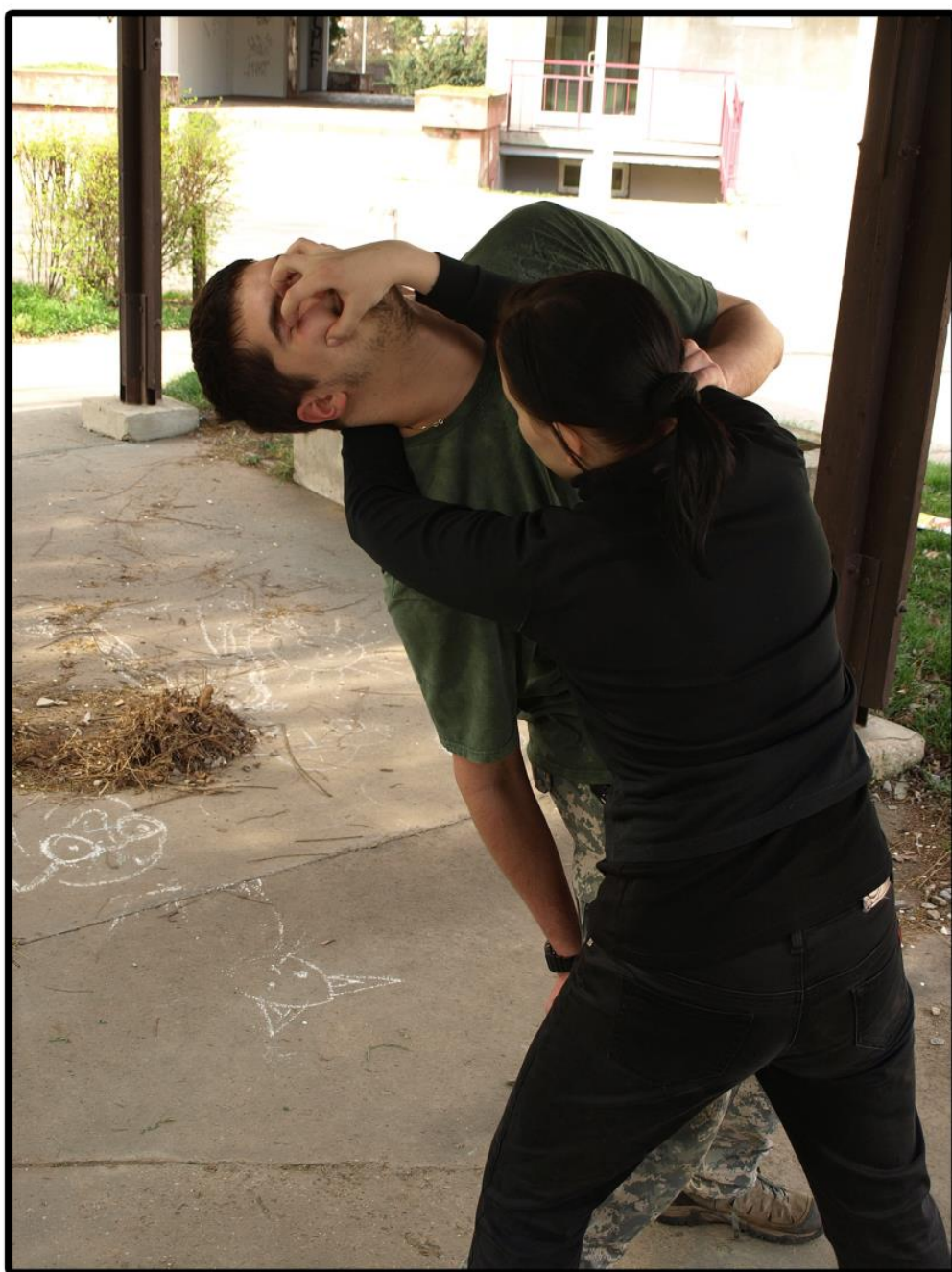


UDEŘ a UTEČ!

**Jak se ubránit napadení
a jak to nikdy nepotřebovat**



Mgr. Michal Barda

Udeř a uteč!

**Jak se ubránit napadení a jak to
nikdy nepotřebovat**



..

