

SEBE OBRANA VŠEDNÍHO DNE



DAVID GRUBBER, ZDENĚK MALÁŇÍK

David Gruber, Zdeněk Maláník:

Sebeobrana všedního dne

originální bojový systém SALUTEM Zdeňka Maláníka

popsaný a nasnímaný za spolupráce Davida Grubera

Motto

Hledáš-li pomocnou ruku, tak tu nejlepší, nejochotnější, nejoddanější a mnohdy jedinou... najdeš na konci svého pravého ramene. Leváci na konci svého levého ramene.

(volně podle Marka Twaina)

Poznámka: Tato e-kniha obsahuje stovky fotografií, extrahovaných z desítek videozáznamů. Technické a organizační možnosti v době vzniku této e-knihy neumožňovaly zařadit do ní tyto videozáznamy přímo. Videozáznamy ke všem sebeobranným situacím si lze přioobjednat na eshopu www.gruber.cz. Stačí uvést číslo a název dané situace. U některých situací jsou videa dvě: a) v názorně mírně zpomaleném provedení, b) v reálném rychlém provedení. Informujte se na info@gruber.cz nebo na 605 833 652.

Dosahování zisků a zabraňování ztrátám

Je moře literatury, kurzů i celých kamenných škol k poučování a výcviku lidí v tom, jak dosáhnout zisku. A to v oblasti finančně majetkové i v oblasti fyzické.

V oblasti finančně majetkové: Návodů, jak získat dobré zaměstnání, vydělat si, získat peníze podnikáním, sázením, investováním apod., je přímo záplava. Chytří finanční poradci však míní: Věnujte financím a majetku polovinu času a energie před jejich získáním a vyděláním, a polovinu po vyděláním. Ať je udržíte a rozmnožíte, ať je neztratíte.

V oblasti fyzické: Taktéž; je lavina návodů, jak být zdravý a zdatný; fyzický cvičením, sportem, vhodnou stravou apod.

Člověk však může své fyzické zdraví a kondici, obojí dlouhodobě a pracně budované, ztratit v malé chvíli. V krajním případě může bez své viny ztratit i vlastní život. Aby se pravděpodobnost takových tragédií snížila až téměř k nule, o tom je tato knížka.

Nemyslí to s námi všichni dobře

Lidskému zlu a protivenství se naštěstí v našem zeměpisném prostoru a v naší kultuře ubráníme většinou v rovině psychické. Spoluautor této knížky David Gruber se tím zabývá celý svůj profesní život – zvládání konfliktů rozumových i emočních, psychologické zvládání vzteku a agresivity vlastní i u druhých lidí, asertivní postupy, obrana proti manipulaci a řečnickým trikům atd. Nemá však v sobě onen bezbřehý optimismus některých zejména zámořských autorů; netvrdí, že optimální slovní reakce dokáže zastavit zlého člověka **vždy a za všech okolností**. Obrana v psychické rovině má prostě podle něj, a asi podle každého rozumného člověka, své meze.

V krajních situacích nastupuje tedy umění sebeobranu fyzické.

Sebeobrana psychická a sebeobrana fyzická

S námi dvěma spoluautory je to takto: David se celoživotně zabývá sebeobranou v rovině komunikace slovní i mimoslovní, vždy však bezkontaktní. Vžil se pro to název „sebeobrana psychická“. Zdeněk se celoživotně zabývá sebeobranou kontaktní, ve fyzické rovině. Zde se ovšem nevžil pojem „sebeobrana fyzická“, ale prostě jen „sebeobrana“. Proto, když v celém následujícím textu budeme myslet právě tu sebeobranu ve fyzické rovině, tu sebeobranu pomocí odstrčení druhého člověka, krytů, úchopů, přehození, navolnění kopem nebo úderem horní končetiny, popřípadě pák a dalších obdobných akcí, tak budeme používat jen jednoslovný termín „**sebeobrana**“. Tak jsou na to lidé v branži zvyklí, tato je jim jasná, v které branži se pohybují.

David a Zdeněk jsou navzájem velmi vnímavými a pozornými učedníky sobě navzájem vždy v oblasti, kde je ten druhý mistrem. Fyzická i psychická stránka lidské komunikace se totiž navzájem doplňují. Doplňují se i životní fáze **získávání a budování** něčeho s fázemi **obran** toho, co si člověk vydobyl. A kdy to tak vezmeme všechno dohromady, fyzickou i psychickou stránku, vytváření, udržování i bránění, tak zde máme hezkou moderní obdobu antické kalokagathie.

Podívejte se, co říkala o pojmu kalokagathia v době vzniku této knížky wikipedia.cz: *„Aplikováno na člověka vyjadřuje ideál harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy a dobroty, ctnosti a statečnosti. V klasické době se používal jako označení dokonalého aristokrata, řeckého gentlemana.“*

Hezká slova, ne? Kdo by se tomu nechtěl aspoň přiblížit...

