

**MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ  
FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ  
KATEDRA GYMNASTIKY A ÚPOLŮ**



**Verbální sebeobrana a její analýza ve vybraných  
sebeobranných situacích**

(Bakalářská práce)

**Vedoucí bakalářské práce:**

PhDr. Zdeňko Reguli

**Vypracoval:**

Zdeněk Kovařík

**Brno, 2010**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury.

Souhlasím, aby byla moje práce uveřejněna v knihovně FSpS MU v Brně a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Brně 12.4.2010

Zdeněk Kovařík

.....

**Děkuji za vzorné vedení při vypracovávání bakalářské práce a během celého studia na FSpS, a to panu PhDr. Zdeňkovi Regulimu.**

## **Obsah:**

Úvod.....	5
2. Sebeobrana .....	6
2.1 Definice sebeobrany .....	6
2.2 Sebeochrana .....	6
2.3 Rozdělení sebeobrany .....	6
2.4 Vývoj sebeobranné situace.....	7
2.5 Faktory ovlivňující sebeobrannou situaci .....	8
2.5.1 Faktor psychologický .....	9
2.5.2 Faktor taktický.....	10
2.5.3 Faktor technický.....	11
3. Cíl a metodika práce.....	12
4. Verbální Sebeobrana .....	13
4.1 Definice verbální sebeobrany.....	13
4.2 Temperament a osobnost z hlediska verbální sebeobrany .....	13
4.3 Agrese, druhy agrese a její význam pro verbální sebeobranu.....	16
4.4 Konfliktní situace a zásady verbální sebeobrany .....	18
4.4.1 Zásady vedení komunikace .....	20
4.4.2 Asertivní komunikace.....	21
4.4.3 Ofenzivní verbální sebeobrana .....	22
4.4.4 Defenzivní verbální sebeobrana .....	22
4.4.5 Verbální sebeobrana a žena .....	23
4.5 Shrnutí všech poznatků a jejich využití při verbální sebeobraně.....	23
5. Neverbální Sebeobrana .....	25
5.1 Postoje, gesta, posunky, výrazy .....	25
5.2 Skryté střehy .....	26
6. Analýza vybraných sebeobranných situací .....	29
Závěr .....	50
Seznam použité literatury: .....	52
Přílohy .....	54
Resumé.....	55

# Úvod

Sebeobranou se zabývá veliká spousta knih a prací (viz seznam použité literatury). Je to systém, který se vyvinul ze století a tisíciletí boje a válek. Dějiny lidstva jsou především dějiny válek a násilí a člověk se vždy snažil uplatnit se v boji a to jak se zbraněmi, tak bez nich. Některé bojové systémy jsou nové a vzaly si vybrané věci z těch ostatních, jiné zachovávají principy a tradice těch původních a potom hovoříme o bojových uměních. Téměř vždy se však jedná o obranu proti nějakému útoku, který již začal a tato obrana je na fyzické úrovni. Pokud se začteme do knihy pojednávající o bojovém umění, nebo známe filosofii daného umění, tak téměř vždy se dozvíme, že vrcholem tohoto umění je schopnost se boji vyhnout. Pravý bojovník se pozná tak, že se dokáže boji vyhnout. Přes to, že jeho trénink a schopnosti a dovednosti jsou na mistrovské úrovni, nemá potřebu toto dokazovat slabšímu protivníkovi a boji se raději vyhne. Na počátku sebeobrany je vždy konflikt a tento konflikt nemusí být nutně vyřešen fyzicky za použití násilí, ale při použití správného postupu je vyřešen verbálně, tedy slovně, a k fyzickému kontaktu nemusí vůbec dojít. Tímto se zabývá verbální sebeobrana. Jedná se o poměrně mladou součást sebeobrany, a je velká škoda, že je opomíjena. Mnoho škol a systémů pouze učí reagovat na napadení a věnují se fyzickému tréninku, otužování, technice, úderům apod. Přitom velká a možná i větší část tréninku by měla být věnována psychice protivníka a komunikaci s ním. Toto se velmi často opomíjí. Samozřejmě ne vždy je možno útok odvrátit verbálně, ale právě dobře trénovaný člověk v této oblasti pozná, kdy je možno uplatnit zásady verbální sebeobrany a kdy je to zbytečné. Velký význam má verbální sebeobrana zejména v sebeobraně žen. Ženy jsou častěji terčem útoku vzhledem k svojí menší síle a také jsou často obětí znásilnění. Jejich obrana i při vysoké trénovanosti nemusí být účinná a můžou si tímto svoji situaci zhoršit. Při správném postupu je možno se napadení nebo znásilnění vyhnout a to právě za pomoci slov. Jak jsem již uvedl, jedná se poměrně mladou součást sebeobrany, ale velice důležitou a proto mě toto téma velice zajímá a rozhodl jsem se jej zpracovat ve svojí bakalářské práci.

## 2. Sebeobrana

### 2.1 Definice sebeobrany

Každý si pod tímto pojmem představí něco jiného, někdo dělá sebeobranu, protože chodí na lekce karate, jiný si pod tímto pojmem představí obranu před opilcem na noční procházce. Většina z nás se někdy ocitla v situaci, kdy se musela bránit nějakému násilí, jehož zdrojem je jiný člověk. Přitom sebeobranou není každá situace, kdy se střetávají lidé v boji. Souboj dvou sportovců-karatistů rozhodně není sebeobranou. Rovněž potyčka dvou opilců není sebeobranou.

Za sebeobrané situace budeme považovat teprve ty situace, v nichž motiv střetnutí nás eticky ospravedlňuje podstoupit boj i za cenu případného zničení života útočníka a ztráty života vlastního (Špička, Novák, 1971). Z hlediska zákona se tedy jedná pouze o situaci jednání v nutné obraně nebo krajní nouzi podle zákona č. 40/2009 Sb.. Z výše uvedeného tedy jednoznačně vyplývá, že škoda způsobená útočnickovi může být větší než ta, jež hrozila napadenému.

