

PSIHOSOCIJALNI TRETMAN POČINITELJA NASILJA U OBITELJI

Priručnik za voditelje tretmana

Priredili:

Dragan Jusupović, Antonija Žižak, Dean Ajduković, Radojka
Kraljević, Marina Ajduković, Ines Vrbanić

Društvo za psihološku pomoć
Zagreb, 2010.

IZDAVAČ

Društvo za psihološku pomoć (DPP)
Prilaz Gjure Deželića 27, 10 000 Zagreb
spa@dpp.hr
www.dpp.hr

COPYRIGHT © Društvo za psihološku pomoć (DPP) 2010

Ni jedan dio ovog priručnika ne smije se umnožiti, fotokopirati niti reproducirati na bilo koji način bez pismenog dopuštenja izdavača. Također se, bez pismenog dopuštenja izdavača, ne smije koristiti, u dijelovima ili u cjelini, u druge svrhe.



Tiskanje ovog priručnika omogućeno je financijskom potporom Matra programa Nizozemskog ministarstva vanjskih poslova i Grada Zagreba. Mišljenja izražena u ovoj publikaciji su mišljenja autora i ne izražavaju nužno stajalište Nizozemskog ministarstva vanjskih poslova i Grada Zagreba.

Sadržaj

Predgovor	4
<i>Dean Ajduković</i>	
Prvi dio: ULAZNI POSTUPAK	
Procjenjivanje prikladnosti uključivanja klijenata u psihosocijalni tretman	7
<i>Marina Ajduković</i>	
Ulazni upitnik	16
<i>Marina i Dean Ajduković</i>	
Drugi dio: PSIHOSOCIJALNI TRETMAN POČINITELJA – tretmansi susreti	
1. susret: Upoznavanje s grupom i programom	23
<i>Dragan Jusupović</i>	
2. susret: Razumijevanje obiteljskog nasilja	34
<i>Radojka Kraljević</i>	
3. susret: Posljedice nasilja i nasilnog ponašanja	41
<i>Radojka Kraljević i Antonija Žižak</i>	
4. susret: Upoznavanje ljutnje	47
<i>Antonija Žižak</i>	
5. Susret: Samokontrola ljutnje	59
<i>Antonija Žižak</i>	
6. susret: Konstruktivno izražavanje ljutnje	67
<i>Dragan Jusupović</i>	
7. susret: Stres i kognitivno suočavanje	71
<i>Dean Ajduković</i>	
8. susret: Stres i relaksacijsko suočavanje	79
<i>Dean Ajduković</i>	
9. susret: Muška socijalizacija	85
<i>Dragan Jusupović i Ines Vrban</i>	
10. susret: Sram i samopoštovanje	93
<i>Dragan Jusupović i Ines Vrban</i>	
11. susret: Uvjerenja o muško-ženskim odnosima i nasilje u obitelji	103
<i>Radojka Kraljević</i>	
12. susret: Moć, kontrola i samokontrola	115
<i>Dean Ajduković</i>	
13. Susret: Komunikacija - Aktivno slušanje	122
<i>Antonija Žižak</i>	
14. susret: Komunikacija - Ja-poruke	132
<i>Antonija Žižak</i>	
15. susret: Razumijevanje i rješavanje sukoba	139
<i>Marina Ajduković</i>	
16. Završni susret – evaluacija programa	163
<i>Dragan Jusupović</i>	
Literatura	167
Treći dio: PRILOZI	
Obrazac TN 1	168
Revidirana skala rješavanja sukoba – M	172
Revidirana skala rješavanja sukoba – Ž	174
Upute za primjenu skala	176

Predgovor

Ovaj priručnik za voditelje psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja u obitelji predstavlja radnu verziju osnovnog nastavnog materijala namijenjenog polaznicima izobrazbe što ju organizira Društvo za psihološku pomoć (DPP).

Razlog za stručno usavršavanje Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji (PSTN) je izrazita potreba za stručnjacima koji će biti osposobljeni kvalitetno i sukladno suvremenim spoznajama provoditi ovu zaštitnu mjeru predviđenu Zakonom o zaštiti od nasilja u obitelji odnosno sigurnosnu mjeru psihosocijalne terapije predviđene Kaznenim zakonom. Nastavni plan stručnog usavršavanja kojeg prati ovaj priručnik nastao je na temelju integriranja stranih i domaćih iskustava, a sukladno propisima koji se odnose na PSTN. To su Pravilnik o načinu i mjestu provođenja psihosocijalnog tretmana i Standardi za provedbu psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja (NN 28/2006 i 137/2009). U njima su definirani cilj, sadržaj, način rada, trajanje i preduvjeti koje moraju ispuniti oni koji vode tretman.

Dvije Nacionalne strategije protiv nasilja u obitelji (2008-2010, 2011-2016) u posebnom poglavlju predviđele su osposobljavanje stručnjaka i razvoj mreže tretmanskih centara u Republici Hrvatskoj. Hrvatska se zalaganjem za sustav PSTN i po svojim iskustvima nalazi tek iza nekoliko vodećih zemalja u Europi. Domaći pravni okvir stvorio je pretpostavke za provedbu tretmana jer počinitelji nasilja dobivaju jasnu poruku da je njihov obrazac ponašanja društveno neprihvatljiv i kažnjiv. Njima PSTN nudi mogućnost izbjegavanja štetnih posljedice i postizanja promjena kojima će biti zadovoljni i osobno ponosni, a sigurnost njihove obitelji povećana.

Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji služi zaustavljanju i sprečavanju nasilničkog ponašanja u obitelji. To se postiže uključivanjem počinitelja nasilja u strukturirani tretman koji mu pomaže steći uvid i prihvatiti odgovornost za svoje nasilno ponašanje, usvojiti samokontrolu ponašanja, naučiti socijalne vještine i promijeniti uvjerenja koja pridonose održavanju nasilnog odnosa. Stoga je psihosocijalni tretman u izravnoj funkciji zaštite članova obitelji u kojoj ima nasilja i povećanja njihove sigurnosti. Dodatna izobrazba stručnjaka osigurava specifične kompetencije za planiranje, provedbu i praćenje ovakvog tretmana, te povećanje sigurnosti žrtvi obiteljskog nasilja. U nju su ugrađena najnovija iskustava dobre prakse organizacija koje provode psihosocijalni tretman u zemljama Europske Unije. Program je dobio pozitivno mišljenje Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa.

Način provedbe PSTN zahtijeva specifična znanja i vještine voditelja tretmana. To uključuje i modeliranje pozitivnih ponašanja. Tretman se svakako vodi u su-voditeljstvu, u pravilu u muško-ženskom paru. I na taj način se modelira i šalje poruka o ravnopravnosti rodni odnosa.

Teorijsko utemeljenje tretmanskog programa je kognitivno-bihevioralni pristup s komponentom psihoedukacije i jasnim vrijednosnim određenjem o neprihvatljivosti nasilja i rodnoj ravnopravnosti. Istraživanja učinkovitosti intervencijskih programa utemeljenih na kognitivno-bihevioralnom pristupu pokazala su da su ti programi znatno uspješniji od psihoedukativnih programa koji počivaju na Duluth modelu. Neka istraživanja pokazuju da je učinkovitost čistih psihoedukativnih programa (koji rade samo na promjenama uvjerenja u vezi s rodnom ravnopravnošću) gotovo nikakva (Dutton, 2007.). Za razliku od njih kognitivno-bihevioralni tretmanski programi dovode da smanjivanja nasilnih ponašanja u znatnom postotku. Treba također istaknuti da se nekim istraživanjima koja govore o malom učinku tretmanskih programa prigovara slaba metodologija istraživanja (Jackson, 2003.). Većina evaluacijskih istraživanja pokazuju da uspješno završavanje psihosocijalnog programa

smanjuje vjerojatnost ponavljanja nasilja za 50% do 85% kad su sudovi uputili počinitelje u tretman (Edleson, 1995; Jones i sur. 2004). Povratne informacije iz prekršajnih sudova kod nas upućuju na mali recidivizam počinitelja koji su uspješno završili psihosocijalni tretman (indikator recidivizma: ponovno prijavljivanje sudu).

Naravno da PSTN nije univerzalno rješenje za sve slučajeve nasilja u obitelji. Ovaj je program prvenstveno namijenjen tretmanu počinitelja nasilja u partnerskim odnosima. Svjetski i domaći podaci pokazuju da su u kategoriji prijavljenih slučajeva obiteljskog nasilja u najvećem broju slučajeva (80 – 90%) muškarci počinitelji takvog nasilja. Stoga je ovaj tretman prvenstveno namijenjen muškim počiniteljima. To se odražava i u izrazima u ovom priručniku, te se o počinitelju piše u muškom rodu. No žrtve obiteljskog nasilja muškaraca nisu samo njihove partnerice, već mogu biti i drugi članovi obitelji. Stoga se u priručniku koriste i izrazi kao što je: „partnerica ili osoba oštećena obiteljskim nasiljem“. Uz određene prilagodbe tretmanskog program i priručnik mogu se koristiti i kad su žene počiniteljice nasilja u obitelji. Iskustva pokazuju da su počiniteljice nasilja u partnerskim odnosima u pravilu primarno žrtve, a tek sekundarno pribjegavaju nasilju.

Priručnik odražava stajalište da je obiteljsko nasilje dobrim dijelom izraz zlorabe moći zbog pretpostavljenih muških privilegija kao posljedice neravnopravnosti u odnosima muškaraca i žena, ukorijenjene u tradiciji koja potiče muškarce da vjeruju da imaju veća prava od žena. Stoga se nasilje u obitelji ne smatra samo individualnim poremećajem, patologijom, posljedicom stresa, uporabe sredstava ovisnosti ili nefunkcionalnog partnerskog odnosa. Istina je da su neki muškarci i sami bili žrtve nasilja, neki su pretrpjeli druge oblike traumatizacije ili su oboljeli od posttraumatskog stresnog poremećaja. No vlastito iskustvo žrtve ili ranija traumatiziranost ne čini počinitelja manje odgovornim što se nasilno ponaša. Nakon što uspješno završi psihosocijalni tretman zbog nasilnog ponašanja, počinitelja se može uputiti na savjetovanje ili psihoterapiju zbog teškoća koje ima zbog svojeg teškog životnog iskustva. Nadalje, priručnik i program izobrazbe polaze od činjenice da ova vrsta psihosocijalnog tretmana nije terapija usmjerena na dubinsku promjenu ličnosti počinitelja niti liječenje psihički bolesnih počinitelja. Počinitelji s psihijatrijskom anamnezom, kojih je manjina, se upućuju u zdravstvene ustanove gdje se tretman provodi prema pravilima zdravstvene struke. Ako je počinitelj obiteljskog nasilja ovisnik o alkoholu ili drogama, tada ne može uspostaviti kontrolu nad svojim ponašanjem pa ne može niti slijediti program ovog psihosocijalnog tretmana. Zbog toga što ne može razvijati odgovornost za svoje postupke, redovito sudjelovati u tretmanu niti ispunjavati zadaće koje tretman zahtijeva, preduvjet za ulazak u tretman je uspješno odvikavanje od ovisnosti. No počinitelji nasilja koji su u alkoholiziranom stanju bili nasilni ili često konzumiraju alkohol, ali nisu ovisnici, mogu biti uključeni u tretman.

U priručniku su opisani postupci koji sačinjavaju tretmanski program. To uključuje sadržaj i način rada u ulaznom postupku kada se procjenjuje ispunjava li počinitelj kriterije za ulazak u tretman. Tada se procjenjuje postoji li minimalna vjerojatnost njegove promjene ponašanja i preuzimanja odgovornosti. Zatim su detaljno opisani svi grupni susreti – njihov sadržaj, način rada i materijali koji se koriste, te dodatni izvori koji su korisni voditeljima u pripremi pojedinog susreta. Budući da je zakonom propisano da zaštitna mjera psihosocijalnog tretmana može trajati najviše šest mjeseci, tretmanski program je izrađen s tim ograničenjem, te obuhvaća 2 do 4 individualna susreta u ulaznoj fazi nakon kojih slijedi 16 grupnih susreta. Sigurnosti žrtve obiteljskog nasilja posvećuje se posebna pozornost, te se s njom kontaktira najmanje tri puta, ukoliko je na to spremna. Valja napomenuti da je u europskim državama s dugom tradicijom tretmana nasilja u obitelji vrlo jasan trend uključivanja počinitelja u druge tretmane (terapije) nakon što završi ciklus psihosocijalnog tretmana. Takav oblik uključivanja

počinitelja može biti dugog trajanja i u različite tretmane kao što su individualna psihoterapija, terapija para, obiteljska terapija.

Razlozi zbog kojih se PSTN redovito odvija u grupnom obliku su brojni, a grupna dinamika snažno je sredstvo za postizanje ciljane promjene kod članova grupe. Grupni oblik rada je vremenski i financijski učinkovitiji od individualnog tretmana.

Ovaj je priručnik izrađen isključivo kao nastavni materijal za izobrazbu za psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji, tako da profesionalna etika njegova korištenja nalaže ograničenu uporabu. Priručnik, opis tretmanskih susreta i radni materijali predstavljaju zaštićeno autorsko djelo i cjelinu. Stoga se priručnik, njegovi dijelovi ili materijali ne mogu koristiti zasebno ili u druge edukativne ili tretmanske svrhe. Priručnik mogu koristiti polaznici ove izobrazbe ili stručnjaci koji su izobrazbu završili samo za provedbu tretmana ali ne i za daljnju izobrazbu drugih korisnika.

Očekujemo da će polaznici koristiti ovaj priručnik tijekom izobrazbe i u svojem praktičnom radu. Nadamo se da će zatim uzeti aktivnu ulogu suradnika u njegovom poboljšavanju dajući nam kritičke povratne informacije kako bismo buduće izdanje priručnika unaprijedili.

Zagreb, listopad 2010.

Dean Ajduković

Reference:

Edleson JL (1995) Do batterers' programs work? Minneapolis: Minnesota Center Against Violence and Abuse.

Dutton DG (2007) The Abusive Personality – Violence and Control in Intimate Relationships, New York – London, The Guilford Press

Jackson S. (2003) Batterer intervention programs: Where do we go from here? Washington: National Institute of Justice.

Jones AS, D'Agostino RB, Gondolf EW, Heckert A. (2004) Assessing the effect of batterer program completion on reassault using propensity scores. *Journal of Interpersonal Violence*, 19: 1002-20.

I. ULAZNI POSTUPAK

Procjenjivanje kriterija za uključivanje u psihosocijalni tretman

Ulazni postupak se provodi individualno sa svim počiniteljima nasilja u obitelji koji su upućeni na psihosocijalni tretman/terapiju radi otklanjanja nasilničkog ponašanja (PSTN). Ulazni postupak se provodi tijekom dva do četiri susreta.

Ciljevi ulaznog postupka su:

1. procijeniti prikladnost uključivanja počinitelja u PSTN odnosno procijeniti odgovara li počinitelj kriterijima koji su važni za postizanje ciljeva tretmana, te kakva je njegova motivacija za promjenu nasilnog ponašanja
2. informirati počinitelja o svrsi, sadržaju i načinu provođenja programa, te ga upoznati s ugovorom o provođenju programa koji se potpisuje na početku tretmana
3. upoznati počinitelja s *time-out* postupkom
4. upoznati počinitelja o suradnji s ostalim institucijama, te o kontaktiranju žrtve obiteljskog nasilja
5. prikupiti početne podatke za evaluaciju djelotvornosti tretmana.

Prva tri cilja se isprepliću tijekom rada u prva dva do četiri susreta. Konkretno, počinitelja se prvo kratko informira što je psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji, a zatim se vodi razgovor o ponašanju zbog kojeg je upućen u PSTN. To je ujedno točka u kojoj započinje proces procjenjivanja prikladnosti uključivanja počinitelja u PSTN. Četvrti cilj se ostvaruje tek kad je procijenjeno da počinitelj ima minimalnu motivaciju i osobni kapacitet za aktivno sudjelovanje u PSTN.

1. Postupak procjene ispunjavanja preduvjeta za uključivanje u psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji

Na temelju uvida u dokumentaciju, razgovora s počiniteljem te podataka prikupljenih *Ulaznim upitnikom* skupljaju se informacije kako bi se procijenilo jesu li zadovoljeni sljedeći uvjeti koji su potrebni za započinjanje tretmana:

1. Uvjeti:
 - Počinitelj je nasilan samo ili uglavnom u obitelji
 - Nije ovisnik o alkoholu ili drogi, tako da može aktivno sudjelovati, komunicirati i izvršavati zadaće
 - Nema akutnu mentalnu bolest koja bi onemogućila uspješno sudjelovanje u tretmanu, tako da može biti odgovoran za svoje postupke, komunicirati i izvršavati zadaće
2. Osobna spremnost za promjenu, odnosno procjena motivacije za tretman:
 - Minimalni uvid u vlastitu odgovornost za nasilno ponašanje
 - Minimalni kapacitet za postizanje promjene i motiviranost za sudjelovanje u tretmanu

Da bi udovoljili formalnim kriterijima, potrebno je dobro procijeniti kolika je osobna spremnost za promjenu nasilnog ponašanja i motivacija za PSTN. Za to je ključno priznavanje da je učinio nasilno djelo i prihvaćanje barem minimalne odgovornosti za počinjeno nasilje.

Prvi korak u tome procesu je da počinitelj ispuní *Ulazni upitnik* u kojem se između ostalog prikupljaju podaci o nasilnom ponašanju. Prvi dio (I) *Upitnika* koji se odnosi na osnovne podatke ispunjava sam počinitelj. Ostale dijelove *Upitnika* popunjava voditelj tretmana odnosno stručnjak koji radi početnu procjenu koristeći navedena pitanja za vođenje strukturiranog intervjua. Dakle, *Upitnik* je polazišna točka za razgovor koji treba omogućiti uvid u odnos počinitelja prema vlastitom nasilnom ponašanju, a zatim ga popunjava voditelj. Tijekom tog razgovara potrebno je proći kroz sva pitanja i potaknuti počinitelja da što detaljnije opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u PSTN, te ispitati koji je njegov odnos prema počinjenom nasilju. *Upitnik* također omogućava da se dodatno procijene tri značajna rizična čimbenika uspješnog provođenja tretmana. To su sklonost pijenju alkohola, granična organizacija ličnosti, te izrazita ljubomora.

Navedena pitanja se također koriste i u razgovoru sa žrtvom nasilja koja se kontaktira tijekom početne procjene za uključivanje počinitelja u PSTN. Integriranje informacija iz tri izvora (dokumentacija sa suda, intervju s počiniteljem i intervju sa žrtvom) omogućuje bolje procjenjivanje ispunjavanja kriterija za uključivanje u tretman i upoznavanje okolnosti u kojima se odvija nasilno ponašanje.

Pitanja u *Upitniku o konzumiranju alkohola* omogućavaju da se procijeni čestina, ali i učinak alkohola na ponašanje pojedinca. Procjena sumnje u graničnu organizaciju ličnosti temelji se na činjenici da ovi pojedinci pokazuju povećano ljutito, impulzivno i nasilno ponašanje. Glavna značajka granične organizacije ličnosti je prevladavajući obrazac nestabilnosti u međuljudskim odnosima i emocionalnom doživljavanju te izrazita impulzivnost. U *Praktičnim smjernicama za liječenje oboljelih od graničnog poremećaja ličnosti* (www.nakladaslap.com) navedeni su kriteriji za procjenu što voditelju ulaznog postupka može pomoći u razjašnjavanju sumnje. Ako postoji sumnja da se radi o počinitelju s graničnim poremećajem ličnosti preporučamo konzultiranje s ili/i upućivanje psihijatru na dijagnostičku procjenu. Ako se dijagnosticira granični poremećaj ličnosti, počinitelja putem suda treba uputiti u zdravstvenu ustanovu na tretman i liječenje.

Kod klijenata s graničnom organizacijom ličnosti nužna su sva četiri susreta u procjeni radi točnije procjene te uspostavljanja dobrog terapijskog odnosa s klijentom. Povjerenje u voditelja tretmana je kod ovih klijenata preduvjet za uključivanje u tretman i postizanje promjene. Stoga s ovim tipom klijenata treba paziti na način konfrontiranja – objasniti im da nikada ne dovodimo u pitanje njih kao osobu nego samo reagiramo na neke njihove postupke prema partnerici/članu obitelji.

Procjena ovih rizičnih okolnosti je značajna voditelju i u planiranju sastava grupe koja će se formirati za provođenje PSTN-a. Veći broj članova koji očituju navedene rizike može znatno otežati rad u grupi.

U tekstu koji slijedi navedeni su mogući obrasci poricanja ili umanjivanja odgovornosti za počinjeno nasilje i iskazivanje nevoljkosti za sudjelovanje u tretmanu. Nakon opisa pojedinog obrasca navedene su i neke sugestije kako reagirati, te koje su posljedice ustrajanja na određenom obrascu ponašanja za uključivanje u PSTN. Valja imati na umu da već i ulazni postupak odnosno procjena prikladnosti za PSTN imaju obilježja tretmanske intervencije i da predstavljaju početak tzv. procesa planiranih promjena.

Obrasci ponašanja počinitelja nasilja tijekom ulaznog postupka**Poricanje - potpuno odbijanje da problem postoji ili da je odgovoran za njega**

- *Nisam to uradio.*
- *Nikad je nisam ni pipnuo.*
- *Ne sjećam se tog događaja. Bilo je to jako davno.*
- *Izgubio sam kontrolu. Zacrnio mi se pred očima. Nisam znao što radim.*
- *Bio sam totalno pijan.*
- *Ja nemam problema s nasilnim ponašanjem i kontrolom srdžbe*
- *To mi podmeću.*

Što učiniti:

1. Objasniti da mi nismo suci koji odmjeravaju kaznu, da naša uloga nije da vrednujemo počinitelja nasilja kao osobu, već da zajedno sagledamo njegovo nasilno ponašanje kako bi mogli dobro planirati proces promjene odnosno prestanak nasilja.
 2. Ako počinitelj ustraje u poricanju, dobro je konfrontirati počinitelja s njegovim nasilnim ponašanjem tako da pročitamo na glas dijelove dokumentacije koju smo dobili od suda u kojem je opisan inkriminirani događaj. Dobro je naglasiti počinitelju da se nije lako suočiti s vlastitim nasilnim ponašanjem te da je naša uloga da mu u tome pomognemo. Ponovno se vraćamo na pitanje da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u PSTN.
 3. Ako počinitelj i dalje poriče svoju odgovornost i ustraje u tome da nije počinio djelo zbog kojeg je upućen na tretman, tada ga valja uputiti da se u tom slučaju ne može uključiti u tretman koji je namijenjen počiniteljima nasilja te da ćemo izvijesti sud da on poriče ono što je navedeno u dokumentaciji. Ponovno se vraćamo na pitanje da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u PSTN.
- ⇒ Ako i dalje poriče, završavamo susret i ponovimo da ćemo o njegovom stavu izvijestiti sud. Počinitelj se ne uključuje u PSTN.

Optuživanje partnerice, usmjeravanje na njeno ponašanje ili njene probleme, te na ostale izvanjske faktore

- *Ona zna kako me isprovocirati, pa je to učinila i u ovom slučaju.*
- *Trebala je prestati prigovarati.*
- *Ona je započela, prva je počela vrijeđati.*
- *Ona je ta koja bi trebala ići na tretman radi nasilničkog ponašanja.*
- *Ona je prva udarila.*
- *Bila je pijana.*
- *Ona uvijek flertuje s drugim muškarcima.*
- *To je samo bilo jedno loše razdoblje u našem braku.*
- *Upravo je umro moj otac/Upravo sam dobio otkaz.*
- *Taj dan sam jako puno radio i bio sam izmoren.*

Što učiniti:

1. Fokusirati se na ponašanje počinitelja. Vraćamo se ponovno na zahtjev da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u PSTN i koja je njegova odgovornost u tome.
 2. Objasniti počinitelju da često ljudi koji su nasilni u bliskim odnosima imaju potrebu okrivljavati druge no da je naš zajednički zadatak da on bolje razumije što se događa i kako se može bolje kontrolirati. Vraćamo se na pitanje počinitelju da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u PSTN i svoju odgovornost u tome.
 3. Za očekivati je da će počinitelj pokazati mali pomak u prikazu nasilnog događaja. Ako ne pokaže, može se koristiti vrlo jaka konfrontacija rečenicom: "Dakle, vi kažete da vaša žena/partnerica upravlja vašim ponašanjem. Jeste li spremni da vi preuzmete odgovornost za sebe i svoje postupke"?
 4. Ako počinitelj i dalje poriče svoju odgovornost i ustraje u tome da nije kriv za djelo zbog kojeg je upućen na tretman, tada ga valja uputi da se u tom slučaju ne može uključiti u tretman koji je namijenjen počiniteljima nasilja koji su spremni preuzeti odgovornost za svoje ponašanje i prestati nasiljem ugrožavati druge i sebe. Ponovno se vraćamo na zahtjev da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u PSTN i svoje odgovornosti u tome.
- ⇒ Ako i dalje umanjuje ili poriče svoju odgovornost, ali ne poriče da je počinio nasilja, uključuje se u PSTN.

Umanjivanje – prikazivanje problema manjim nego što jest

- *Udarilo sam je samo jednom.*
- *Zapravo je nisam povrijedio. Ona lako dobiva modrice.*
- *Ja nisam ni izdaleka tako loš kao njezin prethodni partner/otac.*
- *Zapravo sam je samo malo odgurnuo.*
- *Ona pretjeruje.*
- *Policija pretjerano reagira.*
- *Zapravo se to nije dogodilo na način kao što je opisano.*

Što učiniti:

1. Objasniti da mi nismo suci koji izričemo kaznu, da naša uloga nije da ga vrednujemo kao osobu već da zajedno sagledamo njegovo nasilno ponašanje kako bi mogli dobro planirati proces promjene.
2. Objasniti počinitelju da ljudi u ovakvim situacijama imaju potrebu umanjivati posljedice i svoju ulogu te uljepšavati situaciju, no da je naš zajednički zadatak da on bolje razumije što se događa i kako se može bolje kontrolirati. Vraćamo se na pitanje počinitelju da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u PSTN i koja je njegova odgovornost u tome.
3. Za očekivati je da će počinitelj pokazati mali pomak u prikazu nasilnog događaja i svoje odgovornosti za njega. Ako ne pokaže, može se koristiti konfrontacija koja

mijenja perspektivu rečenicom: "Kad bi vaše dijete ili sestra doživjeli ovakvo ponašanje partnera, kako biste ga opisali"?

⇒ Počinitelj koji je prihvatio odgovornost za nasilno ponašanje, ali ga umanjuje ispunjava kriterije za PSTN.

Borba za kontrolu s voditeljem tretmana – pokušaj da se odvuče pozornost stručnjaka s problema obiteljskog nasilja, nametljiva ponašanja i pokušaji pregovaranja o uvjetima tretmana

- *Što bi ste vi napravili na mom mjestu?*
- *I vi bi ste tako reagirali.*
- *Jeste li oženjeni? Imate li djecu?*
- *Ja ne mogu redovito dolaziti. Moram jednom mjesečno ići na službeni put.*
- *Ja ne mogu redovito dolaziti jer radim u smjenama.*
- *Zašto bih ja slušao probleme drugih ljudi? Pa nisam ja kao ti drugi koji vama dolaze.*
- *Eventualno bih pristao na obiteljsku terapiju.*
- *Prijeteći gleda.*
- *Prekida terapeuta, nije spreman slušati, počinje dizati ton glasa.*
- *Raspravlja, obrambeno se ponaša.*

Što učiniti:

1. Informirati počinitelja o svrsi, sadržaju i načinu provođenja programa, te o zakonskoj obavezi sudjelovanja temeljem rješenja suda.
2. Pitati počinitelja koje su njegove brige vezane uz sudjelovanje u programu. Što je to najgore što mu se može dogoditi tijekom tretmana?
3. Iskoristiti njegov odgovor za dodatno pojašnjavanje. Ukoliko nije dao odgovor na pitanja o svojim brigama navesti koje su najčešće brige polaznika (npr. da će se pokazati kao slabiji pred drugima i partnericom, da samo ljudi ljudi idu na ovakav tretman, da oni nisu socijalni slučajevi, neugodu da govore o onome što se događa u njihovoj obitelji pred drugima i sl.) i pitati ga koja se njemu čini kao najrealnija za njega.

⇒ Ukoliko počinitelj i dalje dovodi u pitanje način provođenja tretmana, treba ga upozoriti da može odbiti sudjelovati, a da je naša dužnost o tome obavijestiti sud.

⇒ Ukoliko je počinitelj prihvatio odgovornost za nasilno ponašanje, ali pokušava "pregovarati" lakše uvjete sudjelovanja u tretmanu, pogodan je za PSTN.

⇒ Stručnjak treba procijeniti zajedno s počiniteljem postoje li stvarne prepreke za redovito pohađanje grupnog tretmana. Ukoliko klijent tvrdi da nije u stanju sam sa svojim pretpostavljenima dogovoriti potrebne promjene u radnom vremenu, stručnjak može ponuditi da će kontaktirati njegove pretpostavljene i objasniti prirodu i način tretmana u koji je uključen. Također je moguće izdati potvrdu za poslodavca o sudjelovanju u PSTN. Ukoliko se utvrdi da je priroda posla takva da nije realno redovito dolaženje na grupni tretman valja razmotriti mogućnost individualnog tretmana. To treba biti samo u izuzetnim situacijama.

Prihvaćanje odgovornosti za počinjeno djelo i iskazivanje motivacije za promjenu

- Opisuje djelo/a zbog kojeg je upućen u PSTN realistično, iako s malo detalja.
- Pokazuje nelagodu kad priča o nasilnim ponašanjima.
- Pokazuje zainteresiranost za način rada; postavlja dodatna pitanja o programu.
- Iskazuje želju da sačuva partnerski odnos.
- Iskazuje zabrinutost za to što će se dogoditi ako drugi saznaju o njegovom nasilnom ponašanju.
- Prihvaća odgovornost za nasilno ponašanje no inzistira na uključivanju u tretman i partnerice.

Što učiniti:

1. Naglasiti da nije lako pričati o nasilnom ponašanju, te da je pokazao hrabrost što je realno opisao to što se dogodilo.
2. Informirati počinitelja i o svrsi, sadržaju i načinu provođenja programa.
3. Pojasniti da cilj tretmana nije očuvanje odnosa već promjena ponašanja počinitelja.
4. Objasniti ponovo cilj i svrhu tretmana, te da je on upućen, a da će partnerica biti kontaktirana u okviru programa.

⇒ Počinitelj ispunjava kriterije za PSTN.

Opis ovih obrazaca i načina reagiranja na njih pojašnjavaju zbog čega ulazni postupak traje dva do četiri susreta. Naime, možemo lako zamisliti da se nakon rada s voditeljem tretmana počinitelj "pomakne" iz poricanja u optuživanje partnerice/žrtve. Tada je potrebno dodatno vrijeme za prorađivanje te pozicije. Također je možda potrebno vrijeme za dogovaranje prilagodbe radne situacije i slično. Ulazni postupak je ujedno i proces uspostave međusobnog povjerenja i temelja za promjenu koju počinitelj treba postići tijekom programa. Stoga je u ovoj fazi vrlo važno da procjenitelji pokažu strpljenje i dobronamjernost prema počinitelju kao klijentu.

Ukoliko počinitelj pokazuje obrazac ponašanja koji upućuje na prihvaćanje odgovornosti, onda će ulazni postupak trajati dva do tri susreta. No i tada je bitno imati barem dva susreta, kako bi stručnjak u međuvremenu stupio u kontakt sa žrtvom i dobio i njezinu viđenje događaja i obiteljskih odnosa.

Navedena ponašanja se mogu pratiti ček-listom u kojoj stručnjak označava ponašanja koja je uočio kod počinitelja tijekom ulaznog postupka. Na kraju takve ček-liste je završna procjena o ispunjavanju kriterija za PSTN. Primjer ček-liste je u prilogu.

2. Informiranje počinitelja o svrsi, sadržaju i načinu provođenja programa

U ovom dijelu ulaznog postupka počinitelj dobiva kratke informacije o sadržaju i svrsi programa, te elemente ugovora o tretmanu. To su sadržaji koji će biti detaljno obrađeni na

prvom susretu, no i u ulaznom postupku klijenti se s njima upoznaju. Također se objašnjavaju prednosti grupnog rada i opisuje način kako se vodi grupa.

Počinitelja se priprema za rad u grupi i jasno pokazuju koristi od tretmana za počinitelja nasilja. Počinitelju treba objasniti koje su očekivane dobiti za njega i njegovu obitelj od uključivanja i uspješnog završavanja PSTN-a (očuvanje obitelji, bolje roditeljstvo, uspostavljanje boljih partnerskih odnosa sa sadašnjom ili budućom partnericom, izbjegavanje rizika i kazni, čuvanje društvenog ugleda i slično).

3. Upoznati počinitelja s *time-out* postupkom

Tijekom ulaznog postupka počinitelja treba upoznati i s *time-out* postupkom kao važnom vještinom koja omogućuje zaustavljanje procesa koji dovodi do nasilnog ponašanja. U osnovi to je prekid komunikacije i udaljavanje iz situacije kako bi se čovjek smirio i tako spriječio nasilno reagiranje u konfliktnoj situaciji. U objašnjenju ovog postupka dobro je iskoristiti analogiju s *time-outom* u sportu, jer je to muškarcima poznato i blisko. Detaljni prikaz ovog postupka opisan je u 5. tretmanskom susretu.

4. Upoznavanje počinitelja o suradnji s ostalim institucijama te kontaktima sa žrtvom obiteljskog nasilja

Počinitelja treba upoznati s načinima suradnje među stručnim službama i organizacijama. Treba pojasniti da ćemo, ako bude trebalo, tražiti dodatne informacije od policije, centra za socijalnu skrb (CZSS) i liječnika; da ćemo kontaktirati CZSS kad u obitelji ima djece i ako procijenimo da su članovi obitelji ugroženi od počinitelja, te kako, zbog čega i koliko puta ćemo kontaktirati žrtvu.

Iako se radi o nedobrovoljnim klijentima, na taj način postavljamo temelje suradnji, osnaživanju i etici sudjelovanja klijenata.

Ukoliko se radi o slučajevima u kojima je uz psihosocijalni tretman/terapiju radi otklanjanja nasilničkog ponašanja počinitelju izrečena još neka od mjera obiteljsko-pravne zaštite (npr. nadzor nad izvršavanjem roditeljske skrbi ili neka od mjera obaveznog liječenja) preporuča se u ovoj fazi sazvati sastanak službi koje su uključene u rad s počiniteljem nasilja odnosno s njegovom obitelji. Počinitelja treba o tome informirati. Također ga treba informirati da će se takav sastanak sazvati po potrebi i tijekom tretmana, ukoliko se uoči da proces planirane promjene ne ide očekivanim smjerom ili/i brzinom.

5. Susret sa žrtvom nasilja

Tijekom postupka procjenjivanja prikladnosti za PSTN, održava se i jedan susret sa žrtvom nasilja, ukoliko je na to spremna.

Cilj tog susreta je:

- Informiranje o programu.
- Dobivanje podataka o povijesti nasilja, vrsti nasilja, partnerskim odnosima, počiniteljevoj zlouporabi alkohola i droga. Pri tome je sigurnost žrtve u prvom planu.

- Informiranje žrtve nasilja o mjestima/organizacijama gdje može dobiti podršku i pomoć, te kako može bolje brinuti o svojoj sigurnosti i sigurnosti drugih ukućana, pogotovo djece.
- Ako je to potrebno, izraditi sigurnosni plan sa žrtvom (npr. ako ga žrtva nije već napravila sama ili uz pomoć neke od službi).

U tom susretu, žrtvu se informira da ćemo je, ukoliko je na to spremna, kontaktirati telefonom u sredini i na kraju tretmana da bi dobili od nje povratnu informaciju o učincima tretmana na promjene u ponašanju počinitelja nasilja. Tom prilikom ćemo provjeriti i njenu sigurnost. Također joj se daju kontakt brojevi voditelja PSTN-a odnosno institucije pri kojoj se tretman provodi. Ponovno se provjerava gdje žrtva može držati te brojeve, a da se ne ugrozi njezina sigurnost.

Tijekom susreta sa žrtvom dobro je u razgovoru poći od pitanja iz *Ulaznog upitnika*, no iz pozicije žrtve. Tako se može dobiti uvid u perspektivu žrtve o rizičnim faktorima, kao što je povijest nasilja, korištenje alkohola, izrazita ljubomora počinitelja, okolnosti u kojima raste opasnost za nasilje. Takva procjena rizika može pomoći u planiranju sigurnosti žrtve.

5. Prikupljanje početnih podatka za evaluaciju djelotvornosti tretmana

Pri kraju susreta sa žrtvom, treba je zamoliti da ispuni "Revidiranu skalu rješavanja sukoba - Ž" koja predstavlja jednu od početnih točaka za evaluaciju djelotvornosti tretmana.

Ako počinitelja nasilja uključujemo u PSTN, onda na završnom susretu ulaznog postupka on ispunjava "Revidiranu skalu rješavanja sukoba – M". Iako je za evaluaciju ključna procjena žrtve, veličina raskoraka u procjeni situacije žrtve i počinitelja može biti značajna informacija o djelotvornosti tretmana. No, treba imati na umu da su tijekom ulazne faze počinitelji nasilja u otporu i često vrlo nepovjerljivi pa se u toj fazi ne može od njih očekivati iskrenost. Stoga se ne preporučuje primjena upitnika ličnosti i evaluacijskih instrumenata dok se ne uspostavi povjerenje klijenta prema voditeljima tretmana.

Ček- lista za stručnjaka

ODNOS KLIJENTA PREMA POČINJENOM NASILNOM PONAŠANJU

Označite znakom √ prisutnost iskaza i ponašanja počinitelja nasilja koje ste uočili tijekom pojedinih susreta ulaznog postupka, a pokazuju njegov odnos prema svom nasilnom ponašanju i spremnost za promjenu.

	1. susret	2. susret	3. susret	4. susret
1. Poricanje - odbijanje da problem postoji ili da je odgovoran za njega				
2. Optuživanje partnerice i usmjeravanje na ostale izvanjske faktore				
3. Umanjivanje – prikazivanje problema manjim nego što jest				
4. Borba za kontrolu sa stručnjakom				
5. Prihvatanje odgovornosti za počinjeno djelo i iskazivanje motivacije za promjenu				

Završna procjena o ispunjavanju kriterija za uključivanje u PSTN

1. Klijent ne ispunjava osnovne preduvjete za uključivanje u tretman.
2. Klijent odbija uključivanje u tretman.
3. Klijent poriče nasilno ponašanje.
4. Klijenta treba uključiti u tretman; tijekom tretmana treba obratiti pozornost na:

ULAZNI UPITNIK - M

Datum popunjavanja _____

I. OPĆI PODACI

Ime i prezime _____

Dob _____ Spol (zaokružiti) Muški Ženski

Adresa stanovanja _____

Telefon kod kuće _____ posao _____ mob. _____

Zanimanje _____ Obrazovanje NK SSS VŠS VSS

Zaposlen/a DA NE Poduzeće zaposlenja _____

Radno vrijeme: a) samo ujutro b) ujutro i popodne c) u 3 smjene d) promjenjivo

Bračni status (moguće više odgovora):

a) živim sam/a

b) u bračnoj zajednici; koliko dugo _____

c) u izvanbračnoj zajednici; koliko dugo _____

d) razveden/a

e) udovac/ica

f) nešto drugo: što _____

Imate li djecu? DA NE Ako da, koliko djece

Navedite sve članova vašeg kućanstva (osim sebe)

Ime i prezime	Dob	Srodstvo	Obrazovanje	Zanimanje

Ime i prezime žrtve nasilja _____

Adresa (ako je druga nego klijentova) _____

Telefon kod kuće _____ posao _____ mob. _____

II. PSIHIČKI STATUS

Jeste li bili već kod psihologa ili psihijatra DA NE

Ako da, kada i zbog čega _____

Jeste li bolovali od kakve duševne (mentalne) bolesti DA NE

Ako da, od koje _____

Uzimate li lijekove za smirenje, spavanje DA NE

Ako da, koje _____

Je li netko od članova vaše obitelji bolovao od duševne (mentalne) bolesti DA NE

Ako da, od koje _____

Imate li psihičkih smetnji (nesanica, razdražljivost, napadi ljutnje ili tuge) DA NE

Ako da, kakve _____

Jeste li liječeni od ovisnosti o:	alkoholu	DA	NE
	drogama	DA	NE
	kocki/klađenju	DA	NE

Jeste li imali do sada pokušaj samoubojstva? DA NE

III. KONTAKTI S NADLEŽNIM SLUŽBAMA

Jeste li već ranije imali kontakte s policijom zbog nasilnog ponašanja prema članovima obitelji ili drugim osobama?

DA NE

Ako da, prema kome ste sve bili nasilni? _____

Jeste li već ranije kažnjavani zbog nasilnog ponašanja prema članovima obitelji ili drugim osobama?

DA NE

Ako da, koliko puta; prema kome ste sve bili nasilni? _____

Jeste li imali kontakte s centrom za socijalnu skrb? DA NE

Ako da, kada i zbog čega? _____

IV. PODACI O NASILJU U OBITELJI

(Podaci koji se unose u ovoj dio upitnika se prikupljaju razgovorom)

Opišite svoje nasilno ponašanje u proteklih 12 mjeseci. Na koje ste sve načine bili nasilni prema partnerici/članu obitelji žrtvi nasilja? Opišite te događaje i njihovu čestinu.

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **fizičku nasilni** prema partnerici/članu obitelji žrtvi nasilja (gurali, udarali, šamarali, gušili, štipali, čupali za kosu, trgali odjeću s osobe, gađali ju predmetima i slično)?

Kad ste posljednji put bili **fizički nasilni prema** partnerici/članu obitelji žrtvi nasilja? Opišite što ste točno učinili:

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **verbalno nasilni** prema partnerici/članu obitelji žrtvi nasilja (vrijeđali ju, nazivali pogrdnim imenima, psovali ju, prekidali dok govori, optuživali, nadvikivali ju i slično)?

Kad se dogodilo vaše posljednje **verbalno nasilje** prema partnerici/članu obitelji žrtvi nasilja? Opišite što ste točno učinili:

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **psihički nasilni** prema partnerici/članu obitelji žrtvi nasilja (prijetili, ucjenjivali, ograničavali joj kretanje, prijetili samoubojstvom, ignorirali ju, ismijavali u javnosti, kontrolirali njen telefon ili poštu, pokazivali fizičku nadmoć, uhodili i slično)?

Kad se dogodilo vaše posljednje **psihičko nasilje** prema partnerici/članu obitelji – žrtvi nasilja? Opišite što ste točno uradili:

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **ekonomski nasilni** prema partnerici/članu obitelji žrtvi nasilja (uskratili ili oduzeli joj novac, zabranili joj da se zaposli, uništili njene stvari, odlučili što smije i kad kupiti, tražili da opravda svaki sitni trošak, niste platili alimentaciju i slično)?

Kad se dogodilo vaše posljednje **ekonomsko nasilje** prema partnerici/članu obitelji žrtvi nasilja? Opišite što ste točno uradili:

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **seksualno nasilni** prema partnerici (prisilili ju na seks, dodirivali ju protiv njene volje, prisilili ju na seksualne postupke koje nije htjela, prisilili ju na seks bez zaštite, prisilili ju na gledanje pornografije i slično)?

Kad se dogodilo vaše posljednje **seksualno nasilje** prema partnerici? Opišite što ste točno uradili:

Kako se razvijalo nasilno ponašanja u vašem odnosu? Kada je započelo tj. kada ste se prvi puta nasilno ponašali?

Kojim oblicima nasilja ste vi bili izloženi u partnerskom odnosu/obitelji?

Opišite događaj kad ste tokom života bili najnasilniji u vašoj obitelji.

Jesu li članovi vaše obitelji (uključujući djecu) ikad trebali medicinsku pomoć zbog vašeg nasilnog ponašanja?

DA NE

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **fizički nasilni prema nepoznatim osobama, poznanicima, prijateljima ili suradnicima na poslu?**

Biste li sebe općenito opisali kao:

Impulzivnu/naglu osobu	DA	NE
Razdražljivu osobu odnosno osobu koja se lako uzruja	DA	NE
Osobu koja je spremna učiniti sve da zadrži svoju partnericu/obitelj	DA	NE
Jako ljubomornu osobu	DA	NE

Koliko ste se puta u posljednjih 12 mjeseci **nasilno ponašali** prema članovima obitelji dok ste bili **pod utjecajem alkohola ili droga?**

Mislite li da je vaše nasilno ponašanje povezano s uzimanjem alkohola ili droga? DA NE

Slijedi popunjavanje *Upitnika o konzumiranju alkohola* (u prilogu).

Zaključna procjena voditelja intervjua o postojanju i intenzitetu problema ovisnosti od alkohola. Procjena se daje na temelju držanja klijenta tijekom razgovora u ulaznom postupku, eventualnog mirisa alkohola, podataka iz sudske presude, dokumentacije centra za socijalnu skrb, razgovora s partnericom/članom obitelji, medicinske dokumentacije koju donese klijent, te rezultata primjene kratkog Upitnika o konzumiranju alkohola. Ako je rezultat na Upitniku 5 ili više, te ako klijent pije svakodnevno 4 ili više alkoholnih jedinica onda je velika vjerojatnost da on neće moći uspješno pratiti tretmanski program. Kod njega postoji značajan rizik ovisnosti o alkoholu i takvom klijentu treba savjetovati liječenje.

Prilog

Upitnik o konzumiranju alkohola**1. Koliko često popijete alkoholno piće?**

Nikada	jednom mjesečno ili rjeđe	2 puta tjedno	3 puta tjedno	4 ili više puta tjedno
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

2. Koliko alkoholnih pića popijete u tipičnom danu kada pijete?

1 ili 2	3 ili 4	5 ili 6	7 do 9	10 ili više
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

3. Koliko često se u posljednjih godinu dana desilo da se niste mogli na vrijeme zaustaviti nakon što ste počeli piti?

Nikada	manje od jednom mjesečno	jednom mjesečno	1 puta tjedno	dnevno ili skoro svakodnevno
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

4. Kako često ste u posljednjih godinu dana, zbog pića, propustili učiniti ono što se od vas normalno očekivalo da učinite?

Nikada	manje od jednom mjesečno	jednom mjesečno	1 puta tjedno	dnevno ili skoro svakodnevno
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

5. Jesu li rodbina, prijatelji ili liječnici bili zabrinuti zbog vašeg konzumiranja alkohola ili vam sugerirali da smanjite pijenje?

Ne	Da, ali ne tijekom prošle godine	Da, tijekom prošle godine
(0)	(2)	(4)

Interpretacija rezultata:

Rezultat od 5 ili više bodova upućuje na postojanje problema s alkoholom i da bi trebalo učiniti potpuniju evaluaciju. Treba imati na umu da su ljudi skloni podcijeniti konzumiranje alkohola kao i njegove posljedice.

Ako su u pitanjima 3, 4 i 5 označeni odgovori različiti od *Nikada* ili *Ne*, vjerojatno je da postoji obrazac konzumiranja koji bi mogao imati negativan utjecaj na djecu.

U interpretaciji se možemo poslužiti i uputama Odjela za zdravlje Velike Britanije za nerizično konzumiranje alkohola:

Za muškarce, konzumiranje između 3 i 4 alkoholne jedinice dnevno ili manje od toga upućuje na nepostojanje rizika za zdravlje (1 alkoholna jedinica: približno 2,24 dcl pive, 1 žestoko alkoholno piće ili 1 čaša vina). Redovito konzumiranje 4 ili više jedinica dnevno upućuje na povećani rizik za zdravlje.

Za žene, konzumiranje između 2 i 3 alkoholne jedinice dnevno ili manje od toga, upućuje na nepostojanje rizika za zdravlje. Redovito konzumiranje više od 3 alkoholne jedinice dnevno znači povećani rizik za zdravlje.

Napomene

Ovaj upitnik pokriva:

- Učestalost konzumiranja alkohola (1. pitanje)
- Broj pića popijenih u jednom tipičnom danu (2. pitanje)
- Sposobnost kontroliranja konzumiranja alkohola (3. pitanje)
- Neuspjeh u izvršavanju očekivanih zadataka kao posljedica konzumiranja alkohola (4. pitanje)
- Jesu li drugi zabrinuti zbog klijentovog konzumiranja alkohola (5. pitanje)

Ovaj upitnik može poslužiti samo za grubu procjenu.

Može pomoći u otkrivanju problema u situacijama kada ne postoji sumnja na problem alkoholizma.

Važno je ovaj upitnik koristiti kao osnovu za razgovor o navikama konzumiranja alkohola. Npr. može se iskoristiti za razgovor s klijentom o tome kako postupa s djecom kada pije. Ako ide u kafić na piće – što se za to vrijeme događa s djecom?

Ako osoba koja koristi upitnik nije sigurna kako interpretirati odgovore treba konzultirati stručnjaka iskusnog u ovom području.

Prilagođeno prema Piccinelli M., Tessari E., Bortolomasi M., Piasere O., Semenzin M., Garzotto N. and Tansella M. (1997)

II. Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji – prikaz po susretima

1. susret: Upoznavanje s grupom i programom

Ciljevi

1. Predstavljanje voditelja i članova grupe
2. Predstavljanje programa i načina rada
3. Započeti razvoj grupne kohezije i zajedničkog referentnog okvira
4. Nastaviti proces motiviranja polaznika za sudjelovanje u programu

Sadržaj

1. Uvodne napomene (primjer u materijalu za voditelje – uvodni dio 1. susreta)
2. Predstavljanje voditelja i članova grupe
3. Predstavljanje programa: Radni list 1-1
4. Format grupe
5. Ugovor o sudjelovanju
6. Početno razotkrivanje: Radni list 2-1
7. Podjela listova za procjenu grupnog susreta

Materijal

1. Radni list 1-1: Svrha programa
2. Ugovor o sudjelovanju u programu
3. Radni list 2-1: Iznošenje svoga slučaja
4. List za procjenu grupnog susreta
5. Materijal za voditelje: podsjetnik

Postupak

1. Pripreme za prvi susret

Prije prvog susreta potrebno je osigurati prikladnu prostoriju u koju se može smjestiti 10-tak osoba. Tijekom susreta svi sudionici sjede za stolom, pa treba osigurati dovoljno veliki stol (ili nekoliko manjih spojenih) i stolice. Voditelji sjede na suprotnim krajevima stola okrenuti licem jedno prema drugome kako bi mogli komunicirati tijekom rada. Prije susreta treba prirediti ceduljice s imenima članova grupe i voditelja i postaviti ih po stolu. Ako je više članova grupe istog imena onda se uz ime napiše i početno slovo prezimena. Ove ceduljice olakšavaju upoznavanje i oslovljavanje članova grupe. U prostoriji treba biti flipchart stalak s papirima i debelim flomasterima u nekoliko boja jer se na susretima često zapisuje, koristi shematske prikaze itd. Na jednom od zidova prostorije treba prirediti prostor za postavljanje postera koji su dio edukacijskog materijala u programu. Također je dobro na prikladnom mjestu na zidu prostorije postaviti zidni sat kako bi voditelji mogli nenapadno pratiti vrijeme tijekom susreta. Važno je za sve članove grupe osigurati fascikle u koje će spremati radne materijale i zadaće te ih nositi sa sobom na svaki susret. Također treba prirediti i dovoljan broj kemijskih olovaka za članove grupe. Sve radne listove treba unaprijed umnožiti u potrebnom broju primjeraka i prirediti za što jednostavnije i brže dijeljenje na susretima.

