

Bojová umění a psychologie konfliktu

Tato práce je pouze osobní sondou do procesů a jevů, odehrávajících se na úrovni lidské psychiky v konfliktních situacích. Neklade si za cíl být kvalifikovanou analýzou psychologie konfliktu a je ve velké míře podložena osobní zkušeností a zkušenostmi či názory těch, kteří se konfliktních situací účastnili na kterékoliv z možných stran.

Práce pojednává o psychologických aspektech konfliktu ve vztahu k bojovým uměním. Je tedy pochopitelné, že konfliktem se pro tento účel rozumí antagonistická situace, doprovázená fyzickým kontaktem (násilím) či jeho hrozbou.

Proč bychom se měli zabývat vztahem mezi psychickou a fyzickou stránkou konfliktu? U mnohých adeptů bojových umění a sportů může převládat jednostranná motivace, zaměřená pouze na úspěch v konfliktu – na jeho zvládnutí po fyzické stránce. Za tímto účelem praktikují BU pouze ve snaze ovládnout techniky a dovednosti, které jim zaručí fyzickou převahu (nejlépe i v případě značné nerovnováhy fyziognomické, tedy např. nižší hmotnost, menší vzrůst, zraková vada apod.). Tito jedinci, jakkoliv dosahující určité dokonalosti a úspěchů v modelových či cvičných podmínkách, bývají často zklamáni, když v reálné situaci neuspějí. Takový neúspěch pak pro ně bývá i důvodem k odsouzení konkrétního BU jako celku pro jeho neúčinnost.

Kde je tedy problém? Jaký je rozdíl mezi pouličním rváčem bez znalosti precizních technik a zkušeným adeptem BU? Jaké jsou příčiny neúspěchů i velmi zkušených a kvalitních karatekú (zvolme zde karate jako zástupce BU) v reálných konfliktech?

Především je nezbytné uvědomit si a pochopit zásadní skutečnosti:

1. Psychika hraje roli. Její podíl na výsledku situace může být větší či menší právě dle zkušenosti jedince s konfliktními situacemi, nikdy však nebude zanedbatelná.
2. Při jakékoliv, i té nejreálnější a nejtvrďší formě tréninku či sparingu má cvičící vždy jistotu, že mu soupeř nechce ublížit a neusiluje o jeho život, zdraví či majetek.
3. Reálná situace bude vždy odlišná od modelové a téměř vždy jedinečná. Můžeme nalézt následující odlišnosti:
 - Skutečná (nikoliv uměle navozená stresová situace nám zpravidla zabrání efektivně použít nacvičené situace.
 - Je nezbytná mnohem větší míra improvizace.
 - Moment překvapení hraje mnohem větší roli.
 - Budeme se nacházet v prostředí, které neznáme a nedokážeme se mu rychle přizpůsobit nebo ho i využít.

- Naše fyzická a psychická kondice nemusí momentálně odpovídat potřebám zvládnutí konfliktu (bude-li nemocný, nepůjdu na trénink, ale realitu tím neoklamu).
- Určitou roli (a to na obou stranách) může sehrát např. i alkohol, či jiné látky, ovlivňující uvažování a reakce.
- V reálném konfliktu můžeme být odpovědní nejen za sebe, ale i za jiné osoby.
- A nakonec (i když by bylo lepší uvést tento fakt jako první): ulice nezná fair play. Nikdo na nás nebude brát ohled a respektovat žádná pravidla. Přednost před technikami bojových umění pak dostanou „špinavé“ techniky, které budou účinné a konečné, pokud soupeř dostane šanci provést je jako první.

S vědomím těchto skutečností je velmi obtížné, ne-li nemožné, vytvořit podmínky pro kvalitní nácvik jednání v reálném konfliktu, jakkoliv se o to různé subjekty snaží. Simulovat konflikt tak, aby subjekt jednal způsobem, shodným s realitou, není dle mého názoru možné. Do jisté míry se tomuto cíli blíží školy se specifickým zaměřením na reálnou sebeobranu nebo na zvládnutí bojových situací¹⁾. Tyto školy nevyučují bojové umění jako *dó* (cestu), ale zaměřují se na splnění základních podmínek reálné sebeobrany:

- minimální počet maximálně efektivních technik
- univerzální použitelnost ve všech situacích
- rychlá osvojitelnost při minimální předchozí zkušenosti a fyzické náročnosti
- jednoduché a přirozené pohyby

Při tréninku BU se až do určité úrovně snažíme především o precizní provedení technik, jejich správnou aplikaci v čase, jejich návaznost atd. Následuje automatizace a reflexivní použití technik. Teprve na nejvyšší úrovni se pak můžeme pokoušet o skutečně praktickou a reálnou aplikaci toho, co známe. Je tedy zjevné, že pro dosažení úspěchu musíme nejprve zvládnout fyzickou a technickou stránku možného konfliktu – musíme mít nad soupeřem převahu v tomto směru. Pro tento účel bychom se měli snažit poznat fyzický aspekt boje co nejlépe. Stínované techniky bezkontaktního nácviku jsou dříve či později do jisté míry nahrazeny kontaktem, silou a razancí. Postupně se učíme poznávat skutečné účinky kinetické energie technik a především bolestivé důsledky jejich dopadu na naše tělo. Různá BU pracují s různou úrovní kontaktu. Stále však není naším cílem zranit sebe nebo soupeře, proto používáme různé ochranné pomůcky. I když se tak časem naučíme znát a tolerovat bolest i lehčí zranění, stále jsme velmi vzdáleni reálné situaci. Realitu můžeme poznat jedině v reálu – a ověřování vlastních schopností v praxi jistě není cestou, kterou by se adepti BU chtěli a měli ubírat. Již na této úrovni tedy budeme znevýhodněni proti těm, kteří konflikty úmyslně vyhledávají jako oblíbenou kratochvíli a získávají tak praktické zkušenosti (zatímco my jistě nehodláme po setmění vyrazit do restaurací nejnižších cenových skupin či vyzkoušet bojovou připravenost fotbalových rowdies).

