


RORY MILLER

REALITA NÁSILÍ



**K ČEMU JSOU
BOJOVÁ UMĚNÍ
VE SKUTEČNÉM SVĚTĚ**

Mladá fronta



MLADÁ FRONTA

REALITA NÁSILÍ



RORY MILLER

**REALITA
NÁSILÍ**

**K ČEMU JSOU
BOJOVÁ UMĚNÍ
VE SKUTEČNÉM SVĚTĚ**

Mladá fronta

Přeložil Jan Kadlec

Copyright © 2008 Rory Miller. All Rights Reserved.
This book is an authorized translation from the English language
edition published by YMAA Publication Center,
Inc. USA Copyright © 2008
Translation © Jan Kadlec, 2017

OBSAH

SLOVO ÚVODEM	9
PODĚKOVÁNÍ	12
ÚVOD: METAFORY	14
PŘEDMLUVA: CO JSEM ZAČ	17
KAPITOLA 1: TABULKA	23
část 1.1: Taktická tabulka – příklad	24
část 1.2: Strategická tabulka: čím chtějí bojová umění být	27
KAPITOLA 2: JAK MYSLET	37
část 2.1: Domněnky a poznání	37
část 2.2: Síla domněnek	42
část 2.3: Obvyklé zdroje poznání násilí	45
část 2.4: Trénink strategie	50
část 2.5: Cíle tréninku	53
část 2.6: Myšlení v kritické chvíli	56
KAPITOLA 3: NÁSILÍ	61
část 3.1: Druhy násilí	61
část 3.2: Čtyři základní pravdy o násilných útocích	73
část 3.3: Chemický koktejl	76
část 3.4: Adaptace na chemický koktejl	85
část 3.5: Kontext násilí	90
část 3.6: Kde se násilí odehrává	91
část 3.7: Kdy se násilí odehrává	95
část 3.8: Násilí se odehrává mezi lidmi	102
KAPITOLA 4: PREDÁTOŘI	105
část 4.1: Útočníci nejsou normální lidé	105

část 4.2: Typy zločinců	107
část 4.3: Racionalizace	115
část 4.4: Co z člověka udělá násilného predátora?	118
KAPITOLA 5: TRÉNINK	123
část 5.1: Chyby v tréninku	123
část 5.2: Kata jako tréninková metoda	129
část 5.3: Odpověď na čtyři základní pravdy	132
část 5.4: Operantní podmiňování	134
část 5.5: V kostce	135
KAPITOLA 6: ZEFEKTIVNĚNÍ OBRANY	139
část 6.1: Stadia obrany:	
pohyb – příležitost – záměr – vztah – terén	139
část 6.2: „Spouštěč“	149
část 6.3: Zlaté pravidlo boje	150
část 6.4: Efekty a akce	152
část 6.5: Velká trojka	155
KAPITOLA 7: POTÉ	165
část 7.1: Poté	165
část 7.2: Kritické události	167
část 7.3: Pro velitele	170
část 7.4: Souhrn událostí	171
část 7.5: Jednání s přeživším – studentkou	176
část 7.6: Změny	178
O AUTOROVI	181

SLOVO ÚVODEM

od Stevena Barnese

Existuje propast mezi realitou a fantazií, ve které se rádi pohybují spisovatelé. Tak, jako je realita každodenního manželského života protikladem fantazijního „zamilování“, jako se každodenní tvrdá práce neslučuje s fantazií o úspěšném životě, tak se ani realita boje na život a na smrt nepodobá fantaziím o slávě na bitevním poli.

Propast, která tyhle věci dělí, tvoří jádro mého zaměstnání. Protože skutečnému ohrožení života čelí jen hrstka z nás, protože se nesetkáváme s realitou boje, sebeobranou, agresivními lidmi a neobjevujeme vlastní násilný potenciál, býváme bezmezně fascinováni ženami a muži, kteří takové věci znají. Děláme z nich hrdiny, čteme o nich v knihách, necháváme se jimi hypnotizovat z filmového plátna a platíme obrovské sumy těm, kteří je s přesvědčivou okázalostí vykreslují.

