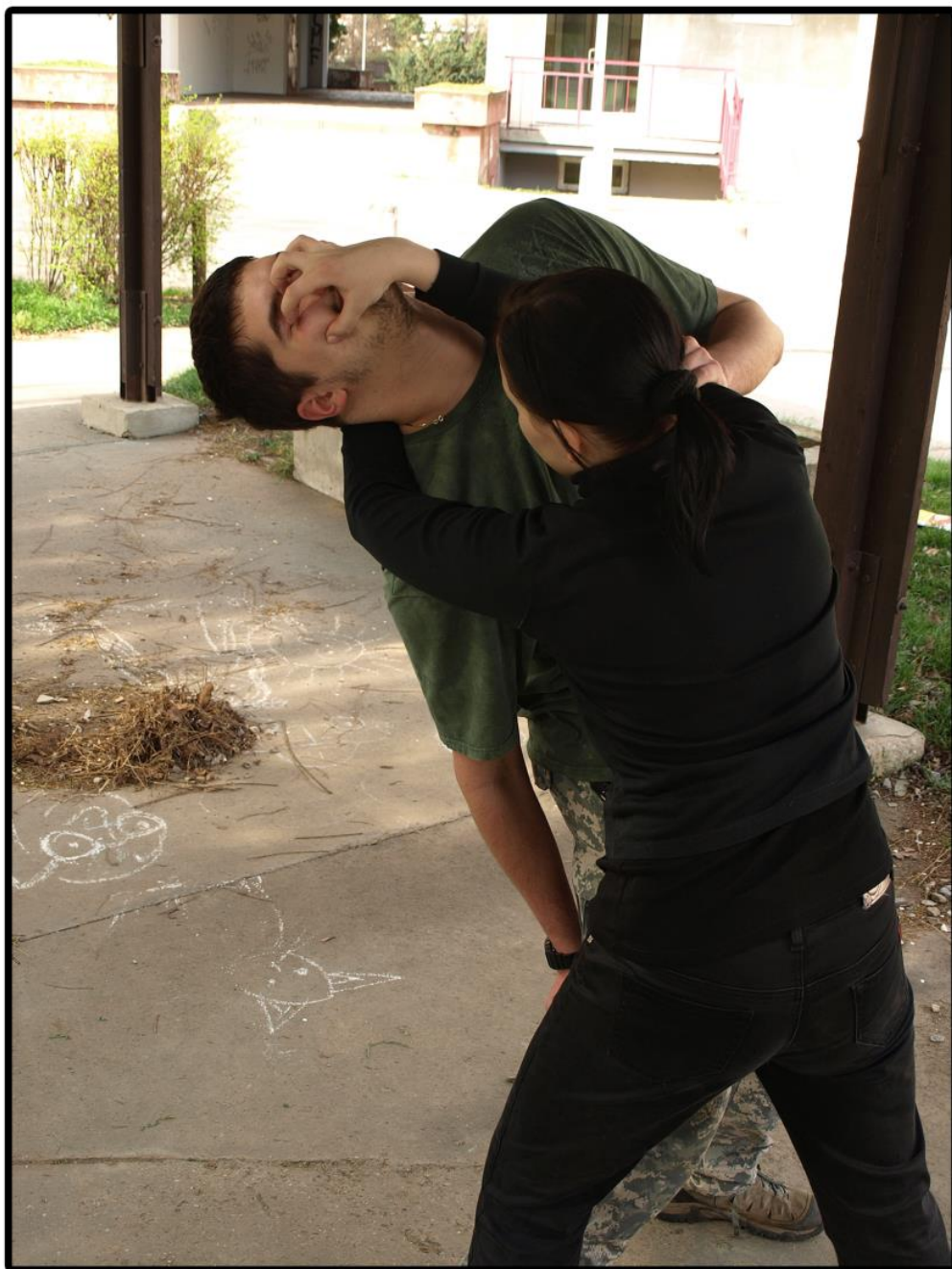


# UDEŘ a UTEČ!

**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](http://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“ sebeobranných 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 vyhraje.

**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 protiútoce 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 rozduřím 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 rozdušené 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.