2. Uvodne napomene (10 min.)

Cilj je podsjetiti članove grupe na to zašto su ovdje i što mogu očekivati od ovog programa. Treba nastojati stvoriti prijateljsku atmosferu i ohrabriti polaznike programa da ustraju u pokušaju mijenjanja svog ponašanja. Ključne točke su: važnost razloga za uključivanje u ovaj program; hrabrost da se prizna vlastito nasilno ponašanje; uloga grupe u ovom programu; očekivani ishodi programa. (Jedan od mogućih uvoda je prikazan u materijalu za voditelje – podsjetnik). Važno je istaknuti da članove grupe ne smatramo nasilnicima nego osobama koje su, zbog različitih razloga (o kojima će biti riječi tijekom programa), reagirali nasilno prema partnerici ili drugom članu obitelji.

3. Predstavljanje voditelja i članova grupe (10 min.)

Predstavljanje voditelja

Voditelji se kratko predstave, navodeći svoje obrazovanje i profesionalno iskustvo relevantno za ovaj program. Mogu iznijeti i svoja osobna iskustva u vezi s nasiljem u obitelji i time dati osobni kontekst svojim napomenama.

Korisno je da oboje voditelja istaknu svoje prihvaćanje ravnopravnog radnog odnosa. Mogu spomenuti da to ponekad nije jednostavno s obzirom na njihovu socijalizaciju vlastite spolne i rodne uloge. Ova poruka prenosi polaznicima tretmana očekivanje da se spolne i rodne uloge ravnopravno tretiraju unutar grupe, a također ističe da je postizanje ravnopravnosti neprekidni proces.

Voditeljica može napomenuti da se neki muškarci u početku osjećaju nelagodno zbog prisutnosti žene u grupi. Treba objasniti da je takva reakcija normalna jer voditeljica na neki način utjelovljuje prisutnost njihovih partnerica. Naglašava se važnost prisustva žene jer su većina njih došli u program upravo zbog neadekvatnog ponašanja prema partnerici. Voditeljica može ponoviti da se oni koji završe program slažu da je prisutnost žene u grupi korisna.

Voditelj može govoriti o svojim iskustvima koja su slična onima članova grupe jer su dio kulture koja ističe mušku dominaciju i nadmoć. Može opisati opseg u kojemu je kod njega bio usađen prevladavajući sustav vjerovanja koji utječe na «muško» ponašanje i spomenuti kako je to utjecalo na njegove odnose s partnericama. On, također, može spomenuti koristi koje je osobno izvukao iz ponovne procjene takvih uvjerenja i postupaka.

Premda su u grupi uglavnom klijenti upućeni u program zbog nasilja prema ženi/partnerici, ima i onih koji su upućeni zbog nasilja prema roditeljima, djeci ili bratu/sestri pa i o tome treba voditi računa, ne samo kod predstavljanja, nego i tijekom cijelog programa, kako se ti članovi grupe ne bi osjećali isključenima. Dakle, kada se govori o nasilnom ponašanju ono može biti usmjereno prema bilo kom članu obitelji.

Predstavljanje članova grupe

Članove grupe se zamoli da se kratko predstave navodeći svoje ime i neke relativno neosobne informacije kao što je mjesto stanovanja, zanimanje i s kime žive.

4. Predstavljanje programa (15 min.)

(Podijeli se Radni list 1-1) Svrha programa i pretpostavljeni zajednički cilj članova grupe je prestanak nasilnog ponašanja. Način da se taj cilj postigne je temeljita prorada svake

komponente ovog programa. Komponente su navedene na Radnom listu 1-1. u obliku niza pitanja i voditelji ih mogu pročitati i prokomentirati i na taj način predstaviti program.

Važno je da voditelji naglase da je fokus programa na zlostavljajućim postupcima, mislima i uvjerenjima *muškarca*. Nasilni postupci žene ili drugog člana obitelji se ne razmatraju jer oni nisu prisutni u programu i jer članovi grupe mogu promijeniti svoje ponašanje, a ne ponašanje druge osobe. Muškarci će često, osobito na prvih nekoliko susreta, ustrajati na prebacivanju fokusa sa sebe na svoje partnerice/članove obitelji. Pitanja kao što je naredno pomoći će u vraćanju fokusa natrag na muškarca:

Hoćete li lakše razumijeti i promijeniti vaše stavove i postupke ako krivicu za svoje postupke pripisujete vašoj partnerici/drugom članu obitelji?

Korisno je pozvati člana grupe koji prebacuje odgovornost na partnericu/drugog člana obitelji da definira što je po njemu prihvatljivo, a što neprihvatljivo nasilno ponašanje. Pozvati i ostale članove grupe da se uključe. Važno je istaknuti da moramo posvetiti punu pažnju *učinku/posljedicama* našeg nasilja na ženu/drugog člana obitelji. Bez jasne svijesti o posljedicama nasilja za žrtvu vrlo je teško mijenjati svoja uvjerenja i postupke.

Polaznike se ohrabruje da reagiraju i uključe se u diskusiju u vezi s načinom na koji pitanja iz radnog lista dotiču njihove brige i strahove.

5. Način rada u grupi (5 min.)

Nakon predstavljanja programa, voditelji daju osnovne informacije u vezi s formatom susreta kao što je vrijeme započinjanja i završavanja, odnosno trajanja susreta, raspored susreta i njihov ukupni broj, način korištenja prostorije u kojoj se radi, isključivanje mobitela prije početka, osnovna pravila grupnog rada/ponašanja u grupi i sl.

6. Ugovor o sudjelovanju (15 min.)

Podijeliti Ugovor o sudjelovanju u programu koji se predstavi kao ugovor između članova grupe. Ugovor izražava očekivanja i odgovornosti članova grupe u vezi s načinom sudjelovanja, povjerljivošću i odgovornim dolaženjem na susrete. Korisno je da voditelji pročitaju ugovor i objasne ključne točke (iako su svi polaznici trebali dobiti Ugovor na uvid u postupku procjene), jer je vjerojatno da će neki polaznici smatrati neke točke neugodnima.

Npr. pitanje alkoholizma, odnosno konzumiranje alkohola između susreta, premda se na susrete dolazi u trijeznom stanju. Objasniti utjecaj alkohola na ljudsko ponašanje (smanjena mogućnost ili čak nemogućnost kontrole ponašanja) i istaknuti da to onemogućuje postizanje osnovnog cilja ovog programa. Stoga oni koji nastave s konzumiranjem alkohola u količinama koje utječu na njihovo nasilno ponašanje neće moći nastaviti ovaj program.

Povjerljivost je princip koji će možda nekima biti nejasan. U većini zakonodavstava postoje pravni zahtjevi u vezi sa sigurnošću drugih koji nadilaze profesionalni odnos povjerljivosti između klijenta i terapeuta. To se mora naglasiti.

Povjerljivost između članova grupe također zahtijeva diskusiju. Neki članovi mogu smatrati svoje sudjelovanje u grupi povjerljivim. Npr., neki članovi grupe možda ne žele prepoznati druge članove izvan grupe (u gradu, na ulici). Ovo pitanje može zato zahtijevati diskusiju i dodatna objašnjenja.

Zatim se traži od svakog člana da potpiše svoju kopiju i da uz svoj potpis dobije i potpis jednog člana grupe kao svjedoka. Ovaj postupak ojačava odgovornost svakog člana grupe za grupu u cjelini. Nakon susreta voditelji potpišu ugovore, naprave kopije za tretmanski centar, te na narednom susretu vrate članovima grupe njihove primjerke ugovora.

Na ovaj Ugovor voditelji se trebaju povremeno pozivati tijekom programa u slučaju da kod nekih članova primijete nepridržavanje pojedinih odredbi.

7. Početno razotkrivanje – iznošenje svoga slučaja (50 min.)

Podijeliti Radni list 1-2 u kojem su tri pitanja za strukturiranje početnog razotkrivanja; ovo može biti prilično uznemirujuće iskustvo za neke članove grupe. Na pitanja treba odgovoriti činjenicama bez velikog objašnjavanja.

Voditelji trebaju priznati težinu ovog zadatka. Muškarci općenito ne očekuju ili nisu spremni razotkriti prirodu i opseg svoga zlostavljajućeg ponašanja. Opisivanje zlostavljanja može biti osobito teško jer je to aspekt ponašanja koji muškarci najviše žele zaboraviti. Oni umanjuju svoje nasilno ponašanje, selektivno ga prikazuju ili optužuju partnericu/člana obitelji. To je razumljivo jer su prvi puta u grupi. Na narednim susretima će biti spremniji na veće samootkrivanje, osobito nakon što neki članovi grupe iskreno i otvoreno progovore o svom nasilnom ponašanju.

Razotkrivanje zlostavljanja, uključujući opseg ozljeda ili drugih posljedica, može se potaknuti i opaskom da je držanje toga u tajnosti glavna zapreka u pokušaju mijenjanja. Ako se problemi u cijelosti ne prodiskutiraju i razmotre, vjerojatno se neće postići nikakav napredak. Članove grupe se uputi da pažljivo i s poštovanjem slušaju razotkrivanja ostalih članova. Dopuštena su samo pitanja koja traže pojašnjenje. Može se dati i uputa da se partnerice treba oslovljavati *imenom* jer je to način pokazivanja poštovanja.

Nepristojno oslovljavanje partnerica (npr. "ona moja kurva") zahtijeva da se istog časa intervenira. Poticajna pitanja, kao što su sljedeća, mogu poslužiti kao prikladna reakcija:

Pokazuje li takvo oslovljavanje (označavanje) vaše partnerice/člana obitelji da je poštujete (cijenite) kao osobu?

Što mislite, da li takvo oslovljavanje olakšava ili otežava da nasilno reagirate prema njoj?

Odgovore na 3. pitanje (Što biste konkretno željeli promijeniti...), uz ime svakog člana grupe, voditelj-ca zapisuje na flip-chart. Taj se papir sprema i na njega se vraća ponovo na 4. susretu, kada svaki član grupe treba konačno definirati svoje tretmanske ciljeve! Naime, mnogi članovi grupe nisu u stanju na prvom susretu postaviti svoj tretmanski cilj. Ti se ciljevi koriste i na kraju programa u evaluaciji.

Na kraju razotkrivanja svakog člana grupe, oboje voditelja može se zahvaliti na tome i tako pokazati važnu gestu poštovanja. Kad je neko razotkrivanje bilo osobito teško za člana grupe, voditelji to trebaju priznati i istaknuti da je on pokazao veliku hrabrost i svojim iskrenim razotkrivanjem započeo proces mijenjanja.

8. Podjela listova za procjenu susreta i odjavljivanje (15 min.)

Listovi za procjenu susreta su obavezna domaća zadaća za svaki susret. Popunjavaju se kod kuće. Od svakog se člana grupe traži da se osvrne unatrag na ono što smatra osobito korisnim s prethodnog susreta, kako to može primijeniti u svojoj situaciji i što je novo naučio/osvijestio o sebi. Također se traži komentar o tome što je moglo biti drugačije – još bolje i korisnije.

Svrha je lista za procjenu prethodnog susreta potaknuti kod polaznika programa procese *reflektiranja i integriranja*, a, također, i identificiranje nekih područja koja možda zahtijevaju pažnju između susreta ili na narednom susretu. Ova zadaća traži da se polaznici podsjetu na

prethodni susret i pojmove koji su obrađeni što pomaže u utvrđivanju tjednih tema, omogućuje voditeljima provjeru koliko je materija s prethodnog susreta bila shvaćena i usvojena, te olakšava evaluaciju uspješnosti programa (praćenje individualnog napredovanja, odnosno mijenjanja stavova i uvjerenja). List za procjenu pruža, također, informacije koje se mogu iskoristiti za modificiranje sadržaja ili postupaka u odnosu na potrebe i mogućnosti članova grupe.

Osim ocjene prethodnog susreta polaznici programa će, od drugog susreta nadalje, dobijati i druge domaće zadaće. Pisanje i izvršavanje domaćih zadaća je važna komponenta programa i voditelji trebaju inzistirati na tome. Moguće je, međutim, da neki članovi grupe nemaju potrebne uvjete za realizaciju pojedinih domaćih zadaća (npr. rastavljeni su, žive sami i sl.) pa će voditelji trebati prilagoditi pojedine zadaće konkretnim životnim uvjetima tih članova grupe.

Ako ostane vremena, na kraju svakog susreta, članove grupe (ili nekoliko njih) pozove se da kažu što im je bilo osobito korisno ili bitno na susretu.

Radni list 1 (1. susret): Svrha programa

Cilj ovog grupnog programa je pomoći muškarcima koji se nasilno ponašaju u obitelji da prestanu s takvim ponašanjem. To će se postići proradom sljedećih tema:

- Po čemu neko ponašanje određujemo kao nasilno? Koje su vrste nasilnog ponašanja u obitelji? Koje su posljedice nasilnog ponašanja?
- Tko je odgovoran za suzbijanje/obuzdavanje nasilja? Kako se nasilno ponašanje može zaustaviti?
- Kako ljutnja utječe na nasilno ponašanje i kako se ona može kontrolirati?
- Što je stres, kako prepoznati znakove stresa i kako smanjiti napetost koju stres izaziva?
- Kako odgoj i društvene norme utječu na nasilno ponašanje?
- Koja je važnost samokontrole i samopoštovanja za naše ponašanje?
- Kako ostvariti dobru i uspješnu komunikaciju među partnerima? Kako jasno izraziti svoje potrebe i osjećaje?
- Kako nastaju sukobi u obitelji i kako ih riješiti bez nasilja?
- Kako uvjerenja i stavovi koje imamo o sebi i partnerici/članovima obitelji utječu na nasilno ponašanje?
- Koje su pretpostavke dobrog partnerstva i kako se one mogu ostvariti? Kako izgraditi bolji odnos s partnericom/članovima obitelji?

Ugovor o sudjelovanju u programu psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja u obitelji

Pristajem sudjelovati u radu ove grupe kako bih se prestao nasilno ponašati prema partnerici/članovima obitelji.

Jasno mi je da sudjelovanje u ovom programu uključuje razgovor o meni, slušanje drugih i uzajamno djelovanje u grupi na način koji pomaže svim članovima grupe. Takvo će sudjelovanje omogućiti da grupa maksimalno koristi i meni i drugim članovima.

Obećajem da ću imena i identitet članova grupe tretirati kao povjerljive podatke. Razumijem i prihvaćam da će se voditelji grupe pridržavati povjerljivosti uz određene specifične iznimke. Te se iznimke odnose na zakonske obveze izvještavanja i prijavljivanja slučajeva zlostavljanja djece i prijetnji odnosno rizika za sigurnost drugih.

Ako moja sposobnost sudjelovanja u ovom programu bude ugrožena upotrebom droge ili alkohola, prihvatit ću moje udaljavanje ili isključivanje iz programa.

Razumijem da je maksimalna korist od ovog programa moguća samo uz sudjelovanje na svim susretima i točno dolaženje na susrete. Slažem se da ću, u slučaju nemogućnosti dolaska na neki susret, unaprijed obavijestiti voditelja grupe i objasniti svoj izostanak.

Ukratko, slažem se i prihvaćam da ću:

1. Dati sve od sebe da zaustavim svoje nasilno ponašanje i vodim računa o ostalim postupcima koji pridonose nasilju.
2. U grupi iskreno govoriti o svojim mislima, osjećajima i postupcima u situacijama u kojima sam se nasilno ponašao.
3. U grupi davati povratne informacije ostalim članovima grupe o tome kako njihove misli i postupci djeluju na druge ljude.
4. Imena i identitet svih članova grupe smatrati povjerljivim podacima.
5. Dolaziti na sve grupne susrete redovito i na vrijeme. U slučaju da ne mogu doći nazvat ću *Centar Modus* na broj 4621 - 554 i ostaviti poruku.

Prihvaćam i potpisujem sve gore navedeno.

Potpis _____
Svjedok _____

Datum _____

Voditelji _____
programa _____

Materijal za voditelje – podsjetnik

Na prvom susretu s klijentom, u ulaznom postupku, mogu se koristiti sljedeće napomene:

Vi ste u ovom programu zato što su policija i sud (ili/i centar za socijalnu skrb), zaključili da ste se nasilno ponašali u obitelji. Nasilno ponašanje u obitelji, i društvu općenito, je neprihvatljivo ponašanje kažnjivo po zakonu. Zašto je nasilno ponašanje neprihvatljivo? Zbog ozbiljnih i teških posljedica koje ima ili može imati na žrtve nasilja. Ono ugrožava tjelesno i psihičko zdravlje osobe - žrtve nasilja. *Tjelesne povrede* idu od blagih ozljeda (hematomi ili "masnice", nagnječenja, bolna mjesta na tijelu, posjekotine, krv iz nosa i sl.) preko teških (kao što su prijelomi, unutarnja krvarenja, potres mozga) pa do fatalnih, kao što je invalidnost i smrt. *Psihičke posljedice* također su ozbiljne: žrtva nasilja živi u strahu i neizvjesnosti, narušeno je njeno samopoštovanje i samopouzdanje (pa ima lošu, negativnu sliku o sebi), ima česte osjećaje nepravde, nezadovoljstva i nesreće. Zbog niskog samopuzdanja i samopoštovanja takva je osoba manje uspješna u školi, na radnom mjestu, u odnosima s drugim ljudima. A, budući da su psihički i tjelesni procesi usko povezani, loše psihičko stanje narušava tjelesno zdravlje, pa žrtve nasilja češće oboljevaju od različitih bolesti nego sretni i zadovoljni ljudi. *Obiteljsko nasilje osobito nepovoljno djeluje na djecu* bez obzira jesu li ona izravne žrtve nasilja ili samo svjedoče nasilju među roditeljima. Osim već spomenutih negativnih posljedica, djeca koja odrastaju u nasilnoj obitelji usvajaju negativan model ponašanja, pa kada odrastu ne znaju uspostaviti kvalitetne odnose s partnerom ili partnericom i često ponavljaju naučene nasilne obrasce ponašanja. Tako se nasilje prenosi s jedne na drugu generaciju. *Ukratko, nasilje u obitelji predstavlja ozbiljno narušavanje i ugrožavanje ljudskih prava* jer svako dijete i svaka odrasla osoba ima pravo na život bez nasilja. Sve suvremene i napredne države imaju zakone kojima zabranjuju nasilje u obitelji. Pokazalo se, međutim, da nasilno ponašanje nije dovoljno samo kazniti, nego ga treba promijeniti. I, zato, mnoge zemlje u svijetu, pa tako i naša, pored kazni predviđaju i izricanje zaštitnih mjera kao što je mjera koja je vama izrečena, dakle, tretman nasilnog ponašanja. *To zapravo znači da je nasilno ponašanje u obitelji najčešće izabrano, namjerno i naučeno ponašanje* pa se može, ako čovjek to doista želi i ako se potruži, promijeniti. Stoga, ovaj program, umjesto kao kaznu, pokušajte prihvatiti kao priliku da nešto novo naučite, da bolje upoznate i razumijete sebe i da promijenite neka svoja ponašanja.

Vi za nas niste nasilnici nego ljudi koji su, zbog određenih razloga i okolnosti (o kojima ćemo puno razgovarati tijekom ovog programa), nasilno reagirali u obitelji. Nasilno reagiranje u obitelji nikada ne rješava probleme nego ih samo uvećava. Zato je glavni cilj ovog programa uspostaviti kontrolu nad svojim nasilnim i neprimjerenim mislima, emocijama i reakcijama te naučiti kako na konstruktivan način reagirati u situacijama sukoba.

Na prvom grupnom susretu (Uvodne napomene) može se, u svrhu motiviranja članova grupe i pojašnjenja svrhe programa, koristiti sljedeće:

Svima nama, a muškarcima osobito, teško je priznati da nešto u našem ponašanju nije dobro i da to treba mijenjati. Teško je priznati i preuzeti odgovornost za probleme koje imamo u obitelji. I zato je vaša odluka da pristanete ući u ovaj program hrabra i dobra odluka. Tom odlukom vi pokazujete spremnost da preuzmete odgovornost za svoje ponašanje i da nešto u tom ponašanju promijenite.

Ovaj program je poseban jer vam nudi priliku da promijenite neke svoje postupke. Ova će vam grupa omogućiti da se međusobno upoznate, da iznosite svoja iskustva i izrazite svoje misli i osjećaje, da djelujete jedni na druge i tako olakšate proces učenja i mijenjanja. Sudjelovanje u ovakvoj grupi može, osobito u početku, dovesti i do osjećaja neugode, stida, zbunjenosti i uznemirenosti. Ali, takvi su osjećaji potpuno normalni, oni su privremeni i pokazuju početak vašeg mijenjanja.

Iskustva dosadašnjih sudionika ovog programa vrlo su pozitivna. Većina onih koji su završili program istaknuli su da im je program bio vrlo koristan, da su naučili važne stvari o sebi i da su prestali ponavljati one oblike nasilnog ponašanja zbog kojih su upućeni u program. Neki su, također, promijenili i određene stavove i uvjerenja o svojim partnericama koja su ih navodila na nasilno ponašanje.

Neki su rekli, "E, da smo ovo naučili puno prije, dok smo bili mladi", ali nikad nije kasno da promijenimo ono što nije dobro u našem ponašanju i omogućimo sebi i svojim bližnjima kvalitetniji život.

Ovaj program se bavi vama, a ne vašim partnericama ili drugim članovima obitelji. Oni nisu prisutni na našim susretima i zato se njima ne možemo baviti. Cilj ovog programa nije spašavanje vašeg braka ili popravljavanje odnosa među partnerima, osim u onoj mjeri u kojoj ti odnosi zavise od vas osobno. Dakle, stalno ćemo se koncentrirati na vas, na vaše iskustvo, vaše emocije, uvjerenja i postupke s ciljem da preuzmete potpunu odgovornost za svoje ponašanje, bez obzira na ponašanje vaše partnerice ili drugih članova obitelji. Cilj ovog programa je zaustaviti vaše nasilno ponašanje i tek nakon toga možete zajedno s vašom partnericom, ako se tako dogovorite, početi raditi na popravljaju vašeg odnosa i braka. To se zove partnerska ili bračna terapija. Ali, prije toga, mora prestati vaše nasilno ponašanje jer je nemoguće popraviti odnos s partnericom ili drugim članom obitelji dok se vi nasilno ponašate.

2. susret: Razumijevanje obiteljskog nasilja

Ciljevi

1. Upoznati definiciju i vrste obiteljskog nasilja
2. Prepoznati svoje i ponašanje drugih članova grupe kao nasilno ponašanje

Sadržaj

1. Pregled domaće zadaće od prošlog susreta i prijavljivanje.
2. Rad na proradi osobnog nasilnog ponašanja i prepoznavanju nasilnog ponašanja kod drugih članova grupe.
3. Upoznavanje s definicijom nasilja i poučavanje o vrstama nasilja kroz primjere članova grupe.
4. Zadavanje domaće zadaće

Materijal

1. Radni list 1-2: Na početku susreta
2. Radni list 2-2: Definicija nasilnog ponašanja
3. Radni list 3-2: Nasilno ponašanje
4. Poster -Vrste nasilja
5. Radni list 4-2: Domaća zadaća
6. Materijal za voditelje: vrste nasilja
7. List za procjenu grupnog susreta

Postupak

1. Pregled domaće zadaće i prijavljivanje (60 min.)

Svi članovi grupe pročitaju što su odgovorili na svako pitanje iz Lista za procjenu prošlog susreta. Jedan od voditelja zapisuje na flip-chart za svakog člana grupe: 1. što mu je bilo novo/značajno na prethodnom susretu, 2. što je naučio/osvijestio o sebi, 3. što je želio da bude drugačije. Zbog ostvarivanja svrhe ove zadaće (koja je objašnjena u tekstu 1. susreta), inzistira se na tome da svaki član grupe ispuni zadatak. U početku će neki polaznici programa izbjegavati popunjavanje ovog lista i vrlo općenito i neodređeno odgovarati na pitanja. Stoga je važno da voditelji inzistiraju na ovoj obavezi i da **svaki puta od svih članova grupe** traže da pročitaju što su napisali. Ako nisu ništa napisali kod kuće traži se od njih da odgovore na susretu. U formuliranju odgovora na pitanja - što im je bilo naročito korisno i što su novo naučili o sebi - treba im pomagati potpitanjima, objašnjenjima, primjerima i podsjećanjem na temu s prethodnog susreta jer je nekim klijentima teško suvislo odgovoriti na ta pitanja. Voditelj-ica sažme odgovore, povezujući ih s prošlom i budućim temama na kojima se radilo i radit će se tijekom daljnjih susreta.

Podjeliti članovima grupe Radni list 1-2 koji služi kao predložak načina prijavljivanja na svakom grupnom susretu. Prema uputama u predlošku svaki član ispriča jednu situaciju iz prošlog tjedna u kojoj se odabrao nasilno ponašati i jednu situaciju u kojoj je odabrao izbjeći nasilno ponašanje. Ako nisu imali takve situacije, trebaju opisati onu koja ih je dovela u

tretmanski program. Situaciju treba opisati detaljno, na način: a) da se jasno naznači situacija – izazovi, b) vlastiti postupci, misli i osjećaji, c) posljedice za druge. U slučaju nasilnih postupaka, pitati što su mogli drugačije učiniti, jesu li i kako mogli izbjeći nasilni postupak. Podsjetiti članove koji opisuju situaciju da svoje partnerice spominju imenom (umjesto “ona”, “ona moja” i sl.). Intervenirati u slučaju nepristojnog oslovljavanja partnerica/člana obitelji. Na kraju voditelj-ica sažme kako smo na opisanim primjerima dobili primjere nasilnog i nenasilnog ponašanje, te pohvali članove za izbjegavanje nasilja, odnosno konstatira da još uvijek imamo na čemu raditi. S obzirom na raspoloživo vrijeme vjerojatno je da voditelji neće imati vremena proći prijavljivanje sa svim članovima grupe. Stoga, ovisno od vremena, treba to napraviti s dvojicom ili trojicom članova, a s drugima nastaviti na narednim susretima. Važno je napomenuti članovima grupe da će oni koji na ovom susretu nisu došli na red to proći na jednom od sljedećih susretima.

2. Upoznavanje s definicijom i vrstama nasilja i poučavanje o vrstama nasilja kroz primjere članova grupe (25 min.)

Članovima grupe podijeli se Radni list 2-2: Definicija nasilnog ponašanja iz Zakona o zaštiti od nasilja u obitelji. Voditelj-ica pročitá naglas definiciju, te se prođu navedeni elementi u definiciji. Radi lakšeg i jasnijeg definiranja nasilnog ponašanja i vrsta nasilnog ponašanja koristi se Poster - Vrste nasilja. Članove grupe pouči se o vrstama nasilja, te se potiču na iznošenje svojih primjera.

3. Rad na proradi osobnog nasilnog ponašanja i prepoznavanje nasilnog ponašanja kod drugih članova grupe (25 min.)

Osobno iskustvo o pojedinim vrstama nasilnog ponašanja prorađuje se uz pomoć Radnog lista 3-2: Tipični primjeri nasilja. Voditelj-ica pročitá tipična, uobičajna nasilna ponašanja, a svaki član kaže i podvuče one postupke koje je činio te dopiše svoje primjere. Tako se prorade sve vrste nasilnog ponašanja. Primjere članova grupe voditelj-ica piše na flip-chart. Na kraju sažme primjere (koliko i koje vrste nasilja prevladavaju u grupi).

4. Zadavanje domaće zadaće (10 min.)

Osim redovitog Lista za procjenu susreta, članovi grupe dobijaju i domaću zadaću koja treba pomoći da utvrde obrađenu temu. Podijeliti Radni list 4-2 pomoću kojega im se zada da se do narednog susreta prisjete dviju situacija unatrag godinu dana u kojima su se nasilno ponašali, te da za svaku situaciju navedu koje su sve vrste nasilnog ponašanja koristili.

Radni list 1 (2. susret): Na početku susreta

Opišite jednu situaciju iz prošlog tjedna u kojoj ste se odabrali ponašati nasilno i jednu situaciju u kojoj ste izbjegli nasilno ponašanje. Ako u prošlom tjednu nije bilo takve situacije, opišite onu koja vas je dovela u ovaj program. Situaciju opišite tako da:

- a) detaljno opišete situaciju, naručito ono što vas je uzбудilo, naljutilo, povrijedilo
- b) iscrpno opišete vlastite postupke, misli i osjećaje
- c) opišite posljedice vašeg ponašanja za druge članove obitelji

Važno je imati na umu:

Svrha ovog postupka na početku svakog susreta je stalno ispitivanje i upoznavanje vlastitih postupaka i misli, te njihovih posljedica

Cilj je otvoreno i pošteno predstavljanje sebe i svojih iskustava u suočavanju s nasilnim ponašanjem.

Način na koji se o tome govori zahtijeva iskrenu, jasnu i otvorenu komunikaciju prema sebi, grupi i voditeljima. Druge članove grupe treba pažljivo slušati, ne prekidati i ne komentirati njihove iskaze. Pitanja postavljati samo u svrhu razjašnjavanja .

Radni list 2 (2. susret): Definicija nasilnog ponašanja**Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji (Članak 4.)**

Nasilje u obitelji je svaki oblik tjelesnog, psihičkog, spolnog ili ekonomskog nasilja, a osobito:

- tjelesno nasilje, odnosno primjena fizičke sile bez obzira je li nastupila tjelesna ozljeda ili nije,
- tjelesno kažnjavanje i drugi načini ponižavajućeg postupanja prema djeci u odgojne svrhe,
- psihičko nasilje odnosno primjena psihičke prisile koja je prouzročila osjećaj straha, ugroženosti, uznemirenosti ili povrede dostojanstva, verbalno nasilje, verbalni napadi, vrijeđanje, psovanje, nazivanje pogrdnim imenima ili na drugi način grubo verbalno uznemiravanje, uhođenje ili uznemiravanje preko svih sredstava za komuniciranje ili preko elektroničkih i tiskanih medija ili na drugi način ili komuniciranja s trećim osobama, protupravna izolacija ili ugrožavanje slobode kretanja (u daljnjem tekstu: uhođenje i uznemiravanje),
- spolno nasilje, odnosno spolno uznemiravanje,
- ekonomsko nasilje pod kojim se podrazumijeva oštećenje ili uništenje osobne i zajedničke imovine ili zabrana ili onemogućavanje korištenja osobne i zajedničke imovine ili pokušaj da se to učini te oduzimanje prava ili zabrana raspolaganja osobnim prihodima ili imovinom stečenom osobnim radom ili nasljeđivanjem, onemogućavanje zapošljavanja ili rada, prisiljavanje na ekonomsku ovisnost, uskraćivanje sredstava za održavanje zajedničkog kućanstva i skrb o djeci ili drugim uzdržavanim članovima zajedničkog kućanstva.

Ukratko možemo kazati da je

nasilje u obitelji skup ponašanja kojima se uspostavlja moć i kontrola nad drugim osobama upotrebom sile, zastrašivanjem i manipuliranjem. Uključuje tjelesno, psihičko i seksualno zlostavljanje, te materijalno ili radno iskorištavanje.

Radni list 3 (2. susret): Nasilno ponašanje**Fizičko nasilje**

Tipični primjeri:

- guranje
- udaranje, šamaranje
- gušenje, davljenje
- fizičko zadržavanje
- pritiskanje
- štipanje
- fizičko sprječavanje da nekamo ode
- povlačenje za kosu
- grizenje, ujedanje
- grebanje
- protresanje
- paljenje cigaretom
- trganje odjeće s osobe
- gađanje predmetima
- bacanje ili uništavanje stvari u kući

Vaši primjeri:

Psihičko nasilje

Tipični primjeri:

- ponižavanje
- ismijavanje u javnosti
- nazivanje pogrdnim imenima
- psovanje partnerice
- omalovažavanje njenih ideja i postupaka
- neprestano ispravljanje i prodičke
- često prekidanje dok partnerica govori
- nadvikivanje
- izvrtnje svega što ona kaže
- okrivljavanje žrtve za svoje nasilno ponašanje
- ignoriranje partnerice
- zastrašivanje
- prijetnje
- pokazivanje fizičke nadmoći
- zabrane
- uhođenje, praćenje
- čitanje poruka u njenom mobitelu i njene pošte, pretraživanje osobnih stvari
- uništavanje njenih predmeta
- uznemiravanje sms porukama
- prijetnja samoubojstvom

Vaši primjeri:

Seksualno nasilje

Tipični primjeri:

- prisiljavanje na seks
- neželjeno dodirivanje
- prisiljavanje na neželjene seksualne postupke
- silovanje
- prisiljavanje na seks bez zaštite
- prisiljavanje na gledanje pornografije
- prisiljavanje na snimanje seksualnog odnosa i radnji

Vaši primjeri:

Ekonomsko nasilje

Tipični primjeri:

- uskraćivanje novca
- zabrana da se zaposli
- upravljanje njenom imovinom bez njenog znanja
- uništavanje njenih stvari
- odlučivanje što i kad ona smije kupiti
- zahtijevanje da opravda svaki, sitni trošak
- samostalno odlučivanje o kućnim financijama
- neplaćanje alimentacije

Vaši primjeri:

Radni list 4 (2. susret): domaća zadaća

Vrste nasilnog ponašanja koje sam koristio u dvije situacije unatrag godinu dana:

1. situacija:

2. situacija:

Materijal za voditelje: Vrste nasilja

PSIHIČKO NASILJE (emocionalno zlostavljanje, dominiranje, zastrašivanje, izoliranje, nametanje muških privilegija, umanjivanje, poricanje i okrivljavanje)

- Različite zabrane
- Prijetnje
- Ucjene
- Vrijeđanje, ponižavanje
- Ismijavanje u javnosti
- Nazivanje partnerice/člana obitelji psihički bolesnom ili nestabilnom
- Kontrola kretanja i kontakata, izolacija žene/člana obitelji
- Biti autoritet pod svaku cijenu
- Samostalno odlučivati o svemu
- Postupati s partnericom/članom obitelji kao sluškinjom
- Ignoriranje i poricanje zlostavljanja
- Šale na račun nasilja
- Okrivljavanje partnerice za nasilje
- Okrivljavanje drugih za nasilje

FIZIČKO NASILJE

- Guranje
- Šamaranje
- Čupanje kose
- Udaranje rukama, nogama ili predmetima
- Nanošenje povreda različitim vrstama predmeta ili oružja
- Ubojstvo

SEKSUALNO NASILJE

- Prisiljavanje na seks
- Ponavljanje neželjenih dodira
- Ponavljanje neželjenih seksualnih zahtjeva i postupaka
- Silovanje
- Incest

EKONOMSKO NASILJE

- Uskraćivanje i oduzimanje financijskih sredstava
- Neplaćanje alimentacije
- Sprečavanje žene da se zaposli
- Svi drugi oblici ostavljanja partnerice/člana obitelji bez sredstava za život

3. susret: Posljedice nasilja i nasilnog ponašanja

Ciljevi

1. Osvijestiti posljedice nasilnog ponašanja
2. Suočiti se s odgovornošću za izbor nasilnog ponašanja (nasilno ponašanje kao vlastiti izbor)
3. Samopromatranje nasilnog ponašanja sa svrhom prepoznavanja vlastitih ranih znakova upozorenja

Sadržaj

1. Prijavljivanje i pregled domaće zadaće
2. Upoznavanje s posljedicama nasilja i povezivanje s osobnim primjerima
3. Rani znakovi upozorenja i samo-nadziranje
4. Zadavanje domaće zadaće

Materijal

1. Radni list 1-3: Posljedice nasilnog ponašanja
2. Radni list 2-3: Tko je odgovoran za nasilje
3. Poster – Pozadina nasilnog ponašanja
4. Radni list 3-3: Rani znakovi upozorenja
5. List za procjenu grupnog susreta

Postupak

1. Pregled domaće zadaće i prijavljivanje (40 min.)

Svaki član ukratko kaže što je odgovorio na pitanja iz Lista za procjenu prošlog susreta prema uputama iz 2. susreta. Voditelj-ica sažme odgovore, povezujući ih s prošlom temom i budućim temama na kojima će se raditi u daljnjim susretima. U nastavku članovi grupe čitaju domaću zadaću s prošlog susreta (Radni list 4-2), što također posluži kao temelj za ponavljanje teme prošlog susreta – vrste nasilja u obitelji.

U skladu s vremenskim okvirom jedan do dva člana grupe će temeljem Radnog lista 1-2 proći postupak prijavljivanja (opisati situaciju u kojoj se odabrao nasilno ponašati, odnosno situaciju u kojoj je izbjegao nasilno ponašanje). Voditelj-ica integrira primjere.

2. Upoznavanje s posljedicama nasilja i povezivanje s osobnim primjerima (25 min)

Pomoću Radnog lista 1-3 polaznicima se izlože posljedice nasilnog ponašanja. Nakon toga svatko od polaznika treba na Radnom listu označiti koje posljedice nasilnog ponašanja može prepoznati u svom slučaju. Posljedice nasilnog ponašanja ispišu se na razini grupe i komentiraju. Objasniti zašto je važno osvijestiti posljedice nasilja.

3. Temelji nasilnog ponašanja (30 min.)

Povezujući s prethodnim sadržajem kroz koji se utvrdilo da nasilno ponašanje ima različite, nepoželjne posljedice još jednom utvrditi kako je važno poznavati sebe i svoje ponašanje. Nasilno ponašanje (vikanje, vrijeđanje, čupanje za kosu, šamaranje, uskraćivanje novca...) je kontrolirajuće ponašanje zato što ima namjeru kontrolirati drugu osobu, a ne sebe. Naš je cilj prebaciti fokus na sebe, jer jedino sebe i svoje ponašanje možemo kontrolirati. To se zove samokontrola i uči se. Da bi smo naučili kontrolirati svoje ponašanje treba razumjeti kako nastaje i na čemu je utemeljeno svako ljudsko ponašanje. Poslužit ćemo se metaforom sante leda. Na posteru s nazivom „Pozadina nasilnog ponašanja“ voditelj-ica objasni da je kod ponašanja, kao i kod sante leda, iznad vode, dakle vidljiv, samo jedan manji dio (oko 1/7), dok je najveći dio sante leda pod morem i nevidljiv, te zato opasan za brodove. Sukladno tome, veliki dio našeg ponašanja ili njegovih sastavnica je nevidljiv drugim ljudima, a vrlo često i nama samima nepoznat.

4. Odgovornost za nasilno ponašanje (15 min.)

Podijeliti Radni list 2-3. Voditelj-ica čita redom situacije i uputi članove grupe da upišu postotke odgovornosti muškarca odnosno žene u svakoj od tih pet situacija. Potom se zatraži da članovi grupe pročitaju svoje postotke, a voditelj-ca ispiše postotke na flip-chartu. Slijedi rasprava o tome zašto su dali takve procjene odgovornosti. Tipično je da ljudi ovdje podijele odgovornost između muškarca i žene tako da zbroj u svakoj situaciji bude 100. To, međutim, voditelj nije od njih tražio! Poanta je u tome da je **u svakoj situaciji muškarac 100% odgovoran za svoj postupak, a žena 100% odgovorna za svoje postupke.**

5. Zadavanje domaće zadaće (10 min.)

Voditelj-ica sažme čemu je današnji susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta) te uz evaluacijski list za procjenu susreta članovi kao domaću zadaću dobiju zadatak da na Radnom listu 3-3 (Rani znakovi upozorenja da postajete nasilni) podvuku one primjere koji za njih vrijede, odnosno dopišu što više svojih primjera ranih znakova upozorenja ako nisu navedeni na radnom listu. Pročitati radni list na glas i provjeriti je li članovima grupe jasno što trebaju napraviti kod kuće. U slučaju potrebe objasniti.

Radni list 1 (3. susret): Posljedice nasilnog ponašanja

Tjelesne posljedice

- ozljede na licu
- ozljede na prsnom košu, grudima
- podljevi i ogrebotine po tijelu
- iščašenja, napukline ili lomovi kostiju
- opekline različitog stupnja
- ozljede nožem ili drugim predmetima
- tragovi gušenja na vratu
- izbijeni zubi
- povrede bubnjića
- ozljede u genitalnom području
- želučane smetnje
- bol u mišićima
- slabokrvnost
- glavobolje
- proljevi
- problemi s disanjem
- nemogućnost zadržavanja mokraće
- prerani porod
- invaliditet
- umor

Psihičke posljedice

- napetost i nemir, osjećaj slabosti
- osjećaj straha (za sebe, svoj život, život dragih joj osoba)
- osjećaj srama i krivnje
- osjećaj ljutnje i ogorčenosti
- nesigurnost
- potištenost
- rastresenost
- nedostatak strpljenja
- nesanica, noćne more
- narušeni odnosi s partnerom/partnericom
- gubitak seksualne želje u dužem razdoblju
- depresivnost

Promjene u ponašanju

- smanjivanje ili prekid komunikacije s drugima
- prestanak brige o nekim kućnim poslovima
- zapušten izgled

- pretjerano uzimanje hrane ili izgladnjivanje
- pretjerano pijenje alkoholnih pića, kave, pretjerano pušenje
- agresivno ponašanje prema sebi i drugim članovima obitelji
- pokušaj samoubojstva

Ekonomske i socijalne posljedice

- obitelj ostaje bez sredstava za život
- ograničena sloboda odlučivanja i kretanja
- osiromašenje obiteljskog života
- smanjeni kontakti s drugima osobama
- povlačenje žrtve od drugih ljudi
- česta i dugotrajna bolovanja
- narušeni odnosi s djecom i ukućanima
- osramoćenost u radnoj sredini

Radni list 2 (3. susret): Tko je odgovoran za nasilje?

1. On stiže kući. Jako je loše raspoložen, jer se posvađao sa šefom. Ona ga pita što nije u redu, je li mu dan bio loš i nudi ga pivom. Nakon što je donijela pivo, on kaže da nije dovoljno hladno i odgurne čašu koja se razbije o pod. Ona ga pita zašto je to učinio, jer ona to mora počistiti. On je udari po licu.

Muškarac je odgovoran
100% ----- 0%

Žena je odgovorna
100% ----- 0%

2. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu, a dijete plače. On traži pivo. Ona mu odgovara: "Zar ne vidiš da sam zauzeta djetetom. Molim te, sam uzmi pivo iz frižidera". On počinje psovati i naziva je pogrdnim imenima. Onda joj pride i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran
100% ----- 0%

Žena je odgovorna
100% ----- 0%

3. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu, a dijete plače. On traži pivo. Ona se izdere na njega: "Uzmi ga sam! Nisam ti ja sluškinja!". On počne vikati na nju i nazivati je pogrdnim imenima. Ona viče na njega i govori mu da je loš muž. Pita ga kako on misli da ona može voditi kućanstvo s ono malo novaca koje on zaradi. Kaže: "Ti se nikad ne igraš s djecom i još nisi počistio ono smeće iz dvorišta". On joj pride i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran
100% ----- 0%

Žena je odgovorna
100% ----- 0%

4. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu, a dijete plače. On uzima pivo iz frižidera i sjeda. Ona mu prilazi vičući: "Ti si loš muž! Lijen si! Ne zarađuješ dovoljno! Dosta mi je tebe!". On joj pride i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran
100% ----- 0%

Žena je odgovorna
100% ----- 0%

5. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu, a dijete plače. Ona odmah počinje vikati na njega i vrijeđati ga. Očito je nešto pila. Baca flašu prema njegovoj glavi. On joj pride i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran
100% ----- 0%

Žena je odgovorna
100% ----- 0%

Radni list 3 (3. susret): Rani znakovi upozorenja da postajete nasilni

Tjelesne reakcije:

Mišićna napetost – na primjer: napetost u želucu, ramenima, vratu

Bol – na primjer: u glavi, grudima, trbuhu

Promjene u disanju – na primjer: brže, pliće

Osjećaj vrućine ili hladnoće

Tresenje

Znojenje

Promjene boje kože – crvenilo, bljedilo

Poremećaj vida – na primjer: pjege, napukline, "tunelski" vid

Vaši primjeri:

Misli:

„Ona to stalno radi“ (Ponavljanje prošlih prigovora).

„Nisam to zaslužio“ (Opravdavanje svog nasilja).

„Ja sam ovdje glavni“ (Potreba da se kontrolira druge).

„Ona me izaziva“ (Odbijanje odgovornosti za vlastito ponašanje).

Vaši primjeri:

Ponašajne reakcije:

Uznemirenost, nemir (npr. nervozno hodati tamo-amo)

Teškoće u govoru – na primjer: suha usta, zamuckivanje

Postati glasniji, vikati

Govoriti brže ili sporije

Iskrivljenost izraza lica

Stiskanje šaka

Vaši primjeri:

4. susret: Upoznavanje ljutnje

Ciljevi

1. (Re)definirati individualne ciljeve tretmana
2. Započeti proces razumijevanja uloge ljutnje u razvoju nasilnog ponašanja
3. Olakšati razumijevanje da u slučaju gubitka kontrole nad vlastitom ljutnjom negativne posljedice pretežu nad pozitivnim
4. Prepoznati i u grupi verbalizirati osobne znakove ljutnje

Sadržaj

1. Pregled domaće zadaće od prošlog susreta i prijavljivanje
2. (Re)definiranje osobnih tretmanskih ciljeva
3. Asocijacije na pojam ljutnja
4. Upoznavanje ljutnje kroz osobne primjere
5. Prepoznavanje i kontrola ljutnje
6. Zadavanje domaće zadaće

Materijal

1. Radni poster: Osobni ciljevi članova grupe
2. Radni poster: Asocijacije na riječ LJUTNJA
3. Radni list 1-4: Prorada osobnog iskustva ljutnje
4. Radni poster: Tjelesni znakovi ljutnje
5. Materijal za voditelje
6. Radni list 2-4: Dnevnik ljutnje
7. List za procjenu grupnog susreta

Postupak

1. Pregled domaće zadaće i prijavljivanje (30 min.)

Svaki član ukratko kaže što je odgovorio na pitanja iz Liste za procjenu prošlog susreta prema uputama iz 2. susreta. Voditelj-ica sažme odgovore, povezujući ih s prošlom temom i budućim temama.

Na Radnom listu 3-3: Rani znakovi upozorenja, članovi su trebali označiti one primjere koji za njih vrijede, odnosno dopisati što više svojih primjera ranih znakova upozorenja kroz tjelesne reakcije, misli, ponašanja. Voditelj-ica zamoli dva ili tri člana da kažu kako su to napravili te se uz pomoć njihovih znakova cijela grupa još jednom podsjeti na rane znakove. Provjeriti jesu li svi napisali domaću zadaću, ponoviti važnost i obavezu pisanja zadaća.

Ovisno od vremena s jednim ili dvojicom članova grupe proći postupak prijavljivanja.

2. (Re)definiranje osobnih tretmanskih ciljeva (30 min.)

Članove grupe se pozove da u svojoj mapi (fasciklu koji su dobili na prvom susretu i u kojem čuvaju sve materijale sa susreta) pronađu Radni list 2-1 i pogledaju/podsjetite se kako su odgovorili na 3. pitanje (Što biste konkretno željeli promijeniti u svom ponašanju u narednih 6 mjeseci?). Temeljem tih odgovora i uz pomoć voditelja-ice svako za sebe formulira cilj(eve)

tretmana. Voditelj vodi računa da su ciljevi konkretni, realno ostvarivi. Formulirani ciljevi se pišu na poster "Osobni ciljevi članova grupe" na sljedeći način:

OSOBNİ CILJEVI ČLANOVA GRUPE

Imena članova grupe:	Osobni ciljevi članova:
Marko	- Zaustaviti svako fizičko nasilje - Naučiti kako kontrolirati svoju ljutnju
Mirko	Prepoznati na vrijeme da mogu postati nasilan Naučiti kontrolirati ljutnju Više komunicirati s partnericom na nenasilan način

Nakon što su svi ciljevi formulirani i zapisani voditelj-ica završi ovu aktivnost sažimajući raspon ciljeva i naglašavajući kako će se grupa na osobne ciljeve vraćati na različite načine na svakom od susreta te da oni svaki put kad ispunjavaju List za procjenu susreta o pitanjima s lista (što je bilo značajno i što su naučili o sebi) mogu razmišljati i procjenjivati koliko ih je to što su naučili, što je bilo značajno na pojedinom susretu, približilo ostvarenju njihovih ciljeva.

3. Asocijacije na pojam *ljutnja* (10 min.)

Na radnom posteru je napisan riječ **LJUTNJA**. Članove grupe se zamoli da:

- navedu što više situacija koje oni vezuju uz ljutnju (u kojima su oni često, ali i drugi ljudi po njihovom mišljenju, ljuti)
- navedu što više i što konkretnijih misli koje im padaju na pamet kad su ljuti
- navedu što više osjećaja koje povezuju s ljutnjom.

Voditelj-ica zapišu sve asocijacije, prokomentiraju raspon i smjer asocijacija te nagovijeste kako će kasnije tijekom susreta kad se bude govorilo o ljutnji moći veći dio toga što su oni rekli kroz asocijacije potvrditi kao važno znanje o ljutnji koje oni već na neki način posjeduju.

4. Upoznavanje ljutnje kroz osobne primjere (30 min.)

Svaki član za sebe ispuni Radni list 1-4: Prorada osobnog iskustva ljutnje (oko 5 minuta), a potom se u grupi prorađuje pitanje po pitanje. Diskutira se na razini funkcija i posljedica ljutnje te se temeljem negativnih posljedica pokušava utvrditi u kojim se sve situacijama članovi grupe obično ljute.

U nastavku rada na upoznavanju ljutnje kroz osobne primjere svaki član se treba prisjetiti što više tjelesnih znakova za neku od situacija o kojoj je govorio vezano uz Radni list 1-4. Voditelj-ica ih piše na Radni poster – Tjelesni znakovi ljutnje. Te se znakove poveže s ranije naučenim o značaju, obilježjima i potrebi uzimanja *time-outa* te s, također, ranije naglašenom činjenicom da je poznavanje tjelesnih znakova koji prethode iskazivanju ljutnje jedan od najlakših načina za podizanje razine samokontrole u situacijama u kojima prijeti opasnost od gubitka kontrole.

