

UNIVERZITA PARDUBICE

FAKULTA FILOZOFICKÁ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2024

Mgr. Monika Bazgerová

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

APLIKACE NARATIVNÍHO PŘÍSTUPU A KONCEPTU NENÁSILNÉ
KOMUNIKACE M. ROSENBERGA V RESOCIALIZAČNÍM PROCESU.

Diplomová práce

2024

Mgr. Monika Bazgerová

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Mgr. Monika Bazgerová**
Osobní číslo: **H22372**
Studijní program: **N0111P190001 Resocializační pedagogika**
Téma práce: **Aplikace narativního přístupu a konceptu nenásilné komunikace M.Rosenberga v resocializačním procesu.**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

V úvodu autorka popíše východiska teoretické práce a její předpoklad. V první teoretické části práce autorka představí narativní přístup a koncept nenásilné komunikace dle M. Rosenberga, jež budou využity v praktické části k vytvoření pracovních listů pro přímou práci s odsouzenými v rámci probačního dohledu. Druhá část práce bude praktická, s cílem vytvořit pracovní listy, které budou pracovní pomůckou za účelem zvýšení úrovně prosociálních kompetencí klientů v oblasti morálního vývoje a komunikace.

Rozsah pracovní zprávy:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

Hábl Jan (2013) Učit (se) příběhem. Host – vydavatelství s.r.o.
Lukasová Elisabeth (1997) Logoterapie ve výchově. Portál.
Nakonečný Milan (1998) Základy psychologie. Academia.
Rosenberg Marshall B. (2020) Nenásilná komunikace v praxi. Portál.
Rosenberg Marshall B.(2005) Speak Peace in a World of Conflict. Puddle Dancer Press.
Štern P.,Ouředníková L.,Doubravová D. (2010) Probace a mediace – Možnosti řešení trestných činů. Portál.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Mgr. Ilona Ďatko, Ph.D.**
Katedra věd o výchově

Datum zadání diplomové práce: **31. března 2023**
Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2024**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2023

Prohlašuji:

Práci s názvem Aplikace narativního přístupu a konceptu nenásilné komunikace M. Rosenberga v resocializačním procesu jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 26.3.2024

Mgr. Monika Bazgerová v.r.

PODĚKOVÁNÍ

V první řadě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce PhDr. Mgr. Iloně Ďatkové, Ph.D., za všestrannou pomoc, podporu, motivaci, pozornost a důvěru, kterou mi v průběhu této práce věnovala.

Současně bych chtěla poděkovat své rodině; rodičům za to, že mi poskytli časový prostor pro studium a speciální poděkování patří mému manželovi Mgr. Petru Bazgerovi, jenž se ochotně a s trpělivostí ujal hned několika důležitých rolí: konzultanta z probační praxe, konzultanta na poli pedagogiky a obrovské partnerské podpory jak po celou dobu mého studia, tak při psaní této práce.

ANOTACE

Obsahem této práce je zapojení konceptu nenásilné komunikace Marshalla B. Rosenberga a využití práce s narativem do probační práce s odsouzenými osobami (dohledovými klienty Probační a mediační služby). Autorka je přesvědčena, že oba tyto prvky v sobě mají potenciál k pozitivní změně u odsouzených, mohou vést ke zvýšení jejich prosociálních dovedností, a tedy dobře sloužit jako nástroje resocializace. Pro tento účel vytvořila tematické pracovní listy pro probační úředníky pro přímou práci s klienty (pro vedení dialogu), přičemž základ pracovních listů tvoří narativ v různých podobách. Pro tvorbu pracovních listů využila arteterapeutických technik, logoterapeutického pohledu a konceptu nenásilné komunikace.

KLÍČOVÁ SLOVA

resocializace, nenásilná komunikace, narativ, probace, rozhovor, pracovní listy

TITLE

Application of the narrative approach and the concept of nonviolent communication by M. Rosenberg in the resocialization process.

ANNOTATION

The content of this work is the involvement of the concept of non-violent communication by M. Rosenberg and the use of narrative work in probation work with convicted persons (supervision clients of the Probation and Mediation Service). The author is convinced that both of these elements have the potential for positive change in convicts, can lead to an increase in their prosocial skills, and thus serve well as tools for resocialization. For this purpose, she created thematic worksheets for probation officers to work directly with clients (to conduct a dialogue), while the basis of the worksheets is narrative in various forms. She used art therapy techniques, a logotherapy perspective and the concept of nonviolent communication to create worksheets.

KEYWORDS

resocialization, non-violent communication, narrative, probation, interview, worksheets

OBSAH

| | |
|---|----|
| SEZNAM ILUSTRACÍ | 10 |
| ÚVOD | 11 |
| 1 PROBAČNÍ PRÁCE S ODSOUZENÝMI A RESOCIALIZACE..... | 14 |
| 1.1 Resocializace dohledem probačního úředníka..... | 15 |
| 1.1.1 Pracovní list č.1 – Žebříček hodnot | 17 |
| 1.2 Přínos a využití logoterapeutického přístupu v resocializaci..... | 19 |
| 1.2.1 Resocializace a seberealizace | 22 |
| 1.2.2 Resocializace a vnitřní proměna | 23 |
| 1.2.3 Odpuštění v resocializačním procesu u odsouzených..... | 24 |
| 1.2.4 Vize pracovních listů | 25 |
| 1.3 Využití arteterapie v procesu resocializace | 27 |
| 1.3.1 Využití uměleckého díla v práci s klienty | 31 |
| 1.3.2 Pracovní list č.2 – Bouře na moři Galilejském..... | 33 |
| 1.3.3 Pracovní list č.3 – Návrat ztraceného syna..... | 35 |
| 1.3.4 Pracovní list č.4 – Kdo jsem - čí ruka je má? | 39 |
| 1.3.5 Použité arteterapeutické techniky a metody | 40 |
| 2 NENÁSILNÁ KOMUNIKACE A JEJÍ PŘÍNOS PRO RESOCIALIZACI | 45 |
| 2.1 Teoretická východiska nenásilné komunikace a možné aplikace v praxi | 48 |
| 2.2 Emoce a sebekontrola | 51 |
| 2.2.1 Pracovní list č.5 – EMOCE I. | 53 |
| 2.2.2 Pracovní list č.6 – EMOCE II..... | 55 |
| 3 NARATIV V RESOCIALIZAČNÍM PROCESU | 57 |
| 3.1 Praktické možnosti využití narativu v resocializaci | 58 |
| 3.2 Práce s příběhem v podobě morálních dilemat | 61 |
| 3.2.1 Práce s morálními dilematy při resocializaci odsouzených..... | 62 |
| 3.2.2 Postup práce s příběhem morálního dilematu..... | 63 |
| 3.2.3 Pracovní listy s morálními dilematy | 70 |
| 3.2.3.1 Pracovní list č.7 – Morální dilema napadení | 71 |

| | |
|--|----|
| 3.2.3.2 Pracovní list č.8 – Morální dilema alkohol | 72 |
| 3.2.3.3 Pracovní list č.9 – Morální dilema výživné..... | 73 |
| 3.3 Rozšířené využití pracovních listů s morálními dilematy | 75 |
| 3.4 Práce se zenovými příběhy | 76 |
| 3.4.1 Pracovní list č.10 – Zenový příběh: Prodluž svoji čáru..... | 77 |
| 3.4.2 Pracovní list č.11 – Zenový příběh: Proces nikoli produkt | 79 |
| 3.4.3 Pracovní list č.12 – Zenový příběh: Přemož spěch | 81 |
| | |
| 4 ZAPOJENÍ PRÁCE S VÝROKY DO RESOCIALIZACE | 82 |
| 4.1 Pracovní list č.13 – Práce s výroky (síla slova)..... | 83 |
| | |
| 5 HRA CESTA MINISTRA | 85 |
| ZÁVĚR | 90 |
| POUŽITÁ LITERATURA | 91 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | 94 |

SEZNAM ILUSTRACÍ

1. Obraz z pracovního listu č.2: Rembrandt van Rijn. Kristus v bouři na Galilejském jezeře. Dostupné z:
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rembrandt_van_Rijn -
_Christ_in_the_Storm_on_the_Sea_of_Galilee_-_P21s24_-_
_private_collection.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rembrandt_van_Rijn_-_Christ_in_the_Storm_on_the_Sea_of_Galilee_-_P21s24_-_private_collection.jpg)33
2. Obraz z pracovního listu č.3: Rembrandt van Rijn. Návrat marnotratného syna. Dostupné z: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rembrandt -
_The_Return_of_the_Prodigal_Son_-_WGA19133.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rembrandt_-_The_Return_of_the_Prodigal_Son_-_WGA19133.jpg)..... 35,36
3. Koláž z pracovního listu č.4.
Zdroj: autorka39
4. Nákres typologie dle Eysencka. Zdroj: autorka.....54
5. Herní plán k deskové hře Cesta ministra. Zdroj: autorka.....89

ÚVOD

„*Sine amore nihil*“

Důvodem pro výběr tohoto poněkud specifického resocializačního tématu mi byla osobní dosavadní zkušenost sociální práce s osobami, více či méně vyčleněnými ze společnosti.

Prostředí odsouzených a práce s dohledovými klienty je mi nejbližší. Zhruba 15 let pracuji jako probační úřednice na středisku Probační a mediační služby, která zajišťuje výkon alternativních trestů. Ačkoli jsem aktuálně na rodičovské dovolené, budu se do tohoto prostředí vracet a ráda bych proto vytvořila smysluplnou a užitečnou pracovní pomůcku pro všechny probační úředníky. Na základě osobního průzkumu mezi kolegyněmi a kolegy jsem zjistila, že by mnoho z nich ocenilo praktickou pomůcku pro rozhovory s klienty nad hlubšími tématy a rozšířili si možnosti, jak oslovit dohledové klienty v oblasti morálních hodnot, a to co nejpřirozenější formou. Vzhledem k tomu, že jsem ve své cestě za vzděláním absolvovala dvouletý program Celoživotního vzdělávání v Arteterapii, do klientské práce se snažím prvky arteterapie dle možností též zapojovat, a proto jsou i součástí některých pracovních listů této diplomové práce.

Tato práce je zaměřena na podporu resocializace zejména u klientů, jimž byl soudem nařízen alternativní trest dohled probačního úředníka. Tito „dohledoví“ klienti jsou často recidivisté, kteří neumí efektivně komunikovat, často nejsou upřímní sami k sobě a nevyznají se ve svých potřebách. Proto bych ráda jako základní podporu klientů pro tuto oblast ve své práci využila koncept nenásilné komunikace M. Rosenberga¹. Cílem této práce je podpořit resocializaci u odsouzených jejich lepším morálním ukotvením.

Vytvořené pracovní listy bych ráda použila pro přímou práci s dohledovými klienty, jako podporu pro jejich životní orientaci a seberozvoj a též jako pomoc úředníkům pro vytvoření autentického vztahu s klienty. Cílem pracovních listů je přispět k pomoci klientům vyhýbat se určitým typům konfliktů založených na nevhodném řešení či neefektivní komunikaci.

¹ Marshall B. Rosenberg byl americký psycholog, učitel, mediátor a autor publikací, v nichž představil svoji metodu nenásilné komunikace, jejímž cílem je pomáhat lidem řešit konflikty ve vztazích. Viz např. Rosenberg M. B. (2016). *Nenásilná komunikace*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1079-5. Rosenberg M. B. (2020). *Nenásilná komunikace v praxi*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1651-3. Rosenberg M.B. (2005). *Speak Peace in a World of Conflict*. Encinitas: Puddle Dancer Press. ISBN: 978-1-892005-17-5.

Východiskem této práce je předpoklad, že prostřednictvím dialogu zaměřeného na morální hodnoty, zamýšlením se nad různými morálními dilematy, za využití arteterapeutických technik, logoterapeutického pohledu a nácviku nenásilné komunikace, lze zvýšit prosociální kompetence u odsouzených (dohledových klientů Probační a mediační služby). Mojí „morální laboratoří“ pro tento účel bude práce s narativem v různých podobách.

Pokusím se zpracovat některá témata formou příběhů v návodných pracovních listech pro probační úředníky.

Pro základ pracovních listů budu používat narativ² – pod nímž mám na mysli jednak obecně vyprávění, příběh s nějakým typem problému, a za druhé též specificky osobní příběh klienta. Formy práce s příběhem budou třech různých druhů: 1. příběh vyjádřený textem, 2. příběh vyjádřený obrazem, 3. příběh vyjádřený hrou (tvořící se v procesu hraní).

Velkou výhodou narativního přístupu vidím v tom, že je srozumitelný. Dohledoví klienti jsou lidé různých subkultur, menšin i různých sociálních prostředí. Příběh, jeho hloubku a konkrétní slova, případně další jeho roviny, lze přizpůsobit potřebám a mentálním schopnostem klienta tak, aby příběh chápal, popř. rozvinul k dalšímu seberozvoji či k pozitivní změně svého chování.

Přístup nenásilné komunikace pomáhá lidem porozumět svým emocím a pojmenovat je. Klienti probační služby často o svých pocitech neumí mluvit, ve svých potřebách se nevyznají, což jim ztěžuje komunikaci s druhými lidmi. Vytvořené pracovní pomůcky by tak měli klientům pomoci, aby zaměřili svoji pozornost na smysluplné jednání a dokázali vyjádřit své potřeby nenásilnou formou. Ve spojení narativu s přístupem nenásilné komunikace Marshalla Rosenberga (Non Violence Communication – NVC) vidím možný přínos a zdroj podpory pro dohledové klienty především pro jejich ukotvení, umění sebevyjádření, pro menší selhávání v určitých sociálních situacích a k získání více variant pro své budoucí rozhodování v určitých situacích. Přístup logoterapie³ je mi v práci s klienty blízký tím, že

² Narativ je psaný nebo mluvený příběh, který svého čtenáře či posluchače aktivizuje, motivuje, vtahuje. Viz Hábl J. (2013). *Učit(se) příběhem*. Brno: Host. ISBN: 978-80-7294-901-4.

³ Psychiatr a neurolog Viktor Frankl použil poprvé pojem logoterapie v roce 1926 na své přednášce v Düsseldorfu a vymezil jej takto: „Logoterapie jako psychoterapie, která kromě odhalení a léčení psychických konfliktů a zátěží, oslovuje i duchovní dimenzi člověka.“ (Viktor E. Frankl, Pinchas Lapide. *Bůh a člověk hledající smysl*. Cesta, Brno 2011., str. 8)“.

bere v potaz i duchovno člověka. Přístup arteterapie zase nabízí širokou škálu pro sebevyjádření a aktivizuje tvůrčí činnost v člověku a nové pohledy na věc.

Má představa práce s klienty sleduje vlastně výchovně vzdělávací cíl pro žáky základních škol, jak byl vystižen v regionálním vzdělávacím plánu. Není to tím, že bych klienty probační služby přirovnávala k úrovni školáků, ale myslím si, že k dobrým základům je třeba se vracet zvláště v situacích, kdy se nám v životě něco nedaří či opakuje v kruhu a dost možná nám díky této negativní zkušenosti jsou nejvíce otevřeny oči a srdce proto, abychom v prostých základech spatřili zdroj, který nám pomůže se odrazit ode dna. Za takové základy považuji hodnoty jako jsou: poctivost, uvědomění, svoboda, důstojnost a odpovědnost.

Věřím, že návratem k těmto hodnotám skrze uvědomění si svých potřeb, skrze prožívání svých emocí a skrze zaměřování pozornosti nejen na sebe ale i na druhé lidi, se může zvýšit prosociální dovednost klientů a jejich snadnější komunikace se společností a vzájemné porozumění.

Tak jako měl poutník v Komenského Labyrintu své průvodce neznámým světem, tak jsem si také pro svoji práci (nejen diplomovou ale především práci s klienty probační služby) vybrala své tři životní průvodce. Jsou jimi víra, naděje a láska. Víra, ukotvenost, vědomí sounáležitosti s druhými, že všichni jsme Jedno (zde jsem inspirována myšlenkami Tomáše Halíka⁴). Naděje, že vždy existuje východisko a smysl naší prožívané zkušenosti, která nám pomůže tvořit vlastní budoucnost (inspirace Viktorem Franklem⁵). Láska jako zdroj, který máme vždy v sobě a lze použít vždy a na vše kolem nás (inspirace učením Ježíše Nazaretského).

Motto práce: „Sine amore nihil“, „Bez lásky není nic“, je odkazem k základu jakéhokoli vztahu a univerzálnímu přístupu, jež může jen s láskou vést ke skutečné pomoci druhým.

⁴ Halík T. (2021). *Odpoledne křesťanství*. Praha: Daniel Šorm. ISBN: 978-80-7422-824-7

⁵ Frankl V.E. (2022). *O smyslu života. V každé krizi se skrývá příležitost*. Grada. ISBN: 978-80-271-3357-4.

1. PROBAČNÍ PRÁCE S ODSOUZENÝMI A RESOCIALIZACE

Práce s odsouzenými v trestní justici je komplexní proces, který si klade za cíl nejen potrestání těchto osob za spáchané trestné činy, ale také snížení rizika jejich recidivy a přípravu na úspěšný návrat do společnosti (resocializaci).

Resocializace odsouzených je dlouhodobý proces, během něhož hraje komunikace a individuální rozhovory klientů s probačními úředníky klíčovou roli, neboť se dotýkají morálního uvažování a sebereflexe odsouzených, tedy poskytují vhled do toho, jak odsouzení sami sobě vysvětlují své činy a jak vnímají jejich dopady na oběti a potažmo celou společnost. Věřím, že právě tímto procesem je možná konstruktivní cesta klientů ke změně jejich postoje.

Pro naplnění resocializačního cíle hodlám použít jako nástroj narativ a rozhovory o morálních dilematech, formou zpracovaných pracovních listů na jednotlivá témata. Odsouzení v rámci dohledu (probačními úředníky nazýváni „klienti“) mají své vlastní příběhy a zkušenosti, které formovaly jejich dosavadní jednání a rozhodování. Rozhovory o morálních dilematech se stávají prostředkem, jak lépe porozumět těmto příběhům a motivacím, které stojí za konkrétními činy klientů. Tímto způsobem můžeme získat hlubší vhled do morálního myšlení odsouzených.

Dlouhodobé individuální rozhovory mezi klientem a probačním úředníkem (jež s klientem spolupracuje po delší časový úsek, zpravidla 2-5 let) vytváří prostor pro navázání důvěrného vztahu a umožňují odsouzeným vyjádřit své vlastní myšlenky a pocity. Pro tento účel jsem využila v pracovních listech některé prvky konceptu Marshalla B. Rosenberga nazývaný „nenásilná komunikace“, kdy jde o praktický a efektivní způsob, jak komunikovat s druhými lidmi respektujícím způsobem⁶. Vytvořené pracovní listy mohou být použity jako podklad pro efektivní komunikaci s klienty a nabídla jim různými formami (skrze vnímání uměleckého díla, příběhy osob, práce s výroky apod.) možnost lépe porozumět svému chování, vhodným způsobem vyjádřit své potřeby a emoce, provádět introspekci a rozvíjet nové dovednosti, popř. i nalézt nové životní hodnoty.

Základem probační práce s klienty je vztah a budování důvěry mezi pracovníky a klienty, což podporuje pozitivní změny v chování a morálním uvědomění těchto osob. Protože

⁶ Probačním úředníkům doporučuji k seznámení s konceptem dostupné knihy M. Rosenberg -přehled viz seznam literatury. Dalším podnětným zdrojem k efektivní komunikaci může být např. Nováčková, Kopřiva – Respektovat a být respektován.

komunikace je vždy o vztahu a ve vztahu jsou vždy nějakým způsobem zastoupeny emoce, věnuji dva pracovní listy tématu emocí a sebekontroly (pracovní list č.5 a č.6).

Rozhovory s odsouzenými vytváří též prostor pro reflexi a sebereflexi klientů, uvědomění si vlastního hodnotového žebříčku a hodnot chráněných společností (pracovní list č.1).

Výroky a citáty mohou být využity k diskusi nad etickými a morálními otázkami, i k rozhovoru nad vlastní životní zkušeností klienta (viz pracovní list č.13 a příloha E) Pracovníci mohou vybraným výrokiem zahájit rozhovory týkající se témat jako je lítost, trest, odpuštění a náprava, empatie, životní smysl, spokojenost, dospívání, stáří, změny hodnot apod. Tato témata mohou pomoci odsouzeným lépe rozumět morálním aspektům jejich činů a usměrňovat je k pozitivním změnám.

V případě odsouzených se často jedná o osoby v období nějaké jejich životní krize, kterou nedokázaly vyřešit jiným způsobem než překročením zákona. Jako probační úředníci provádíme analýzu rizik a potřeb klientů a na základě ní pak mnohdy klientům doporučujeme další návazné sociální služby jako např. služby sociálního poradenství a vhodné terapeutické programy zaměřené na oblast jejich potřeb. Aby však byla nabízená pomoc takových programů efektivní, je třeba, aby byl klient k využití takové služby dostatečně motivován.

1.1 RESOCIALIZACE DOHLEDEM PROBAČNÍHO ÚŘEDNÍKA

Tato práce obsahuje výšeč resocializace v oblasti restorativní justice. Cílem resocializace odsouzených není odchodit dohled, vykonat trest obecně prospěšných prací, zaplatit peněžitý trest, zvládnout spolupráci s probačním úředníkem, ale vytvořit podmínky k procesu úspěšné resocializace – jde vlastně o jakousi „morální laboratoř“. Velmi důležitá je zde: a) spolupráce člověka, se kterým pracuji, b) jeho svobodná volba, c) smysluplnost toho, co děláme, pro nás oba. Výstupem této práce jsou pracovní listy. Jsem si vědoma toho, že jde v dnešní době již o jistý druh „plavání proti proudu“, v dnešní době digitalizace dat a rozmachu on-line konverzací a komunikace je práce s papírem již trochu nestandardní. Důvodem je postup práce s klientem. Na pracovním listu v první fázi pracuje klient sám. Teprve ve druhé fázi přistupuje probační úředník a rozvádí hlubší dialog s klientem.

Dohled probačního úředníka neboli probace se nejčastěji ukládá u podmíněně odsouzených pachatelů a osob podmíněně propuštěnými z vězení nebo vazby, méně často je dohled uložen

i jako součást jiných alternativních trestů jako jsou obecně prospěšné práce, domácí vězení či zákaz vstupu na sportovní, kulturní a jiné společenské akce.

Kromě kontroly výkonu samotného trestu a uložených přiměřených omezení či povinností, podporuje probační úředník u pachatele jeho začlenění do společnosti bez dalších konfliktů se zákonem a to díky posilování jeho sociálních kompetencí. Více k legislativnímu výkonu dohledu - viz Pravidla a standardy Probační a mediační služby⁷.

Cílem reintegrace pachatele (jenž je ze strany Probační a mediační služby nazýván klientem), jeho začlenění do společnosti, je udržení jeho pozitivních sociálních, rodinných a pracovních vazeb, což směřuje ke schopnosti klienta navazovat a pečovat o jeho lidské vztahy. Probační úředník se během spolupráce snaží klienta motivovat k řešení problémů, které souvisí s jeho trestnou činností nebo jejími příčinami, a zplnomocňuje klienta k řešení následků trestné činnosti, nahrazení škody a urovnání konfliktu s poškozeným. Probační úředník je klientovi pomocníkem při řešení obtížných životních situací a pomáhá klientovi snižovat rizika recidivy tím, že se společně zamýšlí nad možnými rizikovými faktory a pojmenovávají klientovy potřeby. Dohled probíhá zejména formou osobních konzultací probačního úředníka s klientem na středisku Probační a mediační služby, přičemž v rámci dohledu jsou uskutečňovány i osobní návštěvy v místě bydliště klienta, tedy v jeho přirozeném prostředí.

Při výkonu dohledu nad pachatelem má probační úředník výhodu a svobodu v tom, že může zvolit způsob práce s klienty vlastní jeho možnostem, schopnostem a přístupem, je vázán dodržáním a postupem dle schválených metodických standardů, zároveň může uplatnit svůj osobitý přístup a způsob práce s lidmi, díky čemuž existuje mezi probačními úředníky velká pestrost, rozmanitost a též mnoho inspirace, kterou si úředníci vzájemně na svých střediscích, popř. krajích předávají.

Myslím, že je důležité si zde uvědomit, že pracujeme-li s člověkem, neexistuje žádný univerzální návod či univerzální dokonalá technika, při které lze na člověka působit. S respektem k rozmanitosti a tajuplnosti člověka mohou pouze konstatovat z pozorování práce s klienty, které se věnuji aktivně od roku 2007, že žádná technika ani dokonalá teoretická příprava rozhovoru s klientem nefunguje, pokud probační úředník nemá či neprojevuje o klienta opravdový lidský zájem.

⁷ Dostupné na:

https://www.pmscr.cz/wp-content/uploads/2021/12/onas_zakladdokumenty_pravidlaastandardy_2021.pdf

1.1.1 PRACOVNÍ LIST Č. 1 ŽEBŘÍČEK HODNOT

„Jsme Jedno a není nám to jedno.“ (Jan Špilar⁸)

Jednotlivá cvičení na sebe vzájemně navazují a tvoří na závěr jeden celek, jehož cílem je usnadnit klientům přijetí sociálních konvencí (zákonů, jejich akceptace a dodržování) skrze uvědomění si univerzálních morálních principů (vlastních hodnot).

Cvičení 1:

Sestavte z kartiček⁹ s jednotlivými hodnotami Váš žebříček hodnot tak, aby na vrcholu byla hodnota, která pro Vás v životě představuje nejdůležitější místo a nejnižše byla hodnota, která je pro Vás nejméně důležitá. (není možné dvě hodnoty dát na stejné místo).

Po ukončení žebříčku se lze klienta dále doptávat:

Chybí Vám v navrženém seznamu nějaká jiná pro Vás důležitá hodnota? Jaká?

Vytvořil jste si někdy svůj písemný seznam životních hodnot či priorit? Přemýšlel jste o nich někdy, popř. si kladl sám sobě nějaké otázky v této souvislosti?

Při cvičení lze aktivně pozorovat klienta a všimnout si toho, zda je pro něho obtížné seřadit sestupně své životní hodnoty, s jakými hodnotami má největší potíže (při rozhodování, která je pro něho důležitější) a jak emočně reaguje (projevuje např. zlost, rozčilení, nejistotu, nevrlost?)

Sloupec z kartiček necháme na stole a přejdeme rovnou ke cvičení č.2.

Cvičení 2:

Před sebou vidíte kartičky, z nichž na každé je napsán nějaký konkrétní trestný čin z trestního zákona. Uspořádejte tyto kartičky do sloupce pod sebe podle toho, za jak závažné je považujete. Postupujte tak, aby první byl ten trestný čin, jež Vy osobně vnímáte jako ten nejzávažnější, pod ním méně závažný a poslední bude ten, jež považujete za nejméně závažný (není možné dát dva trestné činy na stejnou úroveň).

⁸ Mgr. Jan Špilar je český kadeřník, podnikatel a jáhen, který ve spolupráci s Brněnským biskupstvím a Centrem pro rodinu a sociální péči v Brně založil projekt „Jsme jedno a není nám to jedno?“, ve kterém Mgr. Špilar vede přednášky na téma duchovního posunu v partnerství.

⁹ Kartičky k pracovnímu listu viz příloha A

S klientem lze při sestavování jeho žebříčku vést doprovodný dialog a vyzvat ho k vyslovení jeho myšlenek. Např. použitím techniky zrcadlení: „*Vidím, že váháte nad těmito dvěma kartičkami, co Vám běží hlavou? V čem je to pro Vás obtížné? V čem považujete jeden trestný čin horší než druhý?* Lze sledovat tok myšlenek klienta i např. projekci jeho vlastní životní zkušenosti do hodnocení závažnosti trestných činů.

Cvičení 3:

Po vytvoření pořadí závažnosti trestných činů srovnajte oba sloupce, hodnot i trestných činů.

Souvisí spolu nějak tyto dva sloupce?/ V čem spolu tyto sloupce souvisí?

(Zde necháme klienty, aby sami našli shodu stejné barvy každé hodnoty a jí odpovídajícího trestného činu, který ji porušuje.)

Mohou následovat doplňující otázky:

Jaké trestné činy považujete za nejhorší? Jaké hodnoty porušují nejtěžší trestné činy?

Souhlasíte se zákonnou stupnicí od nejtěžších trestných činů, nebo by jste nějaké změnil? Přidal by jste nějaké trestné činy do zákoníku nebo naopak nějaké zrušil a proč?

Jak byste sám rozhodoval svůj případ, pokud byste byl v roli soudce?

Následuje výstup pracovní listu: Probační úředník shrne smysl tohoto cvičení, tedy že tímto cvičením chtěl klientovi ukázat, že jeho osobní vnímání hodnot odpovídá i vnímání hodnot naší společnosti, jejímž produktem je i trestní zákoník, tedy klient je (plně, či ve větší míře) ve shodě s tím, jaké hodnoty naše společnost (potažmo trestní justice) chrání (jejich dodržování vymáhá, popř. porušení sankcionuje).

Smyslem cvičení je zprostředkovat klientům zkušenost=prizvat je k aktivní tvorbě společenské dohody, které hodnoty a zájmy chce prioritně chránit, a poukázat na to, že jejich vlastní žebříček hodnot není nějak zásadně odlišný od žebříčku hodnot naší společnosti, jež otiskuje trestní zákoník. Z resocializačního pohledu vnímám jako velmi důležité zdůrazňovat při práci s klienty jednotu a restorativní přístup. Přestože byli odsouzeni ze strany společnosti potrestáni za své jednání, stále zůstávají součástí funkční společnosti, které na nich záleží a mají šanci dopady svých činů/ své chyby napravit a vrátit se do společnosti se ctí. Zde lze vyjádřit klientům, kteří se aktivně zapojili do odškodnění svých obětí, např. formou

restorativního programu mediace, respekt a úctu, neboť postavit se tváří v tvář své oběti vyžaduje od odsouzených mnoho osobní odvahy a statečnosti, a vhodně motivovat ty klienty, kteří ještě následky svých chyb řešit nezačali. Respekt je nástroj k posílení lidské důstojnosti. Probační úředník by měl apelovat na klientovy ctnosti.