A v pozadí naší fascinace zůstává otázka: Co kdybych se ocitl v podobné situaci? Zvládl bych to? Pokud ano, jak by se to na mně podepsalo? A pokud ne, co by se stalo?

Jedním z těch, kteří se podepsali na vytvoření stereotypu superrefektivního bojovníka, byl samozřejmě Bruce Lee a po jeho filmu *Drak přichází* vzali mladí lidé po celém světě školy bojových umění útokem. Usilovali o to stát se silnými, odvážnými, zdatnými – jinak řečeno zbavit se strachu, že by *nebyli schopní*. Nebo chtěli ukojit touhu po poznání, co je to záhadné stvoření číhající v hloubce jejich podvědomí doopravdy zač.

Vzpomínám si na začátek 80. let dvacátého století, kdy tréninky v Akademii filipínského Kali, ve škole založené Dannym Inosantem a Richardem Bustillem (dvěma bývalými žáky Bruce Lee), zaplavily každou novou lekci MBD – Malé Blondaté Dětičky. Z očí jim zářila touha po bojové slávě. A my věděli, že až zjistí, jak to chodí, až si vezmou rukavice a začnou se doopravdy bít, 90% z nich už nikdy nevidíme.

A přátelé, vězte, že sparing na tréninku má v tom, co vás může potkat na ulici, jen minimální uplatnění. Ti z nás, kteří se opravdu chtěli naučit, jak v boji na život a na smrt aplikovat to, co jsme se naučili v tělocvičně, se pustili do studia textů dávných samurajů, bojových mnichů a válečníků všech kultur – lidí, kteří se s těmi věcmi setkávali a bojovali. Snažili jsme se chápat rozdíl mezi fantazií a realitou, mezi teorií a aplikací. Protože propast mezi nimi nás mohla stát život.

Zvládli bychom to? A co když ne?

S Rorym Millerem jsem se seznámil asi před patnácti lety a neobvyklá plynulost jeho pohybů mi napověděla, že se dlouho a vytrvale věnuje nějaké efektivní fyzické činnosti. Tušil jsem, že bojové. Po čase jsem se dozvěděl o jeho minulosti a o profesi důstojníka zásahového týmu, jejíž náplň tehdy popisoval jako „co den, to boj“.

Každý den? Proti nejnebezpečnějším a nejzoufalejším členům společnosti? Nebyl to teoretik. Ale více než zjevné dovednosti na mě udělal dojem vztah s jeho ženou Kami. Jejich čistá a otevřená láska byla důkazem, že se mu podařilo najít cestu, jak dovést bojové schopnosti na úroveň, o níž si většina bojových umělců¹⁾ a většina lidí může nechat jen zdát – aniž by přitom ztratil duši.

To, že má za sebou jak tradiční trénink, tak bezpočet skutečných střetů, dává Rorymu svaté právo a povinnost podělit se o dojmy z rozdílů mezi teorií a jejím uplatňováním. Co funguje a kvůli čemu vás zabijí. Jaké názory a iluze chovají ti z nás, kteří se nemusí setkávat se zvířaty, jež si UŽÍVAJÍ ubližování, zabíjení, znásilňování a mrzačení. Kde je to místo uvnitř vás, kam se musíte uchýlit, abyste přežili?

Věřím, že jeho trénink, prostředí a osobní zájem vytvořily „dokonalou smršť“ uvědomění bojovníka, díky které dokáže na tyhle věci nezastřeně nahlížet, což je charakteristickým znakem cesty k osvícení. Jen málo lidí by bylo ochotných zaplatit za to stejnou daň jako on. A pokud by ochotni byli, jen málo z nich by to skutečně dokázalo.

To, že se chce podělit o věci, které se naučil, svědčí o jeho lásce a společenské zodpovědnosti. Chovám nesmírný respekt k němu i k tomu, co

1) Originální anglický termín „martial artist“ nemá vhodný český ekvivalent. „Mistr bojových umění“ není dobrou alternativou, neboť tento oblíbený překlad už poukazuje na technickou vyspělost bojovníka (černý pás). Zde se mluví o všech, kteří cvičí bojová umění; pozn. překl.

říká o „propasti“ mezi bojovým uměním, jak je běžně vyučováno a pojmáno, a přežitím ve zkoušce ohněm skutečného boje. Jinými slovy k tomu, jak prošel žárem plamenů, aniž by ho sežehly.