## **Predátorské (asociální) násilí**

Sem se dostáváte, pokud vás ten druhý vnímá jako kořist. To znamená, že na vás není potřeba brát ohledy, natož vás šetřit – vždyť jste věc. Útočník prostě použije to, co mu připadá jako nejsnazší cesta k cíli, ať už je to úsměv anebo rána dlažební kostkou.

Pro psychicky normálního člověka může být obtížné se s predátorem ztotožnit. To je pochopitelné. Vezměte ale na vědomí, že i lupiči, násilníci a vrazi jsou lidé jako vy, jen s jiným hodnotovým žebříčkem. Neříkám to proto, abych vás urazil, nebo abych ve vás vzbudil soucit k chudáčkům kriminálníčkům. Přijměte skutečnost, že nikdo nenosí na hlavě velký neonový nápis „jsem vrah“ a že útočníci nemívají rohy, kopyta a vidle. V davu je nepoznáte. Mnozí zločinci umějí manipulovat lidmi a hrají slušňáky, dokud se jim to hodí. O to jsou zákeřnější.

Relativně méně nebezpečnou skupinou jsou pachatelé, kteří chtějí něco hmotného, nejčastěji peníze a cennosti. Jsou ochotní je získat násilím, ale často zkoušejí nejdříve vyhrožovat, protože je to snazší a leckterý postižený to ani neoznámí policii. To ale ani zdaleka neznamená, že vás nezmrzačí, pokud jim odmítnete dát, co žádají.

Noční můru naopak představují zločinci, pro které jste cílem vy sami. Chtějí vás zranit, znásilnit nebo zabít. Je jim jasné, že dobrovolně si to způsobit nenecháte, takže přesvědčují a vyhrožují, aby získali lepší pozici – abyste ztratili ostražitost, nastoupili do auta, šli s nimi do bytu. Neexistuje žádná výhoda, kterou můžete získat omezením pohybu nebo větším soukromím s útočníkem. Jediný důvod, proč vás chce mít jinde, je chuť provést vám něco tak ohavného, že se toho neodváží na veřejnosti.

Zdá se vám toto dělení příliš složité? Jednoduché pravidlo říká, že jestli se něco ošklivého děje ve společnosti ostatních lidí, jestli máte publikum, je to většinou sociální násilí. Když jsou jiní lidé daleko nebo je nezajímáte, je to predátorské násilí. Výjimky najdete všude, ale pro prvotní orientaci to stačí.

Čistě statisticky: pokud jste muž mladšího až středního věku bez viditelného fyzického handicapu, výrazně víc vám hrozí sociální násilí než predátorské. Jestliže jste žena, připravujte se naopak spíš na predátory.

# Obecný scénář napadení

Většina útočníků nejedná v záchvatu šílenství. Naopak – zváží pro a proti, rozhodnou se, jaký čin spáchají, vyberou způsob provedení a zvolí vhodnou oběť. Je to proces, ne jeden jediný okamžik v čase. Pokud se vám povede proces zarazit v počáteční fázi, je to nejlepší možnost. Zločinec prostě usoudí, že na vás nic zkoušet nechce.

Možná už jste někde viděli seznam projevů, které často předcházejí použití násilí. Bledá tvář, zhoršená jemná motorika, trhavé pohyby... potíže je v tom, že nebezpečné situace se obvykle rozvíjejí velmi rychle, v řádu vteřin, a vy nemáte čas uvažovat, jestli je zrovna tenhle divný člověk dost bledý. Navíc se většina útočníků, kteří nejsou nováčci, postupně učí podobné příznaky skrývat, nebo alespoň zmást oběť řečí a gestikulací. Právě tady se zúročí, že věříte své intuici. Jak vlastně poznáte, že je někdo smutný, přiopilý nebo rozzuřený? Zamysleli jste se nad odpovědí? Vaše podvědomí nepotřebuje přemýšlet, a proto je dost rychlé, aby vám pomohlo včas.

## Výběr oběti

Napadení může být nebezpečné i pro útočníka. Mnoho zločinců si proto potenciální oběť nejdříve otestuje, „oťuká“, aby odhadnul, jestli bude napadení dost jednoduché a bezpečné. Pro něj, samozřejmě.

