

Por. Cecylia Hajduk
Zakład Karny w Tarnowie

Trening zastępowania agresji w praktyce Zakładu Karnego w Tarnowie

Przemoc i agresja są elementami występującymi we wszystkich społeczeństwach. Problemy tego rodzaju występują szczególnie w zakładach wychowawczych, poprawczych, karnych i innych instytucjach penitencjarnych, gdzie zgromadzona zostaje grupa osób wyselekcjonowanych negatywnie ze społeczeństwa pod względem występowania skłonności do zachowań agresywnych i stosowania przemocy. Reakcje tego rodzaju mogą się więc pojawiać i w rzeczywistości występują częściej niż gdzie indziej, w tych właśnie miejscach.

Jednym ze sposobów interweniowania jest Trening Zastępowania Agresji (Aggression Replacement Training, dalej: ART), opracowywany od 1973 r. przez profesora psychologii Arnolda Goldsteina, który był założycielem Centrum Badań nad Agresją na Uniwersytecie Syracuse, oraz doktorów Barrego Glicka i Johna Gibbsa¹. W Polsce akredytację uzyskał Instytut „Amity”.

Pierwsze informacje o ART przywiózł do Polski dr Jacek Morawski² w 1984 r., po pobycie w Stanach Zjednoczonych. Stopniowo trening wprowadzano do programów wychowawczych i profilaktycznych szkół i placówek oświatowych ze wsparciem Ministerstwa Edukacji. Pierwsze szkolenie psychologów i wychowawców Służby Więziennej przeprowadzono w 2001 r., a obiecujące wyniki doprowadziły do projektu kompleksowego wdrożenia ART w Areszcie Śledczym w Suwałkach.

¹ A. Goldstein, B. Glick, J.C. Gibbs, *Program Zastępowania Agresji*, Warszawa 2004.

² *Trening Zastępowania Agresji (ART) — materiały szkoleniowe pod red. J. Morawskiego*, Warszawa 2004.

Jako ciekawostkę warto pamiętać, iż w trakcie wizyty w Polsce autora ART Arnolda Goldsteina, który przybył tu na zaproszenie Ministerstwa Sprawiedliwości, on i towarzyszące mu osoby zostali na Dworcu Głównym w Warszawie obrabowani i pobici przez zorganizowaną grupę napastników. Autor metody mógł więc doświadczyć agresji praktycznie, po latach obcowania z nią w literaturze. Z dłuższej perspektywy ocenił to doświadczenie jako bezcenne dla pracy naukowej i napisał o tym w swojej książce *Sprawcy, ofiary i miejsca*.

ART może być realizowany na wszystkich poziomach prewencji: jako metoda zapobiegania agresywnej przestępczości, jako program resocjalizacji sprawców przestępstw i jako sposób zapobiegania recydywie. Jest programem wszechstronnej interwencji na poziomie poznawczo-behawioralnym. Opiera się na złożeniu wynikającym m.in. z badań A. Badury z 1969 i 1973 r., że agresja jest zachowaniem wyuczonym przez obserwację, naśladowanie, bezpośrednie doświadczenie i powtarzanie.

Metoda składa się z trzech komponentów, nakierowanych na trzy główne źródła przestępczości agresywnej:

1) Trening umiejętności społecznych — odpowiada na pytanie „CO ROBIĆ?” — wyniki badań wskazują, że sprawcy agresji nie potrafią zachowywać się właściwie w wielu sytuacjach z powodu braku odpowiednich wzorców społecznego postępowania i brak tych umiejętności zastępują agresją. Trening uczy, jak się zachowywać w sposób przyjęty w społeczeństwie i dający wysokie prawdopodobieństwo osiągnięcia celu bez użycia siły (w tym module występuje ćwiczenie umiejętności, tj. prośenie o pomoc, reagowanie na krytykę, radzenie sobie z oskarżeniem, radzenie sobie z presją, ujawnianie uczuć, unikanie bójek i in.).