### 2.2 Sebeochrana

Někde se můžeme setkat i s tímto pojmem. O co se tedy jedná? Zatím co v sebeobraně můžeme a někdy i musíme způsobit útočnickovi větší škodu než nám hrozí, v případě sebeochrany jde o postup, kdy podle předpokladů obránce nedojde k žádnému vážnému zranění útočníka (Fojtík, 1980). V praxi se tak jedná například o odstrčení útočníka apod. V zahraničí však není takové rozdělení běžné a termínu sebeobrana se běžně užívá i pro sebeochranu.

### 2.3 Rozdělení sebeobrany

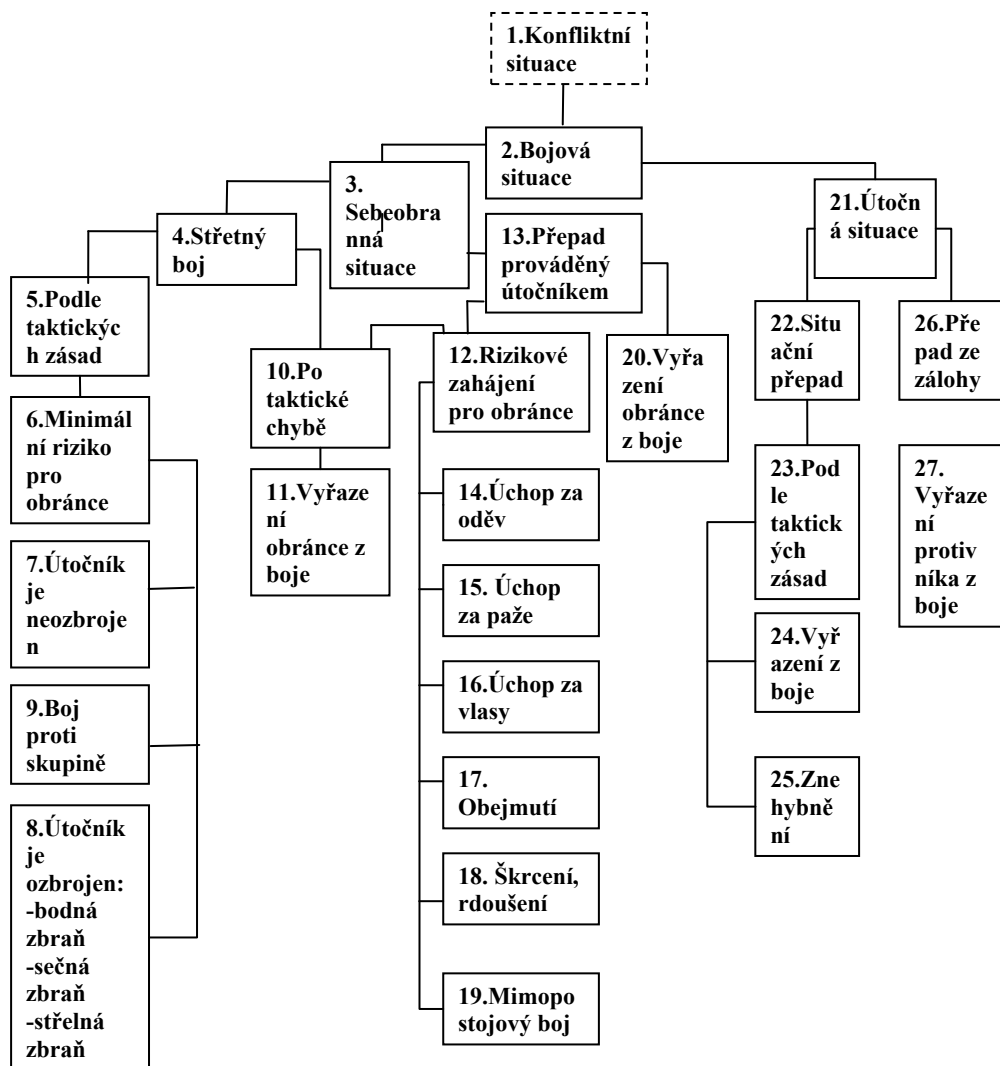
Sebeobranu rozdělujeme na dva základní druhy podle hlavní cílové skupiny a protože je sebeobrana důležitou součástí některých profesí, dělíme ji na osobní a profesní (Reguli, 2005).

Osobní sebeobrana je určena široké oblasti zájemců, každý si může vybrat dle své chuti a zájmů, to co mu sedí. Není důležitý věk ani pohlaví, začít můžeme kdykoliv. Po celé naší republice je široká nabídka klubů a oddílů, kam můžeme chodit. Zvláštní částí osobní sebeobrany je poté sebeobrana žen, nelze opominout ani sebeobranu dětí a mládeže a sebeobranu seniorů. Tréninkem zvyšujeme svoji šanci zdárně uspět v sebeobranné situaci.

Profesní sebeobrana je určena pro ty, kde to pracovní náplň přímo vyžaduje. Z tohoto hlediska je možno profesní sebeobranu rozdělit na sebeobranu pro bezpečnostní složky, ozbrojené složky a ostatní profese.

## 2.4 Vývoj sebeobranné situace

Na počátku sebeobranné situace ve většině případů bývá tzv. konfliktní situace. Tato bývá řešena především slovně a pokud se nepodaří tuto situaci vyřešit smírem nebo domluvou, přechází konfliktní situace do situace bojové. Tato bojová situace bývá zpravidla řešena buď přechodem do situace sebeobranné nebo útočné. Zjednodušený schématický přehled vývoje sebeobranné situace ukazuje tabulka na obr. č.1 (Náchodský,Honzík,1987).



