

MENTÁLNÍ ODOLNOST

VÝCVIK PODLE
SPECIÁLNÍCH
JEDNOTEK



SAS

**JAK ZLEPŠIT
SÍLU SVÉ MYSLI
A ZVLÁDAT STRES**



CHRIS McNAB

Mezi další knihy této série vydané v češtině patří:

Sebeobrana – Extrémní boj beze zbraně podle speciálních jednotek SAS, Martin J. Dougherty (Grada, 2022)



MENTÁLNÍ ODOLNOST

VÝCVIK PODLE
SPECIÁLNÍCH
JEDNOTEK

SAS

JAK ZLEPŠIT SÍLU SVÉ MYSLI A ZVLÁDAT STRES

CHRIS McNAB

Grada Publishing

Mentální odolnost

Výcvik podle speciálních jednotek SAS

Chris McNab

Přeloženo z originálu SAS and Special Forces: Mental Toughness Training vydaného v roce 2017 ve Velké Británii. Vydáno se souhlasem nakladatelství Amber Books Ltd.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 9153. publikaci

Překlad René Souček
Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Sazba Jaroslav Kolman
Počet stran 192
První vydání, Praha 2024
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Copyright © 2017 Amber Books Ltd.
Copyright in the Czech translation © 2024 Grada Publishing, a.s.
Illustrations: Tony Randell and Patrick Mulrey (© Amber Books Ltd.)
This translation of SAS and Special Forces: Mental Toughness Training first published in 2024 is published by arrangement with Amber Books Ltd. All rights reserved

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

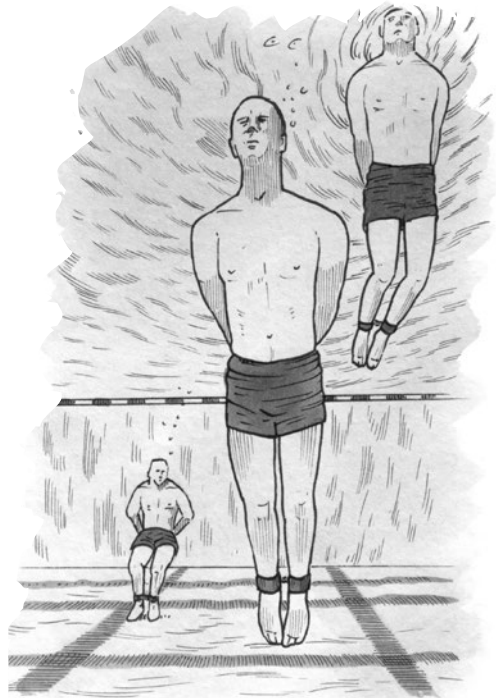
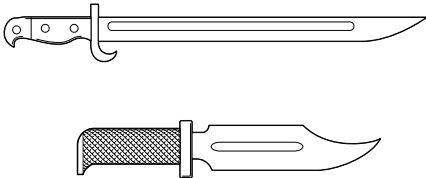
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Autor ani vydavatel nepřebírají odpovědnost za jakékoli ztráty, zranění nebo škody způsobené v důsledku použití bojových technik popsanych v této knize. Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7151-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-7150-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-3999-6 (print)

Obsah

1. Vůle přežít	6
2. Zvládání bojového stresu	22
3. Nábor a výcvik	40
4. Inteligence a koncentrace	58
5. Budování týmové mentality	78
6. Leadership	96
7. Bojová taktika 1: Provádění velkých manévrů	114
8. Bojová taktika 2: Boj proti povstalcům a teroristům	132
9. Zajetí, útěk, přežití	150
10. Mírové mise a diplomacie	168
11. Války budoucnosti	184
Rejstřík	190



Vůle přežít

V bojových uměních musí stav mysli zůstat stejný jako za normálních okolností. Mezi běžným životem a praxí bojových umění nemá být žádný rozdíl.

Měj mysl otevřenou a pozornou, nikoli napjatou či lhostejnou. Soustřeď své myšlenky tak, abys nevnímal žádnou nerovnováhu, s klidem svou mysl uvolni a tento klid si dokonale vychutnávej.