2) Trening kontroli złości — wskazuje „CZEGO NIE ROBIĆ” — opiera się na założeniu, że część agresywnych zachowań ma źródło w gwałtownych, niekontrolowanych reakcjach. Trening kontroli złości uczy, jak unikać takich nagłych i impulsywnych reakcji.

3) Trening wnioskowania moralnego — obrazuje „DLACZEGO COŚ ROBIĆ, A CZEGOŚ NIE ROBIĆ?” — ma na celu naukę podejmowania wyborów w sytuacjach będących dylematami moralnymi. Trenujący uczą się dostrzegania motywów kierujących podejmowanymi w życiu decyzjami oraz rozumienia stanów emocjonalnych innych ludzi.

Metoda akcentuje, że agresja jest podobna do uzależnienia — są to zachowania powtarzalne, często występujące w długich okresach czasu (podobnie jak ciągi opilcze), dające krótkotrwałe zadowolenie wraz z długotrwałymi negatywnymi następstwami, trudne do kontrolowania w chwili odczucia

impulsu do agresywnego zachowania się, związane z utratą zdrowia i innych cennych wartości, takich jak np. wolność, zdrowie. Podobnie jak człowiek uzależniony uczy się zachowań abstynenckich, tak osoba agresywna może nauczyć się innego niż agresywny sposobu reagowania w odpowiedzi na prowokujące ją w otoczeniu bodźce.

ART jest uważany za metodę z wyboru w resocjalizacji przestępców, co oznacza, że zostaje przedstawiony jako pewna oferta resocjalizacyjna. Skazani mówią przecież często, że: „wy w więzieniu nic z nami nie robicie, abyśmy byli lepsi po wyjściu na wolność”. Wówczas, w odpowiedzi na takie zarzuty, zapraszamy chętnych do udziału w treningu. Efektywność metody jest uzależniona ściśle od postawy zainteresowanych i ich zaangażowania w ćwiczenia, a także od znajomości metody w środowisku. Im więcej osób wie, na czym polega trening i rozumie potrzebę ćwiczenia umiejętności także po zakończeniu zajęć, tym większa jest szansa na trwałą zmianę postawy skazanego. Dlatego, jak wspomniano wcześniej, w zakładzie karnym w Suwałkach treningiem objęto znaczną część kadry penitencjarno-ochronnej w celu przygotowania jej do współpracy z uczestnikami programu. Przykładowo, gdy trenujący nigdy nie miał okazji prosić nikogo o pomoc, gdyż nauczył się zaspokajania swoich potrzeb poprzez stosowanie wymuszeń, warto aby jego przełożony odpowiednio zareagował na nieudolne nawet próby ćwiczenia tej umiejętności, by wzmacniać efekt jej skuteczności.

Niżej zestawiono krótkie omówienie poszczególnych modułów treningu:

Trening umiejętności społecznych — ma na celu zamianę zachowań agresywnych postawami prospołecznymi. Integralne procedury tego podejścia, to:

1) Modelowanie — są to tzw. żywe scenki, prezentacje odgrywane przez dwóch trenerów. Dotyczą trenowanej umiejętności i powinny być odegrane przynajmniej na dwóch różnych przykładach celem lepszego ich zrozumienia przez uczących się. Przykładowo, podczas ćwiczenia umiejętności „skarżenie się”, trenerzy odgrywają scenkę, w której jeden jest dyrektorem zakładu karnego, a drugi skazanym. Osoba grająca skazanego skarży się osobie grającej dyrektora na to, że w kantynie nie jest dostępny sok pomidorowy i proponuje, by rozszerzyć asortyment o ten towar. Scenki obrazują behawioralne komponenty danej umiejętności. Wszystkie scenki obrazują pozytywne rezultaty i powinny kończyć się pomyślnie. Nie jest istotne, czy zostanie osiągnięty określony cel — w czasie nauki chodzi o to, aby właściwie wyrazić swoją skargę, aby nauczyć się konkretnego zachowania.