Obr. č.1 Vývoj sebeobránné situace

## 2.5 Faktory ovlivňující sebeobránnou situaci

Za základní faktory ovlivňující výsledek sebeobránné situace je možné považovat faktory (Náchodský, 2006):

- Faktor psychologický
- Faktor taktický
- Faktor technický



Vedle těchto základních faktorů je třeba brát v úvahu ještě faktory vedlejší, mezi které lze například považovat:

- oblečení (ovlivňuje pohyblivost člověka, je rozdíl mezi tričkem a kabátem, pohodlnými kalhotami a kalhotami k obleku)
- obutí (stabilní postoj, lépe se bude bránit muž v nízkých botách, než žena na podpatcích)
- klimatické podmínky ( zima, teplo, déšť, sníh, apod.)
- prostorové podmínky (malé prostory, WC, koupelna, apod.)
- profil terénu (tráva, kamení, apod.)
- použité zbraně (použití zbraně je pro obránce vždy nepříjemné)
- divácká kulisa (vždy přítomní čumilové mnohdy způsobují nervozitu a podvědomou obavu o ztrátu vlastní důstojnosti)

### 2.5.1 Faktor psychologický

Je vyjádřením umění udržet si v reálně nebezpečné, psychicky zátěžové situaci psychickou stabilitu (Náchodský,2006). V praxi to znamená překonat projevy strachu, úzkosti, paniky, hrůzy, trémy, vzteku, zuřivosti apod. Projev těchto negativních instinktivních reakcí způsobuje ústup racionálního myšlení do pozadí a následné chybování, které by mohlo být pro napadeného osudným. Zachovat si psychickou stabilitu je velmi obtížné. Strach a úleková reakce jako prožitek určitého podnětu signalizujícího nebezpečí je projevem normálně fungujícího lidského organismu (Náchodský,2006). Důležité však je, aby se napadený naučil tyto emoce co nejrychleji překonávat. Nejčastěji dochází k pocitu strachu, že vzniklou bojovou situaci nezvládne. Otázka psychické stability souvisí se sebevýchovou k morálním a volným vlastnostem. Při tréninku je tedy důležité se snažit navodit stresovou situaci a tímto se připravovat na reálné situace, které mohou v životě nastat. Při nebezpečí vzniku sebeobrané situace je dobré si předem přestavit jak bude člověk reagovat, co udělat apod. Dobré je i využití tzv. autogenního tréninku. Dalším způsobem jak dosáhnout a udržet psychickou stabilitu je několikeré nadechnutí a vydechnutí a to velmi hluboké, které napomáhá psychické koncentraci. Problematika psychologických faktorů je velmi obsáhlá a není účelem práce je zde probírat, pouze zevrubně seznámit.

## 2.5.2 Faktor taktický

Je takové jednání a chování, které umožňuje plně využít nacvičené pohybové techniky a zároveň usměrňují chování a jednání obránce tak, aby nezahajoval boj za podmínek pro něho nevýhodných (Náchodský, Honzík, 1987), nebo v průběhu boje využil taktické výhody ve svůj prospěch.

Mezi základní taktické prvky lze řadit:

- Zrušení útočné akce protivníka a využití útlumu po jeho nezdařeném útoku. Podstata spočívá v tom, že po zrušené akci útočník ztrácí čas, ve kterém lze uplatnit technický obranný prvek, aniž na něj protivník může reagovat.
- Použití výhodnější zbraně, prostředku či prvku. Výhodnost bývá dána především jejich dosahem. Uplatnění hole, klacku, tyče proti krátké bodné zbrani je výhodnější než přímý kontakt, obdobně je to například jestliže se brání obránce kopem proti úderu.
- Blokování zrakových vjemů. Patří mezi nejúčinnější taktické prvky. Zrakové vjemy lze blokovat vhozením příležitostných předmětů proti očím, stříknutím kapalin nebo plynů proti obličejí nebo očím, oslněním silným zdrojem světla ve tmě nebo za šera. Využití uvedených prostředků vyvolává obavu o zrak a tím úlekovou instinktivní reakci, to má za následek prodloužení reakční doby soupeře a možné zastavení nebo utlumení jeho útoku.
- Odvedení pozornosti, například fingovanou akcí s naznačením techniky úderu na obličej a následným vedením kopu na jiné místo.
- Využití terénu je například v prostorových možnostech (otevřený terén, chodba, dveře apod.), využití terénu, kluzkost terénu, využití překážek, vhodné oblečení či obutí.
- Využití zpoždění v útočnickové akci. Uplatňuje se většinou samostatně bez návaznosti na ostatní taktické prvky. Podstata spočívá ve využití zpoždění v reakčních dobách protivníka.
- Při boji se skupinou osob je snaha o vyloučení současného útoku celé skupiny. Taktické prvky v tomto případě obsahují například útok na křídlo skupiny, odpoutání a postupné zneškodnění nejbližšího protivníka, prorážení z obklopení, využití rukojmího, apod.

### 2.5.3 Faktor technický

Spočívá v použití konkrétních technik za účelem vyřazení protivníka z boje nejméně na dobu trvání sebeobrané akce. Jedná se především o použití:

- Úderů (beze zbraně i se zbraní), tyto lze rozdělit na údery útočné a obranné a oba druhy úderů lze ještě rozdělit na údery přímé, obloukové a smíšené.
- Kopů, rozdělení je stejné jako u úderů, jedná se o zásahy s velkou kinetickou energií, jsou nejrychlejšími a nejefektivnějšími zásahy, jimiž lze narušit stabilitu protivníka, ochromit jej nebo zastavit v útoku.
- Porazů, strhů, podmetení. Jedná se především o technické prvky převzaté z některých úpolových disciplín (judo, zápas apod.), kdy v soutěži mají za úkol zvítězit podle pravidel, v sebeobrané situaci však musí směřovat ke zneškodnění protivníka za jakoukoliv cenu.
- Páčení, je uvedení pohyblivých, skloubených částí lidského těla do nepřiměřené polohy za hranici běžné pohyblivosti nebo těsně za tuto mez a k vyvolání bolesti za účelem omezení nebo ukončení aktivit soupeře a jeho podvolení se. Páky je možno dělit na krátké, střední a dlouhé podle užití na konkrétních kloubech.
- Tlaků a uchopení citlivých míst na lidském těle. Můžou mít různé formy, liší se v délce trvání i použité ploše. Slouží k vyvolání silné bolesti a následnému ukončení útočné akce protivníka. Citlivých míst na lidském těle je mnoho, více než 50 (Náchodský, 2006). Mezi nejvýznamnější patří oči, krk a pohlavní orgány.
- Škrčení a rdoušení, což jsou velmi nebezpečné techniky, kdy ve velmi krátké době dochází ke ztrátě vědomí protivníka, většinou se používají až jako následující po jiné akci obránce. Lze použít i límce oděvu, provaz, škrtdlo apod.