Po fyzické stránce se tak dostáváme k psychickým aspektům konfliktu. V lidském těle se ve stresové situaci odehrávají chemické pochody, které jedinci znemožňují jednat standardně,

naučeným způsobem. Namísto toho nastupuje mimovolní (pudové) jednání, geneticky zakódované v každém organismu a směřující k zachování integrity.

Podívejme se ale nejprve na situaci, která fyzickému konfliktu předchází. Zkušený rváč útočí bez výstrahy a v okamžiku, kdy to protivník nečeká. Není prostor pro popis všech gradientů konfliktu, vynechám tedy „vyšší úrovně“ (od prvoplánové snahy ublížit až po bojové situace za přítomnosti zbraní) a zaměřím se pouze na tzv. „sociální konflikty“, byť i se zkušenějším protivníkem. Zde můžeme očekávat, že fyzickému kontaktu bude předcházet určitá situace, ve které lze ještě konflikt eliminovat. Jedním z prvků takové situace je neverbální komunikace (*body language* – řeč těla). Účastník konfliktu dává svým chováním najevo, že o útoku uvažuje, resp. se k němu chystá (nebo jím naopak pouze hrozí). K odvrácení útoku (nebo naopak k jeho iniciaci – tohle právě je velmi obtížné odhadnout) může vést i vyzývavý postoj, situace, kdy subjekt dá najevo, že je odhodlán konfliktu čelit a nenechá se zastrašit apod.

K elementům neverbální komunikace patří zejména:

- Postoje: držení těla, hlavy, ramen... Postoj odráží náš momentální pocit a záměr – obranná nebo útočná pozice. I nezkušený jedinec pudově zaujme postoj obranný, subjekt, připravený k útoku, vědomě zaujímá stabilnější postoj útočný.
- Pohyby: v konfliktní situaci konáme určité pohyby, naznačující naše úmysly. Těmto pohybům netrénovaný subjekt zpravidla nedokáže zabránit. Jedná se především o instinktivní kryty citlivých partií pomocí rukou aj.
- Mimika: mimické obličejové svaly rovněž odráží naše pocity (strach, vztek...).

Z funkčního hlediska dochází v organismu k následujícím změnám:

- Pohybové ústrojí: ochablost (*hypotonie*) nebo naopak ztuhlost (*hypertonie*), třes končetin.
- Dýchací ústrojí: zrychlené, povrchní dýchání, pocity nedostatku vzduchu až dušnost
- Oběhový systém: zrychlený tep, zvýšený krevní tlak, bušení srdce, návaly krve, překrvení nebo nedokrvení mozku
- Zažívací ústrojí: nevolnost, zvracení, poruchy ovládní vyměšování
- Endokrinní systém a žlázy: nadprodukce adrenalinu (dřeň nadledvinek), slinění, slzení, pocení, sucho v ústech, zvýšení hladiny krevního cukru

Všechny tyto pochody si neuvědomujeme a nemůžeme jim vědomě čelit. Připraví nás na konfliktní situaci a eliminovat tělesné procesy s ní spojené může v plné míře pouze reálný konflikt samotný – a to je právě situace, které se snažíme vyhýbat. Zkušení rváči, kteří prošli mnohými konflikty a záměrně je vyhledávají, tak budou mít převahu psychickou, i když snad nikoliv fyzickou.

Nepříliš pozitivním závěrem tak je, že na reálný konflikt není možné se účinně a spolehlivě připravit. Každá situace je originálem a nikdo není schopen obsáhnout veškeré techniky pro každou příležitost, byť by mu psychika v dané situaci dovolila je použít. Přesto (nebo právě proto): kdokoliv praktikuje jakékoliv bojové umění či sport, měl by zdokonalovat své techniky s ohledem na jejich praktickou využitelnost.

Zjišťujeme tedy, že neoddělitelnou součástí bojových umění by měl být nácvik dovedností, vedoucích k předcházení konfliktů či jejich zvládnutí bez zbytečného násilí. Teprve ten, kdo toto umění ovládne, je skutečným vítězem.

Faktem ovšem zůstává, že měkké techniky (*soft skills*) nelze vždy použít. Pak je nezbytné správně interpretovat základní zásadu, že BU nikdy neútočí jako první. Neboť útok, který ještě nezačal, ale již je nevyhnutelný, dává právo aktivně se bránit.

¹⁾ RBSD – *Reality Based Self-Defense*, např. <http://www.rbsd.cz/>

SCARS - *Special Combat Aggressive Reactionary Systems*, např. <http://www.scars-ji.info/>

Použité zdroje:

Emoce ve střetné situaci – seminární práce, Michael König, Univerzita T. Bati, Zlín 12/2004, <http://www.jiujitsu.cz/text/emoce.doc>

Čermák, I.: *Lidská agrese a její souvislosti*. Žďár n. Sázavou, Nakladatelství Fakta 1999

[Geoff Thompson](#)

Veřejné internetové zdroje (<http://www.bojovaumeni.cz/>, <http://www.specnaz.cz/> aj.)