*Musaši Mijamoto,
Kniha pěti kruhů (1643)*

Přestože tento úvodní citát může vyznívat jaksi mysticky, ve skutečnosti popisuje brutální umění zabíjet. Jeho autorem je samurajský válečník Musaši Mijamoto, jenž žil v 17. století v Japonsku. Mijamoto, který svého protivníka poprvé zabil už ve 13 letech, nebyl žádný abstraktní filozof a důvěrně znal mentální schopnosti potřebné k tomu, aby člověk v násilném souboji připravil o život jiného člověka a uchránil si vlastní život. Jeho vize byla zvláštní směsicí míru a agrese. V boji

by podle něj měla být mysl spíš klidná než rozlícená, na útoky by měla reagovat přirozeně a bez předvídání výsledků, vnitřní klid by měl samurajovi dovolovat vidět vše jasně, aniž by jeho mysl zatemňovaly zuřivé emoce.

Mijamotovými doporučeními pro rozvoj mentální odolnosti v boji, tedy tématem této knihy, se v minulosti řídilo jen málo lidí, a ještě méně jich je na mistrovské úrovni zvládlo. Mijamoto se však zabýval zajímavou skutečností, a to že v kritických

okamžicích může mít mentální stav bojovníka na výsledek nějakého střetnutí větší vliv než zbraně, kterými se ohání. K tomu závěru dospěl i velký vojevůdce Sun-c' asi 1500 let před Mijamotem, a to v souvislosti se schopnostmi a dovednostmi velitelů:

Nejsou-li velitelé důkladně vycvičeni, budou v bitvě úzkostliví a zmatení. Nejsou-li vojevůdci náležitě vyskoleni, budou tváří v tvář nepříteli prožívat psychická muka.

Sun-c', Umění války

Sun-c' na otázku mentální výkonnosti nahlíží z jiného úhlu než Mijamoto, a to z hlediska výcviku. Výcvik, jak předpokládá Sun-c', by měl mysl vojáka přivyknout boji tak, aby mu čelil s odhodláním a nehroutil se pod přívalem násilí a zmatku. Tělo totiž dokáže do boje následovat pouze ukázněnou mysl.

Sun-c' i Mijamoto napsali své knihy v dobách, kdy o výsledku většiny bitev rozhodovaly ještě chladné zbraně v ruce bojovníků. Přestože mezi bitvami dávne minulosti a současnými konflikty využívajícími špičkové technologie je nesmírný rozdíl, faktem zůstává, že voják účastníci se boje zastává jednu z psychicky nejnáročnějších profesí. Bez ohledu na historické období se musí při akci nejen psychicky vyrovnat s traumatizujícími obrazy smrti a mrzačení kolem sebe, ale také přijmout fakt, že může zemřít nebo že musí zabít. Kromě toho je nezbytné, aby se soustředil na svou misi a udržel si uprostřed zmatku, hluku a situace plné agrese ostražitost a pohotovost.

Vojáci, kteří takovou úroveň mentální kontroly ve válce mistrně zvládají, se těší mimořádným výhodám. Vojenští strategové si už dávno všimli toho, že malá skupina vysoce motivovaných, soustředěných a odolných mužů dokáže porazit nebo vzdorovat mnohem větší skupině, která takové vlastnosti nemá. Například během

prvních akcí německého Blitzkriegu proti zemím Beneluxu za druhé světové války stačilo k dobytí belgické pevnosti Eben Emael jen 85 skvěle vycvičených výsadkářů Fallschirmjäger, přestože její posádka čítala asi 2000 mužů, 4,5 kilometru podzemních chodeb, spoustu těžkých děl a protiletadlových a kulometných palebných stanovišť. Nebo když se během války v Perském zálivu střetly celé irácké roty s malými jednotkami SAS, byla reakce SAS tak účinná, že iráčtí vojáci v panice hlásili útok jednotek o síle praporu.

