

RORY MILLER
LAWRENCE KANE

PRIMĚŘENÁ SEBOBRANA

PŘIMĚŘENÁ SEBOBRANA
Efektivní rozhodování
v násilné situaci



MLADÁ FRONTA



MLADÁ FRONTA

Přiměřená sebeobrana

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.e-reading.cz

www.palmknihy.cz



MLADÁ FRONTA

Rory Miller a Lawrence Kane

Přiměřená sebeobrana – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

PŘIMĚŘENÁ SEBEOBRANA

PŘIMĚŘENÁ SEBEOBRANA

Efektivní rozhodování
v násilné situaci

Rory Miller a Lawrence Kane

MLADÁ FRONTA

Přeložil Jan Kadlec

Copyright © 2012 Rory Miller and Lawrence A. Kane.
All Rights Reserved.

This book is an authorized translation
from the English language edition published by
YMAA Publication Center, Inc. USA Copyright © 2012

Translation © Jan Kadlec, 2018

ISBN 978-80-204-5038-8 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-204-5269-6 (ePDF)

ISBN 978-80-204-5268-9 (ePUB)

ISBN 978-80-204-5270-2 (Mobi)

Poznámka překladatele: Zákonné vymezení sebeobran v České republice se v některých ohledech liší od toho, jak je pojmáno ve Spojených státech, odkud autoři pochází. Proto jsou některé popsané principy spíš pomůckou než odbornou radou. U nás je nutné znát § 29 trestního zákoníku „nutná obrana“:

- (1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.*
- (2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.*

Z toho vyplývá, že je možné se bránit způsobem, který by za jiných okolností byl trestným činem (třeba fyzickým násilím), a obrana může přijít v době probíhajícího útoku, nebo když bezprostředně hrozí (tedy i těsně před útokem). Určitá míra nepřiměřenosti se předpokládá, aby byla obrana účinná, nesmí však jít o očividně hrubý nepoměr (obrana nesmí být „zcela zjevně nepřiměřená“). Všechno se nicméně posuzuje individuálně.

OBSAH

ZÁKLADY STUPNICE SÍLY	15
PŘEDPOKLADY	21
Úvod do násilí	22
Boj versus sport	24
Sociální násilí	27
Opičí tanec	28
Skupinový opičí tanec	29
Nakládačka za vyučenou	29
Show v boji o postavení	29
Obrana teritoria	30
Násilí predátorů	30
Zdrojové predátoři	31
Procesové predátoři	31
Situační uvědomění	31
Pohovor s obětí	35
Čtyři D	36
Povědomí o zbraních	37
Situační uvědomění během boje	39
Jak rozpoznat útočnickovy „signály“	42
Zákonné vymezení násilí	43
Afirmativní obrana	44
Princip I.M.O.P.	45
Záměr	46
Prostředky	46
Příležitost	47
Nevyhnutelnost	47
Přiměřená síla	48
Nerovnost síly	49
Úměrná síla	50
Artikulační cvičení	50
Rozhodnutí zasáhnout	51
Bojujte, abyste dosáhli cíle	52
Jednání s útočníkem v pozměněném stavu vědomí	54
Podmanění bolestí a mechanické podmanění	55
Nikdy nepřestávejte	56

Vysvětlení adrenalinu	58
NENÍ to kontinuum	61

ÚROVEŇ 1 – SEBEPREZENTACE 63

Nejnižší úroveň síly	64
To neuchopitelné	67
Síla autority	68
Kondice	69
Držení těla	72
Vzhled a vystupování	74
Oblečení	76
Chování	78
Postavení v prostoru a proxemika	80
Náznak možné síly	85
Úroveň 1 – shrnutí	88

ÚROVEŇ 2 – HLAS 91

Rozsah a styl	92
Účastníci	94
Tempo, tón, výška a hlasitost	96
Naslouchání	98
Verbální deeskalace	102
Změna emoce	102
Změna sociálního kontextu	109
Změna rovnice	112
Zvýšení sázek	117
Triky a taktiky všeho druhu	119
Všechno funguje oběma směry	120
Vynucené spojenectví	120
Závazek	120
Kooptace	121
Shoda	121
Neshoda	122
Nesouvislosti	122
Stanovení hranic	123
Žádost, rada, příkaz a shrnutí	125
Pozměněné stavy mysli	125
Nácvik spontánní konverzace	131

ÚROVEŇ 3 – DOTYK133

Uklidňující dotyk	135
Usměrnující dotyk	136
Rozptylující dotyk	136
Vychylující dotyk	137

VSUVKA – JSTE PŘIPRAVENI NA ÚROVEŇ 4?143

ÚROVEŇ 4 – PODMANĚNÍ / FYZICKÁ KONTROLA147

Páky na klouby	148
Příležitost	149
Zapření	149
Pákový efekt	150
Akce dvěma směry	150
Nasazení páky	150
Válcové klouby	151
Kulovité klouby	152
Ploché klouby	153
Páky na prsty	155
Nácvik páčení kloubů	156
Znehybnění	157
Strkání a vrážení (a přidržení)	160
Zatlačte ve směru, kde soupeř nemá zapření	160
Zatlačte směrem nahoru	161
Využijte jeho setrvačnost	161
Bolest	161
Vlasy	164
Obecně o tlakových bodech	165
Konkrétní body	166
Philtrum	166
Mastoid	167
Kloub čelisti	167
Lymfatické uzliny	167
Krční jamka	168
Interkostální svaly	168
Axila	168
Tříslo	168
Šlachy tricepsu	169

Vnitřní loket	169
Vnitřní stehno	169
Strana kolene	170
Takedowny	170
Rovnováha	171
Takedowny v setrvačnosti	172
Takedowny s pákou	172
Podmety	173
Opravdové přehozy	174
Prolomení kolene	177
Takedown z páky	178
Využití technik z úrovně 4 pro vyšší úroveň síly	178

VSUVKA – PŘECHOD MEZI 4. A 5. ÚROVNÍ 181

ÚROVEŇ 5 – MÉNĚ SMRTÍCÍ SÍLA 185

Bijte tvrdě	187
Spojený řetězec	187
Využijte střed těla	188
Zrychlení	188
Trénink	188
Techniky rukama	189
Techniky nohama	190
Úderové plochy	191
Co dělat, když prohráváte	192
Způsobení újmy	193
Načasování	195
Jak vyvinout sílu, když už je nejhůř	197
Využití předmětu	198
Využití prostředí	199
Využití točivého momentu	200
Využití gravitace	201
Využití setrvačnosti	202
Využití agresivního tlaku vpřed	203
Míření úderů	204
Šok	205
Podlitiny a poranění orgánů	207
Zlomené kosti	207

Klouby a vymknutí	208
Noha	209
Kotník	210
Koleno	211
Žebra	213
Ledviny	214
Klíční kost	215
Solar plexus	215
Rozkrok	216
Čelist	218
Nos	219
Uši	220
Oči	221
Pepřový sprej	224
Tasery®	226
Shrnutí úrovně 5	227

VSUVKA – ZABÍJENÍ 231

ÚROVEŇ 6 – SMRTÍCÍ SÍLA 235

Myšlení	239
Nácvik „vše dovoleno“	240
Objevujte své hranice	242
Porážka zvířat	243
Překonání ztuhnutí	246
Principy přežití	247
Budte připravení	247
Nenechte se zasáhnout	248
Přijměte bolest	249
Pozor na zbraně	250
Podvádějte	251
Čekejte nečekané	253
Volejte o pomoc	254
Zvládání následků	255
Zasazení do kontextu	256
Kam mířit	257
Hlava	258
Hrdlo	259

Krční páteř	261
Cíle, které jsme nezmínili	262
Obranné prostředky	265
Přístup ke zbraní	266
Improvizované zbraně	268
Tasení zbraně	270
Použití zbraně	271
Nože	272
Projektily	275
Zranění	275
Palné zbraně	277
Střelba	279
Úpravy zbraně, kvalita a spolehlivost	280
Co musíte vědět	282
Shrnutí úrovně 6	282
ZÁVĚR	285
O AUTORECH	287



ZÁKLADY STUPNICE SÍLY

Všechny konflikty nejsou stejné. Někdy je v sázce váš život, zatímco jindy jen vaše ego. Někdy si můžete vybrat, zda se do konfliktu zapojíte, jindy můžete nečekaně zjistit, že je boj vaše jediná možnost. Perfektní reakce v jedné situaci se může v jiné stát katastrofální. Ať vyhrajete, nebo ne, jakmile dojde na fyzický kontakt, vždycky přijdou následky. A tyto následky vám mohou změnit život.

Někdy se dá násilí zabránit prostou sebeprezentací, když se tváříte a chováte, jako že jste tvrdší oříšek, který za to nestojí. Útočníci nechtějí bojovat, oni chtějí vyhrát. A tak si zřídka dovolují na někoho, kdo je připravený a ve střehu. V mnoha situacích můžete konflikt zmírnit vhodnými slovy, nebo uklidňujícím či usměrňujícím dotykem vše vyřešit bez zranění. Jindy je třeba člověku zamezit v dalším jednání, zejména když mu nesmíte ublížit: takové techniky používají vyhazovači, bezpečnostní pracovníci či policisté. V jiných případech musíte sáhnout k méně smrtící nebo i smrtící síle, abyste ochránili sebe a své blízké.

