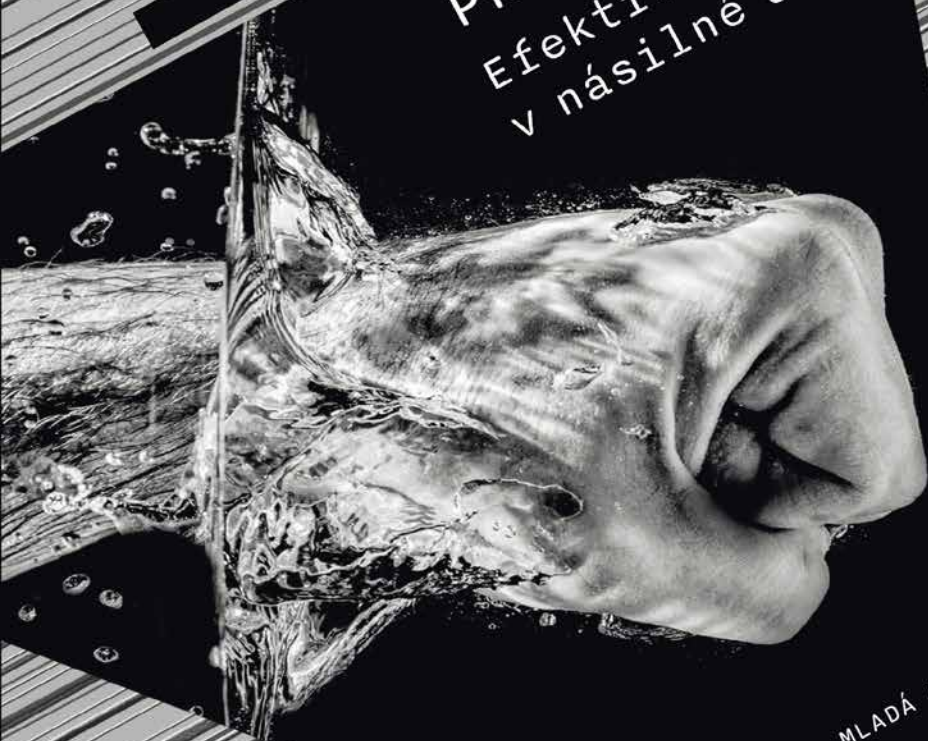


RORY MILLER
LAWRENCE KANE

PŘIMĚŘENÁ SEBEOBRANA

PŘIMĚŘENÁ SEBEOBRANA
Efektivní rozhodování
v násilné situaci



MLADÁ FRONTA



MLADÁ FRONTA

Přiměřená sebeobrana

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.e-reading.cz

www.palmknihy.cz



MLADÁ FRONTA

Rory Miller a Lawrence Kane

Přiměřená sebeobrana – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

PŘIMĚŘENÁ SEBEOBRANA

PŘIMĚŘENÁ SEBEOBRANA

Efektivní rozhodování
v násilné situaci

Rory Miller a Lawrence Kane

MLADÁ FRONTA

Přeložil Jan Kadlec

Copyright © 2012 Rory Miller and Lawrence A. Kane.
All Rights Reserved.

This book is an authorized translation
from the English language edition published by
YMAA Publication Center, Inc. USA Copyright © 2012

Translation © Jan Kadlec, 2018

ISBN 978-80-204-5038-8 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-204-5269-6 (ePDF)

ISBN 978-80-204-5268-9 (ePUB)

ISBN 978-80-204-5270-2 (Mobi)

Poznámka překladatele: Zákonné vymezení sebeobranu v České republice se v některých ohledech liší od toho, jak je pojmáno ve Spojených státech, odkud autoři pochází. Proto jsou některé popsané principy spíš pomůckou než odbornou radou. U nás je nutné znát § 29 trestního zákoníku „nutná obrana“:

- (1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.*
- (2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.*

Z toho vyplývá, že je možné se bránit způsobem, který by za jiných okolností byl trestným činem (třeba fyzickým násilím), a obrana může přijít v době probíhajícího útoku, nebo když bezprostředně hrozí (tedy i těsně před útokem). Určitá míra nepřiměřenosti se předpokládá, aby byla obrana účinná, nesmí však jít o očividně hrubý nepoměr (obrana nesmí být „zcela zjevně nepřiměřená“). Všechno se nicméně posuzuje individuálně.

