****

**Ewa Joanna Morawska**

**TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI (ART)**

**Program reedukacji antyprzemocowej dla więźniów**

Trening Zastępowania Agresji (ART) jest wielostronną interwencją poznawczo-behawioralną, skierowaną na zmianę agresywnych zachowań. Składa się z trzech następujących komponentów:

1. Trening umiejętności prospołecznych

2. Kontrola złości

3. Wnioskowanie moralne

Te trzy komponenty odpowiadają trzem obszarom deficytów, występujących u przestępców agresywnych. Brakuje im bowiem dobrych uspołeczniających doświadczeń, nie potrafią panować nad swoimi emocjami i nie zastanawiają się nad skutkami swego postępowania. Metoda ART została opracowana w USA jako program rehabilitacji młodzieży w zakładach poprawczych. Można go również stosować wobec agresywnych dorosłych, np. skazanych za przestępstwa z użyciem przemocy, zarówno przebywających w zakładach karnych, jak i poza więzieniem, w systemie probacji. Uruchamiane w treningu ART procesy społecznego (obserwacyjnego) uczenia się są możliwe do nauczenia się dla większości ludzi przez całe życie, niezależnie od wieku i niezależnie od wcześniejszych doświadczeń życiowych.

W Polsce Instytut Amity dostosował Trening Zastępowania Agresji do programów resocjalizacyjnych dla skazanych odbywających karę pozbawienia wolności w zakładach karnych. Trening ART w więzieniu pełni dwie funkcje: po pierwsze, sprzyja dyscyplinie więziennej i po drugie, wspomaga inne działania resocjalizacyjne, ucząc podstawowych umiejętności społecznych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w rodzinie, w pracy i w środowisku społecznym po odbyciu kary.

1. **Trening umiejętności prospołecznych** ma charakter behawioralny, gdyż głównym jego zamierzeniem jest zastąpienie zachowaniami otwartymi i odważnymi dotychczasowych zachowań nawykowych — agresywnych i manipulacyjnych względem innych ludzi. Podstawową metodą jest ćwiczenie nowych umiejętności na zasadach zbliżonych do treningu sportowego. W praktyce oznacza to:

* Pokazywanie umiejętności przez trenera (modelowanie);
* Ćwiczenie (powtarzanie) zachowań prospołecznych przez więźniów, krok po kroku, aż do biegłego opanowania;
* Odbieranie informacji zwrotnych (*feedback*), czyli wysłuchanie współuczestników grupy i trenera, co zostało dobrze wykonane w danym ćwiczeniu i co można byłoby zrobić inaczej. Pierwszą część informacji zwrotnej stanowi wzmocnienie, druga część daje możliwość wyboru nowych zachowań, przydatnych w podobnych sytuacjach;
* Projektowanie wykorzystania nabywanych umiejętności w różnych warunkach i z różnymi osobami, czyli przeniesienie ćwiczonych umiejętności do praktyki życia więziennego oraz poza więzieniem, np. w kontaktach z rodziną, na posiedzeniach sądu w sprawie warunkowego zwolnienia, w pracy, w warunkach wolnościowych na przepustkach, podczas przerwy w karze i oczywiście po zakończeniu kary pozbawienia wolności.

Jest zdumiewające, jak wiele umiejętności społecznych brakuje więźniom przystępującym do treningu ART. Szybko zdają sobie sprawę z tego, jak wiele zależy od podstawowych umiejętności społecznych, takich jak słuchanie, rozpoczynanie rozmowy, zadawanie pytań, mówienie „dziękuję”, przedstawianie się oraz bardziej zaawansowanych, jak pomaganie innym, negocjowanie, reagowanie na zaczepki, unikanie konfliktów i bójek, obrona swoich praw czy koncentrowanie się na wykonaniu zadania. Każda umiejętność jest rozłożona na kroki behawioralne, co znacznie ułatwia i przyspiesza jej opanowanie. Na przykład na „Unikanie bójek” składają się cztery kroki:

• Daję sobie chwilę czasu i zastanawiam się, dlaczego chcę się bić;

• Myślę, czego chcę na dłuższą metę;

• Myślę o innych niż bójka sposobach poradzenia sobie w danej sytuacji;

• Wybieram sposób, który wydaje mi się najlepszy, i stosuję go.