1.2 PŘÍNOS A VYUŽITÍ LOGOTERAPEUTICKÉHO PŘÍSTUPU V RESOCIALIZACI

Proč tato práce čerpá z pohledu logoterapie? DUCHOVNOST – vnímám jako zdroj, motivaci, cestu, jak oslovit jednotlivce. Všichni ji v sobě máme, ale formálně se s ní nijak příliš nepracuje. Ráda bych proto do této práce duchovnost každého člověka zapojila a pokusila se jí využít k hledání řešení i přijímání obtížných situací v životě, jako cestu ke zkvalitnění klientova života i jeho vztahů. Logoterapie se zabývá základními existenciálními otázkami jako je utrpení, vina, svoboda, důstojnost a odpovědnost člověka, láska či smysl života a konkrétních situací.

Všichni lidé disponují duchovní dimenzí a ta má svůj výraz v hledání smyslu. Logoterapie pojímá smysl jako konkrétní možnost prožít, jednat a zaujmout nějaký postoj. Viktor Frankl¹⁰ zavedl do oblasti psychologie i duchovnost, velmi mu záleželo na tom, aby člověk nebyl vnímán jen v psychologických kategoriích. Není důležité, jak se duchovnost člověka projevuje navenek (např. jako projev nějakého náboženství apod.), Viktor Frankl respektoval nábožensky založené lidi, ale nehodnotil je, díky čemuž se logoterapie mohla zabývat i nábožensky založeným člověkem. Dějiny náboženství a mýty (vyprávěné příběhy) jsou svědectví o neustálém tazání se člověka po smyslu. Člověk se nespokojí pouze s tím, že žije, ale neustále se ptá po smyslu bytí a konání. (Frankl, 2011, str. 30)

Každý máme v životě úkoly a výzvy typické pro naši osobní životní cestu a na přibězích druhých nás napadá, co bychom dělali my sami v podobných situacích a kontextech (v roli hrdinů příběhů). Inspirací z logoterapie je pro moji práci především kladení otázek klientům, otázek, které představují výzvy k reflexi o smyslu životních krizí či mezních situacích. Slovy Tomáše Halíka: „vidět nové v tom, o čem si myslíme, že to známe.“ (Halík, 2021)

Franklova logoterapie kromě duchovní dimenze, jíž přináší do procesu práce s klientem, je příhodná pro resocializaci tím, že věnuje pozornost též prevenci, předcházení krizí a

psychohygieně¹¹. Frankl měl nepodmíněnou víru v důstojnost člověka a apeloval na svobodu a zodpovědnost každého jednotlivce v každé situaci. Na toto poselství bych ráda navázala při probační práci s odsouzenými.

Pomoc člověku spočívá v nalezení smyslu konkrétní životní situace a pochopení osobní výzvy, kterou pro člověka tato situace představuje. Dle Frankla smysl života¹² neurčuje nic vnějšího, ale smysluplné utváření vlastního života. Smysl všedního dne a jeho možnosti jsou pomíjivé a neopakovatelné, vždy jsou odkázány na osobní nasazení člověka. Člověk sám je aktivní a aktivně si odpovídá. Smyslem je to, co jedinec spatří v jedinečné konkrétní situaci a co z toho vyvodí. (Frankl, 2011, str.34) Smysl, jak ho chápe logoterapie není univerzální, ale jedinečný, smysl okamžiku konkrétní osoby v konkrétní situaci.

Probační úředník může pomoci klientovi dodat odvahu jít dál.

Logoterapie se zabývá též svědomím, člověk by měl svědomí naslouchat, říká nám, co máme a nemáme dělat, případně, co máme opustit. Svědomí je dle V.Frankla intuitivní, je to dar, který nám pomáhá poznat jedinečný smysl dané situace. Zda se naše svědomí mýlí nebo ne, nevíme, musíme však vzít toto riziko omylu na sebe. Frankl upozorňuje na to, že pravda je jen jedna, ale naše přístupnost k pravdě pro nás chybující lidi je obtížná, protože vše vidíme jen vlastní optikou. “Nikdo nemůže vědět, zda má pravdu on sám, nebo někdo jiný. Samozřejmě existuje jen jedna pravda. Může ji mít jen jeden. Ale nikdo nemůže vědět, zda je to právě on sám, kdo ji má. Musí si ale stát za svým, konat to, co mu velí svědomí a zároveň počítat s tím, že se taky může mýlit.”(Frankl, 2011, str. 42)

Přijmout život v nejistotě a realitu takovou, jaká je, podpořit v lidech toleranci lze např. skrze relativitu konkrétní situace, s jakou se můžeme setkat např. při řešení morálních dilemat. (Př. Desatero přikázání jsou obecné absolutní hodnoty, které neobsahují relativitu konkrétní situace.) Společné zamýšlení se nad možnými řešeními morálních dilemat může pomoci sblížit probační úředníky s klienty a poskytnout hlubší rozměr dohledovým rozhovorům o životních hodnotách či pravidlech. Jako probační úředníci s klienty při práci řešíme následky porušování obecně závazných norem, za nimiž stojí vždy i nějaké uznávané celospolečenské univerzální hodnoty.

¹¹ Frankl opakovaně upozorňoval ve svých publikacích na nutnost poradenských služeb pro mladistvé už v roce 1926. Nakonec poradnu založil sám s přáteli z okruhu A.Adlera, a to ve Vídni, kde bezplatně přijímal mládež v duševní nouzi a poskytoval jí psychologickou péči.

¹² Otázku po smyslu života bere Frankl jako fenomén, kladli si ji lidé všech dob a není na ní žádná obecně závazná odpověď.

Za určitých podmínek ode mě smysl situace může požadovat, abych i kradl – např. v prostředí koncentračních táborů (Frankl, 2011, str. 43). Absolutní hodnoty v jednotlivých případech někdy proto nemusí platit, ačkoli obecně jsou i samotným jedincem uznávané dál. V konfrontaci s konkrétním, jedinečným člověkem a konkrétní neopakovatelnou situací může porušení hodnoty jedinci dávat smysl. Probační úředník se musí ptát klientů, *jaký smysl jim dávalo jejich páchání? Podle čeho se rozhodovali? Jaké priority zvolili? Jakou svoji nenaplněnou potřebu chtěli uspokojit? Porušili vědomě některou z vyznávaných hodnot?* Hodnoty a pravidla jsou obecná vodítka našeho jednání, smysl je však něco konkrétního, protože každá osoba a každá situace je konkrétní, jedinečná a neopakovatelná. Z takových jedinečných situací jsou složeny naše životní křižovatky. Zvýšit své kompetence k zodpovědnému rozhodování a řešení životních dilemat můžeme díky tomu, že získáme více úhlů pohledu na jednu věc či událost. Toho však nelze docílit tím, že budeme druhého za jeho chybu odsuzovat a vyčleňovat ze společnosti, ale naopak tím, že mu poskytneme svobodu znovu najít svůj „maják“ (zorientovat se na rozbouřeném moři) a smysluplně uchopit prožitou zkušenost a dodáme mu odvalu plout/jít dál (a neroztříštit se přitom o skalnatý břeh). Se svobodou pak úzce souvisí i zodpovědnost. Pokud není člověk svobodný, tudíž ani zodpovědný, proč by tedy nemohl páchat trestnou činnost? Věřím, že probační úředník má možnost pomoci klientovi mobilizovat jeho lidský potenciál a to tím, jak k němu jako ke člověku přistupuje, jakou osobní zkušenost mu zprostředkovává. Jak ke klientům (všem lidem) přistupujeme, tím je i tvoříme.

Viktor Frankl se k výchově mladistvých říká: „Cílem výchovy by nemělo být jen zprostředkování vědomostí, nýbrž zostření svědomí mladého člověka, aby v každé situaci viděl jasné možnosti smyslu a jeho výzvy.“ (Frankl, 2011, str. 55)

V otázce seberealizace člověka pak mnoho autorů (např. V.Frankl, A. Maslow, T.Halík) souzní s tím, že skutečná naplňující seberealizace člověka je možná jen tehdy, když se člověk ztratí, zapomene na sebe, přehlíží se. *„Abych se realizoval, musím k tomu mít nějaký důvod a ten spočívá v tom, že se odevzdám nějaké věci nebo osobě. Když nemám důvod ke štěstí, nemohu být šťastný, pokud ztratím tu věc či osobu z dohledu, a vidím jen sebe, ztrácím důvod se realizovat. Kdo si klade seberealizaci na jediný cíl, přehlíží fakt, že člověk se realizuje jen když naplňuje nějaký smysl.... Seberealizace je vedlejší účinek naplnění smyslu. Nejde tedy jen o seberealizaci, ale o stávání se sebou na cestě světem, kolem věcí a lidí, kteří se ve světě nacházejí a o které mi musí jít.“* (Frankl, 2011, str. 47)

Domnívám se, že koncept nenásilné komunikace velmi vhodně nabízí nástroj, jak cvičit pozornost zaměřenou na druhé lidi, na potřeby někoho jiného.

1.2.1 RESOCIALIZACE A SEBEREALIZACE

Tato kapitola je krátkou úvahou nad dnes často používanými pojmy slova seberealizace, seberozvoj, sebeuskutečnění, které bývají často náplní seberozvojových kurzů a přednášek, bohužel někdy více zaměřených spíše na sebestřednost a rozvoj ega člověka, než naplnění jeho potenciálu vzhledem k lidské společnosti. Židovský teolog Pinchas Lapide používá trefný pojem „egologie“ pro egoismus povýšený na vědu a upozorňuje na to, že: *„cesta ke štěstí vede dál od „Já“-hlediska k hledání „Ty“, které pak nachází ve větším „my“.“* (Frankl, Lapide 2011, str. 60). Všichni jsme jeden celek, můžeme si být vzájemně nápomocní k tomu, abychom se stali lepšími a zodpovědnějšími, a to vedením dialogu¹³.

Viktor Frankl uvádí příhodné podobenství s lidským okem: „Zdravé oko nic ze sebe nevidí. Pokud něco ze sebe vidí, znamená to poškození jeho funkce. Stejně je to s lidmi. Člověk se stává sebou samým, uskutečňuje sám sebe, stává se člověkem, pokud neusiluje jen o sebe nebo o svou seberealizaci - přehlíží se jako to oko.“ Dále pak doplňuje, že každé z obou očí vidí věci trochu jinak a právě tímto rozdílem získáváme celou dimenzi (prostorové vidění). (Frankl, 2011, str. 61).

Vést hlubší hovor může však člověk i sám se sebou, např. při řešení morálních dilemat, když se pokoušíme zachytit naše myšlenky, vlastním upřímným a otevřeným dialogem při řešení obtížné situace a rozhodování, při volbě priorit. Probační úředník může do tohoto procesu vstoupit jako facilitátor, podporovatel rozvíjení myšlenek klienta, ale i jako další jedinečná bytost, jež přináší do rozhovoru další úhel pohledu.

Domnívám se, že síla příběhů, morálních dilemat a problémů druhých lidí spočívá v tom, že nás uskutečňují plnějšími a soucitnějšími (snad i duchovněji) bytostmi tím, že zaměřují naši pozornost směrem od sebe na druhé. Další část této práce tvoří pracovní listy s morálními dilematy – s příběhy skutečných lidí – klientů probační služby.

¹³ Martin Buber, stejně jako Viktor Frankl tvrdí, že člověk je bytost dialogu, která potřebuje Ty, aby se stala JÁ. Přesněji: člověk je dialogická bytost, která potřebuje TY, aby na něm dozrála, rostla a stala se sama sebou. (Frankl, 2011, str. 85)

Pochopení, porozumění a přijetí druhých lidí přináší ve svém důsledku pocit úlevy a naplnění. Při resocializačním procesu během zkušební doby dohledu může k odpuštění a znovupřijetí pomoci např. mediace (jeden z restorativních programů). Na téma odpuštění je zpracován samostatný pracovní list č.3 - Návrat ztraceného syna.

1.2.2 RESOCIALIZACE A VNITŘNÍ PROMĚNA

„Je na nás, abychom utrpení, vinu či smrt obrátili v něco pozitivního, utrpení proměnit ve vnitřní triumf, že smrtelnost pojmem jako pobídku k zodpovědnému konání a díky vině vyrosteme, protože se staneme jinými, zušlechtíme se. Tedy ze smrti odpovědné konání, z viny proměna a z utrpení vnitřní osvobození.“ (V. Frankl¹⁴)

K hledání/nalezení smyslu v lidském životě se velmi podrobně vyjadřuje logoterapie. Viktor Frankl popisuje ve svém díle tři možnosti, jak může člověk nalézt smysl. První možností je tvořit hodnoty – když něco dělám, něco přitom tvořím. Druhou možností je něco prožívat – např. když miluji, něco světu dávám a něco si z něho беру. Třetí možností je nalezení smyslu v přijetí situace – když nějakou situaci nemohu změnit (např. se mi v životě něco rozpadne), lze ji pojmout tak, že prožívané utrpení proměním v sílu. (Frankl, 2011, str.77)

V oblasti resocializace pachatelů trestných činů by první možností smysluplného konání u pachatelů mohla být např. náhrada škody, v oblasti prožívání potom jejich lítost, omluva a odpuštění, třetí možností potom jejich pokora, pokání a sebevědomé zodpovědné jednání.

Pracovní list č.2 – Bouře na moři Galilejském je zaměřen na téma přijmout realitu světa takovou, jaká je (i se vším, co je pro nás v tuto chvíli nepochopitelné), při tomto procesu aktivně vytváříme náš postoj k životu (a učíme se přijmout své dary a rozvíjet je).

Prioritu by měly mít ty hodnoty, které spočívají v aktivitě člověka. Tím, že něco dělám, něco tvořím a něco měním ve světě. Prosté „přijetí situace“ doporučuje logoterapie Frankla uskutečnit pouze u věcí, které jsou skutečně osudové, nezměnitelné. Např. u domácího násilí, nemá člověk snášet utrpení a tolerovat ho, v takovém případě se nejedná o nutné utrpení, ale masochismus. Smysl má přijetí utrpení pouze v situaci, kdy člověku nezbyvá nic jiného (př. lidé, kteří se ocitli v koncentračních táborech).

¹⁴ Frankl, Lapide, 2011, str. 77

Dle Frankla se musí v první řadě člověk pokusit změnit situaci, v níž trpí a zkusit odstranit příčinu utrpení. Pokud to nejde jinak – změnit postoj. (Frankl, 2011, str. 82). Smysl utrpení může spočívat právě v tom, že něco udělám se sebou, že změním sám sebe, že se proměním, konáním na sobě, ne ven do světa. (Frankl, 2011, str. 92)

Po smyslu života se nemáme sami tázat, či po něm někde pátrat, naopak bychom svůj život měli brát tak, jako by se nás na jeho smysl někdo tázal. My jsme ti dotazovaní a život je ten, kdo nám klade otázky, na které musíme odpovídat. Na smysl života se nedá dle V. Frankla odpovídat slovy, ale pouze činy. „Naše jedinečná osobnost se angažuje v určité jedinečné situaci, která nás potkává a v níž se nacházíme, vytváří dvojí odpovědnost člověka – za to, co dělá, zde a nyní – a co jen teď a tady může udělat -, a za to, čím se stane v blízké budoucnosti.“ (Frankl, 2011, str. 91).

1.2.3 ODPUŠTĚNÍ V RESOCIALIZAČNÍM PROCESU U ODSOUZENÝCH

Odpuštění¹⁵ představuje obecně složitý proces v běžných mezilidských vztazích, obzvláště potom v resocializačním procesu u odsouzených, kteří se pokoušejí znovu integrovat do společnosti po trestné činnosti. Odpuštění může mít dvě stránky: odpuštění druhým a odpuštění sobě samým.

První rozměr odpuštění je odpuštění druhým. Odsouzení často nesou důsledky svých činů nejen v podobě trestu, ale také v podobě společenského stigma a izolace. Mnozí z nich musí čelit pohrdání a nedůvěře ze strany okolí. Odpuštění ze strany obětí nebo společnosti může být klíčové pro úspěšnou resocializaci. Když odsouzení pocítí, že mají možnost začít znovu a že oběť, potažmo společnost jim dává šanci, může to být motivačním prvkem k jejich pozitivní změně.

Druhý rozměr odpuštění se týká odpuštění sobě samým. Odsouzení mohou nést tíhu viny za své činy, což může být překážkou v procesu resocializace. Je důležité, aby se pachatelé dokázali vyrovnat se svými minulými chybami, uvědomit si, že lze činit změny a mít naději na lepší budoucnost. Odpuštění sobě samým může být procesem sebezpoznání, sebeakceptace a záměrného kroku k novému začátku.

¹⁵ Téma odpuštění viz Halík (2012), Halík (2009), Halík (2008), Rohr (2023), Dahlke (2010), Žákovský, Zatloukal (2021), Frankl (2005).

Žádný z obou typů odpuštění není jednoduchý. Odpuštění vyžaduje čas, sebereflexi a často i odbornou podporu. Resocializační programy a terapie mohou poskytovat prostor odsouzeným, aby se vyrovnali se svými pocity viny, ale aktuálně nabízející se programy zdaleka nepokrývají tyto potřeby odsouzených. Pro odsouzené zůstává zásadní pociťovat podporu od své rodiny, přátel a nejbližšího okolí. Stejně tak je důležité, aby i samotná společnost byla ochotna dát odsouzeným druhou šanci a neposuzovala je jen na základě jejich minulosti.¹⁶

V rámci restorativního programu v trestní justici má odsouzený možnost za souhlasu obou stran zúčastnit se mediace či rodinné skupinové konference¹⁷.

V procesu resocializace je odpuštění, ať už sobě samým nebo druhým, důležité, aby odsouzení nezůstali uvězněni ve svých minulých chybách, ale mohli se stát aktivními účastníky svého vlastního pozitivního vývoje. To může vést k lepšímu začlenění do společnosti a snížení rizika recidivy. Je to proces, který vyžaduje trpělivost, ale může přinést významný užitek jak odsouzeným, tak celé společnosti.

Složité téma odpuštění lze uchopit skrze jedno z nejkrásnějších Ježíšových podobení vyobrazených Rembrandtem van Rijn – Návrat marnotratného syna – viz pracovní list č. 3.

1.2.4 VIZE PRACOVNÍCH LISTŮ

Pracovní listy nabídnou klientům možnost reflexe životních křížovatek v jejich osobních příbězích, jejich obsahem je i práce s riziky (uvědomění si rizikových faktorů – co je oslabuje, ohrožuje, brání v dosažení jejich cílů) a hledání vlastních zdrojů podpory (co je posiluje, podporuje, naplňuje).

Cílem je podpořit sebeuvědomění klientů – porozumět svým potřebám a pocitům, uvědomit si své silné i slabé stránky, své zdroje a možnosti, uplatnit vlastní svobodnou volbu (každá volba slouží nějaké potřebě), přijmout za své rozhodnutí odpovědnost (my sami rozhodujeme, jaká bude naše reakce, druzí lidé tu nejsou proto, aby plnili naše očekávání, mít pochopení pro vlastní chyby).

¹⁶ ČR se od roku 2016 zapojuje každoročně do evropského projektu na podporu vězňů - Běh se žlutou stužkou - s cílem aktivizovat vědomí veřejnosti a zapojit celou společnost do restorativního procesu.

¹⁷ Rodinná skupinná konference je společné setkání pachatele, oběti a dalších zainteresovaných osob, zejména rodinných příslušníků, či zástupců dotčené komunity. Více viz Tomášek J. a kol. (2019). Rodinné skupinové konference. Praha: IKSP. ISBN: 978-80-7338-177-6. Dostupné z: <http://www.ok.cz/iksp/docs/452.pdf>.

Dále také získat více úhlů pohledu na určitou situaci – pozitivní náhled – zaměřit se na dobro a krásu věcí, na soulad, sledovat smysluplnost, včetně otázky odpuštění a uvědomění si vlastní svobody a svých zdrojů k tomu, aby člověk ustál náročné životní situace (kritická období, výzvy, životní krize). Přestože neznáme svoji budoucnost a nemusíme rozumět aktuální situaci, lze sledovat, co je teď v nás živé a jak situaci prožíváme (zaměřit se na přítomnost, tady a teď). Životní krize může být příležitostí k vlastnímu růstu, k odpuštění, milosrdenství a projevu dobroty. Cílem je osvobodit klienty od představ vnějšího nepřítele a namísto kritiky druhých začít měnit svůj vnitřní svět.

Vizí pracovních listů je zvýšit prosociální kompetence klientů – schopnost vyjádřit své pocity, pojmenovat své potřeby, vyjádřit prosbu k druhému člověku, naslouchat druhému, používat respektující přístup (bez odsuzujících výroků a předsudků – vědomá volba slov) a přijmout nesouhlas/odmítnutí/jiný úhel pohledu (reakce na „ne“).

V neposlední řadě je záměrem této práce též podpora psychohygieny (a to jak klientů, tak pracovníků) – posílit schopnost napojit se na sebe, nalézt prostor, jak se zastavit, zamyslet, rozjímat, uvolnit se a relaxovat, posílit vnitřní klid (seznámení s některými meditativními technikami- jak naslouchat své duši a oslovit ji) a nabýt rozvahu pro důležitá životní rozhodnutí (pro správný směr ve vlastním životním příběhu, např. hledání jiných způsobů, jak lépe naplnit své potřeby a brát v potaz i své duchovní potřeby). Dnes se v této souvislosti stále častěji objevuje nejen v terapiích, ale i v oblasti sociální práce s klienty termín „mindfulness“¹⁸, což znamená stav vědomé přítomnosti, kdy je pozornost zaměřena na současný okamžik „teď a tady“, člověk si je plně vědom děje kolem sebe, je napojen na své tělo, je v kontaktu se svými emocemi a pocity, aniž by se jimi nechal ovládat. Dovednost mindfulness lze rozvíjet prostřednictvím meditace či různých cvičení¹⁹. Mindfulness u odsouzených představuje možný přínos například v tom, že svojí pozorností zaměřenou na přítomnost a orientovanou na plánování budoucnosti, dokáží vystoupit ze svých nepřínosných automatismů (velmi často např. používáme automatického pilota pro hledání viníka za naše chyby), vědomě zpracovat svoji prožitou zkušenost a poučit se z ní, netočit se bez východiska v kruhu viny, aby nezůstali uzavřeni ve své minulosti, ale naopak aktivně se zapojili do

¹⁸ Brantley J., Millstine W. (2023). *Mindfulness pro uspěchané: 99 jednoduchých cvičení*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1995-8.

¹⁹ Mnoho konkrétních případů s reálnými příběhy lidí lze nalézt např. v publikaci psychologů a terapeutů: Mgr. Leoše Zatloukala, PhD. Et Ph.D. a PhDr. Daniela Žákovského : Žákovský D., Zatloukal L. (2021). *Meditace zaměřená na řešení. Trénink mysli a srdce pro náročné situace*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1838-8.

plánování budoucích cílů, které jsou schopni naplnit.²⁰ Mindfulness pomáhá rozvoji vědomého rozhodování a kontrole nad svými emocemi a reakcemi, což může u odsouzených vést ke snížení rizika recidivy. Techniky mindfulness (jako např. vědomé dýchání, soustředění se na jednu věc, uvědomování si napětí ve svém těle, sledování myšlenky bez hodnocení či vyslovení pozitivní afirmace) mohou pomoci klientům získat odstup od svých problémů a vytvořit si nadhled, zpomalit se či zastavit, naučit se odpočívat a oceňovat to dobré, co nám život přináší a důvěřovat svému vnitřnímu vědění.

1.3 VYUŽITÍ ARTETERAPIE V PROCESU RESOCIALIZACE

„Nespravovat,
ale provázet člověka
a nabízet mu možnosti,
aby se sám spravil.“

Mgr. Petra Vláčilová²¹

Osobními přísadami, jimiž se snažím přispět do této práce jsou antropologie a arteterapie. Své vzdělávání jsem započala studiem sociální a kulturní antropologie, která je charakteristická svým specifickým přístupem k odlišnosti a jejím zájmem o svět „těch druhých“, lidí z nějakého důvodu vyčleněných z většinové společnosti. Její motto by mohlo znít: „Nesoudit, nýbrž pochopit“. Při studiu antropologie jsem se zabývala situací uprchlíků a cizinců v ČR, kde jsem se ve své diplomové práci snažila přiblížit pozornost problémům integrace azylantů do české společnosti. Jejich postavení je podobné postavení odsouzených a vězňů, kteří se vrací po delším časovém období stráveném ve výkonu trestu odnětí svobody, jsou vystaveni podobnému kulturnímu šoku jako cizinci, kteří se musí do kulturního kontextu a společenského

²⁰ Jak uvádí autoři knihy *Umění psychické odolnosti, metody a techniky zaměřené na „tady a teď“* dávají šanci naší pravé mozkové hemisféře, již je vlastní kreativita, představivost, pozornost a emoční kvocient. Autoři doporučují např. rituál prožívání „tady a teď“ jako formu permanentní meditace. Jelínek M., Kuchař J. (2023). *Umění psychické odolnosti*. Praha: Eminent. ISBN: 978-80-7281-579-1.

²¹ Mgr. Petra Vláčilová byla výtvarnice, pedagožka a praktická arteterapeutka působící na Masarykově univerzitě v Brně, kde až do svého předčasného skonání vedla kurzy výtvarné arteterapie v rámci Celoživotního vzdělávání. Její pokorná slova a hluboce lidský a chápající přístup byl pro mě velkou životní inspirací. Slovy této vynikající pedagožky, jež zanechala hluboký otisk lidství v srdci svých studentů, si proto dovoluji zahájit příspěvek z oblasti arteterapie.

života znovu adaptovat a integrovat. Jsou většinovou společností do jisté míry stigmatizováni a označováni jako „ti druzí“, kteří představují nějakou hrozbu pro společnost a ta se k nim zpětně i tak chová a rozdílně k nim přistupuje. K dalšímu sebevzdělávání jsem vyhledala oblast arteterapie nabízející možnost sebepoznání, většího sebe náhledu a podporu duševní hygieny při výkonu sociální práce. Když jsem si položila otázku, čím mohu osobně přispět v praxi Probační a mediační služby, byl to právě antropologický integrující a holistický²² náhled na klienty, zkušenost z multikulturního prostředí a života marginalizovaných skupin a využití technik nenásilné komunikace a arteterapie při práci s klienty.

Antropologický pohled provází celou tuto práci, jejíž vedlejším cílem kromě podpory resocializace klientů, je i prevence před přejímáním stereotypů v přístupu ke klientům (jako „těm druhým“) a otevřenost při podpoře hledání řešení jejich obtížných životních situací. V této práci jsou cílovou skupinou především klienti Probační a mediační služby²³, ale protože i jako úředníci, sociální pracovníci a jiné pomáhající profese potřebujeme též rozvíjet své prosociální schopnosti a prohlubovat své komunikační dovednosti, myslím, že vytvořené pracovní listy by mohly být stejně použitelné též pro samotné pracovníky Probační a mediační služby jako nástroj vlastního sebepoznání.

Práce arteterapeuta i sociálního pracovníka je různorodá, tvořivá a vychází z aktuální situace a přizpůsobení se klientovi, prostředí a okolnostem. Mnoho arteterapeutických technik může být využito v různých profesích, nejen sociálních, ale i ekonomických, medicínských, technických apod. Ne vždy musí jít nutně o arteterapii jako prostředek léčby, ale i jako podporu prevence vyhoření či nástroj sebepoznání jedince. Arteterapie může dobře posloužit lidem, kteří hledají či se snaží nalézt řešení svého problému, cestu ke své osobnosti, potažmo i k druhým lidem. Její techniky mohou přispět např. ve vedení rozhovoru mezi probačním pracovníkem a klientem, osobně ji ve své praxi vnímám jako pomocnou metodu sociální práce. Díky tomu, že arteterapie oslovuje více

²² Holistický náhled = pohled zaměřený na celek. Antropologická myšlenka holismu pojímá člověka jako celek složený z částí, které od sebe nelze oddělit, a tudíž je potřeba brát je v úvahu společně. Antropologie odlišnost nevnímá jako hrozbu. Naopak, tím, že se jí snaží pochopit, navázat dialog a začlenit ji do svého světa přispívá k tomu, že lidé různých světónázorů jsou schopni spolu sdílet jeden svět, žít v souladu vedle sebe a navzájem se tolerovat a respektovat.

²³ Označení „klient“ v této práci používám v jeho užším vymezení – pro osoby odsouzené a podmíněně propuštěné, jež se podrobují výkonu dohledu probačním úředníkem. V širším pojetí Probační a mediační služby patří mezi „klienty“ jak pachatelé ve všech stádiích trestního řízení, tak i jejich poškození či oběti trestných činů.

pravou mozkovou hemisféru, vnímám ji jako přínosnou pro celostní pojetí resocializace, kdy může vhodně doplnit aktivity a činnosti sociální práce zaměřené logicky a analyticky.