Realita násilí – K čemu jsou bojová umění ve skutečném světě není kniha zábavná ani fantazijní nebo kázání k ukojení ega nějakého rádoby bojovníka. Setkal jsem se s lidmi, kteří s Rorym pracují a jsou to ostří, tvrdí chlapi – a všichni ho obdivují. Vědí, že to, co on zná a jaký je, je drží naživu, aby se stále vraceli domů ke svým rodinám.

Držíte v ruce dokument, který dlouho vznikal, rozjímání moderního válečníka o věcech, které provázejí přežití lidstva od úsvitu věků.

Dokážu to? A pokud ano, jak? A co to se mnou udělá? Kým se MUSÍM stát, abych dokázal chránit svůj život, své hodnoty a svou rodinu?

Existují otázky, které jsou důležitější než tyto.

Zde, na těchto stránkách, najdete závěry jednoho člověka, který pátral po odpovědích.

Taková je skutečnost.

*Steven Barnes
Jižní Karolína
1. srpna 2007*

Steven Barnes je autor knih označených New York Times za bestsellery a bývalý přispěvatel o tématech kung-fu do časopisu Black Belt.

PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha vypráví o věcech, které mě naučilo mnoho lidí ze zcela odlišných světů. Policisté a zločinci, přátelé, trenéři, spisovatelé a studenti, ti všichni mi pomohli s touto prací buď přímo, anebo tím, že mi otevřeli oči a ukázali svět z nových úhlů.

Ze světa bojových umění: Sensei Mike Moore a Sensei Wolfgang Dill mi dali základy. Sensei Dave Summer mi ukázal *sosuiši-rjú*, které tvoří jádro mých dovedností. Dave stvořil bojovníka, kterým jsem dnes. A Paul McRedmond (Mac), který se mě poté ujal, aby mi vyjevil podstatu věci a nutil mě jít dál a dál k nejvyšším cílům. Nikdy vám nebudu moci dostatečně poděkovat.

Ze světa zločinu a policie je to mnoho jmen. Ti, kteří dostali želízka, mě toho naučili stejně mnoho jako ti, kteří jim je nasadili. Těm zlým děkuji za lekci a přeji jim, ať už s tím přestanou. Jmenovitě děkuji seržantu Billu Gatzkemu, který mě naučil být dobrým seržantem, a Philu Anderchukovi, který mě naučil plánovat. C. D. Bishopovi, který vždy důvěřoval mému úsudku. Poručici Inmanové, která mě donutila dělat i to, co jsem nenáviděl. Zástupci policejního ředitele J. Jonesovi, který mě naučil novému stupni preciznosti. Všem vám děkuji. A nejvíce ze všech členům *Corrections Emergency Response Team* minulým i současným, kteří mi vždy kryli záda a dostali ze mě to nejlepší.

Nějak žít je jedna věc, ale psát o tom je něco jiného. Mary Rosenblumová mě naučila, že dobře psát je umění. S pomocí Mikea Moscoe Shepherda se jí podařilo přeměnit doslova primitivního bachaře v cosi jako spisovatele. Oběma jim děkuji, ale skutečně vděční by jim měli být čtenáři.

Každou novou knihu, si předtím, než vůbec spatří tiskárnu, přečte plno lidí, aby autora podpořili, našli největší nedostatky a konkrétně zde pomohli přeložit můj osobitý jazyk v cosi, co se podobá srozumitelným lidským slovům. Byli to Dana Sheetsová, Riku Ylonen, Jeff Burger, Jim Raistrick, Mark Jones a Lawrence Kane. Zvláštní poděkování patří Krisi

Wilderovi, bez jehož vznětlivosti, špatného načasování a pohrdání mým pohodlím by knihu nejspíš nikdy vydavatel neviděl. Díky, kámo.

Dále Roz, Sonia Orin Lyris a Drew, s nimiž jsme se navzájem učili a zároveň jsem s nimi probíral všechny nápady.

Děkuji Davidu Ripianzimu a Timu Comriemu, že byl proces vzniku knihy z rukopisu tak snadný. Tedy snadný pro mě. A podle mě je zapotřebí skutečných profesionálů, aby něco takového vypadalo jednoduše.