**2.Trening kontroli złości.** Złość informuje nas o potrzebie rozwiązania danego problemu, najlepiej z zastosowaniem umiejętności prospołecznej. Już na pierwszy sygnał pojawienia się złości trzeba postępować tak, aby nie dopuścić do eskalacji tej groźnej emocji. U więźniów złość często „wybucha”, uniemożliwiając racjonalne zachowanie. Trening kontroli złości w więziennym programie reedukacji trzeba traktować priorytetowo. Wymaga to intensywnych ćwiczeń i naprawdę wysokich kwalifikacji od trenerów. Wobec szczególnie opornych i nieopanowanych więźniów trzeba czasem zastosować dodatkową interwencję terapeutyczną. Trening kontroli złości odbywa się z wykorzystaniem bieżących doświadczeń więźniów, ale może też nawiązywać do minionych epizodów złości albo do sytuacji możliwych do przewidzenia w przyszłości. Dobrą praktyką w sytuacjach wyzwalających złość jest „wzięcie czasu” — zatrzymanie się, chwila namysłu i przyjrzenie się sytuacji z punktu widzenia obserwatora. Ta chwila zastanowienia daje szansę na zastąpienie odruchowej agresywnej reakcji spokojniejszą, bardziej racjonalną i opanowaną odpowiedzią o charakterze prospołecznym.

Podczas treningu kontroli złości uczestnik ma szansę przyjrzeć się modelowaniu kontroli złości przez trenera i zidentyfikować czynniki wyzwalające złość (wydarzenia zewnętrzne i dialog wewnętrzny, **łącznie** powodujące złość).

• Krok ten pozwala uczestnikom treningu dokładniej prześledzić przebieg danej sytuacji, w której pojawiła się złość i dojść do wniosku, że „złoszczę się ja sam”, a nie że „coś lub ktoś doprowadza mnie do złości”;

• Uczestnik rozpoznaje sygnały złości (napięcie mięśni, zaciśnięte pięści, zęby, uczucie gorąca — co pomaga zidentyfikować odczuwaną emocję jako złość;

• Uczy się używać reduktorów (technik służących do zmniejszania poziomu pobudzenia gniewu, np. głębokie oddechy, liczenie wstecz, wyobrażenie spokojnej sytuacji, wyobrażenie odległych konsekwencji swojego zachowania);

• Uczy się używać monitów (dialogu wewnętrznego, np. „dam sobie radę w tej sytuacji”,”to nie koniec świata”, lub wyjaśniać cudze zachowanie nie jako atak osobisty, np. „nie ja jestem celem”);

• Uczy się samonagradzania (za zstosowanie kontroli złości, początkowo za wykonanie choćby jednego z tych kroków);

• Wybiera i wykonuje odpowiednią umiejętność prospołeczną, pozwalającą odważnie rozwiązać sytuację;

• Ponownie nagradza się za użycie umiejętności prospołecznej. Samo-nagradzanie w ART ma olbrzymie znaczenie, gdyż osoby zachowujące się agresywnie, są często karane za to zachowanie, a kiedy zachowują się prospołecznie, nie docenia się tej pozytywnej zmiany i uważa się to za normalne, nie zasługujące na uznanie.

