

JAK VYPADÁ SEXUÁLNÍ ŽIVOT MENTÁLNĚ POSTIŽENÝCH?

PSYCHOLOGIE | DNES

vydáva Portál s. r. o. 11. číslo, 15. ročník
cena 48 Kč, 2,62€/79 Sk

Sebeobrana:

POZNEJ MYSL SVÉHO NEPŘÍTELE

**Jak si
po rozvodu
rozdělit
kamarády?**

**CO SE DĚJE
V MOZKU
TEENAGERŮ**



6 / Rozhovor /


Eliška Hašková
Coolidge: Čeští
politici jsou jako
dětí na nůžku

16 / Partnerská abeceda /

Investujete do sebe
nebo **do vztahu?**

44 / Terapie /

Morris Nitsun:
V terapeutických
skupinách vzniká
nenávisť



Umíme se bránit?

Porozumět sebeobraně znamená se na čas věnovat studiu psychologie. Jedině tak pochopíme procesy, které se v našem mozku a těle odehrávají během střetu. Když poodhalíme mentalitu a myšlení útočníků a dozvíme se něco o způsobu, jakým si vybírají oběti a jak mohou odvést naši pozornost, budeme moci lépe předvídat možné komplikace. Pokud se navíc vyznáme v tom, co se odehrává v našem těle, budeme ušetřeni překvapení a budeme se moci věnovat řešení situace.

Úspěšná sebeobrana je z 80 procent dána psychickým stavem, význam techniky a taktiky nepřesáhne zbylých 20 procent. Na základě toho lze tvrdit, že psychické schopnosti, rysy osobnosti, temperament, charakter jsou hlavními činiteli přístupu k sebeobraně situaci.

Sebeobrana a osobnostní charakteristiky

Konfliktní situace je silným stresovým faktorem a běžná populace ji proto snáší velmi špatně. Každý z nás disponuje psychickými schopnostmi, které podmiňují možnost osvojit si určité činnosti.

Pro sebeobranu je například velice důležitá prostorová představivost jako zdroj informací pro chápání střeňných vzdáleností a využití prostoru jako taktického prvku obrany. Dále třeba mechanická paměť – možnost naučit se techniku sebeobrány jako lepší prostředek odrazení fyzického útoku agresora.

IntelIGENCE v sebeobraně hraje důležitou roli jako prostředek rychlých rozumových reakcí, jak celkově situace vyřešit, jak a kdy správně zvolit taktiku a kterou z technik sebeobrány použít. Kreativita je další nepostradatelnou schopností. V sebeobraně je důležitá pro rychlé flexibilní přizpůsobování pravidel, které nastavuje útočník. Schopnost komunikace je jedna z nejdůležitějších forem řešení konfliktní a sebeobraně situace.

/ Není nutné se zapojovat fyzicky, když můžeme oběti útoku pomoci jinak. To, co může udělat opravdu každý člověk, je zavolat policii. To napadený udělat nemůže. Málokdo však ví, jak správně zavolat. /

V sebeobraně a v sebeochraně dělíme komunikaci na defenzivní a ofenzivní, přičemž velkou roli hraje neverbální komunikace. Defenzivní komunikace spočívá v klidném a rozváženém jednání, spíše obranném a ustupujícím. Snaží se najít prostředky, jak se konfliktu vyhnout a útok agresora potlačit a dojít ke smíru. Ofenzivní komunikace je opačnou metodou – přístupem, který je agresivnější a zažene psychicky útočníka k ústupu. Dá mu najevo, že se potenciální oběť jen tak nedá.

V řešení sebeobraně situace hrají roli i rysy osobnosti, zejména osobnostní dispozice, které se projevují v chování člověka v krizových situacích. Pro sebeobranu je důležitá životní nezdolnost (tzv. hardiness), odolnost proti zátěži, vzdornost nebo zvýšená rezistence.

Sebeobrana není hrdinství

„Sebeobrana je obrana těla, proto musím vědět, co dělat, a znát své možnosti,“ říká Mar-

/ o autorce

Lucie Hrdličková (1973)

Kulturní antropoložka a publicistka, redaktorka Psychologie dnes.



tin Jelínek ze sdružení EMBAS. V kurzech sebeobrány učí ženy i muže, jak se správně pohybovat ve městě a včas rozpoznat nebezpečí. Účastníci se během několika lekcí naučí osvojit si asertivní chování a za pomoci verbální a tělesné řeči odradit případného útočníka od napadení. Dále také jak správně oslovit přihlížející, aby přivolali pomoc, a jak využít jednoduché lsi jako momentu překvapení. Praktická část kurzu je zaměřená na aktivní obranu k zaskočení útočníka a pomoc bližnímu, aniž bychom ohrozili sebe a napadeného.