2) Odgrywanie ról — uczestnicy treningu odgrywają scenki na wzór tego, jak robili to trenujący. Temat scenek wymyślają trenerzy lub sami trenujący;

powinny być one związane tematycznie z aktualną sytuacją życiową (np. skarżenie się na zimno w celi czy niezasadne wymierzenie kary dyscyplinarnej). W tym czasie reszta ćwiczących obserwuje ćwiczenie. Każda z uczestniczących w treningu osób powinna trenować ćwiczoną umiejętność.

3) Informacje zwrotne — są udzielane zarówno przez trenerów, jak i pozostałych trenujących. Są one pomocą dla ćwiczącego w ocenie, jak dobrze trzymał się określonych w procedurze założeń. Ćwiczący uzyskuje wiadomość na temat tego, jak czuł się jego partner w tym ćwiczeniu („dyrektor”), czy zachowanie było przekonujące, co można by było zrobić, żeby takie zachowanie stawało się skuteczne. Jest to zarazem zachęta do odgrywania takich ćwiczeń w prawdziwym życiu. Należy nagradzać konkretne aspekty zachowania, tj. ton i tempo wypowiedzi, prezentowaną postawę, stosowane wyrażenia czy choćby sam fakt starania się w czasie ćwiczenia. Informacja negatywna jest zawsze sformułowana w formie odpowiedzi, co można by zrobić inaczej, żeby było bliższe wzorca. Nigdy nie mówimy, co było źle; nawet jeśli nic nie było dobrze, mówimy wtedy: „ja bym to zrobił tak i tak, spróbuj jeszcze raz”. Bezpośrednio nie wyraża się krytyki, by nie osłabiać motywacji uczącego się do dalszego wdrażania umiejętności w życie.

4) Transfer, tzw. „zadanie domowe” — polega na wykorzystaniu tej umiejętności w prawdziwym życiu. Ćwiczący planuje jeszcze w czasie treningu, kiedy będzie wykorzystywał tę umiejętność, której właśnie się uczył, np. kiedy i komu się poskarży, zakładając oczywiście, że obecnie odczuwa taką potrzebę. W praktyce zawsze można zgłosić swoją potrzebę w formie skargi, np. poskarżyć się współosadzonemu, że w celi panuje chłód i zaproponować zamknięcie okna. Potem, w czasie kolejnych zajęć, omawiany jest przebieg zastosowania nabywanej umiejętności w praktyce: jak przebiegała sytuacja skarżenia się, czy zachowanie było zgodne z procedurą, co było trudnego w tej prawdziwej życiowej sytuacji skarżenia, jaki efekt przyniosło określone zachowanie się.

Trening kontroli złości — jest oparty na bezpośrednich doświadczeniach uczestników zajęć i polega na pracy nad niedawnymi sytuacjami, które powodowały złość. Sytuacje takie są omawiane po to, by drogą analizy dobrać odpowiednią interwencję, by zaprzestać złościenia się w tego rodzaju przypadkach. Tak naprawdę złość powstaje w wyniku subiektywnej interpretacji sytuacji. Okazując złość pozwalamy, aby inni kontrolowali nasze zachowanie. Oceniono, że trwałe zmiany w zakresie kontroli złości następują po 12–16 sesjach.

Procedura treningu tego komponentu to:

1) Identyfikacja czynników wyzwalających złość — osoba opowiada o konkretnym wydarzeniu, że kiedy np. oddziałowy otworzył gwałtownie drzwi celi, a osadzony poderwał się i uderzył głową o ścianę, to wyzwalaczem zewnętrznym jest tu sposób zachowania się oddziałowego. Wyzwalacz wewnętrzny, jaki pojawi się w tej sytuacji, to określony sposób myślenia o niej, np. „oddziałowy specjalnie zachował się tak gwałtownie, aby mnie przestraszyć i teraz w duchu cieszy się, że będę miał guza”.

2) Identyfikacja fizycznych sygnałów złości — to objawy, które odczuwamy w ciele wraz z narastającą złością. Każdy człowiek doświadcza specyficznych sygnałów, po których poznaje, że zaczyna się złościć. Opisany wyżej osadzony może doświadczać napięcia czy zeszytwnienia mięśniowego, zacisniętych pięści, zmian akcji serca, drżenia dłoni, pocenia się, zaciskania szczęk, może mieć ściśnięte gardło.