Proč název SALUTEM

Řecké slovo „salus“ má několik významů, jeden lepší než druhý. Může to znamenat zdraví, štěstí, blaho... ale i záchranu, přežití. Hojně se používá i ve zdravotnictví ve smyslu zvládnání nemocí. „Salutem“ pak je čtvrtým pádem tohoto podstatného jména. Zdeněk si to překládá jako „salutem = zachránit se, přežít“.

Hlavní odlišnosti Saludem od jiných systému sebeobranu

System Saludem sestává ze tří úrovní, každá následující je účinnější než ta předchozí. První fáze je společensky akceptovatelná, tzn. že napadený se snaží vyřešit problém slovní komunikací, postojem, gesty, mimikou atp. Technika zde má malý vliv, jde o záležitosti jako správný postoj, mírné odstrčení útočníka, vyproštění se atp. Druhá fáze – to je akce už opravdu obranná, kdy se musí eliminovat útok a musí to být provedeno fyzicky. Tato fáze zabírá asi dvě třetiny celku. Třetí fází je razantní eliminování útoku, kdy na jiný typ komunikace či řešení situace prostě není čas. V této fázi řešíme konec – například zavoláme sanitku, utečeme, řešíme věc s policií.

Rozšířené omyly a vadrné názory v oblasti sebeobranu

Povězme si zde nejdříve o některých všeobecně rozšířených omylech a vadných názorech v oblasti sebeobranu.

Názor 1: Nač se učit sebeobranu, vždyť přece součástí právního státu je policie, a tu mohu přece vždy zavolat z tísňové linky. Police se přiřítí a vyřeší to.

Policie zpravidla stihne přijet; a náročné záležitosti fyzického zásahu je opravdu většinou nejlepší svěřit právě jí, tedy profesionálům. Ale: Zpravidla neznamená vždy. Dojezdové časy policie nejsou nulové, jsou v nejlepší případě v řádu minut, mimo město i v řádu desítek minut. Technicky to prostě nejde zařídít rychleji. A útok na vaše zdraví nebo život může probíhat a nejednou probíhá nesrovnatelně rychleji; obvykle v řádu sekund. Policisté někde na služebně sotva dosedli na sedadla auta, a oběť násilného trestného činu už může být třeba zmrzačena na celý život.

Ne vždy se napadenému nebo napadením bezprostředně ohroženému člověku podaří policii okamžitě zavolat. Je špatný signál, vybitý mobil, mobil zahrabaný někde na dně tašky. Váš mobil je násilně zcizený útočníkem – předem nebo v okamžiku, kdy útočník vidí, že zkoušíte vytočit číslo.

Názor 2: Nebudu provokovat – a nikdy se mi nic nestane; proč právě mi by se mělo něco stát?...

Strategický přístup neprovokování agresorů a vůbec celý balík preventivních opatření, aby vlastní fyzický střet vůbec nenastal – to patří k pilířům systému Salutem Zdeňka Malánika. Viz i výše. Považujeme to za velmi, velmi důležité.

Nicméně – jsou situace, kdy se můžete tvářit jako beránek nebo jako plachá laňka, absolutně se vyhnout vzájemnému očnímu kontaktu s agresorem, a on přesto fyzicky zaútočí. Pokračovat v beráncí taktice už může být cestou do pekel.

Názor 3: Fyzickým sebeobranným odporem útočníka jen více rozzuřím. Raději snesu jednu, dvě jeho rány, a on pak dá pokoj.

Je pravda, že v oblasti obrany psychické i fyzické platí: Když se oběť začne bránit, agresivita útočníka **dočasně vzroste**.

Platí to samozřejmě v oblasti psychické, tedy v oblasti technik duševní práce, tedy v oblasti duševního zvládnání mobbingu, bossingu, pracovní šikany dalších druhů apod. Někdo v práci vás třeba dlouhodobě šikanuje, vy jste se dlouho nechali – a najednou se ozvete. Samozřejmě, že v ten okamžik bude naštvanost šikanéra o hodně vyšší než dosud. Co jste si proti němu dovolili, nenechat jeho rejdy jen tak?! Proto hodně obětí dlouhodobé šikany stále váhá s rázným obranným krokem, až ta šikana přeroste do nevladatelných rozměrů; neboť s jídlem roste i chuť. Je-li však váš odpor – obrana rozhodná, jednoznačná, je vztek agresora jen krátkodobý, končící maximálně nadávkami. Prostě, vztek agresora je velmi dočasný.

Platí to i v oblasti fyzické. A občas je i zde taktika „nechat se“ tím nejmenším zlem. Je to ovšem situace krajní. Ve většině situací napadení či ohrožení říká praxe pravý opak: Kdo se brání, téměř vždy zvítězí. Lumpové mají obchodního ducha. Když pro ně není vítězství snadné a dosažitelné metodou „jako obvykle“, raději si chytí někoho jiného, kdo neklade odpor.

