

Tisková zpráva ze dne 22. 5. 2025:

Inspirace z Norska: jak pracovat s lidmi, kteří se dopouští násilí ve vztazích

Každá třetí žena v Česku zažije během života nějakou formu násilí v blízkých vztazích. Dosud se však málo mluví o tom, že je zapotřebí nejen pomáhat lidem, kteří jsou násilím zasaženi, ale také pracovat s těmi, kteří se jej dopouští. Nové přístupy k terapeutické praxi nyní představuje organizace SPONDEA ve spolupráci s norskou Alternativou násilí (ATV).

Nová příručka Technika efektivního zvládání agrese (TEZA) představuje stejnojmennou terapeutickou techniku, kterou vyvinul klinický psycholog Per Isdal z Alternativy násilí (ATV). Organizace pracuje s lidmi, kteří se dopouští násilí v blízkých vztazích již od osmdesátých let minulého století. Technika zahrnuje nácvik mapování vlastních pocitů a potřeb a následné tlumení agrese, které může mít jak fyzickou, tak i verbální nebo materiální formu. Porozumění vlastním pocitům a reakcím, ztišení hlasu, zklidnění těla a zpomalení dechu, to jsou základní techniky, kterými krok za krokem srozumitelně provází.

Publikaci v češtině vydala organizace SPONDEA, která se v této technice v Norsku proškolila a začíná ji využívat v terapeutické praxi.

“Pokud chceme efektivně zastavit násilí v blízkých vztazích, je nutné pracovat také s lidmi, kteří se násilí dopouštějí. Jsme rádi, že můžeme spolupracovat s norskou ATV, která má v dané oblasti velké zkušenosti,” uvedla ředitelka organizace SPONDEA, Kristýna Pešáková.

Cítit a vyjadřovat vztek je přirozené, ale ne násilným chováním. Mnozí, kteří se násilí dopouští, často vidí příčinu ve druhých nebo ve svém okolí. Situace, do kterých se běžně dostáváme, nám spouští prožívání různých emocí. Ale to, jak se poté zachováme, je jen na nás. “Je velmi důležité si uvědomit, že za agresivní chování a za násilí má vždy odpovědnost ten, kdo se ho dopouští”, říká psycholožka Barbora Jakobsen z norské organizace ATV a dodává, “že se ukazuje, že psychoterapie zaměřená na zastavení násilí má slibné výsledky: po terapii významně klesá fyzické i materiální násilí, kterého se klienti dříve dopouštěli.”¹

[SPONDEA](#) již deset let realizuje program *Chci ovládnout vztek* pro všechny, kteří ubližují svým blízkým a přejí si změnu. Spoluzaložila asociaci [Zastav násilí](#). Provozuje Intervenční centrum pro osoby zasažené násilím. Dlouhodobě usiluje o prevenci násilí v české společnosti.

Kontakt:

Mgr. Mariana Pech, pech@spondea.cz, 725 021 071

Mgr. Kristýna Pešáková, Ph.D., pesakova@spondea.cz, 724 946 072

¹ Četnost fyzického násilí 18 měsíců po začátku terapie klesá ze 45% na 10%, materiální násilí (ničení věcí) z 56% na 13% a snižuje se i psychické násilí. Data z publikace *Násilí je možné zastavit*, Úřad vlády ČR, 2022.