3) Używanie uspokajającego dialogu wewnętrznego — to uspokajanie siebie w taki sposób, by zmienić sposób myślenia o sytuacji i pozbyć ją otoczki emocjonalnej wartej reagowania, np. „ten oddziałowy już taki jest i nic na to nie poradzę”, „to nie jest warte mojej uwagi i moich nerwów”, „złość niczego nie zmieni, mogę tylko dostać kwita”, „pomyślę o tym jutro”, „kłótnia to tylko strata czasu”, „jak zacznę się kłócić, to oddziałowy zawoła dowódcę i będą kłopoty, a po co mi to”.

4) Nauka używania tzw. reduktorów — technik i zachowań służących redukcji gniewu, np. odwracanie uwagi od sytuacji przez zmianę strumienia myśli, liczenie wstecz, fantazjowanie na przyjemne tematy, ćwiczenia fizyczne, rozmowę, jedzenie, spacerowanie, oglądnięcie interesującego programu w telewizji. Mają one na celu przeniesienie się fizyczne lub w wyobraźni do innego miejsca, aby zdystansować się do sytuacji i móc o niej choć na chwilę zapomnieć, by ostudzić złość.

5) Stosowanie samooceny — samonagradzanie siebie za kontrolowanie sytuacji (tylko ja wiem, jak mocno się zezłościłem i ile musiałem wykonać pracy, by zredukować złość czy też nie okazywać jej w sposób, który mógł wpędzić mnie w kłopoty). Samonagrodzenie może przybrać postać przygotowania sobie ulubionej kawy czy spożycia ulubionej potrawy, spędzenia czasu w przyjemny sposób, powiedzenia sobie w duchu: „jestem zwycięzcą, bo nie dałem się sprowokować”, spojrzenia w lustro i uśmiechnięcia się do siebie z miną zwycięzcy. Należy powiedzieć, że można tu zrobić wszystko, co mi służy i nikogo nie krzywdzi, a co poprawi mi humor. Samonagradzanie ma też inny wymiar, służy mianowicie korekcji takiego przekonania skazanych, że siłą nie stanowi okazanie agresji i przemocy, lecz siłą jest umiejętność panowania nad własnymi popędami i impulsami.

Trening wnioskowania moralnego — formą prowadzenia zajęć jest dyskusja. Wnioskowanie moralne polega na wprowadzeniu do grupy dylematów, wymagających podania propozycji ich rozwiązania. Dylemat oznacza tu wybór pomiędzy dwojgiem złego. Nacisk jest położony na proces wnioskowania, a nie na wynik.

Przykładowy temat dylematu: „Będąc ze znajomym na parking, znajdujesz portfel wypchany pieniędzmi. W środku są dokumenty wskazujące, że jest to własność twojego bogatego sąsiada, cieszącego się niezbyt pochlebną opinią w otoczeniu. Masz bardzo chore dziecko, które wymaga kosztownej rehabilitacji, lecz nie stać cię na jej realizację, natomiast znalezione pieniądze mogłyby pomóc ci rozwiązać ten problem. Co można zrobić w takiej sytuacji?”. W dylemacie tym należy wybrać pomiędzy uczciwością a miłością do dziecka. Żaden z wyborów nie będzie dobry. Przywłaszczenie portfela może oznaczać wyrzuty sumienia, kłopoty z prawem, zemstę właściciela. Oddanie pieniędzy, to potencjalne obwinianie siebie o brak pomocy dziecku, oskarżenie właściciela o brak części gotówki, podejrzenia o chęć wymuszenia tzw. znaleźnego i inne.

Podstaw teoretycznych tej części treningu dostarcza koncepcja stadiów rozwoju wnioskowania moralnego Lawrence’a Kohlberga. Autor ten uważa, że dyskutowanie dylematów pozwala osiągnąć wyższe stadium dojrzałości moralnej, co daje trwałe efekty, gdyż nie występuje tu zjawisko regresu.