OBSAH

ZÁKLADY STUPNICE SÍLY	15
PŘEDPOKLADY	21
Úvod do násilí	22
Boj versus sport	24
Sociální násilí	27
Opičí tanec	28
Skupinový opičí tanec	29
Nakládačka za vyučenou	29
Show v boji o postavení	29
Obrana teritoria	30
Násilí predátorů	30
Zdrojoví predátoři	31
Procesoví predátoři	31
Situační uvědomění	31
Pohovor s obětí	35
Čtyři D	36
Povědomí o zbraních	37
Situační uvědomění během boje	39
Jak rozpoznat útočnickovy „signály“	42
Zákonné vymezení násilí	43
Afirmativní obrana	44
Princip I.M.O.P.	45
Záměr	46
Prostředky	46
Příležitost	47
Nevyhnutelnost	47
Přiměřená síla	48
Nerovnost síly	49
Úměrná síla	50
Artikulační cvičení	50
Rozhodnutí zasáhnout	51
Bojujte, abyste dosáhli cíle	52
Jednání s útočníkem v pozměněném stavu vědomí	54
Podmanění bolestí a mechanické podmanění	55
Nikdy nepřestávejte	56

Vysvětlení adrenalinu	58
NENÍ to kontinuum	61

ÚROVEŇ 1 – SEBEPREZENTACE 63

Nejnižší úroveň síly	64
To neuchopitelné	67
Síla autority	68
Kondice	69
Držení těla	72
Vzhled a vystupování	74
Oblečení	76
Chování	78
Postavení v prostoru a proxemika	80
Náznak možné síly	85
Úroveň 1 – shrnutí	88

ÚROVEŇ 2 – HLAS 91

Rozsah a styl	92
Účastníci	94
Tempo, tón, výška a hlasitost	96
Naslouchání	98
Verbální deeskalace	102
Změna emoce	102
Změna sociálního kontextu	109
Změna rovnice	112
Zvýšení sázek	117
Triky a taktiky všeho druhu	119
Všechno funguje oběma směry	120
Vynucené spojenectví	120
Závazek	120
Kooptace	121
Shoda	121
Neshoda	122
Nesouvislosti	122
Stanovení hranic	123
Žádost, rada, příkaz a shrnutí	125
Pozměněné stavy mysli	125
Nácvik spontánní konverzace	131

ÚROVEŇ 3 – DOTYK133

Uklidňující dotyk	135
Usměrnující dotyk	136
Rozptylující dotyk	136
Vychylující dotyk	137

VSUVKA – JSTE PŘIPRAVENI NA ÚROVEŇ 4?143

ÚROVEŇ 4 – PODMANĚNÍ / FYZICKÁ KONTROLA147

Páky na klouby	148
Příležitost	149
Zapření	149
Pákový efekt	150
Akce dvěma směry	150
Nasazení páky	150
Válcové klouby	151
Kulovité klouby	152
Ploché klouby	153
Páky na prsty	155
Nácvik páčení kloubů	156
Znehybnění	157
Strkání a vrážení (a přidržení)	160
Zatlačte ve směru, kde soupeř nemá zapření	160
Zatlačte směrem nahoru	161
Využijte jeho setrvačnost	161
Bolest	161
Vlasy	164
Obecně o tlakových bodech	165
Konkrétní body	166
Philtrum	166
Mastoid	167
Kloub čelisti	167
Lymfatické uzliny	167
Krční jamka	168
Interkostální svaly	168
Axila	168
Tříslo	168
Šlacha tricepsu	169

Vnitřní loket	169
Vnitřní stehno	169
Strana kolene	170
Takedowny	170
Rovnováha	171
Takedowny v setrvačnosti	172
Takedowny s pákou	172
Podmety	173
Opravdové přehozy	174
Prolomení kolene	177
Takedown z páky	178
Využití technik z úrovně 4 pro vyšší úroveň síly	178