Podle Jelínka není sebeobrana hrdinství. „Hrdinství vypadá jinak. Nejde o to, že vidím ženu v nouzi, seberu se, jdu tam a pak se dívám, že na mě agresor zaútočil. Když nic neumím nebo nevím, co dělat, tak je to zlé... Je to buď, anebo... Většinou nepomůžu ani té ženě, ani sobě. Pokud stáhnou pozornost na sebe a ona uteče, kdo pak pomůže mně? Samozřejmě nikdo,“ vysvětluje realisticky Jelínek a dodává: „Hrdinství je vědomí, že člověk může v takové situaci položit život, a s tímto rizikem

Dále k tématu:

21 Víte, jak se brání vaše ego? (Michaela Peterková)



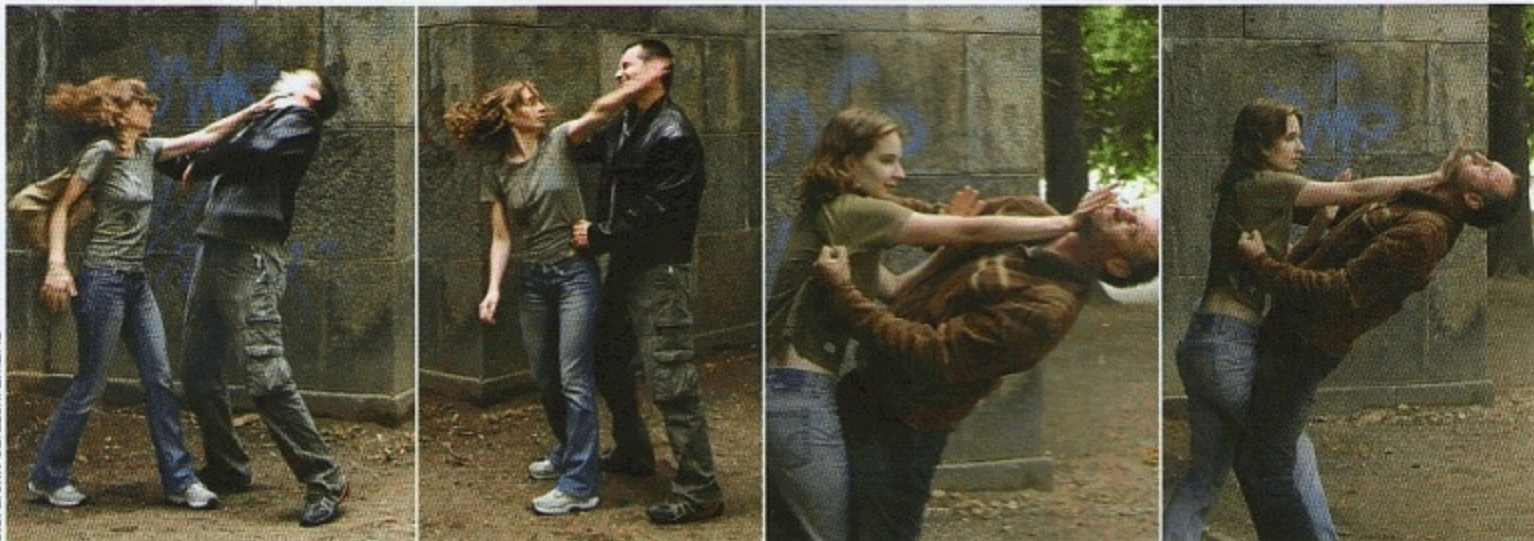
23 Malý kvíz

do ní jde, přestože nic neumí. Je však možné pomoci a přežít, aniž bych aktivně zasahoval do bitky.“

Když jsme svědky napadení...

Jdete po ulici a vidíte, jak někdo napadl ženu. Křičt o pomoc...

Odborníci na sebeobranu radí, abychom nejdříve vysledovali, zda ti dva – tedy oběť a útočník – k sobě patří či nikoli. Nabádají nás k tomu, abychom nejprve rozpoznali, o co v konfliktu jde, a následně počkali, co se „z toho“ vyvine. Pokud již tušíme, o čem se v dané situaci jedná, máme možnost zareagovat více způsoby. Pokud nic neuděláme, je to zpravidla proto, že nevíme, co bychom udělat měli, nebo proto, že máme strach, cítíme se ohroženi. V tom případě opouštíme místo útoku. Pokud se naopak rozhodnu zapojit a chci napadené nějak pomoci, netuším většinou, co mě čeká. Psychologové a trenéři sebeobrány soudí, že lidé nejsou →



v takových situacích lhostejní, spíš nevědí, co dělat.