Příkladů převahy mentální síly nad silou fyzickou je celá řada, ale skutečné pochopení vztahu mezi mentálními a bojovými schopnostmi je poměrně nedávné a jeho začátky spadají vlastně až do období první světové války. Tato kniha se tedy snaží předložit čtenáři poznatky asi sto let trvajících výzkumu. Zaměříme se v ní na hlavní stránky vojenské mentální výkonnosti, jako jsou odolnost vůči bojovému stresu, taktická inteligence nebo leadership, a budeme se zabývat technikami, které vedou k dosažení optimálního stavu mysli pro bojové nasazení. Některé zásady jsou poměrně jasné: například je třeba dodržovat správný spánkový režim, aby nedocházelo k poklesu rozhodovacích schopností a morálky. Výzkum však odhalil i věci poměrně neobvyklé: například to, že sledování útočícího letadla skrze „dalekohled“ vytvořený stočením dlaně umožňuje pozorovateli přesněji odhadnout jeho vzdálenost. Všechny v knize popisované techniky se zrodily na základě tvrdých zkušeností z bojiště, a proto se na ně lze spolehnout i v těch nejhorších podmínkách.

VÁLEČNÉ KODEXY

Do 20. století světové ozbrojené síly věnovaly mentálnímu rozvoji jen málo pozornosti. Výjimkou je výše zmíněná samurajská tradice. Samurajové kromě praktikování buddhistických technik „sebevypřádění“, tedy života v očekává-

ní smrti a utrpení až do fáze, kdy v nich obě tyto věci přestávají vyvolávat strach, dodržovali kodex bušidó. Jeden z nejjasnějších popisů bušidó vytvořil v roce 1900 Inazo Nitobe, který v knize *Bušidó – duše Japonska* vydestiloval staletí trvající samurajské tradice do šesti ctností, o něž by měl samuraj usilovat. Byly to povinnost (*giri*), lidskost (*ninjo*), síla ducha (*fudo*), šlechtnost (*dojio*), rozhodnost (*shiki*) a velkorysost (*ansha*). Předpokládalo se, že když bude samuraj vyznávat tyto hodnoty, dosáhne nejen morální ctnosti, ale jeho mysl získá také sílu a moc, které válečník potřebuje.

Kodex bušidó se vyvíjel po staletí jako soubor hodnot odlišujících válečníka od těch, kteří nebyli příslušníky elity. Obsahuje nejrůznější metody a formy „mentálního výcviku“ pomocí příkladu, který provázel elitní vojáky od nejstarších dob až zhruba do konce 19. století. Pokud se podíváme do řecké a římské mytologie, zjistíme, že hrdinové jako Aiás, Achilles, Odysseus a Aeneas, známí z děl Homéra a Vergilia, byli ideálními válečníky, kteří ve starověké společnosti fungovali jako vzory pro ostatní bojovníky. Jednalo se vlastně o mentální výcvik pomocí napodobování těchto velkých osobností. Elitní válečníky, jakými byli Xerxovi „Nesmrtelní“ z 5. století př. n. l., římská pretoriánská garda, islámští válečníci ze 7. století n. l. nebo vikingští a normanští nájezdníci, spojuje zásada, že mentální připravenost na boj se získává napodobováním legendárních válečníků a snahou dostat ctnostem odvahy, odhodlání a bezohledné síly.

Tento trend je patrný zejména v normách rytířství, kterými se ve středověku řídilo chování rytířů na bojišti. Rytířství vzniklo jako kodex kolem roku 1100 a fungovalo jako určitá forma bušidó, která se méně soustředovala na smrt. Hodnoty jako statečnost, věrnost, rozvaha a čest se při útoku mísily se lstivostí i chytrostí a představovaly soubor očekávaného chování, které bylo formou psychologického

Samurajský bojovník



Samurajové považovali boj za druhou přirozenost silného a klidného ducha a cvičili se v přijímání a překonávání strachu ze smrti.

Voják 22. pluku SAS

Jednotky SAS nezískaly svou pověst kvůli bezohlednosti v akci, přestože je v ní přítomna, ale kvůli chytrosti, s níž provádějí taktické manévry.

výcviku. Jeho efektivitu lze však těžko posoudit, protože většina informací pochází spíš z příkrášlených mýtů a legend než ze zpráv z bitevního pole. V jistém smyslu však tento typ „mentálního výcviku“ přetrval až do konce první světové války a dožíval snad ještě i během války následující.