Stadia dojrzałości moralnej wg L. Kohlberga:

— stadium „0” — wybór uwzględniający tylko własne potrzeby i chęci: dobre jest to, co mi służy i co nie naraża mnie na karę;

— stadium 1 — wybór będący w zgodzie z autorytetem formalnym (rodzice, przełożeni, władza): dobre jest to, co wykonuję w związku z obowiązkami i wymaganiami osób ważnych i kiedy nie wpadam w kłopoty;

— stadium 2 — wybór odpowiadający własnym interesom z uwzględnieniem tych, którzy są dla mnie dobrzy (potencjalna wymiana dóbr): dobre jest to, co jest z korzyścią dla mnie i jeśli da mi to coś pożytecznego;

— stadium 3 — wybór odpowiadający oczekiwaniom społecznym, dający aprobatę społeczną: dobre jest to, co sprawi że inni dobrze o mnie pomyślą, okażą się dobrym dzieckiem czy pracownikiem i za to, co zrobię, spotka mnie pochwała;

— stadium 4 — wybór respektujący prawa i zasady obowiązujące w grupie społecznej: dobre jest to, co jest zgodne z prawem, co jest spełnieniem mojego obowiązku;

— stadium 5 — wybór użyteczny (użyteczny), odpowiadający potrzebom ludzi z mojej społeczności: dobre jest to, co respektuje standardy społeczne

i jest ogólne przyzwolenie społeczne na to, aby wszyscy tak się zachowywali;

— stadium 6 — wybór szanujący w najwyższym stopniu prawo do godności wszystkich lub największej liczby osób: dobre jest to, co respektuje prawa człowieka i na co się zgadzam, aby spotykało też mnie.

Wybór dylematów — tematy życiowe, które każdemu mogą się przytrafić, ciekawe, angażujące rozmówców emocjonalnie. Trener nie ocenia, dopytuje jedynie „dlaczego”, aby się przekonać, na jakim poziomie wnioskowania moralnego znajduje się trenujący. Trener dopytuje o wszelkie pomysły, co można w danej sytuacji zrobić, by generować rozwiązania. Uczestnicy mogą mówić o potencjalnych rozwiązaniach, a nie tylko o takich, które oni sami podjęliby jako słuszne.

Należy unikać błędu relatywizmu moralnego w pytaniach, co udaje się poprzez określanie wszystkich konsekwencji, dobrych i złych, dla każdego wyboru. Przykładowe pytania: Co ten wybór może spowodować dla ciebie/ twojej rodziny/społeczeństwa?

Rozwijanie empatii poprzez pytania: Jak byś się czuł z takim wyborem? Co byś myślał o sobie? Co mogą myśleć o tobie inni? Jak mogą się czuć w takiej sytuacji?

Ciekawe tematy do dyskusji, jakie podają osadzeni, to np. uzyskanie informacji na temat handlowania przez jednego ze współosadzonych środkami odurzającymi, które przechowywane są w mojej celi, czy też powzięcie wiadomości na temat zjawiska niewierności w najbliższej rodzinie.

Doświadczenia z ograniczonego ART, w jego obecnym kształcie, wykazały znaczną skuteczność tego rodzaju interwencji. Wskaźniki zmniejszenia agresji po programie wynosiły 70–85%, a zachowania agresywne wśród młodzieży objętej programem występowały 2–3 krotnie rzadziej w porównaniu z grupami kontrolnymi. W Polsce wciąż trwają badania dotyczące efektywności metody.

Do programu kwalifikowani są sprawcy przestępstw z użyciem przemocy (głównie pobicia, rozboje, fakt znęcania się nad innymi), ponadto osoby sprawiające problemy wychowawcze, wykazujące skłonność do stosowania praktyk dyskryminacyjnych w warunkach penitencjarnych (czyli podporządkowywania sobie innych w jakiegokolwiek formie), a także osoby przesadnie uległe, nie potrafiące troszczyć się o zaspokojenie własnych potrzeb, u których kumulacja negatywnych emocji może generować w przyszłości reakcje agresywne. Optymalna grupa trenujących to 6–8 osób (ćwiczących) oraz 2 trenerów. W praktyce udział w zajęciach rozpoczyna znacznie większa liczba uczestników, nawet 12 osób, z uwagi na pojawiające się w tym

czasie wydarzenia uniemożliwiający zakończenie udziału w zajęciach całej grupie (np. czynności transportowe, zmiana statusu, podejmowanie nauki lub zatrudnienia).