5. Prepoznavanje i kontrola ljutnje (10 min.)

Voditelj će objasniti Dnevnik ljutnje kao osnovno sredstvo koje će pomoći članovima grupe da povećaju svoju sposobnost prepoznavanja i kontrole ljutnje. Podijeliti Radni list 2-4 i objasniti popunjavanje Dnevnika ljutnje. Članovi grupe trebaju prepoznati „okidače“ ljutnje, tj. ona ponašanja partnerice/člana obitelji koja ih ljute. Potom trebaju prepoznati svoje znakove ljutnje (tjelesne, misaone i ponašajne). U četvrtom stupcu upisuju procjenu intenziteta ljutnje u konkretnoj situaciji (na skali od 1 do 10, pri čemu je 10 njihova maksimalna ljutnja). U stupce „unutarnji govor“ trebaju upisati svoje misli u konkretnoj situaciji i to one koje ih uzbuđuju (povećavaju ljutnju) i one koje ih smiruju (smanjuju ljutnju). Većini klijenata je u početku teško prepoznati „unutarnji govor“, odnosno misli koje im prolaze glavom u situacijama ljutnje. Zato je važno na jednom ili više konkretnih primjera (po mogućnosti njihovih) ilustrirati tipične uzbuđujuće i smirujuće misli.

Primjer:

- „Okidač“ ljutnje: žena više na mene zašto nisam ostavio poruku da ću kasno doći kući. Govori mi da sam neodgovoran i da sam kreten, da uopće ne mislim na nju. Onda kaže neka si sam spremim večeru i da ona neće više kuhati za mene.
- Znakovi ljutnje: cijelo tijelo je napeto, grč u želucu. Toplina mi udara u glavu.
- Procjena ljutnje: 8
- Unutarnji govor:
Uzbuđujući: Prokleta živčenača, kako se samo usuđuje tako razgovarati sa mnom, a sinoć je otišla van bez ikakvog objašnjenja! Dosta mi je njenog bezobrazluka!
Smirujući: Treba mi time-out! Makni se iz kuhinje, makni se od nje što prije! Ne dozvoli da te opet isprovocira na isti način! Smiri se pa onda razgovaraj s njom!

6. Zadavanje domaće zadaće (10 min.)

Voditelj-ica sažme čemu je današnji susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta) te uz Radni list za procjenu susreta članovi dobiju Radni list 2-4. Važno je naglasiti da svakodnevno na kraju dana razmisle i analiziraju situacije ljutnje u tom danu. Prije narednog susreta trebaju odabrati dva primjera kad su tijekom tog tjedna bili jako ljuti i unijeti te primjere u Dnevnik ljutnje.

Radni list 1 (4. susret): Prorada osobnog iskustva ljutnje

Na ovom radnom listu nalazi se šest ključnih pitanja s odgovarajućim pomoćnim pitanjima. Odgovaranje na pomoćna pitanja omogućit će Vam da bolje upoznate vlastitu ljutnju. U prostor označen kao „moji odgovori“ upišite svoje (konkretne) odgovore na svako od pomoćnih pitanja.

Ključna pitanja	Pomoćna pitanja:	Moji odgovori:
TKO	Na koga se najčešće u životu ljutite?	
ŠTO	Što Vas sada u odnosu s partnericom/članom obitelji, najviše ljuti? Što Vas sve može naljutiti?	
GDJE	Gdje se najlakše i najviše ljutite (u kojim situacijama/prostorima)?	
KADA	Kada – u koje doba dana, tjedna?	
ZAŠTO	Zašto se Vi baš u tim situacijama ljutite? Koje misli Vam se javljaju u tim situacijama? Koji osjećaji Vam se javljaju u tim situacijama?	
KAKO	Po kojim znakovima Vi prepoznajete da ste ljuti? Koje znakove mogu drugi prepoznati kod Vas? - tjelesni znakovi - ponašajni (postupci)	

Prilagođeno prema Towl i Crighton (1996.)

Radni list 2 (4. susret): Dnevnik ljutnje

U narednih tjedan dana pratite svoju ljutnju. Odaberite dvije situacije koje su vas razljutile i unesite ih u svoj Dnevnik ljutnje, popunjavajući sve stupce u donjem obrascu.

Datum	„Okidač“ ljutnje (ponašanje druge osobe)	Po čemu prepoznajem ljutnju (znakovi ljutnje)	Procjena ljutnje (1 – 10)	Unutarnji govor	
				Uzbuđujući (ljutnja raste)	Smirujući (ljutnja se smanjuje)

Materijal za voditelje: Funkcije i znakovi ljutnje

Definicija ljutnje:

Ljutnja je jedna od najsnažnijih emocija.

To je način na koji tumačimo bolni osjećaj i tjelesne znakove koji se javljaju kao reakcija na situaciju koja je ugrožavajući, na situaciju u kojoj prvo poželimo ili napasti druge i osvetiti se za tu bol, ili pobjeći.

Značenje razumijevanja vlastite ljutnje:

Ljutnja je životna činjenica – dakle, svi ju imamo i to je prirodno, dio naše ljudske prirode. Ljutnja može biti naš **saveznik** (pomoći u građenju samopoštovanja) **ili neprijatelj** (stvoriti krivnju, sram, pokvariti komunikaciju, odnose i sl.).

- U redu je ljutiti se – ALI:
 - u pravo vrijeme,
 - na pravu osobu,
 - na pravom mjestu i
 - na pravi način!

Funkcije ljutnje:

- Energetiziranje - pojačava odgovor na situaciju, izazove, „provokacije“, frustracije iz okoline;
- Ekspresija – poruka okolini što me smeta, zbog čega se ljutim;
- Obrana – osoba štiti sve ono što joj je vrijedno i važno.

Znakovi rasta (eskalacije) ljutnje (misli, osjećaji, tijelo, ponašanje):

- Misli: vidjet ćeš ti svog boga, platit ćeš ti to meni...
- Osjećaji: bijes, strah, iritacija – živčanost, nepopustljivost, gorčina...
- Tjelesni znaci: lupanje srca, drhtave ruke, crvenilo – toplina ...
- Ponašanja: agresija - udarac, vikanje, psovanje...; povlačenje – šutnja, odlazak iz situacije, konzumiranje alkohola ...

Posljedice gubitka kontrole nad vlastitom ljutnjom:

- Ometa – otežava svakodnevnu komunikaciju;
- Dovodi do distanciranja, udaljavanja bliskih osoba, prekida odnosa;
- Pogoduje razvoju negativnog životnog/odnosnog stila – ometa zabavu, opuštenost;
- Uzrokuje tjelesne simptome kao što je glavobolja, bol u leđima;
- Dovodi do agresije, nasilja, zlostavljanja;
- Emocionalne posljedice – osjećaj krivnje, srama, kajanja i uvijek – nisko samopoštovanje
- Pravne posljedice – kršenje zakona, dosje u policiji, sudski postupak...

Materijal za voditelje: Ljutnja

Razumijevanje vlastite ljutnje

Ljutnja može biti saveznik ili neprijatelj. Ljutnja se općenito osjeća kao nešto bolno i neugodno, ali je sastavni dio ljudske prirode i važna je za fizičko i emocionalno preživljavanje. Ljutnja je životna činjenica. Međutim, biti ljut ne znači da trebate kontrolirati, kažnjavati i zlostavljati druge. Ovisno kako se koristiti, ljutnja može graditi samopouzdanje, samopoštovanje i popraviti odnose, ili može stvoriti krivnju, stid, grižnju savjesti i razoriti odnose i intimu. Ovaj materijal nudi neke ideje o tome što ljutnja jeste, a što nije i kako ljutnju možemo učiniti pomažućom snagom u svom životu.

Definicije

Ljutnja

1. Normalna i prirodna *emocija* koja proizlazi iz toga kako mi tumačimo i označavamo fizičko uzbuđenje koje nastaje kao reakcija na stresnu situaciju («napad ili bijeg» reakcija). Ova stresna reakcija se javlja kada smo prestrašeni, kada osjećamo snažan strah ili prijetnju, kada vjerujemo da su stvari oko nas izvan kontrole ili kada osjećamo nesigurnost, neizvjesnost ili kad nemamo povjerenja u sebe. Ljutnja općenito služi kao zaštita od neke vrste emocionalne ili fizičke boli.
2. Ljutnja je:
 - a. prikladna (primjerena, odgovarajuća) kada njome upravljamo djelotvorno i pristojno;
 - b. izvor otkrića (uvida)
 - ona vam kaže da se "dogđa nešto važno" čemu treba posvetiti pažnju i pomaže vam pojasniti tko ste vi;
 - c. signal upozorenja
 - neka osoba ili situacija aktivira "snažnu povredu" iz prošlosti,
 - vaše želje, potrebe, prava i vrijednosti nisu bile zadovoljene,
 - na neki način ste pogriješili,
 - neka je nepravda učinjena vama ili osobama o kojima brinete;
 - d. jedan važan način da budete asertivni (to jest, da postavite osobne granice i održavate granice koje su za vas zdrave);
 - e. sredstvo da educirate druge (npr. o tome što vam se sviđa, a što ne, koje su vaše želje i potrebe);
 - f. korisno otpuštanje (pražnjenje) energije
 - potreban je ogroman napor da suspregnute svoju ljutnju i često to prekriju drugi osjećaji; pokušaj potpunog poricanja ljutnje samo će u vama proizvesti stres, napetost i tjeskobu;
 - g. katalizator
 - ona vam pomaže u motivaciji da riješite probleme i postignete ono što želite;
 - h. oblik zaštite
 - ako je ne izrazimo direktno ljutnja često izbije na površinu na način koji je destruktivan za nas i one koji su nam bliski;
 - i. dar drugima

- pokazivanje ljutnje i drugih osjećaja koje ona prikriva uključuje preuzimanje rizika i omogućuje vam da budete ranjivi u odnosu s drugima što može otvoriti vrata povjerenju i intimnosti.

Međutim, ako dopustite vašoj ljutnji da naraste i da se "zagnoji", ona može dovesti do sljedećih negativnih stavova.

Cinizam/neprijateljstvo/ogorčenje/prezir

1. To su stavovi na kojima se temelji nepovjerenje u motive drugih ljudi i od razmišljanja i usredotočenosti na stvarne ili percipirane nepravde drugih prema vama. Ovi stavovi vode do toga da se svijet vidi kao nepravedno i nesigurno mjesto i stalno se druge ljude vidi i očekuje da su oni:
 - a. nekompetentni i neadekvatni
 - b. neobazrivi, nepravedni i nepouzđani
 - c. spremni da vas povrijede
 - d. spremni da vas iskoriste
 - e. spremni da vas "pređu" na neki način.
2. Ovi stavovi mogu također uključiti kritičke, osuđujuće i posramljujuće misli o sebi samome, o svojim pogreškama i problemima.
3. Ovi stavovi promiču (potiču) ideju da ste bespomoćni i žrtva, a da je situacija beznadna.
4. Cinizam, neprijateljstvo, ogorčenje i prezir su najbolje predstavljeni vašim negativnim razgovorom sa samim sobom ili tako da negativno govorite u svojim mislima o nekoj budućoj situaciji. Ako redovito aktivirate negativne misli vi time stalno hranite svoju stresnu reakciju i produljujete i povećavate intenzitet svoje ljutnje.
5. Kronični cinizam, neprijateljstvo, ogorčenje i prezir uvijek dovode do fizičke štete i emocionalnih posljedica za vas i druge.
6. Ako ti stavovi postanu vaš način gledanja na svijet, oni mogu direktno pridonijeti narušavanju prava ili granica druge osobe kroz sljedeće postupke (ponašanje):

Agresija/povlačenje

1. *Agresija* uključuje *postupke* koji se poduzimaju s namjerom da se povrijedi, kazni, zastraši ili kontrolira drugoga (emocionalno, verbalno, fizički ili seksualno), kao način da se osvetite zbog stvarnih ili umišljenih "nepravdi" koje su vam učinjene i da nametnete svoju volju u određenoj situaciji.
2. *Povlačenje* uključuje *ponašanja* s namjerom emocionalnog isključivanja iz teških situacija. To može biti *kažnjavajuće povlačenje* koje se koristi da povrijedimo nekoga ili mu uzvratimo (npr. ljutiti se i duriti), i/ili to može biti *zaštićujuće povlačenje* kada se povlačite ako osjećate nesigurnost ili neizvjesnost (npr. postati pasivan i u tišini "napuhivati" svoju ljutnju). Ili, povlačenje može biti kombinacija jednog i drugog.
3. Ova ponašanja ako se dosljedno koriste uvijek će na kraju rezultirati nepoštovanjem i emocionalnom distancom u odnosu prema drugima.

Kada ljutnja postaje problem (kada ona postaje cinizam, neprijateljstvo, ogorčenje, prezir ili agresija/povlačenje)

1. Intenzitet ljute reakcije je prevelik.
2. Prečesto se ponavlja.
3. Predugo traje.
4. Izaziva strah i zastrašenost kod drugih, stvara emocionalnu distancu između vas i drugih i prekida vaše veze s onima koji vas okružuju.
5. Ometa vas u obavljanju vašeg posla ili vam stvara probleme na poslu.
6. Ograničava vašu sposobnost da se zabavljate, da budete spontani, zaigrani i opušteni.
7. Počinje uzrokovati fizičke simptome kao što je glavobolja i bol u leđima.
8. Izaziva emocionalne posljedice kao što su osjećaji krivnje, kajanja, srama i niskog samopoštovanja.
9. Dovodi do bacanja, udaranja ili razbijanja stvari.
10. Dovodi do emocionalnog, verbalnog, seksualnog ili fizičkog zlostavljanja drugih.
11. Dovodi do pravnih posljedica u vezi s tim kako izražavate svoju ljutnju (npr., kršenje propisa, remećenje reda i mira, napad na službene osobe).

Kako djelotvorno i pristojno izraziti svoju ljutnju: kratki tečaj

1. Postati svjestan svojih okidača ljutnje i naučiti opaziti kada dolazi do eskalacije.
2. Priznati sebi svoju ljutnju i prihvatiti činjenicu da ste ljuti.
3. Uzeti pristojan time-out da biste se ohladili ako je potrebno.
4. Odvojiti energiju i intenzitet ljutnje od problema koji je direktno povezan s vašom ljutnjom u tom trenutku. Prepoznati druge moguće izvore ljutnje postavljajući sebi neka pitanja:
 - a. Dolazi li ljutnja od povreda i boli koje ste iskusili u djetinjstvu ili drugim prošlim iskustvima koja su na neki način povezana sa sadašnjom situacijom?
 - b. Je li vaša ljutnja uključuje aktualne stresore koji nemaju puno veze s konkretnom situacijom?
 - c. Koje negativne, kontrolirajuće i osvetoljubive misli osjećate i kako oni pridonose rastu uzbuđenja? Sumnjate li u sebe ili se osjećate nesposobnim, neadekvatnim, bezvrijednim, nevažnim, bespomoćnim ili nevoljenim? Da li te negativne poruke samome sebi uključuju nerealna očekivanja od sebe ili drugih?
 - d. Koje su druge emocije bile prikrivene vašom ljutnjom (povrijeđenost, tuga, strah, razočaranje itd.), a ako biste ih izrazili mogle bi učiniti komunikaciju efikasnijom nego ako odlučite podijeliti svoju ljutnju s drugim osobama?
 - e. Je li vaša ljutnja u ovoj situaciji "opravdana"? Je li vam netko ili nešto doista "prijetnja"?
 - Ako je vaš odgovor "da", kako ste odlučili da je to tako? Čak i ako imate jasan i specifičan dokaz da je vaša ljutnja "opravdana", to vam još uvijek ne daje dopuštenje da postanete eksplozivni, neuljudni ili nasilni.
5. Smirite sebe koristeći strategije deeskalacije kao što su duboko disanje, vještine relaksacije, pozitivne unutarnje poruke, fizičko vježbanje ili razgovor s prijateljem.
6. Odredite što želite učiniti sa svojom ljutnjom. Možete je ili ne morate podijeliti s osobom koja je direktno uključena u situaciju.
7. Ako odlučite da ne želite podijeliti svoju ljutnju, radite na "otpuštanju" ljutnje i učite i iz toga.

8. Razmotrite sljedeće kada izražavate svoju ljutnju direktno drugoj osobi uključenoj u situaciju:
 - a. Izaberite kako, kada i gdje ćete to učiniti.
 - Odaberite odgovarajuće vrijeme i mjesto.
 - b. Podijelite svoju ljutnju i ostale osjećaje otvoreno, jasno i pristojno.
 - c. Koristite "ja" izjave i preuzmite odgovornost za svoj unutarnji razgovor, sve svoje osjećaje i svoja očekivanja.
 - d. Aktivno slušajte gledišta druge osobe i prihvatite da njegovo ili njezino gledište možda neće biti isto kao vaše i da on ili ona ima pravo vidjeti stvari drugačije.
 - e. Budite svjesni svojih očekivanja i namjera kada pokazujete svoju ljutnju.
 - f. Izbjegavajte iskušenje da pokušate pobijediti u diskusiji ili prisiliti drugu osobu da prihvati vaše gledište. To je KONTROLA!
 - g. Pokušajte to vidjeti kao mogućnost da bolje razumijete jedno drugo i da možda postanete bliži jedno drugome.
9. Ako je nužno, preuzmite konačnu odgovornost za sebe i svoju ljutnju i utvrdite što trebate učiniti da se pobrinete o sebi u sličnoj budućoj situaciji. A onda to stvarno učinite!
10. Kada procjenjujete kako ste izrazili svoju ljutnju, postavite sebi neka pitanja:
 - a. Je li vam vaša ljutnja koristila ili pomogla u toj situaciji?
 - b. Je li vaša ljutnja dovela do djelotvorne reakcije ili neke konstruktivne akcije?
 - c. Kada se osvrnete unazad, osjećate li se ponosnim na to kako ste se nosili s tom situacijom? Da li se osjećate bolje zbog onoga što ste učinili? Ili se osjećate gore?

Plan sprečavanja eskalacije nasilja (PSEN) Strategije smirivanja

Slijede primjeri ideja koje su muškarci iznijeli kao svoje strategije smirivanja u sklopu Plana sprečavanja eskalacije nasilja (PSEN). Pročitajte ove ideje i pokušajte otkriti druge strategije koje biste mogli koristiti u vašem smirivanju.

- Uzmite time-out (npr., napustite situaciju/sobu/kuću).
- Nazovite i razgovarajte s podržavajućim prijateljem/članom grupe/rođakom (t.j. emocionalno se povežite s drugima).
- Nazovite SOS telefon.
- Pribilježite svoje znakove i gdje se oni nalaze u vašem procesu eskalacije; nastavite dodavati znakove i postupke smirivanja svom PSE.
- Nosite sa sobom notes koji će vam pomoći da pribilježite i zapamtite svoje znakove.
- Svjesno radite na svom smirivanju.
- Osvijestite svoj unutarnji razgovor i promijenite negativne poruke u pozitivne. Razmislite o specifičnim primjerima pozitivnih misli koje biste mogli koristiti kad osjetite eskalaciju ili ste eskalirali.
- Koristite pozitivne izjave da započnete i završite svoj dan (npr., «Mogu se nositi sa svojom eskalacijom»; Mogu biti osoba kakva želim biti»).
- Počnite koristiti pozitivne umjesto negativnih ponavljanja (t.j. naučite koristiti korisne planove u suočavanju s teškim situacijama).
- Prošetajte.
- Otiđite na omiljeno opuštajuće mjesto (npr., obližnji park, vaše dvorište). Redovito radite nenasilne, netakmičarske, aerobične vježbe (npr., trčanje, vožnja bicikla, plivanje, ritmička gimnastika, dizanje utega, klizanje, rolanje, skijaško trčanje).
- Potrudite se da doista slušate drugu osobu (tj. prestanite govoriti i samo reagirati).
- Podijelite s drugima vaše misli i osjećaje na jasan način i kada je nužno postavite prikladne i pristojne granice u odnosu na druge.
- Brojite do deset ili do stotinu.
- Duboko dišite.
- Popijte čašu hladne vode.
- Umijte se hladnom vodom.
- Zdravo se hranite.
- Dovoljno spavajte.
- Sjednite kada ste ljuti; ne stojite u prijetećem položaju nad drugima.
- Otiđite u kadu, pod topli tuš ili u saunu.
- Slušajte opuštajuću glazbu.
- Skrenite svoju pažnju na nešto drugo; pozabavite se nečim drugim kako biste odvratili pažnju od eskalirajuće situacije (npr., pospremite ormar, radni stol, radionicu, garažu, operite auto).
- Provedite vrijeme u prirodi (npr., u šumi ili kraj jezera).
- Koristite tehnike relaksacije (npr., progresivna mišićna relaksacija).
- Koristite meditaciju i vizualizaciju kako biste se smirili (zamislite da ste na svom omiljenom utočištu ili nekom sigurnom i mirnom mjestu).
- Obratite pažnju na sebe i preuzmite odgovornost za svoje ponašanje u sukobima koji se javljaju.

- Pokušajte razumjeti gledište vaše partnerice ili druge osobe u svađama koje imate (naučite suosjećati i stavite se u poziciju druge osobe).
- Pohađajte grupe podrške (npr., grupa alkoholičara, crkvene grupe i druge samopomažuće grupe).
- Bavite se duhovnošću; koristite molitve.
- Odbacite stvari koje ne možete kontrolirati (razmislite i izgovorite Molitvu jasnoće anonimnih alkoholičara).
- Potrudite se da osjetite zahvalnost zbog toga što vi jeste ili što imate (npr., više mislite o pozitivnim trenucima iz vašeg života i prisjetite ih se u teškim trenucima).
- Koncentrirajte se na neki hobi ili rekreacijsku aktivnost u kojoj uživate (rad u vrtu, čitanje, popravljavanje namještaja, skupljanje maraka, sviranje na nekom instrumentu).
- Vodite svoj dnevnik ljutnje i bilježite u njemu kako se osjećate.
- Mazite, šecite ili se igrajte s vašim kućnim ljubimcem.
- Razmislite o prošlim ili budućim posljedicama ako se nastavite ponašati nasilno i nepristojno (npr., gubitak odnosa s vašom partnericom, manje vremena za vašu djecu, strah vaše djece ili model da i oni postanu ljuti i nasilni).
- Zviždite/pjevajte/smijte se.
- Odvojite nešto vremena samo za sebe (t.j., ne pretrpavajte svoj dnevni program).
- Nosite sa sobom vaš PSE ili ga zalijepite na mjesta koja svakodnevno vidate (npr., na hladnjak, noćni ormarić kraj vašeg kreveta, u autu, na radnom mjestu).
- Napravite male znakove ili sličice i zalijepite ih na različita mjesta kao podsjetnike na ono što pokušavate učiniti (npr., napravite ceduljicu na kojoj piše "Uspori" ili nacrtajte znak za "stop")
- Postavite sebi ovo pitanje: "Koliko je doista važan ovaj problem zbog kojeg sam toliko ljut? "

Ono što treba izbjegavati

- Osvećivanje (opaske tipa "milo za drago"), posljednja riječ u svađi.
- Kontakt s partnericom/partnerom kad vam je potreban time-out.
- Alkohol i druge droge (uključujući kofein) koje mogu povećati vaše uzbuđenje.
- Vožnja, jer vas može dalje uzbuditi.
- Raditi "detektivski posao" prema partnerici (npr., pratiti je kad izađe iz kuće, provjeravati kilometražu u autu, prisluškivati njene telefonske razgovore).
- Aktivnosti koje izazivaju stres (npr., posao/projekti koje se mora dovršiti, takmičarski sportovi).

5. Susret: Samokontrola ljutnje

Ciljevi

1. Razumjeti ulogu kontrole ljutnje u sprječavanju nasilnog ponašanja
2. Razumjeti značaj predviđanja rasta ljutnje u određenim situacijama
3. Naučiti prepoznavati signale gubitka kontrole nad vlastitom ljutnjom
4. Razumjeti proceduru *time-outa* iz perspektive rastuće ljutnje

Sadržaj

1. Pregled domaće zadaće od prošlog susreta i prijavljivanje
2. Upoznavanje s PTP modelom samokontrole ljutnje
3. Rad na osobnim primjerima samokontrole ljutnje
4. Zadavanje domaće zadaće

Materijal

1. Radni poster: PTP model samokontrole ljutnje
2. Radni poster: Kako se snižava prag ljutnje
3. Materijal za voditelje 1 – Korištenje time-outa
4. Materijal za voditelje 2 – Samokontrola ljutnje
5. Radni list 1-5 i poster: Time-out postupak
6. Radni list 2-5: Samokontrola ljutnje
7. List za procjenu grupnog susreta

Postupak

1. Pregled domaće zadaće i prijavljivanje (40 min.)

Svaki član grupe ukratko kaže što je odgovorio na pitanja iz Lista za procjenu prošlog susreta. Voditelj-ica sažme odgovore, povezujući ih s prošlom temom i budućim temama.

Jedan dio članova grupe (broj ovisi o raspoloživom vremenu) pročita što su zapisali u Radni list 2-4: Dnevnik ljutnje. Voditelj-ica korigira po potrebi ono što nije bilo dobro napisano. Na ovom i narednom susretu podijeliti prazne obrasce Dnevnika ljutnje i paziti da svi dođu na red pročitati svoj Dnevnik ljutnje kako bi se provjerilo jesu li razumjeli zadatak i da li rade na svom Dnevniku ljutnje.

S jednim do dva člana grupe, koji na prethodnim susretima nisu došli na red, proći postupak prijavljivanja.

2. Upoznavanje s PTP (prije-tijekom-poslije) modelom samokontrole ljutnje (10 min.)

Voditelj-ica će temu samokontrole ljutnje prezentirati tako da:

- ukratko ponovi definiciju, funkcije ljutnje, te razumijevanje i tjelesne znakove na način kako se to radilo na prošlom susretu
- predstaviti model P-T-P samokontrole srdžbe (ukratko opisan u materijalu za voditelje) objašnjavajući ga preko jednog od osobnih primjera koji su članovi iznijeli u prethodnoj vježbi ili na prethodnom susretu te povezujući s metaforom ponašanja kao sante leda (objašnjeno na trećem susretu).

3. Rad na osobnim primjerima samokontrole ljutnje (60 min.)

Članovi grupe će raditi na primjerima koje su naveli na radnom listu 2-4: Dnevnik ljutnje. Svoj primjer opisuju kroz:

Situaciju („okidač“ ljutnje, znakovi ljutnje, misli i osjećaje)
Svoje ponašanje
Posljedice (za sebe i druge)

Osnovni cilj ovog zadatka je da svatko za sebe (uz pomoć voditelja i grupe) prepozna i kaže što je radio prije, tijekom i nakon situacije. Voditelj-ica piše na poster sve one strategije svakog člana koje su funkcionalne za kontrolu ljutnje. Nakon što svi primjeri budu izneseni diskutira se o strategijama PRIJE – koje su razvijene i što se još može dodati i uz koje uvjete. O strategijama TIJEKOM – naročito o signalima koji kažu da se samokontrola gubi. Koje su strategije prepoznali i koje bi željeli dodati. Posebno značenje daje se *time-outu*. Voditelj-ica podijeli Radni list 1-5: Time-out postupak i prođe kroz njega (pročita sve korake) uz pomoć jednog ili više primjera članova grupe, vezanih uz situacije ljutnje na partnericu/člana obitelji. Potom se diskutiraju strategije POSLIJE – kroz samokritiku i samonagrađivanje.

Voditelj će poster organizirati tako da na njemu budu napisane sve strategije:

Radni poster: P-T-P MODEL SAMOKONTROLE LJUTNJE

NAČINI SAMOKONTROLE LJUTNJE	POSTOJI:	TREBA/ŽELE DODATI:
PRIJE		
TIJEKOM		
POSLIJE		

Zajedno prokomentirati napisano na posteru i promišljati kako se mogu usvojiti bar neke od strategija navedenih na posteru (poželjnih) i kako im ovaj program može u tome pomoći, odnosno kako je to povezano s njihovim osobnim ciljevima.

4. Zadavanje domaće zadaće (10 min.)

Voditelj-ica sažme čemu je današnji susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta) te uz List za procjenu grupnog susreta članovi dobiju Radni list 2-5 namijenjen praćenju samokontrole vlastite ljutnje u narednom tjednu uz uputu da će ga popunjavati na sličan način kao što se radilo na ovom susretu. Također dobiju i prazne Dnevnike ljutnje (Radni list 2-4) kako bi mogli nastaviti s njihovim popunjavanjem.

Oni članovi grupe koji žive s partnericom/obitelji, u skladu s uputama iz radnog lista 1-5 o postupku primjene *time-out* procedure, trebaju, ako još nisu, upoznati partnericu s *time-outom*, svrhom i postupkom te posebice dogovoriti na koji će način „objaviti“ *time-out*.

Radni list 1 (5. susret): Time-out postupak

Cilj: prekinuti proces koji dovodi do nasilnog ponašanja.

Preduvjeti za korištenje *time-out* postupka:

- Prodiskutirati s partnericom pojam i korist od *time-out* postupka.
- Naglasiti da je to postupak koji poduzimate radi sprečavanja ponavljanja nasilnog ponašanja, a ne radi izbjegavanja diskusije.
- Dogovoriti s partnericom način, signal ili riječi kojima ćete objaviti *time-out*, npr. "Puknut ću ... potreban mi je *time-out*" ili "Treba mi predah/pauza".
- Dogovoriti koliko dugo ćete biti odsutni.
- Preuzeti odgovornost za svoj *time-out* postupak.

Što učiniti kad osjetite da ćete postati nasilni:

- Objaviti *time-out* i smjesta napustiti situaciju (prostoriju/stan/kuću).
- Ostati izvan situacije toliko dugo koliko je potrebno i dogovoreno.
- Činiti stvari koje vas emocionalno i fizički smiruju – duboko disati, brzo prošetati, zamisliti da se nalazite na nekom ugodnom mjestu i sl.
- Pokušati razmisliti o stavu i argumentima vaše partnerice i kako se ona osjeća u toj situaciji. Kako biste se vi osjećali da ste na njenom mjestu?

Što NE činiti za vrijeme *time-outa*:

- Ne piti alkohol, drogirati se ili voziti automobil/motor.
- Ne nastavljati u mislima diskusiju/svađu s partnericom.
- Ne razmišljati o nepravdi koju ste doživjeli.

Kada se vratite:

- Recite partnerici da ste se vratili kako je dogovoreno.
- Mirno/smireno dogovorite vrijeme za diskusiju problema.
- Ako se ponovo uzrujate i osjetite da ćete biti nasilni - ponovite *time-out*.

Zapamtite:

Vi niste slabić kad napuštate situaciju. Potrebna je snaga, samokontrola i hrabrost da napustimo potencijalno nasilnu situaciju kako bismo drugu osobu zaštitili od sebe.

Radni list 2 (5. susret): Samokontrola ljutnje

U narednom tjednu pratit ćete stanje svoje ljutnje kroz stavljanje naglaska na samokontrolu. Na kraju tjedna ćete izdvojiti jednu situaciju u kojoj ste ranije u pravilu bili jako ljuti, a sad ste uspjeli održati samokontrolu. Tu ćete situaciju opisati tako da:

Opišete situaciju (što se točno dogodilo, kada se to dogodilo, gdje se dogodilo, tko je sve bio uključen):

Opišete načine na koje ste održali samokontrolu:

Prije situacije:

Tijekom situacije:

Nakon situacije:

Materijal za voditelje: Korištenje time-outa

Ključna stvar u učenju kako se efikasnije nositi s eksplozivnom i nestabilnom ljutnjom je uzimanje time-outa kada osjećate da će vaša ljutnja eskalirati. *Time-out* je važan postupak za parove čiji odnos dovodi do zlostavljanja i/ili nepoštovanja, te za pojedince koji osjećaju stres, tjeskobu ili frustraciju u određenim situacijama.

U osnovi, korištenje time-outa znači uzimanje prekida ili udaljavanje iz situacije u kojoj postajete sve napetiji, uznemireniji ili sve više ljuti. U biti, time-out u međuljudskim odnosima ne razlikuje se od onoga u sportu, gdje se često zove kada tim ne slijedi plan igre. Time-out vam daje priliku da se povučete iz neugodne ili teške situacije da biste ponovno procijenili vaš "plan igre" u vezi s time kakvi želite biti i kako se želite ponašati u toj situaciji.

Ciljevi uzimanja time-outa su usporiti vaše unutarnje procese, raditi na oslobađanju vaše napetosti, početi jasnije i realističnije misliti i izbjeći da emocije izmaknu kontroli što inače može dovesti do toga da postanete neuljudni, emocionalno ili verbalno nasilni ili zlostavljajući (npr., da radite ili govorite nešto, za što iz iskustva znadete, da ćete kasnije požaliti).

Koraci koji će pomoći parovima da počnu koristiti time-out

Prodiskutirati pojam i korist od time-outa. Sjednite (kada ste oboje smireni), prije nego prvi put počnete koristiti time-out, i porazgovarajte o korištenju tog postupka na pristojan način. Biti pristojan u ovom je postupku apsolutno ključna stvar. Izbjegavajte koristiti ovaj postupak kao još jedno oružje u vašim svađama. Umjesto toga, počnite ga koristiti kao sredstvo koje može dovesti do rješavanja sukoba i stvarne bliskosti u vašem odnosu.

Odlučite kako ćete pokazati (naznačiti) potrebu za time-outom. Dogovorite se o tome što ćete reći ili učiniti da pokažete partnerici/-ru da hoćete time-out. Na primjer, možete reći «Treba mi malo vremena» ili «Trebam prostora» ili «Trebam pauzu (odmor)» ili možete koristiti neverbalni znak kao što je «T» - ručni znak za time-out u sportu. Zapamtite da je izravna poruka da vam je potreban time-out važan način da pokažete vašoj partnerici ili partneru poštovanje i da ponovo uspostavite povjerenje u odnosu s njom/njim. Utvrdite pravila i upute kojih ćete se pridržavati kako biste taj postupak učinili pristojnim i efikasnim sredstvom u vašem odnosu. Pribilježite elemente time-outa kao što su: gdje ćete otići, što ćete raditi dok vas nema, kako dugo će trajati time-out i kako ćete se vratiti u situaciju.

Pristojno izrazite vašu želju za time-outom. Tijekom neslaganja, sukoba ili svađe, odlučno i jasno recite vašoj partnerici/partneru da počinjete osjećati napetost i da vam treba neko vrijeme da se ohladite kako biste mogli jasnije misliti. Recite drugoj osobi da to nije pokušaj izbjegavanja problema ili pitanja koje je postavljeno. Izbjegavajte izjave kao što su «Moram otići oдавde jer bi se svašta moglo dogoditi», jer to druga osoba može opaziti kao prijetnju. Naučite prepoznati promjene u vašem tijelu ("gumbe" ili "okidače") koje vam mogu pomoći kao upozorenje da ljutnja raste i da je neophodan time-out. Također je važno da budete jasni u pogledu toga koliko ćete približno vremena uzeti prije nego se vratite da prodiskutirate problem.

Preuzmite odgovornost za vaš time-out. Nitko drugi nije odgovoran kazati vam da vam je potreban time-out, niti o drugima ovisi hoćete li vi biti nasilni. Zapamtite da se drugoj osobi možda neće svidjeti ili se neće složiti s vašom odlukom da uzmete time-out. Ne zaboravite, međutim, da je uzimanje time-outa, kada osjetite opasnost da eksplodirate i postanete nasilni, dobar način da se pobrinete o samome sebi i da izrazite poštovanje i brigu za druge oko vas (premda drugi to ne moraju otkrve prepoznati).

Udaljite se od osobe i/ili situacije. Parovi će ustanoviti da je najefikasnije napustiti kuću ili stan. Minimalno što treba učiniti je otići na prethodno dogovoreno mjesto u vašem stanu i ostati razdvojen. Izbjegavajte napast da vaša riječ bude zadnja u svađi. Potrudite se da pristojno odgovorite vašoj partnerici/partneru čak i ako vjerujete da vam je ona/on htjela/htio naštetiti i da vas u tom trenutku pokušava izazvati. Ako je moguće, napustite situaciju da biste otišli u kupaonicu, drugu prostoriju ili u kratku šetnju.

Dajte sebi dovoljno vremena. Uzmite barem 30 minuta do jednog sata za smirivanje, opuštanje i uspostavljanje ponovne kontrole nad sobom i svojim emocionalnim reakcijama. Kada ste u stresu i ljuti, otpuštanje adrenalina i ostalih kemikalija u vašem tijelu djeluje tako da pojačava rad srca i podiže krvni tlak. Dajte sebi vremena da bi se ove promjene u tijelu mogle vratiti u normalu. Kako budete prakticirali vaše time-oute moći ćete bolje osjetiti koliko vam je vremena doista potrebno.

Aktivno radite na smirivanju sebe i fizički i emocionalno. Radite na tome nakon što ste napustili situaciju. Odmah nakon odvajanja otiđite na neko "tiho mjesto" u svojim mislima. To uključuje vizualiziranje (predočavanje) mjesta na kojem ste stvarno bili ili mjesta na kojem sebe možete zamisliti i gdje biste se mogli osjećati smireno, opušteno i sigurno. To "tiho mjesto" može biti morska plaža ili šetnja kroz prekrasnu šumu. Otiđite tamo u svojim mislima da biste se smirili. Izbjegavajte stalno mozganje o doživljenoj nepravdi koju vam je učinio vaš partner; pokušajte misliti o gledištu vašeg partnera i cijeniti ga, razmislite što je ona ili on mogao doživjeti i osjećati u toj situaciji. Koristite pozitivni unutarnji razgovor da biste situaciju vidjeli u novom svjetlu. Usporite vaše disanje tako da dublje dišete. Prošetajte ili vozite bicikl. Kontaktirajte prijatelja koji će vam dati smirujuću podršku (ne nekoga tko će vas još više raspaliti). Koristite kombinaciju fizičkih i misaonih aktivnosti koje će vam pomoći u smirivanju. Ne preporučuje se voziti auto tijekom time-outa jer možete u vožnji dalje eskalirati zbog reakcija drugih vozača u prometu, pa auto može postati smrtonosno oružje (za vas i druge). Također se ne preporučuje korištenje alkohola ili drugih sredstava koji mijenjaju raspoloženje jer to može pojačati problem.

Preuzmite obavezu da se vratite da biste prodiskutirali problem i držite se te obaveze. To će vam pomoći da se prihvatite problema u vašem odnosu, razgovarate s partnericom ili partnerom o vašim osjećajima kada se oni jave i naučiti da zajednički rješavate sukobe u vašem odnosu. Inače, time-out postupak postaje samo drugi način izbjegavanja i bijega od problema koje vi i vaša partnerica trebate prodiskutirati. Također je važno da, kao dio procesa povratka, jasno i izravno pitate partnericu/partnera je li spremna ili spreman ponovo razgovarati. Ako druga strana nije spremna, onda se vaš time-out treba nastaviti dok vaša partnerica ili partner ne izrazi želju za nastavkom razgovora. Ako se vratite u situaciju i ponovo razljutite tako da prijeti izbijanje nasilja, uzmite novi time-out sve dok niste u stanju razgovarati o problemu bez rizika da budete nasilni.

Aktivno radite i vježbajte korištenje time-outa. To će vam pomoći da uključite tu vještinu u svoj život. Međutim, potrebno je dosta vremena za to. Budite strpljivi sa sobom dok učite ovaj novi način suočavanja sa svojom ljutnjom i željom da kontrolirate druge. Nastavite to vježbati kad god je nužno i učinite to sastavnim dijelom vašeg željenog ponašanja. To može biti veliki korak u stvarnom mijenjanju vaših kontrolirajućih i zlostavljajućih stavova i postupaka i poticanju povjerenja i prisnosti u vašem odnosu s partnericom/partnerom i drugim osobama.

Materijal za voditelje: Samokontrola ljutnje

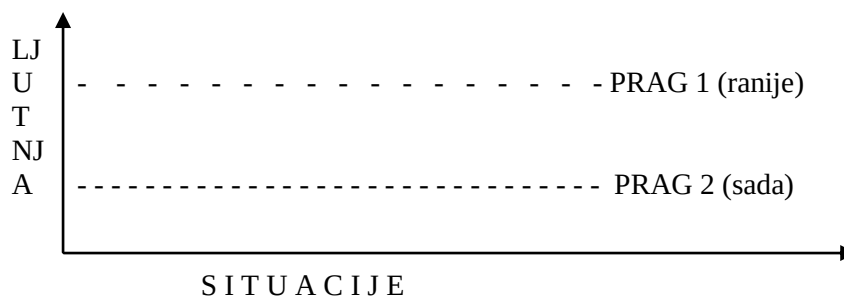
PTP model samokontrole ljutnje omogućava podizanje razine razumijevanja i kontrole vlastite ljutnje temeljem triju dimenzija – promišljanja i pripremanja za potencijalno „ugrožavajuće“ situacije, planiranja konkretnih strategija – misli i ponašanja koje je tijekom situacije moguće primijeniti te naknadne analize vlastitog ponašanja (preko tjelesnih znakova, misli, postupaka i emocija) u datoj situaciji.

P (prije) – prije nego se osoba nađe u situaciji u kojoj ljutnja raste važne strategije su: predviđanje da bi se to moglo dogoditi, relaksacija i ponavljanje (pripremanje sebe) što učiniti da ljutnju održi pod kontrolom i da ne dođe do nasilja;

Primjerice: Ž. nam je prošli put pričao o „situaciji sa župnikom, sinom i prikupljanjem novca za blagoslov kuća“. Je li za pretpostaviti da bi u situaciji susreta s župnikom Ž. mogao izgubiti kontrolu nad svojom ljutnjom – otići u neku vrstu nasilja. Da!!! U koju vrstu nasilja (pitati grupu)??? Vjerojatno verbalnog. Njegovi ciljevi u PSTN su: „izbjeci nasilno ponašanje i prepoznati crveno svjetlo“. Što Ž. može napraviti u skladu s tim ciljevima prije nego dođe do susreta sa župnikom? Može odlučiti da ne želi biti nasilan. Može razmisliti kako reći da je nezadovoljan, ljut (na to ima pravo), a da pri tom ne izgubi kontrolu. Može donijeti odluku da tijekom razgovora neće žuriti – neće se zaletavati, nego da će svaki put kad osjeti znakove rasta ljutnje reći – trebam vremena, razmislit ću o tome pa ću vam javiti...i sl.. (generirati što više ideja od grupe o tome što se sve može napraviti prije ulaska u situaciju)

T (tijekom situacije) – važno je poznavanje signala, praga iznad kojeg se gubi kontrola, važne su komunikacijske – socijalne vještine (koje ćemo učiti na narednim susretima) i važna je tehnika time-outa;

Radni poster - PRAG GUBITKA KONTROLE NAD LJUTNjom



S ljutnjom je kao s alkoholom – prag podnošenja/gubitka kontrole se ne povećava (ne podiže) nego snižava. Naime, čovjek s vremenom sve brže i lakše reagira agresivno – gubeći kontrolu nad svojom ljutnjom na sve jednostavnije situacije i sve brže. Tjelesni signali su prvi, najsigurniji znak da se nešto događa (podsjetiti na „santu leda“ i gdje su na njoj smješteni tjelesni signali) i zato ih je važno poznavati, razumjeti i biti pozoran na njih tijekom takvih situacija.

Primjerice: Ž. nam je već govorio o svojim tjelesnim signalima. Sjećam se da je spomenuo vrućinu koja raste i ide prema glavi – crvenilo. Podsjetite nas na druge svoje znakove.... Prije je Ž. imao viši prag, sad, nakon što je bio nasilan, taj se prag snizio – on sad puno ranije izgubi kontrolu nad svojom ljutnjom nego primjerice prije par godina. Dakle, reagira nasilno i pri manjem osjećaju ljutnje. M. je primjerice prošli put na svom primjeru

govorio o znakovima kao što su: umor, crne - optužujuće misli, porast tlaka, ubrzani govor...Nastaviti s njihovim primjerima.

P (poslije) – nakon situacija u kojima je došlo do gubitka ili zadržavanja kontrole ljutnje, sada ili ranije, važno je samokritično se osvrnuti na te situacije (reflektirati), prepoznavajući sve ono što nismo napravili da zaustavimo eskalaciju ljutnje, odnosno, prepoznavajući sve ono što smo dobro napravili (što je doprinijelo održavanju samokontrole) – i samoga sebe nagraditi - dati si priznanje za uspješnu samokontrolu. To će omogućiti učenje samokontrole tijekom vremena jer to nije jednokratni postupak. Potrebno je vrijeme da se prag samokontrole snizi pa će biti potrebno i da se povisi!

Primjerice: možemo sad pitati Ž. je li došlo do susreta sa župnikom? Kako je to izgledalo? U kojim dijelovima te situacije je održao kontrolu nad svojom ljutnjom, a u kojima nije?.... dalje analizirati. Voditelj-ica može objašnjavajući PTP model samokontrole ljutnje na jednom primjeru izraditi radni poster (primjer u nastavku).

Primjer radnog postera: P-T-P MODEL SAMOKONTROLE LJUTNJE

NAČINI SAMOKON. LJUTNJE	POSTOJI:	TREBA/ŽELE DODATI:
PRIJE	Razmišljanje o tome što će druga osoba reći i što ću ja reći	• Formulirati odluku: „Odlučujem da se neću nasilno ponašati“ • Odmoriti se, ispavati, opustiti • Razgovarati o budućoj situaciji s osobom od povjerenja
TIJEKOM		• Prepoznavati svoje ključne tjelesne signale; • Prepoznati svoje crne misli • Koristiti rečenicu tipa „Ja sam sad ljut i trebam vremena za smirivanje/ razmišljanje, pa predlažem da nastavimo sljedeći put“ • Time-out kad je moguće (u obitelji)
POSLIJE		• Nagraditi samog sebe u slučaju samokontrole – „Bravo ja“, „Baš sam zadovoljan“, „Uspio sam“ i sl. • Samokritika u slučaju gubitka kontrole – „Propustio sam pridati značenje svojim tjelesnim znakovima - crvenilu i vrućini“; „Već jako dobro znam da me takve situacije jako naljute kad sam umoran pa ipak sam propustio uzeti time-out“; „Trebam ponovno promisliti o vlastitim strategijama prije – tijekom- poslije“.

6. susret: Konstruktivno izražavanje ljutnje

Ciljevi

1. Naučiti razliku između najčešćih načina izražavanja ljutnje (potiskivanje i iskaljivanje) i konstruktivnog načina
2. Razumjeti kako potiskivanje i iskaljivanje ljutnje vodi u nasilno ponašanje
3. Uvježbati konstruktivno izražavanje ljutnje

Sadržaj

1. Domaća zadaća i prijavljivanje
2. Obrada teme
3. Domaća zadaća

Materijal

1. Poster: Ljutnja (na kojem je objašnjen pojam, pozadina ljutnje i tjelesni znakovi ljutnje)
2. Radni list 1-6: Konstruktivno izražavanje ljutnje u situaciji sukoba
3. Radni list 2-6: domaća zadaća
4. List za procjenu grupnog susreta

Postupak

1. Prorada domaće zadaće s prethodnog susreta i prijavljivanje – standardni postupak (kao na prethodnim susretima). Kontrola da li i kako članovi grupe primjenjuju *time-out* postupak te Dnevnik ljutnje. Često i oni koji pokušaju primijeniti postupak preskaču neke korake pa na konkretnom primjeru iz grupe treba proći još jednom kompletan *time-out* postupak. (45 min.)

2. Obrada teme

a. Poučavanje (10 min) – Voditelj će temu prezentirati tako da će:

- ukratko ponoviti pojam ljutnje, pozadinu i znakove (pomoću postera);
- objasniti najčešće nekonstruktivne načine izražavanja ljutnje (potiskivanje i iskaljivanje);
- predstaviti model konstruktivnog izražavanja ljutnje (formula $X - Y - Z - R$).

b. Podijeliti Radni list 1-6. Uvježbavanje konstruktivnog izražavanja ljutnje na još 2 primjera iz grupe. Voditelj-ica najprije prođe kroz primjer s radnog lista koji ilustrira 3 načina izražavanja ljutnje. Nakon toga, svaki član grupe treba navesti svoj tipičan (najčešći) način izražavanja ljutnje. Voditelj-ica koristi te primjere iz grupe za vježbanje konstruktivnog izražavanja ljutnje, tj. primjenu formule $X - Y - Z - R$. (50 min.)

3. Domaća zadaća (15 min.)

U narednom tjednu članovi grupe trebaju pratiti kretanje svoje ljutnje pomoću Dnevnika ljutnje. Naglasak će biti na primjeni formule $X - Y - Z - R$. U tu svrhu trebaju na jednom primjeru iz narednog tjedna primijeniti formulu. Podijeliti i objasniti Radni list 2-6. Ako se u narednom tjednu ne dogodi sukob koji izaziva ljutnju, treba se prisjetiti posljednjeg takvog slučaja. Zadaće donijeti na naredni susret. Podijeliti list za ocjenu današnjeg susreta.

Radni list 1 (6. susret): Konstruktivno izražavanje ljutnje u situaciji sukoba

Dva najčešća pristupa/stava o izražavanju ljutnje (oba su neproduktivna!):

1. "Nikad ne pokazuj ljutnju" – ljutnju treba susprezati (potiskivati), a ne izražavati jer suzdržavanjem pokazujemo poštovanje i odgovornost. Međutim, takav stav vodi u neraspoloženje, zlovolju (pa čak i mržnju) i ne rješava problem koji je doveo do sukoba.
2. "Iskaljivanje" ili "katarza" – ljutnju treba uvijek i potpuno izbaciti iz sebe (izventilirati). To, međutim, narušava odnose i pojačava konflikt izazivajući obrambeno ponašanje druge strane.

Odgovorno i konstruktivno izražavanje ljutnje premošćuje ova dva neproduktivna načina:

1. Verbalno izrazite ljutnju. Kao što kažete "gladan sam", recite "ljut sam".
2. Jasno razlikujte *priznavanje* ljutnje od *iskaljivanja* ljutnje.
3. Dogovorite se da nikad nećete napasti jedno drugo u stanju ljutnje.
4. Potrudite se da pronađete pravi uzrok ljutnje. Ona neće naprosto nestati time što je izražavate.

Formula $X - Y - Z - R$ pomaže nam da konstruktivno izrazimo svoju ljutnju:

Kad u situaciji X
ti učiniš Y
ja osjećam Z
a treba mi R.

Primjer. Situacija: muž dolazi kući, umoran i gladan, a žena je kod susjede na kavi, zapričala se pa nije ni svjesna koliko je sati.

Reakcija 1. – **potiskivanje ljutnje**: muž ne pokazuje ljutnju, ali je neraspoložen, zlovoljan i duri se, uzima novine i ne odgovara na ženina pitanja ili odgovara samo s "da" i "ne". Čeka da ona dovrši ručak. U njemu "kuha" ali tu ljutnju potiskuje i ne pokazuje.