Poslední část je osobní. Navzdory všemu nese Kami veškerou odpovědnost za to, že jsem dosud nezešílel a dodržuji svůj slib být dobrým člověkem. Děkuji. Bez ohledu na to, jak těžké to někdy je, vždycky se na tebe můžu podívat a vědět, že svět může být dobré místo.

A nakonec děkuji Normě Joyce Millerové. První krůčky jsou nejdůležitější. Jak jsem jako prcek slíbil, tahle první kniha je pro tebe.

ÚVOD: METAFORY

Lidé jsou zvláštní. Jejich schopnost učit se a komunikovat je téměř nekonečná. A v jeden okamžik ji umějí využívat zároveň pro fantazii a zábavu i pro vzdělávání a učení se přežít. Považují nosorožce za jednorožce.

Nosorožec je skutečná bestie, zvíře žijící v Asii a Africe. Je velký, vzbuzuje respekt a všichni ho známe z obrázků nebo návštěv zoo. Co o nich ale doopravdy víme? Živí se trávou, nebo listím ze stromů a keřů? Žijí ve velkých stádech, nebo se osaměle toulají savanou? Z filmu *Bohové musí být šílení* jsme se naučili, že nosorožec nemá rád oheň a ohniště rozdupe. Ale je to pravda? Nemám tušení. Podívejte se, jak málo toho s jistotou víme o zvířeti, které opravdu existuje a které je opravdu nebezpečné.

Jednorožec je od nosorožce odvozený. Lidé si povídali příběhy, které se nesly napříč prostorem a časem a postupně změnily skutečného nosorožce v mýtus o jednorožci. Byl to tak mocný proces, že každý ví o jednorožcích první poslední. Jsou to sudokopytníci, mají kozí bradku a jeden jediný roh. Dokáží probodnutím zabít slona a jsou dost silní, aby jej hodili přes hlavu, přičemž je dokáže zkrotit a ulovit jen panna. Známe o jednorožcích různé fakty, ale je jen jediný fakt, který bychom znát měli: *Jednorožci neexistují.*

Jednorožec je mytický, i když toho o něm víme plno. Nosorožec je skutečný a kromě pár odborníků o nich všichni ví tak málo.

Existuje paralela mezi jednorožcem a násilím. Jako příběhy cestovatelů šířené od člověka k člověku, z místa na místo a překonávající staletí dokázaly vytvořit z reálného nosorožce nereálného jednorožce, omezená tradice a historie každého *dóždžó* dokázala primární pochopení násilí přetvořit v moderní rituální bojové umění. Jako se šedá a vrásčitá kůže nosorožců změnila v překrásnou bílou hřívu jednorožců, skutečný pach, zvuky a žaludek svírající strach v přímém boji mezi lidmi se nějak změnil v krásné filmové akční dobrodružství a strohou dokonalost bojových umění.

Kdo je v dnešním světě skutečný odborník v otázce násilí?

Kněží boha Marta. Ve chvíli, kdy získáte černý pás, kdy předstoupíte před skupinu, kterou učíte, se na vás dívají jako na odborníka přes násilí. Je jedno, zda přijmete filozofii, kterou s sebou bojová umění nesou. Je jedno, zda vám umění dává dost sebevědomí vnímat svět jako pacifista. Je jedno, jestli je váš trénink oknem do jiné doby a kultury. Je jedno, jestli dosáhnete osvětlení cvičením sestav, nebo se naučíte harmonicky splynout s energií soupeře. Je to jedno, protože v tuto chvíli jdete učit bojová umění, umění zasvěcená bohu války, jímž je Mars. Proto se v angličtině bojová umění označují jako *martial arts*. Jestli někdy během let na tohle zapomenete, vaši studenti vám to nezapomenou. Nosíš černý pás. Jsi expert přes násilí. Jsi zabiják. Jsi knězem boha Marta.

Je prostou pravdou, že plno těchto expertů, těchto Martových kněží, si nikdy násilí nevyzkoušelo. Jen opravdu málo z nich má dost zkušeností, aby se dokázali kriticky podívat na věci, které se naučili a které sami učí, a dokázali odlišit mýtus od reality.