**3.Trening wnioskowania moralnego.** Przestępcy nawykowo stosujący agresję mają tendencję do podkreślania poniesionych strat oraz krzywd wyrządzonych im przez innych ludzi przy jednoczesnym umniejszaniu znaczenia krzywd, które sami wyrządzili innym. W Treningu ART uwzględnia się co najmniej cztery elementy myślenia agresywnego, nazywane w literaturze przedmiotu zniekształceniami poznawczymi lub błędami myślowymi (ponieważ myślenie takie nie odzwierciedla wiernie rzeczywistości społecznej). Są to następujące schematy myślowe:

* **Egocentryzm**. Własna opinia i uczucia są ważniejsze, niż opinie i uczucia innych ludzi. Myślenie tylko o tym, czego chce się natychmiast, bez zastanowienia, jak to może wpłynąć na przyszłość;
* **Umniejszanie/zmiana znaczenia**. Własne zachowania nie są aż tak złe lub niewłaściwe, jak są naprawdę. Własne złe zachowania są OK, ponieważ wiele innych ludzi robi to samo. Myślenie, że własne działania nie wyrządzają nikomu prawdziwej szkody nawet jeżeli jest wręcz odwrotnie;
* **Obwinianie innych**. Brak odpowiedzialności za własne zachowanie i obwinianie innych (np. „To jego wina, że plątał się po mojej dzielnicy. Przecież gdyby go tu nie było, to nie leżał by teraz w szpitalu”. Obwinianie za swoje zachowanie narkotyków, alkoholu lub złych nastrojów;
* **Przewidywanie najgorszego**. Zakładanie, że we własnym życiu mogą się przytrafiać tylko złe rzeczy i nie można zrobić nic, aby temu zapobiec. Myślenie, że inni są nastawieni wrogo i każde czyjeś zachowanie to zaczepka lub prowokacja.

W tej części treningu ART celem jest zastąpienie powyższych schematów myślowych myśleniem realistycznym, zgodnym z jasnymi i ciemnymi stronami rzeczywistości społecznej. Uczestnicy Treningu ART przechodzą do tego stopniowo, dzięki poszerzaniu świadomości moralnej w miarę postępów w ćwiczeniach obejmujących wnioskowanie moralne.

Wnioskowanie moralne poprzedzamy ćwiczeniem polegającym na „Odkrywaniu wartości” (tego, co według każdego z uczestniczących więźniów jest najważniejsze w jego życiu). Refleksje tego rodzaju ułatwiają przejście do właściwego wnioskowania moralnego odnoszącego się do poszczególnych sytuacji. Polega ono na dyskusji i rozważaniu dylematów moralnych, będących sytuacjami bez wyjścia, w których nie ma zadowalającego rozwiązania, a każdy wybór połączony jest ze stratą jakiejś wartości. Metoda dylematów zaczerpnięta jest od Lawrence’a Kohlberga, jednak w treningu ze skazanymi została ona zmodyfikowana. Proponujemy rozważanie dylematów w pięciu krokach:

Alternatywy — *możliwości różnych zachowań*

Następstwa — *przewidywane skutki tych zachowań*

Osoby zainteresowane — *czyli strony danego konfliktu*

Motywy — *powody, jakimi kierują się strony*

Afekty — *emocje (zwłaszcza empatia), jakie towarzyszą obu stronom*

Celem treningu wnioskowania moralnego jest poszerzenie świadomości uczestników i ułatwienie podejmowania trudnych decyzji w konfliktowych sytuacjach. Oto Dylemat Jana, jeden z przykładów rozważanych w Treningu wnioskowania moralnego:

*Jan za rok kończy naukę szkolną. Za zgodą rodziców umówił się z grupą przyjaciół, że następne wakacje spędzą na wymarzonym obozie przetrwania. Ojciec obiecał mu, że jeśli dostanie dobre świadectwo i znajdzie pracę, to będzie mógł zarobione pieniądze przeznaczyć na ten wyjazd. Jan pracował przez cały rok na stacji benzynowej i zebrał potrzebną sumę. Tuż przed końcem roku szkolnego ojciec przychodzi do syna i mówi, żeby ten oddał mu zarobione pieniądze, bo dawno nie miał urlopu i chce gdzieś wyjechać odpocząć. Mówi też, że na obóz przetrwania Jan będzie mógł pojechać za rok.*

Kroki wnioskowania moralnego trener wprowadza w formie pytań, np. Co jest ważne dla ojca, a co jest lub może być ważne dla Jana w tej sytuacji? Co może zrobić Jan? Co może się stać, kiedy Jan spełni żądanie ojca, a co kiedy nie odda ojcu zarobionych pieniędzy? Kto, poza ojcem może wpływać na tę sytuację i kogo mogą dotknąć jej następstwa? Jakie mogą być powody decyzji Jana? Co w tej sytuacji może czuć ojciec, co Jan, a co inne osoby w rodzinie i poza nią? Jakie mogą być działania instytucji, powołanych do dbania o rodzinę, dobro dziecka i innych?