Tyto možnosti vytvářejí navazující arzenál možností, z něhož se dá vždy vybrat zbraň k vyřešení situace, které čelíte:

1. **Sebeprezentace** – zamezte vzniku násilí postojem nebo řečí těla, kterými dáte soupeři najevo svou připravenost a schopnost jednat, nebo naopak to, že pro jeho ego nejste hrozbou.
2. **Hlas** – technikami verbální deeskalace konfliktu odvrátíte fyzický střet.
3. **Dotyk** – uklidňujícím nebo usměrňujícím dotykem rozptylte hrozící nebezpečí nebo přimějte soupeře ke spolupráci.
4. **Podmanění** – sáhněte k technikám využívajícím bolest nebo páku, abyste agresora dostali pod kontrolu nebo donutili ke spolupráci.

5. **Méně smrtící síla** – využijte techniky nebo nástroje ke zneschopnění útočníka, a to s minimální pravděpodobností vážného zranění či smrti.
6. **Smrtící síla** – použijte techniky nebo nástroje k pravděpodobnému zabití nebo zranění s trvalými následky.

Je velmi důležité využít adekvátní úroveň reakce. Jestliže se uchýlíte k příliš intenzivní nebo příliš málo intenzivní síle, přichází nebezpečí zranění. Je tedy životně důležité porozumět různým možnostem a vědět, jak a kdy je uvážlivě aplikovat.

V květnu 2004 si devětadvacetiletý Jose de Jesus přinesl na Herald Square na Manhattanu, oblíbenou turistickou atrakci, dvacet centimetrů dlouhý řeznický nůž. V minulosti měl spoustu psychických problémů, několik lidí už napadl, jeho blízké nevyjímaje. Jednoho člověka málem zabil. A plánoval to udělat znovu.

Nůž bez varování vytáhl a zcela náhodně si vybral jedenadvacetiletého Dmitrije Malaejevu, kterému ho bodl do hrudníku. Dmitrij upadl a v mukách, která mu působila snaha dýchat přes protrženou plíci, se zoufale snažil zastavit krvácení. De Jesus se mezitím otočil k jinému kolemjdoucímu a vrazil mu nůž do těla.

Většina vystrašených přihlížejících se s křikem rozeběhla pryč. Někteří zavolali tísňovou linku. Ale George Robbins, čtyřiatřicetiletý grafik, nedokázal jen stát a nedělat nic. Beze zbraně se rozeběhl k útočníkovi, odhodlaný, že jeho řádění zastaví. Jeho hrdinský plán selhal a de Jesus měl další oběť.

Jakmile krvácející Robbins padl na zem, přispěchal na scénu Harold Getter a pokusil se de Jesuse odzbrojit. Devětačtyřicetiletý pracovník ostrahy neměl zbraň a jeho bojové dovednosti nestačily na maniaka s nožem. V okamžiku se Getter stal další obětí.

A pak dorazila newyorská policistka.

Měla sice za úkol řešit skupinu zlodějů v obchodě na Herald Square, ale uslyšela výkřiky a přiběhla na místo činu. Policistce Mary Beth Diazové bylo dvacet tři let a sotva před pěti měsíci ukončila svůj výcvik.

„Policie!“ zařvala.

De Jesus se k ní otočil, a jak se k ní přibližoval, mával nožem.

Policistka Diazová tasila svou služební zbraň, pistoli ráže 9 mm. „Odložte nůž!“ křičela. Když nereagoval, svou výzvu zopakovala. „Odložte nůž! Odložte ho!“

Byl od ní necelé dva metry, když vystřelila. Jediný výstřel mu prošel do břicha a střela sklouzla na pánev, kde roztržila kost. Dvakrát zařval a upadl na zem. Na zemi se svíjel a ječel, zatímco jej policistka odzbrojila a spoutala, čímž ukončila krveprolití.

De Jesus a jeho čtyři oběti byli převezeni do nemocnice Bellevue, kde jako zá-
zrakem nikdo z nich nezemřel, dokonce ani pachatel. Malaejevu, který utrpěl
nejvážnější poranění, doktoři stabilizovali. De Jesus podstoupil operaci, po níž
se zotavil. Vyšetřovatelům řekl, že chtěl zemřít a doufal, že ho nějaký policista
během náhodného bodání lidí zastřelí.

Policistka Diazová byla v nemocnici utěšována kolegy a léčena z prožitého
traumatu. Poté řekla jednomu novináři: „Díky Bohu ten muž přežil. Díky Bohu
jsem ho zastavila dřív, než ublížil někomu dalšímu.“

Když zkusíte reagovat úrovní 4 v situaci úrovně 5, utrpíte zranění.
Nejspíš těžká. Když naopak v situaci úrovně 4 využijete úroveň 5, nejspíš
skončíte za mřížemi. Nebo budete obviněni ze spáchání trestného činu.
Nebo obojí. Nejde jen o otázku zákonnosti, i vy budete muset žít s následky
toho, co uděláte.

Bojovní umělci¹ se učí nebezpečné, ba dokonce smrtící techniky. Klasické
systémy vznikaly dávno před moderní medicínou. V těch dobách bylo
každé zranění v boji potenciálně smrtící. Zlomená čelist nebo vyražené
zuby mohly vést k vyhladovění. Před pečovatelskou službou byla zlomená
ruka nebo noha předzvěstí bídných šanci na přežití, neboť takové zranění
znemožnilo obstarávat si obživu. Co se týče vnitřních krvácení, poškoze-
ných orgánů nebo těžkých otřesů mozku, na to rovnou zapomeňte – to
byla téměř jistá smrt.

Dávní mistři věděli, že čím kratší je boj, tím menší je pravděpodobnost
paralyzujícího zranění, a proto vymysleli systémy, které zastaví protivníka co
možná nejrychleji a nejkrutěji. Tehdy neexistoval právní stát a s ním souvise-
jící zákonné následky. Takovéto nelítostné smýšlení tehdy skvěle fungovalo.
Pokud by to nefungovalo, ty styly by tu dnes nebyly. Tyhle taktiky a techniky
fungovaly tak dobře, že posloužily jako základ současným systémům.

Problém je, že stejné metody, které by vás za feudálních dob udržely
v bezpečí, mají dnes omezené využití. Ne proto, že by nefungovaly, ale

1 Originální anglický termín *martial artist* nemá vhodný český ekvivalent. Oblíbený překlad „mistr bojových umění“ není vhodný, protože označuje dovednostní vyspělost bojovníka (černý pás). Zde se myslí všichni, kdo cvičí bojová umění; pozn. překl.

proto, že fungují tak dobře, že se k nim smí sáhnout jen za specifických okolností. Brutální sražení soupeře vám může dobře zachránit život, ale za špatných okolností vás taky dostane do vězení. Na dlouho. Nebo na tom váš soupeř a jeho advokáti zbohatnou. Na druhou stranu, když vy dostanete nakládačku, hrozí vám zranění, trvalé následky nebo smrt.

Proto je tak důležité vhodně odhadnout sílu. Platí to obecně bez ohledu na styl. A co je nejdůležitější, v každé situaci si tím zajistíte, že až budete potřebovat věci, které jste se pro obranu na ulici naučili v *dóddžó*,² zvolíte správnou intenzitu.

Po léta vznikaly rozličné stupnice síly, které policejní sbory využívaly jak k tréninku nováčků, aby optimálně reagovali na situace, tak ke vzdělávání občanů a přísedících soudů v tom, jak probíhá rozhodování o adekvátním užití síly. Od toho se v poslední době ustupuje. Nejčastěji zmiňovaným důvodem je to, že policisté a přísedící soudů si stupnici užití síly představují jako žebřík, kdy je potřeba stoupnout na každou příčku, než se postoupí k další. Takhle se to ale nikdy neučilo a není znám žádný případ, kdy by policista nebo přísedící tímhle způsobem vysvětloval špatnost rozhodnutí.

Nejpádňější důvod pro zavržení oficiální stupnice síly je to, že k ní soudy často při vynášení rozsudku nepřihlíží. Od případu *Graham v. Connor* 490 U.S. 386 (1989) se na to nahlíží tak, že „posuzování přiměřenosti musí odrážet fakt, že jsou policisté často nuceni udělat si úsudek o situaci během zlomku vteřiny – za napjatých, nejistých a rychle se vyvíjejících podmínek – a na základě toho se rozhodují o způsobu reakce“. Mnoha lidem připadá, že uzákonění stupnice síly se pokouší právě o tohle.

Zapamatujte si: Vy nejste vázáni pravidly policejního oddělení ohledně užití síly. Může se ale stát, že budete jednat v sebeobraně, a takové jednání musí být v mezích zákona. Úrovně užití síly, které popisujeme v této knize, nejsou nařízeními. Nebudeme vám říkat: „Když čelíte X, adekvátní reakce je Y.“ Tohle je a vždycky bude přístup těch, kdo končí na zemi.