Důležitou součástí technických faktorů jsou i znalosti techniky pádů jako důležitého prostředku úrazové zábrany, dále technika postojů, pohybu a přemísťování, poté otužování úderových ploch a zvyšování tělesné kondice.

### 3.Cíl a metodika práce

Po ucelení základních informací bylo zjištěno, že většina autorů knih o sebeobraně se věnuje převážně řešení sebeobrané situace pomocí různých technik, hmatů a chvatů, ale verbální sebeobranou se většina z publikací nezabývá, není na ni kladen až takový důraz.

**Hlavním cílem práce tedy bude:** Definovat verbální sebeobranu a to z hlediska různých oblastí života s důrazem na řešení konfliktních situací předcházejících fyzickému napadení a v praktické části poté na vybraných video ukázkách z reálného života analyzovat, zda je možno tyto poznatky využít k účinné obraně, nebo zda teoretické poznatky v praxi příliš nefungují.

Dalšími cíli práce bude:

- Charakteristika sebeobrany
- Vývoj sebeobrané situace
- Faktory ovlivňující sebeobranou situaci
- Neverbální sebeobrana

**Metodika práce** přímo vyplývá z cílů práce. V první, teoretické části bude použita metoda sběru dat s využitím literatury, ve druhé části poté srovnání a analýza teoretické části s praktickou, bude tedy využita srovnávací analýza.

## 4. Verbální Sebeobrana

### 4.1 Definice verbální sebeobrany

Slovo verbální pochází z latinského **verbum** a znamená to slovo. Podle slovníku cizích slov je verbální slovní, ústní, slovy vyjádřený. Verbální sebeobrana je tedy sebeobrana vedená pomocí slov. Verbální sebeobrana se přitom netýká jen napadení nebo obtěžování na ulici, ale je i prostředkem řešení situací v běžném životě jako např. problémy na pracovišti, ve vztazích, při běžné komunikaci, apod. Z hlediska faktorů ovlivňujících sebeobrannou situaci bude spadat hlavně do oblasti faktorů psychologických a částečně i do faktorů taktických. V naprosté většině případů je na začátku nějakého konfliktu nejprve slovní kontakt, ze kterého se může nebo nemusí vyvinout sebeobranná situace. Při správné aplikaci zásad verbální sebeobrany je možné situaci vyřešit smírem.. I při dodržení veškerých zásad správné komunikace není možno se vyhnout střetu ve všech případech, nejedná se o univerzální návod, ale i při následném vyvinutí se situace do fyzického střetu je možno aplikovat verbální sebeobranu a použít ji jako taktickou výhodu ke zvýšení šance uspět v sebeobranné situaci.

### 4.2 Temperament a osobnost z hlediska verbální sebeobrany

Verbální sebeobrana je především záležitostí psychologie. Psychologie osobnosti je velice obsáhlé téma, které by vydalo na samostatnou knihu (Nakonečný, 1995). Pro účely této práce bude využita jen oblast, která se přímo dotýká verbální sebeobrany a je pro ni důležitá. Na samotnou definici temperamentu existují různé názory. Podle Nakonečného (1995) I.P.Pavlov spojuje temperament s vlastnostmi stavby a činností nervové soustavy, Rubištejn považuje za základní dimenze temperamentu impulsivnost a tempo psychické činnosti a temperament chápe jako dynamickou charakteristiku psychické činnosti individua, Kretschmer spojuje temperament přímo s činností pudů a s afektivitou, atd. (Nakonečný, 1995). Základní rozdělení temperamentu je na **Sangvinika, Melancholika, Cholerika a Flegmatika**. Jak uvádí Nakonečný - dle Heymanse a Wiersmyho(1906) jsou odvozeny tři dimenze temperamentu a to:

Emocionalita – nedostatek emocionality (přiměřenost emoční reakce, tj. její silou a přítomností nebo nepřítomností)

Aktivnost – pasivnost

Primární funkce – sekundární funkce (převažující primární funkce znamená okamžitou a silnou reakci a současně její rychlé odeznění, sekundární počáteční slabou reakci, jejíž síla postupně narůstá a dlouho doznívá)

Každý člověk má tyto složky temperamentu v různém poměru, ale vždy je jedna nebo dvě převládající. Obránce, který se poté ocitá v konfliktní nebo sebeobraně situaci reaguje ve většině případů dle své převládající složky temperamentu. Vztah temperamentu k sebeobraně situaci ukazuje obr. č. 2.

<b>temperament</b>	<b>aktivita, inaktivita</b>	<b>Emocionalita</b>	<b>Převaha prvotní (P)nebo sekundární (S)funkce</b>
sangvinik	plus	Plus	P
flegmatik	plus	Plus	S
choleric	plus	Mínus	P
melancholik	mínus	Mínus	S

### **Obr. č.2 Vztah temperamentu k sebeobraně situaci**

K temperamentu je nutné ještě zmínit faktory osobnosti, což jsou dle Eysencka (Nakonečný, 1995) extroverze – introverze a emoční stabilita – emoční labilita.