Absurdní obrázek důstojníka britské armády, který s jezdeckým bičíkem v ruce vede své muže proti smrtící spršce střel z německých těžkých kulometů, je dědictvím domnělých válečných ctností šlechtických vrstev. Nové technicky vyspělé zbraně zásadním způsobem podkopaly víru, že duch může zvítězit nad technikou. Na západní frontě však došlo k masivnímu nárůstu počtu psychiatrických pacientů trpících poruchami osobnosti a posttraumatickým válečným stresem, které způsobovalo především dělostřelecké ostřelování. Tato skutečnost probírala západní lékařské autority ze spánku. Ty si náhle uvědomily, že mysl vojáka může být poškozena stejně jako nějaký tělesný orgán.

VOJENSKÁ PSYCHOLOGIE

Semínka vojenské psychologie byla zasetá, když se na počátku 20. století změnila povaha samotného válčení. Začala dominovat brutální síla nových zbraní a vojenských taktik spolu se značnou ničivostí a mobilitou, což vedlo k potřebě obrovských armád v dosud nevídaném měřítku. Spolu s tím došlo také k přesunu důrazu z kvalit elitního velitele na zkušenosti obyčejného vojáka. Totální válka však

Typické vybavení vojáka Specnaz

Zvládnutí takového množství vybavení vyžaduje nejen vynikající organizační schopnosti, technické znalosti a bojové povědomí, ale také silná záda.



Vybavení vojáka SAS



Během války v Perském zálivu s sebou vojáci SAS často vláčeli batohy o váze až 40 kilogramů, což může vést k nedostatku pozornosti a koncentrace, pokud voják nedisponuje dostatečnou fyzickou kondicí.

způsobovala mezi těmito vojáky neúměrně vysoký počet psychiatrických poruch, a proto bylo třeba najít lékařské odpovědi na prevenci a léčbu vyčerpání mužstva dané bojovou únavou a traumatickými reakcemi. Psychické zhroucení vojáka během boje se najednou stalo otázkou duševního zdraví, a nikoli už nedostatku „morálních zásad“ nebo „mužnosti“.

Jednou z prvních zemí, která začala tento přístup aplikovat, bylo Rusko. Během

rusko-japonské války v letech 1904–05 se ruští psychologové a odborníci na duševní zdraví skutečně vydávali za vojáky na frontu. Za první světové války se psychologové stále častěji stávali součástí pravidelných armádních jednotek a poskytovali mentálně zraněným vojákům léčbu v rozsahu od ohleduplné až po brutální (například vojáci, kteří v důsledku psychického traumatu ztratili řeč, často dostávali stále silnější elektrické šoky, dokud nezačali zno-

vu mluvit). V letech 1915–1916 spojenecké lékařské služby uznaly, že většina případů posttraumatického válečného stresu je ve skutečnosti psychickým zhroucením, které je třeba odpovídajícím způsobem léčit. Když USA v roce 1917 vstoupily do války, Americká psychologická asociace už zvažovala možnosti využití psychologického testování a léčby za účelem zlepšení výkonnosti na bojišti. Mentální testy, jako například Alfa a Beta testy americké armády, se zaváděly s cílem prověřit mentální charakteristiky rekrutů a přiřadit jim odpovídající vojenské pracovní pozice. Testování se následně rozšířilo i do dalších oblastí vojenského života. Leadership, inteligence, taktické dovednosti, emoční odolnost – středobodem zájmu vojenských psychologů se staly všechny stránky osobnosti vojáka. Je třeba poznamenat, že v německé armádě k podobně rovnocennému uznání psychických poruch nedošlo. Myšlenka, že by německý voják měl být mentálně nezpůsobitelný, byla pro německou kulturu válečníků nepřijatelná, a tak se s psychiatrickými pacienty zpravidla zacházelo buď jako se zbabělci, nebo jako osobami s nějakou tělesnou újmou. Tento přístup přetrvával po celou druhou světovou válku. Přibližně 15 000 německých vojáků bylo postaveno před vojenský soud a popraveno za to, co dnes označujeme jako psychiatrické poruchy.