Ta krajní situace a krajní taktika „nechat se“ platí snad pro případy velké přesily na straně útočníků. Nic jiného než „nechat se“ nezbývalo vězňům v lágrech nacistických či komunistických, a vůbec všech násilných surových režimech po celou lidskou historii. Věřme, že toto je jev natolik okrajový a natolik minulý, že v naší knížce nestojí za více než jen za tuto malou zmínku. A tečka.

Všimněte si raději o pár řádků výše zvýrazněného dvousloví: Agresivita útočníka **dočasně vzroste**. Toto má svůj rub i líc.

Rubem je fakt, že agresivita **vzroste**. Proto je třeba dobře zvážit, zda se pustíme do akce. Dobře zvážit však neznamena příliš váhat. Rychlost protiútok napadeného, případně jeho protiakce je naprosto zásadní. Bude o tom ještě řeč dále, při názorných ukázkách jednotlivých sebeobranných a protiútočných akcí.

Lícem je, že vzroste **dočasně**. Jak jsme již naznačili: Pocítí-li agresor opravdu rozhodný a vytrvalý odpor oběti, byť třeba zoufalý, je velká pravděpodobnost, že v agresi ustane. Ustane dokonce i tehdy, když je fyzicky mnohem silnější. V průběhu vašeho boje, odporu, protiakce mu bleskne hlavou, že by to sice mohlo dopadnout těžkým zmlácením vaší osoby, ale on sám by přitom také utrpěl nějaký ten šrám, třeba mnohem méně závažné bebí. Psychika agresora se však řídí v drtivé většině případů zásadou „mně se přece nemůže vůbec nic stát“. Jakmile agresor zjistí, že se mu něco stát může – jeho první bolest, první odřenina – většinou přestává útočit. Útočník velice rychle vytuší, že něco je jinak než obvykle. On desetkrát před vámi někoho zmlátil a ten mlácený se choval předpokladatelně a očekávatelně. A najednou – s vámi je to jinak. Ten rozdíl v chování člověka způsobí překvapivě citelný strach na straně útočníka. Co se děje? Co bude? Útočník intuitivně cítí, že i on bude muset zvolit jiné řešení. A odejde od vás a najde si – je to kruté, ale je to tak – někoho, kdo bude větší ovce než vy. Někoho, komu může ubližovat ve větším vlastním „komfortu a pohodlíčku“, podle jeho obvyklých očekávání.

Takže správná sebeobrana je opravdu něco ve stylu „buď – anebo“. Něco ve stylu „teď anebo nikdy“. Nelze ji provádět polovičatě, ale **hned a celou energií**, kterou v dané chvíli máte. Na rozdíl od úpolových sportů – při sebeobraně druhé kolo není.

Připravte si předem nějaký vnitřní spouštěcí signál. Připravte se ve smyslu: Když se stane toto a takto, budu se bránit. Budu se bránit tímto a takto. Čím přesněji si to předem promítne v mozku, tím lépe.

Pří vlastní akci je vhodné, aby útočník nepoznal předem, že se chystáte k tomu a tomu konkrétnímu. Jen v mysli si nechejte blesknout třeba JDU NA TO! Nebo KDO Z KOHO! NA NĚJ! A za další zlomek sekundy následuje už váš rychlý a maximálně přesný první pohyb. Už není cesty zpátky. Jednou započatou sebeobrannou akci nelze přerušit, dokud není dosaženo jejího účelu.

Psychicky se doporučuje v ten moment toho agresora tak trochu nenávidět. Nenávist dodává energii, je taková „sebeumpovrací“, sama sebe s narůstajícím časem posiluje. S nenávistí v mysli tak snadno neumdlíte. Často si obránce v duchu (i nahlas) řekne „ty syčáku“ nebo ostřejší výraz. Je to motivace (proti nebezpečí, nespravedlnosti, zvrhlosti ...) k rozhodnému jednání.

Nenávist v ten moment není nic nepatřičného. Příklad: Jsem žena a nějaký hnusák mne právě chce znásilnit. Neprovokovala jsem ho nijak, jen prostě jsem mladá, mám přiměřeně tomu zdravé pružné tělo a vypadám k světu. Takže myslím si v duchu: „Tu máš jednu mezi nohy, hajzle!!“

Nějakou tu nadávku si klidně můžete i zakřičet. Křik uvolňuje vaše svaly, křik ruší vaši možnou strnulost hrůzou. Ale nahlas raději křičte jenom to „hajzle!!“. Informace o tom, kam svým úderem nebo kopem přesně míříte, by mohla být pro útočníka nezaslouženou výhodou.

(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne

Shrnuto: Obránce musí mít **předem** připraveny tři univerzální odpovědi pro případ ohrožení:

- Společenskou, bez invektiv, věcnou,
- středně průbojnou, obsahující drsnější výrazy,
- sprostou, s hrubými výrazy do odpovídajícího prostředí nebo pro takové lidi.

V sebeobraně situaci už nic smysluplného nejde vymyslet. Navíc - o obsah slov nejde, nikdo ho stejně neposlouchá.

