

SEBĚ OBRANA VŠEDNÍHO DNE



DAVID GRUBER, ZDENĚK MALÁNÍK

NOVÉ VYDÁNÍ
včetně
40 videí

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)

Důležitá poznámka: Tato e-kniha obsahuje stovky fotografií extrahovaných z desítek videozáznamů. Tyto videozáznamy jsou na internetu neveřejné, takže se k nim dostanete jen odsud kliknutím na následující odkaz:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvaZU5Ja2gfUzdQIWMrDpjEiYzYahb90p>

Najdete tam seznam 40 akčních videí příslušných k sebeobraným situacím 1 – 30.

A proč je videí čtyřicet, když sebeobraných situací je třicet? Protože většinou je sice poměr určitého popisu s fotkami ku příslušnému videu 1:1, ale někdy 1:2, výjimečně 1:3. Sebeobrana je někdy ukázána třeba nejdříve pomalu, pak reálně rychle. Nebo jsou ukázány různé varianty nebo daná akce z různých stran. Každopádně není vůbec obtížné k danému popisu a příslušné sekvenci fotek si najít na tomto odkazu na Youtube příslušné video nebo videa.

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. Chytrí 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 chvílce. 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 sebeobrany 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 jasné, 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**y 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 zvládání nemocí. „Salutem“ pak je čtvrtým pádem tohoto podstatného jména. Zdeněk si to překládá jako „salutem = zachránit se, přežít“.

HLAVNÍ ODLIŠNOSTI SALUTEM OD JINÝCH SYSTÉMU SEBEOBRANY

Systém Salutem 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 záležitost 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 VADNÉ NÁZORY V OBLASTI SEBEOBRANY

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 nejlepším případě v řádu minut, mimo město i v řádu desítek minut. Technicky to prostě nejde zařídit 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 mně 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 beránčí 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 zvládání 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 to proti němu dovolili, nenechat jeho rejdy jen tak?! Proto hodně obětí dlouhodobé šikany stále váhá s různým obranným krokem, až ta šikana přeroste do nezvladatelných 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 neznamená příliš váhat. Rychlost

protiútoku 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 vytyší, 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 „bud’ – 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 mozk, tím lépe.

Při 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 „sebeumpovavací“, 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.

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

- Společenskou, bez invektiv, věcnou,
- středně průbojnou, obsahující drsnější výrazy,
- prostou, 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 devadesáti-minutovou přednášku. Zdeněk s tím má dlouholeté zkušenosti. Následující vysvětlení berte tedy jen jako kusé a telegrafické. Jádrem této knížky totiž není právo a jeho kličky, ale vaše konkrétní sebeobránné 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 Krajní nouze),*
- c) nový občanský zákoník.*

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 útočníka 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 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 sebeobránná 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 prudší.

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.

To je **prevence**.

Teď 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.

Třetí pilíř sebeobrany – 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 z dálky mohou vypadat i jako relativně slabé, a člověk je z boje vyrazen. 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 útočníka od pokračování útoku aspoň na určitou dostatečnou dobu.

Naše sebeobrana je též – 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 útočník jako první. Je-li vaše závaží lehčí než útočnickovo, váhy pokračují v pohybu nežádoucím směrem.

Humánnost naší sebeobrany Salutem znamená, že nechceme útočníkovi 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 útočníka 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 potemnělým 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 tři 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 lehkomyslná: „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 čirou 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 z boku 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...

Nechejte si s nimi o těch detailech sepsat protokol, do kterého bude moci mezi prvními nahlédnout samozřejmě obhájce pachatele, který vám