ROSTOUCÍ ÚSPĚCH

S rozvojem léčby, kdy se do konce války 60 % spojeneckých psychiatrických pacientů úspěšně vrátilo na frontu, se zlepšovalo i chápání způsobů správného výcviku a vojenské organizace, které by předcházely mentálním problémům a produkovaly efektivnější bojovníky. Meziválečné období se vyznačovalo útlumem zkoumání vojenské psychologie obecně, ačkoli poválečné problémy mnoha vojáků, kteří se vraceli do občanského života, indikovaly nový pohled na dlouho-

dobé následky bojového traumatu. Přesto byl rozhodující okamžik ve vývoji vojenské psychologie už na spadnutí.

Druhá světová válka přinesla nebyvalý rozmach psychologického výzkumu a vojenská psychologie se stala největším oborem studia duševního zdraví v USA. V oblasti výzbroje, taktiky a komunikace se válka stávala stále složitější a psychické nároky s tím spojené vedly k velkým investicím do zlepšování výkonnosti vojáka jako jednotlivce. Po úvodních bojích v severní Africe byli Spojenci šokováni tím, jaké účinky může mít moderní válka na obyčejného vojáka. Na ošetřovnách se začali objevovat muži, které tam museli vodit za ruku jako děti nebo kteří se nekontrolovatelně vyprazdňovali při jakémkoli nečekaném hlasitém zvuku. Jiní byli úplně katoničtí (strnulí) nebo ztratili schopnost mluvit či hýbat některou z končetin.

Proto se začaly vytvářet nové léčebné programy, které se s těmito strašlivými mentálními zraněními měly vypořádat. Celkově se díky nim podařilo vrátit zdraví vysokému procentu takových případů, a byly tedy velmi užitečné. Ze všech spojeneckých zdravotnických evakuací zraněných představovaly 23 % evakuace psychiatrické (ve srovnání s pouhými 6 % v následující korejské válce). To bylo způsobeno jednak silně traumatizující povahou totální války, jednak skutečností, že rozsáhlá branná povinnost umožnila, aby při prověřování zdravotní způsobilosti proklouzl do vojenských řad větší počet jedinců s psychickými poruchami. Nad celým procesem prověřování při odvozech se začalo vznášet stále víc otázek a dospělo se ke zjištění, které je platné až dodnes: že totiž na základě tohoto prověřování nelze předpovědět, kdo bojovému traumatu podlehne, a kdo ne. (Pravdou však je, že dnešní testování poskytuje vyšší míru jistoty).

Léčba psychiatrických pacientů byla přirozeně naléhavou prioritou, nicméně

vojenská psychologie se nesoustředovala výhradně na prevenci mentálních problémů, ale také na to, aby lidský stroj podával co nejlepší výkon v nejrůznějších rolích. Tím se okruh zkoumaných témat značně rozšířil, nyní zahrnoval morálku, vliv prostředí na bojeschopnost, psychologické účinky různých zbraní, využití propagandy, výběr vojenského personálu pro zvláštní úkoly a typologii osobnosti. Druhá světová válka přinesla mnoho poznatků o tom, jak lidská mysl funguje v boji. Zavedla také řadu běžných termínů pro psychické stavy související s vojenskou službou. Asi nejvýznamnějším z nich byla „vyčerpanost“, termín, který označoval psychický a fyzický rozpad za hranicí výdrže jedince. S ohledem na velké vzdálenosti a rozmanitý terén, které bylo třeba během druhé světové války překonávat, se tento problém stal akutní a snaha o jeho řešení vedla k lepšímu pochopení toho, jak se labilní mysl a vyčerpané tělo navzájem připravují o energii. Kromě zřejmého vypětí z fyzické námahy a bojového šoku zaznamenali psychologové a psychiatři mnohé jevy nesouvisející s bojem, které přispívaly k mentálním poruchám vojáků. Patřily mezi ně faktory jako kvalita velení, podpora kamarádů, odloučení od rodiny a domova i problémy způsobované nervozitou z budoucího boje.