Arteterapie²⁴ je léčebný postup, který využívá tvořivého projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Arteterapeut je průvodce životem svých klientů, pracuje se vztahem mezi lidmi a jejich existenciálními tématy. Za základní přehledovou monografii oboru je považována kniha Jaroslavy Šickové-Fabrici – *Základy arteterapie*. Šicková ve své knize mluví o jedné z funkcí umění, kterou je „L’art pour la santé“-umění pro zdraví – pohled, který v umění spatřuje nejen léčivý ale i preventivní potenciál. Doslova říká:...“L’art pour la santé je pojmenování pro takové umění, jehož ambicí je cíleně mobilizovat v člověku touhu po spiritualitě, důstojnosti, naději, po transcendentnu, po smyslu, vyvolávat v tvůrci i v divákovi procesy, které by ho aktivizovaly k tomu, aby neublížoval sobě, druhým lidem, přírodě, ale naopak – snažil se o harmonizaci, ozdravení (duševní, tělesné, duchovní) celé své bytosti, vztahů s lidmi a prostředím, v němž žije.“(Šicková:2002:19)

Potenciál umění ve výchovném kontextu spočívá ve schopnosti integrovat osobnost (případně i skupinu), podporovat komunikaci, být prostředkem ventilace emocí – umění může člověka silně zasáhnout, ovlivnit ho a může být iniciátorem změny v jeho životních postojích – může zprostředkovat morálku a etiku metaforickou obraznou řečí (podobný princip má metoda biblických podobenství), jež se jeví v praxi jako účinnější než racionální argumenty a příkazy.

Filosofie arteterapie vychází z psychoanalytického přesvědčení, že každý člověk má schopnost projekce svého vnitřního konfliktu do vizuálních tvarů a s těmi arteterapeut dále pracuje ve verbální komunikaci s klientem. Arteterapie vychází z předpokladu, že každý z nás má v sobě umělecké sklony. V literatuře jsou často zmiňovány životní příběhy, ve kterých umění pomáhalo lidem přežít extrémní situace a traumata, např. lidé uvěznění v koncentračních táborech používali umění jako potřebu k přežití, jako léčbu duše i ducha a jako podporu v zachování důstojnosti. Skeptické názory na léčivé

²⁴Pojem „terapie“ znamená umělý proces vedoucí k uzdravení jedince prováděný odborníkem, který volbou správného postupu umožní odstranit centrum potíží klienta. Ve své práci používám pojmu „arte-terapie“, příp. „arte-terapeutické“ techniky, ve smyslu práce klienta se sebou samým a práce na způsobech řešení jeho konfliktů (vnitřních i vnějších), kdy probační pracovník s klientem při tomto procesu spolupracují a nástrojem pracovníka je především rozhovor.

účinky umění jsou pochopitelné z důvodu horší vědecké dokazatelnosti, která se stala obecným měřítkem posouzení validity a efektivity současné společnosti.

Z hlediska aktivity klienta lze rozlišovat dvě formy arteterapie, jednak perceptivní - terapie vnímáním uměleckého díla, kdy se do díla divák vcit'uje a promítá do něho své vlastní emoce. Druhou formou je forma produktivní, kdy klient sám aktivně tvoří. Ve vztahu pracovníka a klienta má dominovat důvěra, rovnocennost a úcta k člověku, s nímž pracujeme, snaha prožít jeho úhel pohledu. Šicková tento vztah nazývá tzv. „kreativní aliancí“, klient je v ní pouze doprovázen na určitém úseku svého života. „Cílem je navigovat ho tak, aby se zřekl chování a vztahů, které jemu nebo jeho okolí způsobují bolest, a dokázal je nahradit takovými, z nichž by měl radost a které by posílily jeho vědomí vlastní hodnoty a sebelásky v pozitivním slova smyslu.“ (Šicková:2002:59)

Přínos zapojení umělecké reflexe spočívá i v tom hledět na sebe jinak než doposud, vytvořit si určitý nadhled nad svým životem a pochopit svůj život jako vlastní dílo. Vede k akceptování svých pocitů, zvýšení sebedůvěry a sebeúcty, a tím i k větší akceptaci druhých. Arteterapeutické techniky se proto pokusím zapojit do pracovních listů pro probační pracovníky, aby pomohly klientům ke znovuvybudování jejich narušených vztahů a zlepšení komunikace s druhými lidmi i s prostředím, v němž se pohybují a žijí. Na tyto techniky bych navázala též konceptem M. Rosenberga a jeho nenásilné komunikace. Pracovníci probační služby mohou kromě zmíněných technik využít navíc ještě restorativní nástroje, jakými jsou např. mediace²⁵ nebo rodinná skupinová konference.

Díky arteterapii může klient vlastní tvořivost a aktivitu uplatnit k vyjádření svých potřeb nenásilným způsobem, s respektem k druhé osobě, zpracovat osobně významná témata a rozvíjet schopnost komunikovat. Důraz arteterapie je kladen na proces tvorby²⁶. Tedy na to, jak děláme věci, jak se vyjadřujeme, výtvarně, slovně, aktivní činností. Rolí arteterapeuta stejně jako probačního pracovníka je cíleně vést klientovu aktivitu a usměrňovat ji (být klientovi jakýmsi majákem, jež mu pomáhá orientovat se v bouři). Příkladem vlastního sebevyjádření je např. i to, jak se oblékáme, zdobíme, zařizujeme byt apod.

²⁵ Mediace je přímé setkání odsouzeného s poškozeným za účasti nestranné třetí osoby – mediátora.

²⁶ Pod pojmem „tvorba“ vnímám i „tvorbu myšlenek“

1.3.1 VYUŽITÍ UMĚLECKÉHO DÍLA V PRÁCI S KLIENTY

Umění a jeho přínos pro člověka a jeho duši je oceňován již od počátku lidstva a trvá v různých proměnách napříč všemi kulturami až do současnosti. V novodobé podobě je tento přínos umění potvrzován výzkumy s tématem pozitivního vlivu umění (zvláště pak hudby) na člověka, na jeho psychiku i fyzické zdraví. Věřím, že přístup k umění a kreativním aktivitám může posloužit klientům i jako jeden z možných zdrojů pro upevnění jejich sebevědomí a rozvoji i jejich vlastního tvůrčího potenciálu.

Skrze pozorování obrazu a jeho scény klient rozvíjí schopnost vnímat různé perspektivy, což může vést k jeho lepšímu porozumění druhým lidem, popř. měnit své dosavadní uzavřené či vyhraněné postoje. Při rozboru uměleckého díla se rozvíjí také pozornost a trpělivost. Vzhledem k tomu, že lze pro práci s odsouzenými vybrat i umělecká díla se silnými emočními prvky, mohou tímto způsobem odsouzení trénovat v bezpečném prostoru vyjadřování svých emocí. To může být přínosné zejména pro ty, kteří mají problémy s kontrolou svých emocí.

V nabízených pracovních listech jsou využita umělecká díla pro pasivní působení na klienta, skrze pozorování obrazu a na něm zachycené scény lze s klientem rozvíjet několik schopností či trénovat komunikační dovednosti. V některých případech by mohlo umělecké dílo inspirovat klienta k vlastnímu kreativnímu vyjádření (např. malbě, fotografii, psaní či jinému uměleckému projevu).

V procesu těchto aktivit dochází k uvědomění si uměleckého díla a jeho estetické hodnoty, u některých odsouzených může dokonce jít o první setkání s uměleckým dílem a zastavení se nad ním, první zkušenost vychutnat si krásu, ale i možnost „jít na hloubku“ při vstřebávání díla. Umění může touto formou ukázat klientovi alternativu ke stresu či napětí běžného dne a nabídnout mu alternativu k násilí či destruktivním činnostem, jež jsou často výsledkem aktuálního životního stylu. Stále větší zapojování digitálních médií do běžného života a nahrazování osobních vazeb komunikací přes sociální sítě, odpojuje člověka od vnímání druhých lidí a snižuje schopnosti jejich resilience.

Obecně mohou umělecká díla sloužit jako jeden z prostředků sebepoznání a sebereflexe. V rámci resocializačního procesu mohou přispět k pozitivní změně klientů, které lze podpořit i nějakou formou umělecké terapie (např. odkázat klienta na služby arteterapií). Ve vytvořených pracovních listech využívám projektování vlastních zkušeností klientů do situace, výjevu obrazu, propojení s vlastním příběhem, prožívání a napojení se na vlastní pocity,

sebereflexe, náhled, uvědomění si svých strategií jednání a vlastních zdrojů (k technikám podrobně viz kapitola č. 1.3.5 Použité arteterapeutické techniky a metody).

Rozhovor nad obrazy sleduje tyto osy:

1. pozorování (vnímání smysly)
2. emoce (vnímání svých pocitů)
3. zaměřenou pozornost (sledování a popis detailů)
4. osobní rovina – vlastní zkušenost, vztahovost, souvislosti (projekce, asociace, sebereflexe)

1.3.2 PRACOVNÍ LIST Č. 2 BOUŘE NA MOŘI GALILEJSKÉM²⁷



(Rembrandt van Rijn: Kristus v bouři na Galilejském jezeře)

²⁷ Autorem obrazu je Rembrandt van Rijn, obraz nese název „Kristus v bouři na Galilejském jezeře“. Dostupné z: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rembrandt_van_Rijn_-_Christ_in_the_Storm_on_the_Sea_of_Galilee_-_P21s24_-_private_collection.jpg

Postup práce s klientem:

1. Pozorování obrazu (nechat obraz pár minut působit na člověka).
2. Rozhovor: *Jaké emoce ve Vás obraz vyvolává? Jakou asi zachycuje situaci?*
3. Popište jednotlivé postavy bez hodnocení. *Jak kdo reaguje na bouři? Co která postava asi cítí? (S jakou emoci byste ji spojili?)*
4. Rozšiřující otázky:

Která postava je Vám nejbližší a proč?

Ocitl jste se někdy v podobné situaci?

Jak Vy sám reagujete v napjaté situaci, nebo když máte strach?

Z čeho jste měl v životě největší strach? Co se ve Vás dělo? Jak jste reagoval?

Jak se na to díváte dnes? Změnil byste dnes něco, udělal jinak?

Co Vám dává sílu, když ztrácíte víru/sílu/energii/chuť do něčeho?

Co/kdo pro vás znamená podporu, sílu, pomoc?

Výstup pracovního listu: Ať měl z účastníků na lodi každý své individuální specifické prožívání, ve skutečnosti všechny způsoby skončily tím, co bylo nevyhnutelné – co přijít mělo a co nemohli mořeplavci ovlivnit (přírodní živly). Zachránění byli všichni, ti klidní i neklidní. To, co mořeplavci kontrolovat a ovládat mohli, byli jejich postoje k dané situaci a jejich pocity. V tom, jak přistoupíme k dané situaci/události máme vždy naprostou svobodu a za své pocity jsme odpovědni jen my sami. Reakce všech na lodi jsou v pořádku, každý člověk má své specifické prožívání a reaguje jinak.

Lze navázat na hlubší témata, která jsou pro klienta „živá“, např.:

Jak Vy přijímáte to, co vám život přináší? Díky čemu ustojíte i těžké časy/události?

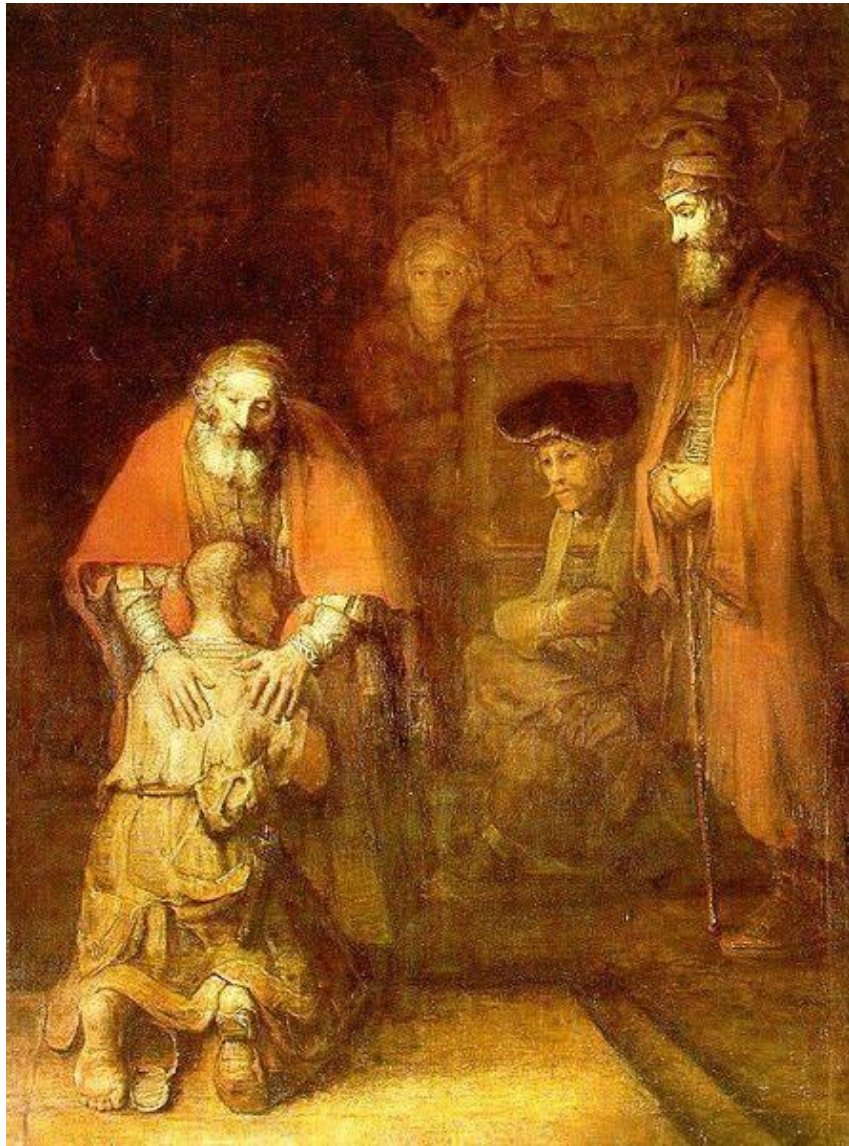
Jak pracujete s nejistotou? Co Vás vede k vnitřnímu klidu?

Podle čeho poznáte, že jdete správným směrem?

Kdy (kde, za jakých okolností) se Vám nejlépe přemýšlí?

Co potřebujete pro pevné rozhodnutí? Na co se v rozhodování spoléháte? (rozum, pocit, intuice, rady...)

1.3.3 PRACOVNÍ LIST Č. 3 NÁVRAT ZTRACENÉHO SYNA



(Rembrandt van Rijn: Návrat marnotratného syna)

Postup práce s klientem: Pozorování (nechat obraz²⁸ pár minut působit na člověka)

Co si myslíte, že se na obrázku odehrává?

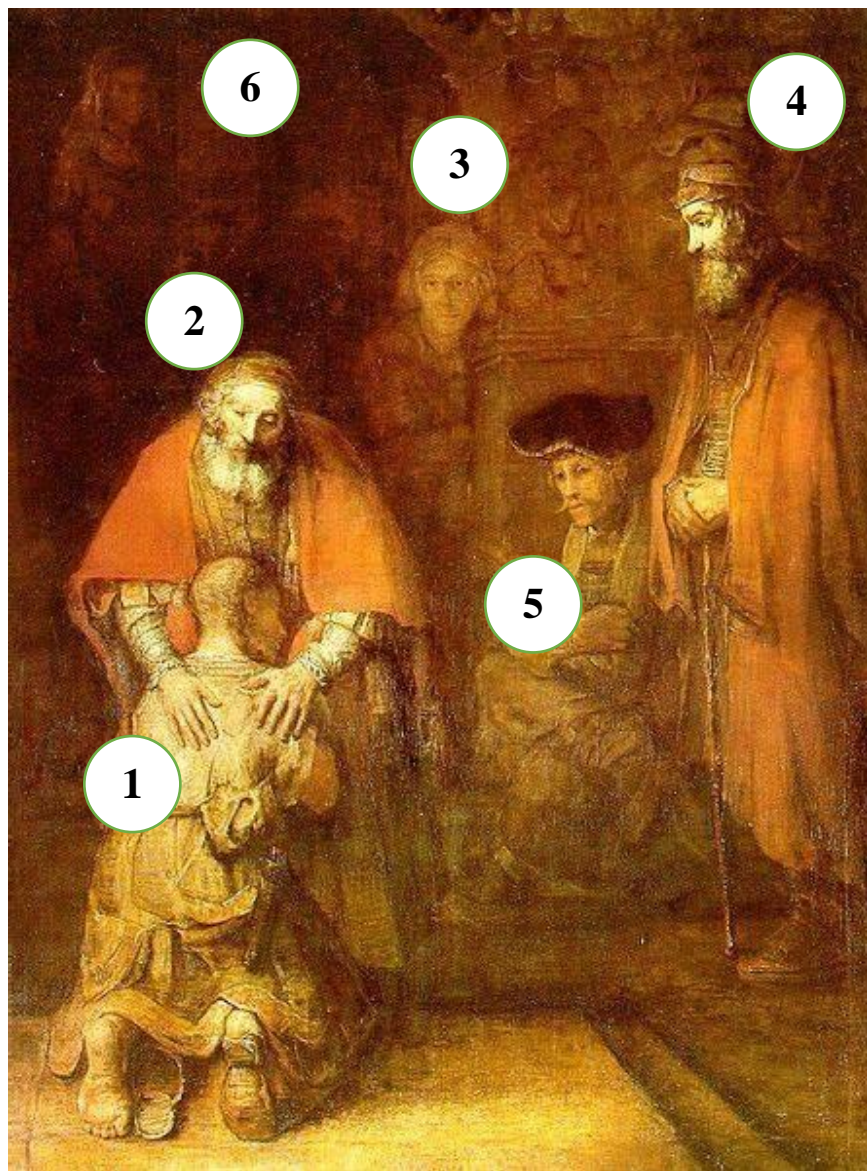
Která z postav na obrázku je Vám nejbližší a proč?

Stalo se Vám někdy, že jste udělal/a chybu? Přiznal/a jste to rodičům/ partnerovi/ přátelům? Jaká byla jejich reakce? Jaká by měla být podle Vás reakce rodičů/nejbližších?

Jak reagujete Vy, když Vám někdo udělá něco, co Vám vadí?

²⁸ Autorem obrazu je Rembrandt van Rijn, obraz nese název „Návrat marnotratného syna“. Dostupné z: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rembrandt - The Return of the Prodigal Son - WGA19133.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rembrandt_-_The_Return_of_the_Prodigal_Son_-_WGA19133.jpg)

Cvičení 1. Vytvořte komiks. K jednotlivým postavám-číslovkám přiřaďte, co by daná postava mohla říkat. Čerpejte z toho, jak na Vás výjev působí.



(Rembrandt van Rijn: Návrat marnotratného syna)

1 - JÁ:

2 - OTEC:

3 - MATKA:

4 - SOUROZENEC:

5 - JINÝ PŘÍBUZNÝ:

6 - NĚKDO DALŠÍ:

Cvičení 2 – Rozhovor nad odlišnými přístupy (nad přijímajícím a odsuzujícím postojem):

V čem je podle Vás rozdíl:

1. varianta:

„Mlátit tě, je málo.“

„Neměl jsem se vůbec narodit.“

„Jsi zmetek. Nestojíš za nic.“

„Nikdo mě nemá rád.“

„Jsi úplně zbytečnej člověk.“

„Nikdo mi nezbyl.“

„Jsi odpad, zmetek, co se nepovedl.“

„Nikommu na mě nezáleží.“

„U mě jsi už nadobro skončil.“

2. varianta:

(otevřená náruč)

„Neměl jsem se vůbec narodit.“

„Jsem moc rád, že ses vrátil“

„Nikdo mě nemá rád.“

„Jsem tady pro tebe.“

„Nikdo mi nezbyl.“

(pevnější objetí)

„Nikommu na mě nezáleží.“

„Tady jsi vždycky vítán. Toto je tvůj domov.“

Cvičení 3 – Přečíst biblické podobenství, následuje rozhovor s klientem nad vnímáním spravedlnosti.

„Ježíš pokračoval: „Jeden člověk měl dva syny. Ten mladší řekl otci: ‚Otče, dej mi díl majetku, který mi náleží.‘ A tak jim rozdělil své jmění. Za pár dní mladší syn všechno prodal a odešel do daleké země, kde svůj majetek promrhal rozmařilým životem. Když všechno utratil, nastal v té zemi veliký hlad a on začal trpět nouzí. Později se uchýtil u jednoho občana té země a ten ho poslal na pole pást prasata. Toužil se najíst aspoň lusků, které žrala ta prasata, ale nedostával ani to. Nakonec přišel k sobě. Řekl si: ‚Kolik nádeníků má u mého otce jídla nazbyt, a já tu umírám hlady! Vstanu, půjdu k otci a řeknu mu: Otče, zhřešil jsem proti nebi i proti tobě! Už si nezasloužím být

považován za tvého syna. Udělej mě jedním ze svých nádeníků.‘ A tak vstal a vydal se ke svému otci. Otec ho spatřil už z veliké dálky. Pohnut soucitem přiběhl, padl mu kolem krku a zasypal ho polibky. ‚Otče,‘ řekl syn, ‚zhřešil jsem proti nebi i proti tobě. Už si nezasloužím být považován za tvého syna.‘ Otec však nařídil svým služebníkům: ‚Přineste nejlepší šaty a oblečte ho. Navlékněte mu prsten a obujte ho. Přiveďte vykrmené tele a porazte je. Jezme a oslavujme, neboť tento můj syn byl mrtev a ožil, byl ztracen a je nalezen!‘ A tak začali oslavovat. Starší syn byl zatím na poli. Když se blížil domů, uslyšel hudbu a tanec. Zavolal si jednoho ze služebníků a ptal se, co to má být. Ten mu řekl: ‚Přišel tvůj bratr. Tvůj otec porazil tučné tele, že ho má zpátky živého a zdravého.‘ Ale on se rozhněval a ani nechtěl jít dovnitř. Když za ním vyšel jeho otec a prosil ho, odpověděl mu: ‚Podívej se, kolik let ti sloužím! Nikdy jsem nezanedbal jediný tvůj příkaz, ale tys mi nikdy nedal ani kůzle, abych se poveselil s přáteli. Když ale přišel tenhle tvůj syn, který prožral tvůj majetek s děvkami, porazil jsi pro něj vykrmené tele!‘ ‚Synku,‘ řekl otec, ‚ty jsi stále se mnou a všechno, co mám, je tvé. Ale oslavovat a radovat se bylo namístě, neboť tento tvůj bratr byl mrtev a ožil, byl ztracen a je nalezen.‘ (Lukáš 15, 11 – 32)²⁹

Zachoval se podle Vás otec ke svým synům spravedlivě?

Může být trest spravedlivý?

Byl jste někdy spravedlivě potrestán? Potrestal jste někoho spravedlivě?

Co to znamená, že jste byl spravedlivě potrestán nebo jste spravedlivě trestal?

Jaký to mělo na trestaného dopad? Jaké byli Vaše/jeho pocity? Cítil jste pocit spravedlnosti?

Měla by být spravedlnost spíše trestající či obnovující?

V čem by mohl být rozdíl? O jakou obnovu by se mohlo např. jednat?

Otázka k hlubšímu zamyšlení: Mohou lidé přestat být lidmi, pokud se chovají hluboce nelidským způsobem?

²⁹ Bible Překlad 21. století (2019) Praha: Biblion. ISBN: 978-80-87282-44-1.

1.3.4 PRACOVNÍ LIST Č. 4 KDO JSEM? – ČÍ RUKA JE MÁ?

Prohlédněte si obraz a zkuste pomocí svých pocitů najít, která ruka by mohla být ta „Vaše“, která nejvíce vystihuje Vaši aktuální situaci?

Např. Ruka poskytující oporu a stabilitu, nebo ruka žehnající/ odpouštějící, ruka udílející rady/ pokyny/ kárající/ trestající. Popř. ruka prosící, potřebující pomoc, hledající oporu?

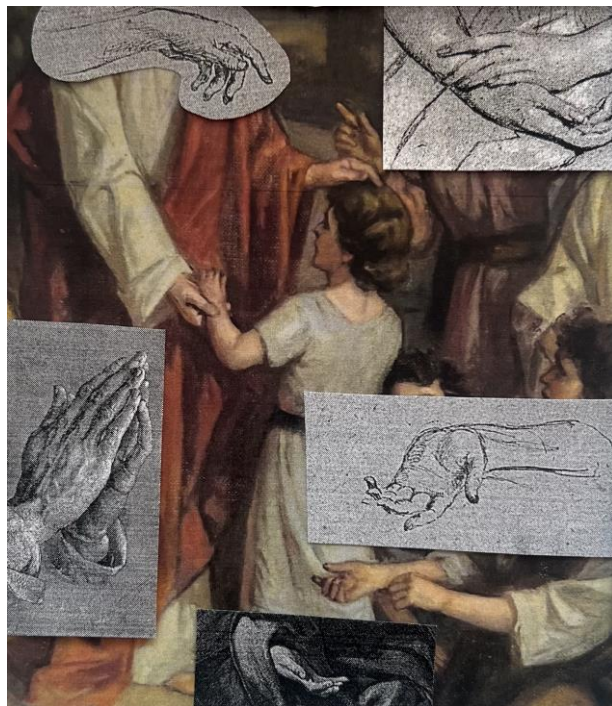
Další rozvíjející otázky:

V jaké roli se cítíte nejvíce sami sebou?

V jaké roli jste častěji – ten, komu je pomáháno, nebo ten, který někomu pomáhá?

Jak se v té roli cítíte?

Co je Vám příjemnější – poskytovat nebo přijímat pomoc?



Zdroj: Koláž autorky

Je na Vás (Vaši pomoci či péči) někdo závislý? Jak se v této roli cítíte?

Z čeho/koho čerpáte podporu Vy?

Ocitl/a jste se někdy v konfliktu různých rolí? Jakých a při jaké příležitosti?

Kdo Vám v životě nejvíce pomohl a kdy to bylo? (v jaké situaci)

Co Vy považujete za největší pomoc, kterou jste někomu poskytl? Čeho se týkala a komu to bylo? Jaké to pro Vás bylo někomu pomoci (zkvalitnit někomu život)? Jaké jste měl pocity?

Působíte rád druhým lidem radost či milé překvapení?

Zažil jste někdy ve svém životě požehnání od nějaké osoby? (Jaké? Jak jste to prožíval/a?)

Kde se cítíte v bezpečí? Kde je Vaše bezpečné místo?

1.3.5 POUŽITÉ ARTETERAPEUTICKÉ TECHNIKY A METODY

SEBEREFLEXE

Člověk se může znovu vrátit k určité situaci ve svém životě (např. trestné činnosti, tomu, co ji předcházelo, či osobnímu tématu, které považuje klient za důležité), znovu ji má možnost prožít a dát jí novou podobu. To může být příležitostí vidět situaci z jiného úhlu pohledu a nabízí tak možnost změnit svůj postoj. Od pracovníka přijde podnět, klient má svobodnou volbu, jak jej zpracuje, jaká forma je mu blízká.

PROJEKCE

Projekce představ klienta odráží jeho aktuální situaci, problémy, stav. V představách se projevují obavy i touhy člověka, které formou projekce dostávají konkrétní podobu. V širším pojetí může projekce zaznamenat odraz osobnosti tvůrce nebo nějaké jeho stránky.

VIZUALIZACE PROBLÉMU

Nahlédnutí problému z vnějšku, z odstupů, přináší uvolnění napětí. Problém tím není vyřešen, ale může být pojmenován, rozklíčován a dále se s ním může pracovat. Externalizace problému a jeho kolektivní řešení se objevuje již u původních rituálů³⁰ lidských společností. Tyto rituály jsou dnes v komplexních společnostech značně potlačené.³¹ Sílu a význam rituálu a jeho procesu pro jednotlivce i kolektiv zdůrazňovali v oblasti vzdělávání a výchovy např. Rudolf Steiner (viz jeho vzdělávací koncepce Waldorfských škol) nebo jeho současník Anton Semjonovič Makarenko. V dnešní společnosti bychom prvky rituálů v původním smyslu mohli najít např. v terapeutických komunitách (skupinová sezení apod.)

³⁰ Původní rituál se vyznačuje tím, že je představován opakovaným a kolektivně sdíleným děním, odehrávajícím se v určitém čase a na určitém místě a užívá se smlouveného jazyka (výrazových prostředků, řečových, výtvarných i muzikálních a pohybových). Francouzský sociolog Emil Durkheim považuje rituály za jednu z nejvýraznějších forem utváření společenských vztahů. Jeho význam spočívá i v tom, že účastník rituálu má možnost si v různých aktivitách vyzkoušet různé variace stávajících i budoucích sociálních rolí. V tomto směru může být tedy rituál i jakousi prevencí konfliktu u klienta, např. jako součást probačního programu zaměřeného na přehrávání konkrétních sociálních rolí. Rituál „je nástrojem, pomocí něhož dané společenství udržuje a upevňuje své normativní uspořádání a organizaci“ (Sociologický slovník:1996: 938), a jako takový by mohl sloužit i prevenci před jejím porušováním.

³¹ Babyrádová: Rituál, umění a výchova, Triton 2005

INTERPRETACE KLIENTA

Arteterapeut, ale i sociální pracovník či probační pracovník, by měl na jedné straně dobře znát sám sebe, své reakce, silné i slabé stránky, aby věděl, z čeho vychází a čím mohou být jeho interpretace ovlivněny. Velmi důležitá a zásadní je potom vlastní interpretace klienta, jeho vlastní popis a vysvětlení příběhu či rozhodnutí, z níž přirozeně vyplyne jeho pohled na konkrétní věci či situace. Arteterapie jako nástroj sebevýchovy pomáhá klientům překonávat vývojové krize, ke kterým dle názorů psychologů dochází v průběhu života opakovaně zhruba každých 6-10 let. Klientům pomáhá porozumět jejich sebepojetí („Jaký se mi líbí být, jak chci být druhými vnímán?“, „Co pro to mohu sám udělat?“), seberozvoji („Co chci umět?“) a napomáhá plánování („Čeho chci dosáhnout?“). Pro podporu převzetí kormidla nad svým životem, plánování životních cílů, tak i pro konkrétní „probační plán dohledu“³² je důležitý nedirektivní přístup, jehož výsledek je postaven na tom, co vše člověk může zvládnout³³.