V případě *Graham v. Connor* Nejvyšší soud rozhodl: „Přiměřenost konkrétního užití síly musí být souzena z pohledu policisty na místě, nikoliv ze zpětného hodnocení situace. Ne každé odstrčení nebo rána, ač se v míru soudní síně můžou jevit jako zbytečné, porušují Čtvrtý dodatek³“. Stejná logika se dá uplatnit v občanskoprávních a trestněprávních řízeních.

2 Tělocvična pro bojová umění; pozn. překl.

3 Čtvrtý dodatek Ústavy Spojených států amerických omezuje některé pravomoci státního aparátu včetně policistů; pozn. překl.

Tato kniha popisuje šest úrovní síly. Ačkoliv nemusíte nikdy v životě potřebovat všech šest z nich, jsme přesvědčeni o tom, že pokud váš trénink nezahrnuje všechny, můžete se dostat do situací, v nichž nebudete mít žádnou adekvátní možnost. A to často končí špatně.



PŘEDPOKLADY

I když jste nikdy se dřevem nepracovali, pravděpodobně víte, že *by* bylo možné zatlouct hřebík i vrtačkou. Taky je vám jasné, že to není nijak efektivní způsob. A vrtačce to škodí. Jestli chcete zatlouct hřebík, je lepší kladivo. Zkrátka když znáte své nářadí, práce se dřevem půjde hladce.

Podobné je to se stupnicí síly, která vám taky nabízí „nástroje“ ke zvládnutí násilí. Nabízí základ pro výběr optimální reakce v dané situaci. Na prvních třech úrovních (sebe prezentace, hlas, dotyk) zažehnává násilí už před jeho vznikem, zabráňuje nezbytnosti boje. Poslední tři úrovně (podmanění / fyzická kontrola, méně smrtící síla, smrtící síla) přichází na řadu ve chvíli, kdy se konfrontace stává fyzickou. Výběr vhodné úrovně pro reakci vám umožní kontrolovat nepříznivou situaci adekvátně a efektivně, zvyšuje vaši šanci vyváznout bez vážných zranění a zároveň snižuje pravděpodobnost důsledků plynoucích ze zjevně nepřiměřené, nebo naopak nedostatečně intenzivní reakce, jakými jsou vězení, vážné zranění či smrt.

Než se rozhodnete pro optimální „nástroje“, musíte porozumět okolnostem, za kterých se využívají. O tom bude tato část. Pokud jste četli jinou naši knihu, bude se vám to zdát povědomé. Budeme se tedy opakovat, neboť opakování je matka moudrosti a tyto základy je třeba znát. Není naším cílem jít do hloubky, spíše jen poskytnout obecný přehled, v němž zařadíme různé možnosti do odpovídajícího kontextu.

Úvod do násilí

Ten den jsem sejmul... ehm... eskortoval ze stadionu přes dvacet lidí, ale stejně jsem ho poznal. Někdy během třetí čtvrtiny provokoval fanouška Cougs a vysloužil si tak monokl přes levé oko. Ale poldové, které nám přidělili na pomoc v koncové zóně, byli zaneprázdnění jinými konflikty, takže jsem mu dal možnost dobrovolně odejít. Když jsem mu to vysvětlil v právní rovině, jako opilství, rušení veřejného pořádku a výtržnictví, rozhodl se rozumně a dobrovolně na zbytek zápasu odešel. Vzal jsem mu vstupenku, odvedl ho k bráně a pustil jsem ho z hlavy.

On mě ale ne.

Asi dvě hodiny po konci zápasu, když už jsme stadion vyklidili, jsem na něj narazil na parkovišti. Ne na veřejném, kde je stále přítomná ostraha, ale na zaměstnaneckém, kde neměl co dělat. Naneštěstí mě také poznal.

„Ty jseš ten hajzl, co mě vyhodil,“ odplivl si. Bylo to sice trochu peprnější, ale chápete...

Pak se na mě vrhl.

Kurva, on má nůž! Pořád mám na sobě pracovní uniformu, ale jsem tam sám. Bez posily, bez vysílačky. V hlavě jsem měl zmatek, ale tělo reagovalo bez vědomého zásahu. Poslední měsíce jsem cvičil saifa kata⁴, takže právě taková byla instinktivní odpověď.

Levou rukou jsem se kryl a ustoupil do strany. Pořád je opilý. A pomalý. Ale ten šílený nůž vypadá jako meč, a i se tak leskne. Hřbetem levého zápěstí jsem ho praštil do obličeje, přičemž rameno mě krylo před rukou držící nůž. Hlava mu škubla dozadu, ale rukou se připravoval k dalšímu útoku. Chytil jsem ho za předloktí, pravým loktem jsem se mu zapřel do bicepsu a snížil jsem těžiště. Ztratil rovnováhu, klesl se mnou a prudkým úderem hřbetem pěsti jsem ho trefil do obličeje. Pak už se nedokázal soustředit, takže jsem mohl chytit jeho nůž a otočením mu ho vykrotit z ruky.

S vykulenýma očima se otočil, klopýtl a téměř spadl, a dal se na útěk. Podíval jsem se na nůž, co mi zůstal v ruce.

Kurva, jsem celý od krve!

4 „Kata“ je japonské označení pro bojovou sestavu, která je jednou z metod tréninku bojových umění; pozn. překl.

Rozklepal jsem se tak, že mi nůž vyklouzl, a jak padal na chodník, málem se mi zabodl do nohy. Slyšel jsem tlukot svého srdce, sehnul jsem se a nůž sebral. Zvedl se mi žaludek a pozvracel jsem si nůž a botu. Ou, mizím pryč, běžím k autu a sahám po lahvi s vodou.

Nedokážu to všechno umýt, ale aspoň jsem se zbavil té pachuti v puse. Očistím si levou ruku a hledám zranění. Nikde nic. Ta krev byla jeho.

Většina „zkušeností“ bojových umělců pochází ze sparingu, turnajů nebo občasného rvaní ve škole. Většina ostatních čerpá znalosti boje z hollywoodských filmů a sportů v televizi. Můžete si pak myslet, že rozumíte tomu, do čeho jste se dostali nebo čeho jste se stali svědky, ale skutečná realita boje není taková, jak si většina lidí myslí. V zásadě jsou dva druhy násilí, násilí sociální a násilí predátorů. V prvním případě bojujete o své jméno nebo postavení, zatímco v druhém může jít o váš život.

Když dojde na pěsti při sociálním násilí, jeho smyslem je působit na okolí. Jinak řečeno chcete si zajistit dominanci, chcete někomu „dát za vyučenou“, dostat ho ze svého území nebo něco na ten způsob. Vždy jsou u toho přítomni svědci, protože status závisí na výsledku, buď toho druhého sejmete, nebo ho donutíte ustoupit. Naproti tomu násilí predátorů je zcela něco jiného. Jestliže to predátor nezapackal (nebo neměl komplice), zpravidla chybí svědkové. Zatímco kapsáři mohou operovat ve skupinách, lupiči, sérioví vrazi, znásilňovači, žháři a další obvykle ne.

Je relativně snadné deeskalovat sociální násilí tak, aby nedošlo k fyzickému střetu, zejména pokud vám nevadí, že ztratíte tvář. V těchto situacích je mnohem důležitější chytrá volba slov. Naneštěstí právě ty faktory, které můžou nadcházející sociální střet uklidnit, téměř jistě zažehnou násilí predátorů, jestliže kvůli nim působíte slabě. Násilí predátorů lze deeskalovat jen tehdy, když vypadáte příliš nebezpečně na to, aby na vás predátor chtěl zaútočit. Jste-li ostražití, uvědomělí a připravení, jste ve slušné fyzické kondici a dokážete verbálně stanovit hranice, všechno to jsou pro predátora varování. Už z toho, jak během konfrontace stojíte a dýcháte, většina lidí podvědomě pochopí, že máte za sebou trénink v bojových uměních. O tom ještě bude řeč později.

Sociální násilí může být velký problém, násilí predátorů dokonce ještě větší. To jsou situace, kdy můžete být nuceni sáhnout k sebeobraně. Sparing, turnaje a tak dále bývají nazývány „bojem“, ale se skutečným bojem nemají prakticky nic společného. Skutečný boj je především nelegální.

Jistěže může být v případě sebeobrany prohlášen za legitimní, ale ve skutečném boji chybí vítězové, trofeje nebo společenská prestiž. Boj má vždycky důsledky.

Boj versus sport

Tenhle fanoušek Raiders měl bicepsy, že by se i Hulk Hogan styděl, a fyzicky vypadal zkrátka úžasně. V baru plném obyčejných chlapů vyčníval nejen pro svou muskulaturu, ale i proto, že jako jediný fandil týmu soupeře. Každopádně byl jediný, kdo se choval hlučně. Po většinu první a část druhé čtvrtiny ho fanoušci Seahawks v dobrém popichovali, ale jakmile domácí tým začal ztrácet, škádlení se změnilo v urážky a kousavé poznámky.