Do tej pory w Zakładzie Karnym w Tarnowie przeszkolono w metodzie 12 trenerów — osób prowadzących zajęcia. Treningiem objęto ponad 100 osadzonych w 14 edycjach programu, zarówno młodocianych, jak i pierwszy raz karanych. Pierwsza edycja zajęć odbyła się w 2001 r., ostatnią rozpoczęto w listopadzie 2006 r.

Skazani w zajęciach uczestniczą dość chętnie, gdyż jest to dla nich alternatywa dla biernego sposobu realizacji kary pozbawienia wolności. Osadzeni są dość pomysłowi w aranżowaniu scenek dotyczących nabywania poszczególnych umiejętności, wymyślają tematy do dyskusji. Przyjęto, że trenerzy mówią do ćwiczących po imieniu po uzyskaniu ich akceptacji, natomiast ćwiczący zwracają się do trenerów „proszę pani/pana” lub „trenerze”. Zwykle na początku treningu osadzeni niezbyt chętnie mówią o swoich nawykach w sposobach zachowania się z obawy o ocenę i krytykę. Wychodzą z założenia, że wiedzą najlepiej „co działa w życiu” i jak się zachowywać w trudnych sytuacjach. W treningu nie ma miejsca na dyskusję, że coś jest dobre albo złe, albo kiedy można łamać zasady społecznego zachowania się. W programie położono nacisk na naukę nowych zachowań, które są pozbawione elementu agresji. Mocno podkreśla się konieczność prezentowania postaw asertywnych jako troski o to, by jasno wyrażać swoje oczekiwania i swoje zdanie. Osadzeni dowiadują się, że kumulacja niewypowiedzianych potrzeb i tłumionych emocji, czy też pozwolenie na przekraczanie tzw. własnego terytorium psychologicznego, generuje złość i w efekcie agresję.

Ciekawymi były dwie edycje treningu w roku 2004, gdy jednym z trenerów był przeszkolony w treningu zastępca dyrektora Zakładu Karnego w Tarnowie. Osadzeni początkowo usiłowali rozwiązywać swoje problemy i uzyskiwać indywidualne korzyści przez udział w zajęciach i ćwiczenie umiejętności, np. umiejętność „proszenia o pomoc” ćwiczyli poprzez odgrywanie scenki, w której zwracali się z prośbą do dyrektora zakładu o uzyskanie zgody na dodatkowe widzenie. Uczestnicy stopniowo przekonywali się, że ćwiczenie umiejętności na treningu niekoniecznie musi odnieść sukces, gdy ćwiczący zwracają się do przełożonych z realną prośbą. Jednakże trenerzy — w tym zastępca dyrektora Zakładu Karnego — starali się doceniać starania tam, gdzie wpływały one z rzeczywistej pracy własnej osadzonych.

Dość rzadko zdarza się, że osoba pomimo zakwalifikowania do programu nie kończy udziału w spotkaniach bądź przez własną rezygnację, bądź przez

wykluczenie jej z grupy. Sytuacje takie zdarzają się epizodycznie i mają związek albo z głębokimi zaburzeniami osobowości, albo ze znacznymi deficytami intelektualnymi, albo z istotną nadpobudliwością. Są to przyczyny wykluczające zdolność do uczenia się przez doświadczenie. Z takimi osobami pracuje się wtedy, w miarę możliwości, indywidualnie.

Warto zaznaczyć, że osoby przeszkolone w ART uzyskały certyfikat dotyczący prowadzenia treningu zarówno na terenie jednostek penitencjarnych, jak i poza ich obrębem. Certyfikaty takie są przyznawane czasowo na okres jednego roku i są odnawialne, o ile osoby je posiadające systematycznie pracują tą metodą i w razie potrzeby przejdą szkolenie doskonalące.