Reakcija 2. – **iskaljivanje ljutnje**. Kad se žena vrati on odmah počinje vikati: "Gdje si ti? Nikad te nema doma kad ja dolazim s posla! Ništa nema za jesti! Pa šta radiš po čitav dan? Sjediš i tračaš s onom debelom kravom! Glupačo lijena! Ja radim ko' konj čitav dan, ali baš tebe briga! Ista si ko' ta krava s kojom ispijaš kave! Noge ću ti polomit' da se nećeš moći pomaknuti iz stana, kravo jedna glupa! ... "

Reakcija 3. – **konstruktivno izražavanje ljutnje** (formula $X - Y - Z - R$): "Kad ja dođem kući umoran i gladan (X), a ti kod susjede piješ kavu (Y), to me jako razljuti (Z). Volio bih da u vrijeme ručka budemo skupa (R).

Kako reagirati na ljutnju upućenu nama?

Ne pomaže "prepiranje" ili "smirivanje" i "urazumljivanje" ljutite osobe. Naprotiv, to može samo pojačati ljutnju. Još gore je "uzvratiti istom mjerom" jer to samo produbljuje sukob. Konstruktivan način reagiranja na tuđu ljutnju:

1. Konstatiraj (potvrdi) osjećaje druge osobe.
2. Pojasni konkretno ponašanje koje je dovelo do ljutnje.
3. Prosudi intenzitet i važnost problema koji je u pozadini ljutnje.
4. Pozovi drugu osobu da ti se pridruži u traženju rješenja.
5. Napravi neku optimističnu, pozitivnu izjavu/komentar u vezi s vašim odnosom.

Npr. (konstruktivna reakcija na gornji primjer):

Vidim da te ovo doista razljutilo (1.). Je si li ljut što sam bila kod susjede na kavi ili zato što ručak još nije gotov? (2.). Je li tebi to veliki problem koji te jako uzrujava ili to možda nije tako strašno? (3.). Hajdemo skupa razmotriti što možemo učiniti u vezi s tim. Sigurna sam da ćemo naći neko rješenje (4.). Važno mi je da riješimo ovaj problem jer mi je teško kad vidim da se ljutiš na mene (5.).

Radni list 2 (6. susret): Konstruktivno izražavanje ljutnje

1. Primjer. Situacija (kratki opis situacije/sukoba koji je u Vama izazvao ljutnju):

Moja reakcija – kazao sam:

Kako je reagirala druga osoba/što je kazala?

Konstruktivno izražavanje ljutnje bi bilo:

7. susret: Stres i kognitivno suočavanje

Ciljevi

1. Upoznati pojam svakodnevnog stresa i kako interpretacija nekog događaja može pridonijeti povećavanju ili smanjivanju stresa
2. Naučiti razlikovanje objektivnih događaja od svojih interpretacija
3. Naučiti preformulirati samo-uzbuđujuće misli (negativnog unutarnjeg govora) u pozitivne misli

Sadržaj

1. Prijavljivanje i pregled zadaće – analiza primjera konstruktivnog izražavanja ljutnje
2. Objašnjavanje pojma svakodnevnog stresa koristeći primjere članova grupe
3. Podučavanje o razlici između događaja i njegove interpretacije
4. Vježbanje zamjenjivanja samo-uzbuđujućih interpretacija pozitivnim interpretacijama
5. Zadavanje domaće zadaće

Materijal

1. Poster: Pojam stresa
2. Poster: Stres i nasilno ponašanje
3. Radni list 1-7: Pojam stresa
4. Radni list 2-7: Tipične misli i interpretacije koje povećavaju stres
5. Radni list 3-7: Uvježbavanje preoblikovanja negativnih u pozitivne misli
6. Radni list 4-7: Što je stres
7. Radni list 5-7: Zadaća: preoblikovanje negativnih misli u pozitivne
8. List za procjenu grupnog susreta

Postupak

1. Pregled domaće zadaće i prijavljivanje (45 min.)

Zadaća je bila procijeniti prethodni susret te primjeniti konstruktivno izražavanje ljutnje. Nakon procjene prethodnog susreta prođe se domaća zadaća - analizira jesu li i koliko ovladali konstruktivnim izražavanjem ljutnje.

2. Podučavanje o pojmu svakodnevnog stresa (10 min.)

Voditelj predstavlja pojam stresa i njegovu funkcionalnu važnost, koristeći primjere svakodnevnog života i iskustva članova grupe. Podijeliti Radni list 1-7. Povezati stres i ljutnju (poster). Podijeliti Radni list 4-7: O stresu.

3. Podučavanje o razlici između događaja i njegove interpretacije (15 min.)

Voditelj podučava o razlici između događaja i interpretacije događaja, te kako interpretacija i tuđeg ponašanja i okolnosti utječe na vlastito ponašanje i osjećaje. Koristiti sljedeće primjere:

- Objektivni događaj: Žena dolazi kući i kaže „Baš mi je teško na poslu“

- Izazvane misli o vlastitoj neadekvatnosti: „Ona mi poručuje da zapravo ne želi raditi i kad bih ja bio bolji muž, zarađivao bih dovoljno da ona ne mora raditi“.
- Osjećaji i ponašanja: Ovakva interpretacija vodi do osjećaja kao što su zabrinutost, uvrijeđenost, neadekvatnost i rečenice: „Prestani prigovarati, nisi ti jedina kojoj je teško“.
- Zamjena uznemirujuće interpretacije: Postoji li drugi način da se razumije što je rekla – možda je samo umorna i treba podršku, kao i svi ljudi. Možda to uopće nije bila kritična poruka upućena partneru. Drugačija misao: „Zvuči kao da je imala baš težak dan. Što mogu učiniti da joj pomognem“?
- Novi osjećaji i ponašanja: Nakon ovakve interpretacije moguće je reći: „Ispričaj mi što je bilo“ ili učiniti nešto što će je raspoložiti, odvesti djecu tako da partnerica ima mira neko vrijeme. Ovakvo ponašanje temelji se na tome što mislite da joj treba, a ne na obrani sebe od onoga što vam se čini da je napad na vas.

4. Vježbanje zamjenjivanja negativnih misli i samo-uzbuđujućih interpretacija pozitivnim interpretacijama (40 min.)

Podijeliti Radni list 2-7 s popisom i opisom 7 kategorija tipičnih nekonstruktivnih misli i interpretacija s pripremljenim primjerima. Proći kroz svaku kategoriju i objasniti primjere.

Objasniti ulogu preoblikovanja negativnih i samo-uzbuđujućih misli u pozitivne u smanjivanju stresa.

Primjeri transformacije negativnih misli u pozitivne:

Grozno, evo sada još i ovo što moram uraditi → Ne sviđa mi se što još i to moram uraditi, ali naći ću načina da to sredim.

Nikad neću uspjeti dovršiti ovaj posao → Siguran sam da ću već nekako to dovršiti.

Podijeliti Radni list 3-7 radi uvježbavanja preoblikovanja negativnih misli u pozitivne. Tražiti od članova da rečenice preoblikuju u pozitivne. Primjeri misli koje treba preoblikovati:

1. Šef me pohvalio da sam dobar radnik, ali to je zato što je ljubazan prema svima.
2. Meni nikada ništa ne polazi za rukom.
3. Koji puta mi nešto ne uspije – to sigurno znači da sam glup ili lijen.
4. Osjećam se osamljeno, to je zato što me nitko ne voli.
5. Djeca ne poslušaju što im kažem jer je to zato što im nije važno moje mišljenje.

5. Zadavanje domaće zadaće (10 min.)

Osim Lista za procjenu susreta, klijenti dobivaju domaću zadaću: podijeliti Radni list 5-7 i objasniti da se traži da opišu 2 stresne situacije tijekom narednog tjedna, zapišu negativne misli koje su se javile i preoblikuju ih u pozitivne misli.

Radni list 1 (7. susret): Pojam stresa

Stres nastaje kad ne možemo udovoljiti zahtjevima koje nam postavljaju drugi ljudi, pa nas to ugrožava na neki način ili su okolnosti takve da moramo ulagati napor da bi im se prilagodili.

Stres se javlja najčešće u vezi s poslom i obitelji.

Stres zbog događaja u obitelji povezan je sa zahtjevima ili očekivanjima koje drugi članovi obitelji postavljaju pred nas, a kojima teško možemo udovoljiti.

Stres je praćen tipičnim reakcijama:

- Negativnim emocijama – ljutnja, strah
- Negativne misli o drugim ljudima ili sebi
- Tjelesnim reakcijama

Radni list 2 (7. susret): Tipične misli i interpretacije koje povećavaju stres

1. Crno – bijele misli: Situacija se vidi kao „sve ili ništa“. Koriste se riječi „nikad“, „uvijek“, „ništa“ i „svi“.

Primjeri:

Pravi muškarci su uvijek u pravu.

Ženama se nikada ne može vjerovati.

2. Umanjivanje postignuća: Podcjenjivanje vlastitih postignuća

Primjeri:

Premda sam dobio povišicu, to nije nešto posebno

Dobar sam otac, ali to nije ništa posebno jer je većina očeva dobra.

3. Pretpostavke o drugim ljudima: Pretpostavljanje što drugi misle, bez da se to provjeri.

Primjeri:

Ona me izbjegava – sigurno je ljuta na mene.

To što mi ona danas nije telefonirala je sigurno zato što joj nije stalo do mene.

4. Katastrofične misli: Predviđanje da će situacija biti vrlo loša

Primjeri:

Moja djeca neće uspjeti i biti samostalna u životu.

Nema šanse da mi ona oprosti.

5. Neopravdano okrivljavanje: Neopravdano okrivljavanje sebe ili dugog

Primjeri:

Ja sam uvijek za sve kriv jer sam nespretn.

Ja sam kriv što je moj sin tako stidljiv.

6. Ponižavanje: Prenaglašavanje vlastitih slabosti ili pogrešaka (suprotno od Umanjivanja)

Primjeri:

Ne zarađujem dovoljno, to znači da sam glup i nesposoban.

Ne sviđam joj se, sigurno sam ružan.

7. Zaključivanje na temelju emocija: To što osjećamo o sebi, pokazuje kakva smo zapravo osoba.

Primjeri:

Zato što me ona ne cijeni, sigurno me i svi drugi ne cijene.

Budući da se ne osjećam krivim, sigurno nisam ništa loše učinio.

Prema: Wexler, D.B. (2000)

Radni list 3 (7. susret): Uvježbavanje preoblikovanja negativnih u pozitivne misli

Preoblikujte sljedeće negativne misli u pozitivne:

1. Šef me je pohvalio da sam dobar radnik, ali to on svima kaže.

2. Meni nikada ništa ne polazi za rukom.

3. Koji puta mi nešto ne uspije – to sigurno znači da sam glup ili lijen.

4. Osjećam se osamljeno, to je zato što me nitko ne voli.

5. Djeca ne poslušaju što im kažem jer im nije važno moje mišljenje.

Radni list 4 (7. susret): Što je stres?

Stres je sastavni dio života. Njemu smo izloženi u većoj ili manjoj mjeri gotovo svakog dana. Do stresa dolazi zato što ne možemo uvijek udovoljiti zahtjevima koje nam postavljaju drugi ljudi ili mi sami. Tako na primjer, ako na poslu treba pojačano raditi ili šef od mene traži da ostajem dulje na poslu čitav tjedan, a mi smo planirali nešto važno raditi kod kuće, javit će se stres. Ili ako članovi obitelji očekuju da tijekom nedjelje budemo zajedno, a prijatelji također očekuju da se tada družimo, lako je moguće da to kod mene izazove stres. No najčešće se stres javlja u vezi sa zahtjevima koje ljudi imaju na poslu, a dolaze od pretpostavljenih. Stres se lako javlja i zbog događaja u obitelji, osobito onda ako osjećam da su zahtjevi od drugih članova obitelji prema meni takvi da ću im teško udovoljiti. Na primjer, ako mislim da je mojoj djeci ili supruzi jako važno da dobro zarađujem, a ja to ne uspijevam koliko mislim da je njima važno, onda će se kod mene razviti stres. I, naravno, negativne posljedice stresnog stanja.

Naše tijelo ima na raspolaganju niz mehanizama za suočavanje sa stresom. Svatko je tijekom života također razvio niz svojih vlastitih načina suočavanja sa stresom. Neki su od njih uspješniji i konstruktivniji, dok drugi donose kratkoročno rješenje, ali su zapravo štetni i destruktivni. Zbog vlastitog iskustva sa stresnim situacijama možemo prepoznati kad smo “pod stresom” na temelju znakova koje možemo uočiti ako to želimo. Te znakove ljudi koji puta ne prepoznaju, a koji puta zanemaruju. U tom slučaju ne mogu si pomoći da smanje svoj stres. Znakovi stresa kod pojedinca su obično tipični za njega. Ukoliko visoko stresna situacija traje dulje vrijeme, može doći do oboljenja.

Najčešći su znaci stresa:

- osjećaj tjelesne i emocionalne iscrpljenosti,
- osjećaj opće slabosti,
- učestalo pobolijevanje,
- preosjetljivost na podražaje (zvukove, vonjeve, toplinu, itd.),
- gubitak seksualnog interesa i seksualni problemi,
- glavobolje, bolovi u leđima, poteškoće disanja, spavanja i prehrane, probavne smetnje,
- osjećaj bespomoćnosti (tipična rečenica: "I tako se ništa ne može učiniti"),
- pesimizam,
- gubitak osjećaja osobne vrijednosti,
- razdražljivost i niska tolerancija na neuspjehe, srdžba kao glavna emocija, netrpeljivost, sumnjičavost prema bližnjima,
- povlačenje u socijalnim odnosima,
- učestaliji sukobi i agresivni ispadi,
- javljanje neprijateljskih misli prema drugim ljudima, čak i vrlo bliskima

- povećana upotreba alkohola, duhana, stimulirajućih sredstava i lijekova,
- izostajanje s posla.

U stanju stresa ljudi imaju slabiji interes za rad, za druge osobe, pa čak i za zabavljanje. Redovito se javljaju poteškoće u obiteljskim i drugim privatnim odnosima. Takva osoba postaje bez interesa za druženje s prijateljima ili za uobičajene obiteljske aktivnosti (npr. rođendanske proslave u krugu obitelji, izlete). Ona je razdražljiva, nestrpljiva i netolerantna. Ako stres dulje traje a ništa se ne poduzima da ga se umani, problemi rastu. To se osobito vidi u odnosu takve osobe prema članovima obitelji. U određenim prilikama može doći i do nasilja prema članovima obitelji.

Visoka razina stresa obično ne nastaje "preko noći". Prvo se javljaju manji znaci upozorenja koji se mogu razviti u kroničnu iscrpljenost i nezadovoljstvo, te sukobe s drugim osobama, čak i s onima koje volimo. Zato je jako važno naučiti prepoznavati znakove vlastitog stresa i zatim poduzeti mjere da se on smanji, a da pri tome ne učinimo sebi ili drugima nešto loše.

Smanjivanje stresa

Jedan od glavnih načina smanjivanja stresa je prepoznavanje situacija koje povećavaju stres, te razumijevanje zbog čega je takva situacija ugrožavajuća za nas. U ranije spomenutom primjeru kad članovi obitelji očekuju da više zaradim, mogu si postaviti pitanje zbog čega je sve meni važno da nastojim udovoljiti ovim zahtjevima. Je li to zbog toga što ću samo tako biti dobar otac i suprug? Ili zato što mi je stalo da drugi vide da mogu dobro priskrbiti svojoj obitelji? Ili stoga što mislim da pravi muškarac treba tako brinuti o svojoj obitelji?

U takvim situacijama javljaju se **tipične negativne misli**, a njih je važno prepoznati jer one pridonose povećanju stresa, nezadovoljstva i srdžbe. Kad ih prepoznamo, možemo iz preoblikovati u misli **pozitivnog značenja**, a time smanjujemo svoj stres i negativne emocije.

Drugi način smanjivanje stresa je **djelovanje na naše tijelo**. Mnogim ljudima pomaže fizička aktivnost da smanje stres, npr. šetnja, trčanje, vožnja bicikla, kopanje vrta, spremanje kuće. Drugima pomaže da se koncentriraju na aktivnost koju vole ili hobi. Naime, fizička aktivnost troši nakupljenu energiju, smanjuje uzbuđenje i napetost u mišićima, a to onda povoljno djeluje na smanjivanje stresa.

Radni list 5 (7. susret): Zadaća: Preoblikovanje negativnih misli u pozitivne

Tijekom narednog tjedna pratite i zabilježite dvije stresne situacije koje su vam se dogodile (u obitelji ili na poslu). Ukratko opišite o čemu se radilo, zapišite negativne misli koje su vam se tada javile. Zatim ih preoblikujte u za vas pozitivne misli.

Opis stresne situacije	Negativne misli koje su mi se javile	Preoblikovanje u pozitivne misli

8. susret: Stres i relaksacijsko suočavanje

Ciljevi

1. Razumjeti vezu između stresa i tjelesnih znakova stresa
2. Naučiti prepoznati svoje tjelesne znakove stresa
3. Naučiti kako smanjiti tjelesnu napetost

Sadržaj

1. Prijavljivanje i pregled domaće zadaće od prošlog susreta
2. Podučavanje o odnosu tjelesnih reakcija, misli i osjećaja u stresu
3. Podučavanje o prepoznavanju tjelesne stresne reakcije
4. Objašnjavanje uloge disanja i mišićne relaksacije u smanjivanju stresa i demonstriranje postupka
5. Povezivanje stresne situacije, suočavanja opuštanjem i izbjegavanja nasilja
6. Zadavanje domaće zadaće

Materijal

1. Radni list 1-8: Kako prepoznavamo da smo u stanju stresa
2. List za procjenu grupnog susreta
3. Materijal za voditelje: Smanjivanje napetosti u stanju stresa
4. Materijal za voditelje: Upute za vođenje opuštajućeg disanja i progresivnog mišićnog opuštanja

Postupak

1. Pregled domaće zadaće od prošlog susreta i prijavljivanje (45 min.)

Pregled ocjene prošlog susreta. Zatim se analizira uspješnost preoblikovanja negativnih misli u pozitivne u dvije situacije tijekom proteklih tjedan dana. Ako klijent to nije dobro uradio, voditelj će pomoći i pozvati druge članove da pomognu.

2. Podučavanje o odnosu tjelesnih reakcija, misli i osjećaja u stresu (10 min.)

Voditelj predstavlja prilagodbenu funkciju tjelesnih reakcija na stres i najčešće tjelesne stresne reakcije. Objašnjava i vezu između mentalne i tjelesne aktivnosti i stresa.

3. Naučiti prepoznavati tjelesne stresne reakcije (20 min.)

Voditelj pozove članove da u popisu prepoznaju i označe znakove stresa koje oni imaju i opišu kako ih osjećaju, gdje ih osjećaju, te dijele to iskustvo u grupi.

4. Objasniti ulogu disanja i mišićne relaksacije u smanjivanju stresa i demonstrirati postupak (20 min.)

Voditelj objašnjava zašto postupak opuštajućeg disanja i mišićne relaksacije pozitivno djeluje na smanjivanje akutnog stresa. Zatim vodi grupu kroz opuštajuće disanje ili progresivnu mišićnu relaksaciju

5. Povezivanje stresne situacije, suočavanja opuštanjem i izbjegavanja nasilja (20 min)

Voditelj će pozvati članove grupe da navedu po jedan primjer situacije koja je bila nasilna ili je prijetila da takva postane, kad su mogli primijeniti relaksaciju kako bi smanjili stres.

6. Zadati domaću zadaću (5 min.)

Osim Lista za procjenu susreta, klijenti dobivaju domaću zadaću: Tijekom narednog tjedna u dvije situacije kod kuće trebaju dva puta isprobati opuštanje pomoću disanja ili mišićnu relaksaciju u trenucima kad osjećaju napetost i zapamtiti učinke. Prethodno trebaju članovima obitelji najaviti da će to činiti.

Napomena: Vježbu disanja treba povremeno koristiti u preostalim susretima, barem 3-4 puta radi uvježbavanja.

Radni list 1 (8. susret): Kako prepoznamo da smo u stanju stresa?

Reakcije tijela

- Promjene u prehrani (često jedenje ili gubitak apetita)
- Teškoće spavanja (buđenje noću ili teško uspavljivanje; teško buđenje)
- Noćne more (teški snovi; buđenje u noći u znoju)
- Znojenje (bez tjelesnog napora)
- Teškoće disanja (gubitak daha; otežano disanje)
- Pojava alergija (i druge promjene na koži)
- Lupanje srca
- Česta glavobolja
- Teškoće govora (zamuckivanje; promjena glasa)
- Nekontrolirano grčenje mišića (tikovi)
- Stalna mišićna napetost
- Podložnost bolestima (smanjena otpornost)

Ponašanje

- Uznemirenost (poigravanje s predmetima; besciljno hodanje)
- Razdražljivost (iritacija)
- Agresivnost (napadi na druge osobe ili predmete)
- Povlačenje od drugih osoba (osamljivanje; izbjegavanje ljudi)
- Samoozljeđivanje
- Povećano uzimanje alkohola, duhana, droge

Emocije

- Srdžba (brzo i lako se javi srdžba bez posebnog povoda)
- Neraspoloženje koje traje dulje vrijeme
- Potištenost (depresivnost)
- Osjećaj gubitka kontrole

Mišljenje i pamćenje

- Teškoće koncentracije
- Konfuzno mišljenje (nemogućnost jasnog mišljenja)
- Zaboravljanje

Materijal za voditelje: Smanjivanje napetosti u stanju stresa

Pasivno opuštanje se odnosi na različite načine opuštanja kao što su npr. šetnje, čitanje, bavljenje nekim hobbijem i slušanje glazbe. Ovdje se ubraja i masaža. Većina aktivnosti kojima je smisao postizanje osjećaja zadovoljstva su istovremeno i opuštajuće aktivnosti.

Aktivno opuštanje se odnosi na tehnike koje ciljano dovode cijelo tijelo u stanje smirenja. Usvajanjem tehnike relaksacije stiče se sposobnost opuštanja u svakoj situaciji, bez obzira na težinu koju ta situacija nosi.

Neke aktivnosti koje troše nakupljenu energiju i istodobno donose osjećaj zadovoljstva su vrlo učinkovite u smanjivanju napetosti izazvane stresom. Radi se o neugrožavajućim oblicima smanjivanja napetosti jer se energija troši bez štete po druge osobe. Primjeri uključuju trčanje, igranje košarke, kopanje vrta, spremanje stana. Ove aktivnosti istodobno imaju i veliku vrijednost jer nakon što se dovrše, pokazuju osobi koliko je uradila, učinila, da je bila uspješna u toj aktivnosti.

Tehnike sistematske relaksacije pomažu da se stanja psihofizičkog opterećenja bolje podnose. One olakšavaju podnošenje psihosomatskih smetnji i/ili sprečavaju njihovu pojavu. Mogu se koristiti kao vrsta "prve pomoći" u situacijama trenutačno povećanog stresa ili napetosti.

Opuštajuće disanje je tehnika koja usmjerava na usklađivanje ritma disanja s ritmom rada srca, a unosi veliku količinu kisika u tijelo, što je posebno korisno u stanju stresa.

Aktivna mišićna relaksacija je posebna tehnika koja djeluje preko sistematskog opuštanja pojedinih mišićnih skupina i osvještavanjem dijelova tijela. Ova je tehnika osobito dobra za ljude koji su vrlo aktivni i izloženi visokoj razini stresa zato što omogućuje brzo smirivanje tijela, te smanjivanje stresa i uzbuđenja. Ovako postignuto stanje opuštenosti povoljno djeluje na misli jer se čovjek može bolje koncentrirati i upravljati svojim mislima.

Mišićna napetost je često vanjski znak unutrašnje napetosti. Popuštanjem mišića može se djelovati na opuštanje "iznutra". Tehnika napinjanja i opuštanja pojedinih skupina mišića omogućava da uočimo razliku između napetosti i opuštenosti našeg tijela.

Napomena: U ovom programu ne preporuča se rabiti aktivnosti kojima se energija otpušta agresivnim aktima (npr. udaranje u jastuk ili lutku).

Materijal za voditelje: Upute za vođenje opuštajućeg disanja i progresivnog mišićnog opuštanja

Opuštajuće ritmičko disanje

Sjednite udobno, uspravnih leđa, s rukama opuštenim u krilu.

Jednom rukom opipajte puls šake druge ruke i brojte otkucaje svog srca. Kad ste uhvatili ritam, počnite udisati zrak kroz nos, prvo u trbuh, pa u grudni koš pa u ramena. Neka udisaj traje pet otkucaja srca. Zatim zadržite zrak brojeći tri otkucaja srca, a onda ga polako ispuštajte kroz usta, prvo iz ramena, pa grudni koš i na kraju iz trbuha, brojeći pet otkucaja srca.

Odmorite se za tri otkucaja i počnite ponovo.

Ponovite 5 do 6 puta, dok se ne opustite ili dok vam je to ugodno.

Ako ne uspijete pronaći svoj puls, dišite tako da brojite do 7 udišući, do 4 zadržavajući dah, do 7 izdišući i do 4 odmarajući se prije novog udaha.

Progresivna mišićna relaksacija

Sjednite udobno i zatvorite oči (ako vam je neugodno zatvoriti oči, gledajte u pod pred sebe)

Dišite duboko i polagano izdišite. Promatrajte kako vam se kod disanja pomiče prsni koš i trbuh, kako se uzdižu i spuštaju.

Stisnite desnu šaku do polovice mogućeg stiska i obratite pažnju kako osjećate povećanje napetosti u šaci. A onda pojačajte stisak, jako, ipak ne toliko da vas zaboli. Zadržite stisak, koncentrirajte se na osjećaj napetosti dok udišete i izdišete. Opustite stisak i pustite šaku da se odmori. Promatrajte promjenu u odnosu na situaciju u kojoj je šaka bila napeta i stisnuta.

Ponovite to lijevom šakom.

Napnite mišiće nadlaktice desne ruke do polovice moguće napetosti, a onda što više možete, kao da nekome pokazujete koliko su vam ruke jake, jako napnite mišiće, onda još jednom udahnite i kod izdisanja opustite. Osjetite promjenu u nadlaktici koja dolazi sa opuštanjem mišića.

Ponovite to lijevom rukom.

Usmjerite se opet na osjećaj napetosti i zatim opuštanja.

Pređite sad na mišiće glave i lica. Počnite s čelom.

Sakupite, stisnite obrve, kao da se mrštite; prvo do polovice mogućeg stiska pa jako, najjače što možete. Zatim udahnite i kod izdisanja opustite mišiće čela, tako da čelo opet postane glatko i opušteno. Osjetite razliku prema situaciji kad je bio napeto.

Napnite mišiće očiju i to tako da stisnete oči, zažmirite, prvo do polovice moguće napetosti, a zatim što jače možete. Sa izdahom opustite stisak.

Krenite dalje s mišićima čeljusti. Napnite ih tako da čvrsto stisnete zube, polako pojačavajte pritisak. Ne zaboravite pritom na disanje. I opustite stisak. Osjećate težinu u čeljusti, kako se mišići opuštaju.

Napnite mišiće oko usana i to tako da usta "ušiljite" koliko možete, da ih sakupite kao da ih želite smjestiti na najmanji prostor. I opustite stisak. Osjetite promjenu i težinu.

Produžite dalje prema mišićima ramena. Podignite ramena postepeno, što više, do ušiju. Nagnite glavu malo prema natrag tako da osjetite "jastučić" između potiljka i ramena. Zadržite taj položaj, udahnite, i s izdisajem opustite ramena i glavu. Pustite osjećaj težine da se raširi kroz taj dio tijela.

Napnite prsne mišiće: duboko udahnite, kratko zadržite dah i izdahnite. S izdisanjem nestaje napetosti u prsnom košu.

Mišiće natkoljenice napnite tako da se uzdignete od podloge i pritom napnete mišiće na kojima ste dosad sjedili. Postepeno povećavajte napetost, i opustite.

Napnite listove tako da držite nožne prste uz podlogu, a pete polako uzdižete od podloge, što više možete. I opustite.

Pustite sad pete na podu i uzdižite prste. Polako, i opustite.

Usmjerite se na disanje. Duboko udahnite i polako izdahnite. Promatrajte kako vam se kod disanja kreću grudni koš i trbušni mišići. Osjetite težinu i opuštenost u svim dijelovima tijela.

Ostanite tako neko vrijeme opušteni i uživajte u opuštenosti. Ne morate više ništa. Tijelo vam je toplo i teško.

Kad se želite vratiti iz stanja opuštenosti, protegnite se, razgibajte udove, otvorite oči.

9. susret: Muška socijalizacija

Ciljevi

1. Poučiti o utjecaju odgoja i kulture na stvaranje i međugeneracijski prijenos spolnih i rodni stereotipa; analizirati utjecaj spolnih i rodni stereotipa na ponašanje
2. Poučiti o ulozi muške socijalizacije u razvoju nasilnog ponašanja
3. Potaknuti promjene stavova o položaju i ulozi muškaraca u obitelji

Sadržaj

1. Prijavljivanje i pregled domaće zadaće od prošlog susreta
2. Obrada teme - obilježja i uloge muškaraca u našoj kulturi; muška socijalizacija u razvoju nasilnog ponašanja; odgoj i međugeneracijski prijenos nasilja; diskusija: promjena društvenog konteksta i današnji stav prema nasilju u obitelji
3. Domaća zadaća

Materijal

Predložak na flipchartu: odgojni postupci

Radni list 1-9: Obilježja koja se najčešće pripisuju muškarcima i ženama

List za procjenu grupnog susreta.

Materijal za voditelje: utjecaj društva (kulturna pozadina)

Postupak

1. Prorada domaće zadaće s prethodnog susreta i prijavljivanje – standardni postupak; (procjena 8. susreta i iskustvo s vježbom disanja i relaksacije u prošlom tjednu) (35 min.)

2. Obrada teme i diskusija (75 min.)

Metodom oluje ideja („brainstorming“) članovi grupe trebaju što brže navesti tipična obilježja tradicionalnog muškarca u našem društvu ("pravog" muškarca). Voditelj-ica ispisuje obilježja na flipchart. Potom se podijeli Radni list 1-9 na kojemu se nalaze obilježja koja se obično pripisuju muškarcima i obilježja koja se često pripisuju ženama. Usporede se obilježja koja su članovi grupe naveli s onima na Radnom listu 1-9.

Zatim se traži od članova grupe da na popisu 'muških' osobina podvuku one osobine koje pokazuju današnje, mlade, moderne žene, a da na popisu 'ženskih' osobina podvuku one koje pokazuju današnji, moderni muškarci. Komentirati pod vidom promjena o ulozi današnjeg muškarca u odnosu na tradicionalnog.

Potom se traži da kombiniraju osobine s obje liste, odnosno zaokruže one osobine koje opisuju suvremenog, poželjnog muškarca koji posjeduje pozitivne osobine s jedne i druge liste. Time se pokazuje da muškarac može biti istovremeno snažan i pouzdan, ali i brižan, nježan, kooperativan i sl. Vodi ih se prema zaključku da na te osobine ne treba gledati kao na 'muške' i 'ženske' nego ljudske osobine koje za partnericu/partnera mogu biti poželjne ili nepoželjne, prihvatljive ili neprihvatljive.

Na kraju se pozove članove grupe da navedu očekivanja koja partnerice, obitelj i društvo postavljaju pred današnjeg muškarca, koje su najveće poteškoće uloge suvremenog mušarca i kako se one mogu prevladati.

Oslanjajući se na prethodnu diskusiju o 'muškim' i 'ženskim' osobinama pitati članove grupe kako nastaju ti stereotipi o 'muškim' i 'ženskim' osobinama i ulogama. Kolika je tu uloga odgoja u obitelji? Utjecaj odgoja može se ilustrirati uz pomoć predloška napisanog prije susreta na flipchartu: tipične razlike u odgojnim postupcima roditelja (i porukama) prema dječacima i djevojčicama. Koristiti stalno interakciju s članovima grupe – poticati ih da navedu karakteristične postupke i očekivanja njihovih roditelja prema njima u djetinjstvu.

Prijedlog predloška:

Odgojni postupci

Prema dječacima

- Potiču ih na istraživanje okoline
- Potiču instrumentalnost (cilj opravdava sredstva)
- Potiču ih da eksperimentiraju
- Potiču ih na natjecanje
- Uspjeh je važniji od brige za drugoga i od emocija
- Smiju se razljutiti i biti agresivni
- Uče ih da potiskuju osjećaje ranjivosti i nemoći

Prema djevojčicama

- Bliskiji kontakt s majkom
- Potiču ekspresivnost (izražavanje emocija)
- Više ih štite, pomažu bez pitanja je li im pomoć potrebna
- Potiču ih da brinu o potrebama drugih
- Važnija je briga o drugima nego uspjeh u životu
- Smiju pokazati strah, bol, nesigurnost i ovisnost o drugima

Naglasiti da spomenuti odgojni postupci dovode do formiranja stereotipa o 'muškim' i 'ženskim' ulogama, osobinama i ponašanjima. Što još utječe na formiranje tih stereotipa? Osvijestiti utjecaj medija (filmovi, TV, članci u novinama i časopisima, reklame). Postaviti muško nasilje u širi kontekst povijesnih i društvenih poruka o tome što znači biti muškarac. Kakve poruke šalju mediji (npr. kroz filmove, crtiće, video igrice) o nasilju i nasilnom rješavanju problema i sukoba? Koristiti primjere iz materijala za voditelje odnosno medija. Uočiti vezu između odgoja i društvenih, medijskih utjecaja s jedne strane i razvoja nasilnog ponašanja s druge strane (odgojni i medijski utjecaji → uvjerenje o muškoj centralnosti, superiornosti i zaslužnosti te prihvatljivosti nasilnog rješavanja problema → nasilno ponašanje kao nastojanje da se ostvari i zadrži moć i kontrola u obitelji). Uočiti vezu između odrastanja u nasilnoj obitelji i nasilnog ponašanja u odrasloj dobi (međugeneracijski prijenos nasilja)

U diskusiji se mogu koristiti sljedeća pitanja:

- Koja osoba iz njihove bliske socijalne mreže je (bila) najbliže opisu "pravog" tradicionalnog muškarca?
- Što su mislili o tom muškarcu kao osobi? Je li i kako utjecao na njih?
- Koja od tih obilježja oni imaju?
- Koje su dobre strane tradicionalne muške uloge? Koje su loše strane?

- Govoreći u terminima „kotača moći i kontrole“ – kakve odnose s partnericom potiču patrijarhalne muške osobine? Potiču li te osobine nasilje?
- Po čemu se suvremeni muškarci najviše razlikuju od tradicionalnih?

4. Domaća zadaća.

Za domaću zadaću, osim procjene današnjeg susreta, članovi grupe trebaju označiti, na Radnom listi 1-9, koje osobine, s jednog i drugog popisa, oni prepoznaju kod sebe. Koje ih od navedenih osobina najbolje opisuju. (10 min.)

Radni list 1 (9. susret): Obilježja koja se najčešće pripisuju muškarcima i ženama

Obilježja koja se često pripisuju muškarcima:

Jak	"Ne plače"	Mačo
Snažan	Pouzdan	Agresivan
Čvrst	Dominantan	Bogat
Uspješan	Neosjetljiv	Samostalan
Sportski tip	Odlučan	Pobjednik
Avanturist	Ambiciozan	Zaštitnik
Osvajač	Neustrašiv	Šef/gazda
Odgovoran	Heroj	Poduzetan
"Ne traži pomoć"	Razuman	Logičan

Obilježja koja se često pripisuju ženama:

Topla	Puna ljubavi	Njegujuća
Brižna	Emotivna	Pasivna
Sentimentalna	Podložna	Uslužna
Nježna	Puna podrške	Kooperativna
Slatka	Seksi	Ljubazna
Romantična	Pažljiva	Strastvena

Prilagođeno prema Decker, D.J. (1999.)

Materijal za voditelje: utjecaj društva (kulturna pozadina)

Cilj ovog susreta je postaviti nasilje muškaraca nad ženama i djecom u širi kontekst povijesnih i društvenih poruka o tome što znači biti muškarac. Govori se također o tome kako se nasilje, uvrede i kontrola prečesto smatraju pozitivnim i realnim opcijama za muškarce u mnogim situacijama (Bandura, 1973.).

To se ne radi da bi se opravdalo nasilje koje su počinili nad svojim partnericama. To je prije način da im se pokaže kako su ih nasljeđe prošlosti i aktualne društvene poruke kondicionirale da očekuju imati kontrolu i moć nad svojim partnericama i ostalima. Također im pomaže da shvate da postoji alternativa tom macho, kontrolirajućem i povlaštenom pristupu.

Tijekom povijesti muškarci su dobijali snažne i dosljedne poruke koje su se odnosile na njihovo pravo i obvezu da kontroliraju partnerice, druge žene i djecu (Dobash & Dobash, 1979., Gelles, 1980.). Prvi bračni zakon koji je formulirao Romul u starom Rimu je "obavezivao udane žene, budući da nisu imale drugog utočišta, da se u potpunosti pokore naravi/temperamentu svojih muževa i tome da oni vladaju svojim ženama kao obaveznim i neodvojivim vlasništvom" (Dobash & Dobash, 1979., str. 35). Mnogi zlostavljači selektivno biraju citate iz Biblije da bi potvrdili svoja supružnička prava. Slijedi primjer koji sam čuo: "Neka žena uči u tišini s potpunom pokornošću. Ne dopuštam da žena uči ili bude nadređena muškarcu, ona ima biti tiho" (I Timothy 2:11-12).

Moderna vremena nisu mnogo bolja. Engleski zakon je muža i ženu smatrao jednim pravnim entitetom. Kao pravni entitet muž je odgovarao za ženine pravne poteškoće i imao je pravo, čak obavezu, kazniti svoju ženu, svoju djecu i svoju poslugu (Dobash & Dobash, 1979). U SAD su Alabama i Massachusetts bile prve države koje su 1871. poništile staru privilegiju zlostavljanja žena; sudovi su presudili da iako muž još uvijek ima obavezu "učiti svoju ženu njenim dužnostima i pokornosti" on ne može više zahtijevati "privilegiju, koliko god ona bila stara, da je tuče štapom, vuče za kosu, davi, pljuje u lice, udara je nogama i izvodi slična ponižavanja". Mississippiju je trebalo sljedećih 50 godina da odbaci zlostavljanje (Dobash & Dobash, 1979).

Zlostavljači i ostali muškarci danas dobivaju snažne i dosljedne društvene poruke o nasilju i njegovu mjestu u našim životima kao o načinu rješavanja problema i prevladavanja konflikata. Crtići za djecu prikazuju brojna nasilna djela koja slabo utječu na žrtvu, zlostavljeni lik se već u sljedećem trenutku oporavi i nastavlja avanturu. Video igrice poput *Mortal Combat*-a nude grafičko i jasno nasilje mladim ljudima. Većina profesionalnih sportova sadrži česte primjere nasilja ne samo u kontekstu igre nego i u tučnjavama i svađama koje su postale regularan i deprimirajući dio ne samo hokeja nego i nogometa, bejzbola, košarke i mnogih drugih sportskih natjecanja. Štoviše, sve veći broj profesionalnih sportaša uključujući zvijezdu bejzbola Darryl Strawberry-a, optuženo je zbog nasilja u obitelji.

Reklame poput "Švedski bikini tim" za Stroh pivo šire poruku koja žene predstavlja kao seksualni objekt i ponižavaju žene slaveći mušku dominaciju i potrebu da se bude uspješan i "na vrhu". Filmovi poput *Rođenih ubojica* i *9 i 1/2 tjedana*, a sada čak i TV programi, imaju kao uobičajene teme nasilje i seksualno iskorištavanje. Tekstovi pjesama poput Guns N' Roses stiha: "Volio sam je ali sam je morao ubiti ...i tako smo sada sretniji" potiču nasilje i silovanje. Komičari kao Eddie Murphy i Andrew Dice Clay žene nazivaju "kujama", "pičicama" i "kurvama" koje je moguće napadati i odbaciti kad god se to poželji. Industrija pornografije cvjeta. To je kontekst u kome se javlja nasilje. Fokus u ovom susretu je na sveprisutnim kulturološkim porukama koje jasno poručuju da muškarci imaju pravo kontrolirati druge i koristiti nasilje i zlostavljanje kad god je potrebno da bi dobili ono što žele.

Na početku ove jedinice šalju se u krug i diskutiraju članci i urednički komentari iz novina, časopisa i drugih izvora koji ističu ranije spomenute ideje. Neki se odnose na socijalizaciju muškaraca u odnosu na prijateljstvo, intimnost, izražavanje emocija, na ulogu muškarca i kako ona utječe na muško zdravlje i životna očekivanja. Drugi se tiču kulturoloških ikona kao što je O.J. Simpson, bivši nogometaš ili Mickey Rourke, glumac, njihovo zlostavljачko ponašanje i isprike i racionalizacije kojima opravdavaju svoje nasilje. Ostali predstavljaju perspektivu straha, zastrašivanja i degradacije koje doživljavaju žene kao rezultat društvenog prihvatanja i promoviranja nasilja nad njima. Postoje brojni primjeri takvih članaka i oni mogu biti odličan povod za diskusiju o povijesnom i kulturološkom kontekstu zlostavljanja. Slijede primjeri takvih materijala.

- "Muški stereotip uči potiskivanju emocija" iz In Touch, publikacije Društva za mentalno zdravlje, raspravlja o tome kako se manifestira muški stereotip i kako te rigidne spolne uloge osakaćuju oba spola.
- "Američko klizanje u kanalizaciju" uvodnik autora Georga Willa koji se pojavio 1990. u Newsweeku, uspoređuje svjedočenje u procesu mladim ljudima optuženim za grupno silovanje i drugo sadističko nasilje nad joggericom u NY sa stihovima koje pjevaju neke reperske grupe u kojima se žene ponižavaju, tretiraju kao objekti i brutalno postupaju prema njima.
- "Grižnja savjesti? Ne u NFL-u", uvodnik autora Brucea Newmanna u Sports Illustrated bilježi priču o profesionalnom nogometašu Freemanu McNeilu. FMN je izgubio koncentraciju u igri nakon što je slučajno "razvalio" koljeno protivničkog igrača, jer si je dozvolio da suosjeća s drugim muškarcem! Nakon toga ga je "izribao" najprije trener, a onda i on samoga sebe jer je "iznevjerio tim".
- "Životi žena sada sputaniji strahom nego diskriminacijom", 1991. uvodnik Ellen Goodman u The Boston Globe, raspravlja o ograničenjima u svakodnevnom životu s kojima se sreću žene u ovoj kulturi zbog opasnosti koju osjećaju i koja u stvarnosti postoji u njihovim kontaktima s muškarcima.
- "Uloga muškog roda i njezine implikacije na životna očekivanja starijih muškaraca", članak u Journal of the American Geriatrics Society, autora Dr. Kennetha Salomona, pitanja povezana sa stresom koji prati tradicionalnu ulogu muškarca i kako taj stres utječe na muškarčevu fizičku i emocionalnu dobrobit.
- "Simpson optužen za premlaćivanje žene za vrijeme novogodišnje svađe", kratki članak koji se pojavio na zadnjim stranicama sportske rubrike The Memphis Star Tribunea 1989., bilježi brutalni napad O.J. Simpsona na suprugu i racionalizacije koje on i njegov odvjetnik koriste da opravdaju i minimaliziraju incident.
- "Muškarci imaju kompiće, ali ne i prave prijatelje", uvodnik Richarda Cohena u The Washington Postu, raspravlja o razlikama između muških i ženskih prijateljstava i izolaciji i usamljenosti koju muškarci često osjećaju zbog straha od zbližavanja s drugim muškarcima.

Tretmansi programi se potiču da nađu slične članke u svojim zajednicama i u aktualnim događajima u zemlji. Takvih primjera ima svuda.

Za nadati se da će ova vježba proširiti razumijevanje muškaraca kulturne klime u kojoj se zlostavljanje pojavljuje i senzibilizirati ih za strahove žena i njihovu podređenu poziciju. To je trenutak kada se muškarcima postavlja pitanje da li bi željeli biti žena u našoj zemlji. Usprkos uvjerenjima mnogih zlostavljača da su muškarci danas diskriminirani i da naročito zakon o nasilju u obitelji naglašava tu diskriminaciju, nijedan muškarac u grupama nikad nije izjavio da bi rado bio žena kad bi postojala takva mogućnost. Samo ovo pitanje često služi kao snažna ilustracija položaja muškaraca i žena u našem društvu.

Zatim se koristi hand-out Muška socijalizacija da bi se porazgovaralo kako muškarci uče što to znači biti muškarac u našoj kulturi. Na početku se od muškaraca traži da metodom brainstorminga navedu stereotipne i tradicionalne pojmove koji se tiču uloga muškaraca i žena u našem društvu.

Sljedeća obilježja se često pripisuju muškarcima:

Jak	Ne plače	Hranitelj
Snažan	Dominantan	Macho
Čvrst	Neosjetljiv	Agresivan
Uspješan	Koji kontrolira	Upućen
Uvjerljiv	Odlučan	Bogat
Sportski tip	Zgodan	Samostalan
Avanturist	Dobro građen	Nasrtljiv
Pastuh (stup/oslonac)	Ambiciozan	Human
Osvajač	Logičan	Šef
Tih	Razuman	Pobjednik
Odgovoran	Neustrašiv	Zaštitnik
Vojnik	Heroj	Poduzetan
"Ne traži pomoć"	Spasitelj	
Pouzdan	Vodi/upravlja	

Sljedeća obilježja se često pripisuju ženama:

Topla	Puna ljubavi	Njegujuća
Brižna	Emotivna	Meka
Pasivna	Stvara dom	Podložna
Nježna	Sentimentalna	Pažljiva
Slatka	Puna podrške	Lijepa
Romantična	Seksi	Strastvena
Privlačna	Dobro tijelo	Koja dijeli
Ljubazna	Brižna	Uslužna
Kooperativna	Izražajna	

Od muškaraca se traži da dalje personificiraju taj muški stereotip razmišljajući o muškarcima koje poznaju i čiji je život najbliži tom obrascu. Ova vježba ih često navodi da shvate da uglavnom nije ni fizički ni emocionalno sigurno biti u blizini takvih muškaraca. Raspravlja se i o destruktivnom utjecaju te tradicionalne uloge na fizičko i emocionalno zdravlje muškaraca i na njihove odnose s osobama koje su im bliske. Zatim se predlaže kombiniranje najboljih obilježja s obje liste (muške i ženske) da bi se dobilo osobu koja može biti snažna, uvjerljiva i pouzdana, a istovremeno nježna, brižna i njegujuća. Od članova grupe

se traži da se sjete muškaraca koje su poznavali koji su kombinirali pozitivne aspekte ženskih i muških osoba i koji preuzimaju androgene (i muške i ženske) uloge u svojim životima. Osjećaji sigurnosti i prihvaćanja kod tih muškaraca su znatno viši. Na kraju muškarci "brainstormiraju" prednosti i nedostatke pozicije suvremenog muškarca pomažući članovima grupe da jasno vide da preuzimanje te uloge ima svoje poteškoće, ali da prednosti mogu prevladati nedostatke.

Prilagođeno prema Decker, D.J. (1999.)

10. susret: Sram i samopoštovanje

Ciljevi

1. Razumjeti utjecaj srama i samopoštovanja na ponašanje
2. Povezati posramljivanje s niskim samopoštovanjem i kontrolirajućim ponašanjima
3. Razumjeti važnost samopoštovanja i prepoznati obilježja osobe s visokim samopoštovanjem

Sadržaj

1. Prijavljivanje i pregled domaće zadaće od prošlog susreta
2. Obrada teme – posramljivanje i obilježja osobe odgajane na posramljenosti; negativne i pozitivne komponente srama; izvori srama; što je samopoštovanje, kako nastaje i koja su obilježja osobe s visokim samopoštovanjem
3. Vježba podizanja samopoštovanja: Moje dobre osobine
4. Domaća zadaća

Materijal

1. Poster: Pozitivna i negativna strana srama
2. Poster: Izvori srama
3. Poster: Obilježja osobe odgajane postupcima posramljivanja
4. Radni list 1-10: Obilježja osobe s visokim samopoštovanjem
5. Radni list 2-10: Moje dobre osobine
6. List za procjenu grupnog susreta
7. Materijal za voditelje: Sram

Postupak

1. Prijavljivanje i domaća zadaća (45 min.)

Na uobičajeni način. Osim ocjene prethodnog susreta proraditi i domaću zadaću – osobine s Radnog lista 1-9 koje prepoznaju kod sebe. Prodiskutirati u kakvom su odnosu te osobine s nasilnim ponašanjem.

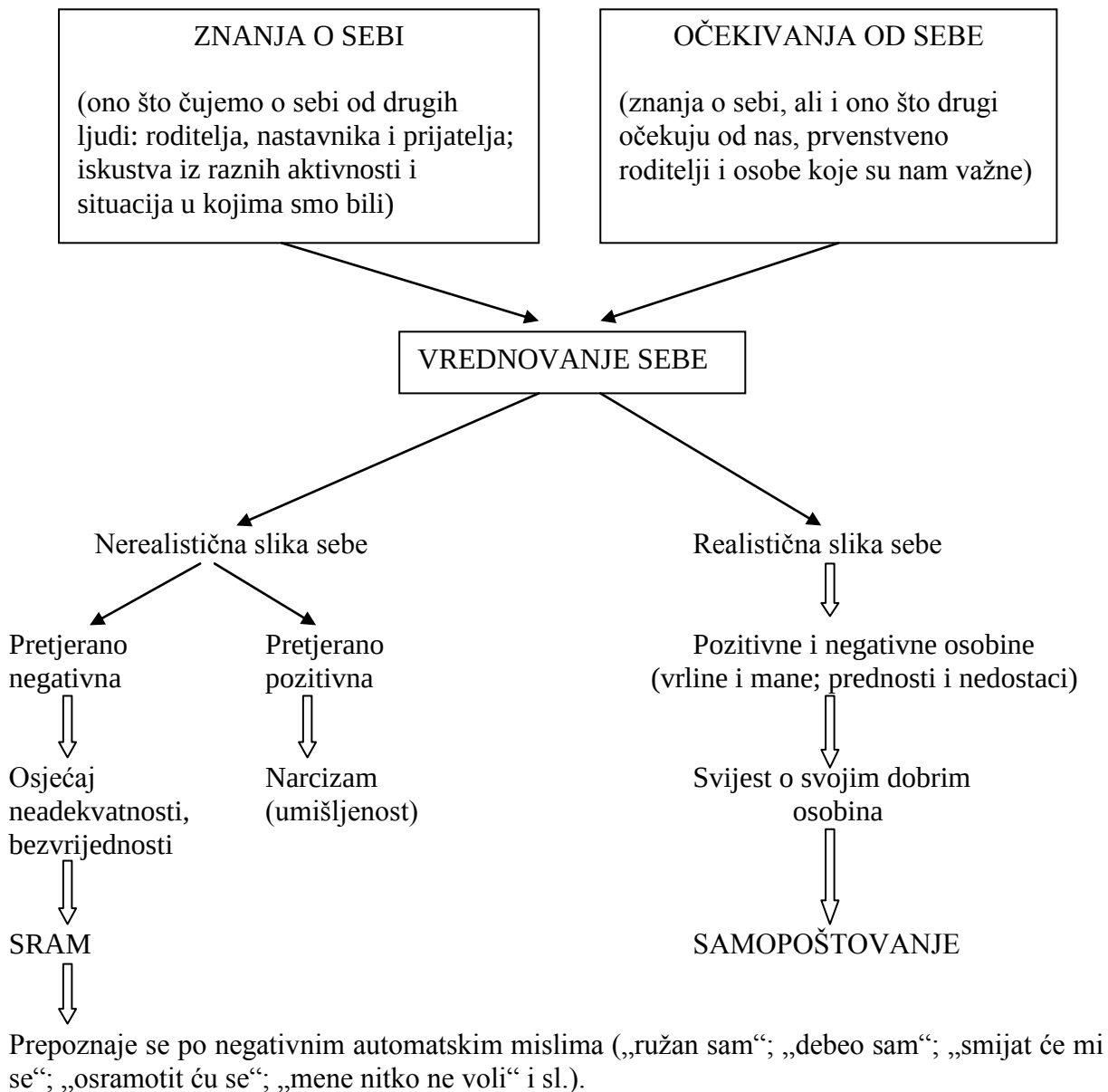
2. Obrada teme (40 min.)