Neslyšel jsem, co to spustilo, ale jeden fanoušek Seahawks náhle vstal a hodil na toho namakance poloprázdnou lahev piva, načež on odkopl stranou stůl a vrhl se na útočníka. Sehnul se před jeho úderem a chytil ho zezadu za nohy, rameno mu opřel do břicha a zatlačil dopředu. Byl to hezký takedown, fanoušek Raiders měl určité zkušenosti s bojovým uměním. Během chvilky byli oba na zemi, fanoušek Raiders nahoře. Seděl na svém menším bezmocném soupeři a zasypával ho ranami. Zdálo se, že se tím baví, dokud ho jeden z fanoušků Seahawks nekopl do hlavy. V mžiku ležel na zemi v klubičku a půl tuctu chlapů do něj kopalo.

Byl to sportovní bar bez vyhazovačů a nikdo do toho nezasahoval, takže nakládačka pokračovala po několik minut, než někdo z nás prohlásil, že už má dost. Když ho konečně nechali, zůstal nehybně ležet. O pár minut později, když ho zdravotníci připoutali na lehátko a odváželi směrem k čekající sanitce, se ani nepohnul.

Poldové strávili většinu druhé půle zápasu sepisováním výpovědí a zadržovacími úkony.

Žádná soutěž ve smíšených bojových uměních (MMA) nebo turnaj ve sparingu není nic ve srovnání s rychlostí, zuřivostí a brutalitou skutečného boje. Ovšem, sportovci tvrdě trénují, ve fyzickém tréninku dosahují fantastických úrovní a jsou výborní v tom, co dělají. V ringu také riskují zranění, ale olympijské zápasy jako džudó nebo taekwondo a zápasy MMA jako Ultimate Fighting Championship (UFC) nebo Pride Fighting jsou jen a pouze sportovními událostmi. Kdyby nebyly, plno sportovců by soutěž nepřezilo. A pořadatelé by skončili za mřížemi. Nebo by toho kvůli žalobám nechali.

Tato klání mají pravidla, která buď přímo zakazují některé techniky, nebo je pozměňují. Například v džudu soupeře přimáčknete k zemi tváří vzhůru, aby měl férovou šanci uniknout z vašeho držení. Zatímco v *korjú džúdžucu*, z něhož džudó vzešlo, se bojovníci učili přimáčknout soupeře tváří k zemi podobně, jako to dnes dělají policisté při poutání pachatelů. Když se to provede správně, nemá šanci z držení uniknout, leda by byl opravdu o hodně silnější nebo by se do akce zapojil někdo další. A co víc, techniky, které jsou obzvláště efektivní na ulici, zejména když jste menší nebo slabší, než je soupeř, se ve sportu nepovolují, protože jsou příliš nebezpečné. Vezměme si například UFC, kde je zakázáno následující:

- úder hlavou
- bodání do očí
- údery na krk
- chytání za ohryzek
- kousání
- tahání za vlasy
- údery do rozkroku
- trhnutí do strany prstem v ústech soupeře
- fishhooky
- lámání malých kloubů
- údery do páteře
- údery do zátylku
- údery loktem seshora dolů
- škrábání, štípání a kroucení kůže
- chytání za klíční kost
- kopání do hlavy, když je soupeř na zemi
- kopání kolenem do hlavy, když je soupeř na zemi
- dupání na soupeře na zemi
- kopání patou na ledviny
- házení soupeřem tak, aby dopadl na hlavu nebo krk
- vyhození soupeře z ringu
- chytání šortek nebo rukavic soupeře
- plivání na soupeře
- „nesportovní chování“, v jehož důsledku je způsobeno zranění
- chytání se provazů nebo pletiva
- nadávání
- útoky na soupeře během přestávky

- útoky na soupeře v péči rozhodčího
- útoky na soupeře po ukončení kola
- nedodržování pokynů rozhodčího
- zásahy někoho z rohu zápasníka

Všimli jste si tam něčeho, co by mohlo být v boji na ulici užitečné? Když vás napadne větší a silnější soupeř, jsou útoky na oči, krk a podobné cíle skutečně to pravé pro záchranu života. Ale v ringu je to příliš nebezpečné. Cílem těchto pravidel není jen předcházet zraněním, ale také dát oběma borcům férovou šanci. Aby se nevytrácela dynamika souboje (a pro diváky tak byl atraktivnější), strhávají se v UFC body za „zdržování“, když se bojovník vyhýbá kontaktu se soupeřem, úmyslně nebo příliš často vyplivuje chránič zubů nebo simuluje zranění. Na rozdíl od rvačky v baru při zápasu Seahawks se také vyžaduje, aby bojovník vyzýval soupeře jednoho po druhém.

Pak tu máme ochranné vybavení. Soutěžící v UFC musí mít rukavice, chránič zubů a suspensor. V některých sportech i chránič hrudníku, helmu a jiné pomůcky.

Ve sportu jsou také váhové kategorie. Podle pravidel UFC se bojovníci dělí na lehkou váhu (do 70,3 kg), welterovou váhu (do 77,1 kg), střední váhu (do 83,9 kg), polotěžkou váhu (do 93 kg) a těžkou váhu (do 120,2 kg). Protože se útočníci nepouští do bojů, které nemůžou vyhrát, obvykle vás na ulici napadne někdo mnohem větší a silnější, než koho byste potkali v ringu.

Boj na ulici jen výjimečně trvá déle než pár sekund, ale když k němu dojde, nepřestává se, dokud sám neskončí, někdo další nezasáhne nebo to nepřijede vyřešit policie. To je velký rozdíl oproti sportu, kde jsou dané časové úseky, v nichž se bojuje. Není-li soutěž mistrovská, má zápas v UFC tři pětiminutová kola, zatímco v souboji o titul se bojuje na pět kol. Mezi koly je minutová přestávka. Kdyby si rváči na ulici mohli vzít čas na oddech, bylo by tu něco v nepořádku.

V ringu můžete vyhrát tím, že se soupeř vzdá (verbálně, nebo zaplácá rukou), knokautem, technickým knokautem, rozhodnutím sudích, diskvalifikací soupeře nebo jeho odstoupením před zápasem z důvodu zranění. Na ulici „vyhrajete“, když přežijete. To je docela rozdíl. Nepleťte si sport s bojem a nezaměňujte zábavu v televizi s realitou. Boj je ošklivá záležitost. Kromě fyzikálních zákonů má jen málo pravidel, pokud vůbec nějaká, a pojí se s ním plno vážných následků. Sport je zábava.

Sociální násilí

„Chceš si to rozdat na ledě, kluku? Můžem jít. Nakopu ti prdel!“ Byl to nějaký čtyřicátník a bručel na skupinku třináctiletých během hokejového zápasu. Thunderbirds právě dali gól a děti společně s ostatními domácími fanoušky oslavovaly gól. Tenhle chlap, fanoušek Winterhawks, se na ně díval, jako kdyby je chtěl zmlátit.

„Co se děje?“ zeptal jsem se.

„Měl by sis hlídat ty své pitomý děcka. Udělá to znova a dostane přes držku!“

„Cože? Vy vyhrožujete malým dětem? Vážně?“ Směřovalo to spíš na jeho ženu než na něj. Dědala, že to neslyšela. Nicméně okolo sedícím lidem to došlo.

„To si sakra piš!“

„Co udělal, že tě tak naštvál?“

„Křičel a tleskal mi před ksichtem.“

„Dotkl se tě?“

„Eh?“

„Tak dotkl se tě?“ Sundal jsem si bundu, chystal jsem se vstát, hodil jsem na něj zabijácký pohled a v hlase jsem měl ostré odhodlání.

„Ne.“ Rychle se otočil a předstíral zaujetí hrou.

Taková ta „do prdele, já ho zabil“ situace samozřejmě může po boji nastat, takže je třeba veškeré násilí brát vážně, nicméně v případě sociálního násilí je hlavním cílem působit na okolí. Jinými slovy si člověk chce získat převahu, dát někomu za vyučenou nebo ho dostat pryč ze svého teritoria. Někdy toho lze dosáhnout verbálně, zatímco jindy je potřeba fyzické řešení. Tak jako tak se u sociálního násilí obvykle objevuje možnost vyhnout se mu. Když například ten chlap řekne „padej mi z očí“, právě vám řekl, čím zabráníte eskalaci násilí...

Jednou z podmínek sociálního násilí je nezbytná přítomnost svědků, lidí, před kterými se protivník předvádí. Může se snažit budovat si status, dát někomu za vyučenou nebo společně s kamarády v gangu určovat hranice svého teritoria. Ve většině případů se kolem nachází lidé v jeho společenském postavení, aby sledovali, co bude dělat. Pokud vyhraje, chce,

aby to lidé kolem viděli. Pokud to naopak vypadá na porážku, přítomnost kamarádů mu poskytne možnost vycouvat bez ztráty pověsti.

Sociální násilí se dá zhruba rozdělit do několika kategorií:

- opičí tanec
- skupinový opičí tanec
- nakládačka za vyučenou
- show v boji o postavení
- obrana teritoria

Opičí tanec

Samci zvířat v divočině si vytvořili ritualizované souboje, kterými si utvrzují svou dominanci bezpečně, s minimálním rizikem zmrzačení nebo smrti. Navzdory tomu, že to neslouží primárně k ohrožení života, občas se nehody stávají, avšak cílem není soupeře zabít. Podobně si lidé definují své sociální postavení pomocí pěstních soubojů či jiných neozbrojených střetů.