Filmové hvězdy. Všimli jste si někdy, že namakanci z posiloven nevypadají jako boxeři? Stejně tak jsou nejlepší šermíři vysokí a hubení mladíci a nejvíce zápasů v džudu vyhraje malý silný *džudóka*. Nikdo z nich nevypadá jako kulturista. Nicméně akční hvězdy ano. Pokud by se cílilo na trh techna nebo gothiků, pak by to byli hubeňouři s bledou pleť a celí v černém.

Myšlenka je stejná – krása prodává. Ve světě médií musí být všechno přitažlivé. Bojovníci tam vypadají dobře, nemají jizvy, vymlácené zuby nebo křivý nos jako ti, které znám já. I souboje vypadají dobře, doopravdy vidíte akci a dokážete rozlišit jednotlivé techniky.

Cílem je dramatičnost. Boj ve filmu nekončí tím, že by hrdina nebo darebák leželi v kaluži krvavých zvratků, svírali si břicho a skučeli, jak bývá obvyklé. Končí ve chvíli, kdy režisér usoudí, že jsou diváci nadšení a ještě se nenudí.

I když se snaží působit realisticky, stále jde jen o tu podívanou. Hlavní podmínka, že kamera zachytí akci, je v reálu neuskutečnitelná. V kouři, prachu, dešti a změti bojujících osob nebo střelících zbraní nedokáže člověk uprostřed rozpoznat, co se kolem něj děje.

A z takového boje mají diváci pocit, že je fér. Téměř vždy je to až do konce boj na krátkou vzdálenost, který rozhodne nepatrné zaváhání nebo malá chyba... Řeknu vám, jako strážce zákona, který vede taktický

tým, pokud bych někdy hrál fér, pokud bych kdy se svými lidmi nebo v situaci s rukojmími jen uvažoval o tom, že budeme hrát fér, zastřelte mě. Život není fér a je jedno, jestli vám to zkouší nakecat darebák, nebo dobrák. Vždycky jsem chtěl vidět film, kde Conan něco kecá v baru a pak se podívá na břicho, z něhož mu trčí nůž, přičemž nemá tušení, kde se tam vzal.

Příběh. Možná je to metafora, možná je to příklad: Věci jsou takové, jaké jsou. Násilí je, jaké je. Vy jste vy, nic víc a nic méně. Ale lidé nedokážou nechat prosté věci na pokoji.

Jeden ze způsobů, jak věci komplikovat, je vyprávět příběhy, zejména příběhy o sobě samých. Příběh, který vyprávíme, je naše identita. Zápletka každého dobrého příběhu je konflikt. Čili naše identita, hlavní postava v příběhu, který sami vyprávíme, je založena zejména na tom, jak se umíme vypořádat s konflikty. Pokud ale přijde konflikt ve skutečném životě, pak je hlavní postava, naše identita, obvykle fiktivní.

Tohle vám říkám jako varování. Jste takoví, jací jste, ne jací si myslíte, že jste. A násilí je takové, jaké je, ne jaké vám vyprávěli, že je.

Tato kniha je o násilí, zejména o rozdílu mezi násilím „na ulici“ a násilím, které se učí v tělocvičnách bojových umění a jak proniká naší kulturou.

Nejprve několik věcí...

PŘEDMLUVA: CO JSEM ZAČ

Platili mě (a to dobře), abych chodil do situací, obvykle sám a proti přesile i šedesáti nebo více zločinců, kde jsem měl zjednat pořádek. Snažil jsem se, aby se navzájem nesežrali nebo neútočili na dozorce. O tom je ta práce. Teď, když už se každý den, někdy ani každý týden nemusím prát (neboť jsem seržant, stojím krok za první linií), většina mojí práce je snadná, možná až příliš snadná na to, kolik dostávám zapláceno. Ale vždycky jednou za čas, za opravdu ošklivé noci, je to více než jen obživa.

