
Prekonfliktní fáze

V této fázi se především jedná o preventivní jednání. Cílem je se konfliktu jakýmkoliv způsobem vyhnout, vyjednávat nebo dosáhnout smíru např. vhodnou komunikací. Pokud vyhnutí je nereálné, je třeba se na konflikt připravit po psychické stránce, využít taktiku a jednat tak, abychom byli „chytřejší“ než protivník. Prekonfliktní fáze sebeobrany nastává pouze v případě střetného boje a situačního přepadení. Přepadení ze zálohy prekonfliktní fázi postrádá, nebo je natolik krátká, že se v ní nedá téměř cokoliv udělat.

Výhodná pozice

Nikdy nestůjte v rohu nebo v místech, kde byste měli špatnou manipulaci kolem sebe. Prostor pro manévrování využijte pro sebe. Nedovolte protivníkovi zahájení útoku přepadem. Pozor na místo s malým prostorem pro manipulaci jako je výtah, stísněné prostory, vagon metra apod. Místa s nerovným terénem nebo kluzkou podlahou jsou také nevýhodná a nebezpečná.

Příprava improvizované zbraně

Improvizovaná zbraň je cokoliv, co můžeme použít proti útočníkovi k využití momentu překvapení. V prekonfliktní fázi je zapotřebí získat čas k přípravě takového prostředku, protože v další fázi konfliktu už na to nemusí být čas. Jako zbraň vám může sloužit mobil, kabelka, deštník či klíče. Dle trestního práva se totiž zbraní rozumí cokoliv, co činí útok proti tělu důraznějším. Vidíte-li přicházejícího útočníka, můžete si také připravit předmět na vhození do zorného pole útočníka. Ať už to je mikina, pet lahev, kabelka či kámen – cokoliv co letí proti zraku útočníka, jej vyvede z míry a vzniká tak šance pro následný překvapivý protiúder. Vše co máte u sebe, můžete využít k MOMENTU PŘEKVAPENÍ.





Psychická stabilita

Úspěšnost v sebeobraně situaci závisí z 80 % na psychickém stavu obránce. A právě v této fázi musíte zachovat chladnou hlavu, překonat projevy strachu, úzkosti a paniky. Abychom se udrželi v optimální míře připravenosti, je třeba potlačit pocity zuřivosti a msty. Projevy všech těchto emocí způsobují ústup racionálního myšlení a tím vznikají taktické chyby, které mohou být katastrofální.

Sebevědomé vystupování

Člověk by měl před konfliktem působit sebevědomě. Už jen tento pouhý fakt může útočnicka od jeho záměru odradit, neboť stejně jako predátor v přírodě si vybírá snadně vypadající kořist. Naopak přílišná sebedůvěra má za následek podceňování nebezpečí. Proto by měl být obránce před bojem v optimálním psychickém rozpoložení, jedině tak si zachová chladnou hlavu a bude schopen takticky využít naučené techniky k odvrácení útoku.

Verbální sebeobrana

Jedná se o sebeobranu vedenou pomocí slov, která jsou prostředkem řešení jakéhokoliv konfliktu v běžném životě. V sebeobraně může vhodná komunikace protivníka odvést od jeho záměru. Vidí ve vás totiž pouze oběť svého činu a nepočítá s tím, že s ním začnete komunikovat. Vhodná komunikace může získat čas, ve kterém přijde pomoc, nebo si lze obranu lépe připravit. Pokud však toto zdržování formou komunikace vede ke zvýšení agrese útočnicka, mělo by se s tím okamžitě přestat.

Komunikace při relativně klidné situaci. Komunikace za účelem uklidnění situace, zjištění požadavků agresora a hlavně s cílem jej odradit od plánovaného útoku. Využívají se určité metody ovlivňování, přičemž pro potřeby řešení konfliktu se jeví jako nejvhodnější metoda přesvědčování:

o Předkládání argumentů

o Používání otázek nutící agresora k zamyšlení

o Používání kladných odpovědí pro získání dílčích souhlasů

o Používání apelů na intelekt, city, víru apod.

- **Komunikace při rizikové situaci**, která se již nevyřeší v klidu. Vzhledem k emočnímu nabuzení organismu je třeba se soustředit pouze na jednoslovnou a přesnou výzvu jasně alarmující útočnicka, že se budete bránit. Neakceptování povelů jako jsou „stůj“, „nepřibližuj se“ či „nech toho“ jsou jasným signálem k obraně ať už z pohledu správného taktického načasování, tak i z hlediska následného posuzování situace orgány činnými v případném trestném řízení.