Většina lidí, kteří navštěvují bary a noční podniky, se jistě setkala s tím nápadným, zírácím a poměřovacím typem konfliktů, z nichž většina začíná všetečnou „na co čumíš“ hrou. V mnoha případech se očekává, že přihlížející do bitky zasáhnou nebo nabídnou možnost odejít bez ztráty tváře, jakmile se tím status potvrdí.

Opičí tance se téměř vždy vyvolávají s někým, koho agresor vnímá na obdobném společenském stupni. (Ačkoliv se u žen někdy objevuje podobné chování, jde převážně o mužskou záležitost.) Kýžený status není možné získat při opičích tancích s dětmi nebo starými osobami. Zároveň se o něj lidé nepokouší s jedinci, kteří jsou velmi vysoko na společenském žebříčku. Lidé na středních příčkách hierarchie, ať už v gangu motorkářů, nebo managementu korporací, neustále bojují o vyšší status, nikdy ale s lidmi, kteří hierarchii dominují. Byl by to příliš velký skok. Na závěr dodejme, že vyzývat staršího „vůdce“ skupiny by mohlo značně ohrozit kariérní postup.

Skupinový opičí tanec

Skupinové opičí tance jsou o solidaritě, zaměřují se na odrazování nezúčastněných osob, které by chtěly zasahovat do záležitostí skupiny nebo do způsobu, jakým si skupina udržuje teritorium. Někdy je obětí člen skupiny, který ji zradí nebo vybočí z řady. V takovýchto případech je cílem boje projevít loajalitu ke skupině co nejhorším zacházením s obětí. Je to příšerná a nebezpečná aktivita, která málokdy končí dobře. Na rozdíl od individuálního opičího tance ten skupinový snadněji skončí vraždou, i když smrt oběti nebyla primárním cílem.

Nakládačka za vyučenou

V naší společnosti existují místa, v nichž platí, že když uděláte něco drzého nebo bezohledného, společnost se od vás distancuje. V jiných vás za to zmlátí. Je to něco jako naplácání na zadek mezi dospělými, při němž se projevem nelibosti vynucují „pravidla“.

Jestliže potrestaný nevyvolal útok něčím opravdu strašným a uznal svou chybu, pak výchovná nakládačka netrvá dlouho a končí bez zřejmých nebo trvalých následků. Nepochopení nebo nepřipuštění chyby, kterou byla porušena pravidla skupiny, či její opakování může naopak vést k vážným zraněním nebo smrti.

Show v boji o postavení

V jistých částech společnosti, zejména ve zločinecké subkultuře, je násilná pověst vysoce ceněná. Ostatní se k vám díky ní můžou chovat uctivěji ze strachu, že se „o ně postaráte“. Někdo, kdo chce být skutečně obávaný a respektovaný, může cítit potřebu dělat šílené věci, které dalece přesahují rámec „normálního“ sociálního násilí, například napadnout dítě, invalidu nebo starce. Stále jde o sociální násilí, protože je cílem získat společenskou prestiž, ale snadno se to může oběti stát osudným.

Obrana teritoria

Bránit si území proti členům jiných sociálních skupin je velmi populární v těch částech společnosti, kam patří třeba subkultura gangů. Je to smýšlení „my versus oni“ s násilným podtextem, který cílí na jedince, kteří vypadají, jednají nebo se oblékají jinak než skupina. Reakce může být vlídná, třeba odvezení cizince pryč za hranice území, nebo zlovolná, jako střelba na člověka, který zabloudil do části města patřící gangu. Obrana teritoria je spojnicí mezi sociálním a asociálním násilím, protože ačkoliv je to hájení území či zdrojů, často k němu dochází silně asociálním způsobem. Tento druh konfliktů zpravidla vyvolávají a rozvíjí vůdci zúčastněných skupin.

Násilí predátorů

Venkata Cattamanchi si myslel, že se na něj usmálo štěstí. Smrtelně se mylil. Na internetu se seznámil se ženou, která souhlasila se schůzkou v EZ Rest Motelu v Southfieldu v Michiganu (poblíž Detroitu). Překvapilo ho, že namísto jedné se do pokoje dostavily hned dvě ženy, ale romantické dobrodružství se neblaze změnilo, když se kromě nich objevili ještě dva muži. Od té chvíle to šlo z kopce...

Osmadvacetiletý Kevin Huffman a pětadvacetiletý James Randle byli na základě výpovědí obou žen obviněni z napadení, oloupení a zabití Cattamanchiho, ženy byly odsouzeny za vraždu. Huffman a Randle čeká život za mřížemi za vraždu s přípravou.

Násilí predátorů se diametrálně liší od sociálních rozepří. Samotné násilné chování tu slouží jako prostředek, jak dovést akci do konce, nebo jako v případě „procesových predátorů“ může být primárním cílem. Jinak řečeno jde o někoho, kdo vám chce ubližovat zkrátka proto, že může. Predátoři jsou obvykle samotáři, protože pro asociálně smýšlejícího člověka je těžké s někým po delší čas vycházet či spolupracovat. Při jejich útocích nebývají přítomni svědci, nebo si člověk zahrává s někým, u koho to vzhledem k jeho postavení nedává žádný logický smysl. Například když dospělý člověk zkouší hru „co na mě čumíš“ na dítě nebo starého člověka, čímž pro sebe nemůže získat žádné uznání nebo status, ale přesto se to děje.

Existují dva základní druhy predátorů: jedněm jde o zdroje, druhým o proces.

Zdrojoví predátoři

Tento predátor po něčem tak moc touží, že si to od oběti vezme silou. Kapsáři, lupiči, zloději aut. Často bývají ozbrojení. Když zafunguje zastrašování, zdrojový predátor vám nemusí ublížit, příkladem jsou loupeže aut, kdy se řidič auta pod hrozbou násilí rychle vzdá a sám zůstane bez újmy. Podle *Bureau of Justice Statistics*, spadající pod Ministerstvo spravedlnosti Spojených států, statistika za posledních deset let ukazuje, že ačkoliv 74 % těchto loupeží proběhlo se zbraní v ruce, jen 0,004 % skončilo vraždou. A protože se loupeže aut ve statistice míchají dohromady i s jinými násilnými činy, může být toto číslo ještě menší.

Procesoví predátoři

Naproti tomu procesoví predátoři jednají násilně pro potěšení z násilí samého. Jsou neobyčejně nebezpeční. Když mají pocit, že se jim vyplatí na vás útočit, skončí situace fyzickým konfliktem. Nemusíte za každou cenu vyhrát, ale v žádném případě si nemůžete dovolit prohru. Je třeba situaci ukončit co nejdříve. Někdy to může znamenat vzít člověku život, abyste sami vyvázli bez újmy. Sérioví vrazi a pachatelé znásilnění jsou typickými příklady procesových predátorů. Boj s takovým jedincem často končí v nemocnici nebo v márnici.

Situační uvědomění

Když jsme ten den přišli do služby, chlapi z denní směny nám řekli, že čtyři vězni, kteří byli přiděleni do kuchyně, odmítají pracovat. To je divné samo o sobě. Práce krátký čas strávený ve vězení. Odmítnout jít do práce automaticky znamená jít „do díry“ – disciplinární umístění na samotku. Práci v kuchyni vězni považují za dobrou a je o ni zájem. Zvláštní.

Asi po hodině služby jsme chytli několik vězňů z kuchyňské party, jak kradou sušenky. To nebylo nic neobvyklého. Možná vás to překvapí, ale většina lidí, co se dostanou do vězení, nemívá morální zábrany ohledně krádeží. Co nás ale překvapilo, bylo to, že se skoro chtěli nechat chytit.

Nicméně to nebylo v mém rajónu. Východní křídlo měl na starosti jiný seržant. Mým rajónem bylo oddělení pro psychicky narušené v Západním křídle.

Přišla žádost o posily. Když se totiž jeden dozorce pokusil nechat zloděje sušenek na pokoji a NEPOSÍLAT je na samotku, byli proti. Oni chtěli do díry.

To bylo zlé. Pokud v tom systému nepracujete, tak si toho nevšimnete hned, nicméně veškeré situační uvědomění je právě o pochopení situace. Vězeňská kuchyně je stejná jako kterákoliv jiná závodní kuchyně. Skrývá se v ní plno improvizovaných zbraní – nože, hrnce, pánve a tak dále. V téhle kuchyni bylo dvacet vězňů, čtyři civilní pracovníci jako dohled a jeden neozbrojený dozorce, který to kontroloval.

Ať se tam mělo dít cokoliv, bylo to tak zlé, že se do toho půlka vězňů vůbec nechtěla míchat. Chtěli jít do díry, a dokonce by dělali přesčas, jen aby nemuseli být ten den v kuchyni.

Zavolal jsem poručíka Turneyho. „Mohlo by to dopadnout špatně, pane. Nevím, co přesně, ale řekl bych, že by tam mohli být rukojmí.“

„Máte na to jednoho člověka. Dělejte, co dokážete.“

„Můžu dostat Craiga?“

„Ovšem.“

Craig byl bývalý mariňák, sloužil se mnou v CERT a pro krizové situace byl jako stvořený. Znal jsem jeho bojové dovednosti a věřil jsem jim. A co je důležitější, důvěřoval jsem jeho úsudku, selskému rozumu a schopnosti jednat s lidmi. To, co nás čekalo, bylo celé o jednání s lidmi.