Skrze vlastní interpretace klienta můžeme více pochopit, jaké jsou jeho ideály – osobní standarty dokonalosti a zda existuje rozpor mezi reálným „já“ klienta a ideálním. Pokud objevíme rozpor, jde o ukazatel toho, že klient má o co usilovat a probační pracovník může zahájit motivační rozhovory, pomoci klientovi pojmenovat jeho dlouhodobý cíl, kterého chce dosáhnout, a podpořit ho v tvorbě krátkodobých cílů, jež k němu povedou.

PANORAMATICKÉ TECHNIKY

U panoramatických technik³⁴ lze např. kombinovat literární tvořivost s výtvarnou činností a rozhovorem – životní panorama (u recidivistů by byla i možná varianta panorama jejich trestné činnosti), kdy klienti vyprávějí své životní příběhy nebo o nich píšou či zakreslují významné mezníky a zážitky od dětství až po současnost. Snahou je, aby je sami lépe pochopili. Probačnímu pracovníkovi tato práce napoví, jak hluboce

³² Probační plán dohledu je písemný dokument, který je tvořen na základě spolupráce probačního úředníka s klientem, a ve kterém jsou vytyčeny konkrétní pravidla a způsob probíhajícího dohledu a kde jsou též pojmenovány dlouhodobé i krátkodobé cíle spolupráce.

³³ Nedirektivní působení na klienta vychází z humanistického přístupu C.R.Rogerse, jež vychází z toho, že každý člověk má vnitřní zdroje, které vedou k jeho růstu. Arteterapeut stejně jako probační úředník má vytvářet podmínky, aby si klient sám našel cestu k řešení či zlepšení sám v sobě a vycházel ze svých možností. Šicková upozorňuje na to, aby se arteterapeut, (potažmo jakýkoli sociální a pomáhající pracovník) vzdal dokazování si moci a kontroly nad klientem (Šicková:2002).

³⁴ Jedná se o techniky vycházející z tzv. „tvarové psychologie“ zaměřené na přítomnost, na teorii hodnot a jejich platnosti „tady a teď“, která pomáhá uniknout traumatu z minulosti a úzkosti z budoucnosti. Cílem je odpoutat klienta od jeho problémů ve snaze o pochopení jeho současné situace (Šicková:2002, Polsterovi:2000).

klienti vnímají svoji trestnou činnost, jaký měla či má vliv na jejich život (vedle jakých jiných zkušeností je zakreslena), co jako trestné vnímají (zakreslí/zmíní všechny své trestné činy?), jaké osoby sehrály významnou roli v jejich životě apod. Doplnující otázky tak mohou pracovníkovi lépe ozřejmit rodinné a sociální prostředí klienta a vyjádřit zájem o jeho osobu jako celek, což má kladný vliv pro vznik důvěry mezi klientem a probačním pracovníkem.

VNÍMÁNÍ UMĚLECKÉHO DÍLA

Technika, kdy na klienta necháme volně působit nějaké dílo, např. reprodukci obrazu, literární text, vyprávění příběhu apod. a následný rozhovor je veden o jeho působení na klienta, jaké pocity a myšlenky při pohledu na obraz, při četbě či poslechu klient měl, jaké emoce v něm vzbudil. Připomíná mu příběh něco z vlastní zkušenosti? Toto cvičení má za cíl rozvoj empatie a schopnosti formulovat své pocity a myšlenky.

POZOROVÁNÍ

Spočívá v uvědomění si toho, co chceme/budeme pozorovat, kde, kdy a proč to děláme. Aby byla případná analýza objektivní, je zapotřebí sledovat kladné i záporné vlastnosti, zaměřit se na nonverbální komunikaci, a všimnout si i drobných detailů. Mnoho zajímavých bezprostředních informací, jinak těžko sdělitelných nabízí např. pozorování klientů při práci a hře.

HRA

Hra jako strukturovaná činnost lidí, jejíž cílem je osvěžení, zábava, ale i např. vzdělání a poznávání světa, může být velmi užitečně zapojena do procesu resocializace³⁵. Hra modeluje lidské vztahy a může mít spoustu forem. Smyslem hry ve výchovném procesu je regenerace, rozvoj iniciativy a tvořivosti. Hra může přerůst v zájem, který člověka obohatí. Hra často tvoří základ skupinové arteterapie, člověk při ní může silně prožívat některé emoce, dotýkat se různých témat a objevovat sám sebe a své prožívání. Učí se např. pociťovat výhru, prohru a zvládat své reakce na ně. Trénovat

³⁵ Doc. Škoviera ve své publikaci *Metody resocializační výchovy* zařazuje hru mezi kreativní a sebepoznávací resocializační metody a upozorňuje na to, že hra má důležitý význam pro člověka v každém věku, od dětského poznávání světa kolem sebe až např. po transakční hry dospělých, odkrývající manipulace v komunikaci. (Škoviera: 2021, str. 69-71)

životní situace a setkávat se s následky špatných rozhodnutí mohou klienti i probační pracovníci např. ve hře „Člověče, naprav se“, kterou vymyslel a k užívání probačním úředníkům poskytl v roce 2014 Mgr. Petr Bazger³⁶.

V prostředí probačního dohledu lze na střediscích Probační služby pracovat s podobou hry v individuální podobě, kdy jde o interakci pouze mezi probačním pracovníkem a klientem, přesto i taková individuální forma může být oběma stranám přínosná. Její výhodou je bezpečné prostředí, umožňující klientovi dostatečné soukromí pro otevření i citlivých osobních témat, jež by se skupinou sdílet nechtěl. Podobu individuální deskové hry má i hra „Cesta ministra“, kterou autorka této práce přibližuje v kapitole č.5. Obsahem hry jsou vlastní zkušenosti klienta (informace o jeho rodinném zázemí, mezilidských vztazích a jejich kvalitě, zdrojích, překážkách), jeho životní křižovatky a výzvy, s nimiž se v životě setkal či mohl setkat. Cílem hry je posílení životní orientace klienta a podpora jeho zdrojů při cestě k vlastnímu cíli. Hra probíhá především formou sebedotazování (klient si odpovídá na položené otázky) a formou plnění dílčích úkolů a překážek.

V obou zmíněných hrách by probační pracovník rozhodně neměl hodnotit názory klienta, ale poskytnout mu prostor, aby sám interpretoval zvolené řešení, dokázal vysvětlil svá rozhodnutí, zodpověděl si hlubší otázky, své životní směřování a kroky vedoucí k cíli. Pracovník je klientovi více průvodcem a poskytovatelem zpětné vazby, čímž mu pomáhá k sebereflexi (ve smyslu např. „Když se ostatní chovají divně, co je dnes se mnou divné?“).

TECHNIKA ROZHOVORU A AKTIVNÍHO NASLOUCHÁNÍ

Tyto techniky jsou podrobně propracovány v náplni kvalifikačního vzdělávacího kurzu Probační a mediační služby (potažmo i v mnoha odborných publikacích zabývajících se komunikací a sociální prací³⁷), proto se jimi nebudu dopodrobna v této práci zabývat. Co se týče přínosu pozorování, aktivního naslouchání a kladení otázek při práci s klienty, je těmto věnován prostor v teoretické části o nenásilné komunikaci M. Rosenberga – viz kapitola č.2. Z pohledu antropologie a arteterapie lidé v rozhovoru „naznačují“, často např. z ostychu nemluví přímo, užívají i symboly (pod nimi ale

³⁶ Mgr. Petr Bazger je pedagog, spisovatel a bývalý probační úředník střediska Probační a mediační služby v Berouně.

³⁷ Viz např. Kopřiva P., Nováčková J., Nevolová D., Kopřivová T. (2008). *Respektovat a být respektován*. Praha: Spirála. ISBN: 978-80-904030-0-0. nebo např. Úlehla I. (1999). *Umění pomáhat*. Praha: Slon. ISBN: 80-85850-69-9.

mohou dva lidé myslet dvě odlišné věci). Důležité je, aby pracovník své otázky formuloval tak, aby jim klient porozuměl a je vhodné na odpovědi nespěchat, umožnit klientovi dostatek času k tomu, aby se zastavil a v klidu zamyslel. Dost možná, že naše konkrétní otázka může být první svého druhu, a s níž se klient dosud nesetkal. Účelem je vzbudit v klientovi chuť podělit se o informace a dodat mu odvahu vyjadřovat se.

2. NENÁSILNÁ KOMUNIKACE A JEJÍ PŘÍNOS PRO RESOCIALIZACI

V procesu resocializace hraje efektivní komunikace zásadní roli. Jednou z metod, která byla úspěšně použita při mnoha osobních ale i mezinárodních a etnických konfliktech je Nenásilná komunikace Marshala Rosenberga „Non Violence Communication“ – mezinárodní zkratka NVC, která je založená na principu empatie, respektu a otevřenosti. S ohledem na tyto principy vnímám jako důležité začlenění nenásilné komunikace i do práce s odsouzenými.

Nenasilná komunikace se zakládá na zásadách empatie, respektu, porozumění a otevřenosti. Tento přístup k dialogu posiluje důvěru a vytváří bezpečné prostředí pro odsouzené, ve kterém mohou otevřeně vyjádřit své pocity, potřeby, případně obavy. To je důležité, protože mnoho odsouzených má za sebou prožitá traumata (především ze svého dětství či dospívání), komplikované životní situace a negativní zkušenosti, které mnohdy měly zásadní vliv na jejich trestnou činnost. Nenásilné komunikace respektuje individualitu klienta a vytváří prostředí, kde se může odsouzený cítit slyšený a motivovaný ke změně.

Nenasilná komunikace nabízí postup konstruktivního řešení konfliktů a učí zúčastněné rozvíjet komunikační dovednosti. Tím, že se klient zdokonaluje ve vyjadřování svých názorů a potřeb a v naslouchání druhým, získává tak dovednosti, které mu pomáhají eliminovat rizikové situace a vyhýbat se konfliktům, které by je mohly vést k opakování trestných činů.

Nenasilná komunikace také podporuje odsouzené v rozvoji empatie a pochopení pro druhé lidi, což má pozitivní vliv na jejich mezilidské vztahy a přispívá k úspěšnější integraci do společnosti.

Tento koncept mě zaujal z několika důvodů. Jednak pro svojí autentickou snahu porozumět pohledu odsouzeného a jeho emocím (emoce stojí na prvopočátku našich reakcí) a tím, že umožňuje druhým vyjádřit své pocity a myšlenky bez odsuzování nebo kritiky (nemoralizuje, neuzivá odsuzující jazyk). Praktické na konceptu NVC pro probační praxi je to, že se soustředí na faktické informace (nepodléhá dojmům, předsudkům a očekávání), pozornost věnuje síle slova (učí lidi vysvětlovat, neobviňovat druhé), a zabývá se vyjadřováním pocitů (pomáhá klientům identifikovat své potřeby a potřeby druhých lidí), čímž probouzí u zúčastněných empatii. Na místo kritiky používá konstruktivní zpětnou vazbu na chování či rozhodnutí klienta (konkrétní pozorování a konkrétní důsledky) a respektuje negativní reakci klientů (ta bývá velmi častou v případě sociální práce s odsouzenými). Nenásilná komunikace je zaměřena na aktivní naslouchání („jde na hloubku“), zkoumá, co odsouzený říká a jaká potřeba je skryta za jeho vyjádřenou pozicí. Jejím hlavním nástrojem jsou otázky, které

klientům umožňují lépe vyjádřit své pocity a myšlenky a přispívá tak k rozvoji jejich potenciálu.

Vést nenásilnou komunikaci vyžaduje u aktérů umění práce s časem, klidem a trpělivostí, což má v dnešním světě téměř samo o sobě terapeutické účinky.

Marshal Rosenberg na mnoha příkladech z vlastní praxe dokazuje, že nenásilná komunikace není jen nějaký teoretický koncept, ale může být i efektivním praktickým nástrojem k řešení mnoha konfliktů. V procesu resocializace vnímám její potenciál především ve zlepšení prosociálních dovedností odsouzených a následně ve snížení rizika konfliktů či recidivy těchto jedinců.

Domnívám se, že probační úředník aplikováním principů nenásilné komunikace může vytvořit efektivní resocializační prostředí, ve kterém odsouzení pocítí, že jsou slyšeni a respektováni, což může být klíčem k jejich návratu do společnosti a pozitivní změnou v jejich jednání s druhými.

Mnoho odsouzených pochází z rodinného prostředí, kde normální byla mocenská výchova, násilí či manipulace ze strany rodičů, starších sourozenců či blízkých osob a motivace byla zajišťována skrze vinu, hanbu nebo strach. Nenásilná komunikace tak může těmto klientům nabídnout funkční alternativu, jak pěstovat mezilidské vztahy založené na respektu a péči o druhé. Jednou z metod resocializační výchovy je metoda osobního příkladu (doc.Škoviera ji řadí mezi tzv. personálně-vztahové metody a v souvislosti s ní hovoří o kongruenci odborníků³⁸), je to výzva pro probační úředníky k vlastní sebereflexi a zapojení jazyka nenásilné komunikace i do svých životů, vztahů a situací. Při probační práci s klientem to znamená, že mu můžeme zprostředkovat přímou autentickou zkušenost respektu, partnerství a neodsuzování, a lze doufat, že tato nová zkušenost klienty osloví a motivuje k tomu, aby pocítili vnitřní touhu pěstovat tuto formu komunikace i ve svých osobních vztazích. Vzhledem k tomu, že osobnost člověka se vyvíjí neustále, nikdy není pozdě na to, získat novou pozitivní zkušenost funkční a respektující komunikace. Jak dokládají zkušenosti sociálních pracovníků a vychovatelů z dětských domovů či ústavů pro mládež (zmiňuji konkrétně zkušenost Výchovného ústavu v Brandýse nad Orlicí a dětského domova v Sedloňově) chovanci na respektující komunikaci přirozeně reagují a přebírají funkční modely komunikace jak s vychovateli, tak sami mezi sebou.

³⁸ Škoviera, 2021, str.88.

Koncept nenásilné komunikace pomáhá odbourat nám návyk hledat, co je na druhých špatně, když nejsou uspokojovány naše potřeby, a namísto dokazování pravdy a nálepkování druhých, nás učí přemýšlet o svých potřebách a hodnotách a navazovat empatický kontakt s druhými. Empatií přitom nemyslí nějakou techniku, ale skutečný zájem o druhého člověka. Například jedna z jejich nejzákladnějších dovedností je naučit se dávat druhému člověku vědomou přijímací pozornost. Sami na sobě si můžeme vyzkoušet, jaké pocity v nás vyvolá, když nám někdo naslouchá, plně nás přijímá a věnuje nám přitom stoprocentní pozornost (kterou podporuje tím, že se průběžně ujišťuje, jestli nám skutečně rozumí).

K čemu mi pomohla moje praxe v roli probační úřednice, je uvědomění si, že existuje určité dilema empatie versus analýza klienta. Myslím tím, že pokud chceme být skutečně empatictí, nelze být zároveň v pozici diagnostika a analyzovat přitom klienta. Měli bychom se pokoušet být si vědomi své role. V tomto konkrétním případě, kdy jsem v roli probační úřednice, která je tu pro klienta a snaží se ho analyzovat, aby jí to pomohlo v klientské práci s ním a kdy jsem v roli člověka, kterému prostě a jednoduše záleží na jiném člověku a vyjadřuje to např. tím, že mu věnuje tuto vědomou přijímací pozornost. Moje zkušenost mi říká, že když klient pozná, zažije, že mi na něm záleží, získá tím ke mně důvěru a tím i veškeré mé další kroky a má další intervence padá na úrodnější půdu. Probační úředník si musí obdobně i v případě poskytování pomoci a výkonu kontroly³⁹ ujasnit svoji aktuální roli, aby vědomě oddělil poskytování empatie klientovi od analýzy klienta a jeho situace. Velmi vhodně je oddělena zákonem role mediátora a probačního úředníka, kdy je zákonem zakázáno, aby probační úředník vykonávající u klienta dohled či jiný alternativní trest zároveň prováděl mediaci v téže věci⁴⁰.

Ale zpět ke konceptu nenásilné komunikace. V další části práce jsem se pokusila nastínit teoretická východiska nenásilné komunikace, která jsem si vyhodnotila, že jsou přínosná a přenositelná pro moji práci probační úřednice.

³⁹ Více k tomuto tématu Viz Úlehla I., (1999). *Umění pomáhat*. Praha: Slon. ISBN: 80-85850-69-9.

⁴⁰ Zákon o Probační a mediační službě č. 257/2000Sb., §7/odst.4 : „Úředník Probační a mediační služby nesmí v téže věci provádět úkony probace a mediace.“

2.1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA NENÁSILNÉ KOMUNIKACE M. ROSENBERGA A MOŽNÉ APLIKACE V PRAXI

PROŽÍVÁNÍ

Uvědomění si toho, co je v nás živé. Umět popsat své pocity, emoce. Otázky na klienta: *Jaký je Váš nejčastější uvědomělý pocit?* „Každý den cítím...“ (Vyzvat klienta, aby doplnil výrok) *Jaký pocit nemáte rád? Co je pro vás nejvíc/nejméně příjemný pocit?*

Učit se říkat, co podporuje život v nás a co ne. Otázky: *Jak zacházíte např. se vztekem? Co vám v takové chvíli pomáhá? Jak snižujete své napětí?*

- Rozšířit klientovi jeho možnosti reakcí začleněním cvičení z meditativních technik⁴¹, za účelem získat zpátky své jednání pod kontrolu a ovládnout své emoce. Např. cvičení na ovládnutí vzteku: zastavit se a dýchat, uvědomit si své posuzující myšlenky, zjistit co potřebujeme, vyjádřit svůj pocit a nenaplněnou potřebu, tedy být druhým srozumitelný a otevřený, což zvyšuje pochopení a přijetí.
- Cvičení na navázání přátelského postoje k lidem i k sobě samému - např. vytvořit úsměv pouze svými očima⁴² - Udělejte nejuvolněnější výraz tváře, bez tlaku, zaměřte se na vlastní prožívání – *Jak se cítíte při takovém úsměvu a uvolnění? Změnil se nějak Váš dech? Když se zpomalil dech, zpomalil se i tep? Jak naše myšlenky ovlivňují naše reakce?* Využít práci s dechem i pro podporu při zátěžové situaci, panice, zaskočení apod. zastavit se a dýchat.

POZOROVAT A VYJADŘOVAT SE BEZ HODNOCENÍ.

Učit se popsat chování, nesměšovat popis s vlastním hodnocením. Používat vědomý výběr slov. Namísto automatické reakce vědomě volit odpovědi s ohledem na druhé.

- Cvičení: Popište sám sebe pomocí např. 2, 5, 10 slov. Pozornost zaměřit na sílu slova, pečlivost výběru slov.
- Náročnější cvičení: Napište dopis pozůstalému, nebo např. oběti Vašeho zlého činu.

⁴¹ Žákovský D., Zatloukal L. (2021). *Meditace zaměřená na řešení. Trénink mysli a srdce pro náročné situace.* Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1838-8.

⁴² Mnoho podobných inspirativních meditačních technik lze nalézt např. v publikaci německého lékaře Ruedigera Dahlkeho: Dahlke, R. (2010). *Lékárnička pro duši. Cvičení a meditace.* Praha: IKAR. ISBN: 978-80-249-1397-1.

VYJÁDŘIT SVÉ POTŘEBY BEZ OBVIŇOVÁNÍ

Za naše pocity může naše vlastní myšlení, ne druzí lidé. Naučit se pracovat s vysvětlením: „*Když uděláš to a to, cítím se...*“

- Cvičení: Aplikujte tuto větu na 5 problémových/sporných situací ve Vašem životě.

NEZTRÁCET SEBEÚCTU.

Znát své limity. Nevychovávat se agresivním způsobem, neobviňovat se. Neděláme nic, co jsme si sami nevybrali, každá naše volba slouží nějaké naší potřebě. Za svoji volbu přijímáme odpovědnost a máme pochopení pro své chyby. Neodsuzovat se za své chyby, ale zjistit, co je teď ve mně živé v důsledku mých chyb v minulosti.

- Cvičení: Vyberte ze svého životního příběhu 3 zásadní okamžiky/situace, které se Vám nejvíc nepovedly a zkuste je popsat: *Co se nepovedlo? Jaká Vaše konkrétní potřeba nebyla naplněna? Jak jste ji chtěl naplnit? Co Vás k tomu napadá dnes? Šlo by to i jinak?* (Výstup cvičení: Máme vždy na výběr, máme svobodnou volbu.)
- Cvičení: Představte si nějaký aktuální problém, který musíte řešit, nebo Vás v brzké době čeká k rozhodování. *S jakou Vaší potřebou tento problém souvisí? Jaké by bylo podle Vás nejlepší možné řešení této situace? Jaké hrozí podle Vás nejhorší možné řešení?*
- Cvičení: *Jak chápete výrok „Chyby jsou bolestmi moudrosti.“?* Vybavte si nějakou pro Vás zásadní chybu, kterou jste v životě udělal. *Co ve Vás bylo živé, když jste udělal tuto chybu? Jakou potřebu jsem se snažil naplnit chováním, kterého teď lituji?* Zaměřte pozornost na to, co se ve Vás děje teď – popis v těle – kde co cítím, kde je jaká emoce, jaké je její prožívání. *Jak byste situaci řešil dnes?*

ROZLIŠOVAT MEZI ŽÁDOSTÍ A POŽADAVKEM

Reakce na nesouhlas/soud druhých, reakce na to, když nám někdo řekne „ne“. Rozdíl mezi žádostí a požadavkem – co používáme častěji na druhé? Dáváme jim skutečně svobodnou volbu? Jsme schopni přijmout odmítnutí?

Co když nás druhý soudí? Jak to prožíváme? Jak s ním komunikujeme? Jaké jsou možné reakce? Co používáme nejčastěji? Každé sdělení druhého je informace o tom, co je v něm naživu, na co se lze napojit v komunikaci s ním.

- Lze případně zapojit i obtížnější komunikační cvičení, záleží však na intelektové schopnosti klienta např. Zkuste vyjádřit nějakou svoji potřebu prosbou k druhému, spolu s vysvětlením, proč je to pro Vás důležité (např. použitím „já výroku“⁴³)

VNÍMAT KRÁSU A DOBRO

Vidět krásu druhých lidí. Nejdůležitější a nejúčinnější je autentický zájem o člověka, žádné sociální techniky nebudou fungovat, pokud nebude přítomen opravdový lidský zájem o druhého a jeho blaho. Naše přítomnost a autentický zájem o druhého neznamena zároveň souhlas s tím, co ten druhý dělá.

- *Otázky: Co činí váš život krásný? Čím si můžete váš život zkvalitnit? Jak vnímáte krásu? Co pro Vás krása znamená? Jaké pocity s ní máte spojené? Jak byste popsal pro Vás krásného člověka? Jak vypadá, jaké má vlastnosti?*

INICIACE ZMĚNY

Rozšířit si nabídku dalších možností a hledání jiných způsobů, které lépe naplní mé potřeby. Měnit svůj vnitřní svět znamená osvobodit se od představ nepřítele a soudů druhých lidí.

- *Použit sebedotazování: Ublížil mi v životě někdo? Čím? Ublížil jsem já někomu? Čím? Jaké byly potřeby moje a toho člověka? Co ve mně bylo živé, když jsem dělal nějaký špatný skutek? Jakou potřebu jsem se snažil naplnit?*

TVORBA VIZE

Znát svoji životní vizi (dlouhodobé plánování) a jednat směrem k jejímu naplnění. Znát své hodnoty a priority.

- *Otázky klienta sám k sobě: Čeho chci v životě dosáhnout? Jak mohu obohatit svůj život? Jaká je má vize? Jak ji uskutečňuji? Jakým člověkem bych chtěl být? Jsem se sebou spokojený? Co mi na sobě nevyhovuje? Chtěl bych něco změnit? Čelím nějakému morálnímu dilematu? Čelím nějaké těžké životní volbě?*

⁴³ Můžeme např. využít či upravit „já výrok“, jak s ním pracuje ve svých kurzech mediace JUDr. Radka Medková (<https://www.kurzmediace.cz/mediace>); „Cítím se....(popis mého pocitu), ...když Ty ...(popis tvého/problematického chování), protože (vysvětlení mé potřeby) a proto bych ráda.....(návrh do budoucna, popis žádoucího stavu).“

ZDROJE A VDĚČNOST

Zaměření pozornosti na vděčnost, jež je považována za klíč k plnosti života. Pozornost zaměřit na to, čeho pozitivního se nám v životě dostává. Zastavit se a prožívat vděčnost za to, co je. Naučit se vyjádřit i přijmout vděčnost, ocenit a pečovat o své zdroje, např. poděkovat lidem, které máme, kteří jsou pro nás důležití. Jejich podpora není samozřejmostí, i když ji mnohdy přijímáme automaticky. Vyjádřit vděčnost neznamená chválit a skládat poklony, jediným záměrem je vyjádřit druhé osobě, jak nám obohatil náš život: 1. Kterým činem? (Co konkrétně udělal?) 2. Jaký pocit z toho mám? (Jak to prožívám?) 3. Jakou potřebu mi tím naplnil?

- Otázky: *Je něco, za co byste někomu rádi poděkovali? Komu a proč? Stalo se Vám, že jste někomu nestihli vyjádřit vděčnost za jeho života, než zemřel?*
- Cvičení: Napište dopis blízké (žijící nebo již zemřelé osobě) vyjadřující Vaši vděčnost. (Můžete použít výše uvedený postup: Co ten člověk konkrétně udělal? Jaký pocit ve Vás způsobil? Jakou Vaši potřebu tím naplnil?)

2.2 EMOCE a SEBEKONTROLA

„Nepřítomnost štěstí neznamena neštěstí.“ (Alex Rovira⁴⁴)

Sebekontrola a ovládání emocí hrají klíčovou roli v resocializačním procesu odsouzených, neboť jim pomáhá vyrovnat se s negativními emocemi, které mohou být spojeny s jejich trestnými činy, a rozvíjet dovednosti potřebné pro pozitivní změnu. Sebekontrola spočívá v tom, že člověk ovládá své chování. To předpokládá i schopnost odmítnout impulzivní a destruktivní chování, jež je často příčinou násilné trestné činnosti.

Dovednost ovládat své emoce a impulzy je nezbytná pro pozitivní změnu chování. Sebekontrola a ovládání emocí jsou podstatné pro budování veškerých mezilidských vztahů, proto vnímám jako užitečné zapojit do resocializačního procesu u odsouzených cvičení zaměřené na vnímání a porozumění svých emocí, i respektování emocí druhých.

hPrvním důležitým aspektem sebekontroly je schopnost rozpoznat a identifikovat vlastní emoce. Mnoho odsouzených má za sebou složité životní zkušenosti a často neumí adekvátně vyjadřovat své pocity. Sebekontrola jim umožňuje věnovat pozornost těmto emocím a naučit

⁴⁴ Alex Rovira Celma je španělský podnikatel, spisovatel, ekonom a mezinárodní řečník, který se věnuje otázkám spojeným s inovacemi, kreativitou, vedením lidí, i obsahy souvisejícími s psychologií, filozofií, antropologií nebo sociologií.

se rozlišovat co cítí. Druhým klíčovým prvkem je pak schopnost ovládat a regulovat své emoce. Odsouzení mohou mít tendenci reagovat na stres, frustraci a konflikty impulzivním způsobem, což může vést k dalším trestným činům a obohacují tak bohužel svoji kriminální kariéru. Sebekontrola jim nabízí možnost pozastavit se a zvážit své reakce, rozhodovat se více vědoměji.

Rozvoj těchto dovedností může zahrnovat různé způsoby tréninku, např. dechová cvičení, včetně meditace. Dovednosti zaměřené na psychohygienu by dle mého měly také tvořit součást resocializace odsouzených, neboť jim nabízí kromě větší kontroly nad svým životem i zvýšení pocitu životní spokojenosti a smysluplnosti, což může vést k jejich úspěšné reintegraci do společnosti i snížení recidivy.

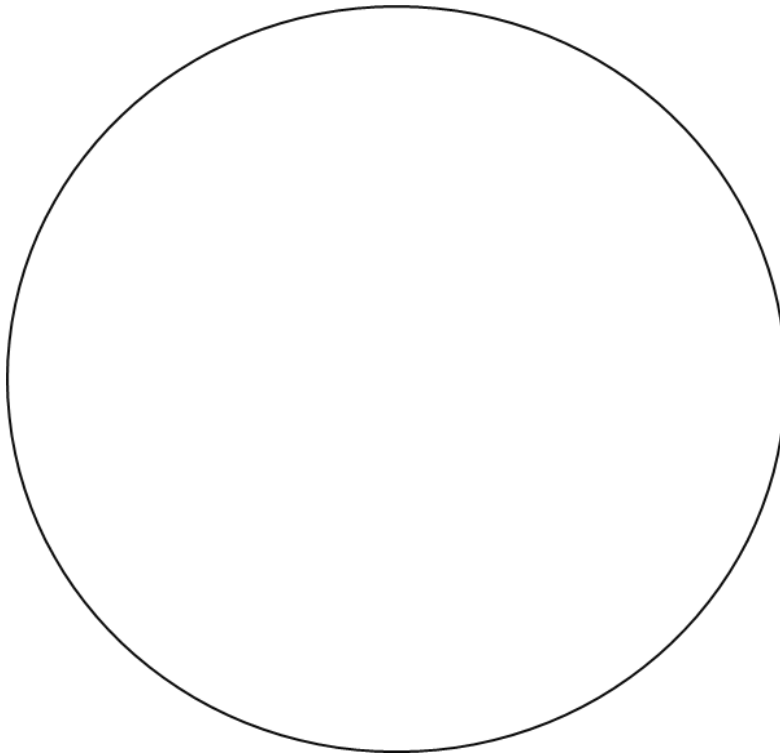
Níže uvedený pracovní list na téma Emoce obsahuje cvičení založená na sebezpozorování klienta, uvědomění si svých pocitů (Rozumí klient svým pocitům?) a zjištění, zda je klient s nimi spokojen, zda je sám se sebou ztotožněn (Jaký má vztah sám k sobě?), má-li své emoce pod kontrolou (Jaký postoj klienta převažuje k jeho okolí?). Projevuje se klient směrem ke svému okolí, tak jak si představuje? Je se svými pocity a emocemi směrem k sobě spokojen, přijímá se takový, jaký je? Popř. zjišťuje, s čím je nespokojený, co by chtěl na vyjadřování svých emocí změnit a jaká je jeho motivace ke změně.