Uz pomoć postera objasniti kako nastaje osjećaj srama i koje su njegove posljedice. Izvori srama i obilježja osobe odgajane na posramljenosti. Naročito istaknuti odnos između posramljivanja i nasilnog ponašanja. U diskusiji potaknuti članove grupe da se uključe u razgovor o temi. Na primjeru jednog člana grupe "konkretizirati" temu pomoću pitanja kao što su: Kad su se zadnji put osjećali posramljeno? Tko ih je posramio? Što ih najviše posramljuje? Vide li tu neku vezu s iskustvima iz djetinjstva? Kako se oni ponašaju kao roditelji i partneri? Posramljuju li partnericu ili djecu i kako to čine? Koja pravila postoje u njihovim obiteljima? I sl.

Nakon toga preći na važnost samopoštovanja i pozitivne slike o sebi. Uz pomoć Radnog lista 1-10 prodiskutirati obilježja osobe s visokim samopoštovanjem. Imati dobro samopoštovanje

znači poznavati i prihvaćati sebe, osjećati se sposobnom i vrijednom osobom, imati jasne životne ciljeve i biti aktivan u njihovom ostvarenju; graditi i održavati dobre (tope, iskrene) odnose s drugim ljudima, osobito članovima obitelji. Unaprijed prirediti predložak. Prijedlog predloška:

Izvori samopoštovanja



Ukazati na činjenicu da osoba s dobrim samopoštovanjem nema potrebu za nasilnim ponašanjem i uspostavljanjem kontrole nad drugima. Uz pomoć Radnog lista 1-10 prodiskutirati obilježja osobe s visokim samopoštovanjem.

3. Vježba podizanja samopoštovanja (30 min.)

Pomoću Radnog lista 2-10 navesti ih da navedu barem 3 svoje pozitivne osobine. Dati im 5 minuta da razmisle i upišu 3 osobine. Potom redom čitaju što su napisali. Mnogima je to težak zadatak jer imaju nisko samopoštovanje, pa ih treba potaknuti pitanjima da se prisjete neke situacije kad su nešto dobro napravili, pomogli nekome (u obitelji, na poslu, s prijateljima, u nekom svom hobiju itd.). Također im treba pomoći u razlikovanju ponašanja (postupka) i osobine. Naime, oni često kao pozitivnu osobinu navode pozitivan postupak koji su učinili pa im treba pomoći da prepoznaju osobinu na koju upućuje takav postupak. Važno je da svaki član grupe otkrije kod sebe pozitivne osobine na kojima može graditi samopoštovanje i popraviti negativnu sliku o sebi.

4. Završetak susreta (5 min.)

Domaća zadaća: na Radni list 2-10 dopisati kod kuće još (barem) dvije svoje pozitivne osobine i donijeti na sljedeći susret.

Radni list 1 (10. susret): Obilježja osoba s visokim samopoštovanjem

- Znaju svoje dobre i slabe strane, nastoje kod sebe promijeniti ono što smatraju slabim
- Odgovorni su za svoje postupke, prihvaćaju posljedice svog ponašanja, priznaju si počinjene pogreške
- Samostalni su i nezavisni, ali znaju zatražiti pomoć
- Sami sebi odaju priznanje za ono što su postigli
- Znaju što je za njih dobro, a da to ne bude na štetu drugih
- Spremni su vidjeti dobre osobine kod drugih ljudi i pohvaliti ih
- Razumiju da u životu stvari mogu krenuti loše i nemaju potrebu da za to okrivljuju sebe ili druge ljude
- Kad pogriješe prema drugima, spremni su zatražiti oprost
- Dobro se nose s neizvjesnošću i nesigurnošću
- Ponašaju se u skladu s vrijednostima koje su im važne
- Nastoje druge ljude vidjeti pozitivno
- Prihvaćaju i cijene razlike među ljudima, grupama.
- Nastoje razumjeti tuđi pogled na stvar, suosjećajni su
- Mogu ostvariti duboke i bliske odnose (s partnericom, prijateljima)
- Prema drugima se ponašaju brižno, s poštovanjem, uljudno (izbjegavaju omalovažavanje, ponižavanje i kontrolu)
- Spremni su pomoći i dati podršku drugima

Prilagođeno prema: Decker, D.J. (1999.)

Radni list 2 (10. susret)

MOJE DOBRE OSOBINE

Razmislite o sebi kao osobi. Sjetite se situacija (bez obzira kada je to bilo) u kojima ste bili uspješni, kada ste učinili nešto dobro, pomogli nekome, kad su vas drugi ljudi pohvalili. Navedite barem tri svoje pozitivne osobine.

- 1.
- 2.
- 3.

Materijal za voditelje: SRAM

***Sram nije uzrok nasilnog ponašanja.
Naprotiv, vlastito nasilno ponašanje često je uzrok srama.***

S jedne strane sram je moguće opisati kao snažan osjećaj neadekvatnosti, poniženosti i bezvrijednosti. S druge strane sram ima i vrlo zdravu funkciju. On nas štiti od vlastitog narcizma, pomaže da svoje potencijale i granice procijenimo realno, a posebice da zadržimo mjeru skromnosti, ljudskosti i diskretnosti. Realistična samoprocjena nužno uključuje i neka negativna, nepoželjna obilježja, koja prihvaćamo kao sastavni dio sebe i stoga toleriramo. Bez uvida i u taj dio samoprocjene smo u opasnosti razviti osjećaj onnipotencije i bezosjećajnost.

Sram je **emocija** potaknuta nezadovoljstvom sa samim sobom – procjenom da nismo bili dovoljno dobri u nekoj situaciji, da nismo iskoristili svoje mogućnosti i pokazali se onakvim kakvi u stvari jesmo, odnosno mislimo da jesmo. Kao složena i snažna emocija, sram može stajati u podlozi svih disfunkcionalnih ponašanja, a naročito često je u podlozi nasilničkih i drugih kontrolirajućih ponašanja.

Posramljenost je moguće opisati i kao **način života** utemeljen na starim automatizmima, kontroli, krivnji, očaju i/ili perfekcionizmu. Takav način života u pravilu rezultira negativizmom i stagnacijom pojedinca.

Sram se razvija u djetinjstvu. I posramljenost se događa u djetinjstvu. Javlja se u situacijama kad osoba koja treba brinuti o djetetu i koja mu je jako važna (u pravilu jedan od roditelja) dijete duboko povrijedi, ponizi. Zato se i kaže da tamo gdje ima posramljivanja postoji i posramitelj, a ne samo posramljeni. „Povrede-poniženja“ utječu na formiranje uvjerenja o sebi - utemeljenim na porukama dobivenim od te/tih osoba. Dijete misli da nešto nije s njim u redu, sumnja u sebe, svoj izgled, sposobnosti, budućnost. Na kraju, dijete bude uvjereno kako, mjereno po standardima važnih osoba – pa i svojima, nije dovoljno dobro i nikad to neće ni biti. Uz to se formira i opće uvjerenje kako je vanjski svijet opasno i ugrožavajuće mjesto pa zbog toga stalno treba biti na oprezu i/ili braniti se. Dijete, kasnije odrasla osoba, se ponaša kao da su svi oko njega svjesni te unutrašnje povrede/boli i nastoje to iskoristiti povređujući i ponižavajući ga još više i dalje. Na taj način, rane povrede dijete čine osjetljivijim za dodatni osjećaj srama koji se javlja u susretu s drugim odraslim osobama i vršnjacima, ali također i osjetljivijima na osjećaj srama koji je uzrokovan vlastitim postupcima, mislima i odlukama.

Na taj način stvara se jedan, **na posramljenosti utemeljen životni stil**, koji je zapravo rezultat tuđeg scenarija. Kad se počne na sebe gledati kao na neuspješnu, nesposobnu i bespomoćnu osobu, taj se osjećaj i samogovor počne ponavljati u svim važnim životnim situacijama, a naročito onima u kojima se osoba ne osjeća dorašlom situaciji. Tada se uz samu situaciju i taj osjećaj neadekvatnosti povećava stres i pritisak. Stoga osoba bira ona ponašanja koja su joj od ranije poznata (automatska - povlačenje ili nasilje/osveta) jer je za nova konstruktivna ponašanja u tim trenucima nesposobna. Uhvaćena je u krug posramljenosti i negativnog samogovora. Za promjenu takvog načina ponašanja potrebno je upoznavanje sebe i svjesna odluka da se nešto promjeni, i naravno, uporno i dugotrajno vježbanje u sigurnom i zaštićenom okruženju. Bez toga, moguće posljedice su:

- Aktivno preuzimanje tog stila života kao nasljeđa iz obiteljskog doma i prosljeđivanje u svoju novu obitelj;

- Misli i naročito osjećaji zbog kojih je osoba bila posramljivana u obitelji (primjerice - ljutnja, bijes) postaju okidač za pojavu srama u odrasloj dobi;
- Emocionalni razvoj se na neki način zaustavlja – osoba nikad ne osjeti da je odrasla, emocionalno sazrela;
- Osoba živi površno – odustajući od onih dijelova sebe koji omogućavaju spontanost, razigranost, opuštenost;
- Osoba „dopušta“ svojoj negativnoj strani da kontrolira „dobru“ stranu;
- Osoba se boji odustati od kontroliranja drugih;
- Osoba nema osjećaj za vlastite i tuđe granice i zato ih često prelazi, povređujući sebe i druge;
- Osoba je usamljena – nikad se ne daje do kraja - boji se odbacivanja („ako shvate tko sam u stvari – kako sam loš – ostavit će me“);
- Sram ju je vlastite posramljenosti pa se ljuti na sebe;
- Njeguje misli i osjećaje koji pokazuju da s njom nešto nije u redu – taj dio sebe su spremni podijeliti s drugima;
- Odbijaju razviti i preuzeti „zdravu odgovornost“ za svoje ponašanje (kako će kad nešto nije u redu s njima);
- Izbjegavaju onaj dio patnje i bola koji život nosi sa sobom (dio koji je cijena odnosa) i padaju u samosažaljenje, bespomoćnost, razvijaju sindrom žrtve i sl.;
- Osoba vjeruje da nema nikakvu kontrolu nad svojim životom i da se stvari događaju same od sebe;
- Teško prihvaća komplimente i pozitivno mišljenje o sebi od drugih;
- Nikad si ne dopušta da se osjeća zadovoljno sobom i/ili drugima (kaže si otprilike – „To se ne broji jer oni zapravo ne znaju tko sam ja“);
- Ne vjeruje u promjenu – razvija negativan samogovor prije takvih situacija („To je nemoguće, neće trajati“ i sl.)

Ukratko, osnovna obilježja **na posramljenosti odgajane osobe** su sljedeća:

- stalni strah da će drugi otkriti tko je u stvari i ostaviti ju;
- pritisak da se sakrije, pobjegne, odustane;
- izostanak ili prekid spontanih ponašanja, ukočenost, paraliziranost, gubitak energije;
- nespremnost preuzimanja rizika ili započinjanja neke životno važne promjene;
- nesposobnost ostvarenja smislenih odnosa, što rezultira otuđenošću i samoćom;
- nepodnošljivi osjećaj očaja, bespomoćnosti i stajanja na mjestu (stagnacije).

Izvori srama mogu biti različiti, ali su uglavnom vezani uz obiteljsko okruženje. Rezultiraju različitim **vrstama** srama:

Izravno posramljivanje:

Izravno posramljivanje nastupa onda kad osoba osjeća da se prema njoj postupa kao prema objektu, a ne kao prema osobi koja ima svoja prava, potrebe i dignitet. Ovaj izvor srama uključuje traumatizacije povezane s važnim osobama - roditelji, učitelji, treneri, vršnjaci, partneri. Izravno posramljivanje može biti aktivno (emocionalno, verbalno, fizičko i seksualno zlostavljanje) i pasivno (zanemarivanje, zapuštanje, odbacivanje, ignoriranje i sl.).

Odgojnim stilom uvjetovani sram:

Ovaj sram javlja se u obiteljima u kojima se dijete, najčešće dječaka, tretira kao princa. Kroz odgoj dječaci dobiju poruku da nikad ništa ne mogu napraviti naopako, a kad se problemi pojave, njihovo rješavanje nije njihov posao – sve će to srediti mama/tata/baka... Budući da ne iskuse posljedice svog destruktivnog ponašanja, oni razviju svemoćni osjećaj vlastite važnosti i veličine. Postaju sami sebi dovoljni, egocentrični i bez osjećaja za druge ljude. Vjeruju da drugi ljudi postoje kako bi njima udovoljavali – drugi trebaju misliti i djelovati za njih – „svijet im to duguje“. Sram i osjećaj neadekvatnosti probude se kada drugi ljudi ne postupaju prema njima kao prinčevima.

Naslijeđeni sram:

Ova vrsta srama temelji se na traumi ili problemu koji se u obitelji ili zajednici dogodio puno prije nego se osoba rodila. Proizlazi iz potrebe da se bude lojalan obitelji/zajednici i da se sačuvaju obiteljske tajne. Neriješeni problemi/gubici/traume iz prošlosti izvori su takvog srama. Radi se o situacijama kao što su: siromaštvo zbog bankrota, mentalna bolest nekog člana („ludi ujak“, „obiteljska pijanica“ i sl.), nesretne smrti djece, vanbračne trudnoće i porodi, ljubavne afere, samoubojstva, silovanja, obiteljsko nasilje u ranijoj generaciji.

Kulturom posredovani sram:

Ova vrsta srama razvija se na porukama koje društvo šalje – osoba se mjeri prema standardima koje društvo na različite načine posreduje i shvaća da je neuspješna u ostvarenju svoje spolne, roditeljske, partnerske uloge, nekompetentna na poslu, neuspješna, različita od većine - bezvrijedna. Važnu ulogu u prenošenju standarda kulture igraju mediji preko koji se poručuje kako treba izgledati, oblačiti se, kakav auto treba voziti, kakvu ženu treba imati, kako se treba ponašati prema partnerici, kako je lako moguće zaraditi novac i sl.

Održavani sram

Ova vrsta posramljivanja odnosi se na pronalaženje vlastitog stila (pasivnog ili aktivnog) u održavanju srama iz djetinjstva tijekom odrasle dobi i u odnosima s drugim ljudima u sadašnjosti. To najčešće uključuje negativan samogovor i/ili misaoni stil, nasilnost (emocionalnu, fizičku...) prema drugima te različite ovisnosti i kompulzivna ponašanja.

Egzistencijalni sram

Egzistencijalni sram je uzrokovan gubitkom ili značajnim pomanjkanjem nečeg što je osobi izuzetno važno, a temeljem čega ima uvjerenje da se zaglavila, da nazaduje. Gubici se mogu odnositi na gubitak zdravlja, posla, socijalnog statusa, intimnosti (zbog ostajanja u nezdravom odnosu – braku), djece nakon što su odrasla i otišla, smisla života zbog umirovljenja i sl.

Bez obzira o kojoj se vrsti srama radi, kad je posramljenost prisutna u pozadini nečijeg ponašanja to je moguće prepoznati po nekim znakovima. Kaže se da je sram u tijelu pa svi mi imamo iskustvo s tim kako se naše tijelo mijenja kad nas je sram. Stoga znakove prisutnosti srama/posramljenosti dijelimo na tjelesne (neverbalne) i znakove na razini ponašanja, mišljenja i emocija.

Znakovi srama/posramljenosti:**Neverbalni i tjelesni znakovi:**

- Skretanje ili obaranje pogleda (micanje pogleda sa sugovornikovog lica)
- Spuštanje glave – gledanje u pod tijekom razgovora/ u društvu
- Crvenilo lica
- Spuštena (obješena) ramena
- „Ukočena – bezizražajna faca“ – zategnuto lice koje ne pokazuje nikakve emocije
- Plačljivost – često „suzne oči“
- Prezirno osmjehivanje drugima (izgled gađenja/prezira)
- Ismijavajući /oponašajući ton glasa
- „Zurenje – zagledanost“ (prikovan pogled s namjerom izazivanja nelagode kod druge osobe)
- Crveno lice i nabrekle vratne žile (što šalje poruku bijesa i neprijateljstva)

Znakovi na razini mišljenja, emocija i ponašanja:

- Zlostavljanje drugih osoba (emocionalno, verbalno, fizički, seksualno)
- Ovisnička i prinudna ponašanja (ovisnost o alkoholu, lijekovima, drogi; ovisnost o radu, seksualna ovisnost, kockanje, sakupljanje stvari, kupovina i sl.)
- Drugi znakovi (depresija, tjeskoba, bijes, pretjerana kontrola, perfekcionizam, zaokupiranost sobom – svojim izgledom, pretjerano udovoljavanje drugima i sl.)

Muškarci koji se nasilno ponašaju prema svojim partnericama često imaju nejasan osjećaj da nikad nisu bili „dovoljno dobri“, da nikad nisu „zadovoljili očekivanja“, da nikad nisu bili „na visini zadatka“. Pri tom im nije jasno od kud taj osjećaj dolazi, gdje su mu korjeni. Stoga je jako važno da upoznaju svoj sram. U protivnom njihove partnerice postaju meta posljedica načina života koji se odvija po scenariju srama. Na posramljenosti utemeljen životni stil odvija se po nekim pravilima koja se nauče u ranom djetinjstvu u obitelji. Ta su pravila prepoznatljiva na razini ponašanja i komunikacije. Evo tih pravila:

Pravila/poruke:	Obilježja:
Kontroliraj:	Svoje misli, ponašanja i osjećaje. Druge ljude i situacije. Ovo pravilo dolazi iz potrebe da se ostvari sigurnost i predvidljivost u nesigurnom svijetu. Primjer: izravna kontrola kroz nasilje, ili prikrivena – kroz sarkazam, manipulaciju i sl.
Budi savršen:	Ne griješi. Tvoja savršenost predstavlja tebe i tvoju obitelj u vanjskom svijetu. Održavanje slike savršenog sebe ima visoku cijenu – strah od problema i teškoća. Primjer: ne riskiraj učiniti nešto novo, nešto promijeniti, jer još nisi kompetentan da to radiš.

Okrivi:	Pogreške nastupaju kad kontrola nad sobom popusti. Usmjerenost na pronalaženje onoga tko je načinio pogrešku, umjesto na rješenje. Ta stalna „šetnja“ između nedjela i presude zapravo znači stalno odbacivanje sebe (i/ili drugih) zbog najmanjeg problema što rezultira negativnom procjenom sebe (drugih). Primjer: kad dijete prolije mlijeko na njega se više umjesto da mu se pokaže kako da to očisti.
Usporedi:	Stalno uspoređivanje sebe s drugima. Razlike su slabosti. Rezultira ili osjećajem neadekvatnosti (najčešće) ili osjećajem superiornosti. Primjer: usporediti mjesto stanovanja sebe i novo upoznate osobe koja živi u prestižnom dijelu grada, potom se „gristi“ zbog toga što živiš u manje popularnoj četvrti.
Zaniječi:	Naučeno je nijekanje bilo kakvih emocija, pogotovo negativnih. Niječu se i želje i posebice izravno traženje pomoći i podrške, pažnje i ljubavi (to je izravan dokaz neuspješnosti i neadekvatnosti). S vremenom to dovodi do gubitka spontaniteta i humanosti. Primjer: nijekanje da me je prijatelj povrijedio svojim ponašanjem, jer bi to moglo značiti da sam „mekušac“.
Budi nepredvidljiv:	U ovom je stilu naučeno da u odnosima nema konzistentnosti. Interakcije su intenzivne, pune straha od odbacivanja i stalnog nastojanja da se postigne osjećaj prihvaćenosti. Primjer: kad partnerica učini nešto što on ne odobrava dolazi do potpunog emocionalnog povlačenja na nekoliko dana
Ne rješavaj sukobe:	U ovom je stilu naučeno izbjegavanje smislenog rješavanja sukoba u odnosima. Naučeno je - ili izbjegavati sukobe, ili se upuštati u beskonačne rasprave. Primjer: nakon što je bio verbalno nasilan prema partnerici, muškarac sebi kaže da je sukob riješen jer se on osjeća manje napet i stoga što je svoju ljutnju usmjerio na nju.
Ne govori:	Naučeno je da se o nasilnim, posramljujućim, neodgovornim i sl. ponašanjima nikad ne razgovara otvoreno. Ne govori se o mislima, osjećajima, željama. Tu se ne radi o čuvanje privatnosti. Radi se o uvjerenju da je nesigurno otvoreno govoriti, odnosno da to ne može pomoći. Primjer: svi u obitelji znaju da je otac alkoholičar, ali se o tome ne govori izravno.
Preokreni:	Naučeno je da se nasilna ili prisilna ponašanja predstavljaju kao prihvatljiva. Tako su razlozi za sram umanjeni ili isključeni. Cilj je da se osobi koju bi trebalo biti sram pomogne da izbjegne odgovornost za svoje ponašanje. Tako se održava ravnoteža u obiteljskom sustavu. Primjer: djetetu kojeg je tata udario majka kaže „tata te udario zato što te voli“.

11. susret: Uvjerenja o muško-ženskim odnosima i nasilje u obitelji

Ciljevi

1. Razumjeti dinamiku promjene u partnerskim odnosima
2. Identificirati svoje slabe i jake strane kao partnera
3. Prepoznati svoja uvjerenja prema partnerskom odnosu

Sadržaj susreta

1. Prijavljivanje i pregled domaće zadaće
2. Obrada teme: dinamika partnerskih odnosa.
3. Analiza dobrih i loših strana sebe kao partnera.
4. Odnos između uvjerenja o muško-ženskim odnosima i nasilja u obitelji
5. Domaća zadaća

Materijal

1. Matrijal za voditelje: O dinamici nasilja u partnerskom odnosu
2. Materijal za voditelje: Opisna definicija uvjerenja i primjer kako uvjerenja utječu na misli, osjećaje i postupke
3. Poster: Razvoj nasilja u partnerskim odnosima
4. Radni list 1-11: Razvoj nasilja u partnerskom odnosu
5. Radni list 2-11: Moje dobre i loše strane kao partnera
6. Radni list 3-11: Uvjerenja u nasilnom odnosu
7. Radni list 4-11: Uvjerenja u partnerskom odnosu
8. Radni list 5-11: Domaća zadaća
9. List za procjenu grupnog susreta

Postupak

1. Pregled domaće zadaće i prijavljivanje (20 min.)

Osim procjene prethodnog susreta, zadaća je bila dopisati još dvije svoje dobre osobine. Tražiti da svatko pročita što je napisao, a od onih koji nisu napisali ništa da navedu barem jednu svoju dobru osobinu. Pomoći im potpitanjima.

2. Dinamika promjene u partnerskim odnosima (20 min.)

Poučiti polaznike o dinamici partnerskih odnosa (prema materijalu za voditelje: O dinamici nasilja u obitelji). Nakon kratke prezentacije, podijeliti Radni list 1-11 i zatražiti da netko od članova grupe analizira svoj primjer uz pomoć Radnog lista 1-11. Treba istaknuti elemente koji su rizični za nasilje. Npr. kako su se osjećali kad su se pojavile prve razlike u partnerstvu, kako se nose sa situacijama kad partnerica ima aktivnosti u koje oni nisu uključeni, npr. odlazi s prijateljicama na kavu. Primjeri koje navode povezuju se s već obrađenim temama (npr. samopoštovanjem, kontrolom). Naglašava se važnost prava na jednakost i prava na različitost, te važnost uzajamnog poštovanja.

3. Analiza dobrih i loših strana sebe kao partnera (20 min.)

Podijeli se Radni list 2-11 (Moje dobre i loše strane kao partnera) i traži se od članova grupe da svatko u predviđeni prostor upiše čime je zadovoljan, a čime nezadovoljan sobom kao partnerom. Nakon što to učine, članovi iznesu svoj primjer. Primjeri se mogu ispisati na flip-chart i komentirati. Nakon što se identificira ono s čime nisu zadovoljni, voditelj-ica traži da pokušaju definirati svoj osobni angažman u daljnjem razvijanju partnerstva (npr. raditi na usvajanju uvjerenja o poštivanju u partnerstvu, preuzeti odgovornost za nasilno ponašanje i sl.), te što mogu učiniti u budućnosti na planu poboljšanja partnerstva (npr. partnersko savjetovanje, duhovna obnova, savjeti prijatelja).

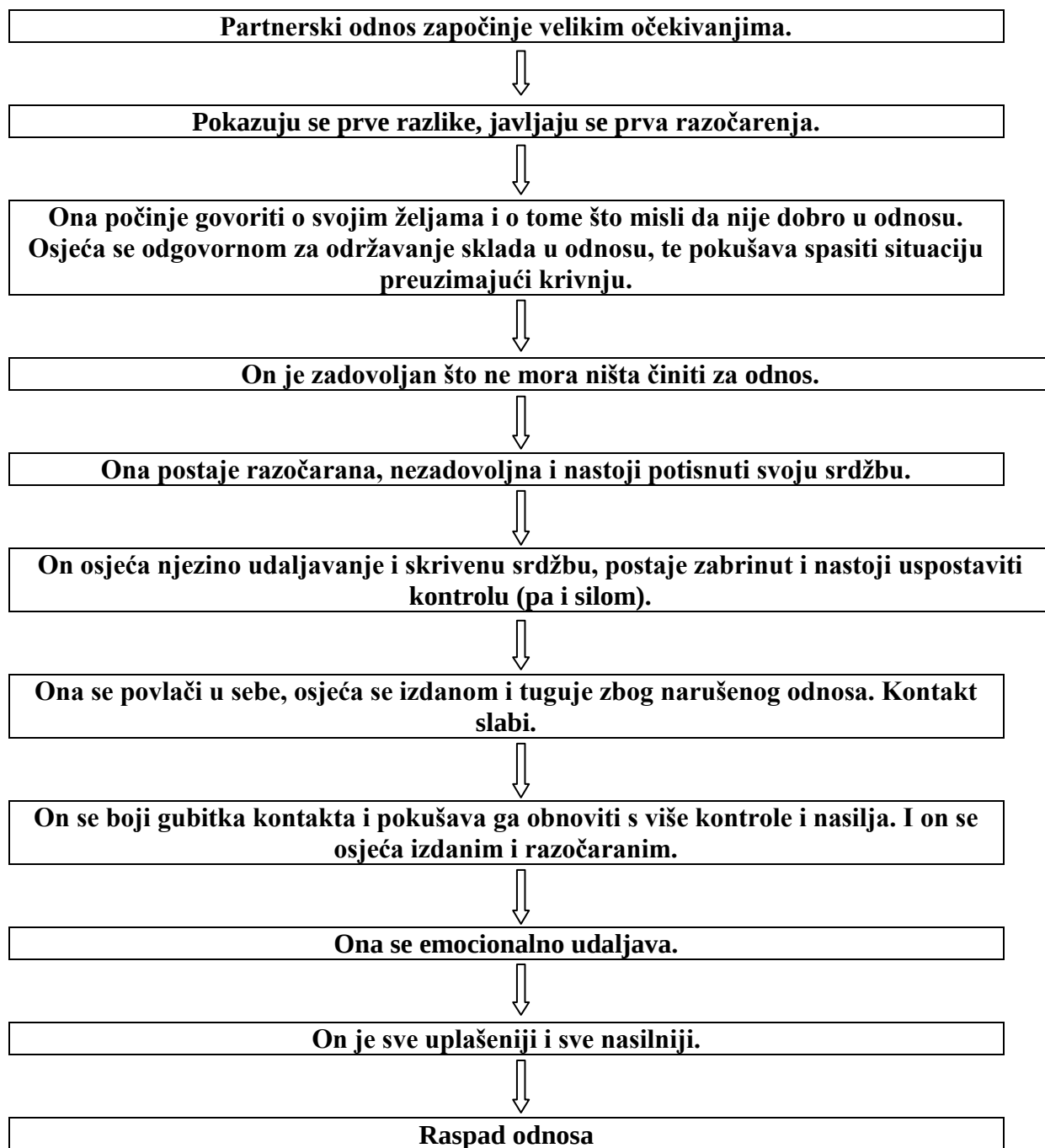
4. Prepoznavanje uvjerenja prema partnerskom odnosu (40 min.)

Podijeliti i popuniti Radni list 3-11: Uvjerenja u nasilnom odnosu i zajedno s polaznicima analizirati i komentirati pojedine primjere. Nakon toga se prođe Radni list 4-11: Uvjerenja u partnerskom odnosu, te komentiraju primjeri polaznika. Primjeri se povezuju s osobnim uvjerenjima članova kao preprekama koje onemogućavaju dobro partnerstvo. Nakon toga se ukratko prezentira prikaz i opisna definicija uvjerenja iz materijala za voditelje i istakne važnost uvjerenja za naše ponašanje.

5. Zadavanje domaće zadaće (10 min.)

Uz procjenu susreta, članovima grupe podjeli se Radni list 5-11 u kojem trebaju navesti sve što bi oni mogu učiniti i mijenjati kod sebe kako bi popravili svoje ponašnje kao partnera. Traži se da navedu konkretne ideje ili ponašanja koje će pokušati primijeniti u svom partnerskom odnosu.

Radni list 1 (11.susret): Razvoj nasilja u partnerskom odnosu



Prilagođeno prema: Justine van Lawick, prema A. Meulenbelt i J. Andreae, 1999.

O dinamici nasilja u partnerskom odnosu

Treba razumjeti da svaki partnerski odnos ima svoju razvojnu dinamiku. Odnos obično započinje fazom zaljubljenosti u kojoj su uobičajena velika očekivanja i romantični ideali. U toj fazi ne dolaze do većeg izražaja međusobne razlike (u temperamentu, karakternim crtama, stavovima, interesima, ukusima i sl.) jer partneri nastoje udovoljiti jedno drugome. Spremni su popustiti i prihvatiti inicijativu i mišljenje partnera/partnerice. Ovu fazu odnosa možemo slikovito predložiti kao dva posve preklapljen kruga.

S vremenom se, međutim, sve više uočavaju razlike među partnerima (što je neizbježno jer se radi o dvije različite osobe). S razlikama se javljaju i prva razočarenja. Neke osobine i navike partnera/partnerice koje prije nismo ni primjećivali sada nas počinju smetati. Jedan od partnera (najčešće partnerica) počinje govoriti o svojim željama i o onome što misli da nije dobro u njihovom odnosu (npr. da su premalo ili previše zajedno, da im nedostaje bliskosti, da partner previše dominira i nameće svoje stavove, da sve mora biti kako on ili ona želi i sl.). Drugi partner se počinje osjećati odgovornim za obnavljanje sklada u odnosu, ali istovremeno ga plaše razlike i nemogućnost da uspostave stari kontakt i bliskost. Ovu fazu osvježavanja razlika karakterizira potreba jednog od partnera da se pomakne iz potpuno stopljenog odnosa u kojem mu postaje „pretijesno“. On ili ona traži više „prostora za sebe“, više „slobode“. Partner kojega plaše ove promjene često to doživljava kao izdaju, poniženje, gubitak ljubavi, svoju inferiornost (manju vrijednost) i trudi se vratiti odnos u prethodnu fazu. Gubitak kontrole nad ponašanjem partnerice/partnera pokušava obnoviti s još više kontrole (pa i nasilja). Kontrolirajuće i nasilno ponašanje vodi do sve većeg emocionalnog udaljavanja te potpunog razdvajanja i izolacije. Prepoznavanje i razumijevanje vlastitih misli i osjećaja, koji proizlaze iz slike o sebi i o partnerstvu, te kvalitetna komunikacija s partnerom/partnericom, prva je stepenica u prihvatanju prava na različitost i ravnopravnost.

Dinamiku partnerskih odnosa možemo zamisliti kao kontinuum na kojemu od početne preklapajuće situacije dolazi do djelomičnog preklapanja, povremenog razdvajanja, ali onda i vraćanja u djelomično preklapanje. Važno je shvatiti da se partnerstvo ne može temeljiti samo na potpuno stopljenom odnosu, a naravno ni na duljoj izolaciji. Optimalno kretanje na kontinuumu između preklapanja i odvajanja umijeće je svakog dobrog partnerstva. *Rad na sebi, prepoznavanje svojih osjećaja, misli i uvjerenja, kvalitetno komuniciranje o tome s partnerom/partnericom i druge važne teme koje obrađujemo u ovom programu, temelj su za uspostavu kvalitetnog partnerstva.*

Radni list 2 (11.susret): Moje dobre i loše strane kao partnera

1. Upišite u predviđeni prostor s čime ste zadovoljni odnosno nezadovoljni sa sobom kao partnerom:

MOJE DOBRE STRANE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

MOJE SLABE STRANE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

2. Navedite s čime je vaša partnerica zadovoljna, odnosno nezadovoljna vama kao partnerom:

ZADOVOLJNA

-
-
-
-
-
-
-
-
-

NEZADOVOLJNA

-
-
-
-
-
-
-

Radni list 3 (11. susret): Uvjerenja u nasilnom odnosu

Uvjerenja i očekivanja od partnerice koja potiču nasilno ponašanje:

Žene trebaju biti poslušne

Tipični primjeri:

- Ona treba raditi ono što ja kažem
- Ona se u svemu treba složiti sa mnom
- Moje želje su važnije
- Samo jedan može biti glavni, a to je muškarac

Moji primjeri:

Žene su manje vrijedne

Tipični primjeri:

- Ja sam pametniji
- Ja sam razumniji
- Ona je preosjetljiva
- Ona nikad nije u pravu
- Ja zarađujem više pa imam i više prava

Moji primjeri:

Žene stvaraju nevolje

Tipični primjeri:

- Ona reagira pretjerano
- Ona prva počinje
- Ona se ne može zaustaviti
- Ona uvijek stvara probleme
- Njoj ne mogu vjerovati kad su u pitanju drugi muškarci

Moji primjeri:

Glavni posao žene je da brine o mužu i obitelji

Tipični primjeri:

- Ona mi treba ugađati
- Ne smije me uzrujavati
- Ona uvijek treba zadovoljiti moje seksualne potrebe
- Njen je posao da u kući i s djecom sve bude u redu

Moji primjeri:

Prilagođeno prema. Russell, M. N (1995)

Radni list 4 (11. susret): Uvjerenja u partnerskom odnosu

Uvjerenja koja potiču poštovanje i partnerstvo:

Žene i muškarci su različiti

Tipični primjeri:

- U redu je da se razlikujemo
- Ona ima pravo na svoje mišljenje
- Razlike ne znače nepoštovanje

Moji primjeri:

Svatko odgovara za svoje postupke

Tipični primjeri:

- Ja sam odgovoran za moje postupke
- Moji postupci imaju posljedice na druge
- Ja sam odgovoran za štetu koju sam izazvao

Moji primjeri:

Žene i muškarci poštuju jedno drugo

Tipični primjeri:

- Oboje trebamo brinuti jedno za drugo
- Ponekad su njene potrebe ispred mojih
- Mi poštujemo želje jedno drugoga

Moji primjeri:

Zajedništvo je temelj partnerstva

Tipični primjeri:

- Bolje je zajedno donositi odluke
- Ja sam jednako odgovoran za ovu vezu kao i moja partnerica
- Nema zajedništva ako se ja ne trudim

Moji primjeri:

Žene i muškarci su jednako vrijedni

Tipični primjeri:

- Ja sam bolji u nekim područjima, a ona u drugim
- Bolje je podijeliti opterećenje nego sam nositi cijeli teret
- Ona i ja smo jednako vrijedni kao ljudi
- Imamo jednako pravo odlučivati o svim važnim stvarima za našu obitelj
- Njeno pravo odlučivanja ne ovisi o zaradi

Moji primjeri:

Prilagođeno prema Russell, M. N. (1995)

Radni list 5 (11. susret): Domaća zadaća

Zapišite što vi možete učiniti, mijenjati, kako bi vi i partnerica bili zadovoljniji vašim odnosom, na način da date konkretne ideje ili ponašanja koja ćete pokušati primjeniti.

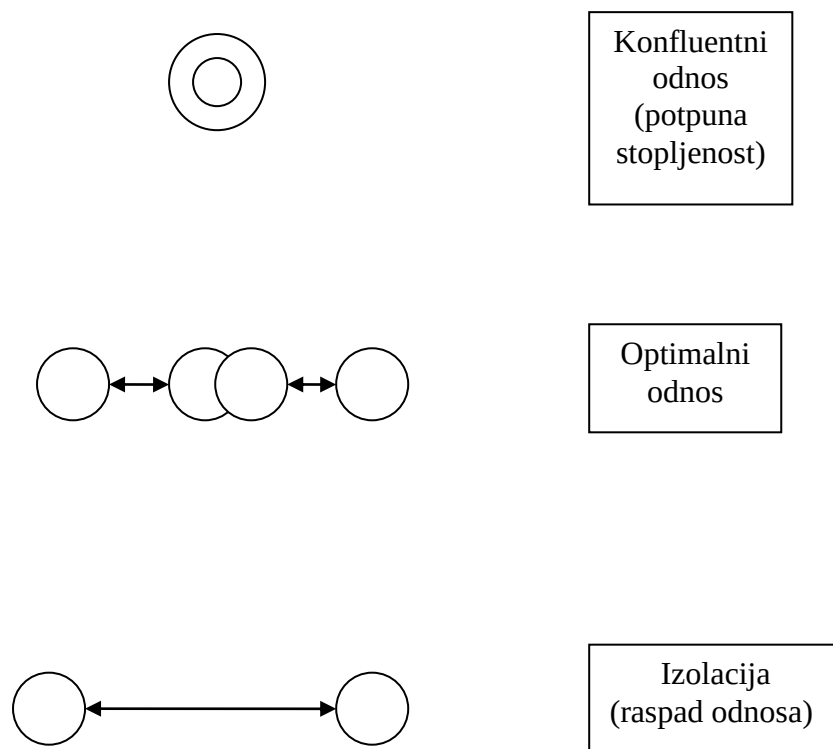
Materijal za voditelje: O dinamici nasilja u partnerskom odnosu

Treba razumjeti da svaki partnerski odnos ima svoju razvojnu dinamiku. Odnos obično započinje fazom zaljubljenosti u kojoj su uobičajena velika očekivanja i romantični ideali. U toj fazi ne dolaze do većeg izražaja međusobne razlike (u temperamentu, karakternim crtama, stavovima, interesima, ukusima i sl.) jer partneri nastoje udovoljiti jedno drugome. Spremni su popustiti i prihvatiti inicijativu i mišljenje partnera/partnerice. Ovu fazu odnosa možemo slikovito predložiti kao dva posve preklapljena kruga.

S vremenom se, međutim, sve više uočavaju razlike među partnerima (što je neizbježno jer se radi o dvije različite osobe). S razlikama se javljaju i prva razočarenja. Neke osobine i navike partnera/partnerice koje prije nismo ni primjećivali sada nas počinju smetati. Jedan od partnera (najčešće partnerica) počinje govoriti o svojim željama i o onome što misli da nije dobro u njihovom odnosu (npr. da su premalo ili previše zajedno, da im nedostaje bliskosti, da partner previše dominira i nameće svoje stavove, da sve mora biti kako on ili ona želi i sl.). Drugi partner se počinje osjećati odgovornim za obnavljanje sklada u odnosu, ali istovremeno ga plaše razlike i nemogućnost da uspostave stari kontakt i bliskost. Ovu fazu osvježavanja razlika karakterizira potreba jednog od partnera da se pomakne iz potpuno stopljenog odnosa u kojem mu postaje „pretijesno“. On ili ona traži više „prostora za sebe“, više „slobode“. Partner kojega plaše ove promjene često to doživljava kao izdaju, poniženje, gubitak ljubavi, svoju inferiornost (manju vrijednost) i trudi se vratiti odnos u prethodnu fazu. Gubitak kontrole nad ponašanjem partnerice/partnera pokušava obnoviti s još više kontrole (pa i nasilja). Kontrolirajuće i nasilno ponašanje vodi do sve većeg emocionalnog udaljavanja te potpunog razdvajanja i izolacije. Prepoznavanje i razumijevanje vlastitih misli i osjećaja, koji proizlaze iz slike o sebi i o partnerstvu, te kvalitetna komunikacija s partnerom/partnericom, prva je stepenica u prihvaćanju prava na različitost i ravnopravnost.

Dinamiku partnerskih odnosa možemo zamisliti kao kontinuum na kojemu od početne preklapajuće situacije dolazi do djelomičnog preklapanja, povremenog razdvajanja, ali onda i vraćanja u djelomično preklapanje. Važno je shvatiti da se partnerstvo ne može temeljiti samo na potpuno stopljenom odnosu, a naravno ni na duljoj izolaciji. Optimalno kretanje na kontinuumu između preklapanja i odvajanja umijeće je svakog dobrog partnerstva. *Rad na sebi, prepoznavanje svojih osjećaja, misli i uvjerenja, kvalitetno komuniciranje o tome s partnerom/partnericom i druge važne teme koje obrađujemo u ovom programu, temelj su za uspostavu kvalitetnog partnerstva.*

Primjer simboličnog prikaza dinamike u partnerskom odnosu:



Sastavni dio materijala je poster: Razvoj nasilja u partnerskim odnosima (Justine van Lawick, prema Ajduković, M. i Pavleković, G. 2004.)

Materijal za voditelje: Opisna definicija uvjerenja

Definicija uvjerenja

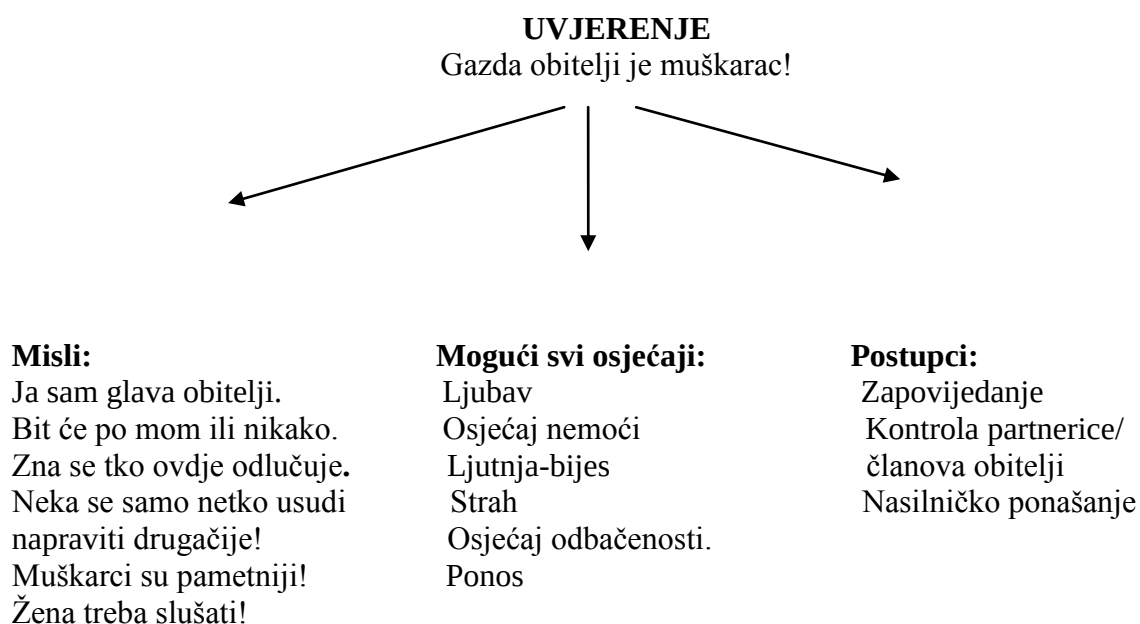
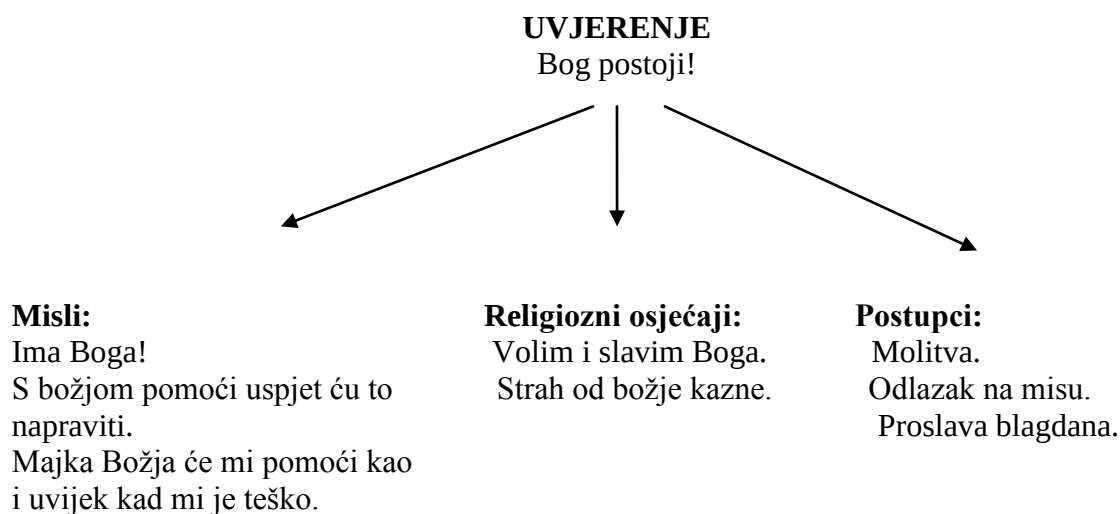
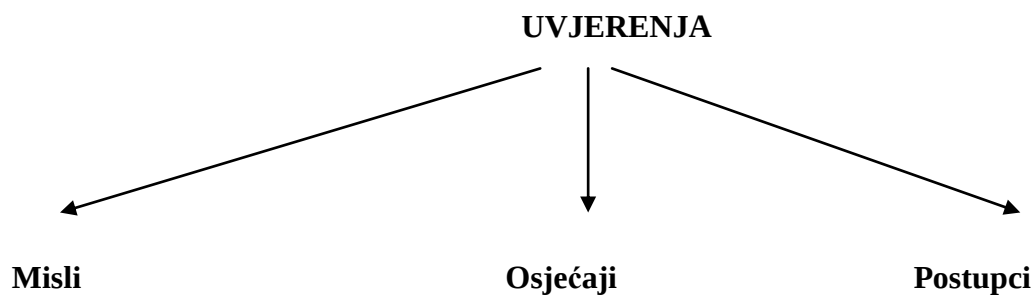
Uvjerenja su pojedinačne misli o idealima, životu i uzrocima: o tome kako bi *trebalo biti*, kako *jeste* ili kako se stvari *dogđaju*.

Uvjerenja se često uzimaju zdravo za gotovo. Netko može postupati na temelju nekog uvjerenja bez svjesnog razmatranja tog uvjerenja.

Uvjerenja se izražavaju u mislima, osjećajima i postupcima. Oni nam pružaju ključeve za razumijevanje uvjerenja kojih čovjek ne mora biti svjestan.

Uvjerenja su ideje koje smatramo istinitima ili prihvaćamo kao samorazumljive, često bez kritičkog razmatranja.

Primjer kako uvjerenja utječu na misli, osjećaje i postupke:



12. susret: Moć, kontrola i samokontrola

Ciljevi

1. Razumjeti ulogu samokontrole i samopoštovanja
2. Povezati kontrolirajuća ponašanja s posramljivanjem i niskim samopoštovanjem
3. Razumjeti ulogu kontrole drugih i samokontrole u razvoju vlastitog nasilnog ponašanja

Sadržaj

1. Prijavljivanje i pregled domaće zadaće od prošlog susreta
2. Podučavanje o moći i kontroli u nasilnom odnosu
3. Prepoznavanje svojeg kontrolirajućeg ponašanja
4. Podučavanje o odnosu kontrole i niskog samopoštovanja
5. Prepoznavanje situacije primjerenog samokontroliranja i samopoštovanja
6. Zadavanje domaće zadaće

Materijal

1. Poster: Obilježja osoba s dobrom samokontrolom
2. Poster: Kontrolirajuća ponašanja i pokazivanje nadmoći
3. Poster: Obilježja osoba s visokim samopoštovanjem
4. Radni list 1-12: Kontrolirajuća ponašanja i pokazivanje nadmoći
5. Radni list 2-12: Osobine osobe s razvijenom samokontrolom
6. Radni list 3-12: Bilježenje održavanja dobre samokontrole
7. List za procjenu grupnog susreta
8. Materijal za voditelje: Kontrola i samokontrola

Postupak

1. Pregled domaće zadaće od prošlog susreta i prijavljivanje (30 min.)

Nakon procjene prethodnog susreta, analizira se domaća zadaća koja se odnosila na postupke i ideje koje će primijeniti radi unapređivanja partnerskog odnosa.

2. Podučavanje o moći i kontroli u nasilnom odnosu (15 min.)

Voditelj predstavlja pojam kontrole u svakodnevnom životu i kontrolirajuća ponašanja usmjerena na druge ljude radi postizanja moći nad njima. Objasniti da ljudi prirodno teže kontrolirati zbivanja oko sebe jer im to daje (lažni) osjećaj sigurnosti i nadmoći. No, u stvari, nemoguće je kontrolirati druge jer se oni tome odupiru na različite načine, pa se narušava odnos s tom osobom. Jedan od razloga jest da se kontrolirana osoba osjeća poniženom, a to u partnerstvu i među članovima obitelji razara odnose. Kad osoba sklona kontroli drugih vidi da se oni opiru kontroli, ona, obično, nastoji povećati stupanj kontrole i sve više zloupotrebljava moć koju ima u tom odnosu. Takva uzlazna spirala kontrole vodi izravno nasilnom incidentu u odnosu. Pomoću postera komentirati kontrolirajuća ponašanja.