VSUVKA – PŘECHOD MEZI 4. A 5. ÚROVNÍ 181

ÚROVEŇ 5 – MÉNĚ SMRTÍCÍ SÍLA 185

Bijte tvrdě	187
Spojený řetězec	187
Využijte střed těla	188
Zrychlení	188
Trénink	188
Techniky rukama	189
Techniky nohama	190
Úderové plochy	191
Co dělat, když prohráváte	192
Způsobení újmy	193
Načasování	195
Jak vyvinout sílu, když už je nejhůř	197
Využití předmětu	198
Využití prostředí	199
Využití točivého momentu	200
Využití gravitace	201
Využití setrvačnosti	202
Využití agresivního tlaku vpřed	203
Míření úderů	204
Šok	205
Podlitiny a poranění orgánů	207
Zlomené kosti	207

Klouby a vymknutí	208
Noha	209
Kotník	210
Koleno	211
Žebra	213
Ledviny	214
Klíční kost	215
Solar plexus	215
Rozkrok	216
Čelist	218
Nos	219
Uši	220
Oči	221
Pepřový sprej	224
Tasery®	226
Shrnutí úrovně 5	227

VSUVKA – ZABÍJENÍ 231

ÚROVEŇ 6 – SMRTÍCÍ SÍLA 235

Myšlení	239
Nácvik „vše dovoleno“	240
Objevujte své hranice	242
Porážka zvířat	243
Překonání ztuhnutí	246
Principy přežití	247
Budte připravení	247
Nenechte se zasáhnout	248
Přijměte bolest	249
Pozor na zbraně	250
Podvádějte	251
Čekejte nečekané	253
Volejte o pomoc	254
Zvládání následků	255
Zasazení do kontextu	256
Kam mířit	257
Hlava	258
Hrdlo	259

Krční páteř	261
Cíle, které jsme nezmínili	262
Obranné prostředky	265
Přístup ke zbraní	266
Improvizované zbraně	268
Tasení zbraně	270
Použití zbraně	271
Nože	272
Projektily	275
Zranění	275
Palné zbraně	277
Střelba	279
Úpravy zbraně, kvalita a spolehlivost	280
Co musíte vědět	282
Shrnutí úrovně 6	282
ZÁVĚR	285
O AUTORECH	287



ZÁKLADY STUPNICE SÍLY

Všechny konflikty nejsou stejné. Někdy je v sázce váš život, zatímco jindy jen vaše ego. Někdy si můžete vybrat, zda se do konfliktu zapojíte, jindy můžete nečekaně zjistit, že je boj vaše jediná možnost. Perfektní reakce v jedné situaci se může v jiné stát katastrofální. Ať vyhrajete, nebo ne, jakmile dojde na fyzický kontakt, vždycky přijdou následky. A tyto následky vám mohou změnit život.

Někdy se dá násilí zabránit prostou sebeprezentací, když se tváříte a chováte, jako že jste tvrdší oříšek, který za to nestojí. Útočníci nechtějí bojovat, oni chtějí vyhrát. A tak si zřídkakdy dovolují na někoho, kdo je připravený a ve střehu. V mnoha situacích můžete konflikt zmírnit vhodnými slovy, nebo uklidňujícím či usměrňujícím dotykem vše vyřešit bez zranění. Jindy je třeba člověku zamezit v dalším jednání, zejména když mu nesmíte ublížit: takové techniky používají vyhazovači, bezpečnostní pracovníci či policisté. V jiných případech musíte sáhnout k méně smrtící nebo i smrtící síle, abyste ochránili sebe a své blízké.

Tyto možnosti vytvářejí navazující arzenál možností, z něhož se dá vždy vybrat zbraň k vyřešení situace, které čelíte:

1. **Sebeprezentace** – zamezte vzniku násilí postojem nebo řečí těla, kterými dáte soupeři najevo svou připravenost a schopnost jednat, nebo naopak to, že pro jeho ego nejste hrozbou.
2. **Hlas** – technikami verbální deeskalace konfliktu odvráťte fyzický střet.
3. **Dotyk** – uklidňujícím nebo usměrňujícím dotykem rozptylte hrozící nebezpečí nebo přimějte soupeře ke spolupráci.
4. **Podmanění** – sáhněte k technikám využívajícím bolest nebo páku, abyste agresora dostali pod kontrolu nebo donutili ke spolupráci.

5. **Méně smrtící síla** – využijte techniky nebo nástroje ke zneschopnění útočníka, a to s minimální pravděpodobností vážného zranění či smrti.
6. **Smrtící síla** – použijte techniky nebo nástroje k pravděpodobnému zabití nebo zranění s trvalými následky.