**Extroverti** – jsou osoby milující společnost, sociálně angažované, družné, nenucené, impulzivní, bezstarostné s malými zábrany, mají rády změny, milují zábavy, rády se předvádějí, jsou otevřené a přístupné, mají sklon k optimismu a agresi, nejsou vždy zcela spolehlivé a jsou často závislé na mínění druhých lidí

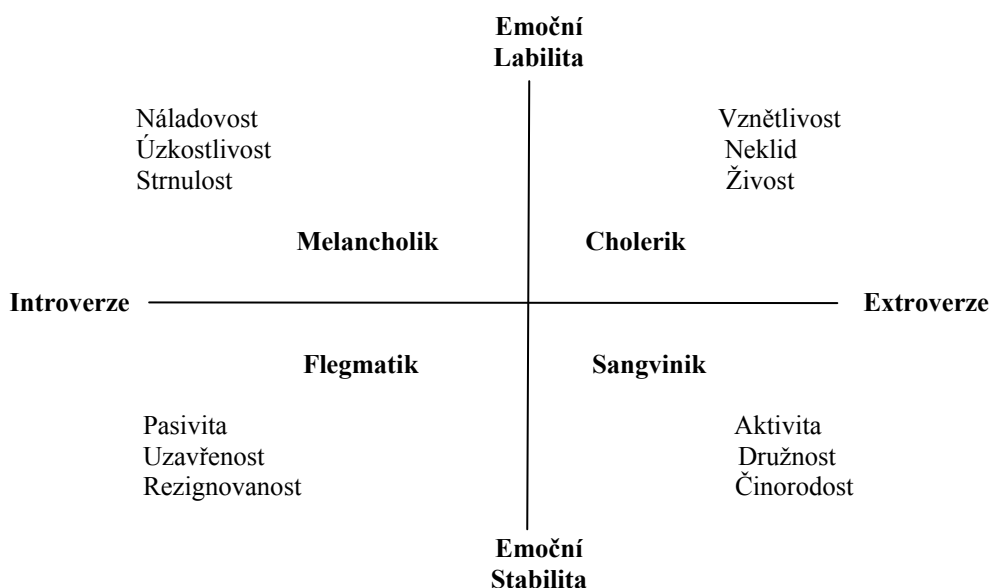
**Introverti** – jsou osoby uzavřené, spíše nepřístupné, mající sklon k sebepozorování, společnosti se spíše straní, jsou spíše vážné, nedůvěřivé, dobře

se kontrolují, jsou spolehlivé, zdrženlivé, nemají rády vzrušení, jsou opatrné, trpělivé, mají rády pořádek a jsou spíše pesimistické

**Emoční stabilita** – znamená stabilní, vyrovnané a podnětům emoční reakce, převažující klid a rozvahu

**Emoční labilita** – znamená nestálé, lehce vyvolatelné a podnětům často nepřiměřené emoční reakce, kolísání nálad, neklid, zvýšenou senzitivitu, častou rozmrzelost či rozladěnost, přecitlivělost

Vztah temperamentu a osobnosti ukazuje obr. č. 3



**Obr. č. 3 Vztah temperamentu a osobnosti**

Z obrázku tedy vyplývá, že **Sangvinik** jako obránce bude reagovat aktivně a emocionálně. Je emočně stabilní. Při verbální sebeobraně bude jednat adekvátně situaci, přizpůsobí se chování útočníka, použije vhodnou metodu komunikace (ofenzivní, defenzivní, asertivní), jeho emoce budou přiměřené. Z uvedených typů temperamentu bude mít vysokou šanci dobře použít verbální sebeobranu a tak uspět v konfliktní nebo sebeobraně situaci.

**Flegmatik** bude aktivně jednat na podnět, ale bude u něj nástup až sekundární funkce, což znamená, že z počátku zvolí spíše defenzivní postoj, bude se snažit ve

verbální sebeobraně spíše ustoupit a použije defenzivní verbální sebeobranu. Má horší odhad intenzity útoku, působí až apaticky, klidně. Emočně stabilní introvert.

**Cholerik** má výbušnou povahu, velmi rychle reaguje a nepřemýšlí, co bude potom. Při verbální sebeobraně bude volit agresivní, ofenzivní komunikaci, nebude ochoten dojít k nějakým ústupkům a je velká pravděpodobnost, že dojde k dalšímu vývoji konfliktní situace do útočné nebo sebeobranné. Emočně labilní extravert.

**Melancholik** se nebude pouštět do žádných akcí, spíše zvolí defenzivní verbální sebeobranu anebo žádnou. Je většinou obětí, zvolí raději útěk, nebo se útočnickovi zcela poddá. Emočně labilní introvert.

Výše popsané však nebude fungovat univerzálně, ve hře je příliš mnoho faktorů a vždy záleží na konkrétní situaci. Stejně jako je důležitý temperament a osobnost obránce, tak stejně důležitý je temperament a osobnost útočníka. Zde platí stejná pravidla jako u obránců.

### 4.3 Agrese, druhy agrese a její význam pro verbální sebeobranu

Agrese je člověku vrozená, jedná se o chování, které vědomě a se záměrem ubližuje, násilně omezuje svobodu nebo poškozují jiné osoby nebo věci. Z psychologického hlediska můžeme rozlišit heteroagresi (zaměřenou na druhé) a autoagresi (zaměřenou na sebe sama), extrapunktivitu (trestání druhých) a intropunktivitu (trestání sebe sama), krajním případem heteroagrese je vražda, autoagrese sebevražda (Nakonečný, 1995). Existují tři teorie vysvětlující původ agrese, které se navzájem prolínají, doplňují a samostatně nejsou prokazatelné. Jedná se o:

- agresi vrozenou (stejně jako většina zvířat ji má člověk vrozenou, jedná se o přirozený projev)
- agresi reaktivní (jedná se o reakci na vnější nebo vnitřní podněty, nejznámější hypotéza je teorie frustrace-agrese, frustrace značí, že je možnost uspokojení



potřeby, ale objeví se překážka, další teorií je teorie deprivace, kdy potřebu není možno uspokojovat)

- agresi instrumentální (jedná se o naučené chování, kdy agrese je směřována za účelem zisku, prospěchu)

Agrese ve většině případů nebývá ihned fyzická, ale rozlišuje se několik stupňů agrese.