Šli s námi ještě dva neozbrojení dozorci, což moc kartami nezamíchalo. Kdyby se to nepříjemně zvtlo, stejně bychom čelili velké přesile, a to beze zbraní. Nicméně jsme tam nebyli proto, abychom bojovali. Po několika dalších hodin to pro mě a Craiga byla normální služba. Povídali jsme si, naslouchali a vyprávěli vtipy.

Nic se tam nestalo. Nikdy se nedozvím, jestli se tehdy opravdu k něčemu schylovalo. Ale nikdy bych proti tomu nesázel. A pokud to tak bylo, naše přítomnost to změnila. Někdy není žádný výsledek dokonalý.

Většina expertů na sebeobranu se shoduje, že běžný občan může většinu nebezpečných situací včas rozpoznat a vyhnout se jim prostě tím, že si bude dávat pozor. Jestliže všechno uděláte správně, je ve vašich silách se z více než poloviny potenciálně násilných situací „vykecat“, pokud se jim nelze přímo vyhnout. Dohromady to znamená, že jen ve dvou, třech, maximálně čtyřech případech ze sta budete muset skutečně bojovat. S dobrým situačním uvědoměním se za celý život nemusíte ke stovce takových situací ani přiblížit. A to nezní tak zle.

Takže co je situační uvědomění? V nejprostším smyslu je to vědomí toho, co se kolem vás děje a bude dít. Konkrétněji jde o schopnost rozpoznat, zpracovat a pochopit faktory důležité pro vlastní zdraví a bezpečí, zejména potenciální hrozby, únikové cesty a zbraně.

Vzpomínáte si na chvíli, kdy jste jeli autem a najednou jste „věděli“, že se před vás jiný řidič prudce nacpe a budete muset nějak reagovat, abyste zabránili nehodě? Téměř každý řidič to mockrát zažil. Je to tak běžné, že na to většinou hned zapomínáme. Schopnost předvídat, co ostatní řidiči udělají, je krásným příkladem situačního uvědomění. Když přestanete dávat pozor na své okolí, začnete se soustředit na jednu činnost nebo se zabýváte prací či osobními problémy, přicházíte o schopnost přijímat důležité informace z okolí, což vás venku snadno dostane do nebezpečí. V případě řízení se vám pozornost snižuje povídáním nebo psaním SMS zpráv. Nepozornost při řízení je příčinou mnoha nehod.

Dalším příkladem situačního uvědomění je schopnost poznat, kdy včas odejít z mejdanu. Ke rvačkám na mejdanech dochází ve specifické části noci. Tu neoznačí ručičky na hodinách, ale nálada v davu. Většina lidí se dobře baví a odchází dřív, než se něco podělá. Každý, kdo se tam přišel seznámit, je už dávno pryč a baví se jinak. Jak se dav tenčí, zůstávají jen ti, co nemají na práci nic lepšího než dělat problémy. V těch, kteří vydrželi celou noc, bublá frustrace a bouří se hormony a jsou to právě oni, kteří se zapojí do podělání situace. Jestliže věnujete pozornost chování ostatních, snadno poznáte, kdy je čas odejít. Když tam ve chvíli problémů nejste, nic se vám nestane.

Platí to téměř pro každou situaci. Sledováním a hodnocením okolí udržujete kontrolu nad tím, co se vám může stát. Dobré situační uvědomění z vás udělá obtížnější cíl, protože útočníkům nedopřejete příležitost. Není to sice garance bezpečí, protože v otázkách sebeobrany není nic jisté, ale i tak vám situační uvědomění může pomoci vyhnout se nejnáročnějším situacím.

Obecně řečeno je situační uvědomění instinktivní schopnost, kterou sice máme všichni, ale jen malé procento z nás jí věnuje pozornost. Ve většině případů byste měli být schopni vytušit problém a vyhnout se mu, než k němu skutečně dojde. Naslouchejte svým vrozeným obranným mechanismům, svojí intuici, chcete-li. Jakmile se to naučíte, rapidně tím zvýšíte svoje bezpečí. Tak jako je odhad chování ostatních řidičů s postupem času čím dál snazší, stejně se rozvíjí i schopnost vnímat okolí.

Nicméně někdy se můžete snažit sebevíc, ale problémy si vás stejně najdou a musíte na ně reagovat. I na to vám vnímání situace pomůže lépe se připravit. Hodí se před bojem, během boje i po něm.

Není možné udržovat stav zvýšené bdělosti pořád a všude. Je rozdíl mezi připraveností a paranoiou. Kdykoliv jste poblíž jiných lidí, zejména neznámých, je opatrnost na místě, aby vás náhlý konflikt nezastihl nepřipravené. Zkrátka to znamená všimnout si všeho, co je nějak neobvyklé, a nezahrnuje to jen věci, které vidíte, cítíte nebo slyšíte, ale i reakce ostatních lidí na něco, co sami přímo nevnímáte.

Ve stavu zvýšené ostražitosti nemůžete strávit celý život. Je to emocionálně i fyzicky neudržitelné. Z toho důvodu se musíte naučit svou ostražitost stupňovat podle toho, co se kolem vás děje.

Podvědomá pozornost je venku na veřejnosti důležitá. Měli byste na první pohled identifikovat, kdo a co se kolem vás nachází. Vnímat auta, lidi, vstupy do budov, rohy domů a všechna místa, kde by se mohl skrývat útočník nebo kam byste se mohli uchýlit v případě, že k něčemu dojde.

Ať děláte cokoliv, buďte sebejistí a snažte se vypadat sebevědomě, aniž byste na ostatní působili jako hrozba nebo výzva. Predátoři se typicky zaměřují na oběti, které považují za slabé, na silné útočí jen zřídka. Nejde jen o brutální kriminálníky, ale i o agresory v šikaně nebo pouliční darebáky. Chodte s hlavou vztyčenou a nenápadně skenujte bezprostřední okolí. Sledujte, kdo a co se k vám blíží, vnímejte věci kolem sebe a čas od času se podívejte i za sebe.

Když zaregistrujete jakékoliv neurčité nebezpečí, něco neobvyklého, zaměřte se na to, ale nepřestávejte vnímat okolí. Problémy mohou přijít i odjinud, nejen z místa, které si získalo vaši pozornost (příkladem je přepadení ze zálohy). Může to být nedaleký výkřik, zvuk rozbitého skla nebo těžko identifikovatelný zvuk v místech, kde jste nikoho nečekali. Nebo to může být člověk či skupina lidí, kteří se chovají podivně, někdo, jehož vystupování vám je nepříjemné, někdo, kdo vypadá nebo se chová neobvykle, nebo skupina lidí, kteří zřejmě reagují na něco, co vy nevidíte.

Vědomá pozornost na vyšší úrovni přichází v úvahu ve chvíli, kdy se zdá, že zjištěná hrozba míří na vás. Zde může vyvstat potřeba verbálně deeskalovat nebo fyzicky kontrolovat nastalou situaci. Bude potřeba vnímat okolostojící přihlížející, kteří jsou potenciální hrozbou nebo naopak možným zdrojem pomoci, všechny únikové cesty, improvizované zbraně a ostatní faktory v závislosti na taktice situace, v níž jste se octli.

Abyste si procvičovali situační uvědomění, zkoušejte sledovat chování lidí v nákupních domech, nočních klubech nebo na jiných veřejných místech. Představte si, že jste útočník a vybíráte si „oběť“, a tímto způsobem uvažujte. Kdo vypadá jako vhodná oběť a kdo ne? Co na jejich držení těla

dává znát příležitost k útoku? Mají ruce v kapsách nebo obtěžkané věcmi, nebo je uvolněně drží před sebou? Jsou ozbrojeni? Kam se dívají a na co se zaměřují? Kdo upozoroval, že ho sledujete? Jak reagoval?

Pohovor s obětí

Zaparkoval jsem podél hlavní silnice na předměstí Seattlu. Ruce jsem měl plné krabic a odpolední slunce mi ozařovalo tvář, takže jsem navzdory polarizačním brýlím stěží něco viděl a klíč do zámku jsem strefil až na třetí pokus. Nešikovně jsem otevřel dveře, až mi krabice skoro popadaly, a začal jsem nákup cpát do auta.

Kdyby na mě nepromluvil, vůbec bych si ho nevšiml. „Hej kámo, nevíš, kolik je?“

Byť se otázka zdála nevinná, fakt, že přitom stál ani ne půl metru ode mě, mi rozezvučel alarm v hlavě. Rychle jsem hodil do auta poslední krabici, abych měl co nejrychleji prázdné ruce, poodstoupil jsem od auta a otočil se k němu. Zároveň jsem se uvolnil v postoji, narovnal jsem se a rukama nízko mezi námi jsem dával najevo odstup.

Přestože byl tak blízko, nepůsobil by nebezpečně, pokud by na ruce neměl hodinky. „Promiň, chlape, nemám hodinky,“ odpověděl jsem mu.

