



Skutečné příběhy z praxe

Janův příběh: Cesta k zvládnutí agrese a obnovy vztahů

Janovi je 25 let. Ještě před rokem si myslel, že má svůj život pod kontrolou. Žil rychle, neohlížel se zpět, a když přišla frustrace, neuměl ji řešit jinak než vztekem. Dnes je ale všechno jinak.

V lednu 2024 nastoupil do probačního programu. Soud mu nařídil terapii jako součást podmíněného trestu za týrání matky, se kterou bydlel. Bylo to jeho poslední varování – pokud by selhal, čekalo by ho vězení.

Dětství neměl snadné. Když mu bylo 12, rodiče se rozvedli a on ztratil kontakt s otcem. Doma zůstali jen on, matka a mladší sestra. V pubertě se přidal k partě, kde alkohol a rvačky patřily k běžnému životu. Postupně si svou agresi začal vylévat i na rodinu – a matka se stávala hlavním terčem. Křik, nadávky, občas i fyzické napadení. Dlouho si to neuvědomoval, nebo spíš nechtěl.

Terapie pro něj byla ze začátku těžká. Mluvit o sobě, hledat příčiny svého chování, přijmout odpovědnost – to všechno bylo nepříjemné. Ale po několika sezeních začal chápat souvislosti. Pracoval na tom, aby zvládal své emoce, rozpoznával, co ho spouští, a hledal jiné způsoby, jak se vztekem pracovat. Po několika měsících si už sám dokázal říct: „Takhle už žít nechci.“

Postupně se mu podařilo napravit vztah s matkou. Poprvé se jí dokázal upřímně omluvit. Bylo to těžké, ale ona omluvu přijala. Stejně tak se začal soustředit na svůj partnerský vztah – přiznal, že má občas problém s kontrolou, ale chce na sobě dál pracovat.

V srpnu 2024 program úspěšně ukončil. Věděl, že terapie mu pomohla změnit pohled na sebe i na ostatní. I když přiznal, že občas stále bojuje s křikem, fyzického násilí se už nedopouští. Terapie pro něj byla začátkem nové cesty – a tentokrát si přeje, aby vedla správným směrem.

Pavlův příběh: Návrat na správnou cestu

Když Pavel (48) v roce 2020 nastoupil do programu ve věznici Kuřim, měl za sebou roky strávené v kruhu závislosti, kriminality a opakovaných pobytů ve vězení. Jeho život ovládal pervitin – nejdříve jako uživatel, později i jako výrobce. Jeho minulost byla poznamenána bezdomovectvím, příležitostnými pracemi a snahou udržet si kontakt s rodinou.

Rodina pro něj vždy znamenala hodně. Po narození syna si přál být dobrým otcem, ale závislost a následné odsouzení ho o tuto šanci připravily. Manželství se rozpadlo a děti byly odebrány do péče jiných osob. Přesto v sobě Pavel našel odhodlání něco změnit. Ve vězení

se zapojil do programu **Táta v kapse**, který mu měl pomoci posílit rodičovské kompetence. Nejprve ze skupiny odešel – neměl kontakt se synem a neviděl smysl pokračovat. Po podpoře odborníků a změně situace, kdy byl jeho syn svěřen do náhradní rodinné péče, se do programu vrátil.

Terapie mu pomohla lépe komunikovat s úřady, soudy a OSPODem. Právě díky těmto dovednostem mohl požádat o podmíněné propuštění a u soudu se setkal s podporou sociálních pracovníků i pěstounky svého syna. Když v roce 2024 opustil vězení, měl před sebou plán – práce, bydlení, a především obnovení vztahu se synem.

Nový začátek a nečekané výzvy

Po propuštění Pavel nastoupil do předem domluveného zaměstnání s ubytováním. Začal řešit insolvenční a naplno se věnoval vztahu se synem. První setkání bylo dojemné – syn ho okamžitě poznal a běžel k němu. Původně plánovaná hodina se protáhla na tři. Pro Pavla to byl klíčový moment – uvědomil si, že chce být pro svého syna skutečným otcem.

Snažil se dělat vše správně, ale pracovní vytížení ho začalo vyčerpávat. Kromě hlavního zaměstnání přijímal další manuální práce, aby si finančně zajistil stabilitu. To ho ale dostávalo pod stres, který se začal projevovat i v osobním životě. Společně jsme hledali vyváženější model, který by mu umožnil udržet si stabilitu a zdraví.

Další komplikace přišla v podobě nové partnerky. Zpočátku se zdálo, že si našel někoho, kdo ho podpoří, ale brzy se ukázalo, že žena občas užívá pervitin. Přes ni se Pavel znovu dostal do kontaktu s lidmi ze své minulosti. Přestože se snažil držet stranou, při jedné policejní kontrole měl pozitivní test na pervitin. Tvrdil, že mu někdo podal látku bez jeho vědomí, ale věděl, že situace je vážná.

Boj o stabilitu

Na tento okamžik jsme museli rychle zareagovat. S Pavlem jsme vedli otevřené rozhovory, zaměřili jsme se na prevenci relapsu a posílili podporu. Zavedli jsme častější setkávání a pravidelné testování. Pavel situaci aktivně řešil i s Probační a mediační službou. Nakonec se rozhodl odejít od partnerky, aby se vyhnul dalším rizikům. Tento krok pro něj nebyl snadný, ale byl klíčový pro jeho další cestu.

Kvůli těmto problémům došlo ke zhoršení jeho kontaktu se synem – OSPOD omezil setkání na jednu měsíčně pod dohledem. Bylo to pro něj velké zklamání, ale zároveň motivace. Rozhodl se dál bojovat, udržet si abstinenci a postupně znovu získat důvěru úřadů i svého syna.

Nový směr

Pavel pokračuje v terapii, zaměřuje se na svou abstinenci, stabilizaci života a obnovu vztahů. Vedle psychologické podpory mu pomáháme i s materiálním zajištěním, aby měl pevný základ pro další kroky.

Jeho příběh ukazuje, že cesta k novému životu je plná překážek, ale s odhodláním a podporou je možné je překonat. Pavel se učí, že změna není jednorázový proces, ale neustálý boj. A tentokrát ho chce vyhrát.

Kvůli problémům mu OSPOD omezil kontakt se synem, což ho motivovalo k dalším změnám. Nyní se soustředí na udržení abstinence, stabilní život a obnovení důvěry. Pavlův příběh ukazuje, že cesta ke změně je těžká, ale s odhodláním a podporou možná.