Právní úprava nutné obrany

Solidní základní vysvětlení pro laiky si žádá zhruba devadesátiminutovou přednášku. Zdeněk s tím má dlouholeté zkušenosti. Následující vysvětlení berte tedy jen jako kusé a telegrafické. Jádrem této knížky totiž není právo a jeho klíčky, ale vaše konkrétní sebeobraně akce v konkrétních situacích.

Patříme mezi demokratické země, kde má občan zajištěno právo na sebeobranu proti nespravedlivému a protiprávnímu násilí od jiných lidí. Zdaleka ne všechny demokratické země EU toto právní prostředí mají (např. Anglie nic takového nemá a útok člověka není důvod k obraně).

*Je pět hlavních zájmů člověka chráněných zákonem. Jde o **život, zdraví, svobodu** (hlavně pohybu a domovní), **majetek** a **čest**.*

Rozhodující jsou tyto zákonné normy:

- a) Listina základních práv a svobod (právo na život, nedotknutelnost osoby a jejího soukromí, právo vlastnit majetek, nedotknutelnost obydlí atd.),*
- b) trestní zákoník (§ 29 Nutná obrana, § 28 Krajiná nouze),*
- c) občanský zákoník (§ 14 Svépomoc atd.).*

K § 29 Nutná obrana v kostce:

- můžeme se bránit proti útoku směřujícímu na zájem chráněný zákonem a to způsobem, který by byl jinak trestným činem;
- útočit musí člověk (jinak to spadá pod jiné paragrafy);
- útok musí přímo hrozit nebo trvat (můžeme tedy začít s obranou ještě před jeho začátkem);
- jestliže útok skončí, mohu útočnicka jen zadržet, ale ne na něj útočit a mstít se;
- obrana musí být silnější než útok, jinak by neměla cenu; (častý je mýtus, že musí být přiměřená). Mýtus vzniká špatným pochopením dikce zákona, citujeme „... nejde o nutnou

(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne

obranu, byla-li obrana **zcela zjevně nepřiměřená** způsobu útoku“. Tedy: Nepřiměřená obrana ANO, zcela zjevně nepřiměřená obrana NE.

Obecně lze tvrdit, že v sebeobraně situaci je i velmi zkušený člověk těžko schopen zvažovat, zda je jeho obrana „zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku“. Např. dostane-li obránce nečekaně facku, jak na ni bude reagovat? Zde jde často v soudních síních o argumentační souboj sebeobranářských expertů s některými státními zástupci a některými soudci, kteří nikdy ve svém životě v obdobné sebeobraně nouzové situaci nebyli a „od boku“ vědí všechno nejlépe. Mezi sebeobranářskými experty se nese hlas: „Naši oponenti sice vytahují nové triky, ale zvládneme to.“

Taktika, koncentrace a fyzická akce

Budete se možná divit, ale vaše sebeobraná fyzická akce není tím hlavním pilířem vašeho úspěchu. Je jen jedním ze tří pilířů – a dalo by se říci, že je mezi nimi až na třetím místě významnosti.

Pojďme si ty tři pilíře probrat, a to v pořadí podle důležitosti.

První pilíř – strategie

Co to obnáší?

Nechodit do NO GO zón. Ne nadarmo se jim říká NO GO, tedy „nechodit“ zóny.

Nechodit po setmění a zejména po dvaadvacáté hodině do blízkosti hospod nižších cenových skupin.

Nepřiplétat se do demonstrací, a když už nelze jinak, tak nelézt tam, kde hrozí nejvíce fyzické střety.

Nedráždit slovně lidi, o nich je známo nebo dá se předpokládat, že jsou prudši.

Nedráždit ani běžné lidi, kteří se ovšem právě nacházejí v situaci, kdy v nich vře vztek.

Nechodit, ženo, do míst s velkou koncentrací chlapů v super minisukýnce, s výstřihem skoro k pupku nebo dokonce v průsvitné halence bez podprdy. Zpočátku to může být příjemné pro tvé ego, jak všichni čumí, ale ten pocit se může rychle změnit v pocity naprosto opačné.

Jedním slovem – neprovokovat.

(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne

To je **prevence**.

Ted' z trochu jiného soudku:

Když něco hrozí, vzdálit se. Odejít.

Když to hrozí bezprostředně, tak třeba utéci ze všech sil, plnou rychlostí. (Samozřejmě však kavalír muž nemůže opustit ohroženou dámu.)

Ve slovní rovině se raději dvakrát omluvit. Nebrat si ani ty nejhrubší slovní sprostoty osobně. Pes, který štěká, zpravidla nekouše. Může vám vnitřně pomoci druhá ze čtyř dohod starých Toltéků mexického spisovatele Ruize „nebrat si nic osobně“. Její trest' je tato: Když vám někdo nadává, tak vlastně těmito slovy nadává sám sobě. Ty nadávky nejsou o vás, ale o něm/o ní.