Když si všiml mého postoje, zmizel mu úsměv. Zamumlal něco, co jsem přes hluk dopravy neslyšel, a šel k čertu, nejspíš hledat méně obezřetnou oběť. Když odcházel, všiml jsem si podezřelé vybouleniny, zřejmě pistole nebo velkého nože, která se mu vzdouvala pod tričkem vzadu za páskem.

Zločinci rádi způsobují bolest, ale neradi jí čelí. Utrpí-li v konfrontaci zranění, snižuje se jejich schopnost dál si nezákonně obstarávat obživu, ale navíc se dostávají do hledáčku predátorů na vyšším stupni potravního řetězce. Než se do vás predátor pustí, musí zhodnotit své šance na úspěch. Někdy to udělá skrze „pohovor“. Na rozdíl od toho pracovního v tomhle nechcete být vhodným kandidátem.

Pokud si nedáváte pozor na okolí a působíte jako snadný cíl, je větší šance, že si vás nějaký drban (slangový policejní výraz pro delikventa) vybere za další oběť. Pohovor s vámi může vést jednotlivec i skupina. Můžete ho mít rychle za sebou, nebo v něm trpět delší dobu. Na tom nezáleží, důležité je, abyste během něj působili uvolněně i odhodlaně. Sami nezačínajte nic, co není nutné, ale buďte k boji připraveni. Ačkoliv se většina lidí

zaměřuje na protivníkovu velikost a fyzickou zdatnost, zkušený predátor rozpoznají hrozbu z postoje člověka nebo z toho, jak se hýbe.

Když se k vám přiblížil jednotlivec, dávejte pozor na lidi okolo, aby se k němu někdo nepřipojil. Nezapomeňte se letmo podívat za sebe, jestli nemá parťáky. Využijte zvuky, pachy, reflexní plochy okolo, případně stíny, jestliže se nemůžete podívat přímo. A co víc, věnujte pozornost únikovým cestám, které se vám při boji můžou hodit. Dávejte pozor na ruce toho drbana, zejména pokud je nevidíte obě, protože je dost možná ozbrojený a připravuje se vás zbraní ohrozit.

Čím méně při pohovoru působíte jako oběť, tím víc jste v bezpečí. Hodně instruktorů sebeobrany používá figuranty, kteří hrají v tomhle procesu potenciální útočníky, abyste mohli bezpečně experimentovat. A protože instruktor následně zhodnotí a probere s vámi celou modelovou situaci, naučíte se, jak v ní jednat. Taková cvičení jsou nejlepší způsob, jak se na „pohovor“ na ulici připravit.

Čtyři D

Máme za to, že s tímto konceptem přišel první Geoff Thompson. Čtyři D jsou perfektní a prostý způsob, jak popsat špinavé triky, kterým úlisní útočníci zastírají svůj záměr, dostanou se blíž k oběti a zajistí si, aby se nemohla bránit, dokud není pozdě. Koncept je rozšířením procesu „pohovoru“. Zločinec nebo skupina zločinců si vás vybrali jako potenciální oběť a následuje rozhovor, oklamání, rozptýlení a destrukce:

- **Dialogue (rozhovor)** slouží k odvedení pozornosti, aby mohl soupeř kontrolovat vzdálenost mezi vámi. Díky tomu se dostane blíž k vybrané oběti a naplno využije moment překvapení pro nečekaný útok. To znamená, že musí stát ve vzdálenosti maximálně metr a půl, pokud vás chce zasáhnout čímkoliv jiným než střílnou zbraní. Čím blíž je, tím hůř rozpoznáte nebezpečí a tím hůř se můžete bránit. Chlápek s hodinkami, který se vás ptá na čas, je trochu nápadnějším podezřelým, ale zcela jistě jde o dobrý příklad. Může se vás zeptat na cestu, na čas nebo prosit o cigaretu. Zatímco se přibližuje, odhaduje vaši ostražitost, propočítává šanci na úspěch a nenápadně se připravuje k útoku.
- **Deception (oklamání)** je snaha útočníka skrýt svou povahu predátora, jeho splynutí s davem a pokus působit co možná nejméně podezřele,

dokud není pozdě. Hlavní pro něj je, abyste si z jeho strany neuvědomili nebezpečí. Velkou část „oklamání“ zaujímá řeč těla a chování, ačkoliv sem patří i schopnost nenápadně se oblékat a skrývat zbraň.

- **Distraction (rozptýlení)** přichází před útokem, typicky jde o verbální projev, třeba se vás drban na něco zeptá. Můžete se setkat i s gestikulací nebo různými pohyby těla, například náhle vytřeští oči a podívá se vám za rameno, aby vás donutil ohlédnout se a nastavit tak záda.
- **Destruction (destrukce)** je ten nepříjemný následek fyzického útoku, loupeže, znásilnění nebo vraždy. Nebo něco méně drsného, třeba jen vybraná kapsa. Když dojde na násilí a útočník odvede vaši pozornost, je v jeho silách minimálně jednou nebo dvakrát vás úspěšně praštit, než si uvědomíte situaci a pokusíte se reagovat. Jakmile vás překvapí, je velmi těžké vzdorovat, když jste zaskočení, zranění a vzpomínáte se z bolesti.

Navzdory čtyřem D je mimořádně výjimečné, podaří-li se oběť zaskočit zcela nepřipravenou. Například i když přiletí nečekaná rána, většina napadených uvádí, že ji viděla, ale neměli čas reagovat. Dokonce i když je ve hře zbraň na dlouhou vzdálenost (třeba palná), boj se obvykle odehraje na krátkou. Ke konfrontaci beze zbraní dochází vždycky na krátkou vzdálenost. Úroveň vaší ostražitosti by se měla vždycky vystupňovat v případech, že je na dosah někdo cizí, alespoň dokud si ho očima nepřejedete a nevyloučíte možnost ohrožení.

Povědomí o zbraních

Právě jsem sledoval fotbal, když vtom jsem zaslechl sirény. Žiji v klidné obytné čtvrti, ale hlavní dopravní tepna se táhne jen pár bloků od nás, takže jednou či dvakrát za čas slyšíme houkání záchranných složek. Obvykle jen projedou a zmizí v dáli, ale tentokrát tomu bylo jinak, neboť pár bloků odtud pobodali muže. Dvaadvacetiletá oběť utrpěla poranění žaludku, byla převezena do Harborview Medical Center a je v kritickém stavu, tak o tom informoval tisk. Policie sdělila, že pachatel unikl v autě, ale neuvedla popis auta, takže jsem nevěděl, jak ho poznat.

Pokusy lidí, kteří se holýma rukama snaží vypořádat se s ozbrojeným útočníkem, zpravidla končí zraněním. Obvykle dost těžkým. Útok se zbraní je mnohem nebezpečnější než beze zbraně, pravděpodobnost vážného

zranění je víc než třikrát větší. Je pravdou, že v 96 % útoků ve Spojených státech figuruje nějaký druh zbraně. V takových případech dochází třia-půlkrát častěji k vážným zraněním, jako jsou fraktury kostí, vnitřní zranění, ztráta vědomí nebo podobné úrazy, které končí hospitalizací. Protože je boj proti ozbrojenému soupeři často prohraný, je důležité včas zjistit, že má protivník zbraň a vyhnout se jí, než ji proti vám použije.

Až na pár výjimek je povinností všech civilistů, kteří se rozhodnou mít u sebe zbraň, nosit ji skrytě, aby o ní nikdo jiný nevěděl, a přitom by majitel měl dokázat rychle ji tasit v případě potřeby. Koneckonců byste jistě nechtěli, aby vás každých pět minut zastavoval policista, kterého zavolají vystrašení kolemjdoucí, protože vy máte zbraň. Zločinci si také zbraň ukrývají, aby využili momentu překvapení. Každopádně její rychlé použití je klíčové. Zbraň vám nepřinese užitek, jestliže ji nedokážete včas vytáhnout.

Obvykle se zbraně nosí kolem pasu. Zákona dbalí občané k tomu často mají pouzdra. Pouzdro na zbraň představuje nejspolehlivější systém nošení, protože ji pevně fixuje na konkrétní místo na těle. Tak ji spolehlivě najdete i v extrémně vypjaté situaci. Většina skládacích nožů má klips k zachycení za pásek, který nůž dobře drží proti vnitřní stěně kapsy, kde ho po hmatu snadno najdete.

Naproti tomu zločinci pouzdra nenosí. Dva nejobvyklejší ad hoc způsoby, jak nosit palnou zbraň, jsou v kalhotách, buď ji mají vepředu podél pánevní kosti, nebo vzadu nad zadkem. Když ji nosí takhle, má zbraň při pohybu tendenci měnit polohu, takže si můžete všimnout, jak se zločinec sám sebe dotýká, aby se ujistil, že je zbraň na svém místě, nebo aby si ji upravil.

I kapsy kalhot nebo bundy jsou šikovným řešením. Stejně jako při nošení zevnitř kalhot ale nejsou tak spolehlivé a neumožňují tak rychlé tasení. Je také možné zbraň skrýt v dlani, schovat si ji do podpaží nebo za nohu, nebo ji držet nepozorovaně v ruce pod přehozenou bundou nebo zakrytou novinami. Tyto způsoby umožňují rychlejší použití, ale zase je snazší zbraň odhalit. To je dobrá zpráva. Špatná je, že když už je zbraň vytažena a útočník ji jen drží v nenápadné pozici, máte velký problém, neodhalíte-li včas soupeřův záměr. Už se totiž rozhodl zaútočit a jen hledá vhodnou pozici.