1. Videiformní agrese - člověk si své agresivní pocity odreagovává v rovině představ, bez vnějších projevů – probíhá pouze v myšlení

2. Verbální agrese – projevuje se na rovině slov, jedná se o nadávky, výhrůžky

3. Fyzická agrese – se dále dělí na agresi proti: - věcem

- zvířatům

- lidem

Podle cíle je možné dělit agresi na agresi:

-přímou (směřuje k té konkrétní osobě nebo příčině)

-nepřímou (agresor si vybíjí pocity na nepravé oběti, např. zbití slabšího kamaráda)

Dalšími faktory působícími na agresi jsou:

- horko

- hlučné prostředí

- dav, skupiny osob

- emoce (hněv, afekt, vzrušení)

- narušení osobní zóny

- ovlivnění návykovými látkami (alkohol, drogy)

- více různých faktorů dohromady

Z hlediska verbální sebeobrany je nutné především odhadnout míru agresivity útočnicka, zda se jedná o jednání v afektu, nebo jestli útočnick má v úmyslu napadeného okrást o peněženku, nebo zda se jedná o násilnickou povahu, kdy prostě někdo chce někoho zbit. Z chování útočnicka je možné toto vyzorovat a podle toho přizpůsobit taktiku vedení verbální sebeobrany. Každá situace je jiná a

obránce musí odhadnout vždy tu konkrétní. Není to jednoduché, obránce musí být vždy ve střehu, všímavý a měl by mít vysokou míru empatie.

#### 4.4 Konfliktní situace a zásady verbální sebeobrany

Jak je uvedeno již při vývoji sebeobraně situace, zpočátku nastává ve většině případů konfliktní situace. Konflikt je střetnutí dvou nebo více zcela nebo do určité míry navzájem se vylučujících snah, sil a tendencí (Křivohlavý,2008). Možné rozdělení konfliktů (podle počtu zúčastněných osob) dle Křivohlavého je na:

- Intrapersonální konflikty (odehrávají se uvnitř člověka)
- Interpersonální konflikty (konflikt mezi dvěma lidmi)
- Skupinové konflikty (konflikty uvnitř skupiny)
- Meziskupinové konflikty (konflikt mezi dvěma skupinami)

V běžném životě se nejčastěji setkáváme s interpersonálními konflikty, tj konflikt mezi dvěma lidmi. Tyto je možné rozdělit na konflikt představ, konflikt názorů, konflikt postojů a konflikt zájmů (Křivohlavý,2008). Při konfliktu představ si člověk myslí něco o druhém, ale nemusí to být pravda, nebo může a z toho poté pramení konflikt. Zde je důležité zřetelně říci co si představuji pod..., a zeptat se druhého co si on myslí, při špatné interpretaci představ může poté dojít zbytečně ke konfliktu. Při konfliktu názorů mají obě strany většinou jiný názor. Řešením v tomto případě může být například dotaz na odborníka. Při konfliktu postojů je svět každým vnímán s určitým citovým zabarvením, každý ho vnímá jinak a každý člověk má pak postoj jiný, velkou roli zde hrají emoce a je zde silný neverbální projev, při řešení těchto konfliktů je třeba velké opatrnosti, platí, že máme chtít jen dobré, prosazovat to dobrým způsobem s ohledem na emoční vypětí (někdy je vítěz ten, co ustoupí). Konflikt zájmů je zřejmě nejzávažnější skupina mezilidských konfliktů, každý může mít zájem na něčem jiném a nehodlá od nich ustoupit, zájmy můžou být získat výhodu nebo prospěch apod. Při střetu zájmů můžou nastat situace, kdy každý chce něco jiného, zájmy se částečně překrývají nebo oba chtějí totéž, většinou dochází k situaci kdo z koho a dochází ke střetu, sporu. Důležitá je též znalost situace, kdy můžou nastat situace:

- o nichž nevíme nic (náhodné setkání na ulici, v obchodě apod.)

- o nichž víme mnoho (konflikt mezi partnery kteří se znají, kamarády)

Strategie při řešení konfliktních situací může být buď statická (nemění se), nebo dynamická (mění se).

Taktika při konfliktech může být:

- Slib (pokud druhá strana ustoupí ze svých požadavků, obdrží nějakou odměnu)
- Přísaha
- Inspekce (možnost podívat se do partnerovy situace)
- Hrozba, trest, napadení (často předchází fyzickému napadení)

Při vzniku konfliktu je nutné z hlediska verbální sebeobrany dodržet několik zásad (Haden, 1988). Jedná se o:

1. Vědět, že jsme pod útokem
2. Vědět, jakému druhu útoku čelíme
3. Vědět, jak přizpůsobit obranu způsobu útoku
4. Vědět jak pokračovat dále

Při vzniku možné konfliktní situace je nutné vědět, že se jedná skutečně o útok nebo hrozbu. Je důležité sledovat za jakých okolností k situaci dochází (noční ulice, přeplněný supermarket, dopravní zácpa), jak vypadá osoba, která nás může napadnout (podnapilá, agresivní, zanedbaná), jaké má neverbální projevy (zatnuté pěsti, svráštělé čelo), jaký používá tón hlasu (řve na všechny okolo, nepřítomně si mumlá něco pro sebe) – všechny tyto průvodní jevy nám napoví, zda jsme skutečně pod útokem a že je hrozba reálná, že se nebude jednat o tzv. putativní obranu (obranu proti domnělému útoku), například proti bezdomovci, který chtěl jen několik drobných mincí apod. Vědět jakému druhu útoku čelíme je důležité rovněž vědět s ohledem ke třetí zásadě. Pokud potkáme někoho již z dálky působícímu agresivně, kopajícímu do všeho kolem sebe a hlasitě řvoucího, musíme obranu přizpůsobit jinak, než když například čelíme šikaně ze strany prodavače v obchodě, který nemá svůj den a zjevně si chce vylít zlost na nevinném zákazníkovi. Přizpůsobení obrany způsobu útoku poté vyplývá ze znalosti jakému druhu útoku čelíme, blíže bude uvedeno v kapitole zásady vedení komunikace. Vědět jak pokračovat dále je nutné z hlediska úspěšného dokončení verbální sebeobrany. Myšlenka nepřistoupit na verbální útok a doufat, že nás nechá být je špatná, rovněž je možnost pocitu viny po úspěšném prvním ubránění se (zejména u žen).