Když utíkáte a útočník přesto stále utíká za vámi, utečte tam, kde máte mezi sebou a jím nějaký předmět – stromy, lavičku v parku, bytelné odpadové kontejnery. Citelně zvyšujete naději, že jej poskakování dokola přestane bavit.

Poznatek z praxe: Téměř všichni útočníci mají tu vlastnost, že **neběhají**. Maximální útočníkem zvládnutelná vzdálenost při pronásledování mužů je 10 m a při pronásledování žen 20 m. Když obránce překoná tuto vzdálenost, už není nikým pronásledován. Výjimky jsou velmi řídké.

Když útočník vlastně bez boje už ustupuje, často kryje ústup těmi nejhrubšími nadávkami a výhružkami, jak si vás „jednou najde“, jak vám „udělá z ksichtu fašírku“ apod. Možná právě v ten moment jsou jeho slovní útoky nejvíce hlasité a nejhrubší obsahem. Vystříhejte se v ten moment nějaké kontrující reakce. Udržte uvnitř repliku typu „sám jsi, co říkáš, ty zmrde“. Mohl by si to rozmyslet a ještě se vrátit. Když pomlčíte, tak on si vlastně těmi slovními hrubostmi svou agresivitu náhražkově vybil. Kdybyste nemlčeli, tak si ji takto nevybije – a může si ji pak vybit' na vás fyzickým napadením. Takže – v zájmu dobré věci mlčte. **Ubožák vás přece nemůže urazit.**

Když vás útočník pronásleduje třeba ztemnělým městským parkem, vyhledejte nejbližší skupinu aspoň trochu slušně vypadajících lidí, připojte se k nim, vmíchejte se do jejich středu a předstírejte okatě, že se s nimi znáte a patříte k nim.

Toto patří do **operačně taktických** řešení.

Shrnutí

Základní metody řešení každé sebeobránné situace jsou:

Prevence (vyhnutí se),

odchod (neberu ohled),

dohoda (malý vklad, velký zisk),

hrozba, komunikační lest (komunikační, technická atd.),

boj (přepad, střetný boj),

řešení následků (odchod, zadržení, lékařská pomoc, spolupráce s PČR, atd.).

Pokud vás zajímají větší podrobnosti, odkazujeme zde opět na možnou Zdenkovu přednášku.

Druhý pilíř – vaše koncentrace

Není koncentrace fyzické bez koncentrace psychické.

Aby byla vaše fyzická akce co nejrychlejší, nejpřesnější a nejdůraznější, je třeba být špičkově koncentrován psychicky. Koncentrace můžeme přirozeně pragmaticky definovat jako „stav mysli, kdy ji máme vědomě plnou jen toho jednoho něčeho; a kolem onoho něčeho je obrazně řečeno tlustá neproniknutelná zeď; a až za tou zdí je zbytek světa a vesmíru“. Ten zbytek světa a vesmíru pro nás v ten okamžik špičkové koncentrace přestává existovat. Nevnímáme jej. Jakoby vůbec nebyl.

Co je to ono „jedno něco“, co je v centru našeho vědomí při koncentraci? Může to být cokoliv – osoba, zvíře, věc, vztah čehokoliv s čímkoliv, záležitost dávno minulá nebo vzdáleně budoucí... V lidské mysli nejsou limity prostoru ani času.

„Pro naše účely je tím „jedním něčím“ útočník plus celá naše nouzová situace.

O koncentraci psal David Gruber podrobně v řadě svých knih. Nebudeme to zde „recyklovat“. Nejkomplexněji to u něj najdete v jeho **Zlaté knize komunikace**, na stranách 49, 99, 110, 121, 133, 170, 175, 183, 184, 186, 205, 223, **231-235**, 251, 254, 275. Jak vidno z výčtu čísel stran, koncentrace prolíná všemi oblastmi naší komunikace.

Tam si to najděte. Nejspíše tuto knihu už máte: Mnozí říkají, že bez ní je to dnes v životě jako bez mobilu.

(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne

Třetí pilíř sebeobranu – akce

Prosíme, zapomeňte na akční filmy, zejména na ty z americké provenience.

Proč?

Protože v nich je všechno hlavně na efekt, a tudíž úplně jinak než v realitě.

Ve filmech do sebe buší padouch a hrdina neskutečně dlouho. Každý schytá bezpočet ran – ale je stále akceschopný; stále běhá, šplhá, řídí auto, nabíjí zbraň, kope a mlátí rukama...

V realitě stačí jeden, dva dobře mířené údery, které zdálky mohou vypadat i jako relativně slabé, a člověk je z boje vyřazen. A hlavně – v realitě málokdy trvá boj více než půl minuty.

Náš sebeobranný systém Salutem nespolehá na nějaké velmi sofistikované páky, úchopy, přehozy, nadhozy a podhozy. Ty by bylo třeba cvičit dlouhé měsíce, a k dokonalosti asi i roky. Nám jde o **sebeobranu běžného člověka**. Tedy – při akci účinně praštit, kopnout, odradit útočnicka od pokračování útoku aspoň na určitou dostatečnou dobu.