Rvaček se zúčastňuji méně, částečně za to může vyšší hodnost, ale především mě téměř každý zločinec v okolí zná a já vím, jak s nimi mluvit. Při tréninku CNT (Crisis Negotiation Team, někdy se označuje také jako Hostage Negotiators, tj. „vyjednávači o rukojmích“) mi Cecil, jeden z instruktorů, doporučil číst knihy o umění obchodovat a získávat zákazníky. V úvodu jedné knihy autor říká, že každý člověk na světě je zapojený do prodeje *něčeho*, je jedno, zda vyrábíte auta v továrně, provozujete lékařskou praxi, nebo měníte olej.

Říkal jsem si: „To je kravina. Jsem vězeňský dozorce a ne podomní prodavač.“

Krátce potom jsem měl zasahovat proti neskutečně pitomému a šílenému staříkovi, který se pětkrát pokusil napadnout pracovníky snažící se ho zvážit pro údaje do tabulek. Trvalo to dvacet minut, než jsme ho přesvědčili, aby proces podstoupil. Tehdy jsem si uvědomil, že jsem něco prodával, byl to produkt zvaný „nechci ti nakopat prdel“, který je velmi těžké některým lidem prodat.

Následuje shrnutí a mé dobré úmysly. Ale klidně to přeskočte.

Rád učím lidi, kteří už trénovali bojová umění, jak využít své schopnosti ve skutečném konfliktu. Rád učím i policisty a vězeňské dozorce, kteří by to mohli potřebovat, ty nejprostější praktické dovednosti pro přežití nebo stejně prosté a praktické umění, jak překonat nebezpečí a zároveň se vyhnout žalobám... a také rád učím, v čem tkví ten rozdíl.

Mám bakalářský titul z experimentální psychologie a biologie z Oregonské státní univerzity. Chtěl jsem pokračovat dál, ale biochemie je moje smrt. Při studiu jsem trénoval džudó a šerm a občas jsem se přimotal i na karate, tae kwon do a k evropským zbraním.

Trénoval jsem bojová umění od roku 1981. K vězeňské službě jsem se dostal v roce 1991. Tuhle knihu píšu po čtrnácti letech služby, z nichž jsem dvanáct strávil ve věznici se zvýšenou ostrahou. Rok 1998 byl osudový. Získal jsem trenérský certifikát pro *Sosuišicu-rjú* džúdžucu, vyšly mi dva články v celostátních časopisech, jmenovali mě do vězeňské zásahové jednotky CERT (Corrections Emergency Response Team) a stal jsem se týmovým instruktorem sebeobranu a neozbrojeného boje. Také jsem povýšil na seržanta. Koncem roku jsem připravil a vedl lekce i pro zbytek oddělení, nejen lidi z jednotky. Velitelem CERT jsem od roku 2002.

CERT má obrovský vliv na můj život i kariéru. Od roku 1998 nastaly drsné časy, přes dvě stě zásahů a některé opravdu ošklivé (proti zfetovaným, ozbrojeným nebo přesile), ale vždycky jsem musel dávat pozor jen na sebe. A najednou jsem byl zodpovědný i za to, aby se to nováčci naučili jako já. Musel jsem se opravdu zamyslet, jak věci fungují.

CERT mi také umožnil stále se rozvíjet. V současnosti mám certifikáty na prostředky k rozhánění davu (zásahové výbušky „flash-bang“), širokou škálu nesmrtících prostředků (40mm a 37mm vrhače granátů ke střelbě projektilů s plynem nebo gumových střel, paintballové zbraně střelící kuličky se slzným plynem, množství chemické munice a speciálních střel do brokovnic, pepřové spreje a elektrické tasery). Měl jsem možnost absolvovat kurz rizikového transportu a trénoval jsem s mnoha důstojníky boj na krátkou vzdálenost s ručními palnými zbraněmi. A co je důležitější, měl jsem příležitost si plno z těchto věcí vyzkoušet i mimo trénink. Trénoval jsem i s lidmi z jiných útvarů, učil jsem se s vyjednaváči z CNT, ačkoliv velitel CERT se v do jejich pozice nikdy nedostane, od lidí z FEMA (Federal Emergency Management Agency) jsem se učil o zbraních hromadného ničení, navštěvoval jsem kurzy krizového řízení lidských zdrojů, získal jsem certifikát instruktora pro donucovací zákroky a simulace střetů a nedávno jsem byl certifikován jako „Zprostředkovatel kurzů výzvy“, který se zaměřuje na teambuildingové akce. Když zrovna nejsem ve službě, dělám poradce pro pátračí a záchranný tým. A poradce a pomocníka svým podřízeným dělám pořád.