#### 4.4.1 Zásady vedení komunikace

Pro uplatnění správné obrany vůči způsobu útoku je možné dodržovat jisté zásady s jejichž pomocí se zvyšuje šance na úspěšné vyřešení konfliktní situace. Jako u všech zásad v sebeobraně a v životě není záruka naprosté úspěšnosti, ale zvýší se šance na úspěch. Pro většinu lidí je důležité zůstat suverénní v případném konfliktu, tzn. zachovat si vlastní tvář a důstojnost. Pro zachování suverenity je dobré být sebejistý, nezávislý, reálně vnímat vlastní osobu a mít dobrý vztah s ostatními, vše vychází z asertivní komunikace jak je popsáno níže. Vždy, když je člověk postaven do nějaké konfliktní situace, většinou je tam přítomno více faktorů, nervozita, stres, apod. Většinou není schopen okamžitě reagovat a navrch dostává útočník. Proto je nutné být připraven na případný konflikt a připravit se na možné napadení. Je vhodné mít přichystáno několik pohotových odpovědí k různým situacím. Když např. půjdeme večer do parku, v duchu si připravíme možné scénáře napadení a vhodné odpovědi na ně. Důležitá v tomto případě je rychlá reakce a ani ne tak co řekneme. Rychlá a pohotová odpověď má hned dva účinky a to že protivník se musí zamyslet nad odpovědí a může upustit od svého původního úmyslu a pokud nehodlá upustit od napadení, poskytuje nám čas na vymyšlení vhodné taktiky. Odpověď může být citát nebo připravená univerzální fráze, ale může být i z úplně jiné oblasti a může to být úplný nesmysl, který zaměstná mysl protivníka natolik, že nám poskytne výhodu. Velice jednoduchá a elegantní odpověď je v tomto případě věta „Co tím myslíte?“ nebo „Co tím myslíš?“. Toto donutí protivníka si zformulovat odpověď a dává nám čas. Dobrý způsob je i tzv. přetlumočení, kdy se chováme jako tlumočník a přeložíme slovní útok do vlídnějšího jazyka. Ve většině situací, kdy dochází k verbální sebeobraně zde jde o jednání ve vzteku. Na vztek by se nemělo reagovat vztekem, obě strany ve většině případů nechtějí ustoupit a situace eskaluje až k fyzickému napadení. Ani v případě ofenzivní komunikace by tato neměla být vzteklá, ale spíše sebevědomá, dostatečně hlasitá, aby útočník viděl, že se jen tak nedáme. Je vhodné aktivovat tzv. vnitřní krunýř, obrnit se a nenechat se vyprovokovat. Je nutné nechat útočníka vyzuřit, odpovídat bez emocí, stručně, výstižně a nenechat se vtáhnout do konfliktu. Někdy je vhodné i mlčet, ale zároveň vystupovat sebejistě a dát najevo svoji převahu, útočník nemá možnost reagovat a situace

postupně deeskaluje. Po částečném útočnickově uklidnění je poté možno vést komunikaci a je možno využít pravidlo přiznání chyby, ale asertivně, například: „Máte pravdu, udělal jsem chybu, ale kvůli tomu na mě přece nemusíte řvát“. Nikdy se nediskutuje o urážkách, tím by člověk situaci jen opět eskaloval. Dále je možné využití tzv. zrcadla, kdy se vhodnou formulací útočnick vlastně podívá sám na sebe, místo mluvení o výtkách, které situaci opět eskalují je dobré říci třeba „Vy jste naštvaný“. Vždy je nutné postupovat s ohledem na konkrétní situaci, v případě sebeobraně situace je vždy lepší využít útěku před fyzickým napadením, to stejné platí i v komunikaci. Pokud je situace neúnosná a nelze využít žádnou z uvedených zásad, má člověk právo se otočit a odejít.

#### 4.4.2 Asertivní komunikace

Jedná se o způsob mezilidské komunikace, který má blíže k agresivitě. Jedná se o tzv. „Zdravé sebeprosazení“. V případě verbální sebeobrany je asertivní komunikace důležitá pro vyřešení situace, kdy obránce tzv. neztratí tvář. Lidé, kteří nejsou schopni komunikovat asertivně jsou spíše introvertně zaměřeni, flegmatici nebo melancholici. Ale i tito jsou schopni se naučit zásady správné asertivní komunikace, nicméně není to jejich přirozená komunikace. Asertivně jednající člověk se při komunikaci dívá do očí, svobodně vyjadřuje své pocity, má přiměřený projev-tzn. nemluví ani příliš hlasitě ani příliš potichu, umí dát jasně najevo své přání, nebojí se oponovat, umí přijímat kritiku, umí se vyrovnat se s vlastními chybami, umí říct ne nebo nevím nebo nerozumím. Při verbální sebeobraně se tedy asertivně jednající člověk nesnaží ustupovat za každou cenu, ale spíše se snaží najít nějaký kompromis, případně lze využít některé asertivní taktiky, např. metody otevřených dveří (kdy nějakou výtku přijmeme a tím vlastně vezmeme dotyčnému vítr z plachet) nebo metody poškrábané desky (opakování stále týž věci pořád dokola). Asertivně vystupující člověk má hrdě zdviženou hlavu, nestydí se za svoje postoje a vystupuje sebevědomě. Již to sebevědomí může případného útočnicka odradit. Ještě je nutné podotknout, že pokud je útočnick pevně rozhodnut vyvolat konflikt a je agresivní povahy, je asertivní komunikace spíše na škodu a v tomto případě je lepší se spíše nedohadovat, dát za pravdu a v klidu odejít. Navíc inteligentní člověk ví, že než se snížit na úroveň primitiva, který neumí nic jiného, než nadávat, tak je lepší odejít.