Pro klienty, kteří mají potíže své pocity a emoce pojmenovat, lze použít škálu pocitů, jaké lze v různých situacích pociťovat, lze využít např. výčet pocitů/nabídky, kterou poskytuje M.Rosenberg ve svých publikacích o Nenásilné komunikaci, popř. v příloze B této práce nabízím výčet pocitů a tělesných vjemů z pracovního materiálu koučky Heleny Kurzweilové, která pořádá kurzy nenásilné komunikace v ČR⁴⁵. V případě výrazně snížených vyjadřovacích schopností klientů lze použít zjednodušené výrazy emocí viz příloha C - Jak se cítíš. Klient může své převažující emoce např. zakroužkovat a poté použít dvě barvy k rozlišení emocí pozitivních a negativních. S pomocí probačního úředníka mohou společně u každého obrázku hledat i další pocity, jaké z obrázku klient cítí. Grafické znázornění, přehled pocitů pozitivních a negativních, může pomoci klientovi při porozumění sobě samému, pochopení např. převažujícího pocitu nespokojenosti či vlastních projevů směrem k druhým lidem.

⁴⁵ Více viz www.kurzweilova.cz

2.2.1 PRACOVNÍ LIST Č.5 EMOCE I.

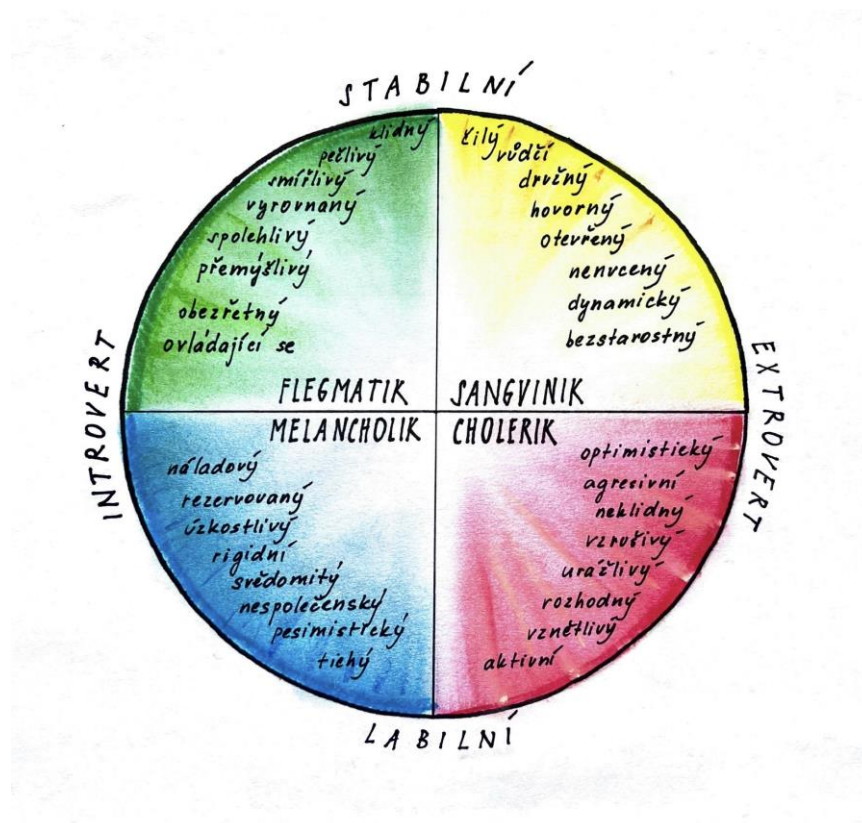
1. *Napište zde své **nejčastěji** pociťované emoce. Které emoce přes den obvykle cítíte?*
2. *Rozdělte tyto emoce do kruhu, dle jejich četnosti (nejčastější emoce = největší výseč)*



Kruh pocitů, zdroj: autorka

3. *Vybarvěte jednou zvolenou barvou emoce, které považujete za pozitivní a druhou zvolenou barvou ty negativní.*
4. *Tvoří většinu Vašich emocí ty spíše pozitivní nebo spíše negativní?*
5. *Je něco, co byste rádi na tomto rozložení změnili? Z jakého důvodu? Co konkrétně Vám nevyhovuje?*
6. *Jaká reakce může přijít z okolí, do kterého vysíláme např. převážně negativní pocity?*
7. *Čeho si na druhých lidech všímáme více, pozitivních stránek nebo chyb?*
8. *Jak přijímáme sami sebe se svými nedostatky?*

V případě projeveného zájmu klienta o sebezpoznání lze seznámit klienta např. s typologií Hanse Jürgena Eysencka:



Nákres typologie dle Eysencka. Zdroj: autorka

Rozhovor s klientem lze směřovat k sebeidentifikaci klienta s jednotlivými typy a jejich charakteristikami.

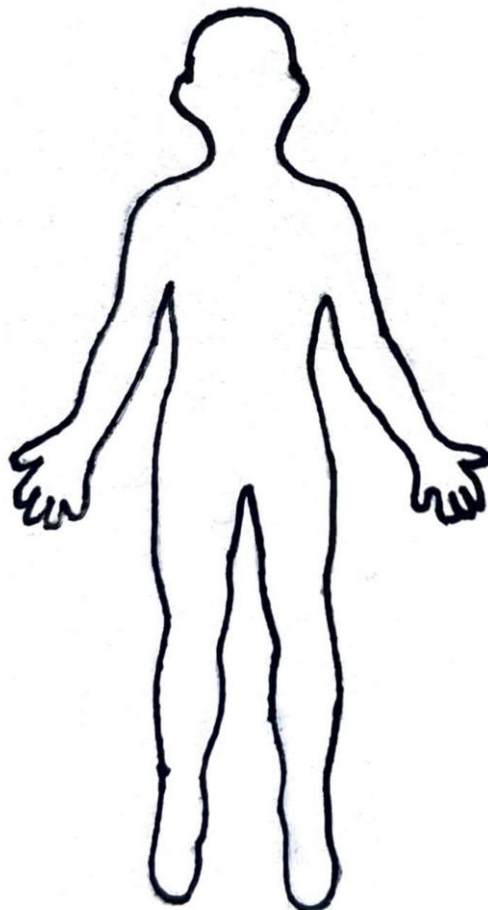
9. *Který typ je Vám nejbližší? Jak sám sebe vnímáte?*
10. *Jaké typy jsou Vám nejméně/ nejvíce sympatické?*
11. *Jaké typy osobností jsou Vaše nejbližší osoby? Jaký je Váš vztah k nim?*

2.2.2 PRACOVNÍ LIST Č. 6 EMOCE II.

1. Napište si své **nejčastěji** pocíťované emoce, které přes den obvykle cítíte.

2. *Jaké z těchto emocí cítíte směrem k sobě (jsou zaměřeny na vaši osobu, pocity o sobě) a jaké z těchto emocí cítíte k druhým lidem?*

Emoce směrem k vám zapište dovnitř postavy, emoce směrem k druhým zapište mimo postavu.



Postava, zdroj: autorka

Klienta lze instruovat i tak, aby pocity směrem k sobě zakreslil do míst, kde tyto emoce pociťuje i fyzicky (např. zlobu v břiše, lásku u srdce apod.) Rozhovorem lze zjistit, jaké má klient mechanismy kontroly svých emocí, jak zvládá negativní pocity a zda pociťuje vnitřní motivaci ke změně nějakého svého projevu a jednání. Pokud má klient obtíže při vyjadřování nebo jiné limity, lze použít pro zahájení rozhovoru nějaký výčet možností – např. příloha D - Co dělat, když se necítím dobře.

3. *Cítíte na svém těle fyzické projevy svých emocí? Kde konkrétně?*
4. *Jak emoce ovlivňují Vaše vlastní jednání?*
5. *Ovlivňují emoce nějak Vaše zdraví?*
6. *Máte nějaké své osvědčené způsoby, jak snižovat napětí nebo vztek ve svém těle?*

3. NARATIV V RESOCIALIZAČNÍM PROCESU

Příběhy odedávna patřily k hlavním zdrojům předávání lidské zkušenosti. Antropologové studovali a snažili se vykládat mýty a legendy. Příběhy měli a mají různou formu, od slovní, písemné, obrazové, hudební, jejich využívání mělo poučný, terapeutický, zábavný význam. Proč příběhy tak fungují, a bez ohledu na časovost? Člověk je bytostí nejen fyzickou, psychickou, ale i duchovní, je mu vlastní hledání smyslu života a bytí, otázky, co je tzv. „za oponou“, co je před narozením a co po smrti. Toto tajemství a hledání pravdy se odráží v příbězích všech dob a řešili je všichni naši předkové, jak lze pozorovat v dějinách umění. Ve své práci jsem se pokusila také využít části tohoto nadčasového zdroje a několika způsoby využila příběh, narativ k tomu, jak oslovit klienty, kteří se dostali v životě do složitých situací a konfliktu se zákonem a byl jim soudem nařízen dohled probačního úředníka.

Pro rozvoj osobního růstu u odsouzených (případně pro iniciaci změny v jejich chování) se pokusím o začlenění narativu do resocializačního procesu. Narativy, tedy vyprávění příběhů, jsou základním způsobem, jak lidé interpretují své životy, zkušenosti a jednání. Domnívám se, že i v procesu resocializace mohou narativy odsouzených posloužit jako užitečný nástroj k nápravě jejich chování. V narativech – osobních příbězích odsouzených – jsou často trestné činy zásadními událostmi, které ovlivnily životní křižovatky klientů. Tyto příběhy jsou plné špatných rozhodnutí, traumat a negativních zkušeností. Odsouzený, který přichází k probačnímu úředníkovi má za sebou velmi často cestu natolik plnou zklamání a selhání, že nemá mnohdy sílu ani odvalu představit si, že by dokázal stávající situaci sám změnit. Mnoho klientů vnímá svoji aktuální situaci jako přirozenou, nevyhnutelnou, nezměnitelnou.

Využití narativu spočívá v tom, že jednotlivci mohou přehodnotit svůj příběh, najít v něm smysl a hledat cestu k pozitivní změně. Odsouzení mohou prostřednictvím vyprávění svých příběhů lépe porozumět důvodům, které je vedly k jejich trestným činům. Tato sebereflexe může vést k hlubšímu pochopení sebe samých a k rozvoji empatie a sebeuvědomění. Osobní příběh a jeho vyprávění je prostor pro vyjádření emocí, přičemž je důležité si uvědomit, že při tomto vyprávění se mohou projevit i potlačované emoce vázané k nějaké negativní zkušenosti z minulosti. Pokud probační úředník upozoruje, že klient bojuje s nějakým nezpracovaným traumatem ze své minulosti, může mu doporučit formu terapie a zprostředkovat mu konzultaci u odborníka. Smysl práce s osobním příběhem je (po uvědoměném pohledu na

dosavadní zkušenosti klienta) nastavení pozitivních cílů klienta, který může začít ve svém životě aktivně tvořit novou kapitolu.

3.1 PRAKTICKÉ MOŽNOSTI VYUŽITÍ NARATIVU V RESOCIALIZACI

Velkou inspirací pro tvorbu pracovních listů v této práci mi byly příběhy z dvou nejčtenějších knih světa, z Bible a knihy Viktora Frankla o hledání smyslu bytí (v českém překladu s názvem *A přesto říci životu ano. Psycholog prožívá koncentrační tábor*⁴⁶).

Biblické příběhy mě zaujaly zvláště tím, že odkazují na hlubší smysl, oslovují duchovní stránku člověka⁴⁷.

Tato práce vychází z toho, že narativ může být účinným nástrojem pro zvyšování prosociálních kompetencí u odsouzených. Narativ může pomoci lidem lépe pochopit své emoce, priority a cíle a posílit jejich schopnosti komunikace.

Měření prosociálních kompetencí je metodicky obtížné (zvláště pak v kratším časovém období), nicméně vzhledem k tomu, že dohled u odsouzených je věcí dlouhodobou a trvá zpravidla více let, mají probační úředníci možnosti s klientem použít např. sebehodnotící dotazník, formu psaní deníku, či sebereflexe po určitém časovém období (např. 1 x 6 měsíců), kdy klient sám hodnotí množství a formu zvládnutých konfliktů, zkušenosti z mezilidských vztahů, komunikace s druhými apod (zvláště v rodinných, partnerských a pracovních vztazích je změna chování či formy komunikace patrna nejvíce).

K čemu je možné v průběhu dohledu narativ využít:

1. K posílení vzájemné empatie klientů a probačních úředníků. Odsouzený může být pracovníkem požádán, aby sám vyprávěl příběh, který popisuje jeho zkušenosti, pocity a myšlenky – pracovník díky tomu pochopí klienta a může projevit pochopení jeho situace. Klient může být požádán, aby dokončil příběh, který byl nějakým způsobem zahájen (text,

⁴⁶ Frankl V. E. (1996). *A přesto říci životu ano. Psycholog prožívá koncentrační tábor*. Praha: Karmelitánské nakladatelství. ISBN: 978-80-7566-022-0.

⁴⁷ Velmi inspirativní v oblasti práce s biblickými příběhy může být pro případné zájemce psychoterapeutická metoda hagioterapie, která vychází z toho, že Bible (potažmo jiné posvátné texty) obsahuje v příbězích archetypální obrazy kolektivního nevědomí a tyto obrazy mají moc rezonovat s obrazy a symboly uloženými v duši člověka. Skrze jejich projekční zpracování slouží terapie k očištění života klientů od dysfunkčních vzorců chování. Biblické příběhy obsahují věčné motivy smrti, viny, hodnot, smyslu a mohou být inspirací pro seberealizaci člověka a určení cílů.

obraz, film, morální dilema) a aktivně se podílel na tvorbě/směrování tohoto (potažmo svého) příběhu.

2. Ke zlepšení komunikace klientů. Tím, že probační úředník odsouzeného požádá, aby popsal své myšlenky a vyjádřil své pocity v různých situacích (jeho příběhu, či příběhu některé jiné osoby), může mu pomoci zlepšit schopnost pocity a potřeby pojmenovávat, projevovat, popř. získat schopnost vyjádřit své potřeby nenásilnou neagresivní formou (vědomá volba slov a jejich účinek na druhou osobu). Mnoho odsouzených vychází z nezdravého rodinného prostředí, kde neměli možnost rozvinout své sociální kompetence a mnozí si museli nějakou výsadu či uspokojení potřeby doslova „vybojovat“ a chybí jim proto alternativní způsob, jak o naplnění potřeby požádat nenásilně. K tomuto tématu mnoho konkrétních příběhů a zkušeností nabízí díla M. Rosenberga.

3. K rozvoji sebeuvědomění klientů. Narativy mohou být použity ke zvyšování sebeuvědomění u odsouzených, a to rozhovorem o životních hodnotách klientů a jejich podpůrných zdrojů. Probační úředník může dialogem s klientem a kladením vhodných otázek a klientovi pomoci k pochopení sám sebe a svých priorit. Hluboké porozumění v oblasti hodnot potom můžou přinést příběhy s nějakým morálním dilematem, kterým se v oblasti edukace blíže věnoval např. P. Vacek⁴⁸.

Účelem pracovních listů je využít narativ v rozhovoru s klienty k tomu, aby sděloval své zkušenosti, emoce a myšlenky v konkrétních situacích. Narativy mohou klientům pomoci lépe porozumět jejich vlastnímu životnímu příběhu a překonat těžké zážitky (někdy až v úrovni traumat). Má práce si neklade za cíl léčit klienty z traumatu, ani není formou terapie, zaměřuje se pouze na zvýšení jejich prosociálních kompetencí – empatie, vnímavosti, pozornosti, vyjadřování a naslouchání. Probačnímu úředníkovi jsou narativy užitečným pomocníkem v poznávání klienta, jeho osobnosti, potřeb a jeho zdrojů. Pokud klient přijme výzvu a začne tvořit svůj vlastní příběh, začne se soustředit na své přednosti, schopnosti a možnosti, dojde ke zvýšení jeho vlastního sebehodnocení a zvýšení motivace ke změně neefektivního chování, čímž získá klient svůj život pod větší kontrolu a lze předpokládat i jeho větší životní spokojenost.

4. K rozvoji sociálních dovedností. Pracovník a klient společně hledají řešení konfliktní situace, pracovník dává klientovi prostor popsat situace, kdy se mu podařilo úspěšně konflikt s ostatními lidmi vyřešit, popř. analyzovat situace, kde se to nedařilo. Pracovní list lze využít

⁴⁸ Vacek, Pavel. Rozvoj morálního vědomí žáků. Portál, 2008. ISBN: 978-80-7367-386-4.

více způsoby: příběh nejen převyprávět, ale také příběhu pozorně naslouchat, procítit ho. Naslouchání je velmi důležitou kompetencí, která pomáhá zlepšit komunikaci mezi lidmi a zvýšit vzájemné porozumění. V rámci osobní spolupráce probačního úředníka a klienta v rámci dohledu jsou zúčastněné strany sporu (odsouzený i poškozený) informováni o možnostech mimosoudního řešení jejich konfliktu. V případě souhlasu stran se po individuálním seznámení s pravidly a možnosti restorativních řešení konfliktu mohou klienti zúčastnit mediace – osobního setkání stran konfliktu (kde strany mohou slyšet příběh druhé osoby a dopady např. trestného činu na oběť i pachatele) a mohou pak převzít zodpovědnost do svých rukou a vyjednávat spolu způsob řešení přijatelného pro obě strany (např. uzavřít dohodu o vypořádání vztahů, či dohodu o náhradě škody).

5. K plánování budoucnosti. Mým cíle je, aby vytvořené pracovní listy sloužily jako podpora klientů k plánování jejich budoucnosti, ke zralého přístupu k přijímání věcí (např. může probační úředník po proběhlém dialogu o životních hodnotách vytvořit výzvu klientovi, aby vytvořil příběh o svých budoucích plánech a cílech (např. Kde se vidím za 2,5,10 let?) a pomoci mu tak rozvíjet pozitivní vize jeho budoucnosti.

6. Podpora psychohygieny. Probační úředník může doprovázet lidi, kterým jejich prostředí znemožnilo vlastní rozvoj (a v některých případech dokonce způsobilo traumata). Skrze umění, či některé arteterapeutické techniky může probační úředník podpořit klienta a nabídnout mu alternativní zdroje k udržení psychické rovnováhy a pocitu naplněnosti. Začlenění např. způsobu meditace do osobního života může vést klienty k zastavení, zpracování spousty zážitků, podnětů, setkání, odpovědí a k rozřídění těchto zážitků, z nichž vznikne klientova nová zkušenost. Zpracovat zkušenosti podle toho, co je prospěšné a co ne, tedy nežít život povrchně, ale jít na hloubku, domýšlet důsledky svých činů a vidět, jak spolu věci souvisí. Tímto způsobem bych ráda posílila vnitřní svobodu klientů a oslabila jejich potřebu obviňovat druhé z vlastních neúspěchů. V pracovních listech bych ráda navázala na dílo V.Frankla, který poukazuje na to, že sice nejsme totálními režiséry svého osudu, ale jak se postavíme k tomu, co přichází, to pod kontrolou můžeme mít vždy⁴⁹.

Znalost osobního příběhu klienta může pomoci i pracovníkům při hledání řešení různých etických dilemat s respektem ke klientovi a jeho potřebám.

⁴⁹ Frankl, Viktor. A přesto říci životu ano: Psycholog prožívá koncentrační tábor. Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN: 978-80-7192-866-9

3.2. PRÁCE S PŘÍBĚHEM V PODOBĚ MORÁLNÍCH DILEMAT

„Chovej se k druhým lidem tak, jak si přeješ, aby se oni chovali k tobě.“

(Konfucius)

Morální dilemata jsou běžnou součástí našeho života, jde o situace či obtížná rozhodnutí, při kterých se často konfrontují naše hodnoty, povinnosti a přesvědčení. Tyto situace vyžadují pečlivé uvážení a rozhodování, které může mít zásadní dopady na náš život a životy druhých lidí. Morální dilemata jsou různorodá a mohou se objevit ve všech aspektech lidského života, od osobních vztahů až po profesionální rozhodnutí a etické otázky ve společnosti. Svoji složitostí nás nutí k reflexi a rozvoji schopnosti etického rozhodování.

Základem zapojení morálních dilemat a narativu do probační práce s klientem je mé přesvědčení, že tato metoda⁵⁰ může přispět k rozvoji morálního usuzování (rozvíjení morální citlivosti) a do jisté míry i morálního jednání klientů (zlepšit rozhodovací dovednosti) a stejně tak i k morální sebereflexi (morálnímu zdokonalování) probačních úředníků.

Morální dilemata mohou sloužit při resocializaci odsouzených, pro zlepšování jejich etického myšlení, vlastního uvědomělého rozhodování i následného chování. Morální dilemata mohou pomoci klientům lépe porozumět svým vlastním hodnotám, principům a přesvědčením a podpořit vlastní důstojnost. Nabízí způsob, jak lze komplexně vyhodnocovat situace a přijímat rozhodnutí s ohledem na jeho důsledky.

Morální dilemata mohou sloužit též k rozvoji empatie u odsouzených tím, že je staví do situací, ve kterých musí zvažovat pocity a potřeby jiných lidí a jsou výchozí, bodem pro diskusi či dialog s druhými lidmi (v tomto případě s probačním úředníkem). Společným rozhovorem tak morální dilemata podněcují sebereflexi účastníků a podporují je v osobním růstu a vývoji.

⁵⁰ Doc.PhDr. Albín Škoviera PhD. řadí metodu morálních dilemat, která vychází z původně Kohlbergova výzkumného nástroje morálního vývoje, mezi kreativní a sebepoznávací resocializační metody. Viz Škoviera A. (2021). *Metody resocializační výchovy*. Pardubice: Univerzita Pardubice. ISBN: 978-80-7560-347-0.

3.2.1 PRÁCE S MORÁLNÍMI DILEMATY PŘI RESOCIALIZACI ODSOUZENÝCH

„Respekt je zlatý řetěz, který společnost spojuje dohromady.“ (Goethe)

Individuální konzultace odsouzeného s probačním úředníkem v rámci výkonu dohledu probíhá v kanceláři na středisku Probační a mediační služby, zpravidla v přítomnosti pouze pracovníka pověřeného dohledem (probačního úředníka), tedy v prostředí pro klienta bezpečném a důvěrném, kdy základem sociální práce s klientem je respekt k němu. Respekt považují za mocný nástroj k posílení lidské důstojnosti. Probační úředník by měl být autentický a konzistentní a být klientovi vzorem, tedy být zdvořilý, projevat porozumění, uznávat potřeby druhého a dodržovat pravidla a zákony této země.

Dohled představuje dlouhodobé pravidelné osobní setkávání pracovníka a klienta ve frekvenci zpravidla 1 x 4-6 týdnů po dobu několika let (většinou 2-5 let) v závislosti na závažnosti konkrétního trestného činu a způsobených následků. Díky této dlouhé spolupráci je možné sledovat u klienta pokrok a posun v jeho hodnotové orientaci či způsobu jeho života a kvalitě jeho mezilidských vztahů. Domnívám se, že právě tato výhoda dlouhé individuální spolupráce poskytuje ideální prostor pro zařazení narativu a konceptu nenásilné komunikace do sociální práce s odsouzeným a že práce s morálními dilematy může být důležitou součástí úspěšné resocializace klienta.

Při práci s morálními dilematy je důležité vytvořit bezpečný prostor a důvěru odsouzenému, aby se mohl otevřeně vyjádřit. Probační úředník proto v první fázi vždy aktivně naslouchá, snaží se pochopit pohled klienta na morální dilemata a co vnímá klient jako problematickou oblast. V dalším kroku pomáhá probační úředník klientovi prostřednictvím kladení otázek k tomu, aby klient identifikoval konkrétní situace či rozhodnutí a uvědomil si podstatu konkrétního dilematu, který příběh obsahuje. Následuje diskuse o hodnotách klienta a důsledcích jeho rozhodnutí pro něho samotného, a i pro ostatní. Probační úředník vnáší do diskuse s klientem alternativní pohledy a hodnoty, které by mohly být vzaty v úvahu při rozhodování, jak situaci řešit. V rámci přípravy klienta na vlastní těžká rozhodnutí lze podpořit prevenci u klienta tím, že diskuse může být vedena k tomu, zda se lze vyhnout některým problémům, např. předcházet rizikovým situacím a jakými konkrétními kroky. Po diskusi nad morálními dilematy je vhodné klienty ocenit podporující zpětnou vazbou (ocenit čas i úsilí, jež příběhu, tématu a zamyšlení věnovali) a ideálně se k tématu vrátit v budoucí spolupráci, např. když bude klient sám stát před obtížným rozhodnutím, či bude čelit vlastní těžké situaci.

3.2.2 POSTUP PRÁCE S PŘÍBĚHEM MORÁLNÍHO DILEMATU

Jak postupovat při práci s příběhem s mravním obsahem a jak vést následnou diskusi velmi inspirativně zachytil ve svém díle Pavel Vacek⁵¹. Přestože častější formou práce s morálními dilematy je práce skupinová, domnívám se, že mnohé z využívaných technik lze provádět i v individuálních rozhovorech, tedy např. při konzultaci s klientem v rámci dohledu na středisku Probační a mediační služby.

Prvním krokem je představení příběhu. Dotazovanému jej lze představit různým způsobem, přečtením (pracovní listy č. 7, č. 8, č.9), stručným vyprávěním (pracovní listy č. 10, č.11 a č.12), lze využít i např. zprávu z novin, nebo jak jsem se pokusila v pracovních listech č. 2 a č. 3 k představení příběhu využít umělecké dílo – vjem skrze pozorování, v tomto případě obrazy zachycující konkrétní scénu. V případě složitějšího příběhu lze po prvním seznámení se s příběhem rekapitulovat děj a vytáhnout základní fakta příběhu – jakou situaci zachycuje, jaké osoby v něm vystupují, jejich vzájemné vztahy a v čem tkví nějaký rozpor.

Klientovi je poskytnut čas na důkladné rozmyšlení a má možnost písemně si napsat své rozhodnutí a jeho zdůvodnění. Zde je třeba se přizpůsobit schopnostem klienta – vzít v potaz jeho možnosti, kdy např. mnoho z nich nepoužívá běžně písemný projev a mohou být i limitováni specifickými poruchami učení – dysgrafií, dyslexií apod. V takových případech lze úvahy a rozhodování klienta nahradit slovně, probační úředník by měl co nejméně zasahovat do myšlenkových toků klienta a poskytnout mu dostatečný prostor pro tok jeho myšlenek.

Následuje diskuse probačního pracovníka a klienta, kdy pracovník citlivým způsobem pokládá klientovi zpřesňující otevřené otázky⁵² týkající se jednotlivých osob příběhu, vzájemných vazeb a souvislostí (např. povinností, závazků), aby byl nastolen i jiný úhel pohledu na jednající osoby. Kladené otázky probačním úředníkem by měly vést klienty především k zamyšlení nad tématem. Diskusi lze směřovat do obecnější roviny, co by se mělo dle klienta v určité situaci dít? (Diskuse poskytne klientovi zrcadlo, jak má sám nastaveno své vnímání a posuzování, rozhodování, o jaké hodnoty se opírá).

⁵¹ Pavel Vacek v díle *Rozvoj morálního vědomí žáků* poukázal na výchovný efekt používání morálních dilemat u žáků druhého stupně základní školy. Viz Vacek P. (2008). *Rozvoj morálního vědomí žáků*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-386-4.

⁵² Klazení otázek je pro sociální práci stěžejní záležitostí, více k tématu otázek obecně lze najít v mnoha zdrojích, např. Hendl (2005): *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Koprivna, Nováčková (2008): *Respektovat a být respektován*. Švaříček, Šedřová (2007): *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Úlehla (1999): *Umění pomáhat*.

Vacek ze své praxe práce s dilematy upozorňuje na to, aby při vzájemné diskusi a výměně názorů nad morálním dilematem nedošlo k útěku od původního tématu. Probační úředník toto hlídá ale zároveň sleduje, jaká jiná témata jsou v klientovi „živá“, a tedy by šlo na ně navázat v dalších konzultacích. Klient díky tomu dostane zpětnou vazbu, že je skutečně slyšen a že na jeho potřeby probační úředník reaguje.