Upozoriti na zdrave načine utjecaja na tuđe ponašanje kao što su informiranje, nagrađivanje, davanje socijalne podrške, pokazivanje primjerom. To nisu kontrolirajuća ponašanja.

Prijeći na samokontrolu i naglasiti da u stvari svaka osoba može kontrolirati samo samu sebe. Na posteru komentirati samokontrolirajuća ponašanja, ilustrirati primjerima i naglasiti njihovu socijalnu prednost. Naglasiti da primjerena samokontrola pomaže razvoju dobre slike o sebi (visokog samopoštovanja) i obrnuto.

3. Prepoznavanje svojeg kontrolirajućeg ponašanja (30 min.)

Podijeliti Radni list 1-12 i zatražiti od klijenata da označe one oblike kontrole koje primjenjuju ili su primjenjivali u odnosima s članovima obitelji. Podijeliti iskustvo.

Podijeliti Radni list 2-12 i zatražiti od klijenata da svatko ilustrira primjerom kad se u obitelji ponašao na neki od samokontrolirajućih načina.

4. Podučavanje o odnosu kontrole i niskog samopoštovanja (5 min.)

Upozoriti na vezu kontrolirajućeg ponašanja, posramljivanja i niskog samopoštovanja, jer osobe koje imaju veliku potrebu kontrolirati druge imaju nisko samopoštovanje i lošu sliku o sebi. Kako u stvari ne uspijevaju kontrolirati druge osobe, npr. partnericu, to samo učvršćuje njihovu lošu sliku o sebi jer je to unaprijed osuđeno na neuspjeh. Kad počine nasilje kao krajnje sredstvo kontrole, imaju još manje samopoštovanje jer u biti znaju da čine nešto što nije u redu. Stoga nužno okrivljuju drugu osobu za svoje nasilno ponašanje, čime u stvari priznaju da ne upravljaju svojim postupcima i da zapravo nemaju moć koju žele pokazati.

5. Prepoznavanje situacije primjerenog samokontroliranja i samopoštovanja (30 min.)

Svaki član grupe se sjeti situacije u kojoj je dobro primijenio *time-out* proceduru. Potom uz pomoć postera koji stoji negdje u prostoru analizira svoju samokontrolu u toj situaciji i svoje samopoštovanje u istoj situaciji. Radi svako za sebe – 5 min. Potom se o tome razgovara u grupi tako da svaki član predstavi situaciju, kako je odradio *time-out* i kaže što misli o svojoj samokontroli i samopoštovanju u odnosu na to. To je prilika da voditelj pohvali kad god može svakog člana – za *time-out*, za samokontrolu, za mišljenje o sebi.

6. Zadavanje domaće zadaće (10 min.)

Osim procjene ovog susreta, domaća zadaća je: u narednom tjednu prepoznati i zabilježiti tri situacije u kojima je samokontrola bila dobra i procijeniti kako je to utjecalo na samopoštovanje (Radni list 3-12).

Radni list 1 (12. susret): Kontrolirajuća ponašanja i pokazivanje nadmoći

- Očekuje od drugih da budu onakvi kako to on želi
- Zahtijeva od drugih da se ponašaju kako on to želi
- Agresivan je i ne poštuje tuđe granice
- Nameće svoje savjete osobama koje ih nisu tražile
- Nije spreman stvari sagledati iz tuđe perspektive
- Prekida druge dok govore, govori umjesto njih
- Nastoji biti iznad drugih, dominirati situacijom
- Ne mari za to kako utječe na druge
- Izigrava žrtvu i pravi se bespomoćan kako bi dobio ono što želi
- Okrivljuje kako bi dobio što želi
- Ucjenjuje
- Posramljuje i omalovažava druge
- Prijeti
- Kontrolira materijalno područje (novac, financijske odluke)
- Nastoji izolirati osobu od drugih
- Pravi se da čini ustupke kako bi pokazao nadmoć
- Koristi muške privilegije i prava kao glavni argument
- Fizički zlostavlja
- Određuje čestinu i način seksualnog kontakta
- _____
- _____
- _____

Radni list 2 (12. susret): Osobine osobe s razvijenom samokontrolom

- Ima osobne ciljeve i nastoji ih ostvariti bez štete po druge osobe
- Samodiscipliniran je
- Prikladno i odgovorno iskazuje svoje emocije
- Prepoznaje i uvažava tuđe mišljenje
- Suzdržano reagira na tuđe provokacije
- Svjestan je kad je u stanju stresa i tada povećava oprez kako ne bi reagirao neprimjereno
- Ne čini stvari drugim osobama zbog kojih bi mogao kasnije požaliti
- _____
- _____
- _____

Radni list 3 (12. susret): Bilježenje održavanja dobre samokontrole

U narednom tjednu prepoznajte i zapišite tri situacije u kojima ste dobro održali svoju samokontrolu i procijenite kako ste se nakon toga osjećali (kako je to utjecalo na vaše samopoštovanje).

Opis prve situacije održane samokontrole:

Kako ste se nakon toga osjećali:

Opis druge situacije održane samokontrole:

Kako ste se nakon toga osjećali:

Opis treće situacije održane samokontrole:

Kako ste se nakon toga osjećali:

Materijal za voditelje: Kontrola i samokontrola

Želja da kontroliramo svijet oko sebe je prirodna. Kontrola je način na koji zadovoljavamo svoje potrebe, posebice potrebu za sigurnošću. Različiti ljudi na različite načine kontroliraju prostor oko sebe, druge ljude i same sebe.

Kad se kaže da netko koristi kontrolirajuća ponašanja misli se da nastoji pod svaku cijenu kontrolirati (odnosno utjecati) na to što će druga osoba raditi, misliti, osjećati, kakav stil života živjeti. Međutim, kontrolirati druge nemoguće je. Jedino je moguće kontrolirati sebe. Oni koji vjeruju da je druge moguće kontrolirati - ili da je njihov zadatak da druge kontroliraju (uloga tradicionalnog muškarca uključivala je kontrolu žene i djece) – nađu se u velikom problemu – pred nemogućim zadatkom. Zato i posežu za sve „jačim i jačim“ ponašanjima, odnosno za sve većom prisilom, jer ljudi (pa čak niti životinje) ne pristaju dobrovoljno da ih se kontrolira.

Kontrolirajuća ponašanja i pokazivanje nadmoći:

- Očekuje od drugih da budu onakvi kako to on želi
- Zahtijeva od drugih da se ponašaju kako on to želi
- Agresivan je i ne poštuje tuđe granice
- Nameće svoje savjete osobama koje ih nisu tražile
- Nije spreman stvari sagledati iz tuđe perspektive
- Prekida druge dok govore, govori umjesto njih
- Nastoji biti iznad drugih, dominirati situacijom
- Ne mari za to kako utječe na druge
- Izigrava žrtvu i pravi se bespomoćan kako bi dobio ono što želi
- Okrivljuje kako bi dobio što želi
- Ucjenjuje
- Posramljuje i omalovažava druge
- Prijeti
- Kontrolira materijalno područje (novac, financijske odluke)
- Nastoji izolirati osobu od drugih
- Pravi se da čini ustupke kako bi pokazao nadmoć
- Koristi muške privilegije i prava kao glavni argument
- Fizički zlostavlja
- Određuje čestinu i način seksualnog kontakta

Što se tiče kontrole drugih – to nam je puno privlačnije od samokontrole. Na prvi pogled se čini lakše nastojati kontrolirati druge nego sebe i daje puno veći osjećaj moći. Međutim, što više nastojimo kontrolirati druge tim se oni više odupiru. Vrlo je malo zdravih načina kontrole drugih koji ne predstavljaju zloupotrebu moći koji imamo u nekom odnosu (roditeljskom, partnerskom i sl.), a to su informiranje, nagrađivanje – socijalna podrška, modeliranje – pokazivanje svojim primjerom i slično. Puno je češća pretjerana kontrola drugih u kojoj često zloupotrebujemo moć koju imamo u konkretnom odnosu.

S druge strane, bez kontrole nad vlastitim životom i svim onim što on uključuje nemoguće je preživjeti. Tu često zaboravljamo da je najčešći i najvažniji oblik kontrole – samokontrola.

Zato je izuzetno važno razvijati svoje mehanizme samokontrole. Konkretni postupci samokontrole ovise i o situaciji, ali se ljudi razlikuju po tome koliki stupanj samokontrole ostvaruju. Oni koji se samokontroliraju na primjeren način su dobro prihvaćeni u društvu.

Osobine osobe s razvijenom samokontrolom

- Ima osobne ciljeve i nastoji ih ostvariti bez štete po druge osobe
- Samodiscipliniran je
- Prikladno i odgovorno iskazuje svoje emocije
- Prepoznaje i uvažava tuđe mišljenje
- Suzdržano reagira na tuđe provokacije
- Svjestan je kad je u stanju stresa i tada povećava oprez kako ne bi reagirao neprimjereno
- Ne čini stvari drugim osobama zbog kojih bi mogao kasnije požaliti

13. susret: Komunikacija - aktivno slušanje

Ciljevi

1. Upoznati osnovna pravila/načela komunikacije
2. Upoznati temeljne pretpostavke djelotvorne komunikacije
3. Povezati nesporazume u komunikaciji s vlastitim nasilnim ponašanjem
4. Naučiti što je aktivno slušanje i koje su mu prednosti.

Sadržaj

1. Prijavljivanje i pregled domaće zadaće
2. Osnovna komunikacijska načela i pretpostavke djelotvorne komunikacije – slušanje, govorenje i komunikacijski lanac
3. Različite vrste lošeg slušanja i obilježja aktivnog slušanja
4. Aktivno slušanje kroz igranje uloga
5. Zadavanje domaće zadaće

Materijal

1. Radni list 1-13: Osnovni zakoni komunikacije
2. Radni list 2-13: Komunikacijski lanac
3. Radni list 3-13: Loše i dobro slušanje
4. Radni list 4-13: Iskustvo dobivanja pažnje kroz slušanje
5. Materijal za voditelje: Komunikacija i aktivno slušanje
6. Poster – Komunikacijski lanac
7. Radni poster – Što olakšava i otežava aktivno slušanje
8. List za procjenu grupnog susreta

Postupak

1. Pregled domaće zadaće i prijavljivanje (50 min.)

Svaki član ukratko kaže što je odgovorio na pitanja s Lista za procjenu prošlog susreta. Voditelj-ica sažme odgovore, povezujući ih s temom prošlog susreta i drugim ranijim temama. U nastavku najmanje dva člana rade na domaćoj zadaći s prošlog susreta (situacije u kojima je samokontrola bila dobra), što također posluži kao temelj za ponavljanje o temi prošlog susreta - moć, kontrola i samokontrola. Provjertiti jesu li i ostali napisali zadaću.

2. Načela komunikacije, pretpostavke djelotvorne komunikacije i slušanje (15 min.)

Voditelj-ica će objasniti osnovna komunikacijska načela i pretpostavke djelotvorne komunikacije tako da započne pitanjem o asocijacijama članova grupe na pojam komunikacija, te će uz pomoć tih asocijacija predstaviti jednu od uobičajenih definicija komunikacije. Potom će uz pomoć Radnog lista 1-13 i materijala za voditelje govoriti o 1., 2., i 5., Watzlawickovom zakonu, uz pomoć komunikacijskog lanca objasniti što se događa tijekom jedne komunikacijske sekvence i gdje su sve zamke, odnosno koje su osnovne pretpostavke dobre komunikacije. Na kraju se u funkciji djelotvorne komunikacije razgovara o lošem i dobrom (aktivnom) slušanju.

3. Dobro i loše slušanje kroz igranje uloga (45 min.)

Voditelji podijele grupu na pola. Pola grupe ostaje u prostoriji s jednim voditeljem, a pola izlazi van s drugim voditeljem. Članovi grupe koji su ostali u prostoriji dobiju uputu da se prisjete nekog svog problema koji ih muči. Taj će problem ispričati jednom od članova koji će se vratiti u prostoriju. Članovi grupe koji su izašli iz prostorije dobiju uputu, da dok budu slušali člana grupe koji će im ispričati neki problem, pokazuju znakove lošeg slušanja/neslušanja (izbjegavaju kontakt očima, pogledavaju na sat, prekidaju sugovornika, pokušavaju promijeniti temu razgovora).

Po povratku u prostoriju članovi grupe sjednu u parove. Član koji je dobio uputu da ispriča svoj problem priča nekoliko minuta, a drugi član u paru ga sluša u skladu s uputom koju je dobio. Slijedi kratka analiza uz pomoć voditelja. Voditelj pita osobe koje su pričale kako su se osjećali? Jesu li imali dojam da ih je druga osoba slušala i po čemu su to prepoznali?

U drugoj vježbi, u istim parovima, pričaju isti problem s tim da sada slušač treba primijeniti aktivno slušanje, tj. postavljajući pitanja postići jasno razumijevanje govornika i problema, parafrazirati, sažimati i ne nuditi nikakve savjete za rješenje problema. Također, slušač treba koristiti i neverbalne znakove dobrog slušanja (držanje, kontakt očima). Analiza kako su se sada govornici osjećali, jesu li uočili razliku? Što je bilo različito? Potom zamijene uloge govornika i slušača. Kratka analiza iskustva.

U sljedećem koraku pažnja će biti posvećena prepoznavanju okolnosti koje u stvarnom životu mogu olakšati, odnosno otežati dobro slušanje. Voditelj-ica će to zapisati na radni poster (koji može izgledati ovako):

Radni poster: Što olakšava i otežava aktivno slušanje?

Okolnosti koje olakšavaju dobro slušanje:	Prepreke koje otežavaju dobro slušanje:
- zanimljiva tema - zanimljiv sugovornik - opuštenost dobro raspoloženje sugovornika 	- nedostatak vremena - sklonost govoriti umjesto drugih (završiti njihovu rečenicu) - sklonost odgovarati na vlastita pitanja - sklonost monolozima - razlika u ulogama (recimo roditelj kaže što ja imam slušati dijete)

Nakon što je lista načinjena vodi se rasprava o tome što članovi grupe mogu napraviti pa da poprave okolnosti koje će im olakšati dobro slušanje. Što misle da bi time mogli dobiti? Kako je to povezano s njihovim ciljevima u tretmanu?

Pitanja koja se mogu koristiti u diskusiji:

- Je li se kada partnerica/član obitelji naljutila jer ju niste dobro slušali i što se tada dogodilo?
- Kako se osjećate kad partnerica ne sluša dok vi govorite?

- Jeste li ikada imali nesporazum zbog toga što niste pažljivo slušali ili zato jer netko nije vas pažljivo slušao?

4. Zadavanje domaće zadaće (10 min.)

Voditelj-ica sažme čemu je današnji susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta) te uz List za procjenu grupnog susreta članovi kao domaću zadaću dobiju zadatak uz pomoć Radnog lista 4-13 opisati iskustvo dobivanja pažnje kroz aktivno slušanje

Radni list 1 (13. susret): Osnovni zakoni komunikacije**1. NEMOGUĆE JE NE KOMUNICIRATI (NE PONAŠATI SE) U SITUACIJI
KADA SE DVOJE LJUDI VIDE**

Sve što oni čine ili ne čine u toj situaciji je neka poruka (npr. ako šute, spuste pogled, okrenu se jedan od drugoga i sl. šalju poruku: "ne želim nastaviti razgovor").

2. SVAKA KOMUNIKACIJA IMA SADRŽAJNI I ODNOSNI ASPEKT

Sadržajni aspekt odnosi se na osobine predmeta, ljudi, događaja. Uključuje ideje, informacije i poruke koje razmjenjujemo sa sugovornikom. To je svjesni, racionalni, kontrolirani i pretežno verbalni dio komunikacije.

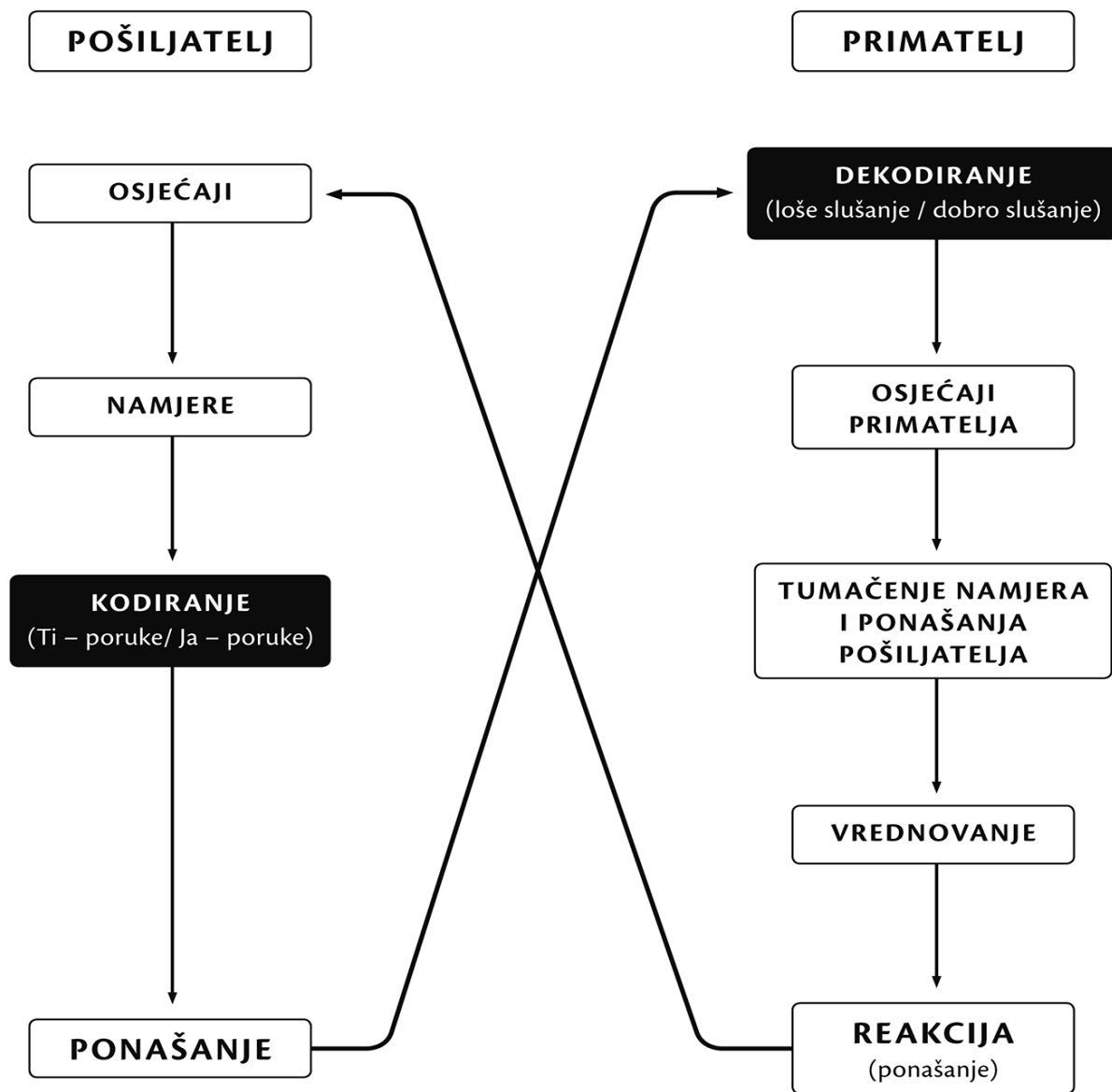
Odnosni aspekt pokazuje naš odnos prema sadržaju poruke i prema sugovorniku (npr. sviđa nam se ili nam se ne sviđa; poštujemo sugovornika ili ga ne poštujemo). Odnosni aspekt je višeznačan, slabo osvješten, nedovoljno kontroliran i pretežno neverbalni dio komunikacije. Način na koji govorimo i kako se držimo, kako gledamo sugovornika, upućuje na naš odnos prema njemu kojega ne moramo biti svjesni.

S druge strane odnos koji imamo prema sugovorniku utjecat će na to kako ćemo prihvatiti sadržaj poruke koju nam šalje (npr. hoćemo li vjerovati informaciji koju nam daje).

**3. KOMUNIKACIJA MOŽE BITI (PRETEŽNO) VERBALNA ILI (PRETEŽNO)
NEVERBALNA**

Verbalna komunikacija koristi jezične simbole (riječi) dok *neverbalna* koristi različite znakove kao što su izraz lica, uzdah, položaj tijela ili ruke, pokreti, dodir, prostorna blizina među sugovornicima i sl. Verbalna komunikacija je razumljivija od neverbalne ali se obje vrste komunikacije najčešće odvijaju istodobno pa se nadopunjuju. Verbalnom komunikacijom prenosimo sadržaj poruke, dok neverbalnom uglavnom pokazujemo odnos prema sugovorniku. Važno je znati da ova dva aspekta komunikacije mogu slati suprotne poruke iako se odvijaju istodobno (što upućuje na odnos prema sugovorniku; npr. kažemo sugovorniku "Samo ti nastavi, slušam te", a istovremeno gledamo televiziju).

Radni list 2 (13. susret): KOMUNIKACIJSKI LANAC



Radni list 3 (13. susret): Loše i dobro slušanje

LOŠE SLUŠANJE

- 1. PSEUDOSLUŠANJE** – slušatelj se pravi da je usredotočen na razgovor, no ne sluša.
- 2. JEDNOSLOJNO SLUŠANJE** – primanje samo jednog dijela poruke (na pr. što se govori) dok se drugi dio poruke zanemaruje (npr. ton glasa, izgled lica).
- 3. SELEKTIVNO SLUŠANJE** – slušanje samo onog što osobu zanima.
- 4. OTIMANJE RIJEČI** – slušatelj sluša tek toliko da ugrabi priliku za vlastiti “nastup”.
- 5. OBRAMBENO SLUŠANJE** – najnedužnije izjave doživljavaju se kao napad na koji se reagira obranom.
- 6. SLUŠANJE U ZASJEDI** – slušanje radi napada na sugovornika.

DOBRO I AKTIVNO SLUŠANJE

1. ima za cilj shvatiti sugovornika;
2. dobronamjerno je;
3. nastoji primiti verbalni i neverbalni dio poruke;
4. pokazuje da pažljivo slušamo.

Slušać sebi, ali i sugovorniku pomaže u dobrom razumijevanju poruka:

- Postavljanjem pitanja koja pomažu u pojašnjavanju poruke (npr. "Kad se je to dogodilo? "; "Gdje se je to dogodilo? " i sl.)
- Izbjegavanjem pitanja "zašto" (jer sugovornik najčešće ne zna odgovoriti na to pitanje).
- Provjeravanjem jesmo li dobro razumjeli poruku (npr. "Drugim riječima, ti misliš ... "Ako sam te dobro razumio, ti zapravo želiš reći ...)
- Provjeravanjem namjere pošiljatelja poruke (npr. žena možda želi samo da je muškarac sasluša, a ne da on odmah riješi njezin problem)

Radni list 4 (13. susret): Iskustvo dobivanja pažnje kroz slušanje

Na ovom radnom listu opišite jedno iskustvo dobivanja pažnje i važnosti od strane osobe(a) koja vas je dobro/aktivno slušala na način da u par riječi odgovorite na sljedeća pitanja:

1. Što je radila i kako je izgledala osoba koja Vas je aktivno slušala?

2. Po čemu ste još znali da Vas osoba stvarno dobro sluša?

3. Kako ste se osjećali dok ste bili tako slušani?

4. Što ste mislili o sebi, a što o toj osobi?

Materijal za voditelje: Komunikacija i aktivno slušanje

Komunikacija – definicije:

Komunikacija je proces u kojem ljudi utječu jedni na druge koristeći se pri tom simbolima. Komunikacija je proces izgradnje smisla i značenja informacija.

Watzlawickovi zakoni komunikacije:

1. **Nemoguće je ne komunicirati u situaciji kad se dvoje ljudi vide.** Sve što oni čine ili ne čine u toj situaciji je neka poruka (npr. ako šute, spuste pogled, okrenu se jedan od drugoga i sl. šalju poruku: "ne želim nastaviti razgovor").
2. **Svaka komunikacija ima sadržajni i odnosni aspekt.** Sadržajni aspekt odnosi se na osobine predmeta, ljudi, događaja. Uključuje ideje, informacije i poruke koje razmjenjujemo sa sugovornikom. To je svjesni, racionalni, kontrolirani i pretežno verbalni dio komunikacije. Odnosni aspekt pokazuje naš odnos prema sadržaju poruke i prema sugovorniku (npr. sviđa nam se ili nam se ne sviđa; poštujemo sugovornika ili ga ne poštujemo). Odnosni aspekt je višeznačan, slabo osviješten, nedovoljno kontroliran i pretežno neverbalni dio komunikacije. Način na koji govorimo i kako se držimo, kako gledamo sugovornika, upućuje na naš odnos prema njemu kojega ne moramo biti svjesni.
S druge strane odnos koji imamo prema sugovorniku utjecat će na to kako ćemo prihvatiti sadržaj poruke koju nam šalje (npr. hoćemo li vjerovati informaciji koju nam daje).
3. **Narav komunikacijskog odnosa uvjetovana je početnom točkom komunikacije.** Ako je početna točka da sugovornici (npr. bračni partneri) prebacuju odgovornost ili krivicu na drugoga u vezi s problemom o kojem razgovaraju, onda će to usmjeriti njihovu komunikaciju prema traženju krivca što će samo produbiti njihov konflikt (npr. žena prigovara mužu da je sin loš učenik jer mu oca nikada nema kod kuće, a muž kaže da je to zato jer je ona previše popustljiva). Dakle, ne treba tražiti krivca jer se time konflikt samo pojačava nego razgovarati o problemu bez okrivljavanja sugovornika.
4. **Komunikacija može biti simetrična ili komplementarna.** Simetričan odnos se temelji na jednakosti, to je odnos dvoje ravnopravnih partnera pa se teži sličnosti, odnosno izbjegavanju različitosti. Komplementaran odnos se zasniva na različitosti, tj. na odnosu podređenog i nadređenog. Komplementarnost može biti posljedica različitih uloga (roditelj – dijete; nastavnik – učenik i sl.) ili pak osobina ličnosti sugovornika (npr. kad je osoba sklona dominaciji, moći ili pak podređenosti/podložnosti). Iako prednost najčešće treba davati simetričnoj komunikaciji, u mnogim životnim situacijama je komplementarna komunikacija opravdana i nužna.
5. **Komunikacija može biti (pretežno) verbalna ili (pretežno) neverbalna.** Verbalna komunikacija koristi jezične simbole (riječi) dok neverbalna koristi različite znakove kao što su izraz lica, uzdah, položaj tijela ili ruke, pokreti, dodir, prostorna blizina među sugovornicima i sl. Verbalna komunikacija je razumljivija od neverbalne, ali se obje vrste komunikacije najčešće odvijaju istodobno pa se nadopunjuju. Verbalnom komunikacijom prenosimo sadržaj poruke, dok neverbalnom uglavnom pokazujemo odnos prema sugovorniku. Važno je znati da ova dva aspekta komunikacije mogu slati suprotne poruke iako se odvijaju istodobno (što onda upućuje na odnos prema sugovorniku; npr. kažemo sugovorniku "Samo ti nastavi, slušam te", a istovremeno gledamo televiziju).

Komunikacijski lanac:

Svi imamo potrebu da komunikacija bude uspješna i djelotvorna. A ona je takva samo onda kada svi sudionici jednako razumiju i tumače simbole odnosno poruke koje razmjenjuju. To, međutim nije jednostavno postići. Vrlo su česti nesporazumi i nerazumijevanje među sugovornicima. Kako i zašto dolazi do nesporazuma u komunikaciji možemo objasniti preko **komunikacijskog lanca** (radni list i poster).

KOMUNIKACIJSKI LANAC	
POŠILJATELJ – OBJAŠNJENJE LANCA	PRIMATELJ – OBJAŠNJENJE LANCA
Pošiljatelj (davatelj) poruke ima neke osjećaje prema sugovorniku (primatelju poruke). Osjećaji dovode do namjere da te osjećaje izrazi. On se ponaša na određeni način, tj. koristi neke verbalne i neverbalne simbole (riječi, geste, držanje) pomoću kojih "kodira" (šifrira) poruku koju želi prenijeti.	Primatelj vidi njegovo ponašanje, odnosno "dekodira" (dešifrira) verbalne i neverbalne poruke koje je primio. To dekodiranje, međutim, uvijek ovisi o željama, potrebama, iskustvu i stavu koji primatelj ima o davatelju poruke. Zato to dekodiranje ili percepcija ponašanja izaziva kod primatelja određene osjećaje. Osjećaji utječu na interpretaciju davateljevih namjera (poruke). Interpretacija utječe na evaluaciju (vrednovanje) osobe davatelja poruke, a vrednovanje onda dovodi do reakcije (ponašanja) primatelja poruke.
POŠILJATELJ - PRIMJER	PRIMATELJ - PRIMJER
Suprug gleda televiziju – upravo je prijenos za njega važne nogometne utakmice (Hrvatska – Engleska) na programu i nezadovoljan je (zbog lošeg rezultata) i zbog toga što djeca i supruga stalno prolaze ispred ekrana i što je u sobi buka. Želi ih umiriti (namjera), želi postići stanje koje njemu odgovara kako bi se potpuno posvetio gledanju utakmice i zato stalno viče na djecu i suprugu, te na kraju udari starijeg sina i istjera ga iz sobe (ponašanje).	Supruga osjeća i vidi njegovo ponašanje kao ljutnju, bijes i agresiju. Misli da se ne treba zbog takle glupe stvari kao što je utakmica ljutiti na svoju djecu (dekodiranje) i zbog toga se ljuti na supruga (osjećaji primatelja). Njegovo ponašanje u toj situaciji tumači kao samoživo, netolerantno i neodgovorno te ga doživljava lošim ocem koji nikad nema vremena, strpljenja i lijepu riječ za svoju djecu i za nju (vrednovanje). To mu i kaže povišenim tonom (ponašanje). Njega to što supruga kaže još više naljuti i lanac kreće ispočetka....

Nesporazum ili nerazumijevanje može nastati u bilo kojem dijelu ovog komunikacijskog lanca, ali prvenstveno u kodiranju i dekodiranju poruke. Davatelj poruke ponekad nije uspješan u točnom iskazivanju svojih osjećaja i namjera, a primatelj interpretira poruku i ponašanje davatelja ne samo na temelju verbalnih i neverbalnih znakova, nego i na temelju prethodnog stava koji ima o osobi davatelja. Stoga je važno da onaj koji kodira poruku koristi

što više Ja-poruke (a ne Ti-poruke), a onaj koji dekodira poruku treba koristiti principe dobrog (aktivnog) slušanja).

Slušanje:

Da bismo izbjegli nesporazum ili nerazumijevanje u komunikaciji važno je stalno davati povratne informacije o tome kako doživljavamo sugovornikovu poruku/ponašanje. Drugim riječima, trebamo razvijati vještine slušanja, opažanja i verbalnog i neverbalnog izražavanja. Vještine komuniciranja se vježbaju i uče čitav život.

- Objasniti neslušanje i pravo (aktivno) slušanje.

Navesti 6 vrsta neslušanja ili lošeg slušanja (uz pomoć postera):

1. **PSEUDOSLUŠANJE** – slušatelj reagira kao da je usredotočen na razgovor, no ne sluša.
2. **JEDNOSLOJNO SLUŠANJE** – primanje samo jednog dijela poruke (na pr. verbalnog) dok se drugi zanemaruje.
3. **SELEKTIVNO SLUŠANJE** – slušanje samo onog što osobu zanima.
4. **OTIMANJE RIJEČI** – slušatelj sluša tek toliko da ugrabi priliku za vlastiti “nastup”.
5. **OBRAMBENO SLUŠANJE** – najnedužnije izjave doživljavaju se kao napad na koji se reagira obranom.
6. **SLUŠANJE U ZASJEDI** – slušanje radi napada na sugovornika.

Svaka od ovih vrsta lošeg slušanja dovodi do smetnji, blokada i nesporazuma u komunikaciji.

Pravo ili dobro slušanje je ono koje:

- nastoji obuhvatiti sve što sugovornik želi reći;
- senzitivno je – usmjereno na verbalni i neverbalni dio komunikacije;
- dobronamjerno;
- ima za cilj shvatiti sugovornika.

Takvo slušanje je **aktivno**. Osnovna značajka aktivnog slušanja je nastojanje slušatelja da sebi (ali i sugovorniku) pomogne u razjašnjavanju primljenih poruka. Govornik često nije svjestan da su njegove poruke neprecizne i nejasne. Suština aktivnog slušanja je u postavljanju pitanja i potpitanja koja mogu biti izravna (npr. "Što zapravo misliš kad kažeš ...?"; "Kad se je to dogodilo?"; "Gdje se je to dogodilo?"; "Možeš li mi to objasniti?" i sl.) ili neizravna - parafraziranje, preoblikovanje sugovornikove poruke (npr. "Drugim riječima, ti misliš da ..."; "Ako sam te dobro razumio, ti zapravo želiš ...").

Osim činjenica koje poruka sadrži važno je razumjeti i emocije sugovornika. Potpitanjima provjeravamo da li smo dobro prepoznali emocije sugovornika. Ta pitanja trebaju biti neizravna: "Čini mi se da si ljuta dok to pričaš." ili "Imam dojam da se osjećaš jako loše dok o tome govoriš".

Svađe i sukobi se produbljuju i pojačavaju zbog lošeg slušanja. Zato je u takvim situacijama naročito važno aktivno slušanje da bismo jasno utvrdili što sugovornik misli i kako se osjeća. Ponekad je to dovoljno za rješavanje sukoba, a ako ne, onda pomaže u jasnijem određivanju problema.

14. susret: Komunikacija - Ja-poruke

Ciljevi

1. Upoznati nove načine jasnog izražavanja svojih potreba, misli i osjećaja
2. Razumjeti razliku između TI i JA poruka
3. Naučiti koristiti JA poruke

Sadržaj

1. Prijavljivanje i pregled domaće zadaće
2. Objasniti značenje jasne verbalne komunikacije te obilježja djelotvornih upitnih i izjavnih rečenica
3. Iskustvo ovladavanja vještinom korištenja JA poruka
4. Zadavanje domaće zadaće

Materijal

1. Radni list 1-14: Komunikacija
2. Radni list 2-14: Vježbanje Ja-poruka
3. Materijal za voditelje: Komunikacija i Ja-poruke
4. Poster: Komunikacija
5. Radni poster – Ti i Ja poruke
6. List za procjenu grupnog susreta

Postupak

1. Pregled domaće zadaće i prijavljivanje (50 min.)

Svaki član ukratko kaže što je odgovorio na pitanja s Lista za procjenu prošlog susreta. U nastavku najmanje dva člana rade na domaćoj zadaći uz pomoć Radnog lista 4-13 na kojem su opisali iskustvo dobivanja pažnje kroz aktivno slušanje. Voditelj-ica sažme odgovore, povezujući ih s temom prošlog susreta – komunikacija i aktivno slušanje.

2. Značenje jasne verbalne komunikacije i djelotvornih izjava (15 min.)

Uz aktivno uključivanje članova grupe ukratko ponoviti pravila komunikacije, komunikacijski lanac i obilježja dobrog i lošeg slušanja. Uz pomoć primjera, postera i koristeći materijal za voditelje objasniti obilježja dobre i loše komunikacije, te djelotvornih izjavnih rečenica, odnosno Ja-poruka.

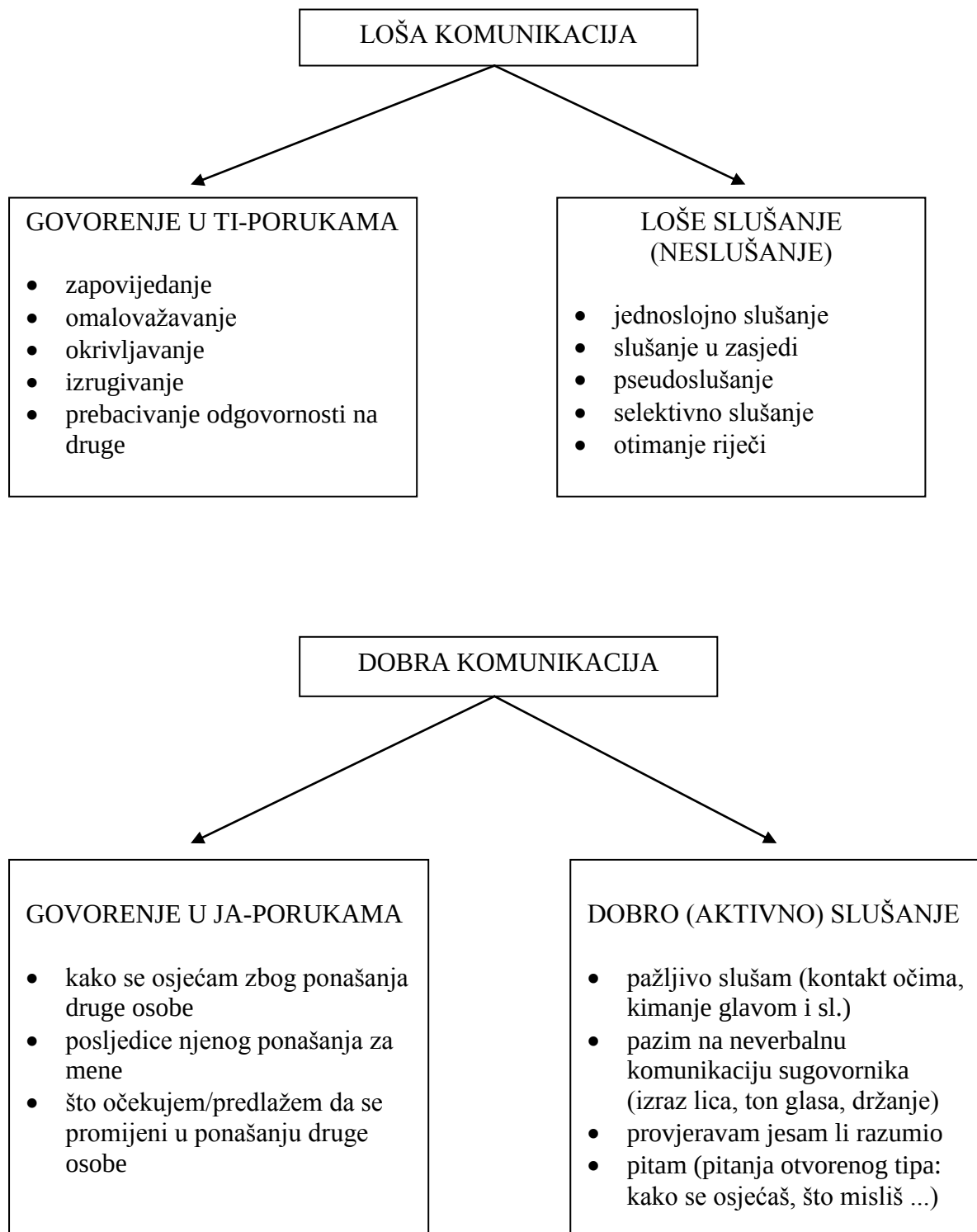
3. Iskustvo ovladavanja vještinom korištenja Ja-poruka (45 min.)

Redom svaki član grupe opiše jednu situaciju u kojoj doma zapovijeda partnerici, djeci, drugim članovima obitelji/ukućanima. Potom kaže kako zapovijeda – formulira (ponovi) konkretnu Ti-poruku. Voditelj-ica zapiše Ti-poruku na radnom posteru "Ti i Ja-poruke". Nakon toga uz pomoć informacija s postera Komunikacija, voditelj-ica će pomoći članovima grupe da formuliraju Ja-poruku za tu situaciju. Voditelj-ica zapiše tu poruku na radni poster "Ti i Ja-poruke". Nakon što svi članovi odrade svoje situacije na posteru će biti značajna zbirka Ti i Ja-poruka. Slijedi razgovor o razlikama. Povezati s aktivnim slušanjem i kako

zajednički to dvoje dovodi do bolje - dobre komunikacije. Razgovarati o tome kakva im podrška treba kako bi započeli mijenjati način komunikacije.

4. Zadavanje domaće zadaće (10 min.)

Voditelj-ica sažme čemu je današnji susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta) te uz List za procjenu susreta članovi kao domaću zadaću dobiju zadatak da uz pomoć Radnog lista 1-14 vježbaju Ja-poruke tijekom narednog tjedna.

Radni list 1 (14. susret): Komunikacija

Vještine komunikacije

Loša komunikacija je korištenje *Ti-poruka*. Iz *Ti-poruka* ne možemo ništa zaključiti o potrebama, namjerama i primarnim osjećajima govornika. To je nejasna komunikacija. Vidimo samo govornikovu ljutnju i čujemo da nam prigovara, zapovijeda, da nas omalovažava ili okrivljuje za nešto. Takve poruke izazivaju otpor i obrambeno ponašanje kod sugovornika. One nužno narušavaju odnos jer poručuju sugovorniku da ga ne razumijemo, da nam nije važan, da ga ne prihvaćamo i ne cijenimo. I *loše slušanje* pokazuje to isto: da ne slušamo govornika, da nam nije važno što govori, da ga ne razumijemo i ne poštujemo.

Nasuprot tome, dobra komunikacija je korištenje *Ja-poruka*. Te poruke pokazuju kako se govornik osjeća, što misli, što mu je potrebno i što želi, koje su mu namjere i što kani učiniti. I upravo to je pravi smisao dobre komunikacije – izraziti sebe, a ne optuživati, prigovarati, okrivljavati i omalovažavati druge. Nije nužno da *Ja-poruke* počinju zamjenicom „ja“, bitno je reći sugovorniku kako se osjećamo u vezi s onim što nam je on rekao ili učinio, što mislimo, što bismo željeli da bude drugačije u njegovom ili njezinom ponašanju prema nama.

Važna komponenta dobre komunikacije je dobro, odnosno *aktivno slušanje*. Aktivno slušanje uključuje sljedeće vještine:

- korištenje neverbalnih poruka dok slušamo (kontakt očima, kimanje glavom i ukupno držanje kojim pokazujemo govorniku da ga čujemo i razumijemo, da nas zanima ono što nam govori);
- obraćanje pažnje na neverbalnu komunikaciju govornika (izraz lica, držanje, ton glasa, kretnje i sl. znakovi mogu nam pomoći da bolje razumijemo);
- postavljanje potpitanja otvorenog tipa („Kako se osjećaš ...?“, „Što misliš ...?“, „Što namjeravaš poduzeti u vezi s ...?“);
- provjeravanje jesmo li dobro razumjeli ono što smo čuli preoblikovanjem toga što smo čuli (tzv. parafraziranje i reflektiranje: „Ako sam dobro razumio, ti misliš ...?“; „Imam dojam da se osjećaš ...“; „Čini mi se da si ...“, i sl.)

Također je važno saslušati govornika do kraja, bez da se odmah branimo ili ljutimo.

Ukratko, dvije su osnovne vještine dobre komunikacije:

- Jasno izraziti sebe
- Aktivno slušati

Radni list 2 (14. susret) : Vježbanje Ja-poruka

Za vježbu – odaberite dvije situacije u kojima je ponašanje neke druge osobe za vas bilo na neki način ugrožavajuće, smetalo vas u obavljanju kućanskih poslova, partnerske ili roditeljske uloge ili profesionalnog zadatka. Tu situaciju ukratko (2 rečenice) opišite i onda domislite Ja-poruku kojom možete toj osobi na jasan način poručiti kako njeno ponašanje utječe na vas. Vodite računa da Ja-poruka da bi bila jasna mora sadržavati sljedeće elemente:

- Očekivanja – prijedlog drugoj osobi što biste voljeli da promjeni u svom ponašanju kako bi ono bilo neugrožavajuće za vas
- Opis posljedica njihovog ponašanja za vas
- Opis osjećaja koje to ponašanje izaziva kod vas.

Primjer cjelovite Ja-poruke:

Volio bih da pospremaš stvari za sobom i da u stanu bude red. Jer, kad dođem kući umoran i gladan i vidim stan u neredu, umjesto da sjednem za stol i jedem, ja prvo moram raskrčiti taj nered. To me jako ljuti i osjećam se loše zbog toga.

	Opis situacije	JA-poruka
1.		
2.		

Materijal za voditelje: Komunikacija - Ja poruke

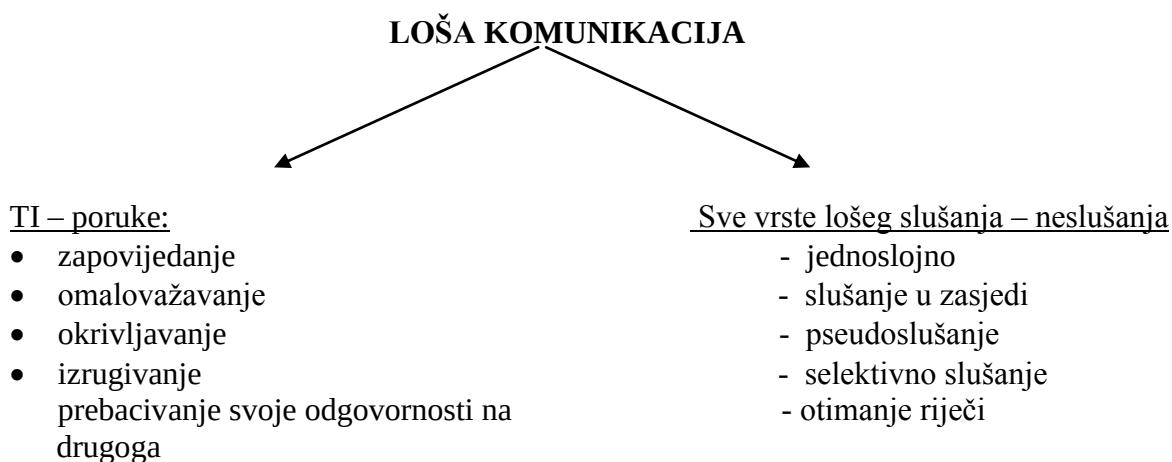
Komunikacija je spontan, subjektivan i složen fenomen i stoga su problemi i poteškoće u komunikaciji vrlo česti. Kao što smo vidjeli uzroci tih poteškoća mogu biti u načinu na koji se poruke kodiraju i dekodiraju. Kad način kodiranja poruke uzrokuje nerazumijevanje, podrazumijevanje ili narušava dobar, odnosno pogoršava odnos, komunikaciju nazivamo **lošom**. U fazi kodiranja loša komunikacija najčešće ide preko TI-poruka: zapovjedi, omalovažavanja i izrugivanja, odnosno nedjelotvornih poruka.

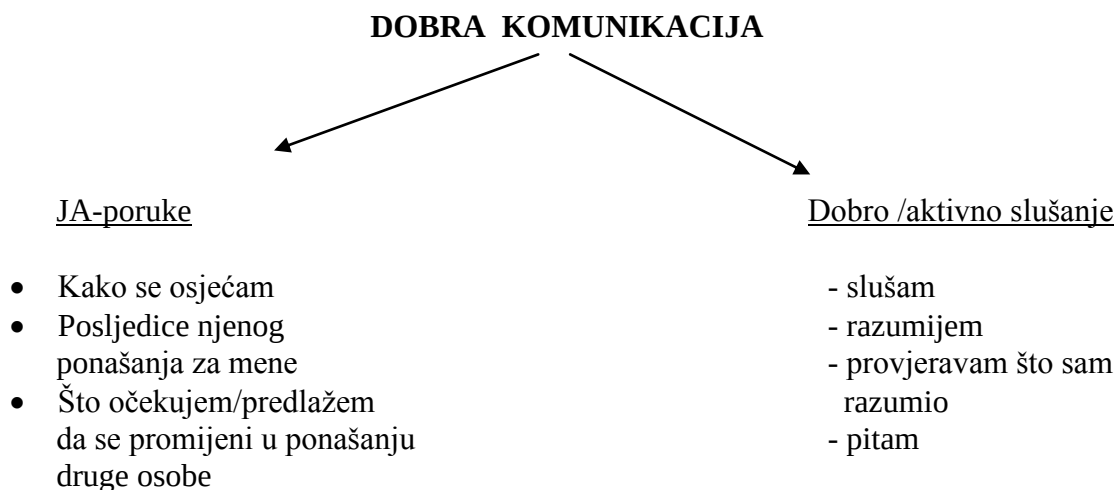
Primjerice (proći kroz prvi dio komunikacijskog lanca na posteru):

Muž dolazi doma umoran s posla i ima iskustvo da će doma naići na nered (situacija i osjećaj). Iskustvo mu se potvrdi i ovaj put. Namjera mu je da situaciju promijeni te odmah počne komunicirati. Kaže sinu: „smjesta spremi ove cipele ili ću ih baciti u smeće“ (ili baci cipele van na dvorište i sl. – pitati njih što sve može napraviti) ili kaže ženi “Opet te nema doma, opet nisi ništa toplo skuhalo. Ti nikad ne kuhaš ono što ja kažem/volim“ (ili baci kruh u smeće jer je to jedino našao na stolu - ili pitati članove grupe što bi mogao uraditi).

Iz ovakvog načina komunikacije ne možemo ništa zaključiti o potrebama, namjerama i primarnim osjećajima tog čovjeka. Vidimo samo sekundarni osjećaj – ljutnju. Takva komunikacija dodatno kvari odnose jer ne pokazuje drugim osobama vlastite potrebe, namjere i osjećaje. Umjesto toga takva komunikacija drugima poručuje da ih ne razumijemo, da nam nisu važni, da ih ne prihvaćamo i ne cijenimo. Ti-porukom prebacujemo odgovornost za probleme u odnosu/komunikaciji na drugu osobu. Takva poruka ništa ne govori o tome kako se osoba stvarno osjeća i što se u njoj događa – i zato je loša – jer svrha komunikacije je da naš unutarnji svijet poveže ne samo s vanjskim svijetom, nego i s unutarnjim svijetom druge osobe na jasan način.

Na posteru - Komunikacija prikazana je kratka i jasna shema o lošoj i dobroj komunikaciji.





Nasuprot tome **dobra komunikacija** omogućava da se poruka kodira u skladu s osjećajem/namjerom iz koje je inicirana i stoga prenosi jasnu poruku o tome kako se osoba koja poruku šalje osjeća, koje su joj potrebe i time, govoreći o sebi, preuzima odgovornost za komunikaciju, svoje ponašanje i odnos. Takva se komunikacija zove dobra komunikacija, a omogućena je Ja- porukama. Takve poruke imaju tri dijela:

1. Očekivanja – prijedlog za promjenu ponašanja druge osobe
2. Opis posljedica ponašanja druge osobe za osobu koja šalje poruku
3. Opis osjećaja koje to ponašanje pobuđuje kod osobe koja šalje poruku.