Byl jsem zdravotník, instruktor obrany proti jaderným, biologickým a chemickým hrozbám, instruktor slaňování pro Národní gardu, vyhazovač v kasinu a absolvent kurzu přežití Toma Browna... a vyrůstal jsem v poušti ve východním Oregonu bez elektřiny a tekoucí vody.

Toto je jen seznam. Tady je pravda:

Násilí mě daleko přesahuje. Má mnohem více podob, než které já kdy uvidím... a kterým kdy dokážu čelit. Nikdy jsem nebyl obětí domácího násilí a nikdy jsem nebyl rukojmí, ale v této knize si troufám dát i takovým pár rad. Nikdy jsem nebyl ve válečné zóně nebo v přestřelce. Nikdy jsem nemusel čelit bombardování nebo plynu, kromě toho, kterým mě mučili trenéři.

Násilí je větší problém, než kdokoliv dokáže doopravdy pochopit. Do této knihy jsem vložil maximum svých osobních zkušeností i zkušeností lidí, které znám a o nichž jsem přesvědčen, že jsou k tomu nejpodobnější. Také jsem citoval nebo parafrázoval výzkumníky (z nichž většina nikdy nekrvácela ani neprolila krev ve strachu ani zlosti), když se mi výzkum zdál relevantní.

Koneckonců tohle je jen kniha. Cílem mého psaní je zprostředkovat vám skrze psané slovo svůj pohled. Bude těžké o tom psát, protože přežití je otázka odvahy, pocitů, pachů a zvuků a opravdu jen pramálo záležitostí slov.

Vezměte si k srdci ty mé rady, které se vám hodí. Použijte, co můžete použít, a zavrhněte to, co nebude dávat smysl.

Neznáte mě, nikdy jste mě neviděli. Klidně můžu být dvoustakilový kvadruplegik nebo sedmdesátiletý duchodce plný deziluzí. Takže k informacím v téhle knize koukejte přistupovat skepticky.

Nikdy, nikdy a nikdy se nevzdávejte odpovědnosti za svou bezpečnost.

Nikdy, nikdy a nikdy nezavrhujte vlastní zkušenost a zdravý rozum, abyste dali za pravdu samozvaným „expertům“.

Nikdy, nikdy a nikdy neignorujte to, co vidíte, jen proto, že jste si to tak nepředstavovali. A snažte se vždycky vnímat rozdíl mezi tím, co vidíte, a tím, co k tomu zkouší přidat váš mozek.

Formát této knihy. Tato kniha je rozdělena na kapitoly. První část je Úvod, který říká, o čem kniha je, kdo jsem já a proč jsem ji napsal. To už jste přečetli, anebo přeskočili. To je v pohodě.

Kapitola 1: Tabulka se snaží vysvětlit terminologii násilí. Ukazuje, jak různorodé může násilí být a jak obrana proti jednomu druhu nebude fungovat na jiné.

Kapitola 2: Jak myslet nabízí předpoklady pro násilí a trénink a představuje způsob tréninku strategie a taktiky.

Kapitola 3: Násilí popisuje jeho dynamiku. Zaměřuje se na kriminální násilí, jak funguje a jaké je. Zahrnuje také vliv adrenalinu a stresových hormonů, které doprovázejí náhlý útok, a jak se s nimi vypořádat.

Kapitola 4: Predátoři je o zločincích, kdo jsou, jak přemýšlí a jak jednájí. Co od nich můžete čekat a které znalosti jsou v okamžiku ohrožení k ničemu.

Kapitola 5: Trénink vám poradí, jak přizpůsobit svůj trénink realitě boje.

Kapitola 6: Zefektivnění obrany je o fyzické odpovědi na útok, ne o efektivní technice, ale o tom, co ji udělá efektivní.

Kapitola 7: Poté je kapitola, která přibližuje důsledky násilí, co očekávat a jak se vyrovnat s psychologickými dopady přežití nečekaného útoku nebo dlouhotrvajícího vystavení násilnému prostředí.