Není nutné se zapojovat fyzicky, když můžeme oběti útoku pomoci jinak. To, co může udělat opravdu každý člověk, je zavolat policii. To napadený udělat nemůže. Málokdo však ví, jak správně zavolat – mají mluvit nahlas, aby je útočník slyšel a zalekl se, nebo je lepší volat potichu? Odborníci nedoporučují zbytečně se zviditelňovat z davu a riskovat potyčku. Útočník se sice může vašich slov zaleknout a utéci z místa činu, ale není to pravidlem. Zbytečně se tím ohrozíte. Může se stát, že dotyčnou napadenou nechá agresor na pokoji, ale přijde k vám, mobil vám sebere a napadne vás.

/ Nekřičte jenom pomoc, řekněte jasně, co se děje: Napadli mě, zavolejte policii! Rozhodně nekřičte „Hoří“ a nemaňte lidi, naopak je zaukolujte – zkuste to i v případě, že jste na místě sami. Nikdy nevíte, kdo vás slyší. Útočník může zazmatkovat a utéci. /

Psychologové radí volat policii tak, aby to útočník neviděl. Hovor může být pak delší a podrobnější. Pokud však chci udělat něco navíc, můžu reagovat následovně: obrátit se k útočníkovi, vyzvat ho, ať nechá napadenou být, a zpravit ho o tom, že jsem na něj já či jiná osoba zavolal policii. Není důležité, zda se jedná o informaci pravdivou. Útočník se octne pod nátlakem. Samozřejmě je na rozhodnutí každého z nás, co je ochoten podstoupit. Nesmíme podcenit možná rizika. Proto je vhodné zmapovat situaci a být si plně vědom toho, co dělám.

Slovní obrana a zvolená řeč těla

„Sebeobrana je také to, že se bráním slovně a svým postojem. Technika a dovednosti jsou poslední,“ říká Jana, absolventka kurzu sebe-

obranu pro ženy. Tvrdí, že je nutné umět odraďit útočníka nebo podezřelou osobu, která se k nám blíží, hned na začátku. Kohokoli mám právo odmítnout, pokud se cítím ohrožen, to je základní pravidlo. Pokud nechci dát útočníkovi nebo neznámému člověku šanci, aby mě fyzicky napadl, nesmí ve mně vidět snadnou oběť.

„Stojím k podezřelému čelem, a když se ke mně blíží, zjišťuji jeho úmysly. Jednu ruku mám před sebou, není úplně propnutá a dlaně míří na hrud dotyčného, kterého testuji, přičemž signál je jasný: stop! Je to opatrnost. Pokud na toto odmítnutí neslyší a zkouší to dál, pomůžu si i druhou rukou – opět mířím dlaní na prsa neznámého, zkracuji vzdálenost mezi ním a mnou a nahlas opakuji: Stop, nechte mě být!“ vysvětluje Markéta Bezoušková ze sdružení EMBAS.

Ruce by měly být v oblasti hrudi a bicepsů útočníka, abychom vykryly jeho případné údery. Tímto již na sebe strhneme pozornost a zviditelníme se. Útočníka může akce odradit. Jasně mu totiž dáváme mu najevo, že se nechceme prát, a on musí přemýšlet, zda mu to stojí za to. Musí být odvážný, pokud chce pokračovat, protože vidí, že nezmatkujeme. Pokud mne útočník někam zatlačil, diskuse selhala a hrozí fyzický útok. Proto je třeba aktivovat lidi kolem, aby pomohli.

Jelínek radí: „Nekřičte jenom pomoc, řekněte jasně, co se děje: Napadli mě, zavolejte policii! Rozhodně nekřičte „Hoří“ a nemaňte lidi, naopak je zaukolujte – zkuste to i v případě, že jste na místě sami. Nikdy nevíte, kdo vás slyší. Útočník může zazmatkovat a utéci.“

Při jakémkoli fyzickém útoku je nutné všemožně se bránit, opěťovat údery, zraňovat útočníka, nevyhýbat se zemi. Ženy se musí bránit jako ženy – být rafinované a ubližovat tam, kde to muž nejvíce pocítí. Nejde jen o to mřít na genitálie či hlavu, ale vědět, kdy je nevhodnější moment k útoku a kam správně udeřit. Útočník si v takové chvíli uvědomí, že nás podcenil. Pokud začneme útočit a ne se pouze bránit, zvyšujeme své šance. ■