Copyright

Autor: Mgr. Michal Barda

Fotografie: Blackhead.cz

Vydal: Martin Koláček – E-knihy jedou
2015

ISBN:

978-80-7512-291-9 (ePub)

978-80-7512-292-6 (mobipocket)

978-80-7512-293-3 (pdf)

Věnováno lidem, kteří mě povzbuzovali, ať myslím sám za sebe.

Upozornění:

Tato kniha vznikala déle než rok. Nejen já sám, ale i mnoho dalších lidí jí obětovalo mnoho času a úsilí. Proto není určena k bezplatnému šíření. Pokud jste ji stáhli bez placení, pak ji prosím smažte, nebo si ji kupte jako e-knihu.

V případě, že tak neučiníte, nebo ji budete dále šířit, zvýšíte pravděpodobnost, že už žádná podobná e-kniha nebude napsána.

Poděkování

Rád bych na tomto místě poděkoval Rorymu Millerovi a Marku MacYoungovi, kteří silně ovlivnili můj pohled na sebeobranu i psychologii násilí obecně. Marku MacYoungovi rovněž děkuji za svolení k použití informací z jeho internetových stránek www.nonnonsenseselfdefense.com v této knize.

Díky patří také instruktorům, kteří mě učili různým systémům bojových umění a sebeobrany. Každý měl odlišný pohled na to, co sebeobrana znamená, a pomohli mi tak najít můj vlastní.

V neposlední řadě jsem vděčen svým přátelům, kteří se se mnou podělili o zkušenosti se sebeobranou a chováním útočníků – tito přátelé udělali bolestivé chyby, ze kterých se můžeme poučit, aniž bychom je museli opakovat.

Proč jsem napsal tuto knihu

Jednoduchá odpověď zní: protože ji zatím nenapsal nikdo jiný. V každém knihkupectví najdete knihy, které se zabývají sebeobranou, ale většina z nich řeší pouze fyzický konflikt. Prevence je zanedbávána, a to je chyba. Násilí je totiž jako autonehoda: nestává se často, ale riziko zranění je velké. I když přežijete, i když nemáte ani škrábnutí, je to velmi nepříjemná zkušenost. Je lepší ji nikdy neprožít. Uvědomte si, že vás může napadnout někdo, kdo se trestnou činností živí. Člověk, který už to mnohokrát udělal, vypiloval si postup a navíc nad vámi má fyzickou převahu. Opravdu se chcete proti někomu takovému spolehnout na triky, získané víkendovým kurzem sebeobrany? To budete ve velké nevýhodě. Potřebujete vědět, jak se takové situaci vyhnout; boj je až poslední možnost. Samozřejmě, možná se po letech tréningu naučíte třeba i rozbít cihly hlavou, ale nebylo by smysluplnější zjistit, jak se bez toho obejít?

Tahle kniha vás nenaučí, jak pomocí kopů z otočky zbušit na hromadu dvacet padouchů, ale zato vám pomůže se chovat tak, abyste to nikdy nepotřebovali.

A rozhodně vám objasní, že jestli chcete rozbít cihlu hlavou, měli byste použít cizí hlavu.

Mýty a fakta

Každý složitý problém má jednoduché nesprávné řešení. – Autor neznámý

V této části se pokusím uvést na pravou míru některé oblíbené omyly, se kterými se dříve nebo později setká skoro každý adept sebeobrany. Násilí není (naštěstí) součástí našeho každodenního života a proto se o něm traduje mnoho polopravd, které „jsou přeci úplně jasné“. Myslete vlastní hlavou a dobře rozvažte, než od někoho přijmete radu. Nikdo nemá patent na pravdu s velkým P.

Mýtus:

Když jsem mezi lidmi, nemůže se mi nic stát.

Fakt:

Poměrně běžně se okrádá na místech, kde se vyskytuje mnoho lidí, například na nástupišti metra nebo na frekventované ulici. Občas se tam vyskytne i nenápadně provedené loupežné přepadení – skupinka vagabundů vás obstoupí, ukáže nože a chce peníze. Také většina znásilnění se nestává v nočním parku, ale u oběti doma, na večírku a podobně.