Podobná testování se dají rozdělit na taková, která jsou vidět vždycky, a na ta, která vidět být nemusí. Nikoliv *nejdou* – často můžete být vybráni právě proto, že si něčeho nevšimnete. Obvykle chlapíka, který zpovzdálí tipuje, na koho stačí. Taková předehra pak často vede k napadení stylu „Vůbec nevím, co se stalo, ta rána přilétla zčistajasna“. Už to, že si všímáte okolí a je to vidět, proto odradí leckterého potíživistu – bylo by moc obtížné vás praštit.

Viditelná oťukání jsou nejčastěji zahajována dotazem na „drobné“, „oheň“, radu na cestu a podobně. To, jak zareagujete, vypovídá o vaší ostražitosti a o schopnosti hlídat své osobní hranice. Pokud zůstanete stát a nebudete dělat nic, nevinný dialog poskytne útočníkovi

záminku, aby se k vám přiblížil až na dosah; přehled o okolí, pohyb a sebevědomé vystupování vás naopak z výběru často vyřadí.

Agresivní variantou oťukávání je nečekané hlasité nadávání, případně i obviňování z vymyšleného pochybení („Tebe si pamatuju, hajzle, tys mi před týdnem ukradl v tramvaji peněženku!“) a očekávání šokované pasivní reakce. Ta vás zařadí do skupiny vhodných obětí.

## Přiblížení

Zločinec se s vámi – až na výjimky – nechce prát. Chce od vás něco získat a nejsnazší cestou bývá buď vám vyhrožovat, nebo vás převálcovat hrubou silou. Kdyby se na vás někdo rozběhl z opačné strany náměstí a řval: „Okamžitě sem dej peníze“, měli byste čas k reakci, k obraně, kolem by byli svědci. Nic z toho si kriminálník nepřeje. Proto si vybere správné místo (viz kapitola Tři chyby) a bude se kvám snažit dostat blízko, než zaútočí. Může to zkoušet různými způsoby. Nejčastější jsou:

- Přiblížení maskované mluvením – je to spojení oťukávání a přiblížení. Útočník kvám jednoduše jde a něco říká. Může žebrot, nabízet laciné hodinky, tvrdit, že vám pomůže s těžkým nákupem atd. Zvláště ženy, které jsou výchovou vedeny k tomu, aby nebyly hubaté a nepříjemné, mají často potíže někomu nahlas říct, aby šel pryč. Přesně toho se využívá.
- Napadení z úkrytu – filmové vyskakování zpoza keřů a všechny situace, kdy se pachatel skryje, aby ho oběť do poslední chvíle neviděla. Objevuje se spíš zřídka, protože skrývání je často nepohodlné, neodpovídá normálnímu chování (takže je nápadné) a z úkrytu se špatně tipují správné cíle, což je samozřejmě nežádoucí. Častější způsoby spoléhají na to, že oběť útočníka vidí, ale ignoruje – kriminálník třeba předstírá, že píše SMS a neví o světě kolem, takže do oběti vrazil úplnou náhodou... a už je na dosah ruky.
- Využití nevýhodné pozice – útočník buď čeká na chvíli, kdy vám bude chybět pohyblivost (odemykáte dveře, sedíte v zaparkovaném autě atp.), nebo se vás do podobné situace snaží aktivně vmanévrovat – například tím, že svým přístupem zablokuje jediný východ z místnosti.
- Rozdělení pozornosti – tento postup používají dvojice pachatelů, nebo i větší skupinky. Jeden člen vás zaměstná, aby odvedl pozornost, a jiný vás pak napadne zezadu nebo z boku.

Běžně jsou to dva lidé, kteří postávají u chodníku několik metrů od sebe (kolem prvního projdete, takže ho máte za sebou, druhý vás zastaví nějakou otázkou), nebo dvojice, která jde proti vám (jeden začne mluvit a druhý pokračuje v chůzi, aby se vám dostal za záda).

V horších případech se parta několika lidí rozestaví po stranách průchodu nebo u zúženého úseku chodníku. Když oběť dojde doprostřed, skupinka se kolem ní sevře jako čelisti kleští.