Základním faktem v diskusi s morálními dilematy je, že neexistuje správná nebo špatná odpověď (žádné řešení představeného konfliktu nelze považovat za bezvýhradně morální), klient má v rozhovoru s probačním úředníkem prostor a příležitost vyslovit svůj názor, aniž by byl jakkoli hodnocen. Během vzájemné diskuse může klient upevnit své sociální dovednosti s výměnou názorů (zdůvodněním svého výběru a argumentace) a zvyknout si vyslechnout i názor odlišný od jeho, aniž by k tomu musel zaujmout hodnotící soud⁵³. Spolu s probačním úředníkem se zamýšlejí nad problémem z různých úhlů pohledu a shrnují argumenty pro i proti různým formám řešení problému. Cílem je rozvoj mravního vědomí, třídění vlastní názory prostřednictvím naslouchání druhému, ne najít ideální řešení (které morální dilema nenabízí). Je to možnost zdokonalit se v komunikačních dovednostech – vyjadřovat se a naslouchat – zkvalitnit argumentaci vlastních názorů, uplatnit principy nenásilné komunikace, posílit empatii a porozumění druhým lidem.

Klient má možnost reflektovat v nabízeném příběhu vlastní aktuální problémy, doc. Škoviera⁵⁴ upozorňuje na riziko, aby celkové vyznění takové diskuse, nebylo spíše mravně relativizující. Probační úředník může cíleně směřovat rozhovor k tématu hodnot a lidské odpovědnosti (viz předchozí teoretické části – logoterapie). Takto může probační úředník využít morální dilema ke korekci postoje klienta tím, že bude zvyšovat jeho sebeúctu, důstojnost a pozitivně apelovat na kvality osobnosti, jako je poctivost, odpovědnost, zdvořilost, empatie a poskytnout prostor i pro svědomí klienta. Většina lidí dobře rozumí tomu, když poruší svým chováním normy, pravidla či zákony, svoji energii pak často zaměřujeme na to, jak své jednání ospravedlnit či omluvit, jak se vyrovnat se svým svědomím. „*Máme v sobě cosi skutečného – vědomí morálního zákona. Člověku je vlastní, je se mnou, ve mně, s-vědomím.*“ (Hábl, 2020, str. 30)

Spoluprožívání křivdy či nespravedlnosti může být základem vlastního restorativního jednání klientů. Základem morálních dilemat je láska k dobru, mají-li lidé rádi dobro, je jim příjemné

⁵³ Více k umění komunikace bez hodnotících soudů viz koncept Nenásilné komunikace M.Rosenberga a jeho díla.

⁵⁴ Škoviera A. (2021). *Metody resocializační výchovy*. Pardubice: Univerzita Pardubice. ISBN: 978-80-7560-347-0.

ho konat. M.Rosenberg hovoří dokonce o lidské přirozenosti vzájemně si prospívat⁵⁵. Z praxe s lidmi po celém světě Rosenberg zpozoroval, že se lidé všech kultur se shodují na tom, že nejradostnější pocit mají, když přispívají k dobru a když činí něčí život krásnějším.

Na závěr diskuse s klientem se lze vrátit k jeho prvnímu postoji k příběhu, zůstal jeho názor i po proběhlé diskusi stejný? Rozšířil klient nějakým způsobem svůj úhel pohledu, změnil nějak svůj původní názor? Popř. čím byl nejvíce ovlivněn? Jak reagoval emočně? Zapojil i racionální složku či zůstal na povrchu emočního prožívání?

Trénování těchto prosociálních dovedností předpokládá zlepšení klientovy komunikace se svým sociálním okolím a předcházení vzniku konfliktů při názorové neshodě i v jeho soukromém životě. Právě „zahleděnost do sebe“⁵⁶ se zdá být jakousi pandemií dnešní doby, a již se zdaleka netýká pouze pubertálního věku (kdy jde více méně o přirozený vývoj jedince).

Výběr příběhu, situace s morálním obsahem může probační úředník přizpůsobit aktuální situaci klienta a jeho potřebám. Kohlberg ve své teorii morálního vývoje nabízí univerzálně použitelná dilemata⁵⁷.

Probační úředník si však může pro práci s klientem zvolit vlastní narativ, v takovém případě je vhodné dodržet několik doporučení P. Vacka⁵⁸ a to, aby takový příběh byl dostatečně konkrétní, ale ne příliš komplikovaný, neměl by být zahlcen detaily, které by odvedly pozornost od hlavního morálního problému. Ve své práci jsem se pokusila vytvořit tři příběhy s morálními dilematy (pracovní list č. 7, č.8 a č.9), jejichž základem jsou skutečné příběhy osob odsouzených k dohledu probačním úředníkem, kdy každý příběh je zaměřen na jiná osobní témata klientů (odplata, čest, touha po pomstě, rodičovská odpovědnost, zrada, odpuštění, přátelství, síla vůle, pokušení atd.).

Jako probační úředníci jsme součástí justičního aparátu, který vykonává dohled nad plněním konvenčních pravidel, tedy na základě platných pravidel trestního zákoníku vykonáváme dohled nad osobami, kterým byl dle tohoto zákoníku uložen trest za porušení nějakého zákonem chráněného zájmu (uznaného konvencí). To, jaký zájem je společensky chráněn a

⁵⁵ Rosenberg M.B. (2005). *Speak Peace in a World of Conflict*. Encinitas: Puddle Dancer Press. ISBN: 978-1-892005-17-5.

⁵⁶ Někteří autoři hovoří o tzv. „egologii“, kdy se sebestřednost člověka stává legitimní součástí vědy – viz Frankl, Lapide, Halík.

⁵⁷ Mezi nejznámější patří tzv. „Heinzovo dilema“ (nebo také „soudcovské dilema“), které rozpracoval P. Vacek ve svých publikacích, kdy se v roli soudců zamýšlíme nad tím, zda potrestat Heinze, který ukradl lék pro svoji umírající ženu (Vacek 2011, str. 37, Vacek 2008, str.42) Další Kohlbergova dilemata přehledně i s návodným popisem rozvíjejících otázek zpracoval P. Vacek v příloze č. 3 v díle *Psychologie morálky a výchova charakteru žáků* (2011).

⁵⁸ Vacek P.: *Rozvoj morálního vědomí žáků*. Portál, 2008.

jaké porušení je kriminalizované, je různé nejen v různých kulturách, ale i dobách. Konvence může být tedy proměnlivá. Morální pravidla se naopak chápou jako neměnná v čase a všeobecná, vychází více méně z biblického Desatera, jsou odvozeny z historických zkušeností lidského rodu a chrání existenci člověka a společenství před rozpadem (jde především o úctu k životu, rodině)⁵⁹. Vacek ve své teorii morálního vývoje mimo jiné uvádí, že morální přestupky jako např. podvádění, pomlouvání, či ubližování, lidé vnímají jako špatné bez ohledu na platná pravidla konkrétní společnosti a že máme sklon vnímat morální přestupky jako závažnější než porušování konvencí (tedy společenských hodnot), a tudíž je trestat přísněji⁶⁰. Prosociální morální jednání je pak také posuzováno jako hodnotnější a pozitivnější než dodržování společenských konvencí.

Zde se probační úředník často setkává se situací, kdy odsouzená osoba, jež byla za porušení konvenčních pravidel odsouzena k některému z alternativních trestů, je vystavena stigma odsouzeného, méněcenného a automaticky morálně méně ukotveného než osoba konvenčně netrestaná. Probační úředník se v praxi může setkat dokonce se situací, kdy oběť trestného činu, může být morálně na mnohem nižší úrovni než pachatel, který se na oběti provinil. Takový případ je například zachycen v netradičním románu z restorativního prostředí nazvaném *Mediace*⁶¹.

V pracovním listu č. 1 na téma *Žebříček hodnot* – je navrženo cvičení (s různými trestnými činy), jehož cílem je usnadnit klientům přijetí sociálních konvencí (konkrétně trestního zákona, aby nebyl jedincem vnímán jako něco vnějšího⁶²), ale skrze uvědomění si univerzálních, tedy „nadřazených“ morálních principů jim pomohl tyto normy zvnitřnit, akceptovat a dodržovat.

Morální zrání probíhá přes sociální konformitu, postupným zvnitřňováním norem až k rozvoji svědomí. Zvnitřňování norem je sice úzce vázané na věk, tyto zvnitřněné normy ale nejsou trvalým jevem, v průběhu života dochází k jejich opakovanému přehodnocování na základě rozvoje poznání, vlivu našeho okolí, hodnot, vzorů a ideálů. I dospělý člověk si tedy musí své zvnitřněné normy opakovaně „ukotvovat.“ (Vacek, 2011, str. 61). Domnívám se, že dlouhodobý dohled probačního úředníka nabízí prostor pro toto ukotvování, např. metodou

⁵⁹ Více k teoretickému rozdělení morálky a konvence viz Vacek, 2001, str. 72.

⁶⁰ Vacek P.: Rozvoj morálního vědomí žáků. Portál, 2008, str. 48

⁶¹ Bazger, P: *Mediace*. Pointa, 2020.

⁶² L.Kohlberg ve své koncepci zmiňuje, že mnoho jeho slovy „dospělých kriminálních živlů“ spadá do první úrovně morálky – prekonvenčního stádia, pro něž jsou společenské normy cosi vnějšího a obtížného akceptovat. (Vacek, 2011, str. 30-31)

rozhovoru/diskuse nad morálními dilematy ze života klientů a pozitivní zpětnou vazbou posilovat mravní kvality klienta (viz známá Sokratova metoda odvolávání se na ctnostné stránky člověka s nímž vedl rozhovor), jeho aktivní činností a praktickou zkušeností. Probační úředník má k dispozici restorativní program mediaci, jež může klienty podpořit v jejich cestě a klient může pracovat na svém ukotvení hodnot a ctností díky mediaci nikoli jen slovy, nýbrž i skutečnými činy. Probační úředník může podpořit klienty v jejich čestnosti a odvaze řešit následky svých činů, doznání viny před obětí a upřímnou omluvou (vyjádřením lítosti nad způsobenými problémy).

Může nějak probační úředník prakticky přispět dospělé osobě k rozvoji „dobrého charakteru“⁶³? Hábl ve shodě s Komenským popisuje člověka s dobrým charakterem⁶⁴, jako člověka, který koná dobro, i když se nikdo nedívá (Hábl, 2020). Antropologický realizmus nám nabízí pochopení a přijetí člověka jako bytosti ambivalentní (člověk je dobrý i špatný zároveň). Dobrý je ve svém bytí (ontologickém základu) a nedobrý morálně (v některém konání, špatném využití svého potenciálu). Skutečné dobro je komplexní věc: „*Nestačí pouze dělat správnou věc, záleží na tom, s jakou motivací je ona věc konána.*“ (Hábl, 2020, str. 31). *Realita nějaká je a nějaká má být, stejně tak člověk nějaký je (ontologicky ve svém bytí) a nějaký má být (morální dimenze), jde o to, jak uskutečňuje potenciál svého bytí.* (Hábl, 2020, III.kapitola)

Probační úředník by si měl sám položit otázku, jak vnímá klienty-odsouzené, jaké je jeho vlastní předporozumění o trestaných lidech, a jaká je jeho osobní motivace pro tuto sociální práci, neboť: „Co vychovatel předjímá o povaze vychovávaného, určuje, jak s ním bude zacházet.“ (Hábl, 2020, str.109). Jakým způsobem bude probační úředník ke klientovi přistupovat se otiskne i do celého procesu resocializace.

Věřím spolu s Háblem, že metodou, jak působit na charakter člověka, jak u mládeže, tak u dospělých může být Komenského „dílna lidskosti“, jejímž základem je zjednodušeně řečeno: „rozvíjet to dobré, co v lidské přirozenosti je, a předcházet zlému, případně zlo přemáhat, když nastane.“ (Hábl, 2020, str.110). Probační úředník má k tomuto k dispozici např. metodický nástroj Analýzy rizik a potřeb odsouzených a vlastní respektující přístup. Během vzájemné spolupráce může probační úředník s klientem trénovat dovednosti efektivního

⁶³ Charakteru a jeho výchově se dlouhodobě a hluboce zabývá ve svém Centru rozvoje charakteru doc. Jan Hábl, český pedagog a komeniolog. Viz www.cerc.cz.

⁶⁴ Dle Komenského není člověk ani anděl ani démon, ale něco mezi tím, je ve své povaze rozporuplný, dobrý ve svém bytí, ale může ho pokazit svým konáním. (z přednášek doc.Hábla na UHK, více k antropologickému realizmusu např. Hábl – *Na charakteru záleží*, III.kapitola)

jednání, komunikační dovednosti, a řešení konfliktů (aktivní naslouchání, vyjádřit své stanovisko přijatelnou formou, hledat řešení, jež uspokojí potřeby všech zúčastněných).

Až příliš často jsme zvyklí používat pojmy „dobrý a špatný“ k hodnocení všeho kolem nás, nezdědka tak hodnotíme věci a situace jen ve vztahu k našemu osobnímu blahu. Není od věci zapřemýšlet právě nad tím, jak my chápeme sami pojem „dobro“⁶⁵. Souhlasím s pojetím dobra, jak jej chápe Hábl: „*Dobro je objektivní skutečnost, která člověka nějakým způsobem přesahuje...*“ (Hábl, 2020. str.107)

Domnívám se, že práce s morálními dilematy může sloužit klientům preventivně jako ochrana před mentalitou oběti („všichni jsou proti mně“), kterou pachatelé často přebírají, stylizují se do role obětí (okolností, systému, spravedlnosti) a přenáší svoji vinu na druhé lidi v očekávání, že okolí je povinno řešit jejich nastalou situaci a jejich problémy. Probační úředník může klientům naopak nabídnout „mentalitu poslání“, která na místo hledání viníků, si u problémů a obtížných situací klade otázku „Co s tím?“, čímž aktivizuje klienta a podporuje v něm uvědomění, že nikdo za něho nemůže udělat to, co náleží jemu. Jan Hábl rozpracovává hlouběji toto zamyšlení ve svých rozborech děl Jana Amose Komenského (zejména *Labyrintu světa a ráje srdce* a *O nápravě věcí lidských*). Zmínila bych zde zejména Komenského „bránu Osudu“⁶⁶, jež poukazuje na poslání každého člověka, aby se chopil toho, co mu bylo dáno a co je v jeho moci. Probační úředník může s klientem společně hledat zdroje, pozitivní schopnosti a příležitosti, které se klientovi nabízí a s ohledem na jeho potenciál je zapojit do plánování dlouhodobých i krátkodobějších cílů klienta.

Potřebujeme silnou vůli, abychom ovládli své emoce a upřednostnili povinnost před požitkem, jinými slovy, abychom dokázali odložit své uspokojení. Právě snížení či absence této schopnosti je často přítomná ve znaleckých psychologických posudcích odsouzených osob. Vykonat to, co cítíme (nebo si myslíme), že je správné, vyžaduje někdy velkou odvahu, zvláště, jde-li o přiznání svých chyb, omluvu či nápravu situace.

K výkonu dohledu jsou odsouzeni klienti rozdílných rozumových i volních vlastností, kteří prošli rozdílným výchovným prostředím a přichází napříč sociálními vrstvami. Probační úředník musí brát při rozhovoru nad morálními dilematy kromě výše zmíněného i rozdíly v životní zkušenosti klientů a možné obtíže při vyslovení svého názoru a jeho srozumitelné

⁶⁵ Více k pojmu „dobra“ a možnost jeho učitelnosti může případný zájemce najít odborné pojednání v knize *Na charakteru záleží* již zmíněného autora Jana Hábla. Viz Hábl J. (2020). *Na charakteru záleží*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. ISBN: 978-80-6475-443-5.

⁶⁶ Komenský, J.A. *Labyrint světa a ráj srdce v jazyce 21.století.*, Kapitola VI. *Osud rozděluje povolání*. Poutníková četba, 2010. ISBN: 978-80-904371-3-5.

argumentace. Vacek ze své celoživotní zkušenosti s mládeží upozorňuje, že „úsudek vztahující se k běžným životním situacím a jejich řešení není v našich školách u žáků rozvíjen“ (témata morální zralosti osobnosti nejsou běžným obsahem školních osnov) „a tato nepřipravenost žáků zaujímat vlastní stanoviska k čemukoli se přenáší až do dospělého věku“ (Vacek, 2008, str. 57).

S tématem morálních dilemat souvisí i téma sebepoznání, neboť pro rozvoj charakteru člověka je důležité vědomí vlastních silných i slabých stránek. Hnací silou sebepoznávání je potřeba být lepší a dokonalejší. Pozitivní vztah sám k sobě, sebe-respektující vztah zakládá kladné vztahy k druhým lidem a podporuje sebekontrolu a sebeovládání. Z těchto důvodů jsem do této práce zařadila Pracovní list č. 4 s názvem Kdo jsem -Čí ruka je má, jehož cílem je podpořit klienta v uvědomění si svých předností, zdrojů, inspirací, vzorů a životních ideálů i všech svých společenských rolí, díky nimž může smysluplně plánovat své kroky v další životní cestě a uvědomit si své potřeby a možné způsoby jejich naplnění v rámci zákona.

Cílem práce s morálními dilematy je zlepšit schopnosti klientů převést morální poznání a cítění do jejich jednání, trénovat praktické dovednosti potřebné k vyřešení konfliktu, např. pozorné naslouchání, umění vyjádřit své stanovisko nenásilnou formou a dovednost navrhovat řešení přijatelná pro všechny zúčastněné (kdy záměrem je blaho všech). Vzhledem k tomu, že správná volba v morálních dilematech není snadná a vyžaduje odvalu i ovládnutí emocí, posilňují morální dilemata i vůli klientů a mohou jim dodat odvalu učinit vědomé rozhodnutí a vykonat, co považují za správné (i kdyby se názor jejich nejbližšího okolí lišil⁶⁷). V neposlední řadě mohou být nácviky řešení dilemat příležitostmi, jak rozvíjet u klientů vhodné prosociální návyky⁶⁸ a posílit jejich resilienci.

⁶⁷ Často jsem vyslechla v osobních příbězích klientů sdělení, že ačkoli se sami nechtěli dopustit např. podvodu či krádeže, podlehli skupinovému či situačnímu tlaku, nebo očekávání rodinných příslušníků.

⁶⁸ Pavel Vacek odkazuje na to, že: „V mnoha situacích těžší morální jednání z „dobrých zvyků“. Mnozí lidé, kteří jednají poctivě, slušně, zdvořile tak činí proto, že jsou na takové jednání zvyklí.“ (Vacek:2008, str. 64)

3.2.3 PRACOVNÍ LISTY S MORÁLNÍMI DILEMATY

Všechny nabízené příběhy morálních dilemat jsou inspirovány skutečnými událostmi z prostředí odsouzených osob (podmíněně odsouzených či podmíněně propuštěných z výkonu trestu odnětí svobody), jež podstupovali dohled probačního úředníka, čímž bych ráda zvýšila autenticitu příběhů pro klienty. Příběhy zachycují témata, jež se mezi dohledovými klienty často vyskytují a s nimiž se probační úředníci v rámci dohledu pravidelně setkávají (neplacení výživného jako trest pro bývalou partnerku, odplata, odolání pokušení, spatřit rizikové faktory, odložit uspokojení své potřeby, ztráta své tváře či cti, priority životních hodnot, strach ze ztráty přátel, výčitky svědomí apod.). Probační úředník při práci s morálními dilematy (v průběhu rozhovoru) vytváří pro klienty přímou zkušenost s fungováním prostředí bez soudů. Úkolem klienta je vžít se do role hrdiny a popsat své vlastní pocity, které z příběhu a rozhodnutí hrdiny má a vysvětlit, proč to tak cítí. V rozšíření práce s dilematy (viz níže) má klient zákaz používat hodnotící výroky dobrý a špatný (tyto výroky představuje analogicky ke sportu žlutá a červená karta). Probační úředník hlídá, aby klient nekritizoval postavy příběhu, ale popisoval své pocity a úvahy nad dilematem.

Smyslem těchto cvičení je vést rozhovor s klientem k uvědomění, že vlastní potřeby nemohu naplnit na úkor potřeb druhých. Pocit smysluplnosti, uspokojení a vnitřního klidu přináší spíše vzájemná spolupráce s druhými lidmi, kdy naším nejlepším záměrem je blaho všech, tedy najít řešení pro naplnění potřeb všech zúčastněných (uzavřít s druhými dohodu). Záměrem těchto pracovních listů je proto podpořit klienty v tom, aby se rozhodovali v životě pro své blaho a zároveň byli schopni nahlédnout důsledky svých rozhodnutí pro druhé. Cílem nenásilné komunikace ale i úspěšné resocializace není jen změnit chování lidí, ale především zkvalitnit lidské vztahy.

3.2.3.1 PRACOVNÍ LIST Č. 7 MORÁLNÍ DILEMA – NAPADENÍ

(podle skutečné události)

Pepa – padesátiletý muž - jde do podchodu. Cestou míjí dva mladíky. Něco mu na nich neseďí. Nedbá však na to. Pokračuje ve scházení schodů. Najednou CVAK. Prázdnou. Leží na zemi. Kamarád, se kterým se rozloučil předtím, než šel do podchodu, stojí nad ním a něco mu říká. Proč mu nerozumí? Nedává mu to smysl. Za chvíli je tu sanitka. V nemocnici mu řekli, že dostal boxerem. Pepovi se vybavila tato nebezpečná zbraň vytvořená spojenými ocelovými prsteny, která zvyšuje úder vedený pěstí. „Utrpěl jste těžký otřes mozku. Měl jste velké štěstí, že vůbec žijete. Kdyby úder šel jen o centimetr vedle, už byste tady nejspíš nebyl,“ dodali.

Co byste na místě Pepy udělali, až byste se dali zdravotně do pořádku? (Ještě dlouho jej bolela hlava a trpěl ztrátou krátkodobé paměti.)

Nahlásili byste to Policii ČR? Proč ano nebo proč ne?

Pepa měl v minulosti několikrát problémy se zákonem. Dokonce opakovaně seděl ve vězení. Vždycky neuznával práskače. A jít na Policii není podle něj nic jiného než práskat. Pepovi to ovšem nedalo. Přeci málem už tady nebyl. Asi po dvou měsících se mu podařilo zjistit, kdo jej napadl. Šťastná náhoda, které šel svým soukromým pátráním naproti. Šlo o skupinu čtyř mladíků. A dokonce i přesně věděl, kde dva z nich bydlí.

Co byste nyní na místě Pepy udělali vy?

Považovali byste se za práskače, kdybyste to šli ohlásit na Policii? Proč ano/proč ne?

Jak už víme, Pepa toto za práskání považoval. Současně takový však nechtěl být. Málem jej zabili, a to jim podle něj nemohlo projít. Zasloužili si podle něj trest. Zločin zaslouží trest.

Jak byste je potrestali vy?

Je možné dosáhnout nějaké spravedlnosti bez toho, aby do toho vtáhli Policii? Co vás k tomu napadá?

Pepovi to nedalo. Pořád o tom musel přemýšlet. Když měl jednou puštěné rádio, slyšel zprávu o tom, že ve stejném podchodě byla napadená těhotná žena. Byl si jistý, že to byli opět oni. Stejná parta.

Jak byste s touto novou informací naložili? Ovlivnilo by vás to nějak?

Vyčítali byste si něco?

Myslíte si, že jste mohli tomu novému napadení nějak zabránit? Jak?

(Pepa se ve skutečnosti jmenoval Marek, ale jinak je jeho příběh naprosto pravdivý. Vyčítal si, že by tato parta mohla někoho napadnout, někoho, kdo by nemusel dopadnout tak dobře jako on. Opakovaně se vracel k tomu, že to asi měl nahlásit. Byl si vědom i toho, že v jeho životě bylo více takových situací, kdy kdyby někdo zasáhl a včas ho zastavil, mohl se jeho život ubírat trochu jiným směrem. Věřil, že u těch kluků šlo jen o klukovinu, blbost, kdy si něco dokazují a zkouší, kam až mohou zajít. Co když ale zajdou tak daleko, že to pro někoho skončí tragicky a oni skončí tam, kde to tak dobře znal. Pepa ovšem už nestačil nic udělat. Zemřel dřív, než stačil cokoliv udělat. Necht' je mu země lehká. A jeho příběh necht' nám otevře oči.)

3.2.3.2 PRACOVNÍ LIST Č. 8 - MORÁLNÍ DILEMA - ALKOHOL

(podle skutečné události)

Marek měl v minulosti velký problém s alkoholem. Pil, co mu pod ruku přišlo, zejména tvrdý alkohol. Aby se z toho dostal absolvoval několikaměsíční intenzivní léčbu, která mu doslova zachránila práci a prý i život. Manželství už se mu zachránit nepodařilo. Lékaři byl upozorněn, že pro něj už existuje jen abstinence. Při jakékoliv recidivě už to prý organismus zvládnout nemusí. Vzal si to k srdci a úplně změnil svůj život. Alkohol v něm neměl místo.

Jednou se na něj obrátil kamarád, kterého už dlouho neviděl. Kdysi spolu kalili od večera do rána a od rána do večera. Výstižněji se to nedá popsat, co měli společné. Kamarád s ním chtěl zase vyrazit na pořádnou jízdu. Marek mu popsal, jak se mu jejich jízdy málem staly osudnými a že teď abstinuje. Kamarád pro to měl pochopení. Doslova řekl, že to respektuje a že už jej raději nevyhledá, protože za sebe neručí. Jen na jedné věci trval, aby si spolu naposledy ťukli. „Měl jsem padesátiny a jeden panák na zdraví ještě nikoho nezabil. Tak na naše přátelství,“ podává mu panáka.

- *Jak se Vám jeví postoj Markova kamaráda? Dává Vám jeho návrh smysl?*
- *Jak byste se na místě Marka zachovali? Připili byste si?*
- *Je podle Vás tento Markův kamarád dobrý kamarád nebo ne? Podle čeho to poznáte?*

Marek tuto nabídku s velkou omluvou odmítl. Kamarád se už neukázal a jeho život pokračoval stejně ve stejných kolejích. Změnila se jen jedna věc – snažil se pomáhat druhým, zejména těm, co měli problém s alkoholem. Nikoho neodmítl.

Asi po čtyřech letech jej potkala ta nejšťastnější věc. Jeho dcera, která se s ním od rozvodu neviděla, jej opět přijala do svého života a pozvala jej dokonce i na svou svatbu. Myslel si, že se to mezi nimi už nikdy nespraví, že mu nikdy neodpustí: zkažené dospívání, spoustu vyčenených věcí, které už nelze vzít zpět, že tu pro ni nebyl, když potřebovala, a spoustu dalšího. Pozvánku na svatbu obřekl. Těšil se, že tu pro dceru alespoň jednou bude „ten správný táta.“ Svatba se povedla. Dceru přivedl osobně k oltáři, zeťák vypadal, že jí bude daleko větší oporou, než jí kdy byl on. A nikdo mu nepřipomínal jeho minulost. „A tati ty nám nepřipiješ,“ divila se nejen dcera. „Vždyť je to jen dečka bílého. Nevím, nevím, jestli nám to nepřinese do začátku smůlu, když si s námi ani trošku nepřipiješ, táto,“ s úsměvem na něj mrkla. *Jeden, dva loky, když už skoro deset let abstinuji, co se může stát? Přemítal Marek. Jen dva loky a pak až do smrti budu abstinovat. Kdy jindy už bych si měl připít, když ne teď?*

- *Jak byste na místě Marka reagovali na tento požadavek?*
- *Koho požadavek – Markova kamaráda nebo jeho dcery – byl z morálního hlediska oprávněnější? Co v tomto porovnání u Vás sehrává zásadní roli?*

Marek u dvou loků nezůstal. Zhruba do měsíce od svatby jej kolegové začali potkávat v práci pokáleného. Do dvou měsíců jej museli vozit na pojízdném křesle. Nohy mu vypověděli službu. Za dva a půl měsíce po svatbě Markovi vypovědělo službu celé tělo. Lékaři konstatovali smrt.

3.2.3.3 PRACOVNÍ LIST Č. 9 - MORÁLNÍ DILEMA - VÝŽIVNÉ

Tonda je vyučený truhlář. Dlouho v tomto oboru i pracoval. Měl i svou vlastní firmu. Se svojí ženou měl 2 děti. Když staršímu synovi bylo 15 a dceři 11let, s manželkou se rozvedli. S manželkou se nerozešel v dobrém. I když důvodem byla jeho nevěra, rozvádět se nechtěl. Děti soud přiřknul jeho manželce, i když on žádal o střídavou péči. Vnímá to jako velkou nespravedlnost. Bylo mu stanoveno výživné ve výši 8.000 Kč měsíčně na obě děti. Tonda se rozhodl, že se manželce pomstí tím, že toto výživné platit prostě nebude. Má, co chtěla. Ona se přeci chtěla rozvést, tak ať dostane, co si zaslouží.

- *Jak tento Tondův názor vnímáte?*

- *Pro koho je to dobré řešení a pro koho špatné řešení?*

Tonda se chtěl pojistit, aby neměl problémy s úřady, a tak s podnikáním skončil. Našel si práci jako řidič dálkové dopravy. Jeho měsíční výplata činila 17.000 Kč čistého. Vedle toho bokem na dietách dostával cca 15.000 až 20.000 Kč podle toho, jak často a dlouho byl na cestách. Tato částka se nezapočítává do příjmů, jak mu poradil jeho kamarád (jako podnikatel si předtím vydělával za měsíc cca 40.000 Kč čistého). Jeho měsíční náklady na bydlení byly 10.000,- Kč. Domníval se, že s takhle nízkým oficiálním příjmem nebude muset platit výživné. Přičemž měl pocit, že její jeho bývalá manželka ještě v době trvání manželství využívala (tvrdil, že byl jen „její kasičkou“) a díky rozvodu už toho dostala od něj dost, rozhodně víc, než si podle něj zaslouží.