Mýtus:

Sexuálnímu napadení předejdu tím, že se nebudu oblékat vyzývavě a chodit po soumraku ven.

Fakt:

Obojí sice může (a nemusí) pomoci, rozhodně vás ale silně omezí v běžném životě. Po nějaké době to pravděpodobně přestanete dodržovat a jste zase na začátku. Upřímně, komu se chce oblékat jako bezdomovec a přes zimu nevytáhnout paty ze dveří po čtvrté hodině odpolední?

Mýtus:

Slabší člověk se silnějšímu nikdy neubrání.

Fakt:

Fyzická převaha samozřejmě hraje nemalou roli, ale existují způsoby, jak se ubránit i výrazně silnějšímu člověku. Už vám někdy vletělo

zrnko písku do oka? Oči nebo hrtan si v posilovně neotužíte a obyčejná tužka je tvrdší než každý sval. Dobrý výcvik a vhodná zbraň umožní i padesátikilové dívce poslat stokilového kolohnáta na pitevní stůl, pokud to bude opravdu potřeba.

Mýtus:

Je jednoduché se ubránit komukoliv, i když je útočník mnohem silnější nebo není sám.

Fakt:

Tohle je často slyšet od učitelů různých „převratných“ sebeobránných systémů. Že je něco *možné*, ještě neznamena, že je to *snadné*. Psychická i fyzická zátěž je v obranné situaci značná a nějaké šrámy si pravděpodobně odnesete, i když vyhrajete.

Mýtus:

Perfektně nacvičené bojové techniky jsou všechno, co potřebujete, abyste se ubránili.

Fakt:

Velká část úspěchu leží v psychické oblasti – připravenost na střet, přijetí faktu, že útočníkovi ublížíte, schopnost v sobě probudit kontrolovanou agresi... to všechno hraje velkou roli.

Mýtus:

Není potřeba příliš řešit techniku obrany, hlavní je být při protiútoku dost agresivní.

Fakt:

Pokud už dojde na rány, dostatečná agresivita je při obraně víceméně nutným předpokladem úspěchu. Správná technika vám ovšem pomůže bránit se efektivněji, a je velmi důležitá zejména pokud jste malé postavy a silou právě neoplýváte.

Mýtus:

Když se budu bránit, útočníka jen rozzuřím a on mi ublíží víc, než původně chtěl

Fakt:

Uvažte tři věci. První je ta, že „víc, než předtím chtěl“ nemusí být možné. Může vás chtít znásilnit, mučit, zmrzačit, zabít, a možná ani ne v tomhle pořadí. Usmíváte se? Není to vtip, je to realita. Chcete se spolehnout na to, že člověk, který vám právě vyhrožuje břitvou, je vlastně jinak docela hodný?

Druhým faktorem je, že – bez přikrašlování – ženy, které se útoku fyzicky brání, mívají podle statistik více oděrek a drobných zranění. Zato bývají častěji živé a neznásilněné.

Třetí důležitou stránkou jsou duševní následky. Mysl se často hojí déle než tělo a napadení, neřkuli znásilnění, je závažným psychickým traumatem. Vědomí, že jste na svou obranu udělali všechno, co jen bylo ve vašich silách, vám pomůže se vyrovnat se škodami.

Mýtus:

Mám pepřový sprej/nůž/teleskopický obušek, takže mě nikdo nepřepadne, a pokud ano, tak se snadno ubráním.

Fakt:

Zbraně nefungují jako talismany! Nemohou snížit pravděpodobnost, že si vás někdo vyhlédne jako oběť, proto nikdy neriskujte víc než normálně jen proto, že jste ozbrojeni. Pokud navíc obranný prostředek neumíte ovládat, můžete v boji ublížit i sobě; naučte se proto perfektně zacházet se vším, co chcete nosit na svou obranu.

Mýtus:

Nemá smysl nosit s sebou zbraň, útočník by mi ji sebral a použil ji proti mně.

Fakt:

Sebrat zbraň někomu, kdo s ní umí zacházet, je obtížné, zato efektivita obrany za použití vhodné zbraně výrazně stoupá. Zvládli byste bez zranění zpacifikovat rozzuřené desetileté dítě? Nejspíš ano. Myslíte si, že byste takovému dítěti zvládli vzít kuchyňský nůž? Že byste z toho vyšli bez škrábnutí? To by bylo o hodně těžší, nebo ne?