## Útok

V tomto okamžiku útočník použije násilí nebo (když máte štěstí) pohrůžku násilím, aby dostal, co chce. Pokud se situace vystupňovala až sem, hrozí vám zranění, možná i smrt.

Jestli není násilí běžnou součástí vašeho života, máloco vás připraví na šok z útoku. Skutečné napadení probíhá prudčeji, rychleji a brutálněji, než si většina lidí dokáže představit. Když se útočník rozhodne jednat, vybuchne vám do obličeje smršť úderů, které mají jediný cíl: vyřadit vás z boje co nejrychleji a nejdůkladněji to jde. Filmy, kde hrdina jen za cenu slušivého šrámu vydrží desítky ran, nejsou inspirovány skutečností. I jediná silná trefa do hlavy vás může zabít.

Všeobecně lze říci, že cílem bývá buď váš majetek (loupež), nebo vy jako bytost (ublížení na zdraví, znásilnění, vražda atp). Je vhodné mít jasně seřazený seznam hodnot, protože uprostřed chaosu není čas na velké přemýšlení. Buďte si jistí, kdy chcete přehodit výhybku. Kdy ještě ustoupíte a co vám naopak stojí za obranu? Hraje se o velké sázky, rozhodujte moudře.

Osobně doporučuji bránit jen život a zdraví sebe a svých blízkých a také nenechat nikoho, na kom vám záleží, odtáhnout na opuštěnější místo. Většina hmotných věcí se dá nahradit nebo oželeť.

Když útočník dostane, co chtěl, nespolehejte se, že vás nechá být a zmizí v dáli. Možná to nebude tak snadné. Pachateli může dojít, že jste ho viděli, že to asi půjdete oznámit na policii, že byste ho možná i poznali a že tedy potřebujete na rozloučenou jednu nožem pod žebra. Také pokud z nějakého důvodu nebylo napadení tak úspěšné, jak čekal, vybije si vztek na vás.

Dokud nejste z dohledu, nejste v bezpečí. Jestli můžete, utíkejte. Když to nejde, buďte připravení, že může přijít druhý útok, a tentokrát nepůjde o nic jiného, než vás zranit nebo zabít.



# Vyhni se svému nepříteli

*Kde nejsi, tam ti hnáty nezlámou. – M.M.*

Jestli chcete skutečně dobře vyřešit konfliktní situaci, pak se jí úplně vyhněte. Žádná újma na zdraví, žádné psychické problémy, žádné trestní stíhání... zní to dobře, že ano? Ale cvičit fyzickou obranu může být zábavné, kdežto dávat si neustále pozor na své okolí je většinou otrava – mnoho lidí proto řekne „jasně, nebezpečným situacím je lepší se vyhnout“, ale dál už se tím nezabývá. Prevenci je ale potřeba promyslet, mít dostatek informací a zůstat ostražitý. Jinak se situace kolem vám může začít kazit a vy to zjistíte příliš pozdě.

## Obecné zásady chování

*Buďte zdvořilí, buďte profesionální, ale mějte plán, jak zabít každého, koho potkáte.*

*– James Mattis*

Některé způsoby chování by vám měly přejít do krve; měly by být stejně automatické, jako vzít si nepromokavou bundu, když venku prší. Dokud si nezvyknete, mohou vám připadat paranoidní, náročné a nepřirozené. Ale chrání vás. Zabraňují tomu, abyste naivně vlezli predátorovi přímo do tlamy.

- Vytipujte si pravděpodobná nebezpečná místa na trasách svého běžného pohybu a kontrolujte je pohledem, když jdete kolem. Můžou to být místa, kde se dá nenápadně čekat, ale třeba i vchod hospody s celonočním provozem. Kdokoliv, kdo se na takovém místě bez zjevného důvodu vyskytuje, je podezřelý. Už jen to, že vypadáte ostražitě, může lupiče nebo násilníka přimět počkat na jinou oběť.
- Hlídejte si, kdo se na vás dívá. Můžete se mu jen líbit, ale taky v tom může být něco víc.
- Buďte ochotní jít jinou cestou. Nespoléhejte se, že se nic nestane; když u vchodu do domu stojí někdo nepříjemný, jděte