Je velmi důležité využít adekvátní úroveň reakce. Jestliže se uchýlíte k příliš intenzivní nebo příliš málo intenzivní síle, přichází nebezpečí zranění. Je tedy životně důležité porozumět různým možnostem a vědět, jak a kdy je uvážlivě aplikovat.

V květnu 2004 si devětadvacetiletý Jose de Jesus přinesl na Herald Square na Manhattanu, oblíbenou turistickou atrakci, dvacet centimetrů dlouhý řeznický nůž. V minulosti měl spoustu psychických problémů, několik lidí už napadl, jeho blízké nevyjímaje. Jednoho člověka málem zabil. A plánoval to udělat znovu.

Nůž bez varování vytáhl a zcela náhodně si vybral jedenadvacetiletého Dmitrije Malaejevu, kterému ho bodl do hrudníku. Dmitrij upadl a v mukách, která mu působila snaha dýchat přes protrženou plíci, se zoufale snažil zastavit krvácení. De Jesus se mezitím otočil k jinému kolemjdoucímu a vrazil mu nůž do těla.

Většina vystrašených přihlížejících se s křikem rozeběhla pryč. Někteří zavolali tísňovou linku. Ale George Robbins, čtyřiatřicetiletý grafik, nedokázal jen stát a nedělat nic. Beze zbraně se rozeběhl k útočníkovi, odhodlaný, že jeho řádění zastaví. Jeho hrdinský plán selhal a de Jesus měl další oběť.

Jakmile krvácející Robbins padl na zem, přispěchal na scénu Harold Getter a pokusil se de Jesuse odzbrojit. Devětačtyřicetiletý pracovník ostrahy neměl zbraň a jeho bojové dovednosti nestačily na maniaka s nožem. V okamžiku se Getter stal další obětí.

A pak dorazila newyorská policistka.

Měla sice za úkol řešit skupinu zlodějů v obchodě na Herald Square, ale uslyšela výkřiky a přiběhla na místo činu. Policistce Mary Beth Diazové bylo dvacet tři let a sotva před pěti měsíci ukončila svůj výcvik.

„Policie!“ zařvala.

De Jesus se k ní otočil, a jak se k ní přibližoval, mával nožem.

Policistka Diazová tasila svou služební zbraň, pistoli ráže 9 mm. „Odložte nůž!“ křičela. Když nereagoval, svou výzvu zopakovala. „Odložte nůž! Odložte ho!“

Byl od ní necelé dva metry, když vystřelila. Jediný výstřel mu prošel do břicha a střela sklouzla na pánev, kde roztržila kost. Dvakrát zařval a upadl na zem. Na zemi se svíjel a ječel, zatímco jej policistka odzbrojila a spoutala, čímž ukončila krveprolití.

De Jesus a jeho čtyři oběti byli převezeni do nemocnice Bellevue, kde jako zá-
zrakem nikdo z nich nezemřel, dokonce ani pachatel. Malaejevu, který utrpěl
nejvážnější poranění, doktoři stabilizovali. De Jesus podstoupil operaci, po níž
se zotavil. Vyšetřovatelům řekl, že chtěl zemřít a doufal, že ho nějaký policista
během náhodného bodání lidí zastřelí.

Policistka Diazová byla v nemocnici utěšována kolegy a léčena z prožitého
traumatu. Poté řekla jednomu novináři: „Díky Bohu ten muž přežil. Díky Bohu
jsem ho zastavila dřív, než ublížil někomu dalšímu.“

Když zkusíte reagovat úrovní 4 v situaci úrovně 5, utrpíte zranění.
Nejspíš těžká. Když naopak v situaci úrovně 4 využijete úroveň 5, nejspíš
skončíte za mřížemi. Nebo budete obviněni ze spáchání trestného činu.
Nebo obojí. Nejde jen o otázku zákonnosti, i vy budete muset žít s následky
toho, co uděláte.

Bojovní umělci¹ se učí nebezpečné, ba dokonce smrtící techniky. Klasické
systémy vznikaly dávno před moderní medicínou. V těch dobách bylo
každé zranění v boji potenciálně smrtící. Zlomená čelist nebo vyražené
zuby mohly vést k vyhladovění. Před pečovatelskou službou byla zlomená
ruka nebo noha předzvěstí bídných šanci na přežití, neboť takové zranění
znemožnilo obstarávat si obživu. Co se týče vnitřních krvácení, poškoze-
ných orgánů nebo těžkých otřesů mozku, na to rovnou zapomeňte – to
byla téměř jistá smrt.