Mýtus:

Pokud žena nechce, nemůže být znásilněna (případně „znásilněny jsou jen ženy, které si o to koledují“).

Fakt:

Ke znásilnění není potřeba žádná spolupráce ze strany oběti. Je to podobně absurdní tvrzení, jako říci, že každý zavražděný člověk si o to koledoval. A nebo že upadnout nemůže nikdo, kdo nechce. Zní to nesmyslně? Zůstanu u stejného příoměru:

Můžete se vyhýbat náledí, můžete nosit boty s dobrou podrážkou, ovšem když vám někdo zláme nohy, stejně upadnete.

Mýtus:

Útočník je předem rozhodnutý, útok mu nevymluvíte.

Fakt:

Útočník nezřídka před samotným útokem zkouší, jestli budete vhodnou obětí. Nejčastěji to má podobu oslovení – dotaz na cestu nebo na čas, žádost o drobné, ale i sofistikovanější finty, například nabídka prodeje parfémů nebo hodinek.

Vaše vyjadřování, tón hlasu, ale i postoj, oční kontakt a udržování vzdálenosti řekne velmi mnoho. Může to útok odvrátit, ale – pokud vypadáte jako vzorová oběť – i přivolat.

Mýtus:

Útěk je zbabělost.

Fakt:

Útěk často bývá nejlepším možným řešením vyhrocené situace – nikdo není zraněn, nemáte problémy s policií a stojí to jen zadýchanost. Samozřejmě jsou i případy, kdy útěk není možný nebo přijatelný (zranění, vrozený handicap, nutnost bránit další osobu...), ale uniknout dřív, než dojde k boji, by měla být priorita.

Poznej svého nepřítele

Znáš-li nepřítele i sebe, nemusíš se obávat o výsledek stovky bitev. Znáš-li sebe, ale ne nepřítele, za každé vítězství utrpíš porážku. Neznáš-li sebe ani nepřítele, půjdeš od porážky k porážce. – Sun Tzu

Lidé jsou různí, dokonce i ti, kteří jsou zvyklí se chovat násilně. Abyste věděli, jak máte reagovat, potřebujete vědět, proti komu vlastně stojíte. Co ten druhý chce a jak to poznáte?

Klíčový rozdíl je, zda vás vidí jako člověka, nebo jako kořist. Podle toho se dá násilí zjednodušeně rozdělit na sociální a predátorské.

Sociální násilí

Se sociálním násilím se můžete potkat všude tam, kde určitá část společnosti uznává fyzickou sílu jako prostředek ustanovení nebo udržování hierarchie. Má více podob, ale zdaleka nejběžnější je spor o pozici alfa samce. Je to rozšířený zvyk – berani si otloukají hlavy, hadi zápasí a lidé se fackují. Postup tu bývá téměř ritualizovaný: drsný pohled, hlasitá otázka typu „na co čumíš?“, strčení dlaněmi do hrudníku. Pokud druhý začne hrát stejnou hru, strkanice plynule přeroste do rvačky.

Takovýto spor je skoro výlučně mužská záležitost. Vážná zranění jsou poměrně řídkým jevem, protože bitka obvykle končí ve chvíli, kdy se jeden účastník začne vzdávat nebo se nechce zvednout ze země. Občas samozřejmě někdo upadne hlavou na hranu obrubníku a ze rvačky je najednou vražda.

Někdy je naopak hrozba násilím použita v pokusu přimět vás změnit své chování. V tom případě je vám většinou poskytnut návod ve smyslu: „Vypadni odsud, nebo...“ a případná rána pěstí je přímým důsledkem toho, že jste si radu nevzali k srdci.

Jednoznačně nejnebezpečnější případ sociálního násilí nastává, když nějaká skupina používá útoky na jiné lidi jako barometr soudržnosti a loajality. Ten, kdo „cizáka“ nejvíce zraní, je také nejvíce uznáván ostatními. Z toho se může zrodit brutální bití a kopání někoho, kdo už se dávno nebrání, je v bezvědomí, nebo dokonce mrtvý.