Primjerice (isti primjeri koji su korišteni ranije za Ti-poruke):

Otac dolazi doma umoran nakon posla i očekuje da će doma naići na nered (situacija i osjećaj). Namjera mu je da odmah s vrata pokaže kako se osjeća i što očekuje da će se dogoditi/promijeniti. Vidi razbacane cipele, ali njegov se razgovor i kad govori o cipelama odnosi na njega. Uđe i kaže:

obraćajući se sinu:

„Molim te da makneš cipele na njihovo mjesto. Kad su cipele razbacane pred vratima ja se na njih spotaknem, naročito ovako umoran, i to me razljuti.“

Muž dolazi doma umoran nakon posla i ima iskustvo da je njegova supruga u to vrijeme kod susjede na kavi te da (često puta) ručak nije gotov. Namjera mu je da odmah s vrata pokaže kako se osjeća i što očekuje da će se dogoditi/promijeniti. Vidi da supruga nije doma pa kad se vrati on joj kaže kako se osjeća u vezi s time:

obraćajući se ženi:

„Volio bih da si doma u vrijeme kad dolazim s posla, a da u posjete susjedi ideš dok sam na poslu. Kad dođem doma, a ti si kod susjede na kavi, odmah pomislim da ništa nema za jesti, da ručak nije gotov i to me oneraspoloži pa se osjećam još umornije.“

15. susret: Razumijevanje i rješavanje sukoba

Ciljevi

1. Upoznati osnovne pojmove značajne za razumijevanje sukoba
2. Upoznati osnovne načine rješavanja sukoba
3. Povezati prethodne sadržaje koji se odnose na komunikaciju, ljutnju i samopoštovanje s razumijevanjem i dobrim rješavanjem sukoba
4. Započeti proces korištenja komunikacijskih vještina pri rješavanju sukoba

Sadržaj susreta

1. Prijavljivanje i pregled domaće zadaće
2. Objasniti osnovne pojmove značajne za razumijevanje i dobro rješavanje sukoba i povezivanje stečenih znanja s osobnim iskustvima rješavanja sukoba
3. Zadavanje domaće zadaće

Materijal

1. Radni list 1-15: Razumijevanje sukoba
2. Radni list 2-15: Ponašanja koja otežavaju i onemogućavaju rješavanje sukoba
3. Radni list 3-15: Dobro i djelotvorno rješavanje sukoba
4. Radni list 4-15: Primjena djelotvornog rješavanja sukoba u osobnom životu
5. List za procjenu grupnog susreta
6. Materijal za voditelje (1 i 2): Razumijevanje sukoba i Udarci ispod pojasa
7. Poster - Model dvostrukog interesa u situacijama sukoba

Postupak

1. Pregled domaće zadaće i prijavljivanje (30 min.)

Nakon što se prođu procjene prethodnog susreta, svaki član ukratko kaže o iskustvima vježbanja ja-poruka temeljem Radnog lista 1-14. Voditelj-ica sažme iskustva povezujući ih s temom ovog susreta koji se odnosi na sukobe naglašavajući da će tijekom ovog susreta još bolje moći vidjeti zbog čega je jasno izražavanje svojih misli i potreba značajna životna vještina koja ima veliki značaj i u dobrom rješavanju sukoba.

2. Objasniti osnovne pojmove značajne za razumijevanje sukoba i njihovo povezivanje s osobnim iskustvima polaznika. (60 min.)

Koristeći se Radnim listom 1-15 voditelj-ica će u 15 minuta upoznati sudionike s osnovnim pojmovima značajnim za razumijevanje sukoba.

Ovaj pregled završava modelom dvostrukog interesa koji je, također, na posteru.

Kako bi polaznici bolje razumjeli ponašanja vezana uz pobjednik - gubitnik poziciju ili poziciju gubitnik - gubitnik, ispuniti će Radni list 2-15. (10 min.)

Nakon što ga individualno ispune, razgovor će se voditi u dva smjera (1) prepoznavanje zbog čega svako od navedenih ponašanja nije djelotvorno te za koju je od strategija karakteristično to ponašanje i (2) samootkrivanja nedjelotvornog ponašanja u situacijama sukoba. Pri tome se voditelj-ica koristi posterom. (30 min.)

Voditelj-ica ima za pripremu ovog dijela na raspolaganju dva dodatna izvora (1) Materijal za voditelje koji predstavlja detaljniju verziju radnih predložaka te (2) Prilog u kojem je prijevod teksta D.J. Deckera iz knjige "Stopping the violence" (1999.)

3. Zadavanje domaće zadaće (30 min.)

S obzirom da se radi o predzadnjem susretu i da su polaznici već imali priliku raditi s različitim predlošcima Radni list 3-15 i Radni list 4-15 će biti predstavljeni u zadnjem dijelu susreta, a polaznici će ih detaljno proučiti i riješiti kao domaću zadaću. Radi se o sadržajima koji ponavljaju aktivno slušanje, ja-poruke, razlikovanje misli-osjećaji-ponašanje, ali u funkciji rješavanja sukoba. Na taj način i treba predstaviti Radni list 3-15 i samo kratko prijeći kroz njegov sadržaj, a težište staviti na objašnjenje Radnog lista 4-15 i njihovu domaću zadaću. Naglasiti da je ova zadaća pretpostavlja njihovu veću samostalnost upravo zbog toga što su pri kraju PSTN.

Sažeti čemu je današnji susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta). Podijeliti List za procjenu susreta i potaknuti kratki osvrt na susret.

Radni list 1 (15. susret): Razumijevanje sukoba**Što je sukob?**

Sukob se zbiva kad pojedinci ili grupe doživljavaju razlike neusklađenim ili vide jedni druge kao prijetnju svojim potrebama, vrijednostima ili sredstvima. To je situacija u kojoj postoje suprotna zbivanja, nastojanja, ponašanja i čuvstva te doživljaji uzajamno suprotnih interesa.

Je li sukob među ljudima nužan?

Sukob je dio ljudske prirode i interakcija među ljudima jednakom vjerojatnošću vodi i u suradnju i u sukob. Umjerena količina sukoba je potrebna za produktivno funkcioniranje jer daje mogućnost za pozitivne promjene. Svaki napredak posljedica je nekog sukoba. No, prevelik broj sukoba i gubitak kontrole nad njima dovode do nefunkcionalnosti pojedinaca, grupe ili zajednica i imaju po njih loše posljedice.

Tko sve može biti uključen u sukobe?

Sukobi se zbivaju u širokom rasponu odnosa među pojedincima i različitim grupama. Sukob se može pojaviti u odnosu muž – žena, dijete – roditelj, prijatelj – prijatelj, dijete – dijete, susjed – susjed, šef – radnik i mnogim drugim odnosima među pojedincima. Kad govorimo o grupama, sukobi se javljaju među obiteljima, između lokalnih zajednica, između pojedinih grupa u lokalnoj zajednici (npr. političke stranke na vlasti i u opoziciji), među etničkim grupama, među grupama koje kontroliraju izvore moći i društveno obespravljenih grupa.

Što pokreće sukobe?

Motivi sukoba mogu biti brojni. To može biti imovina i ostale materijalne vrijednosti, resursi i teritorij, pravna ili moralna pitanja, društvene i individualne vrijednosti, promjene u socijalnim ulogama i statusima, razlike u spolnim ulogama, odgovornost odnosno autoritet pri odlučivanju, interpretacija povijesti. No, primarni cilj sukoba je često, neovisno o sadržaju, *definiranje odnosa između sukobljenih strana*.

Sadržaj i problem sukoba samo je dio (ponekad manji dio) konfliktne pojave. Na svaki sukob utječu raniji odnosi sa sudionikom sukoba, naše i njegovo ponašanje za vrijeme rješavanja sukoba, promatrači sukoba, okolina u kojoj se sukob događa, posljedice koje rješenje sukoba može izazvati, strategija rješavanja sukoba. Konkretni sukob može biti potpuno nerazumljiv bez povezivanja s ranijim odnosima između sudionika sukoba i bez povezivanja s onim što se može događati nakon rješenja sukoba. Što je bilo prije i što će biti poslije, dva su važna aspekta u svakom postupanju sa sukobom.

U kojim okolnostima se javljaju sukobi?

1. Interakcija među stranama. Neslaganje i sukob nastaju ako su ljudi u međusobnoj interakciji.

2. Neusklađene razlike. Nužan uvjet nastanka sukoba jest opažanje razlike. Ali to nije dovoljno da dođe do sukoba. Ponekad su razlike dobrodošle, nadopunjavajuće. Ono što je ključno za nastanak sukoba je doživljaj neusklađenosti razlika.

3. Korisnost sukoba. Do sukoba dolazi kada jedna strana procijeni da ima veću korist od ulaska u sukob ili bar manju štetu ako započne sukob nego ako pokuša tolerirati razlike koje postoje, čemu pridonosi prošlo iskustvo (tj. je li se raniji sukob "isplatio").

Što olakšava, a što otežava razvoj sukoba?

Sukob će se povećati ako:

- postoji porast u doživljavanju i izražavanju emocija srdžbe i frustracije;
- postoji porast opažene prijetnje između strana u sukobu;
- se uključi više osoba koje se zauzimaju za neku od suprotstavljenih strana;
- sudionici nisu bili u dobrim odnosima ni prije tog konkretnog sukoba;
- sudionici raspolažu s malo komunikacijskih vještina važnih za rješavanja sukoba.

Sukob će se smanjivati ako:

- sudionici usmjere pažnju na problem, a ne na međusobne odnose i postupke;
- dođe do smirivanja izraženih emocija i smanjivanja opažene prijetnje;
- su sudionici bili u dobrim odnosima prije tog konkretnog sukoba;
- sudionici imaju dobre komunikacijske vještine i znaju kako treba rješavati sukobe ili imaju nekoga tko im u tome može pomoći.

Kad je sukob nešto pozitivno i dobro?

Sukob može dovesti do pozitivnih posljedica kad je njegovo rješavanje konstruktivno jer:

- pomaže da se problem sagleda na drukčiji način,
- pomaže u bržem pronalaženju rješenja problema,
- omogućava bolje upoznavanje samoga sebe i svojih potreba
- potiče promjene u odnosima.

Koji osjećaji obično prate sukob?

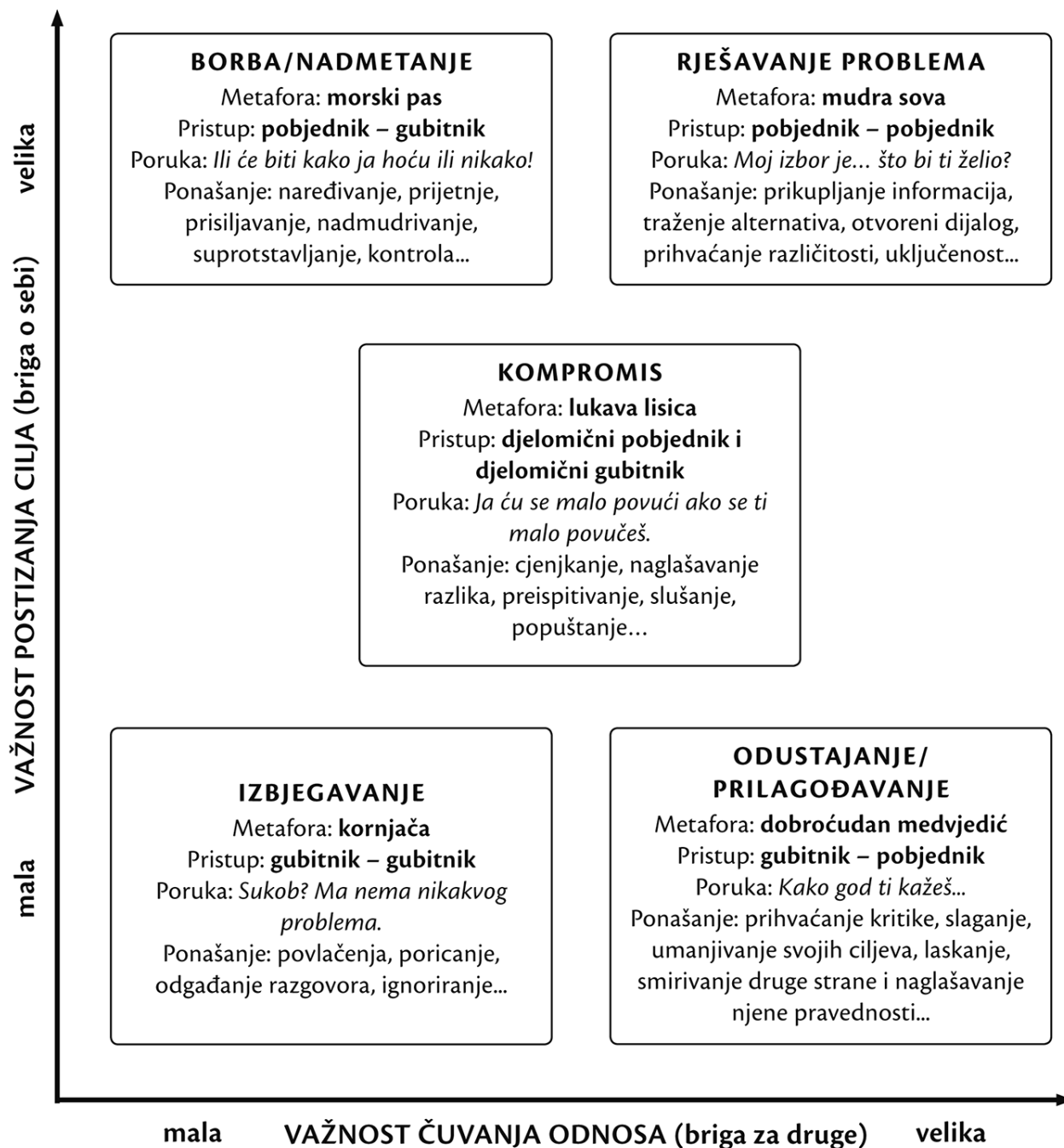
Osjećaji koji se najčešće javljaju u situacijama sukoba su osjećaj gubitka, strah, sram, krivnja, beznadnost, bezvrijednost, ljutnja, neprijateljstvo, tuga, apatija, ogorčenje, osjećaj izdanosti. Sukob izaziva u pojedincima neugodne osjećaje, pa se u situacijama sukoba ljudi često povlače ili reagiraju agresijom iako to ne pridonosi rješenju sukoba.

Prevladavanje sukoba

Pristupi rješavanju sukoba:

- *pobjeda – poraz*: Ja ću dobiti što trebam, a ti ćeš izgubiti.
- *poraz – pobjeda*: Ti ćeš dobiti što trebaš, a ja neću.
- *poraz – poraz*: Ni ti ni ja nećemo dobiti što nam treba.
- *pobjeda – pobjeda*: I ti i ja ćemo dobiti što trebamo.

Slika 1.: Model dvostrukog interesa u situacijama sukoba



Radni list 2 (15. susret)**Ponašanja koja otežavaju i onemogućavaju rješavanje sukoba**

Rješavanje sukoba je važna vještina u međuljudskim odnosima jer ne možemo u potpunosti izbjeći neslaganja kada smo bliski s drugim ljudima. Nažalost, svi mi ponekad koristimo loše i destruktivne obrasce ponašanja tijekom sukoba. Takvih nedjelotvornih načina ponašanja u situacijama svađe ili sukoba ima puno. Ovdje smo izdvojili neke od njih. Pogledajte ih i označite one koji su za vas tipični. Zatim razmislite zbog čega ne koristite rješavanju sukoba.

Nedjelotvorni način ponašanja u situaciji sukoba	Primjer	Označite za vas tipično ponašanje sa √
Okrivljavanje partnerice za svoje ponašanje	"Nikad te ne bi udario da mi nisi prigovarala" ili "Ti si prva počela"	
Ignoriranje partnerice	Zašutjeti pretvarajući se da spavaš ili čitaš, upaliti TV dok ona govori	
"Vratiti milo za drago"	"Ako si tako povrijeđena zbog ovog što sam sad rekao, što bih ja trebao reći za ono što si ti meni rekla sinoć"	
Kontroliranje i dominiranje u sukobu	Prekidati, govoriti ili vikati istodobno	
Predviđanje budućnosti	"Znam ja dobro da se ti nikad nećeš promijeniti" ili "Ništa u ovom prokletom braku nikada neće biti dobro"	
Krivo odabiranje vremena za razgovor	Započeti razgovor kad nema vremena da se problem proradi npr. kad se ona sprema ići na posao, ili kad vam dolaze gosti	
Prividno popuštanje	Reći "naravno draga da ću to učiniti tijekom vikenda" iako zapravo planiraš ići s prijateljima na utakmicu	
Prijetnje i zastrašivanje	"Ako odmah ne prestaneš, ja odlazim" ili "Ako ovako nastaviš stvarno će se desiti svašta"	
Izbjegavanje kompromisa	"Nema šanse da uradim ono što želiš"	
Izbjegavanje problema	"Nemam pojma o čemu govoriš" ili "Pa to je iza nas, najbolje je o tome ne misliti".	
VAŠ PRIMJER		

Radni list 3 (15. susret)

Dobro i djelotvorno rješavanje sukoba

Pretpostavke djelotvornog rješavanja sukoba

- Pozitivna slika o sebi - koja omogućava prepoznavanje i prihvaćanje svojih, ali i tuđih potreba i vrijednosti.
- Komunikacija - koja omogućava da se potrebe i vrijednosti jasno izraze te da se čuju potrebe i vrijednosti druge strane.
- Suradnja - koja omogućava da se rješavanju sukoba pristupi na način zajedničkog traženja najboljeg rješenja problema.

Što je cilj rješavanja sukoba?

Pravi cilj djelotvornog rješavanja sukoba nije slaganje sukobljenih osoba već **razumijevanje** onoga što se događa. Zato je najvažnije u postupku rješavanja sukoba imati mogućnost da izrazite svoje osjećaje i stavove i da čujete što misli i osjeća druga strane. Aktivno slušanje i ja-poruke su tu ključne.

Osnovne pretpostavke

Da bi u tome bili uspješni, važno je biti svjestan i svojih **tjelesnih reakcija** u vezi s konkretnim sukobom. Ako osjećate napetost, uzmite malo vremena da opustite svoje mišiće i dišete duboko i ravnomjerno. Ako osjetite mogućnost da gubite kontrolu i postanete nasilni, uzmite *time-out* i vratite se diskusiji kasnije nakon što ste se smirili. Nasilno i bezobrazno ponašanje samo prikriva i zamagljuje prave probleme vašeg odnosa kojih se treba prihvatiti i riješiti. Kako biste provjerili svoju posvećenost djelotvornom rješavanju sukoba odgovorite na ova pitanja.

Jeste li spremni:

- slušati?
- tražiti rješenje koje je zadovoljavajuće za vas i vašu partnericu/sugovornika?
- čuti stvari koje vam se ne sviđaju i koje vas mogu povrijediti bez da budete nasilni?
- prihvatiti da će se nešto promijeniti?

Priprema

Ako je odgovor na sva prethodna pitanja DA, onda razmislite sami za sebe o sljedećim pitanjima:

- Što je problem? O čemu će se razgovarati/pregovarati? (odaberite samo jedan problem)?
- Čiji je to problem? Je li to moj problem ili problem našeg odnosa? Zapamtite da ako vas nešto smeta to onda nije samo njezin problem.
- Kako ja, a kako partnerica vidi taj problem?
- Tko je uključen u ovaj problem? Ima li i drugih koji su dio ovog sukoba?
- Gdje ćemo razgovarati? Kada ćemo razgovarati? Koliko dugo će diskusija trajati?
- Kako ćemo se dogovoriti da zaustavimo diskusiju (ako ne postizemo željeni napredak ili ako je jedno od nas iscrpilo energiju)?

Zapamtite da je osnovna stvar u uspješnom rješavanju konflikta odlučiti što ste spremni učiniti ili dati da bi situacija postala boljom, a ne na što možete prisiliti drugu osobu.

Pronalaženje rješenja

Koraci koje treba slijediti u rješavanju konflikta:

1. Provjerite s drugom osobom želi li razgovarati o problemu koji vas muči. Učinite to kao molbu, a ne kao nalog ili zapovijed. (npr. "Ima nešto što me muči i volio bih o tome porazgovarati. Jesi li spremna sjesti i prodiskutirati sa mnom taj problem?").
2. Opišite konkretno ponašanje/situaciju koja vam se ne sviđa ili konkretnu brigu koja vas muči. Pokušajte ne okrivljavati drugu osobu. Radije, koristeći "ja" poruke, preuzmite odgovornost za svoje misli i osjećaje:
 - a. "Meni doista smeta ... "
 - b. "Ne sviđa mi se kad ... "
 - c. "Mene uzrujava kad ... "
3. Provjerite je li druga osoba razumjela vašu brigu, zamolite da ponovi ono što ste rekli. Ako je osoba krivo razumjela ono što ste rekli, ponovno opišite svoje misli i osjećaje. Kad je druga osoba jasno razumjela što ste rekli i to iskazala, nastavite s razgovorom.
4. Omogućite drugoj osobi potrebno vrijeme da izrazi svoje misli, osjećaje i gledanje na situaciju/ponašanje/ brigu koju ste otvorili (npr., "Što ti misliš/osjećaš u vezi s tom situacijom? ").
5. Da biste bili sigurni da ste razumjeli poruke koje vam je uputila druga osoba ponovite svojim riječima ono što ste od nje upravo čuli. Dajte drugoj osobi vremena da vam potvrdi jeste li točno razumjeli njene poruke.
 - a. "Ja sam ovako razumio ono što si rekla ... Je li to ono što si željela reći? "
 - b. "Ima li još nešto? Jesam li nešto propustio što si mi željela reći? "
6. Zajednički navedite različite ideje o tome kako biste se mogli nositi sa situacijom/ponašanjem/brigom. Pokušajte izbjeći nadmetanje u tome čije je rješenje bolje. Nemojte npr. reći "Moj plan je puno bolji od tvoga", "To ti je glupa ideja", ili "Kako možeš predlagati nešto takvo". Postavite slijedeća pitanja:
 - a. "Što bismo mogli učiniti da to riješimo sada, ali i ubuduće? "
 - b. "Što bismo mogli učiniti da to popravimo? "
 - c. "Daj da razmislimo o svim našim mogućnostima u ovoj situaciji".
7. Nakon što ste razmotrili sve mogućnosti, uzmite potrebno vrijeme da raspravite što ste voljni učiniti i dati u toj situaciji. Također, kažite što biste voljeli od druge osobe u vezi s problemom o kojem diskutirate. Stalno provjeravajte jeste li se dobro razumjeli.
 - a. "Ja sam spreman da ... "
 - b. "Volio bih da ti ... "
 - c. "Razumio sam da si rekla da bi željela ... Kako si ti razumjela ono što sam ja rekao da sam spreman učiniti? "

8. Ovakvo ponašanje možda dovede do kompromisa u kojem će svatko od vas učiniti nešto da se situacija popravi. No, to može dovesti i do toga da uvidite da se ne slažete u vezi s problemom i da ćete možda trebati ponovno razgovarati o tom problemu kasnije:
 - a. "U redu, ja ću pokušati ono što sam rekao, a ti pokušaj što si ti rekla".
 - b. "Čini se da se sada ne možemo složiti oko toga. Volio bih ponovo o tome razgovarati nakon par tjedana. Da li pristaješ na to? "
9. Ako ne možete prihvatiti ili se osjećate loše u vezi s onim što ste diskutirali, dajte do znanja partnerici što planirate učiniti kada se ponovo otvori to pitanje. Potrudite se da to ne bude način da kaznite partnericu jer nije prihvatila stvari na vaš način (npr., "Ja se naprosto ne osjećam dobro u vezi s ovim što smo odlučili. Ako se ova situacija ponovi, ja namjeravam ... ").
10. Ako ste zadovoljni s onim što ste prodiskutirali, pokušajte to primijeniti neko vrijeme. Međutim, osigurajte mogućnost da u buduću procijenite kako se osjećate s time što ste vas dvoje odlučili. Iskoristite to vrijeme kao priliku da ponovno razmotrite problem ako se pokaže potreba za time i ako vam ta situacija bude i dalje stvarala problem. Ako ste oboje zadovoljni time kako se situacija promijenila, nađite vremena da proslavite vaše uspješno rješavanje problema. Ta proslava uspješnog rješenja konflikta često biva zaboravljena u užurbanosti svakodnevnog života.

Radni list 4 (15. susret)

Domaća zadaća Primjena djelotvornog načina rješavanja sukoba u osobnom životu

Izaberite jedan problem odnosno nešto što vas muči u vašem partnerskom odnosu. Vodite računa da je to problem koji vas osrednje uznemirava. Kao dio pripreme za razgovor o tom problemu odgovorite na slijedeća pitanja:

- Što je problem? (odaberite samo jedan problem)
- Kako ja, a kako partnerica vidi taj problem?
- Gdje ćemo razgovarati? Kada ćemo razgovarati? Koliko dugo će diskusija trajati?
- Što ću učiniti ako razgovor o problemu ne krene dobro?

Nakon što napravite ovakvu pripremu, porazgovarajte s partnericom o tom problemu koristeći upute koje su navedene u Radnom listu 3 -15.

Materijal za voditelje (1): Razumijevanje sukoba

Što je sukob?

Sukob se zbiva kad pojedinci ili grupe doživljavaju razlike neusklađivim ili vide jedni druge kao prijetnju svojim potrebama, vrijednostima ili sredstvima. To je situacija u kojoj postoje suprotna zbivanja, nastojanja, ponašanja i čuvstva te doživljaji uzajamno suprotnih interesa.

Je li sukob među ljudima nužan?

Sukob je dio ljudske prirode i interakcija među ljudima jednakom vjerojatnošću vodi i u suradnju i u sukob. Umjerena količina sukoba je potrebna za produktivno funkcioniranje jer daje mogućnost za pozitivne promjene. Svaki napredak posljedica je nekog sukoba. No, prevelik broj sukoba i gubitak kontrole nad njima dovode do nefunkcionalnosti pojedinaca, grupe ili zajednica i imaju po njih loše posljedice.

Tko sve može biti uključen u sukobe?

Sukobi se zbivaju u širokom rasponu odnosa među pojedincima i različitim grupama. Sukob se može pojaviti u odnosu muž – žena, dijete – roditelj, prijatelj – prijatelj, dijete – dijete, susjed – susjed, šef – radnik i mnogim drugim odnosima među pojedincima. Kad govorimo o grupama, sukobi se javljaju među obiteljima, između lokalnih zajednica, između pojedinih grupa u lokalnoj zajednici (npr. političke stranke na vlasti i u opoziciji), među etničkim grupama, među grupama koje kontroliraju izvore moći i društveno obespravljenih grupa.

Što pokreće sukobe?

Motivi sukoba mogu biti brojni. To može biti imovina i ostale materijalne vrijednosti, resursi i teritorij, pravna ili moralna pitanja, društvene i individualne vrijednosti, promjene u socijalnim ulogama i statusima, razlike u spolnim ulogama, odgovornost odnosno autoritet pri odlučivanju, interpretacija povijesti. No, primarni cilj sukoba je često, neovisno o sadržaju, definiranje odnosa između sukobljenih strana.

Sadržaj i problem sukoba samo je dio (ponekad manji dio) konfliktne pojave. Na svaki sukob utječu raniji odnosi sa sudionikom sukoba, naše i njegovo ponašanje za vrijeme rješavanja sukoba, promatrači sukoba, okolina u kojoj se sukob događa, posljedice koje rješenje sukoba može izazvati, strategija rješavanja sukoba. Konkretni sukob može biti potpuno nerazumljiv bez povezivanja s ranijim odnosima između sudionika sukoba i bez povezivanja s onim što se može dogoditi nakon rješenja sukoba. Što je bilo prije i što će biti poslije, dva su važna aspekta u svakom postupanju sa sukobom.

U kojim okolnostima se javljaju sukobi?

1. Interakcija među stranama. Neslaganje i sukob nastaju ako su ljudi u međusobnoj interakciji.

2. Neusklađive razlike. Nužan uvjet nastanka sukoba jest opažanje razlike. Ali to nije dovoljno da dođe do sukoba. Ponekad su razlike dobrodošle, nadopunjavajuće. Ono što je ključno za nastanak sukoba je doživljaj neusklađivosti razlika.

3. Korisnost sukoba. Do sukoba dolazi kada jedna strana procijeni da ima veću korist od ulaska u sukob ili bar manju štetu ako započne sukob nego ako pokuša tolerirati razlike koje postoje, čemu pridonosi prošlo iskustvo (raniji se sukob «isplatio»).

Što olakšava, a što otežava razvoj sukoba?

Sukob će se povećati ako:

- postoji porast u doživljavanju i izražavanju emocija srdžbe i frustracija;
- postoji porast opažene prijetnje između strana u sukobu;
- se uključi više osoba koje se zauzimaju za neku od suprotstavljenih strana;
- sudionici nisu bili u dobrim odnosima ni prije tog konkretnog sukoba;
- sudionici raspolažu s malo komunikacijskih vještina važnih za rješavanja sukoba.

Sukob će se smanjivati ako:

- sudionici usmjere pažnju na problem, a ne na međusobne odnose i postupke;
- dođe do smirivanja izraženih emocija i smanjivanja opažene prijetnje;
- sudionici su bili u dobrim odnosima prije tog konkretnog sukoba;
- sudionici imaju dobre komunikacijske vještine i znaju kako treba rješavati sukobe ili imaju nekoga tko im u tome može pomoći.

Napomena za voditelje:

U ovom dijelu valja komentirati značaj "time-outa" te značaj dobre komunikacije koja je bila u fokusu u prethodna dva susreta.

Kad je sukob nešto pozitivno i dobro?

Sukob može dovesti do pozitivnih posljedica kad je njegovo rješavanje konstruktivno jer:

- pomaže da se problem sagleda na drukčiji način,
- pomaže u bržem pronalaženju rješenja problema,
- omogućava bolje upoznavanje samoga sebe i svojih potreba
- potiče promjene u odnosima.

Koji osjećaji obično prate sukob?

Osjećaji koji se najčešće javljaju u situacijama sukoba su osjećaj gubitka, strah, sram, krivnja, beznadnost, bezvrijednost, ljutnja, neprijateljstvo, tuga, apatija, ogorčenje, osjećaj izdanosti. Sukob izaziva u pojedincima neugodne osjećaje, pa se u situacijama sukoba ljudi često povlače ili reagiraju agresijom iako to ne pridonosi rješenju sukoba.

Napomena za voditelje: U ovom dijelu valja podsjetiti polaznike na sve što su naučili o ljutnji i sramu i povezati to s razumijevanjem sukoba.

Prevladavanje sukoba

Pristupi rješenju sukoba:

- *pobjeda – poraz:* Ja ću dobiti što trebam, a ti ćeš izgubiti.
- *poraz – pobjeda:* Ti ćeš dobiti što trebaš, a ja neću.
- *poraz – poraz:* Ni ti ni ja nećemo dobiti što nam treba.
- *pobjeda – pobjeda:* I ti i ja ćemo dobiti što trebamo.

Model dvostrukog interesa u situacijama rješavanja sukoba – vidi prikaz na Radnom listu 1-15.

Borba/nametanje

Odnosi se na bilo koji pokušaj rješavanja sukoba u korist jedne strane, bez obzira na posljedice za drugu stranu. Ova se strategija očituje u različitim postupcima kojima se druga strana nastoji uvjeriti na popuštanje, npr. vikanjem, prijetnjama, silom ili postupanjem prema svom nahodanju. Ovu strategiju koriste osobe koje doživljavaju probleme i sukobe kao priliku za pobjedu ili gubitak i kojima je važno da uvijek pobijede. Često je ovaj pristup rezultat nesvjesne želje da se osoba zaštiti od povrede ili od toga da je u krivu jer “biti u krivu” doprinosi smanjenju samopoštovanja. Ponekad je nužno biti borben, ali vrlo često takav pristup izaziva nove sukobe jer se bol u onoga koji je izgubio kasnije pretvara u agresiju.

Kompromis

Prilikom ove strategije rješavanja sukoba svatko nešto dobiva i gubi. Kompromis se odnosi na smanjenje vlastitih aspiracija i odlučivanje da se prihvati mnogo manji dio od onoga što bi osoba zapravo željela imati. To je najuobičajeniji način nošenja sa sukobom i vodi, zapravo, kratkotrajnim rješenjima jer dio potreba i dalje ostaje nezadovoljen. Ponekad se obje strane nakon kompromisnog rješenja osjećaju da su izgubile nešto važno čime je zatvorena mogućnost da se sukob riješi na obostrano potpuno zadovoljavajući način. No kompromis može biti dobar način zaustavljanja eskalacije sukoba, uspostavljanja povjerenja i tako može biti pretpostavkom pristupa boljoj strategiji tj. zajedničkom rješavanju problema.

Zajedničko rješavanje problema

Rješavanje problema je zasnovano na naporu da se utvrde sporna pitanja i potrebe sudionika te da se pronade zajedničko rješenje koje će potpuno zadovoljiti potrebe obje strane. Svaka strana zadržava svoje aspiracije i suočava se sa sukobom kao problemom koji zajedničkim snagama mogu riješiti, prilikom čega se napada problem, a ne sudionici. Suradnja je pristup u kojemu su obje strane pobjednici. Zajedničko rješavanje problema je najučinkovitiji način da se pronade pravedno i dugotrajno rješenje u mnogim situacijama (ali ne u svim), no najteža je od svih strategija.

Odustajanje/prilagođavanje

Mir po svaku cijenu je osnova ove strategije. Podrazumijeva naglašavanje područja slaganja u nekom sukobu i, nakon blago izrečenih nesuglasica, odustajanje od svojih interesa u korist druge strane. Prilagođavanje je najčešće samo privremena strategija i često se koristi kao dokaz *dobre volje* i sredstvo manipulacije u kasnijim sukobima. Ova strategija je korisna kada bi sukob previše ugrozio odnos do kojeg je osobi stalo, no, ukoliko se učestalo koristi, negativno utječe na odnos među stranama.

Izbjegavanje

Izbjegavanje se odnosi na fizičko ili psihičko napuštanje situacije sukoba, odnosno ignoriranje postojanja problema. Nesuočavanje sa sukobom zapravo vodi u njegovo povećavanje i potiče nastanak drugih problema jer se uslijed prekinute komunikacije povećava prostor neznanja i nesuglasica između sudionika. Izbjegavanje se obično koristi zbog straha od posljedica otvorenog sukoba, pogrešnog uvjerenja da je postojanje sukoba znak loših odnosa ili kao

kazna za sudionike sukoba. Neobraćanjem pažnje na problem umanjuje se važnost kako problema tako i druge osobe.

Pretpostavke konstruktivnog rješavanja sukoba

- Pozitivna slika o sebi - koja omogućava prepoznavanje i prihvaćanje svojih, ali i tuđih potreba i vrijednosti.
- Komunikacija - koja omogućava da se potrebe i vrijednosti jasno izraze te da se čuju potrebe i vrijednosti druge strane.
- Suradnja - koja omogućava da se rješavanju sukoba pristupi na način zajedničkog traženja najboljeg rješenja problema.

Pozitivna slika o sebi

Slika o sebi se može odrediti kao ukupnost shvaćanja o sebi. To je vjerovanje koje imamo o sebi i o svom funkcioniranju. Dijelovi slike o sebi su: tjelesno ja, intelektualno ja, emocionalno ja, filozofsko ja, socijalno ja i komunikacijsko ja. Slika o sebi često nije realna. Odgovor kako vidimo sebe možemo dobiti ako si postavimo pitanje: Kakva sam ja osoba? Prema teoriji samopercepcije ljudi grade sliku o sebi na osnovi svog ponašanja i reakcija okoline na to ponašanje. U skladu s takvim gledanjem npr. osoba koja se ponaša prema drugim ljudima velikodušno i darežljivo i sama o sebi misli da je korisna i velikodušna. Ovako stvorena slika o samome sebi uvjetuje kod pojedinca takvo ponašanje i u budućim situacijama. Osoba definira sebe u terminima vlastitog iskustva u različitim socijalnim situacijama uključujući obitelj, vršnjake, susjedstvo, školu. Dakle, pojam o sebi je konstrukt koji je rezultat različitih socijalnih utjecaja.

Osobe koje imaju pozitivnu sliku o sebi sposobnije su uspostaviti otvorene, prijateljske odnose s drugima. One misle pozitivno o sebi, drugima i svijetu; osjećaju i prihvaćaju vlastitu vrijednost kao i vrijednost drugih ljudi. Takav je pojedinac u skladu sa sobom i svijetom oko sebe, zna sebe, prihvaća sebe i voli sebe te poznaje i prihvaća odgovornost za posljedice svojih akcija. Očigledno postoji uska veza između percepcije samog sebe i doživljavanja drugih ljudi, stoga je razvijanje pozitivne slike o sebi jedan od ključnih preduvjeta osobnog zadovoljstva i spremnosti na suradnju s drugim ljudima. No, ovaj je pojam usko povezan s osobinama samopouzdanja, samopoštovanja i suosjećanja.

- *Samopouzdanje* je uvjerenje u ono što znamo i možemo, uvjerenje da smo vrijedni u nečemu, sposobni za nešto, da smo ovladali nečim (Juul, 1995.). Uz ovaj pojam se veže pitanje - Što znam i mogu?
- *Samopoštovanje* je svijest o onome *tko* i *što* smo, neovisno o onomu što *znamo* i *možemo* (Juul, 1995.). To je osjećaj da smo *netko* i *nešto* samome sebi. Ključno pitanje za procjenu samopoštovanja je: Koliko volim i poštujem osobu za koju mislim da jesam? Samopoštovanje je ključno za razvoj suosjećanja i brige za druge. Nisko samopoštovanje i loša slika o sebi su korijeni brojnih nutarnjih i socijalnih sukoba. Kad osoba ne prihvaća sebe, teško joj je uvažiti mišljenje i potrebe drugih. To je povezano s distanciranjem i nepovjerenjem u međuljudskim odnosima, ali i s agresivnim ponašanjem.
- *Suosjećanje ili empatija* je uživljavanje u emocionalna stanja drugih osoba i razumijevanje njihovog položaja (patnje, ugroženosti) na osnovi zamišljene ili zamišljene situacije. Suosjećanje je sposobnost koja će nam olakšati komunikaciju s drugima u situacijama koje su bogate osjećajima.

Suosjećanje je u obrnutoj vezi s agresivnim ponašanjem. Razvijanje suosjećanja uključuje:

1. upoznavanje svojih osjećaja
2. iskazivanje svojih osjećaja
3. prepoznavanje osjećaja kod drugih
4. pokazivanje razumijevanja za osjećaje drugih.

Ljudi koji imaju probleme u ponašanju (npr. agresija) često imaju problema u razumijevanju i izražavanju svojih osjećaja. Oni u pravilu "pohranjuju", odnosno potiskuju svoje osjećaje, a onda često eksplodiraju kad zapravo to ne žele, umjesto da ih u pravom trenutku neposredno izraze. Agresijom ne izražavaju samo srdžbu, već i tugu, strah. Poteškoće izražavanja osjećaja mogu biti posljedica, ali i uzrok problema u ponašanju. Neki ljudi doživljavaju puno negativnih reakcija okoline i manje su uspješni u svakodnevnom životu zbog različitih razloga, a s vremenom nauče kako da "pohrane" svoje osjećaje jer im je previše bolno da se s njima suočavaju pa se oni gomilaju.

Komunikacija

Sukobi su često posljedica komunikacijskih nesporazuma i, općenito, poteškoća u komuniciranju. Zbog toga je unapređivanje temeljnih komunikacijskih vještina - slušanja, jasnog izražavanja i opažanja - pretpostavka ovladavanja složene socijalne vještine nenasilnog i konstruktivnog rješavanja problema i sukoba. Da bi se sukob riješio nenasilno i konstruktivno, važno je: (1) prenijeti vlastito stajalište bez agresivnosti koja poriče pravo drugih, (2) slušati pažljivo i bez predrasuda te (3) valjano procijeniti znakove neverbalne komunikacije kao što su pokreti tijela, izraz lica i drugo. Valjano procjenjivanje neverbalnih znakova je posebno važno za agresivne pojedince koji čak i najbezazlenije pokrete ili poglede doživljavaju kao prijetnju na koju reaguju obranom, tj. agresijom.

Suradnja

Suradnja ili kooperacija se odnosi na mogućnost da radimo s drugima i da znamo podijeliti teret odgovornosti za postizanje zajedničkog cilja. Aktivnosti koje pretpostavljaju suradnju pridonosit će razvoju osjećaja grupne povezanosti, grupne solidarnosti, zajedničkog rješavanja problema.

Prema Ajduković, M. i Sladović Franz, B. (2003.) i Ajduković, M.(2003.)

Materijal za voditelje (2)

UDARCI ISPOD POJASA: SLABLJENJE USPJEŠNOSTI RJEŠAVANJA SUKOB

Rješavanje sukoba je važna vještina u međuljudskim odnosima jer ne možemo u potpunosti izbjeći neslaganja kada smo bliski s drugim ljudima. Nažalost, svi mi ponekad koristimo nezdrave i destruktivne obrasce ponašanja tijekom sukoba. Pogledajte dolje navedena ponašanja i uočite koliko puno tih postupaka koristite u situacijama svađe ili sukoba. Zatim, razmislite o mijenjanju tih postupaka tako da rješavanje sukoba postane produktivno i usmjereno na rješenja, a ne destruktivno i bolno.

Okrivljavanje

Okrivljavanje je prebacivanje svake odgovornosti za sukob ili problem na partnericu i odbijanje da se prizna ikakva krivnja za aktualni problem. Ono što je važno kod okrivljavajućeg stava je jasno isticanje da se ti nećeš promijeniti i da se ništa neće popraviti dok se ona prva ne promjeni (npr., "Nikada te ne bih udario da mi nisi ono rekla", ili "Ti si prva započela ovu svađu").

Ignoriranje

Ignoriranje je skretanje pažnje prema unutra i povlačenje u sebe kada partnerica pokušava riješiti neki zajednički problem (npr., zašutjeti pretvarajući se da spavaš ili čitaš, upaliti TV).

Zaboravljanje

Zaboravljanje je kad se "ne sjećamo" što smo rekli ili učinili kako bismo izbjegli preuzimanje odgovornosti za sukob. Često se kao izgovor za zaboravljanje koristi alkohol ili eksplozija ljutnje (npr., "Ne sjećam se da sam to jučer rekao" ili "Bio sam suviše pijan/ljut da bih se sjećao što sam učinio").

Vratiti milo za drago

Vratiti milo za drago znači odmah reagirati na bilo koje pitanje koje je potaknula partnerica vlastitim pitanjem koje može ili ne mora biti u vezi s onim što je ona potaknula (npr., "Ako si tako povrijeđena zbog onoga sinoć, što bih ja trebao reći na ono što si ti meni učinila prošlog tjedna").

Sarkazam (zlobna primjedba, izrugivanje)

Biti sarkastičan znači koristiti neizravne, dvosmislene i neprijateljske komentare o partnerici ili njenom ponašanju koji prenose snažne osjećaje bez preuzimanja ikakve odgovornosti za ono što govoriš (npr., "Ja se stvarno nadam da ti *znaš* o čemu govoriš", "Počni konačno živjeti!", ili "Oh, ma nije li to *divno*").

Kontrolirati

Kontrolirati znači pokušati dominirati u konfliktnim situacijama odbijajući slušati i stalno upadati u riječ tako da partnerica ne može uspješno predstaviti svoje gledište (npr., prekidati, govoriti ili vikati istovremeno s njom).

Zaskočiti

Zaskočiti znači skočiti što je brže moguće s pitanja o kojemu se diskutira na propitivanje vrijednosti partnerice kao osobe i zatim pitati se trebaš li uopće ostati u odnosu s takvom osobom. To često uključuje aktivno i svjesno tumačenje mana ili nedostataka partnerice kao konkretnih dokaza njene nedoraslosti/manjkavosti i njenog pomanjkanja stvarne predanosti u vašem odnosu (npr., "Uvijek se prema meni odnosiš kao prema smeću" i "Živjeti s tobom naprosto ne vrijedi truda! ").

Preslušavanje

Preslušavanje znači neprestano postavljati pitanja s namjerom držanja partnerice u neravnoteži i u obrambenom stanju tako da ne moraš govoriti o sebi i preuzimati osobne emocionalne rizike u svađi (npr., stalno ponavljati "Kako možeš reći/učiniti nešto takvo?" ili "Gdje si dovraga bila? ").

Osobne uvrede

Osobne uvrede uključuju negativne i nepristojne komentare o partnerici da bi se nju dovelo u obrambenu poziciju i držalo pažnju daleko od rješavanja problema (npr., "Ti si stvarno nesposobna kad je riječ o novcu").

Kršenje povjerljivosti

Kršenje povjerljivosti je korištenje osobnih i intimnih informacija, koje ti je partnerica povjerila u prošlosti, kao municije u aktualnim sukobima (npr., "Ma tko si ti da govoriš o seksu. Pa ti si dopuštala tvom ocu da te ševi svake noći dok si bila dijete").

Uzimati stvari osobno

Uzimati stvari osobno znači interpretirati riječi i postupke partnerice kao nešto što tebe ponižava i vrijeđa. To znači gledati na sebe kao na žrtvu, a na partnericu kao neprijatelja umjesto prijatelja (npr., "To mi govoriš samo zato jer hoćeš postići da se osjećam loše" ili "Naravno, uvijek sam ja kriv, zar ne? ").

Predviđanje budućnosti

Predviđanje budućnosti je katastrofično prikazivanje onoga što će se dogoditi u vašem odnosu, a sve kako bi se izbjeglo diskutiranje i rješavanje sadašnjih problema i kako bi sebe zaštitio od većih promjena (npr., "Znam dobro da se ti nikada nećeš moći promijeniti" ili "Ništa i nikada u ovom prokletom braku neće biti bolje").

Presuđivanje

Presuđivanje uključuje obilježavanje partnerice na nepristojan i ponižavajući način kako bi se ona učinila razlogom svih problema u vašem odnosu (npr., "Ti si luda/glupa, zbrkana, mamlaz, idiot").

Krivo odabiranje vremena

Krivo odabiranje vremena znači odabrati neprimjereno vrijeme za započinjanje diskusije ili svađe tako da nema mogućnosti da se problem proradi. To može uključiti i spremnost na razgovor samo kada to tebi odgovara (npr., upravo u trenutku kad tvoja partnerica kreće na posao; upravo kada trebate krenuti k rodbini na večeru; kasno navečer kada ni jedno od vas nema više energije; na javnom mjestu ili na sastanku s društvom).

Izigravati učitelja

Izigravati učitelja znači ponašati se kao da sve znaš i preuzimati ulogu instruktora koji treba objasniti partnerici što radi krivo i kako treba popraviti problem koji se pojavljuje između vas dvoje (npr., "Ti se ponašaš prema meni tako zbog načina na koji si odgovorena. Ti bi trebala...").

Generaliziranje

Generaliziranje je korištenje širokih i općenitih izjava koje uključuju riječi kao što su "uvijek" i "nikada" jer će to vjerojatno izazvati obrambeno ponašanje tvoje partnerice i brzo prebaciti diskusiju s aktualnog problema na tvoju opću osudu nje kao osobe (npr., "Ti nikada ne želiš učiniti ono što ja želim" ili "Ti mi uvijek govoriš takve stvari").

Izbjegavanje kompromisa (nagodbe)

Izbjegavanje kompromisa uključuje nespremnost da se povučesh sa svoje pozicije u sukobu i vjerovanje da je moguć samo jedan pobjednik i samo jedan ispravan odgovor kada se dvoje ljudi ne slažu (npr., "Nema šanse da ja ikada napravim to što ti želiš").

"Čitanje" misli

"Čitanje" misli je vjerovanje da ti znaš pravi razlog zbog kojeg je tvoja partnerica nešto rekla ili učinila i izražavanje tog uvjerenja kao načina zaključivanja svake daljnje diskusije o tome (npr., "Ja znam da zapravo hoćeš reći da se tebi uopće ne ide na zabavu").

Ispadi (nekontrolirano ponašanje)

Ispadi u ponašanju znače dopustiti sebi takvu eskalaciju emocija da to može poslužiti kao opravdanje za emocionalno, verbalno, seksualno ili fizičko zlostavljanje partnerice (npr., "eksplozirati", psovati; bacati stvari po kući; nasilni seks; zgrabiti, držati ili udarati partnericu).

Omalovažavanje

Omalovažavanje je pokušaj umanjivanja vrijednosti partnerice i njenog mišljenja kad joj kažeš da, zbog razlika između vas dvoje, ona nema pravo iznijeti ikakvo mišljenje o pitanju koje je predmet diskusije (npr., "Kad ti zaradiš toliko novca/budeš imala takvo obrazovanje/tako važan posao kao ja, onda ćeš imati pravo reći što misliš o ovome").

Korištenje samosažaljenja

Korištenje samosažaljenja je preuzimanje pozicije žrtve i bespomoćnosti u pokušaju da kod partnerice izazoveš suosjećanje i tako zaustaviš sukob koji nastaje (npr., početi plakati tako da partnerica osjeti žaljenje, "povuče se" i počne te tješiti).

Popuštanje

Popuštanje je kad se ponašaš kao da se slažeš s partnericom u trenutku kada se zapravo ne slažeš i planiraš, na pasivno-agresivni način, učiniti ono što se tebi sviđa bez obzira na to što je odlučeno u diskusiji (npr., kazati "Naravno, draga, učinit ću to preko vikenda," u trenutku kad zapravo planiraš otići na utakmicu).

Odvraćanje pažnje (zbunjivanje)

Odvraćanje pažnje uključuje mijenjanje teme ili naglo udaljavanje od teme kako bi se izbjeglo direktno odgovaranje partnerici u vezi s temom diskusije (npr., pitati "Znaš što se desilo mom bratu jučer?" nakon što te je partnerica zamolila da nešto uradiš u kući).

Zasipanje/zatrpavanje

Zasipanje je pokušaj da preplaviš partnericu sa što je više moguće problema, pitanja i briga kako bi izbjegao problem koji je na dnevnom redu. To često uključuje oživljavanje mnogih starih i nerazriješenih povreda i ljutnji tako da se aktualni problem potpuno izgubi iz vida (npr., pitati "A što je sa svim onim slučajevima na početku naše veze kada nisi željela biti sa mnom?" u trenutku kada je partnerica zamolila da provodite više vremena zajedno).

Pretjerivanje

Pretjerivanje čini problem o kojem diskutirate tako važnim da on više ne može stajati sam za sebe, već, umjesto toga, upućuje na neki još veći problem u vašem odnosu (npr., "Da ti je naš odnos bio doista važan, nikada mi to ne bi učinila").

