Fáze konfliktu

- Předkonfliktní fáze
- Konfliktní fáze
- Postkonfliktní fáze

Cyklus konfliktu lze rozdělit na několik fází, které se navzájem prolínají. Je složité určit, kdy která začíná a končí, ale při dobrém rozeznání jednotlivých fází se dá zabránit vzniku té další. Avšak „nejlepší vítězství je bez boje“, jak pravil slavný vojevůdce Sun Tzu (300. př.n.l.). Cílem našeho jednání a vhodnou komunikací by mělo přinutit soupeře vzdát se ze svého úmyslu. Nejdůležitější je tedy ta fáze před bojem samotným. Níže je uveden cyklus konfliktu dle Jima Wagnera (2006).

1. **Vzdělání:** Znalostní oblast (příprava na konflikt pomocí tréninku)
2. **Iniciace:** Událost, která je příčinou konfliktu (podnět ke konfliktu)
3. **Eskalace:** Rychlý nebo postupný nárůst nebezpečí (příznaky konfliktu)
4. **Konfrontace:** Použití síly (viz Žebřík použití síly)
5. **Stabilizace:** Únik nebo zadržení pachatele, první pomoc, kontaktování policie
6. **Normalizace:** Případná hospitalizace, posouzení, soudní spor
7. **Evaluace:** Vyhodnocení situace, ponaučení ze zkušenosti, úprava tréninku

(zdroj: http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/docs/sebeobrana/8.png)

- **Výchozí** úroveň – žádné ohrožení. Je to fáze, ve které byste se měli vzdělávat v oblasti prevence sebeobrany, připravovat se fyzicky nějakým sportem, navštěvovat kurzy sebeobrany atd. Tato fáze končí v momentě, kdy se vyskytne určitý stresor vedoucí ke konfliktu.

- **Iniciace** – zahájení konfliktu. Ten zpravidla vyprovokuje útočník, ať už fyzicky, nebo slovně. Neměli byste se nechat zbytečně vtáhnout do konfliktu, jelikož často agresor vyprovokuje situaci a oběť v zaslepení emocí „vybouchne“ první. Nejdůležitější je sebekontrola.
- **Eskalace**- stupňování konfliktu bývá někdy velice rychlé, může však i nějakou dobu trvat. Dochází k verbální komunikaci, vyjednávání, hádkám, rozhodování se apod., a proto může často tato eskalace kolísat.
- **Konfrontace** – nastává při nezvládnutí situace v prekonfliktní fázi. Dochází ke zvratu a fyzickému střetu. V tento okamžik je vhodné znát základní techniky sebeobrany, využít správné taktiky ve svůj prospěch a hlavně se snažit vyřešit konflikt co nejrychleji a tím přejít do další fáze cyklu konfliktu.
- **Stabilizace** – období těsně po konfliktu, který se podaří obránci překonat (útěkem, vítězstvím). Začíná řešit následky konfliktu, ošetřuje zranění, volá policii apod.
- **Normalizace** – je fází po konfliktu, kdy se psychický i fyzický stav mohou nacházet pod výchozí úrovní. Je to období, kdy doznívají následky konfliktu. Mohou se dostavit takové psychické stavy, se kterými se bude obránce vyrovnávat celý život. Obránce může být zraněn a hospitalizován, může se dostavit psychické trauma. V této fázi se také řeší právní následky konfliktu a často (hlavně u žen) dochází k sekundární viktimizaci (druhotné prožívání role oběti).
- **Výchozí úroveň** – návrat na výchozí úroveň a vyhodnocení situace. Je třeba si vzít ponaučení a jednat tak, abyste se případným pochybením příště vyhnuli. Uvědomit si své slabé stránky a zapracovat na nich.

Dál na ->
PREKONFLIKTNÍ FÁZE
KONFLIKTNÍ FÁZE
POSTKONFLIKTNÍ FÁZE

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3