Naše sebeobrana je těž – budete se divit – **humánní**. Neznamená to, že by byla nějak jemnocitná nebo snad „v rukavičkách“. **Obrana nutně musí být vždy razantnější než útok**. Jinak by útok nebyl zastaven. Mají-li se váhy nouzové situace přechýlit na vaši příznivou stranu zdravého přežití, pak na svou miskou vah musíte položit těžší závaží, než jaké obrazně položil na tu svou miskou útočnick jako první. Je-li vaše závaží lehčí než útočnickovo, váhy pokračují v pohybu nežádoucím směrem.

Humánnost naší sebeobranu Salutem znamená, že nechceme útočnickovi ublížit více, než je nutné vzhledem k situaci. Ať si třeba žuchne jako pytel brambor a sbírá se ze země dlouhé minuty. Ale zmrzačen do konce života nutně být nemusí. Ať si jej po našem použití pepřového spreje silně pálí oči nebo dýchací cesty, ale po dvou dnech může být opět v pohodě a nemusí nutně do konce života oslepnout.

Je to vhodné už proto, abychom zmírnili pravděpodobnost pozdější msty zpacifikovaného útočnicka nebo problémů právního typu. A také prostě – za všech okolností zůstáváme lidmi.

Příklad – žena ve ztemnělém parku

Na následujícím příkladu je dobře vidět celý komplex taktiky, koncentrace a fyzické akce. Příklad je z velké části převzat ze Zlaté knihy komunikace – pro ty, kteří ji přece jen zatím nemají.

Mladá žena jde po přesčasové práci nebo prostě jen v zimním měsíci sama večerním potmělým parkem.

Kdyby použila **strategickou prevenci**, tak tudy nejde. Jede svým autem, vezme si taxi, zavolá manželovi nebo někomu známému. Jde se skupinou známých, přinejhorším jen žen, ale vždy aspoň tří najednou.

Jde třeba oklikou, ale stále po dobře osvětlených ulicích, kde je hodně lidí a hodně provozu.

Ale představme si situaci, kdy nic z toho nebylo možné. Nebo sice bylo, ale žena byla toho podvečera poněkud lehkomyšlná: „No co, deset let se zrovna tady nikomu nic zlého nestalo, tak proč by zrovna dnes a zrovna mně...“

Posouváme se do oblasti použití **taktiky**, a nakonec vlastní **akce**.

Žena tedy jde temným parkem. Vytuší za sebou stín někoho nepříjemného a také uslyší za sebou podezřelé kroky, které nepřestávají. Trochu znervózní a zrychlí. Kroky ovšem zrychlí také, jsou jí stále v závěsu. Žena začne mít větší strach a nyní zkusí zpomalit. Řekne si: „Asi maluji čerta na zeď. Asi se mi to jenom zdá. Někdo prostě za mnou zrychlil čírou náhodou – teď při mém zpomalení se jistě pozná, že jsem se bála zbytečně. Takové hnusné věci jako znásilnění se přece stávají jiným – mně ne! Ať už mne rychle to individuum předejde, zabočí někam do strany a ať už mám klid.“

Ale kroky vzadu zpomalí také. To už žena začíná „vyšilovat“. Strach ochromuje její myšlení, není schopna žádné chladnokrevné úvahy. Ne že by nedokázala aspoň sevřít v hrsti svazek železných klíčů, ale její chvějící se ruka snad ani nedovede otevřít kabelku a ty klíče tam rychle najít...

Žena tuhne čím dál více – a dělá tím pro sebe to nejhorší. Stává se čím dál jistější a snadnější kořistí násilníka. Ten téměř nikdy nepřistupuje zepředu, ale zboku nebo ještě častěji zezadu. Surově drapne, strhne na zem, prorazí chabě předpažené ruce oběti několika nezadržitelnými údery... Oběť se chová přesně tak, jak pachatel očekává. Křičí „ne, ne...“, někdy jen prosí, nadává „ty prase, dej mi pokoj...“ – a neštěstí je hotovo.

Jen znásilnění a hrubých obtěžování žen je v naší zemi **denně** odhadem několik desítek. Nahlášených je asi desetina ze skutečně spáchaných.

Důvody málo častých nahlášení jsou logické:

Vykládejte na policejní služebně všechno do sebemenších podrobností...