- *Jaké všechny důvody Tonda má k tomu, aby neplatil výživné? Jaký z jeho uvedených důvodů by jej opravňoval podle Vás k tomu neplatit výživné?*
- *Koho Tonda tímto svým počínám převezl?*

Tonda opakovaně obdržel od své bývalé manželky výzvu k placení výživného. Dokonce mu pohrozila policií a soudem. Tonda má jasno, že ho chce dostat do kriminálu, tak začal posílat na každé dítě po 2.000 Kč. Nechápe, proč by ji měl něco platit, když už žije s novým partnerem, který si podle Tondy vydělává dost na to, aby se o všechny dobře postaral. Poté co cca půl roku neviděl své děti (bývalá manželka mu podle něj schválně nevycházela vstříc s termíny, kdy byl zrovna v ČR a nevěřil ani jejím slovům, že děti k němu nechtějí), rozhodl se, že jí už platit nebude. Když on nemá děti, tak ona nemá právo na peníze.

- *Co si myslíte o tom, jaký vztah má Tonda ke svým dětem? Co se z jeho chování a postoji k placení výživného dá vyčíst?*
- *Jak by svým dětem mohl Tonda lépe srozumitelným způsobem vyjádřit, že je má rád?*

3.3 ROZŠÍŘENÉ VYUŽITÍ PRACOVNÍCH LISTŮ S MORÁLNÍMI DILEMATY

Aplikovat koncept nenásilné komunikace při rozhovoru s klientem můžeme např. tím, že se vzdáme jazyka moralistických soudů, např. nejčastěji používaných obecných hodnotících výrazů „dobrý“ a „špatný“ a místo toho podpoříme samostatné kritické myšlení klienta, aby hodnotil podle svých hodnotových soudů. Tedy, zda je jednání druhého v souladu s jeho hodnocením nebo ne. U příběhů morálních dilemat klienti mohou zároveň tuto dovednost trénovat a vyjádřit se, zda souhlasí či nesouhlasí s rozhodnutím hlavních hrdinů příběhů. Jako jednu z možných forem pro trénování této dovednosti nabízím např. formu ze sportovních utkání, kdy probační úředník má k dispozici dvě „trestné“ karty (udílené za nesportovní chování), žlutou (pro případ, kdy k hodnocení klient použije slovo „dobrý, dobrá“) a červenou (pro případ, kdy klient použije k hodnocení slovo „špatný, špatná“). V případě, že klient použije obecný hodnotící soud, je na to probačním úředníkem upozorněn, dostane odpovídající barevnou kartičku a spolu s klientem se zamýšlí, jakým jiným nesoudícím výrazem by šlo tento názor vyjádřit (např. slovem „souhlasím“, „nesouhlasím“). Po skončení dialogu má klient možnost vidět množství svých vyjádřených obecně hodnotících soudů a při příštím rozhovoru může klient sledovat svůj pokrok ve vyjadřování (ubýváním „trestných“ karet).

S kartami lze pracovat různě, dle potřeb a schopností klientů, pokud by udílení kartiček klienta příliš vyrušovalo nebo odvádělo od zamýšlení nad morálními dilematy, popř. jinak narušovalo průběh rozhovoru (např. snížením sebejistoty či ochoty reagovat na otázky probačního úředníka), probační úředník může tyto karty pouze odkládat na stranu a na závěr klienta seznámit s tím, kolik hodnotících výrazů při rozhovoru použil a zavést diskusi nad možným vědomým odbouráváním některých hodnotících výrazů ve slovním projevu s druhými lidmi (a pozitivním přínosem pro běžnou komunikaci) až po skončení dialogu nad řešeným morálním dilematem.

3.4 PRÁCE SE ZENOVÝMI PŘÍBĚHY

V následujících pracovních listech nabízím jako výchozí bod diskuse s klientem tři krátké příběhy Joe Hyamse, autora knihy *Zen v bojových umění*⁶⁹. Tyto komentáře k pracovním listům (psané kurzívou) je pouze návodné, důležitý aspekt je, aby každý pracovník používal svůj slovník a výrazové prostředky jemu vlastní, aby práce s klientem byla přirozená a autentická.

S prvním příběhem (pracovním listem č.10) lze pracovat též formou aktivního zapojení klienta do děje. Ve vyprávění příběhu se zastavit, na kus papíru nakreslit „čaru soupeře“ a nechat klienta zapřemýšlet, jak by sám úlohu vyřešil. Jeho nápady řešení mohou napovědět více o způsobu, jak přemýšlí a jakým směrem. Princip z tohoto příběhu lze aplikovat v mnoha oblastech života (snažit se rozvíjet své schopnosti a vlohy, poznat svoji jedinečnost namísto srovnávání, či závisti k druhým). V praxi tento příběh používám u klientů (většinou mladistvých), kteří opakovaně projevují tendenci se stále srovnávat s někým z úspěšnějších osob ve svém okolí, kteří trpí pocity méněcennosti a neúspěšnosti ve svém životě a zaměřují se více na chyby ostatních než na vlastní aktivitu a zlepšování svých dovedností.

Druhý příběh (pracovní list č.11) by mohl oslovit klienty, kteří mají vlastní zkušenost s nějakou větší výzvou pro své schopnosti, např. sportovním tréninkem, či jinou nějak náročnou činností (např. učit se novým dovednostem v informační technologii, či novým odborným úkolům u zaměstnavatele), jež vyžaduje individuální čas na její zvládnutí. V rámci dlouhodobé dohledové spolupráce s klienty ve zkušební době může dojít k situacím, kdy si klienti sami vytyčili příliš náročný cíl, popř. projeví nejistotu ve vlastní schopnosti a projevují potřebu povzbudit v jejich snažení. Např. v dlouhodobém řešení dluhů a finančních závazků (klienti se zkušeností exekuce, insolvence), se v průběhu dohledu objevuje vyčerpání či zklamání z mnohdy jen velmi pomalého zlepšování situace.

Třetí z příběhů (pracovní list č.12) otevírá téma sebekontroly, tedy sebeovládání a odkladu uspokojení potřeb. Schopnost odložit okamžité uspokojení a odolat impulzům je důležitá vlastnost osobnosti, která má vliv na dosahování dlouhodobých cílů v životě člověka. Schopnost vědomě jít za vzdáleným cílem a pracovat na své sebekontrolě je naší celoživotní výzvou, souvisí do jisté míry i s naším

⁶⁹ Hyams Joe. *Zen in the martial arts*. St.Martin's Press, New York 1979. ISBN: 0-87477-101-3. Joe Hyams byl židovský hollywoodský novinář, autor mnoha bestsellerů a biografí. Byl držitelem černého pásu v Kempo karate, které studoval spolu s Bruceem Lee. Po druhé světové válce se věnoval osmi dalším bojovým uměním.

temperamentem⁷⁰. Míru vlastní sebekontroly lze do jisté míry ovlivnit, uvádí se obecně několik způsobů: např. vyhýbat se lákadlům, podporovat cílené jednání (předem si připravit plán naší reakce, jak chceme reagovat v zátěži), provozovat pravidelné cvičení meditace či mindfulness. Domnívám se, že otevření tohoto tématu během spolupráce s klientem by mohlo být smysluplné zvláště v situacích, kdy klientovi jeho nedostatek vůle odložit uspokojení přineslo komplikace v jeho životě, nebo když klient projevuje demotivaci z důvodu, že se změny v jeho životě nedějí tak rychle, jak si představoval. V rámci výkonu dohledu lze na malých věcech, např. na dochvilnosti při konzultacích s probačním úředníkem, klientovi pomoci vytvořit návyk potřebný např. k lepšímu a zodpovědnějšímu zaměstnání, aby nepřišel o svoji životní příležitost.

3.4.1 PRACOVNÍ LIST Č. 10 - ZENOVÝ PŘÍBĚH: PRODLUŽ SVOJI ČÁRU

Jedná se o úryvek z publikace s názvem: „Zen v bojových umění“⁷¹, v níž se autor věnuje duchovnímu pozadí bojových umění a zachycuje zde své životní zkušenosti a lekce, které dostal od svých mistrů. V uvedeném příběhu se autor setkává se svým mistrem krátce poté, co prohrál v zápase karate se zkušenějším soupeřem. Svě chybějící znalosti a zkušenosti během zápasu zkoušel vynahrazovat klamavými pohyby a triky, které však jeho soupeř prohlédl a zvítězil.

„Mistr celý zápas sledoval a po utkání se sešli u něho v kanceláři:

„Proč jste tak otrávený?“

„Protože se mi nepodařilo vyhrát.“

Mistr vstal od stolu a kouskem křídly nakreslil na zemi čáru, dlouhou pět stop.

„Jak uděláte tuto čáru kratší?“

(Zde ponechejte klientovi několik minut na možné řešení problému, poté dočtěte příběh i s poselstvím)

⁷⁰ Jak prokázala Standfordská studie známá jako tzv. „Marshmallow efekt“ rozdíly v míře sebekontroly se objevují už u malých dětí. Schopnost sebekontroly je třeba posilovat svojí vůlí. Kriminologie ve svých výzkumech sleduje vliv sebekontroly na páčání trestné činnosti, přičemž se zdá, že pro kriminální chování je důležitější míra sebekontroly než míra inteligence. Viz. Hoeksema - S. Nole; Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Wagenaar, W.A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0083-3.

⁷¹ Hyams Joe. *Zen in the martial arts*. St.Martin's Press, New York 1979. ISBN: 0-87477-101-3.

Studoval jsem čáru a dal mu několik odpovědí, včetně rozdělení čáry na mnoho částí.

Potřásl hlavou a nakreslil druhou čáru, delší než ta první. „Jaká je teď ta první?“

„Kratší“, já na to.

Mistr kývl. „Je vždycky lepší zlepšovat a posilovat svou vlastní čáru či znalosti, než se snažit přetnout čáru soupeře.“ Doprovodil mě ke dveřím a dodal: „Přemýšlejte o tom, co jsem vám teď řekl.“

Uvědomil jsem si, že mám hrát podle svých nejlepších schopností spíše než se snažit ztížit hru soupeři. Chovajíc jeho radu v mysli, má hra se brzo zlepšila.“

Na příběh lze navázat otázkami: Jaká je Vaše zkušenost? Co si myslíte o mistrově radě? Jak se stavíte k soupeření Vy? Jaké výhody a jaké nevýhody může v životě podle Vás soupeření přinášet? Existují nějaká rizika? Pokud ano, v čem je vidíte? Je podle Vás podpora soupeřivosti mezi dětmi správná a proč? Srovnáváte se/ nebo jste se srovnával s někým jiným? S kým a proč? Co Vám to v životě přineslo?

3.4.2 PRACOVNÍ LIST Č. 11 - ZENOVÝ PŘÍBĚH: PROCES, NIKOLI PRODUKT⁷²

Autor v příběhu popisuje svoji osobní zkušenost s tím, jak se ve svých padesáti letech začal učit novému bojovému umění tzv. hapkido⁷³. Jeho mistr Han byl tichý a klidný člověk, který nevydal žádný pohyb ani slovo nadbytečně. Vyučovací proces probíhal pomalu, jednak proto, že toto umění vyžaduje velmi pružné tělo a autor měl ve svých letech zdravotní omezení a problémy se zády. Situaci mu komplikovalo i to, že tréninku se účastnilo mnoho podstatně mladších mužů, kteří snadno zvládli to, co od něho vyžadovalo veliké úsilí a koncentraci.

„Mnohokrát jsem uvažoval o tom, že s cvičením přestanu, což Han poznal.

Jednou odpoledne po tréninku mě mistr pozval k sobě na čaj. Poté co ho naservíroval, začal: **„Nikdy se nenaučíte správně o cokoli usilovat, dokud si sám na to nedáte čas. Myslím, že jste zvyklý na to, že vám vše jde snadno, ale to není cesta života ani bojových umění.“**

„Jsem trpělivý“, řekl jsem.

„Teď nemluvíme o trpělivosti. Být trpělivý znamená mít schopnost klidné vytrvalosti. Dát si na čas, to znamená aktivně pracovat k cíli, aniž by si člověk stanovil limit, jak dlouho bude pracovat.“

Dotkl se jádra mého problému. Sám jsem si totiž stanovil určitou dobu, během níž dostatečně zvládnou jeho styl, a byl jsem frustrován, protože mi připadalo, že se k cíli neblížím dost rychle. Když jsem ze své mysli vyloučil tento časový termín, bylo to, jako bych z těla setřásl závaží. Během několika měsíců jsem byl s to, cvičit jako ostatní ve skupině.“

Na příběh lze navázat otázkami: Měl jste někdy pocit, že Vám jde něco velmi snadno, zatímco ostatní to stálo mnohem více úsilí? Co to bylo? Jak jste se cítil?

Měl jste někdy naopak pocit, že Vám něco obzvláště nejde, zatím co ostatním to nečinilo větší potíže? Co to bylo? Jak jste se cítil?

⁷² Hyams, J. (1979). *Zen in the martial arts*. New York: St.Martin's Press., ISBN: 0-87477-101-3.

⁷³ Hapkido je korejské bojové umění, které kombinuje vybrané techniky kopů a úderů, za využití pák a nejrůznějších blokovacích technik kloubů.

Do čeho v životě jste vložil největší úsilí? Jaký byl výsledek? Za jakých okolností podáváte nejlepší výkony? (ve sportu, práci, domácnosti, umění atd?)

Jaké jsou Vaše přednosti, talent, schopnosti či osobní zájmy? Věnujete se ve svém zaměstnání nebo volném čase jejich rozvoji? Jakým způsobem?

Výstup pracovního listu: Každý člověk je jedinečný, má jiné potřeby i možnosti (jinou startovní čáru a jiné limity). Důležitou věcí je nepřeceňovat, ale ani nepodceňovat své síly.

3.4.3 PRACOVNÍ LIST Č.12 - ZENOVÝ PŘÍBĚH: PŘEMOŽ SPĚCH⁷⁴

Tento příběh pochází ze zkušenosti autora Joe Hyamse s mistrem Hanem, klidnou a vyrovnanou autoritou. Joe byl na čaji u mistra Hana, když přiběhl pošťák s dopisem, na který mistr dychtivě čekal. Joe přerušil jejich rozhovor a očekával, že mistr ihned otevře obálku a obsah si ve spěchu přečte. Místo toho mistr odložil psaní stranou a pokračoval v jejich konverzaci.

„Příštího dne jsem se zmínil o jeho sebeovládání, sdělujíc, že sám bych takové psaní přečetl ihned a naráz.

„Udělal jsem totéž, co bych udělal, i kdybych byl sám. Odložil jsem dopis, dokud jsem nepřemohl spěch. Pak jsem ho vzal do rukou, otevřel ho, jako by to bylo něco vzácného“.

Na chvíli jsem se divil jeho komentáři, věda, že to mínil jako lekcí pro mě. Nakonec jsem řekl, že nechápu, k čemu taková trpělivost.

„Vede to k tomuto. Ti, kdož jsou trpěliví v triviálních věcech života a ovládají se, budou si jednoho dne takto počínat i ve věcech velkých, životně důležitých.““

Lze navázat otázkami na klienta:

Co si myslíte o poslední myšlence mistra Hana? Souhlasíte s ní? Může podle vás trénink na menších/ méně důležitých věcech pomoci člověku připravit se lépe na důležité věci/události/situace? Jak?

Odložil jste někdy uspokojení nějaké své potřeby, a proč?

Dal jste si někdy nějaké předsevzetí (např. do nového roku)? K jakému cíli směřovalo? Jak silná byla Vaše motivace a vůle? Dodržel jste ho?

⁷⁴ Hyams, J. (1979). *Zen in the martial arts*. New York: St.Martin's Press., ISBN: 0-87477-101-3.

4 ZAPOJENÍ PRÁCE S VÝROKY DO RESOCIALIZACE

Filosofie a moudrost v různých kulturách světa vytvořily bohatou sbírku citátů a výroků, které zahrnují hluboké myšlenky o životě, morálce, lásce a lidské podstatě. V kontextu práce s odsouzenými mohou tyto filozofické a moudré výroky poskytnout inspiraci, podnět k reflexi a téma k hlubší diskusi s klienty v procesu resocializace.

Rozhovor s klientem nad nějakým výrokem lze využít pro rozvoj komunikace mezi klientem a pracovníkem, nácvik vyjadřovacích schopností klienta, jako cesta k sebereflexi, ale také uvědomění si síly a krásy slova. Pracovník může získat důležité informace o tom, co klienta utváří, o čem a jak klient přemýšlí, a rozhovorem posílit vzájemný vztah důvěry a porozumění.

V pracovním listě č.13 a k němu se vztahující příloze E dávám probačním úředníkům k dispozici seznam několika filozofických a moudrých myšlenek z různých oblastí jako nabídku k zahájení cílených rozhovorů s klienty, směřujících k podpoře jejich morálního a osobního růstu. Diskuse nad některými výroky a citáty mohou vést klienty k sebepoznání a zamyšlení nad otázkami jako „Kdo jsem já?“, „Co je pro mě skutečně důležité?“ (slovy M.Rosenberga: „Co je ve mě živé?“) a pomoci odsouzeným budovat si vlastní identitu. Inspirativní citáty mohou otevřít diskusi o životním smyslu, odpovědnosti a soucitu a vést klienty k hlubšímu uvažování o vlastních činech, hodnotách a dlouhodobých cílech.

Citáty jsou tematicky vybrané, každý se vztahuje k nějaké oblasti (např. dospívání, strach, odvaha, naděje, zdroje podpory, opora, víra, komunikace, porozumění druhým, seberozvoj apod.) tak, aby měl pracovník v podobě výroků širokou škálu různých témat a mohl sám zvolit způsob jejich užití. Pokud uzná probační úředník za vhodné či potřebné navázat s klientem hlubší rozhovor o nějaké konkrétní hodnotě/tématu, lze využít např. nějaký konkrétní výrok, či užší výběr ze skupiny nabízených výroků. Zároveň je tato příloha otevřenou nabídkou pro pracovníky, kteří si do seznamu mohou dále doplňovat další zajímavé či inspirativní myšlenky, se kterými se setkají a které by rádi do rozhovorů s klienty zapojili. Do tvorby seznamu výroků lze zapojit přímo i samotné klienty. (*„Jaký výrok nebo myšlenka Vás v životě nějak ovlivnila?“*)

Aktuální či vhodně vybraný citát s ohledem na životní situaci klienta pak může být i zdrojem emoční podpory. V situacích, kdy se odsouzený cítí frustrovaný, bezmocný nebo zoufalý, může citát nabídnout nový pohled, impuls či povzbuzení.

Důvodem začlenění práce s výroky do této diplomové práce je předpoklad, že správný výrok, jež člověku přijde do cesty v životě ve správný čas, může poskytnout inspiraci, morální podporu a nový pohled na svůj život.

4.1 PRACOVNÍ LIST č. 13 - PRÁCE S VÝROKY (SÍLA SLOVA)

Cílem pracovního listu je otevřít diskusi o životních hodnotách klienta a hlouběji se zamyslet nad konkrétními tématy, myšlenkami, hodnotami a nad pohledem druhých lidí. Výroky ilustrují sílu, jakou může slovo mít a lze na ně navázat i např. rozhovorem o odpovědnosti člověka za svá vyřčená slova. Cvičení je i tréninkem vcítění se do autora a zamyšlení se nad slovy moudrých lidí.

Výzvu směrem ke klientovi lze přizpůsobit aktuálně jeho „stylu“, např. má-li klient na těle nějaká tetování, lze jej např. vyzvat k tomu, aby pracovníkovi sdělil, jaký výrok by si nechal vytetovat na svoji kůži a proč.

Probační úředník se klienta ohledně vybraného/zvoleného výroku doptává:

„Jaký výrok nebo jaká myšlenka Vás v životě nějak ovlivnil/a?“

Který citát/výrok Vás nejvíce zaujal a proč?

Co chtěl podle Vás svým výrokem autor lidem sdělit? Jak výrok chápete?

Jak my sami užíváme/zneužíváme slova?

Jak se běžně vyjadřujeme?

Mluvíme více o pozitivních nebo negativních věcech?

Jsou součástí našeho běžného vyjadřování sprostá slova/výrazy?

Jak mluví lidé, mezi kterými se cítíme velmi dobře?

Kým se nejraději obklopujeme a o jakých tématech hovoříme?

Jak mluví lidé, které obdivujeme? Jaký jazyk užívají? Používají nějaké speciální výrazy?

Další možné práce s výroky:

Povzbudit klienta, aby výroky, jež ho zaujaly dal stranou, poté z nich zkusil vybrat jeden, jež se ho nějak nejvíce dotýká. „*Jak byste vybraný výrok popsal, vysvětlil svými slovy, popř. krátkým příběhem?*“

Máte Vy sám nějaký výrok, který pro Vás je/ byl v minulosti důležitý, nějak zásadně Vás ovlivnil? Jak zní? Co vyjadřuje?

Výstup pracovního listu: Utváříme se v interakci s naším okolím a okolí zase ovlivňuje nás, v tom spočívá naše **odpovědnost za své výroky a jednání**. Slovem lze člověka pohladit, povzbudit i pomoci, ale také zranit a ublížit mu.

5 HRA CESTA MINISTRA

„K cíli se nedostane nejdřív nejrychlejší, nýbrž ten, kdo ví, kam jde.“

(Seneca)

Hra je obsahově zaměřena na anamnézu klienta a jeho životní situace (obsahuje otázky z rodinného prostředí klienta, jeho pečujících osob, vlivných vzorů, idolů, hodnotové orientace, klientových zdrojů podpory), smyslem hry je proces, kdy má klient příležitost si prostřednictvím otevřených otázek nahlédnout své vlastnosti, možnosti, uvědomit si své zdroje, postoje, přemýšlet hlouběji o své hodnotové orientaci a životních cílech. Cílem hry je opustit od představ vnějšího nepřitele, vzdát se tzv. „mentality oběti“ (ublížené role, naučené bezmocnosti), ujasnit si své životní hodnoty, uvědomit si své zdroje, svobodnou volbu a uvědomění, že blaho druhých souvisí i s mým blahem.

Hra je graficky ztvárněna do podoby mandaly, kdy postupným procházením jednotlivých oblastí se klient přibližuje více ke středu mandaly, jež symbolizuje střed klienta (ukotvenost, uvědomění). Mandala, v doslovném překladu „kruh“, je považována za symbol celistvosti⁷⁵, protože vzdálenost od jeho středu ke všem bodům je vždy stejná.

Proč byl jako název hry zvolena Cesta ministra? Ministr nese odpovědnost za svoji vládu, zodpovídá otázky jak veřejnosti, tak sám sobě. Současně slovo ministr etymologicky znamená pomocníka, pomocnou sílu. Tento pomocník může dobře posloužit na cestě klienta k zvědomování si své životní situace a dává mu důležitý nástroj ke zplnomocnění sebe sama za svůj život. Název hry se v průběhu jeho procesu změní. Když klient ve své cestě dosáhne 4.vnitřního kruhu, z názvu se škrtně jedno písmeno „I“, když dospěje ke středu mandaly, škrtně se písmeno „N“ a ze hry se stane „CESTA MISTRA“. Dosažení cíle symbolizuje, že klient se stává mistrem svého života.

Základem hry jsou otázky, díky jejichž zodpovězení se hráč posouvá dál po hracím poli. Otázky jsou postaveny ve formě **sebedotazování**, které vede hráče k zamyšlení nad vlastními hodnotami, soudy, očekáváním a představami. Hráč má možnost posunout se vpřed, pokud se postaví nějaké těžší výzvě, ve hře je označena jako „překážka“, rozhodnutí, zda se k tomu odváží je jeho svobodnou volbou a může ji provést kdykoli během hry.

⁷⁵ Annesley M., Nobel S. (2018). *Léčivé mandaly. 30 mandal pro zdraví a pohodu*. Praha: Edice knihy Omega. ISBN: 978-80-7390-680-1.

Součástí hry jsou i „úkoly“, nečekané události, které se v životě staví člověku do cesty a kdy musí svoji pozornost plně soustředit k jejich vyřešení.

Přestože je hlavní náplní probačního úředníka v procesu resocializace pokládat klientovi správné otázky, myslím, že ty nejdůležitější otázky jsou ty, které si položí klienti sami. Když se zastaví a zkontrolují, zda se jejich život ubírá směrem, kterým chtějí, nebo jsou jen ve vleku událostí a bez kontroly nad svým životem. Díky včasnému zpozorování rizik lze předejít některým starostem a problémům, proto věřím, že je užitečné klientům probačního dohledu nabídnout tuto zkušenost sebedotazování. *Jak často se sám sebe na něco ptáte? Jaké hodnoty se Váš dotaz týká nejčastěji? Jaké otázky by si člověk mohl/měl podle Vás pokládat?*⁷⁶

Souhlasím s doc. Háblem, že humor je jedna z forem lidskosti, a proto stojí za pozornost i v procesu resocializace. Laskavý humor (typický např. pro Zdenka Svěráka či Ladislava Smoljaka), který nikoho neuráží, nezesměšňuje, neponižuje. Taková forma, která dokáže uvolnit atmosféru, odlehčit situace a vytvořit úsměv na tvářích blízkých osob a dodat jim energii a veselou náladu. Humor svými účinky může lidi povzbudit, inspirovat, nabít je energií. Jeho hlavní podstatou je sdílení s druhými lidmi. Dávnou tradicí mezi lidmi je sdělování si anekdot, většinou zaměřených na aktuální společenské téma nebo konkrétní každodenní situace. Humor má i terapeutické účinky, dokáže odlehčit těžkou atmosféru a pomáhá v tom, abychom se nebrali příliš vážně. Humor a tvořivost jsou nepostradatelnými průvodci naplněného spokojeného a společenského života. Domnívám se, že i dle způsobu zacházení s humorem, popř. jaký druh humoru je nám nejbližší, lze na člověku sledovat způsob jeho smýšlení o světě a lidech. I v oblasti humoru platí, že může být člověkem zneužit negativním způsobem, může rozdělovat lidi, nebo vyvolávat dokonce těžké psychické deprese (je-li zneužit formou výsměchu, ponížení apod.), ačkoli takové formy projevu vlastně ani humorem nazývat není dle mého trefné. Do této práce jsem se pokusila prvky humoru užít v deskové hře (v oblasti vtipných „hádanek“), jde o prostý jednoduchý humor kolující běžně mezi školáky, dětmi a dospělými.

⁷⁶ Debbie Ford nabízí ve své publikaci *Správné otázky* několik základních otázek, které si člověk může položit během svého života, zvláště v období složitým, plným rozhodování a volby možných cest. Např.: „Přibližuje mě má volba k vysněné budoucnosti, nebo mě uvězní v minulosti? Přinese mi má volba dlouhodobý užitek, nebo krátkodobé uspokojení? Hledám to, co je dobré, nebo to, co je špatné? Dodá mi má volba životní sílu, nebo mě o ni připraví? Využiji tuto situaci k osobnímu růstu, nebo ji budu vnímat jako porážku?“ (in Ford, D. (2016). *Správné otázky*. Synergie. ISBN: 978-80-7370-361-5.)

Hra v první části (kterou tvoří vnější kruh) obsahuje otázky směřující ke vztahu klienta k sobě, jaké má sebezpojetí, jak se vnímá, kým je ve svých očích a kým v očích svého okolí. Jaký má vztah k lidem, k věcem a ke světu. Jejich smyslem je podpořit vztah klienta k sobě, vážit si dobrého i přijmout to nedobré. Lpění na majetku a věcech často vytváří v životě lidí pocity nespokojenosti a nedostatku, některé otázky proto směřují k tomu, zda může klient vyřadit ze svého života věci, které snižují jeho kvalitu.

Druhá část hry (druhý kruh) obsahuje otázky zaměřené na dětství, minulost (např. na nejlepší a nejhorší vzpomínku na dětství, na věci, které klientovi v dětství nebyly dovoleny, kterých by se rád zbavil, jaké osoby u něho měli a mají autoritu apod.) a rodinné zázemí, z něhož klient pochází. Otázky jsou zaměřené na to, zda je člověk zakořeněn v nějakém režimu, jak vypadalo jeho dětství, jaké hodnoty mu rodina předala, jaká je/byla jeho „startovní pozice“.

Třetí část (třetí kruh) směřuje k hodnotám, cílům, plánům. Jsme schopni odložit uspokojení naší potřeby? Byla zde zpracována otázka životních hodnot a toho, čemu věnujeme svůj čas, který nám byl dán. (Co může každý člověk druhému dát? Čas, energii, pozornost.) Věřím, že věnujeme-li druhému čas, může to změnit jeho chování. Hra obsahuje i zaměření na výzvy k trénování volných vlastností a tvorbu životního cíle.

V poslední části (4.vnitřní kruh) je pozornost věnována tématu vděčnosti, odpuštění a vnitřní svobody. Sebedotazování je zaměřené na prožívání procesů přijímání, dávání, odpuštění. Klient se zde setká např. s úkoly zaměřenými na projev vděčnosti (např. napsat děkovný dopis), záměrem je propojit klienta se svým okolím, podpořit naslouchání druhým, posílit mezilidské vztahy (např. zodpovězením otázky: Co jsem dneska dostal/a? Co jsem dneska daroval/a? Byl/a jsem nápomocen/a druhým? Jaké potíže jsem způsobil/a?) a uvědomit si vlastní podíl na událostech.

Hra obsahuje i těžší úkoly - tzv. „překážky“, např. Identifikace potřeby druhého. Výstupem tohoto úkolu je uvědomění si rozdílu mezi našimi pocity, které máme moc sami kontrolovat a tím, co druzí dělají, tedy tím, co nemůžeme ovlivnit. Je-li člověk v kontaktu se svými potřebami, bude jeho reakce na danou situaci uvědomělejší a bude mít svoje reakce více pod kontrolou.

Některé úkoly ve hře obsahují výměnu role, která má podpořit schopnost klienta vcítit se např. do role své oběti a prožít negativní důsledky své trestné činnosti. Využity byly prvky projektivní hry, kdy na základě asociace je klient vyzván sdělit, s jakým zvířetem či rostlinou se ztotožňuje.