Druhy komunikace a její psychologické působení na agresora:

- **Defenzivní komunikace** – využívají se takové prostředky, které vedou k potlačení agresora a vyhnutí se konfliktu. Jednání je klidné a rozvážené, obranné až ustupující. Síla hlasu by měla mít klesající tendenci. Obránce se staví do omluvné pozice, vše chce vyřešit smírem. Útočnicka chce uklidnit. Tímto se však obránce staví více do role slabé oběti a útočnicka tím nemusí odradit. Důležité je jednat tak, aby si útočník uvědomil, že jeho čin mu nic nepřinese.
- **Ofenzivní komunikace** – především jde o hlasité a agresivní vyjednávání s cílem psychicky potlačit agresora do ústupu a tím překazit jeho útok. Důležité je dát najevo, že nejste snadná oběť. Zvýšený hlas a sebevědomé aktivní vystupování způsobují, že v konfliktu budete mít navrch. Lze použít i výhrůžky a nadávky, ale pozor na nezasvěcené svědky do situace, kteří si vás mohou splést s útočníkem.
- **Asertivní komunikace** – zdravé prosazení neagresivním ani nepasivním způsobem. Člověk jednající asertivně se nesnaží ustupovat za každou cenu, snaží se najít nějaký kompromis. Vystupuje sebevědomě, a to může útočnicka odradit od jeho činu. Asertivní komunikace se v sebeobraně doporučuje právě ženám a dívkám.

Pozorování projevů

Budete-li podrobně nahlížet na výrazové prostředky útočnicka, lze lehce odhadnout, kdy útok přijde. Každý konflikt je totiž nějakým způsobem iniciován. Například výrazem „Co čumíš?“ útočník využívá léčky, která má za cíl odvést vaši pozornost k verbálnímu konfliktu, zatímco je už na vás připraven útok fyzický. Přestože dle paragrafu 29 Nutná obrana nemusíte čekat s obranou na útok (stačí, aby bezprostředně hrozil), nenechte se zbytečně vyprovokovat. To je právě to, co útočník chce!

Rozpoznání útoku na základě **verbálních** prostředků útočnicka:

- Výhrůžky
- Vulgární výrazy
- Zvýšený hlas

Rozpoznání útoku na základě **neverbálních** prostředků útočnicka:

- **Gestikulace** – výrazové prostředky a držení těla hodně prozradí o člověku. Gesta jsou doprovodný prvek řeči a umocňují emocionální stránku sdělení. Bývají většinou neuvědomělé. Agresivní útočník je plný energie, tudíž působí sebevědomě, jeho chůze je rychlá, dívá se vzpřímeně. Pokud se při komunikaci staví do střehu, lze od něj očekávat útok. Stejně tak zatnuté ruce v pěst nebo vyhrožování ukazováčkem je znak agrese. Skryté ruce za zády mohou skrývat zbraň. Naopak ruce s otevřenými dlaněmi trčícími proti nám, znamenají odmítavost.
- **Mimika** – sdělování pomocí výrazů obličeje. Spolu s emocionálními stavy jedince (štěstí, zloba, smutek) lze usuzovat na obecnější úroveň těchto emocí (příjemnost-nepříjemnost, aktivita-pasivita apod.). Při strachu se zvedá obočí a je taženo k sobě, na čele se objevují horizontální vrásky, ústa jsou otevřená s mírně napnutými, dovnitř vtaženými rty. Agresivní jednání je doprovázeno svraštělým obočím a vyceněnými zuby, stejně jako u zvířat.
- **Pohyby očí** – upřený pohled do očí značí dominanci, uhýbání pohledem potom submisivitu. Pozor na zlý nepřítomný výraz a roztěkané pohledy do stran, čímž útočník sleduje okolí, jestli není přítomen svědek jeho plánovaného činu.
- **Haptika** – sdělení, které je tlumočeno bezprostředním kontaktem s druhým člověkem. Díky různým kulturním zvyklostem může každý na tělesný kontakt reagovat jinak. Obecně platí, že strkání a šťouchání často eskaluje v konflikt.
- **Vnější působení** – vzhled, oblečení, doplňky a celková úprava nemusí vždy vypovídat o agresivitě. Při kontaktu s agresivní osobou se doporučuje především sledovat vnější vzhled jako je výška a postava útočnicka. Dle toho lze odhadnout možnou sílu jeho útoku a tím vyhodnotit stupeň nebezpečí.
- **Proxemika** – tělesná blízkost je rovněž důležitá známka potencionálního útoku. Nenechte nikdy nikoho cizího vstoupit do vaší osobní zóny bezpečí. Nereaguje-li na výzvy, je nutné být obzvláště opatrný. Při přibližování cizího člověka do blízkosti lze vyzkoušet ustupující tendenci obránce – proxemický tanec. Intimní sféra pro komunikaci bývá zpravidla do 50 cm. Osobní sféra pro přátele, ve které se ještě dá rozeznat mimika, se pohybuje v rozmezí od 50 do 120 cm. Sociální sféra, v níž probíhá většina profesních jednání je 1,5 až 3 m.

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3