(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne

Nechejte si s nimi o těch detailech sepsat protokol, do kterého bude moci mezi prvními nahlédnout samozřejmě obhájce pachatele, který vám pak pošle milý vzkaz: „Zapomeň, děvko, co se stalo, a stáhni žalobu. To ty jsi mého klienta vyprovokovala. To ty jsi všechno zavinila. Jinak... dobře víme, kde bydlíš a kudy chodíš do práce. Taky víme, kudy chodí tvé děti do školy...“

Možná preventivní řešení:

1. Co brání ženě rozběhnout se co nejrychleji vpřed už v první fázi, kdy slyší za sebou kroky, které se nevzdalují ani při jejím prvním zrychlení chůze? Že bude trochu směšná, jak tak běží parkem? Že jí vítr trochu rozcuchá účes nebo bláto z kaluží pocáká punčocháče? To je milionkrát lepší než být znásilněná nebo zmrzačená. Je prokázáno, že násilníci nejsou žádní profesionální běžci (často naopak lidé různě nemocní, fyzicky podprůměrně disponovaní) a že stačí, aby se žena vzdálila potenciálnímu pachateli na více než 20 metrů – a jemu už nestojí za to ji dohánět. Tedy – jde o taktickou prevenci.

2. Co brání ženě přiblížit se k jakékoliv skupině slušně vypadajících lidí a vytvářet dojem, že k nim patří. Být těsně u té skupiny, přizpůsobit se jejímu tempu chůze, prohodit třeba pár slov.

Co brání ženě hodně se přiblížit (možná i zavěsit) do nejbližšího slušně vypadajícího pána: „Promiňte, ale tamhle vzadu mně někdo dosti zneklidňuje, jsem slušná žena, nevadilo by vám, kdybyste mne doprovodil aspoň na konec toho parku, této temné uličky?“ To uvidíte dámy, jak se i v každém všedně vyhlížejícím taťkovi vzedme jeho ochranné EGO! Opět jde o prevenci.

3. Nejprostší recept pro ženu, jak prolomit sebezničující tuhnutí těla i mysli, je ječet. Vřískat na plné pecky. A nejlépe vřískat „hoří“. Ne „pomoc“. Při tom druhém se okna kolem z alibismu zavírají, při tom prvním ze zvědavosti otevírají. Lidí nesmírně láká cizí neštěstí, zejména pak požáry, když hoří ne jejich, ale cizí majetek. A žádný násilník nestojí o svědky, o sebemenší pozornost okolí.

4. Co brání ženě hned v první fázi podezření nahmátnout obranný sprej, pevně sevřít v ruce a odjít. A třeba hýbat rukou při chůzi podél těla tak, aby i zezadu bylo vidět, že v ní má nějaký předmět... Opět jde o taktickou prevenci.

To byly jen čtyři příklady vyhnutí se přímému útoku.

A když už dojde na vlastní **akci**? Systém Salutem například nedoporučuje elektrické paralyzéry. Proč?
(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne

- Musíte být těsně u útočníka. A když je útočník silnější, snadno vpáčí vaši ruku na vaše tělo – a zmáčkne spoušť. Výboj pak bolí vás. Navíc – útočník muž mívá oproti ženě delší paže.

- Výboj útočníka sice citelně bolí, ale nechromí ho. Spolehlivě jej však rozzuří a utvrdí v přesvědčení, že je třeba vás zbít za každou cenu a surově.

Ale existují i názory opačné – že paralyzér se obecně hodí. Nebo konkrétní situace, kdy se hodí velmi dobře (někdo vám strká pracky do auta otevřeným oknem). A jsou i paralyzéry kombinované se sprejem.

Více než paralyzéry se obecně doporučují obranné spreje, zejména pepřové. V momentě útoku útočníka spolehlivě zastaví, ale nezanechají trvalé následky na jeho zdraví. Je třeba se v obchodě Zbraně střelivo poradit, který sprej stříká spíše do kužele a který tryská tekutou strelou. Tím prvním zasáhnete útočníka jistěji, ale zase si jej musíte připustit k tělu na bližší vzdálenost, tedy 1. až 2 metry. U tekuté střely je tomu naopak – ta je spolehlivá až do 6 metrů. Čtěte vždy návod dodávaný ke konkrétnímu spreji.

Častá je pověra, že se nemá stříkat proti větru. Tomu nevěřte, tlak z bombičky je dosti silný. Méně už se dává pozor na to, že při stříkání musí obránce stát nebo raději ustupovat – už jen pro to, aby uběhly nutné cca dvě vteřiny, než začne látka účinně působit. Kdyby zpit dočasným vítězstvím krácel dopředu, ba dokonce útočníka pronásledoval, dostane se do oblasti sprejové látky – a ta zapůsobí negativně i na něj. Nebo bude na dosah útočníka ještě před tím, než na něj látka začne působit.

Různé druhy sebeobrany a ta naše v této knížce

Sebeobrana může být proti jednomu útočníkovi a proti více útočníkům. Může být se zbraní i beze zbraně. A opět buď se zbraní jen u útočníka, jen u obránce nebo u obou. Se zbraní stejného druhu na obou stranách nebo se zbraněmi různými. Se zbraněmi chladnými (tj. takovými, které nestřílejí, nevybuchují) nebo se zbraněmi palnými. Se zbraněmi běžnými u nás v Evropě nebo se zbraněmi exotickými (například speciálními asijskými).