Výzkumy ukazují, že zvědavější lidé jsou v životě obecně spokojenější, proto jsem do hry zařadila i množství otázek týkajících se volného času. Tyto otázky jsou klientovi výzvou, aby se věnoval tomu, co jej inspiruje (nebo v minulosti inspirovalo), nějaký koníček, zájem, aktivita (hudební nástroj, sport, bojová umění, výtvarné umění) a smysluplně vyplnil svůj volný čas. Téma odpuštění je ve hře zapojeno, neboť jej vnímám jako cestu, kterou lze zmírnit vlastní utrpení, tedy osvobodit se od toho, co si myslíme, že nám způsobili druzí lidé. Políčka „Nestojím za nic.“ a „Kdo mi ublížil?“ jsou v každé úrovni hry, při vstupu na toto políčko je hráč vždy stažen zpět na začátek cesty, protože pokud tyto myšlenky v životě člověka ovládají, stahují ho níž a níž.

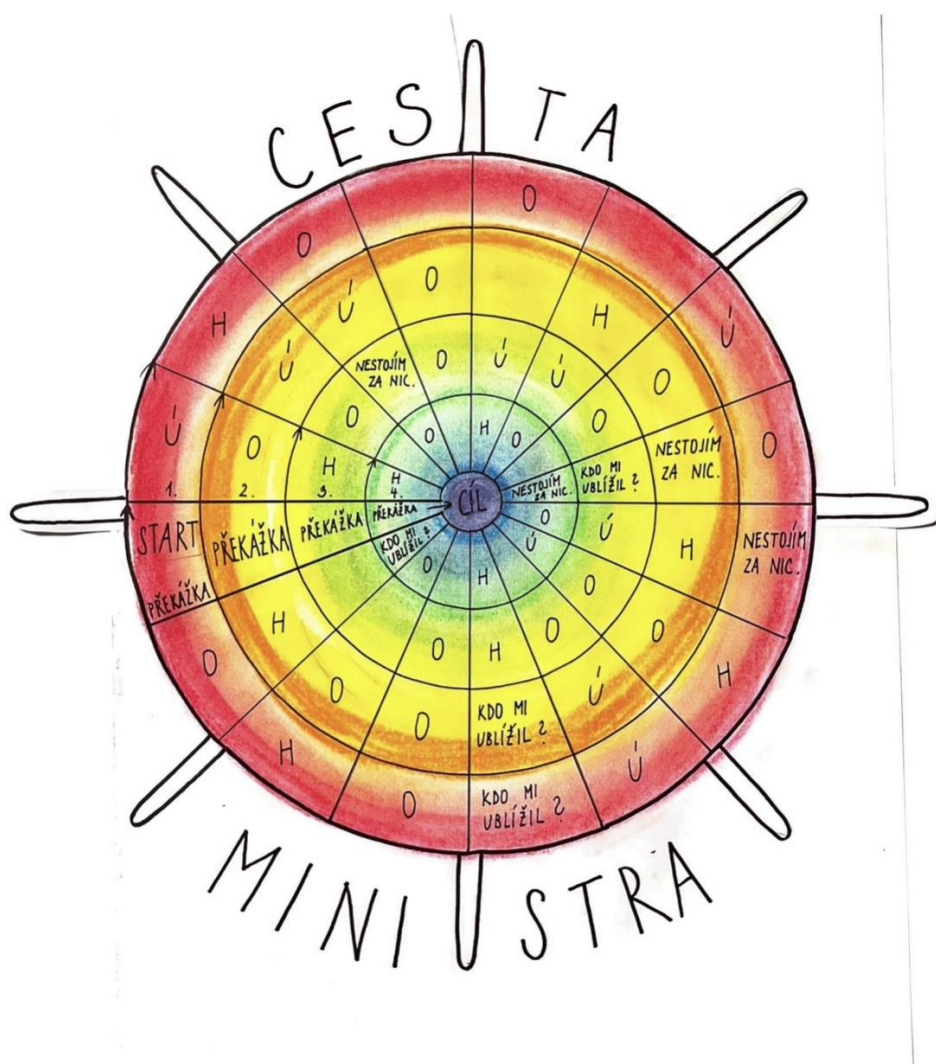
Mnoho klientů se v životě potýká s dlouhodobým fyzickým i psychickým přetížením (u některých s tím jejich trestná činnost přímo souvisí), proto jim formou hry nabízím zkušenost snížit napětí skrze koordinaci pohybu a dechu. Inspirací mi byla kniha *Mindfulness pro uspěchané*, autorů J. Brantleye a W. Millstine.⁷⁷, kde lze v případě zájmu klienta o tuto oblast nalézt množství jednoduchých praktických cvičení vědomého dýchání i hluboké relaxace.

Na počátku nějakého jednání stojí záměr, myšlenka, kterou můžeme „vystopovat“ různými sebezpoznavacími praktikami. Klient je formou sebedotazování veden k tomu, aby věnoval pozornost svým záměrům a díky plné pozornosti činil více uvědomělejších rozhodnutí. Smyslem hry je projít si své zkušenosti, zastavit a zamyslet se nad hodnotami, které vyznávám, ověřit si, zda souhlasí s tím, kým chceme být a formulovat si jasné cíle, za kterými chceme kráčet a na ty se v těžkých obdobích zkusit zaměřit, protože čemu věnujeme pozornost, to v nás roste. Cíl je nějaká hodnota, kvalita, kterou jsme si vybrali. Významné změny vyžadují čas. Důležité je jít správným směrem (mandala je symbolicky i ve tvaru kormidla) a být trpělivý.

Hra má tak ve svém důsledku sloužit k posílení osobní odpovědnosti, čím se obklopujeme, to nás ovlivňuje, např. společnost (naše rodina, přátelé, významní druzí), okolní prostředí (vlastní vytvořený domov, věci v něm), práce (smysl, poctivost, pozornost), i výplň našeho volného času. Podtextem hry je myšlenka, že to, co šíříme, se k nám zase nějakým způsobem vrací, proto jsme v konečném důsledku bez ohledu na vnější okolnosti a podmínky jen my sami zodpovědní za tvorbu světa, ve kterém žijeme.

⁷⁷ Brantley J., Millstine W. (2023). *Mindfulness pro uspěchané: 99 jednoduchých cvičení*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1995-8.

Hra má vést účastníky k tomu, že každá překážka, krize, problém, nás posouvá v životě vpřed a představuje naše obohacení ve formě přímé zkušenosti. Těžkými zkouškami a překonáním překážek dochází k našemu růstu, k naší proměně⁷⁸ (ve smyslu „metanoia“ – probuzení, oživení potencialit, často spojené i se změnou našich hodnot), měníme se a celý život na sobě můžeme pracovat. Věřím, že velkým hybatelem naší proměny je projev vděčnosti. Prožít a vyjádřit vděčnost za dary, které nám byly dány, ocenit dary druhých dokáže obohatit a zkvalitnit náš život.



Herní plán. Zdroj: autorka

⁷⁸ Jelínek M., Kuchař J. (2023). *Umění psychické odolnosti*. Praha: Eminent. ISBN: 978-80-7281-579-1.

ZÁVĚR

Obsahem diplomové práce bylo zapojení konceptu nenásilné komunikace a využití práce s narativem do probační práce s klienty (odsouzenými osobami). Domnívám se, že oba tyto prvky v sobě mají potenciál k pozitivní změně u klientů a mohou vést ke zvýšení jejich prosociálních dovedností, tedy dobře sloužit jako nástroje resocializace. Práci s narativem jsem se pokusila použít pro trénování schopností klientů vcítit se do pocitů a perspektiv ostatních lidí i pro reflexi jejich vlastního jednání a podporu etického rozhodování. Smyslem tematických pracovních listů bylo podpořit klienty v jejich osobním růstu a v pozitivní změně jejich vzorců chování.

Vytvořené pracovní listy nabízím jako pracovní pomůcku pro přímou práci s klienty Probační a mediační služby, jejich cílem bylo zvýšit úroveň prosociálních kompetencí klientů v oblasti morálního vývoje (oblast hodnot, rozhodování a jeho důsledků) a komunikace (skrže dialogy vedené dle konceptu M. Rosenberga, zaměřené na oblast potřeb a vyjadřování emocí nenásilnou formou).

Zda je má domněnka správná a případně zda budou vytvořené pracovní listy v praxi probačním úředníkům užitečné ukáže čas a zpětné vazby probačních úředníků a klientů. Práce (možná lépe poslání) v Probační a mediační službě je cesta, na které své klienty probační pracovník doprovází a snaží se je pozitivně motivovat tak, aby byli schopni sami nalézt optimální řešení svých problémů a nedostali se již do konfliktu se zákonem. Jak bude tato cesta vypadat a jakým terénem bude vést, záleží do jisté míry na obou jejích účastnících.

*„Člověk v životě ani nezvítězí
ani neprohrává,
stává se pouze zkušenějším.“*

Jindřich Konečný⁷⁹

⁷⁹ PhDr. Jindřich Konečný byl český básník, aforista a disident působící na Karlovarsku.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

- Annesley M., Nobel S. (2018). *Léčivé mandaly. 30 mandal pro zdraví a pohodu*. Praha: Edice knihy Omega. ISBN: 978-80-7390-680-1.
- Babyrádová H. (2002). *Rituál, umění a výchova*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN: 80-210-3029-1.
- Bazger P. (2020). *Mediace*. Praha: Pointa. ISBN: 978-80-7650-014-3.
- Bible Překlad 21. století* (2019) Praha: Biblion. ISBN: 978-80-87282-44-1.
- Brantley J., Millstine W. (2023). *Mindfulness pro uspěchané: 99 jednoduchých cvičení*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1995-8.
- Cloud H., Townsend J. S. (2011). *Hranice*. Praha: Návrat domů. ISBN: 978-80-7255-263-4.
- Dahlke, R. (2010). *Lékárnička pro duši. Cvičení a meditace*. Praha: IKAR. ISBN: 978-80-249-1397-1.
- Chapman, G. (2016). *Pět jazyků lásky*. Praha: Návrat domů. ISBN: 978-80-7255-373-0.
- Frankl V. E. (1996). *A přesto říci životu ano. Psycholog prožívá koncentrační tábor*. Praha: Karmelitánské nakladatelství. ISBN: 978-80-7566-022-0.
- Frankl V. E. (2021). *Léčba smyslem. Základy a aplikace logoterapie*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1723-7.
- Frankl V. E. (2005). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta. ISBN: 978-80-7295-195-6.
- Frankl V. E., Lapide P. (2011). *Bůh a člověk hledající smysl*. Brno: Cesta. ISBN: 978-80-7295-137-6.
- Frankl Viktor E. (2022). *O smyslu života. V každé krizi se skrývá příležitost*. Grada. ISBN: 978-80-271-3357-4.
- Ford D. (2016) *Správné otázky*. Praha: Synergie. ISBN: 978-80-7370-361-5.
- Hábl, J. (2022). *Morální charakter jako pedagogický problém*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. ISBN: 978-80-7435-853.
- Hábl J. (2020). *Na charakteru záleží*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. ISBN: 978-80-6475-443-5.
- Hábl J. (2013). *Učit(se) příběhem*. Brno: Host. ISBN: 978-80-7294-901-4.
- Halík T. (2021). *Odpoledne křesťanství*. Praha: Daniel Šorm. ISBN: 978-80-7422-824-7.
- Halík T. (2012). *Chci, abys byl: Křesťanství po náboženství*. Praha: Nakladatelství Lidových novin. ISBN: 978-80-7422-177-4.
- Halík T. (2008). *Dotkni se ran: Spiritualita nelhostejnosti*. Praha: Nakladatelství Lidových novin. ISBN: 978-80-7106-979-9.

- Halík T. (2009). *Stromu zbývá naděje: Krize jako šance*. Praha: Nakladatelství Lidových novin. ISBN: 978-80-7106-989-8.
- Hoeksema - S. Nole; Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Wagenaar, W.A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0083-3.
- Hogenová A. & Slaninka M. (2019). *Žít z vlastního pramene*. Praha:Malvern. ISBN: 978-80-7530-164-2.
- Hogenová A. (2019). *Ontologická nouze a dnešek*. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-7603-013-8.
- Hyams, J. (1979). *Zen in the martial arts*. New York: St.Martin's Press,. ISBN: 0-87477-101-3.
- Jacobi J. (2013). *Psychologie C.G.Junga*. Praha: Portál. ISBN:978-80-262-0353-7.
- Jelínek M., Kuchař J. (2023). *Umění psychické odolnosti*. Praha: Eminent. ISBN: 978-80-7281-579-1.
- Komenský J. A. (2010). *Labyrint světa a ráj srdce v jazyce 21.století*. Chlumeck u Ústí nad Labem: Poutníkova četba. ISBN: 978-80-904371-3-5.
- Kopřiva P., Nováčková J., Nevolová D., Kopřivová T. (2008). *Respektovat a být respektován*. Praha: Spirála. ISBN: 978-80-904030-0-0.
- Lukasová E. (1997). *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-180-0.
- Martins I.M., Pedrosa M.M., Matoso M. (2019). *Uvnitř. Průvodce hlubinami mozku*. Praha: Baobab. ISBN: 978-80-7515-100-1.
- Montessori M. (1998). *Tajuplné dětství*. Praha: Nakladatelství světových pedagogických směrů. ISBN: 80-86189-00-7.
- Montessori M. (2018). *Absorbující mysl*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1393-2.
- Montessori M. (2019). *Londýnské přednášky*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1539-4.
- Nakonečný M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia. 80-200-1290-7.
- Peck Scott M. (1993). *Nevyšlapanou cestou*. Praha: Argo. ISBN: 80-7203-036-1.
- Peck Scott M. (2018). *Lidé lži*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1313-0.
- Rohr R. (2023). *Dýchat pod vodou - Spiritualita a Dvanáct kroků*. Praha: Vyšehrad. ISBN: 978-80-7601-791-7.
- Rohr R. (2017). *Na prahu proměny – denní meditace pro muže*. Praha: Vyšehrad. ISBN: 978-80-7429-543-0.
- Rohr R. (2023). *Univerzální Kristus*. Brno: Lukáš a syn. ISBN: 978-80-7364-157-3.

- Rosenberg M. B. (2016). *Nenásilná komunikace*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1079-5.
- Rosenberg M. B. (2020). *Nenásilná komunikace v praxi*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1651-3.
- Rosenberg M.B. (2005). *Speak Peace in a World of Conflict*. Encinitas: Puddle Dancer Press. ISBN: 978-1-892005-17-5.
- Rosenberg M.B. (2023). *Nenásilná komunikace ve škole*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-2006-0.
- Šicková-Fabrici J. (2016). *Základy arteterapie*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1043-6.
- Škoviera A. (2021). *Metody resocializační výchovy*. Pardubice: Univerzita Pardubice. ISBN: 978-80-7560-347-0.
- Štern P., Ouředníková L., Doubravová D. (2010). *Probace a mediace – Možnosti řešení trestných činů*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-757-2.
- Tomášek J. a kol. (2019). *Rodinné skupinové konference*. Praha: IKSP. ISBN: 978-80-7338-177-6.
- Úlehla I. (1999). *Umění pomáhat*. Praha: Slon. ISBN: 80-85850-69-9.
- Vacek P. (2008). *Rozvoj morálního vědomí žáků*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-386-4.
- Vacek P. (2012). *Průhledy do psychologie morálky*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. ISBN: 978-80-7435-225-6.
- Vacek P. (2010). *Morální vývoj v psychologických a pedagogických souvislostech*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. ISBN: 978-80-7435-051-1.
- Vacek P. (2011). *Psychologie morálky a výchova charakteru žáků*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN: 978-80-7435-108-2.
- Žákovský D., Zatloukal L. (2021). *Meditace zaměřená na řešení. Trénink mysli a srdce pro náročné situace*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1838-8.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Karty s hodnotami k pracovnímu listu č.1

Příloha B: Výčet pocitů

Příloha C: Jak se cítíš

Příloha D: Když se necítím dobře

Příloha E: Seznam výroků

PŘÍLOHA A: Karty s hodnotami k pracovnímu listu č.1

Zdroj: Vytvořeno autorkou.

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|---|---------------------------|
| ZDRAVÍ | LÁSKA | MOC | PENÍZE, MAJETEK |
| ÚCTA K PŘÍRODĚ | MORÁLKA SLUŠNOST | PŘÁTELSTVÍ | RODINA, DĚTI |
| UBLÍŽENÍ NA ZDRAVÍ | DOMÁCÍ NÁSILÍ | ZNÁSILNĚNÍ | KRÁDEŽ |
| PODPLÁCENÍ | ZRADA | POŠKOZENÍ A OHROŽENÍ ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ | ÚVĚROVÝ PODVOD |

PŘÍLOHA B: Výčet pocitů

TĚLESNÉ VJEMY

| | | | |
|------------|---------|---------------|-----------|
| Brnění | Bolest | Lehkost | Teplo |
| Chvění | Napětí | Otevřenost | Hřejivost |
| Mravenčení | Tíha | Prostor(nost) | Horko |
| Svědění | Tlak | Volnost | Chlad |
| Štípání | Sevření | Jemnost | Mrazivost |
| Šimrání | Tvrdost | Uvolnění | Zatuhnutí |

POCITY PŘI NENAPLNĚNÝCH POTŘEBÁCH

| | | | |
|-----------|-----------|------------|--------------|
| Smutek | Hněv | Bezmoc | Strach |
| Lítost | Vztek | Bezradnost | Úzkost |
| Nuda | Závist | Zklamání | Obavy |
| Únava | Nenávist | Beznaděj | Stud |
| Ospalost | Frustrace | Bolest | Zděšení |
| Otupělost | Žárlivost | Vina | Netrpělivost |

POCITY PŘI NAPLNĚNÝCH POTŘEBÁCH

| | | | |
|------------|-------------|----------------|-----------|
| Překvapení | Klid | Radost | Vřelost |
| Údiv | Vděčnost | Pobavení | Něha |
| Pohnutí | Vyrovnanost | Okouzlení | Naplnění |
| Úžas | Spokojenost | Bezstarostnost | Láska |
| Odhodlání | Uvolnění | Čilost | Hřejivost |
| Povzbuzení | Pohoda | Rozpustilost | Nadšení |
| | Pohlčení | Zvědavost | |

www.kurzweilova.cz

Zdroj: Materiál z kurzu Heleny Kurzweilové: Základní kurz nenásilné komunikace. Více viz www.kurzweilova.cz

PŘÍLOHA C: Jak se cítíš



JAK SE CÍTIŠ?



Zdroj: Propagační materiály ČOSIV (České odborné společnosti pro inkluzivní vzdělávání)
Více viz <https://cosiv.cz/cs/>

PŘÍLOHA D: Když se necítím dobře



Zdroj: Propagační materiály ČOSIV (České odborné společnosti pro inkluzivní vzdělávání)
Více viz <https://cosiv.cz/cs/>

PŘÍLOHA E: Seznam výroků

1. Víím, že nic nevíím. (Sokrates)
2. Člověk je malý svět. Veliká práce je ten malý svět spravovat, protože byt' malý, je to svět. (Démokritos)
3. Neboj se dokonalosti, nikdy jí nedosáhneš. (Salvator Dalí)
4. Myslet bez učení je prázdné a učení bez myšlení je zbytečné. (J.A.Komenský)
5. Železo rozohnit dovede každý, ukovat však málokterý. (Jan Neruda)
6. Nechte to jít. Vyprázdněte se. Staňte se tichými, čistými a klidnými. (Ying-An)
7. Nenajdete klid v tichém lese, pokud si ho nepřinesete s sebou. (Helen Exley)
8. Věřím, že sny jsou mocnější než skutečnost, že naděje vždy zvítězí nad zkušeností. (Robert Fulghum)
9. Kdo si vyhlédl cíl, najde k němu i cestu, byt' vedla oklikou.(O.F. Babler)
10. K utonutí nedojde tím, že člověk spadne do řeky, ale tím, že v ní zůstane. (A.de Mello)
11. Tvůj bratr je ten, kdo Ti radí a věří. (arabské přísloví)
12. Kariéry lze dosáhnout velkým úsilím, penězi anebo ztrátou charakteru. (arabské přísloví)
13. Umění není samo o sobě, nýbrž o pozornosti, kterou mu věnujeme. (Marcel Duchamp)
14. Jeden pohled je více, než sto slov. (arabské přísloví)
15. Všechno vadne, chybí-li pramen. (arabské přísloví)
16. Úsměv, který vyšeš, se k Tobě vrátí. (orientální moudrost)
17. Necht' sebezpotrhleji se mošt chová, přec vínem bude naposled. (J.W.Goethe)
18. Čím míříš dál, tím více potavy si musíš přichystat. Čím větší křídlo, tím více vzduchu potřebuje.(Lao'Č)
19. Jsi tím, o čem jsi přemýšlel, a co jsi sám ze sebe udělal. (Buddha)
20. Skutečným posláním člověka je nalézt sám sebe. (Herman Hesse)
21. Kdo nemá úctu sám k sobě, nemůže ji očekávat od druhých. (arabské přísloví)
22. Správný otec je ten, který ti pomůže zbavit sklonu pořád se o někoho opírat. (De Mello)
23. Základem všech vztahů je oboustranná důvěra, z ní plyne vzájemná úcta a láska. Kdo nepřehlíží, nebude přehlížen. (Lao'Č)
24. Nevyvinutí lidé se těší z novot a věcí okázalých. Moudří se těší z těch obyčejných. (zenová moudrost)
25. Ti, kdo spěchají, nedorazí. (zenová moudrost)
26. Mnohokrát jsem chtěl přestat mluvit a zjistit, v co opravdu věřím. (Walter Lippmann)
27. Láska nemá žádná očekávání, strach je plný očekávání.Láska si neklade žádné podmínky, strach je plný podmínek. Šťastnými Vás činí láska, která vychází z Vás.(Don Miguel Ruiz)
28. Nikdo není víc slepý než člověk, který nechce vidět.
29. Nikdo není víc hluchý, než člověk, který nechce slyšet.A nikdo není šílenější, než člověk, který nechce rozumět.(Don Miguel Ruiz)
30. Naše pocity nám říkají, zda jdeme tou správnou cestou, zda kráčíme správným nebo špatným směrem. (Jack Canfield)
31. Růže je nejlepší jako růže.Lilie je nejlepší jako lilie. Každý jedinec je nejlepší na světě. Jediná lidská povinnost je ukázat to nejlepší.(G-Kubose, zen koans)
32. V životě tvoříte svůj vlastní vesmír. (Winston Churchill)
33. Myšlenka nasycená láskou se stává neporazitelnou. (Charles Haanel)
34. Vše, co jsme, je výsledkem toho, co jsme si mysleli. (Buddha)
35. Ať už si myslíte, že to dokážete, nebo nedokážete. V obou případech máte pravdu. (Henry Ford)

36. Nepřítomnost štěstí, neznamená neštěstí.(Alex Rovira)
37. Odpouštět vyžaduje lásku, zapomínat vyžaduje pokoru. (matka Tereza z Kalkaty)
38. Ten, kdo má proč žít, najde vždy i způsob jak. (Viktor Frankl)
39. Z kamení, které po mě házejí, stavím si dům. (tibetský aforismus)
40. Padat je povoleno, zvednout se je povinné. (ruské přísloví)
41. Životu se dá rozumět pouze zpětně, ale musí se žít dopředu. (Sören Kirkegaard)
42. Oči jsou slepé, musíme se dívat srdcem. (Antoine de Saint-Exupéry)
43. K cíli se nedostane nejdřív nejrychlejší, nýbrž ten, kdo ví, kam jde. (Seneca)
44. Odvaha není nepřítomnost strachu, ale vědomí toho, že existuje něco, pro co stojí zato riskovat. (Alex Rovira)
45. Nejbohatším člověkem je ten, jehož radosti jsou nejlevnější.H.D. Thoreau)
46. Čtyři věci už nikdy nezískáme zpět: 1. odhozený kámen, 2. vyřčené slovo, 3. ztracenou příležitost, 4. uplynulý čas. (A. Rovira)
47. Jsou zloději, které zákon netrestá, třebaže kradou člověku to nejcennější: čas. (Napoleon Bonaparte)
48. Stěžujeme si, jak máme málo času, ale jednáme tak, jako bychom ho měli nekonečně mnoho. (Seneca)
49. Pokud se ponoříme do sebe samých, objevíme, že máme přesně to, co jsme chtěli. (Simone Weill)
50. Mudrc neshromažďuje pro sebe. Čím víc rozdává ostatním, tím víc získá, čím víc toho dá druhým, tím víc má on sám. (Lao'c)
51. Stáváš se navždy zodpovědným za to, cos k sobě připoutal. (Antoine Saint Exupéry, Malý princ)
52. Přátelé jsou jako hvězdy. I když je nevidíš, víš, že existují. (Antoine de Saint Exupéry, Malý princ)
53. Přítel je ten, kdo nesoudí, ale přijímá. (Antoine de Saint Exupéry, Malý princ)
54. Je třeba neustále udržovat v bdělém stavu to, co je v člověku velké, a obracet člověka k jeho velikosti. (Antoine de Saint Exupéry, Citadela)
55. „Spravedlnost je podle mě v tom“, řekl otec, „vážit si člověka kvůli pokladu, který v sobě opatruje. Tak, jako si vážím sám sebe...“ (Antoine de Saint Exupéry, Citadela)
56. Nezapomínej, že Tvoje věta je činem! (Antoine de Saint Exupéry, Válečný pilot)
57. Člověk se plně projeví, teprve když měří síly s nějakou překážkou. (Antoine de Saint Exupéry, Země lidí)
58. Klíček pokoušený sluncem si najde vždycky cestu i šterkovitou půdou. (Antoine de Saint Exupéry, Válečný pilot)
59. Mír mohu nastolit pouze tehdy, pokud ho sám vytvářím.(Antoine de Saint Exupéry, Citadela)
60. Jak se pomstít svému nepříteli? Usilovat o to, abychom mu učinili co nejvíce dobrodiní. (Epiktétos)
61. Všude tam, kde lze žít, lze žít dobře. (neznámý autor)
62. Překážky v nás burcují vlohy, které by v nás za příznivých okolností zůstaly dřímát. (Horatius Quintus Flaccus)
63. Ze dna vede už jen jediná cesta, a to vzhůru.(věta z filmu Zpívej)
64. Nikdo se nestal nesmrtelným díky své lenosti. (Sallustius Gaius Crispus)
65. Kdo mnoho žádá, tomu mnoho schází. (Horatius Quintus Flaccus)
66. Osudu nejde vzdorovat účinněji než statečnou a klidnou myslí. (Seneca)
67. Trpělivostí překonáme všechny překážky osudu. (Vergilius Publius Maro)
68. Lidé nejpřísněji soudí ty chyby, které mají sami. (Marcus Aurelius)
69. Chyby budou, dokud budou lidé. (Tacitus Cornelius Publius)
70. Více lze dosáhnout rozvahou než silou. (Tacitus Cornelius Publius)

71. Včera jsem byl chytrý, takže jsem chtěl změnit svět. Dnes jsem moudrý, takže měním sebe. (Srí Chinmoy)
72. Zranění je místem, kudy do tebe vstupuje světlo. (Džaláledín Balchí Rúmí)
73. Jediný způsob, jak začít, je začít. (neznámý autor)
74. Kdo se vydá na lov tygra, musí počítat s tím, že tygra potká.
75. Je lepší rozsvítit jen malou svíčku, než proklínat temnotu. (Konfucius)
76. Do slunného bytu nechodí lékař. (arabské přísloví)
77. Mysli, která je klidná, se odevzdá celý vesmír. (Chuang-Tzu)
78. Každé dítě je umělec. Problém je zůstat umělcem, když vyrostete. (Pablo Picasso)
79. Není dobré ztrácet energii na nedostupném, ani na příliš snadném. (Lao'Č)
80. Každé skutečné dobrodružství vzniká nárazem fantazie na skutečnost. (Karel Čapek)
81. Pokud nemůžete najít pravdu tam, kde zrovna jste, kde očekáváte, že byste ji našli? (mistr zenu Dogan)
82. Učitelé Vám mohou otevřít dveře, ale vkročit musíte sami.(zenové rčení)
83. Poušť je krásná právě tím, že někde skrývá studnu. (Antoine de Saint-Exupéry)
84. Někdy je spolucestující důležitější než cíl cesty. (arabské přísloví)
85. Jak může být stín rovný, je-li zkroucená tyč? (arabské přísloví)
86. Každý útok je voláním o pomoc. (Neale Donald Walsch)
87. Čím více se něčemu bráníš, tím skutečnějším to činíš. (Neale Donald Walsch)
88. Tvá nespokojenost a úzkost pramení z toho, že neposloucháš svoji duši. (Neale Donald Walsch)
89. Přitahuješ všechno, čeho se bojíš.(Neale Donald Walsch)
90. Dívej se na každý problém jako na příležitost. (Neale Donald Walsch)
91. Nikdo nedělá nic, co nechce dělat. (Neale Donald Walsch)
92. Co děláš pro sebe, děláš pro druhé. Co děláš pro druhé, děláš pro sebe. (Neale Donald Walsch)
93. Často opakované slovo se stane tvou fyzickou realitou. (Neale Donald Walsch)
94. Hledáte nový svět. Přestaňte jej hledat. Začněte jej tvořit. (Neale Donald Walsch)
95. Uvědomit si nějaký negativní pocit je často prvním krokem k jeho překonání. (Neale Donald Walsch)
96. Čemu se bráníš, to přetrvává. Na co se díváš, to zmizí. (Neale Donald Walsch)
97. Strach je energie, která poškozuje, uzavírá, skrývá, hromadí a omezuje. (Neale Donald Walsch)