Dávní mistři věděli, že čím kratší je boj, tím menší je pravděpodobnost
paralyzujícího zranění, a proto vymysleli systémy, které zastaví protivníka co
možná nejrychleji a nejkrutěji. Tehdy neexistoval právní stát a s ním souvise-
jící zákonné následky. Takovéto nelítostné smýšlení tehdy skvěle fungovalo.
Pokud by to nefungovalo, ty styly by tu dnes nebyly. Tyhle taktiky a techniky
fungovaly tak dobře, že posloužily jako základ současným systémům.

Problém je, že stejné metody, které by vás za feudálních dob udržely
v bezpečí, mají dnes omezené využití. Ne proto, že by nefungovaly, ale

1 Originální anglický termín *martial artist* nemá vhodný český ekvivalent. Oblíbený překlad „mistr bojových umění“ není vhodný, protože označuje dovednostní vyspělost bojovníka (černý pás). Zde se myslí všichni, kdo cvičí bojová umění; pozn. překl.

proto, že fungují tak dobře, že se k nim smí sáhnout jen za specifických okolností. Brutální sražení soupeře vám může dobře zachránit život, ale za špatných okolností vás taky dostane do vězení. Na dlouho. Nebo na tom váš soupeř a jeho advokáti zbohatnou. Na druhou stranu, když vy dostanete nakládačku, hrozí vám zranění, trvalé následky nebo smrt.

Proto je tak důležité vhodně odhadnout sílu. Platí to obecně bez ohledu na styl. A co je nejdůležitější, v každé situaci si tím zajistíte, že až budete potřebovat věci, které jste se pro obranu na ulici naučili v *dóddžó*,² zvolíte správnou intenzitu.

Po léta vznikaly rozličné stupnice síly, které policejní sbory využívaly jak k tréninku nováčků, aby optimálně reagovali na situace, tak ke vzdělávání občanů a přísedících soudů v tom, jak probíhá rozhodování o adekvátním užití síly. Od toho se v poslední době ustupuje. Nejčastěji zmiňovaným důvodem je to, že policisté a přísedící soudů si stupnici užití síly představují jako žebřík, kdy je potřeba stoupnout na každou příčku, než se postoupí k další. Takhle se to ale nikdy neučilo a není znám žádný případ, kdy by policista nebo přísedící tímhle způsobem vysvětloval špatnost rozhodnutí.

Nejpádňější důvod pro zavržení oficiální stupnice síly je to, že k ní soudy často při vynášení rozsudku nepřihlíží. Od případu *Graham v. Connor* 490 U.S. 386 (1989) se na to nahlíží tak, že „posuzování přiměřenosti musí odrážet fakt, že jsou policisté často nuceni udělat si úsudek o situaci během zlomku vteřiny – za napjatých, nejistých a rychle se vyvíjejících podmínek – a na základě toho se rozhodují o způsobu reakce“. Mnoha lidem připadá, že uzákonění stupnice síly se pokouší právě o tohle.

Zapamatujte si: Vy nejste vázáni pravidly policejního oddělení ohledně užití síly. Může se ale stát, že budete jednat v sebeobraně, a takové jednání musí být v mezích zákona. Úrovně užití síly, které popisujeme v této knize, nejsou nařízeními. Nebudeme vám říkat: „Když čelíte X, adekvátní reakce je Y.“ Tohle je a vždycky bude přístup těch, kdo končí na zemi.

V případě *Graham v. Connor* Nejvyšší soud rozhodl: „Přiměřenost konkrétního užití síly musí být souzena z pohledu policisty na místě, nikoliv ze zpětného hodnocení situace. Ne každé odstrčení nebo rána, ač se v míru soudní síně můžou jevit jako zbytečné, porušují Čtvrtý dodatek³“. Stejná logika se dá uplatnit v občanskoprávních a trestněprávních řízeních.

2 Tělocvična pro bojová umění; pozn. překl.

3 Čtvrtý dodatek Ústavy Spojených států amerických omezuje některé pravomoci státního aparátu včetně policistů; pozn. překl.