Sebeobrana bez rozlišení pohlaví nebo sebeobrana muže proti muži, ženy proti muži, ženy proti ženě. (Sebeobrana muže proti ženě se moc neprobírá; předpokládá se, že muž si přece jen poradí přirozeně sám, pokud už jde do akce se svou maximální mužskou energií. Na super filmové bojovnice typu Xena zapomeňte.)

Bylo by to na mnohadílnou sérii knih. Toto je však první nevelká příručka, takže její zaměření bude tomu odpovídající. Omezí se na sebeobranu jedince proti jedinci, a to beze zbraní. Specifika různých pohlaví obránce/obránkyne budou samozřejmě nejednou zdůrazněna. Takže ženy hledající obranu proti násilníkům mužům včetně domácího násilí si zde přijdou na své.

(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne

Zájemce o náročnější druhy lze odkázat na firmu Zdeňka Malánika Trigger Service v Brně, nebo na kurzy s názvem **resisting** či prostě **sebeobrana**, který občas pořádají i oba spoluautoři této knížky společně ve dvojici. Stačí si napsat třeba na info@gruber.cz.

Vlastní fyzická sebeobrana

Připravili jsme pro vás několik desítek nejběžnějších situací obtěžování, přímého napadení a účinné sebeobranu podle zásad popsaných výše. Každá situace se bude skládat z textu doprovázeného názornými fotografiemi. Fotografie jsou vždy pečlivě vybranými záběry z videosekvence, která znázorňuje sebeobrannou akci v pohybu.

Technické možnosti v době publikování této knihy neumožňovaly vkládat přímo do e-knihy videosekvence. Takže místo nich je vždy k dané situaci publikována série několika fotografií. Těm z vás, milí čtenáři, kterým nebude stačit popis a fixní fotky, doporučujeme objednat si videosekvence zvlášť na eShopu www.gruber.cz. Můžete si jich objednat libovolný počet podle vlastního výběru.

Situace jedna: Sebeobranný postoj

Neexistuje zde jediná správná varianta, oproti níž by všechny ostatní byly o hodně horší. Samozřejmě se nedoporučuje stoj spatný – to je člověk snadno vyvrátitelný z rovnováhy. Nejlépe mírný rozkrok, postoj vůči protivníkovi napůl předkem, napůl bokem, rameno šikvnější ruky spíše vzadu. Stojíme vzpřímeně. Soustředěně pozorujeme protivníka; ale ne tak, aby on to vnímal jako nějaké naše okaté zírání. Stojíme tak, aby z našeho postoje bylo možno vyčíst nebo předvídat co nejméně. Jsme uvolnění a připravení vmžiku se pohnout. (Foto na další stránce.)



Situace dvě: Odstrčení protivníka

Toto je krajní případ taktické prevence. Udržet si vzdálenost neboli distanc. Aby nás útočník nemohl bezprostředně zasáhnout ani rukou ani nohou. A bude-li to chtít udělat, musí se opět pokusit přiblížit, a my tu akci odstrčení zase zopakujeme

Nachystáme si obě ruce a jimi se celou energií opřeme do útočnickovy hrudi, dobře zapření nohama a v postupném předklonu; ani příliš vysoko, ani příliš nízko, ale někde v těžišti jeho těla, abychom jej spolehlivě odhodili

(Fota na dalších stránkách.)



(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne



(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne



....



Situace tři – diskrétní bojový postoj, udržení vzdálenosti

Je to mírnější obdoba odstrčení protivníka. Pravák má předkročenu levou nohu a zasahuje proti agresorovi levou rukou. Jednou rukou jej neodhodí tak silně jako dříve oběma rukama, ale udrží si distanc. Levou ruku napne - a napůl odhozením, napůl razantním poplácáním dlaní do agresorovy oblasti opět na hrudi blízko jeho těžiště si udržuje bezpečnou vzdálenost.

(Fota na dalších stránkách; toto platí pro všechny další sebeobrané akce až do konce knihy – dále už nebudeme na to upozorňovat.)



(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne





Situace čtyři – diskrétní bojový postoj ženy

Žena je obvykle nižší postavy, nižší váhy a citelně nižší síly v pažích než muž. Ale i ona si může udržet distanc. Když se napře celou silou do mužovy hrudi, když je dobře zakročena napjatou nohou, tak sice muže nemusí odhodit tak razantně jako muž, ale distanc si udrží...







Situace pět – uchopení za rukáv a nápřah útočníka k ráně

Další typickou situací útoku je, když útočník uchopí oběť za rukáv pravou rukou blízko ramene a plevou rukou se rozpřahuje k ráně. Nejprve si fixujeme tu útočnickovu „uchopující“ pravou ruku svou levou rukou. Pak svou pravou rukou s otevřenou dlaní odhodíme útočníka pryč. Při fixování uchopující pravé ruky útočníka je třeba mít loket co nejvíce nahoře.



(C) Zdeněk Maláník, David Gruber: Sebeobrana všedního dne