Umiejętność wnioskowania moralnego różni się od wykonywania umiejętności społecznych i kontroli złości, gdzie wszystkie kroki są wykonywane w przepisanej kolejności. Reguła ta nie obowiązuje we wnioskowaniu moralnym, którego kolejność kroków podporządkowana jest dynamice dyskusji grupowej.

Większość aktów agresji między ludźmi poprzedzona jest werbalną lub/i niewerbalną komunikacją, przy czym nie musi zachodzić jednoczesność czasu i miejsca. Na przykład, obrażenie kogoś może prowadzić do odwetu po wielu dniach, a nawet latach. Jednym więc z kluczowych czynników zapobiegania agresji jest komunikacja międzyludzka. Komunikacja jest także ważna dla sukcesu umiejętności prospołecznych, kontrolowania złości i dla dynamiki procesów grupowych w środowisku osób agresywnych. Nie wystarcza sama reguła ART na temat braku zgody na agresywne zachowania w treningu i poza nim.

Dlatego w Instytucie Amity włączamy do treningu ART czwarty moduł, trening komunikacji. Komunikacja w tym ujęciu jest szczególnym rodzajem zachowania, w którym obie strony, w określonym czasie, mogą znajdować się w czterech i tylko czterech typach relacji, określonej sytuacyjnie „na górze” i „na dole”, co jest zbliżone do „być OK” i „nie być OK” w analizie transakcyjnej. Te cztery typy to:

* „Ja jestem na górze, ty jesteś na dole” („ja jestem OK, ty nie jesteś OK”). Taką relację, towarzyszące jej myślenie, zachowanie i język nazywamy **agresywną**.
* „Ja jestem na dole, ty jesteś na górze”. Taką relację, towarzyszące jej myślenie, zachowanie i język nazywamy **uległą**.
* „Ja jestem na dole i ty jesteś na dole”. Taką relację, towarzyszące jej myślenie, zachowanie i język nazywamy **manipulacyjną**.
* Ja jestem na górze i ty jesteś na górze. Taką relację, towarzyszące jej myślenie, zachowanie i język nazywamy **odważną**.

Z doświadczeń ART wynika, że osobom zachowującym się agresywnie najczęściej proponuje się zachowanie uległe, co jest dla nich nie do przyjęcia. W sytuacji nacisku potrafią zachować się pozornie ulegle, co przekształca relację w manipulacyjną i odroczoną agresywną. To, co dla osób agresywnych jest odpowiednią alternatywą relacji agresywnej, to relacja odważna. Wymaga ona wzajemnego poszanowania godności ludzkiej, podnosi samoocenę i — poza nielicznymi przypadkami psychiatrycznymi — wyklucza krzywdzenie, a więc agresję i przemoc.

Jak z tego widać, samo nauczenie się i wykonywanie umiejętności społecznych — nawet wspartych kontrolą złości i wnioskowaniem moralnym — nie wystarcza. Bowiem prawie każdą umiejętność społeczną można wykonać na cztery sposoby: agresywny, uległy, manipulacyjny i odważny, co może prowadzić do czterech różnych relacji, znacznie różniących się przydatnością w zastępowaniu agresji.

Chociaż powyższe cztery relacje interpersonalne są ważne w życiu społecznym, to należy przyznać, że najbardziej pożądana jest relacja odważna. Dlatego jest ona integralnym składnikiem każdego z trzech modułów Treningu ART. Z ponad dziesięciu technik komunikacji odważnej warto zwrócić uwagę na opracowany w Instytucie Amity komunikat odważny, używany najczęściej jako odpowiedź na atak słowny. Komunikat też składa się z pięciu kroków, z których każdy jest komunikatem odważnym. W praktyce można używać jednego kroku, wszystkich pięciu albo kilku kroków, przy czym zaleca się zachowywać przepisaną kolejność:

* **F**AKTY – spoglądam na sytuację, jak na fotografię albo film video, bez

oceniania.