Bijeg

Bijeg je naglo prekidanje sukoba, na nepristojan način, bez namjere da se vratiš na njegovo rješavanje. To, također, može uključivati bijeg od pitanja ili problema na način da se potpuno posvetiš nekoj aktivnosti koja zaokuplja sve tvoje vrijeme i energiju (npr., dići ruke uvis i izaći bez riječi iz sobe, izaći iz kuće i zalupiti vratima za sobom; piti i neprestano buljiti u TV, prisilno jesti ili biti stalno zauzet).

Čuvati "popis prljavog rublja"

Čuvati "popis prljavog rublja" znači prisjećati se i iznositi sve ono krivo što je partnerica ikada učinila kako bi se osjećao pravičnim usred sadašnjeg sukoba. To često služi kao opravdanje za sve ono što poželiš reći ili učiniti (npr., "Budući da si se ponašala kao kučka prema mojoj obitelji prošlog Božića, ja nemam namjere ići tvojoj obitelji ovog Božića").

Zastrašivanje

Zastrašivati znači tiranizirati i prijetiti kako bi naveo partnericu da se povuče i riješi sukob na tvoj način (npr., "Ako odmah ne prestaneš, ja odlazim" ili "Ako nastaviš ovako stvarno će biti problema").

Umanjivanje

Umanjivanje je pokušaj smanjivanja važnosti misli i osjećaja partnerice (npr., "Ma hajde, dušo, pa nije to tako strašan problem... Zašto jednostavno ne odustaneš? ").

Opravadavanje

Opravadavanje je nuđenje razloga i isprika za tvoje ponašanje umjesto da slušaš što partnerica misli i osjeća u vezi s problemom (npr., "Pa to sam rekao jer sam bio umoran" ili "Pa dopuštala si svom bivšem mužu da ti to radi. Zašto ja ne smijem? ").

Korištenje humora

Korištenje humora uključuje smiješenje, smijuljenje, glasno smijanje ili pravljenje viceva kada partnerica ima nešto važno što želi raspraviti (npr., izvještačeno se smijuljiti kada je partnerica ljuta na tebe).

Praviti se glupim

Praviti se glupim znači ponašati se kao da "nisi shvatio" ili razumio ono što ti partnerica pokušava reći kako se ne bi morao izjasniti o stvarnom problem u sukobu (npr., "Nemam pojma o čemu govoriš" ili "Ne vidim nikakvog smisla u tome što govoriš").

MODEL RJEŠAVANJA SUKOB

Misli o rješavanju sukoba

Korištenje ovog modela ne garantira da ćete riješiti vaše sukobe. To osobito vrijedi onda ako vi i vaša partnerica ne posjedujete dobru volju u vašem odnosu i umjesto toga gledate jedno drugo kao neprijatelje. I vi, ali i vaša partnerica imate pravo odbiti sudjelovati u konstruktivnom i pozitivnom rješavanju problema i procesu rješavanja sukoba. Kao rezultat takvog stava vi ćete se možda prestati ponašati bilo agresivno bilo pasivno jedno prema drugome. Međutim, što god vi ili vaša partnerica činili, to će vam dati više informacija o kvaliteti vašeg odnosa i kako biste se možda trebali brinuti o sebi u smislu budućnosti vašeg odnosa. Ako se druga osoba uopće ne želi uključiti u proces konstruktivnog rješavanja sukoba, onda se možda trebete pitati zašto ostajete u takvoj vezi.

U sukobu, svaka osoba često ima cilj navesti drugu osobu da se složi s njegovim ili njezinim gledanjem na problem, a, također, očekujemo da će druga strana učiniti ono što mi želimo da učini. To uspostavlja jednu "pobjeda – ili – poraz" situaciju, pretvarajući u biti drugu osobu u protivnika/suparnika. Ako realno razmislite o tome, tko doista želi biti poražen? I, čak ako vi i pobijedite, da li doista želite biti s nekim tko je gubitnik?

Kritični dio rješavanja sukoba je promijeniti vaš cilj od *slaganja* u *razumijevanje*. U stvarnosti, vi se ne trebate složiti. Umjesto toga, treba se nadati da ćete biti sposobni čuti i razumjeti poziciju druge osobe dovoljno dobro da joj možete dati jasnu povratnu informaciju, a jednako tako i ona vama. To je najučinkovitiji način da doista razumijete što svaki od vas pokušava reći. Vjerojatno je najvažniji dio rješavanja sukoba imati mogućnost da izrazite svoje osjećaje i da to isto čujete od druge strane. Aktivno slušanje je tu ključno. Treba se stalno truditi da komunikacijske linije ostanu otvorene.

Pokušajte ući u bilo koji *neproductivni unutarnji dijalog* i *pretpostavke* koje imate u vezi s konfliktnim situacijama i osvijestite kako te pretpostavke utječu na moguće posljedice:

- Moram biti u pravu.
- Svaki put kad se svađamo, netko pobijedi, a netko izgubi.
- Ako se netko ne slaže sa mnom, to znači da me zapravo ne poštuje.
- Nitko nema pravo da me izaziva.
- Ako me moja partnerica kritizira, to znači da me smatra gubitnikom.
- Ili će biti po mome ili nikako.
- Neslaganje znači da se mi zapravo ne volimo.
- Ja sam muško... moja riječ treba biti zadnja.

Svjesno se potrudite da svoje prvobitne pretpostavke zamijenite *racionalnijim idejama*:

- U redu je da različito gledamo na ovaj problem.
- Ona ima pravo na svoj stav jednako kao i ja na svoj.
- Neslaganje je normalni dio nekog odnosa. To ne znači da bilo tko od nas ima pravo ili krivo.
- Nerealno je očekivati da se u svemu složimo. Mi smo dvoje različitih ljudi.
- Znam da ovo možemo prebroditi. Riješili smo ranije i teže svađe.
- Oboje možemo izaći iz ove situacije osjećajući se dobro u vezi s problemom.
- Doista je važno da naučimo cijeniti naše razlike.

Pokušajte osvijestiti vaše *tjelesne reakcije* na konflikt. Ako osjećate napetost, uzmite malo vremena da opustite svoje mišiće i dišete duboko i ravnomjerno. Ako uočite kod sebe eskalaciju i osjetite mogućnost da postanete eksplozivni ili nasilni, uzmite *time-out* i vratite se diskusiji kasnije nakon što ste se smirili. Nasilno i bezobrazno ponašanje samo prikriva i zamagljuje prave probleme vašeg odnosa kojih se treba prihvatiti i riješiti.

Uspostavljanje procedure može znatno pomoći da vaše diskusije u rješavanju konflikta ostanu konstruktivne. Razmislite sami za sebe o sljedećim pitanjima prije nego pristupite partnerici da biste dogovorili kako ćete raspraviti određeni problem:

- O čemu ja želim razgovarati (odaberite samo jedan problem)?
- Čiji je to problem (t.j., je li to moj problem ili problem našeg odnosa)? Zapamtite da ako vas nešto smeta to onda nije samo njezin problem.
- Tko je uključen u ovaj problem? Ima li i drugih koji su dio ovog sukoba?
- Gdje ćemo razgovarati?
- Kada ćemo razgovarati?
- Koliko energije imamo za tu diskusiju (i ja, ali i druga osoba)?
- Koliko dugo će diskusija trajati?

- Kako ćemo se dogovoriti da zaustavimo diskusiju (ako ne postignemo željeni napredak ili ako je jedno od nas iscrpilo energiju)?

Da biste efikasno riješili konflikt apsolutno je ključno da oboje imate *neprekinuto vrijeme* za govor. Neprestano prekidanje ili nadvikivanje ne može dovesti do uspjeha. Vježbajte i uporno radite na vašim vještinama aktivnog slušanja.

Pokušajte održavati *duh uzajamne brige i suradnje* čak i usred sukoba. Učinite od rješavanja konflikta jedan proces izgradnje poštovanja i povjerenja, a ne negativni i destruktivni proces.

- Preuzmite inicijativu da prekinete duh borbe za nadmoć.
- Preusmjerite sukobe u avanturu rješavanja problema tako da se oboje ponašate kao tim koji traži rješenja prihvatljiva za vas oboje.
- Prije, za vrijeme i nakon procesa rješavanja konflikta, preuzmite odgovornost za stvari koje ste rekli ili učinili i zbog kojih se ne osjećate ugodno i ispravite se i ispričajte se kad god je to potrebno.

Ako je vaš dugoročni cilj imati odnos ispunjen brigom i poštovanjem onda to trebate imati na umu čak i kada vas je vaša partnerica uzrujala nekim aktualnim problemom. Ako ste doista otvoreni za misli i osjećaje vaše partnerice i njeno viđenje situacije, to može dovesti do toga da promijenite vaše osjećaje i da budete spremniji uočiti njeno gledište ili prihvatiti kompromis.

Korištenje ovog modela je težak proces. Možda nećete postići brze uspjehe. Međutim, ovaj model vam može pomoći samo ako su vaše namjere:

- Postupati tijekom konflikta prema partnerici na način koji je poštujući i brižan,
- Postići rješenja koja su prihvatljiva za vas oboje, i
- Razviti u vašem odnosu više prisnosti.

Zapamtite da je osnovna stvar u uspješnom rješavanju konflikta odlučiti što ste spremni učiniti ili dati da bi situacija postala boljom, a ne na što možete prisiliti drugu osobu.

Koraci koje treba slijediti u rješavanju konflikta:

1. Prije svega, pristupiti drugoj osobi i pitati je želi li ona sjesti s vama i raditi na problemu koji vas muči. Učinite to kao molbu, a ne kao nalog ili zapovijed. Od toga kako započnete zavisit će ton preostalog procesa (npr., možete reći "Ima nešto što me muči i volio bih o tome porazgovarati. Jesi li spremna sjesti i prodiskutirati sa mnom taj problem?").
2. Opišite konkretno ponašanje/situaciju koja vam se ne sviđa ili konkretnu brigu koja vas muči. Izrazite svoje misli i osjećaje u vezi s tim ponašanjem/situacijom/brigom. Pokušajte ne okrivljavati drugu osobu. Radije, koristeći «ja» poruke, preuzmite odgovornost za svoje misli i osjećaje. Vaši osjećaji pripadaju vama i druga osoba nije uzrok da vi mislite ili se osjećate na određeni način.
 - a. "Meni doista smeta ... "
 - b. "Ne sviđa mi se kad ... "
 - c. "Mene uzrujava kad ... "

3. Da biste bili sigurni da druga osoba razumije vašu brigu, zamolite da parafrazira i reflektira ono što ste rekli. Ako je osoba krivo interpretirala ili razumjela ono što ste rekli, ponovno opišite svoje misli i osjećaje. Ako je druga osoba jasno razumjela što ste rekli, dopustite joj da to pokaže i onda nastavite s procesom (npr., pitajte "Kako si razumjela to što sam rekao o ovoj situaciji? ")
4. Dalje, dopustite drugoj osobi neprekinuto vrijeme da izrazi svoje misli, osjećaje i gledanje na situaciju/ponašanje/ brigu koju ste otvorili (npr., "Što ti misliš/osjećaš u vezi s tom situacijom? ").
5. Da biste bili sigurni da ste razumjeli poruke koje vam je uputila druga osoba parafrazirajte ono što ste od nje upravo čuli. Dajte drugoj osobi vremena da vam potvrdi jeste li točno razumjeli njene poruke.
 - a. "Ja sam ovako razumio ono što si rekla ... Je li to ono što si željela reći? "
 - b. "Ima li još nešto? Jesam li nešto propustio što si mi željela reći? "

Napomena: ponavljajte korake 2. do 5. toliko puta koliko je potrebno da biste bili sigurni da ste oboje jasno razumjeli gledište drugoga i da možete točno parafrazirati osjećaje i gledišta druge osobe.

6. Dalje, pomoću "mozgovne oluje" zajednički navedite različite ideje o tome kako biste se mogli nositi sa situacijom/ponašanjem/brigom. To je vrijeme da budete kreativni. Pokušajte izbjeći udicu situacije "pobjeda – ili – poraz" (npr., "Moj plan je puno bolji od tvoga", "To ti je glupa ideja", "Kako možeš predlagati nešto takvo", ili "To je blesavo").
 - c. "Što bismo mogli učiniti da to riješimo sada ali i ubuduće? "
 - a. "Što bismo mogli učiniti da to popravimo? "
 - b. "Daj da razmislimo o svim našim mogućnostima u ovoj situaciji".
7. Zatim, nakon što ste razmotrili sve mogućnosti, uzmite neprekinuto vrijeme da raspravite što ste voljni učiniti i dati u toj situaciji. Također, posvetite nešto vremena da kažete što biste voljeli od druge osobe u vezi s problemom koji diskutirate. Zatim, pitajte drugu osobu je li ona spremna učiniti nešto drugo kad ponovno izbije taj problem. Konačno, recite drugoj osobi kako ste čuli to što je ona rekla i pitajte je da isto to kaže vama.
 - a. "Ja sam spreman da ... "
 - b. "Volio bih da ti ... "
 - c. "Jesi li spremna učiniti nešto drugo ako se ponovo javi ovaj problem? "
 - d. "Razumio sam da si rekla da bi željela ... Kako si ti razumjela ono što sam ja rekao da sam spreman učiniti? "
8. To možda dovede ili ne dovede do kompromisa kojim će svatko od vas učiniti nešto da se situacija popravi. To može dovesti do slaganja da se ne slažete u vezi s problemom i možda ćete trebati ponovo otvoriti taj problem kasnije. U svakom slučaju pohvalite sebe i partnericu što ste slušali i čuli jedno drugo i što ste postupali s poštovanjem jedno prema drugome tijekom sukoba.
 - a. "U redu, ja ću pokušati ono što sam rekao, a ti pokušaj što si ti rekla".
 - a. "Čini se da se sada ne možemo složiti oko toga. Volio bih ponovo o tome razgovarati nakon par tjedana. Da li pristaješ na to? "

- b. "Hvala ti što si pokušala raditi na tome sa mnom. Sviđa mi se način na koji smo to pokušali riješiti".
9. Ako ne možete prihvatiti ili se osjećate loše u vezi s onim što ste diskutirali, dajte do znanja partnerici što planirate učiniti u smislu brige o sebi kada se ponovo otvori to pitanje. Time preuzimate konačnu odgovornost za suočavanje s problemom i svojim vlastitim mislima, osjećajima i postupcima koji su s time povezani. Potrudite se da osigurate da vaš način brige o sebi ne bude samo drugi način da kaznite partnericu jer nije prihvatila stvari na vaš način (npr., "Ja se naprosto ne osjećam dobro u vezi s ovim što smo odlučili. Ako se ova situacija ponovi, ja namjeravam ...").
10. Ako ste zadovoljni s onim što ste prodiskutirali, pokušajte to primijeniti neko vrijeme. Međutim, osigurajte mogućnost da u buduću procijenite kako se osjećate s time što ste vas dvoje odlučili. Iskoristite to vrijeme kao priliku da ponovno razmotrite problem ako se pokaže potreba za time i ako vam ta situacija bude i dalje stvarala problem. Ako ste oboje zadovoljni time kako se situacija promijenila, nađite vremena da proslavite vaše uspješno rješavanje problema. Ta proslava uspjeha rješenja konflikta često biva zaboravljena u užurbanosti svakodnevnog života (npr., "U redu, hajdemo to isprobati u narednih mjesec dana, a zatim ćemo ponovno porazgovarati o tome kako nam ide").

Prilagođeno prema Decker, D.J. (1999)

16. Završni susret – evaluacija uspješnosti programa

Ciljevi

1. Evaluacija vlastitog napretka i napretka ostalih članova grupe
2. Evaluacija programa u cjelini
3. Rastanak s članovima grupe i voditeljima tretmana

Sadržaj

1. Pregled domaće zadaće
2. Evaluacija uspješnosti programa:
3. Zaključne napomene voditelja
4. Rastanak s članovima grupe

Materijal:

1. Radni list 1 – 16: Evaluacija programa
2. Radni list 2 – 16: Ocjena članova grupe

Postupak

1. Pregled domaće zadaće – na uobičajeni način (30 min)
2. Evaluacija uspješnosti programa (70 min)

Podijeliti Radni list 1-16. Najaviti da će ovaj susret omogućiti članovima grupe da daju povratnu informaciju o učincima programa ostalim članovima grupe i voditeljima.

Zamoli se svakog člana grupe da opiše promjene koje je primijetio kod sebe (u svojim uvjerenjima, stavovima i ponašanju), a koje su rezultat ovog programa. Također se traži da navedu one svoje stavove i postupke na kojima bi još trebalo raditi.

Zatim se članove grupe zamoli da dadu povratnu informaciju i voditeljima grupe navodeći ono što im je bilo osobito korisno, te ono što im je eventualno nedostajalo u radu voditelja i što bi voljeli da je bilo drugačije.

Nakon Radnog lista 1-16 slijedi procjena ostvarenosti ciljeva koje su sebi postavili članovi grupe na početku programa. Voditelji postave na flipchart listove na kojima su zapisani ciljevi članova grupe (definirani na 4. susretu) i redom za svakog člana zajednički procjene jesu li ciljevi ostvareni ili ne.

Potom, u obrazac na Radnom listu 2-16, svaki član grupe treba napisati, za sve ostale članove grupe, koje je pozitivne promjene zapazio kod njih, a, također, i na čemu bi oni još trebali raditi.

Nakon što popune obrazac trebaju u krug pročitati što su napisali. Članove grupe koji primaju povratnu informaciju se zamoli da saslušaju s poštovanjem bez odgovaranja i osporavanja onoga što su čuli.

Na kraju voditelji grupe na sličan način daju povratne informacije o uspješnosti programa svakom članu grupe. Pri tome mogu objasniti bilo koju negativnu izjavu ili kvalifikaciju koju su možda uputili pojedincima tijekom realizacije programa. Ovo je prilika da se pojedinim članovima grupe uputi savjet/preporuka o tome gdje još mogu dobiti pomoć i raditi na onome što im još nedostaje (npr. partnerska ili obiteljska terapija, rad na komunikacijskim vještinama i sl.). Podijeliti letak s popisom ustanova/organizacija kojima se klijenti mogu obratiti. To, također, pomaže da članovi grupe odu s pozitivnim osjećajem.

3. Zaključne napomene voditelja (10 min.)

Voditelji u zaključnom obraćanju grupi mogu dati opća zapažanja o pozitivnim promjenama koje su uočili. Također je dobro dati i opće pohvale članovima grupe za njihov doprinos grupnom procesu. Važno je obavijestiti članove grupe o daljnjoj proceduri – da će obavijest o završenom tretmanu biti poslana u instituciju koja ih je uputila u tretman s procjenom je li tretman bio uspješan ili ne, te da će voditelji kontaktirati njihove partnerice/članove obitelji u vezi sa završetkom programa, kao i da će nakon nekog vremena biti telefonski kontaktirani, članovi grupe i njihove partnerice/članovi obitelji, radi praćenja uspješnosti tretmana.

4. Rastanak s članovima grupe (10 min.)

Važno je na kraju dati mogućnost svim članovima grupe koji to žele da kažu svoju završnu riječ i da se rastanu s grupom i voditeljima.

Radni list 1 (16. susret)

*Ime i prezime***Evaluacija programa**

Jesu li se tijekom ovih susreta Vaša *uvjerenja, stavovi i postupci* promijenili?

Razmislite o Vašim starim stavovima, uvjerenjima i postupcima (prije nego ste se uključili u ovaj program), te Vašim sadašnjim stavovima, uvjerenjima i postupcima. Primjećujete li neke promjene?

Molimo Vas, odgovorite na sljedeća pitanja:

1. Koja je **najznačajnija promjena** koju sam postigao tijekom ovog programa?

2. Što još kod sebe trebam i želim promijeniti?

O voditeljima programa:

3. Što mi je bilo osobito korisno od onoga što je on ili ona učinio?

4. Što bih još volio da je on ili ona učinio?

Radni list 2 (16. susret)

Ime i prezime	Koja je najznačajnija promjena koju je postigao?	Na čemu još treba raditi?
Ivan Ivanović		
Marko Marković		

Literatura:

Ajduković, M. i Pavleković, G. (2004.) (ur.): *Nasilje nad ženom u obitelji*, Zagreb, Društvo za psihološku pomoć

Ajduković, M. (2004.): *Psihosocijalne intervencije s počiniteljima nasilja u obitelji*, Hrvatski ljetopis za kazneno pravo i praksu, 11 (1), 171-199.

Ajduković, D., Ajduković, M. i Bauer, K. (2005.): *Psihosocijalni tretman nasilnika u obitelji – Austrijsko iskustvo*. Ljetopis studijskog centra socijalnog rada, 12 (2), 347-364.

Ajduković, M. i Sladović Franz, B. (2003.): *Razumijevanje sukoba*, u Ajduković, D. (ur.) *Socijalna rekonstrukcija zajednice – psihološki procesi, rješavanje sukoba i socijalna akcija*, Zagreb, Društvo za psihološku pomoć

Ajduković, M. (2003.): *Pretpostavke konstruktivnog rješavanja problema*, u Ajduković, D. (ur.) *Socijalna rekonstrukcija zajednice – psihološki procesi, rješavanje sukoba i socijalna akcija*, Zagreb, Društvo za psihološku pomoć

Decker, D.J. (1999.): *Stopping the Violence*, HMTP

Dutton, G.D. (2007.): *The Abusive Personality – Violence and Control in Intimate Relationships*, New York – London, The Guilford Press

Hocker, J.L. and Wilmot, W.W. (1995.): *Interpersonal Conflict*, WCB Brown & Benchmark

Mitchell, T.R., Larson, J.R. (1978): *People in Organizations*, McGraw-Hill

Otročak, D. (2003.): *Interpretacija rezultata istraživanja nasilja nad ženama u Republici Hrvatskoj*, Zagreb, Autonomna ženska kuća (neobjavljeno)

Piccinelli M., Tessari E., Bortolomasi M., Plasere O., Semenzin M., Garzotto N. and Tansella M. (1997.): *Efficacy of the alcohol use disorders identification test as a screening tool for hazardous alcohol intake and related disorders in primary care: A validity study*, British medical Journal, 514: 420 - 424

Russell, M.N. (1995.): *Confronting Abusive Beliefs – Group Treatment for Abusive Men*, Sage Publications

Towl, G.J. and Crighton, D.A. (1996.): *The Handbook of Psychology for Forensic Practitioners*, New York, Routledge.

Van Oosten, N. i van der Vlugt, I. (2004.): *Rod i spol u psihosocijalnom radu*, Zagreb, Društvo za psihološku pomoć

Wexler, D.B. (2000.): *Domestic Violence: An Integrated Skills Program for Men*, W.W. Northon & Company.

III. PRILOZI

Obrazac TN 1

EVIDENCIJA ZAŠTITNE MJERE OBVEZNOGA PSIHOSOCIJALNOG TRETMANA FORMA - M

1. OSOBNI PODACI

Prezime i ime: _____
Ime oca i majke: _____
Datum i mjesto rođenja: _____
Država rođenja: _____ državljanstvo: _____
Zanimanje i školska sprema: _____
Adresa stanovanja: _____
Telefon: _____
Ime člana obitelji/žrtve nasilja: _____
Telefon člana obitelji: _____
Datum javljanja: _____

2. ODLUKA SUDA

Naziv i sjedište suda koji je izrekao mjeru: _____
Broj i datum odluke: _____
Trajanje mjere: _____
Mjera je izrečena: prvi put DA NE
Ranija mjera: _____

3. PODACI O TRETMANU

Datum početka tretmana: _____
Datum završetka tretmana: _____
Tretman je prekinut, datum, razlog: _____

Tretman je doveo do pozitivnih promjena u ponašanju počinitelja: DA NE

Voditelji tretmana: _____

Inicijalni susreti (procjena podobnosti za tretman)		Kontakti sa suprugom/ partnericom	Napomena
R.b.	Datum	Datum	
1.			
2.			
3.			
4.			
Prisutnost na tretmanskim susretima			
R.b.	Datum	Datum	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			

Napomene i bilješke voditelja tretmana:

Praćenje uspješnosti tretmana

Procjena klijenta	Procjena žrtve nasilja
Datum kontakta: _____ 1. Je li u međuvremenu bilo nasilnog ponašanja: DA NE Ako "Da", koliko puta: _____ Vrsta nasilja: _____ 2. Kako sada ocjenjuje uspješnost tretmana?	Datum kontakta: _____ 2. Je li u međuvremenu bilo nasilnog ponašanja: DA NE Ako "Da", koliko puta: _____ Vrsta nasilja: _____ 2. Kako sada ocjenjuje uspješnost tretmana?
Datum kontakta: _____ 3. Je li u međuvremenu bilo nasilnog ponašanja: DA NE Ako "Da", koliko puta: _____ Vrsta nasilja: _____ 2. Kako sada ocjenjuje uspješnost tretmana?	Datum kontakta: _____ 4. Je li u međuvremenu bilo nasilnog ponašanja: DA NE Ako "Da", koliko puta: _____ Vrsta nasilja: _____ 2. Kako sada ocjenjuje uspješnost tretmana?

Zaključno mišljenje voditelja tretmana: _____

Potpis voditelja tretmana: _____ Datum: _____

REVIDIRANA SKALA RJEŠAVANJA SUKOB - M

Straus, M.A, Hambey, S.L. i Warren, W.L (2003.)

Koliko god se par dobro slagao, postoje trenuci kada se ne slažu, kada si idu na živce, jedno od drugoga žele različite stvari ili se posvađaju jer su loše raspoloženi ili su uzrujani iz nekog drugog razloga. Parovi imaju različite načine rješavanja sukoba. Ovo je lista stvari koje bi se mogle dogoditi kada imate sukob. Neka pitanja su o Vama, a neka o Vašoj partnerici. Molimo Vas da zaokružite odgovor koji pokazuje koliko puta su se ove stvari dogodile tijekom protekle godine. Ako se neka od ovih stvari nije dogodila tijekom proteklih 12 mjesec , ali se dogodila prije toga, zaokružite 7.

Koliko se često sljedeće događalo u proteklih godinu dana?	Jednom	Dvaput	3-5 puta	6-10 puta	11-20 puta	Više od 20 puta	Dogodio se, ali ne tijekom prošle godine	Niti jednom
1. Pokazao sam partnerici da mi je stalo do nje iako se nismo slagali.	1	2	3	4	5	6	7	0
2. Moja partnerica je pokazala da joj je stalo do mene iako se ne slažemo.	1	2	3	4	5	6	7	0
3. Objasnio sam partnerici svoje gledanje na nesuglasicu.	1	2	3	4	5	6	7	0
4. Moja partnerica je objasnila meni svoju stranu nesuglasice.	1	2	3	4	5	6	7	0
5. Vrijedao sam ili psovao partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
6. Moja partnerica je vrijedala ili psovala mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
7. Bacio sam na partnericu neki predmet.	1	2	3	4	5	6	7	0
8. Moja partnerica je na mene bacila neki predmet.	1	2	3	4	5	6	7	0
9. Zavrnuo sam partnericu ruku ili kosu.	1	2	3	4	5	6	7	0
10. Moja partnerica je meni zavrнула ruku ili kosu.	1	2	3	4	5	6	7	0
11. Imao sam istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba s partnericom	1	2	3	4	5	6	7	0
12. Moja partnerica je imala istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0
13. Pokazao sam poštovanje prema partneričinim osjećajima vezanim uz neku temu.	1	2	3	4	5	6	7	0
14. Moja partnerica je pokazala poštovanje prema mojim osjećajima vezanim uz neku temu.	1	2	3	4	5	6	7	0
15. Prisilio sam partnericu na seks bez zaštite.	1	2	3	4	5	6	7	0
16. Moja partnerica je prisilila mene na seks bez zaštite.	1	2	3	4	5	6	7	0
17. Gurnuo sam partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
18. Moja partnerica je gurnula mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
19. Upotrijebio sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje ili korištenje oružja) kako bih partnericu prisilio na oralni ili analni seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
20. Moja partnerica je upotrijebila silu kako bi mene prisilila na oralni ili analni seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
21. Upotrijebio sam nož ili pištolj protiv svoje partnerice.	1	2	3	4	5	6	7	0
22. Moja partnerica je upotrijebila nož ili pištolj protiv mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
23. Onesvijestio sam se od partneričinog udarca u glavu tijekom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
24. Moja partnerica se onesvijestila od mog udarca u glavu tijekom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
25. Nazvao sam partnericu pogrdnim izrazom (npr. debela ili ružna).	1	2	3	4	5	6	7	0
26. Moja partnerica je nazvala mene pogrdnim izrazom (npr. debelim ili ružnim).	1	2	3	4	5	6	7	0
27. Udario sam ili lupio partnericu nekim predmetom.	1	2	3	4	5	6	7	0
28. Moja partnerica je udarila ili lupila mene nekim predmetom..	1	2	3	4	5	6	7	0
29. Uništio sam nešto što je pripadalo mojoj partnerici.	1	2	3	4	5	6	7	0
30. Moja partnerica je uništila nešto što je pripadalo meni.	1	2	3	4	5	6	7	0
31. Išao sam liječniku nakon svađe s partnericom.	1	2	3	4	5	6	7	0

32. Moja partnerica je išla liječniku nakon svađe sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0
33. Davio sam partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
34. Moja partnerica je davila mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
35. Vikao sam ili derao se na partnericu	1	2	3	4	5	6	7	0
36. Moja partnerica je vikala ili derala se na mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
37. Gurnuo sam partnericu o zid.	1	2	3	4	5	6	7	0
38. Moja partnerica je gurnula mene o zid.	1	2	3	4	5	6	7	0
39. Rekao sam da sam siguran da možemo riješiti problem.	1	2	3	4	5	6	7	0
40. Moja partnerica je rekla da je sigurna da možemo riješiti problem.	1	2	3	4	5	6	7	0
41. Trebao sam ići liječniku zbog svađe s partnericom, ali nisam.	1	2	3	4	5	6	7	0
42. Moja partnerica je trebala ići liječniku zbog svađe sa mnom, ali nije.	1	2	3	4	5	6	7	0
43. Istukao sam svoju partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
44. Moja partnerica je istukla mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
45. Zgrabio sam partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
46. Partnerica je zgrabila mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
47. Upotrijebio sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje, ili korištenje oružja) kako bih partnericu prisilio na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
48. Moja partnerica je upotrijebila silu kako bi mene prisilila na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
49. Izjurio sam iz kuće ili stana tijekom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
50. Moja partnerica je izjurila iz kuće ili stana tijekom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
51. Inzistirao sam na seksu kada ga moja partnerica nije željela (ali nisam koristio fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
52. Moja partnerica je inzistirala na seksu kada ga ja nisam želio (ali nije koristila fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
53. Ošamario sam partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
54. Moja partnerica je ošamarila mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
55. Imao sam slomljenu kost zbog svađe s partnericom.	1	2	3	4	5	6	7	0
56. Moja partnerica je imala slomljenu kost zbog svađe sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0
57. Upotrijebio sam prijetnje kako bih partnericu natjerao na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
58. Moja partnerica je upotrijebila prijetnje kako bi mene natjerala na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
59. Predložio sam kompromisno rješenje sukoba.	1	2	3	4	5	6	7	0
60. Moja partnerica je predložila kompromisno rješenje sukoba.	1	2	3	4	5	6	7	0
61. Namjerno sam opekao ili opario partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
62. Moja partnerica je namjerno opekla ili oparila mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
63. Inzistirao sam na oralnom ili analnom seksu sa svojom partnericom (ali nisam koristio fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
64. Moja partnerica je inzistirala na oralnom ili analnom seksu (ali nije koristila fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
65. Optužio sam partnericu da je loša ljubavnica.	1	2	3	4	5	6	7	0
66. Moja partnerica je optužila mene da sam loš ljubavnik.	1	2	3	4	5	6	7	0
67. Učinio sam nešto kako bih prkosio partnerici.	1	2	3	4	5	6	7	0
68. Moja partnerica je učinila nešto kako bi prkosila meni.	1	2	3	4	5	6	7	0
69. Prijetio sam partnerici da ću je udariti ili gađati nečim.	1	2	3	4	5	6	7	0
70. Moja partnerica je prijetila da će me udariti ili gađati nečim.	1	2	3	4	5	6	7	0
71. Zbog svađe s partnericom, osjećao sam fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.	1	2	3	4	5	6	7	0
72. Zbog svađe sa mnom, moja partnerica je osjećala fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.	1	2	3	4	5	6	7	0
73. Udario sam partnericu nogom.	1	2	3	4	5	6	7	0
74. Moja partnerica je mene udarila nogom.	1	2	3	4	5	6	7	0
75. Upotrijebio sam prijetnje kako bih partnericu naveo na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
76. Moja partnerica je upotrijebila prijetnje kako bi me navela na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
77. Složio sam se s rješenjem sukoba koje je predložila moja partnerica.	1	2	3	4	5	6	7	0
78. Moja partnerica se složila s rješenjem sukoba koje sam ja predložio.	1	2	3	4	5	6	7	0

REVIDIRANA SKALA RJEŠAVANJA SUKOB - Ž

Straus, M.A, Hambey, S.L. i Warren, W.L (2003.)

Koliko god se par dobro slagao, postoje trenuci kada se ne slažu, kada si idu na živce, jedno od drugoga žele različite stvari, ili se posvađaju jer su loše raspoloženi, ili su uzrujani iz nekog drugog razloga. Parovi imaju različite načine rješavanja sukoba. Ovo je lista stvari koje bi se mogle dogoditi kada imate sukob. Neka pitanja su o Vama, a neka o Vašem partneru. Molimo Vas da zaokružite odgovor koji pokazuje koliko puta su se ove stvari dogodile tijekom protekle godine. Ako se neka od ovih stvari nije dogodila tijekom proteklih 12 mjeseci, ali se dogodila prije toga, zaokružite 7.

Koliko se često sljedeće događalo u proteklih godinu dana?	Jednom	Dvaput	3-5 puta	6-10 puta	11-20 puta	Više od 20 puta	Događalo se, ali ne tijekom prošle godine	Niti jednom
1. Pokazala sam partneru da mi je stalo do njega iako se nismo slagali.	1	2	3	4	5	6	7	0
2. Moj partner je pokazao da mu je stalo do mene iako se ne slažemo.	1	2	3	4	5	6	7	0
3. Objasnila sam partneru svoje gledanje na nesuglasicu.	1	2	3	4	5	6	7	0
4. Moj partner je objasnio meni svoju stranu nesuglasice.	1	2	3	4	5	6	7	0
5. Vrijedala sam ili psovala partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
6. Moj partner je vrijedao ili psovao mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
7. Bacila sam na partnera neki predmet.	1	2	3	4	5	6	7	0
8. Moj partner je na mene bacio neki predmet.	1	2	3	4	5	6	7	0
9. Zavrnila sam partneru ruku ili kosu.	1	2	3	4	5	6	7	0
10. Moj partner je meni zavrnuo ruku ili kosu.	1	2	3	4	5	6	7	0
11. Imala sam istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba s partnerom.	1	2	3	4	5	6	7	0
12. Moj partner je imao istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0
13. Pokazala sam poštovanje prema partnerovim osjećajima vezanim uz neku temu.	1	2	3	4	5	6	7	0
14. Moj partner je pokazao poštovanje prema mojim osjećajima vezanim uz neku temu.	1	2	3	4	5	6	7	0
15. Prisilila sam partnera na seks bez zaštite.	1	2	3	4	5	6	7	0
16. Moj partner je prisilio mene na seks bez zaštite.	1	2	3	4	5	6	7	0
17. Gurnula sam partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
18. Moj partner je gurnuo mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
19. Upotrijebila sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje ili korištenje oružja) kako bih partnera prisilila na oralni ili analni seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
20. Moj partner je upotrijebio silu kako bi mene prisilio na oralni ili analni seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
21. Upotrijebila sam nož ili pištolj protiv svoga partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
22. Moj partner je upotrijebio nož ili pištolj protiv mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
23. Onesvijestila sam se od partnerovog udarca u glavu tijekom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
24. Moj partner se onesvijestio od mog udarca u glavu tijekom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
25. Nazvala sam partnera pogrđnim izrazom (npr. debelim ili ružnim).	1	2	3	4	5	6	7	0
26. Moj partner je nazvao mene pogrđnim izrazom (npr. debelom ili ružnom).	1	2	3	4	5	6	7	0
27. Udarila sam ili lupila partnera nekim predmetom.	1	2	3	4	5	6	7	0
28. Moj partner je udario ili lupio mene nekim predmetom.	1	2	3	4	5	6	7	0
29. Uništila sam nešto što je pripadalo mojem partneru.	1	2	3	4	5	6	7	0
30. Moj partner je uništio nešto što je pripadalo meni.	1	2	3	4	5	6	7	0
31. Išla sam liječniku nakon svađe s partnerom.	1	2	3	4	5	6	7	0
32. Moj partner je išao liječniku nakon svađe sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0
33. Davila sam partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
34. Moj partner je davio mene.	1	2	3	4	5	6	7	0

35. Vikala sam ili derala se na partera	1	2	3	4	5	6	7	0
36. Moj parter je vikao ili derao se na mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
37. Gurnula sam partnera o zid.	1	2	3	4	5	6	7	0
38. Moj partner je gurnuo mene o zid.	1	2	3	4	5	6	7	0
39. Rekla sam da sam sigurna da možemo riješiti problem.	1	2	3	4	5	6	7	0
40. Moj partner je rekao da je siguran da možemo riješiti problem.	1	2	3	4	5	6	7	0
41. Trebala sam ići liječniku zbog svađe s partnerom, ali nisam.	1	2	3	4	5	6	7	0
42. Moj partner je trebao ići liječniku zbog svađe sa mnom, ali nije.	1	2	3	4	5	6	7	0
43. Istukla sam svoga partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
44. Moj partner je istukao mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
45. Zgrabila sam partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
46. Partner je zgrabio mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
47. Upotrijebila sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje, ili korištenje oružja) kako bih partnera prisilila na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
48. Moj partner je upotrijebio silu kako bi mene prisilio na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
49. Izjurila sam iz kuće ili stana tijekom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
50. Moj partner je izjurio iz kuće ili stana tijekom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
51. Inzistirala sam na seksu kada ga moj partner nije želio (ali nisam koristila fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
52. Moj partner je inzistirao na seksu kada ga ja nisam željela (ali nije koristio fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
53. Ošamarila sam partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
54. Moj partner je ošamario mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
55. Imala sam slomljenu kost zbog svađe s partnerom.	1	2	3	4	5	6	7	0
56. Moj partner je imao slomljenu kost zbog svađe sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0
57. Upotrijebila sam prijetnje kako bih partnera natjerala na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
58. Moj partner je upotrijebio prijetnje kako bi mene natjerao na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
59. Predložila sam kompromisno rješenje sukoba.	1	2	3	4	5	6	7	0
60. Moj partner je predložio kompromisno rješenje sukoba.	1	2	3	4	5	6	7	0
61. Namjerno sam opekla ili oparila partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
62. Moj partner je namjerno opekao ili opario mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
63. Inzistirala sam na oralnom ili analnom seksu sa svojim partnerom (ali nisam koristila fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
64. Moj partner je inzistirao na oralnom ili analnom seksu (ali nije koristio fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
65. Optužila sam partnera da je loš ljubavnik.	1	2	3	4	5	6	7	0
66. Moj partner je optužio mene da sam loša ljubavnica.	1	2	3	4	5	6	7	0
67. Učinila sam nešto kako bih prkosila partneru.	1	2	3	4	5	6	7	0
68. Moj partner je učinio nešto kako bi prkosio meni.	1	2	3	4	5	6	7	0
69. Prijetila sam partneru da ću ga udariti ili gađati nečim.	1	2	3	4	5	6	7	0
70. Moj partner je prijetio da će me udariti ili gađati nečim.	1	2	3	4	5	6	7	0
71. Zbog svađe s partnerom, osjećala sam fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.	1	2	3	4	5	6	7	0
72. Zbog svađe sa mnom, moj partner je osjećao fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.	1	2	3	4	5	6	7	0
73. Udarila sam partnera nogom.	1	2	3	4	5	6	7	0
74. Moj partner je mene udario nogom.	1	2	3	4	5	6	7	0
75. Upotrijebila sam prijetnje kako bih partnera navela na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
76. Moj partner je upotrijebio prijetnje kako bi me naveo na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
77. Složila sam se s rješenjem sukoba koje je predložio moj partner.	1	2	3	4	5	6	7	0
78. Moj partner se složio s rješenjem sukoba koje sam ja predložila.	1	2	3	4	5	6	7	0

Prevedeno za potrebe evaluacije PSTN

Upute za primjenu revidiranih skala rješavanja sukoba

Revised conflict tactics scales (CTS2)

Straus, M.A, Hambey, S.L. i Warren, W.L (2003.)

Primjena

CTS2 se sastoji od 39 parova tvrdnji koje opisuju ponašanja koja je tijekom sukoba koristila osoba koja ispunjava upitnik i što je činio partner/partnerica te osobe. Tako se dobivaju podaci o ponašanju obaju partnera, čak i kad se ispituje samo jednog od partnera. Oba partnera obično daju sličnu strukturu rezultata, ali se čestina iskazanih ponašanja može razlikovati. Stoga skalu treba primijeniti na oba partnera kad je moguće. Ispunjavanje skale traje 10 do 15 minuta.

Bodovanje

Kategorije odgovora 0, 1 i 2 (niti jednom, jednom, dvaput) boduju se s 0, 1 i 2 boda. Kategorija 3 (3-5 puta) boduje se s 4; kategorija 4 (6-10 puta) boduje se s 8; kategorija 5 (11-20 puta) boduje se s 15. Kategorija 6 (više od 20 puta) boduje se s 25 bodova. Kategorija 7 (Dogodilo se, ali ne tijekom prošle godine) boduje se s 1 bod, ali u zasebnoj skupini događaja, odvojeno od događaja koji su se dogodili unutar posljednje godine dana. Posebno se boduju čestice koje se odnose na osobu koja ispunjava upitnik, a posebno za partnera/ partnericu. Ovi bodovi se ne zbrajaju.

Korištenje rezultata CTS2 u kliničkim okruženjima

Iako CTS2 ne korelira sa standardnim mjerama socijalne poželjnosti odgovora, ipak je iskrivljavanje rezultata vjerojatno, pogotovo kad antisocijalnih nasilnika. Mogući indikator davanja lažnih poželjnih odgovora je potpuno nekorisćenje strategija na skali Pregovaranje i Psihološka agresija.

Interpretacija rezultata CTS2

Rezultati primjene Revidirane skale rješavanja sukoba se mogu analizirati na pet subskala od kojih se jedna (pregovaranje) odnosi na pozitivnu taktiku, a ostale četiri na nasilne taktike.

Pregovaranje. Čestice pitaju o učestalosti pozitivnih taktika usmjerenih na postizanje konstruktivnih rješenja sukoba. Njihovo korištenje pokazuje da partner ima dobar repertoar pozitivnih ponašanja koja mogu nadomjestiti nasilna ponašanja. Ukoliko su ovakva konstruktivna ponašanja rijetka, to pokazuje da je potrebno raditi na razvoju tih ponašanja kao alternativni nasilnim ponašanjima.

Psihološka agresija. Čestice obuhvaćaju verbalne i simboličke postupke čija je namjera izazivanje psihološke boli i straha. Ukoliko klijent ima povećan rezultat na ovoj skali, vjerojatno će biti potrebno raditi na osvještavanju negativnih učinaka ovakvih ponašanja.

Fizički napad. Čestice se dijele u dvije kategorije: *umjereno* i *teško*. Ukupan rezultat na ovoj subskali pokazuje opću razinu napadačkog ponašanja, a dvije kategorije opisuju prirodu napada i stupanj opasnosti za žrtvu. Ponašanja u kategoriji umjerenog su relativno česta i prihvaćena, ali je važno raditi s partnerima na prepoznavanju takvih ponašanja kao štetnih za

njihov odnos te im pokazati alternativne načine ponašanja. Ponašanja u kategoriji teško su siguran indikator fizičkog zlostavljanja te je nužno poduzeti mjere za zaštitu žrtve.

Ozljeđe. Ove čestice se također mogu grupirati u kategoriju *umjereno* i *teško*. Rezultati na ovoj subskali pomažu u utvrđivanju aktualnog stupnja opasnosti za žrtvu, ali to ne znači da je rizik od budućeg teškog fizičkog napada manji.

Seksualna prisila. Čestice se odnose na seksualna ponašanja bez pristanka te uključuju nezaštićeni seks, oralni i analni seks. Podijeljene su u kategorije *umjereno* i *teško*, ovisno o tome je li korištena fizička sila.

Subskale i čestice CTS2 (samoprocjena ponašanja počinitelja)

Pregovaranje (6)

1. Pokazao sam partnerici da mi je stalo iako se nismo slagali.
3. Objasnio sam partnerici svoje gledanje na nesuglasicu.
13. Pokazao sam poštovanje prema partneričinim osjećajima vezanim uz neku temu.
39. Rekao sam da sam siguran da možemo riješiti problem.
59. Predložio sam kompromisno rješenje sukoba.
77. Složio sam se s rješenjem sukoba koje je predložila moja partnerica.

Psihološka agresija (8)

Umjerena

5. Vrijeđao sam ili psovao partnericu.
35. Vikao sam ili derao se na partnericu
49. Izjurio sam iz kuće ili stana tijekom svađe.
67. Učinio sam nešto kako bih prkosio partnerici.

Teška

25. Nazvao sam partnericu pogrđnim izrazom (npr. debela ili ružna).
29. Uništio sam nešto što je pripadalo mojoj partnerici.
65. Optužio sam partnericu da je loša ljubavnica.
69. Prijetio sam partnerici da ću je udariti ili gađati nečim.

Fizički napad (12)

Umjeren

7. Bacio sam na partnericu neki predmet.
9. Zavrnuo sam partnerici ruku ili kosu.
17. Gurnuo sam partnericu.
45. Zgrabio sam partnericu.
53. Ošamario sam partnericu.

Težak

21. Upotrijebio sam nož ili pištolj protiv svoje partnerice.
27. Udario sam ili lupio partnericu nekim predmetom.
33. Davio sam partnericu.
37. Gurnuo sam partnericu o zid.
43. Istukao sam svoju partnericu.
61. Namjerno sam opekao ili opario partnericu.
73. Udario sam partnericu nogom.

Ozljede (6)

Umjerene

- 12. Moja partnerica je imala istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba sa mnom.
- 72. Zbog svađe sa mnom, moja partnerica je osjećala fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.

Teške

- 24. Moja partnerica se onesvijestila od mog udarca u glavu tijekom svađe.
- 32. Moja partnerica je išla liječniku nakon svađe sa mnom.
- 42. Moja partnerica je trebala ići liječniku zbog svađe sa mnom, ali nije.
- 56. Moja partnerica je imala slomljenu kost zbog svađe sa mnom.

Seksualna prisila (7)

Umjerena

- 15. Prisilio sam partnericu na seks bez zaštite.
- 51. Inzistirao sam na seksu kada ga moja partnerica nije željela (ali nisam koristio fizičku silu).
- 63. Inzistirao sam na oralnom ili analnom seksu sa svojom partnericom (ali nisam koristio fizičku silu).

Teška

- 19. Upotrijebio sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje ili korištenje oružja) kako bih partnericu prisilio na oralni ili analni seks.
- 47. Upotrijebio sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje ili korištenje oružja) kako bih partnericu prisilio na seks.
- 57. Upotrijebio sam prijetnje kako bih partnericu natjerao na seks.
- 75. Upotrijebio sam prijetnje kako bih partnericu naveo na seks.

Subskale i čestice CTS2 (procjena ponašanja partnerice)

Pregovaranje

- 2. Moja partnerica je pokazala da joj je stalo do mene iako se ne slažemo.
- 4. Moja partnerica je objasnila meni svoju stranu nesuglasice.
- 14. Moja partnerica je pokazala poštovanje prema mojim osjećajima vezanim uz neku temu.
- 40. Moja partnerica je rekla da je sigurna da možemo riješiti problem.
- 60. Moja partnerica je predložila kompromisno rješenje sukoba.
- 78. Moja partnerica se složila s rješenjem sukoba koje sam ja predložio.

Psihološka agresija

Umjerena

- 6. Moja partnerica je vrijeđala ili psovala mene.
- 36. Moja partnerica je vikala ili derala se na mene.
- 50. Moja partnerica je izjurila iz kuće ili stana tijekom svađe.
- 68. Moja partnerica je učinila nešto kako bi prkosila meni.

Teška

- 26. Moja partnerica je nazvala mene pogrdnim izrazom (npr. debelim ili ružnim).
- 30. Moja partnerica je uništila nešto što je pripadalo meni.
- 66. Moja partnerica je optužila mene da sam loš ljubavnik.
- 70. Moja partnerica je prijetila da će me udariti ili gađati nečim.

Fizički napad

Umjereni

- 8. Moja partnerica je na mene bacila neki predmet.
- 10. Moja partnerica je meni zavrnila ruku ili kosu.
- 18. Moja partnerica je gurnula mene.
- 46. Partnerica je zgrabila mene.
- 54. Moja partnerica je ošamarila mene.

Teški

- 22. Moja partnerica je upotrijebila nož ili pištolj protiv mene.
- 28. Moja partnerica je udarila ili lupila mene nekim predmetom.
- 34. Moja partnerica je davila mene.
- 38. Moja partnerica je gurnula mene o zid.
- 44. Moja partnerica je istukla mene.
- 62. Moja partnerica je namjerno opekla ili oparila mene.
- 74. Moja partnerica je mene udarila nogom.

Ozljeda

Umjerene

- 11. Imao sam istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba s partnericom.
- 71. Zbog svađe s partnericom, osjećao sam fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.

Teške

- 23. Onesvijestio sam se od partneričinog udarca u glavu tijekom svađe.
- 31. Išao sam liječniku nakon svađe s partnericom.
- 41. Trebao sam ići liječniku zbog svađe s partnericom, ali nisam.
- 55. Imao sam slomljenu kost zbog svađe s partnericom.

Seksualna prisila

Umjerena

- 16. Moja partnerica je prisilila mene na seks bez zaštite.
- 52. Moja partnerica je inzistirala na seksu kada ga ja nisam želio (ali nije koristila fizičku silu).
- 64. Moja partnerica je inzistirala na oralnom ili analnom seksu (ali nije koristila fizičku silu).

Teška

- 20. Moja partnerica je upotrijebila silu kako bi mene prisilila na oralni ili analni seks.
- 48. Moja partnerica je upotrijebila silu kako bi mene prisilila na seks.
- 58. Moja partnerica je upotrijebila prijetnje kako bi mene natjerala na seks.
- 76. Moja partnerica je upotrijebila prijetnje kako bi me navela na seks.

Prevedeno za potrebe evaluacije PSTN-a