Zbraně mohou být „ukryty“ i vám přímo na očích. Hrnek horké kávy mrštěný do obličeje útočníka je dobrá zbraň. Pevné kuličkové pero se dá použít jako *kubotan*, který je známý bojovým umělcům, nebo i jako nůž. Klacek, vycházková hůl, těžká kabelka nebo notebook poslouží k úderům. Svazek klíčů na šňůrce může fungovat jako středověký řemdih, byť zdaleka

ne tak efektivně. Lahev od piva, kulečnickové tágo, baseballová pálka nebo půllitr můžou v nouzi pomoci jako zbraně stvořené k boji.

Věnujte zvláštní pozornost rukám člověka a oblasti trupu, pátřejte po neobvyklých vybouleninách, nezvykle nošeném oblečení nebo divných pohybech. Také si všimněte částí oblečení, které by mohly zakrývat zbraň. Příkladem budiž bunda v horkém počasí, vesta zakrývající opasek (zejména boky a bedra) nebo volná košile zapnutá jen nahoře.

To, že se zbraň neobjeví na začátku boje, ještě neznamená, že ho nemůže ukončit, zejména když útočník vycítí riziko porážky. Před bojem, během něj i po něm si všimněte, zda útočník nehýbe rukama nahoru nebo k boku, jako by sahal po ukryté zbraně – zbraň se nedá použít, dokud není vytasena. Když člověk dobrovolně jednu ruku stáhne z boje, nebývá to dobré znamení.

Kromě očí, na které se spoléháme při odhalování ukrytých zbraní nejčastěji, používejte i sluch. Vnímejte zvuky vyndávání zbraně i jejího natažení.

Nacvičovat „povědomí o zbraních“ je relativně snadné. Sedněte si v rušné ulici na zahrádku restaurace, posaďte se v nákupním centru nebo se procházejte po veřejných místech a pečlivě si všimněte lidí. Počítejte nože, pistole a ostatní zbraně, kterých si všimnete. Jací lidé je nosí? Jak je skrývají? Jakých vodítek si všimnout, abyste zbraň odhalili? Až se to vědomě naučíte rozeznávat, bude to stejně snadné podvědomě. Intuice rozvíjená tímto způsobem je dobrá dovednost pro přežití.

Situační uvědomění během boje

Ačkoliv je cílem situačního uvědomění především se násilí vyhnout, jakmile se něco zvrtně, zůstává uvědomění důležitým aspektem boje. Musíte stále zůstat ve střehu a všimnout si nejen odkrytých míst, kam lze zasadit úder, nebo příležitostí k útěku, ale také každé změny ve vývoji konfliktu, třeba že se objeví zbraň, zasáhne třetí strana, jsou v cestě překážky nebo nepříznivý terén atd. Může to být problém zejména pod vlivem adrenalinu, s nímž se pojí tunelové vidění, ale je třeba co nejdříve dávat pozor na okolí.

Někdy se příležitost k úderu objeví v podobě barevné šmouhy, když se za kmitajícím soupeřovým předloktím mihne modrá barva jeho trička. Zbraň může být stříbrná nebo černá šmouha, které si všimnete na pozadí modrého trička nebo díky prudkému pohybu ruky, která ji drží. Přítomnost dalšího ohrožení, třeba druhého útočníka nebo blížícího se auta, se může

ukázat jako nepatrný pohyb v periferním vidění, který obvykle nepostřehnete, pokud se soustředíte jen na hrozbu před sebou.

Ne vždy bude ve vašich silách vidět vše, co se v boji děje, proto musíte i poslouchat. Vnímání zvuků může být životně důležité. Znamenají blížící se kroky to, že se do potyčky zapojí někdo další? Je zvuk stržení suchého zipu nebo rozepnutí patentky známka připravení zbraně? A co volání o pomoc, výhrůžky nebo jiné reakce svědků kolem? To vše je významné.

Nakonec i vnímání dotyků má v boji význam. Například nemusíte přesně vidět, kde se během rvačky soupeř nachází, zejména když máte v očích krev, pot nebo pepřový sprej, ale když ho dokážete chytit za paži, snadno rozpoznáte, kde má hlavu (a ostatní části těla). Zbraně častěji cítíte, než vidíte. Děsivým příkladem je, že si oběti pobodání zcela běžně myslí, že byly jen mláceny, ačkoliv ten pocit, když čepel proniká tkání, je jiný než při dopadu pěsti. Dávejte si na hmatové vjemy pozor.

Sparing se zavázanýma očima a pomalá cvičení jsou skvělým způsobem, jak nacvičovat hledání cílů dotykem, nicméně jednou z nejlepších metod zlepšení situačního uvědomění je cvičení nazývané „boj v šarvátce“. V podstatě každý má u sebe nějakou zbraň, ať už je jako nůž nebo pistole k boji přímo určená, nebo prostě dokáže ublížit, třeba příruční kufřík nebo klíče od auta.

Šarvátka je zábavné cvičení, které je ale třeba brát vážně, neboť může vést ke zranění či smrti. Instruktor musí nést odpovědnost za bezpečí účastníků. Dá se to cvičit i v tělocvičně, ale když si pronajmete noční klub nebo skladiště, přidáte cvičení na realističnost. Každopádně musí být celý prostor uzavřen, všechno nebezpečné je třeba odstranit a všechny prohledat, aby někdo nevnesl funkční zbraň. V tomto směru není výjimka.

Každé cvičení obsahuje úmyslné „chyby“, které jej odlišují od reality v zájmu bezpečnosti účastníků. V tomto případě jsou dvě, vybavení a rychlost. Nejprve vybavení: Každý účastník si přinese tréninkové vybavení, které je ekvivalentem zbraní, co denně nosí. Pod pečlivým dohledem se tak při tréninku můžou objevit skutečné zbraně se značkovacím střelivem Simunition®, cvičné pepřové spreje, tréninkové nože Shockknife™ a mnohé další. Často se stává, že si lidé přinesou gumové varianty zbraní. Nebo je možné zbraně rozmístit po prostoru, aby k nim měl přístup každý. Každopádně okolní prostředí je ve hře stejně jako chlap před vámi, proto ten důraz na bezpečí.

A teď k rychlosti: Cvičení se provádí postupně v pomalém módu, kdy se lidé ve dvojicích střídají a může trénovat víc dvojic zároveň. Jeden člověk

vede útok proti druhému a ten stejnou rychlostí prostým pohybem reaguje. Každý provede jen jeden pohyb, než je na řadě soupeř. Cvičí se, než vyprší čas, nebo dokud neskončí jeden z bojovníků v pozici, z níž se nedá reagovat a musí se začít od začátku.

Navzdory nízké rychlosti je třeba útoky cílit a tělem pohybovat tak, jako by šlo o skutečnou rychlost. Pokud to mají oba dva pod kontrolou, může se trochu zrychlit. Cvičí se pomalu, aby měly obě strany čas hodnotit situaci a „nejlepší“ odkryté cíle. Tak si osvojíte správné provádění technik. Na ulici to bude fungovat podobně, jen rychleji. Cvičení není o výhře nebo prohře, ale o zdokonalení situačního uvědomění v průběhu boje. Měli byste ale reagovat na soupeřovy údery tak, aby byla dynamika boje víceméně reálná. Nemusíte zastavovat ve chvíli, kdy jste „mrtví“. Musíte spolu poté komunikovat, abyste se naučili, co jste v boji dělali dobře a jaké příležitosti jste promeškali.

Základní cvičení není nijak těžké, proto tu máte vylepšení: Můžete použít ruce a nohy spolu s čímkoliv v místnosti, co jste si s sebou nepřinesli. Jestli zvládnete soupeři v jednom pohybu odebrat zbraň, udělejte to, ale nesmíte použít svou vlastní. Výjimečně se stane, že někteří vynalézaví jedinci seberou zbraň někomu, kdo není v tu chvíli jejich soupeř. Taková kreativita se cení.

Nejde o soutěž, spíš o kooperativní úsilí, které ztělesňuje několik dovedností a konceptů:

- Nutí lidi zůstat ve střehu a hledat příležitosti a odkryté cíle.
- Nutí lidi, kteří s sebou nosí zbraně, uvažovat o nich a trénovat jejich použití.
- Nabízí (lehký) úvod do problematiky boje ve světě, kde jsou lidé ozbrojeni.
- Vyplácí se zde vnímání pohmatem – zbraň často dříve cítíte, než vidíte.
- Učí zvýšenému vnímání prostředí a lidí kolem.

Jestliže má být cvičení skutečně přínosné, musí každý, když na něj přijde řada, udělat jen jeden pohyb. Nikoliv jeden blok a jeden úder, ale jen jednu akci. Rozvíjí se tím strategické pohyby a různé úhly útoku, úspornost pohybu a využití technik, které jsou v jednom pohybu zároveň útočné i defenzivní. Získané návyky budou cenným přínosem na ulici, když se snažíte převzít iniciativu, ve chvíli, kdy útočník už udeřil.