* **U**CZUCIA – co czuję w tej sytuacji. Ten krok jest zalecany tylko w

komunikacji z bliskimi lub dobrymi znajomymi. Nie używamy go z nieznajomymi lub w relacjach oficjalnych.

* **K**ONSEKWENCJE – co wynika z zaobserwowanych faktów i uczuć.
* **O**CZEKIWANIA – oczekuję, że (co spodziewam się, że powiesz, zrobisz,

podejdziesz, odejdziesz...)

* ŹRÓDŁA – czyli różne uznawane czynniki składające się na podstawę

tego, co uważam, że daje mi prawo do moich oczekiwań

(relacja, przepisy, zasady, tradycja, kultura itd.).

Trening Zastępowania Agresji ART dla więźniów został zaplanowany na 30 godzin, rozłożonych na 10 tygodni, realizowany kolejno, trzy sesje w tygodniu – każda sesja poświęcona jednemu z modułów, np. w poniedziałek trening umiejętności społecznych; środa trening kontroli złości; piątek trening wnioskowania moralnego. Trening prowadzony jest przez dwóch trenerów w małych grupach liczących 6 – 8 osób.

Twórca ART, Arnold Goldstein, dostrzegł, że są osoby, tak uparcie zachowujące się agresywnie pomimo szkód, które to im przynosi, że uzasadnione jest stwierdzenie, że są oni uzależnieni od agresji. Cechy wspólne przewlekłej agresji i zespołu uzależnienia od alkoholu lub innych substancji, to np.:

* długotrwałe i powtarzane identyczne zachowanie,
* krótkoterminowe satysfakcje i długoterminowe problemy,
* towarzyszące problemom zaprzeczanie,
* zachowania trudne do kontrolowania, towarzyszą mu nawroty,
* różne powody częstego powtarzania zachowań agresywnych (nawyków),
* towarzyszące wspieranie agresji przez innych, „współuzależnienie”,
* zawężenie zainteresowań do sposobów, narzędzi, technik agresji i przemocy,
* podejmowanie agresywnych zachowań, związanych z ryzykiem utraty zdrowia, urazów, pozbawienia wolności, a nawet śmierci.

Trening z osobami agresywnymi może więc być tak samo trudny, m.in. z powodu nawrotów, jak leczenie uzależnień. Wiadomo, że w więzieniach jest dużo nie tylko osób agresywnych, ale także uzależnionych od substancji i szkodliwie używających. Obiecujące jest, że obserwujemy korzystny wpływ treningu ART na ograniczenie używania substancji i podtrzymywanie abstynencji u alkoholików i narkomanów. Dlatego Treningi ART mogą z powodzeniem towarzyszyć innym programom w więziennych oddziałach terapeutycznych.

Na podstawie badań skuteczności ART w zakładach karnych stwierdzono, że Trening ART korzystnie wpływa na dyscyplinę wśród więźniów. Uznaje się, że programy poznawczo-behawioralne ograniczają recydywę do 20%. Populacja więzienna bywa zróżnicowana, dlatego konieczne są dalsze badania oddziaływania ART na różne kategorie populacji skazanych.

Literatura

1.Arnold P. Goldstein, Barry Glick, John C. Gibbs: Aggression Replacement Training. Research Press 1998  
2.Arnold P. Goldstein, Rune Nensen, Bengt Daleflod and Mikael Kalt: New perspectives on Aggression Replacement Training. Practice, research and applications.John Wiley & Sons, Ltd., 2004.  
3.Thomas A. Harris: I'm OK - You'r OK. Harper & Row, Publishers, 1969.

[amity@amity.pl](mailto:amity@amity.pl)

ad@batory.org.pl