KOMPLEXNÍ MENTÁLNÍ VÝCVIK A LÉČBA

Po skončení druhé světové války se psychologické posouzení, výcvik a léčba staly plnohodnotnou a nedílnou součástí vojenského života. Na mnohem vyšší úroveň se dostalo nejen chápání podmínek nezbytných pro udržení zdravého rozumu a stability vojáků v „mlžném oparu války“, ale nově se objevilo také pochopení toho, jakou podporu je třeba poskytovat myslí vojáka coby součásti jeho základní výzbroje. Všechna tato poučení formovala výcvik pro války v Koreji a Vietnamu a s každým

novým konfliktem se objevovaly nové poznatky o válečném umění a vojenské službě. Výzkumné práce z období druhé světové války položily základy pro porozumění takovým jevům, jako jsou bojový stres, vyčerpanost (bojová únava), leadership a mezilidské vlivy na mentální stav vojáka. S vojenskými konflikty po druhé světové válce se však objevily nároky, s jakými jsme se před rokem 1945 v podstatě nesetkávali. Předělem mezi starým a novým stylem válčení byla zřejmě válka ve Vietnamu. Američtí vojáci v ní čelili mnoha neobvyklým a znepokojivým tlakům. V první řadě zažívali formu konfliktu, kdy je nečekaná přepadení přinutila během několika sekund přecházet z režimu extrémní nudy do režimu extrémního násilí, které však rychle opadlo a zanechalo za sebou jen hrůzu v podobě zraněných a mrtvých těl. Tento vzorec občas narušovaly totální útoky Vietkongu nebo NVA (Armády Severního Vietnamu). V Centrální vysočině a oblastech kolem demilitarizované zóny tyto útoky vytvářely bojiště podobná francouzským a belgickým bojištím první světové války. A jak tato válka ztrácela podporu lidí po celém světě, vojáky v poli začalo deprimovat, že ani v jejich vlasti už jim nikdo nefandí. Měli volně k dispozici alkohol i drogy a logistická síla USA jim umožňovala, aby v podivné zemi nikoho uprostřed chudoby třetího světa vegetovali s bolestnou nostalgií po ztraceném pohodlí domova. Jimi používané zbraně byly stále brutálnější a vojáci ve vietnamském vedru balancovali na pokraji úpalu a dehydratace.

Díky masivně medializovaným zvěřstvům, kterých se američtí vojáci ve Vietnamu dopouštěli, si mnoho lidí uvědomilo, že války a vojenská služba se naprosto změnily. Přestože skutečné počty psychiatrických pacientů byly v této válce relativně malé (asi 5 % zdravotnických odsunů), soudržnost mezi jednotkami se často vytrácela, a to si vybíralo dramatickou psychologickou daň na jejich výkonnosti.

Intelligenční test Britské armády, 40. léta 20. století

V příkladu uvedeném vpravo je součet jednotlivých řad 12. Výsledek je stejný, ať je řada vytvořena vodorovně, svisle, nebo úhlopříčně.

Doplňte čísla do níže uvedených políček podle stejných pravidel tak, aby odpovídala součtům uvedeným pod každým čtvercem.

3	2	7
8	4	0
1	6	5

8		
6		2

Celkem: 15

	9	
3		7

Celkem: 27

16		4
		10

Celkem: 39

2		
		3

Použijte 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 Celkem: 18

Použijte 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 Celkem: 24

Použijte 0, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40 Celkem: 60

Tzv. „fragging“, tedy úmyslné zabití nebo poranění vlastního vojáka či důstojníka tříštivým granátem, dosáhlo v některých jednotkách téměř epidemických rozměrů. Kromě toho standardní vojenský výcvik nepřipravil tyto vojáky na velkou kulturní změnu, kterou představovalo nasazení v jihovýchodní Asii. Na konci války ve Vietnamu si vojenští psychologové uvědomili, že budou muset rozsah své práce rozšířit. Kulturní postoje, pocity týkající se rasy a pohlaví, vztah mezi drogami

a bojeschopností, morálkou a politickými důvody, zátěž spojená se zacházením s vyspělou technikou – mnoho nových faktorů přispělo k pochopení toho, jak se vojáci chovají a jak s nimi musí držet krok léčebné a výcvikové techniky. Vietnam se soustředil na vojáka jako na komplexní jednotku, od jeho přesvědčení až po statečnost, a zkoumal, jak vlastnosti, kterými disponuje, zapadají do operační situace.

Poznatky z Vietnamu byly přeneseny do dalších válečných konfliktů. Po