#### 4.4.3 Ofenzivní verbální sebeobrana

Tento způsob komunikace budou používat spíše extrovertní typy, sangvinici a cholericí. Je to metoda, kdy obránce sám přejde do ofenzivy a je jeho snahou se dostat psychicky nad útočníka a dosáhnout toho, že útočník upustí od myšlenky napadení. Obránce sám zvýší hlas, celkově změní postoj z oběti na sebevědomého vítěze, snaží se překřičet útočníka, slova doplní i patřičným postojem, jeho celkové vystupování je aktivnější. Může používat i výhrůžky, nadávky – jeho snahou je za každou cenu v konfliktu získat navrch a dosáhnout ústupu útočníka. Ze zákonného hlediska je zde ovšem riziko, že z pohledu potenciálních svědků se může obránce stát útočníkem a situace může být případnými orgány policie vyhodnocena špatně. Opět je třeba velmi dobrého odhadu protivníka, vyhodnocení celkové situace a velmi přesvědčivého projevu, čehož není každý schopen. Zamyšlený melancholik nemusí útočníka přesvědčit, ale na druhou stranu může protivníka zmást svým klidným vystupováním a potom náhlým přechodem do ofenzivní komunikace.

#### 4.4.4 Defenzivní verbální sebeobrana

Tuto komunikaci budou volit zejména introvertní typy-melancholici a flegmatici, kteří si příliš nevěří svým úspěchem při použití ofenzivní komunikace. Obránce se bude stavět spíše do omluvné pozice, hlas bude mít klesající tendenci, bude tišší. Bude hledat cestu ke smíru, omluvě. Místy až přecházení do simulace. Gesta budou spíše omluvná, bude se snažit útočníka uklidnit, rozmluvit mu jeho jednání a v klidu se rozejít. Z hlediska případných svědků nebude obránce mylně vyhodnocen jako útočník. Je třeba vždy vyhodnotit konkrétní situaci, neboť mnohdy defenzivní verbální sebeobrana útočníka ještě více nabudí pro jeho konání, neboť obránce se spíše staví do pozice oběti. Je nutné působit tak, že pro útočníka nemá cenu na obránce útočit, protože mu to nic nepřinese. Ne vždy se to však podaří, zvláště pokud útočník chce obránce napadnout za každou cenu a nejsou v tom úmysly např. okradení apod. To je nutné ihned z počátku komunikace zjistit a podle toho dále postupovat v hovoru.

#### 4.4.5 Verbální sebeobrana a žena

Žena bývá častěji cílem útoku ať už verbálního nebo fyzického. Často hraje roli to, že její tělesná stavba je křehčí, je snadnější obětí. Velmi často je důvodem k napadení sexuální motiv. Z hlediska verbální sebeobrany je nejvhodnější použití asertivní komunikace. Při použití ofenzivní komunikace je vysoká možnost eskalace situace do fyzického napadení, naopak při použití defenzivní komunikace se útočník utvrdí v dojmu že jeho obětí to vzdává. Při prevenci platí podobné zásady jako v sebeobraně, tzn. vyhýbat se tmavým opuštěným místům, snažit se neprovokovat okolí, apod. Žena by měla celkovým vystupováním působit sebevědomě, mít vzpřímený postoj, živý pohled, hrdě vztyčenou hlavu. Při podezření na napadení, např. při chůzi temnou ulicí, je vhodné nezrychlovat krok, ale naopak se otočit a promluvit pevným hlasem s podezřelým např. „Nevíte kolik je hodin?“, toto může případného útočníka odradit od útoku, zároveň je odmaskován, neboť žena spatří jeho tvář, což může napomoci při případném popisu pachatele. Většina pachatelů násilí na ženách volí jako cíl spíše ty, co se zdají, že nebudou klást odpor, otevřený rozhovor, navíc vedený sebevědomým hlasem je může odradit. Pokud situace již bezprostředně hrozí fyzickým napadením, je vhodné, aby žena křičela o pomoc, nebo se hlasitě bránila. Opět křik může útočníka odradit od úmyslu a druhý efekt může být, že někdo opravdu může přispěchat na pomoc. Při běžné hádce nebo konfliktu je možné využít zásady uvedené v kapitole o vedení komunikace.

#### 4.5 Shrnutí všech poznatků a jejich využití při verbální sebeobraně

Před vznikem konfliktní nebo sebeobranné situace je nejprve třeba si dobře všimnout chování člověka, který by nás mohl napadnout. Velice důležité je sledovat neverbální projevy (jak bude uvedeno v kapitole neverbální sebeobrana). Důležité body tedy jsou:

- Správně vyhodnotit situaci z celkového chování a neverbálních projevů
- Vyhodnotit jakému druhu útoku čelíme (fyzické napadení, obtěžování, atd.)
- Přizpůsobit se situaci a okolí (diskotéka, veřejná doprava, noční park)
- Zvolit správný druh komunikace (asertivní, defenzivní, ofenzivní, atd.)

- Snažit se držet si vždy odstup od útočníka a být ve střehu (skryté střehy, ruce před sebe, neutrální postoj)
- Snažit se deescalovat situaci, neprovokovat útočníka, na urážky nereagovat
- Vždy se snažit zachovat klid, nenechat se unést emocemi
- Působit sebevědomě, zachovat si důstojnost, suverénnost
- Při hrozícím fyzickém napadení použít sílu hlasu jako taktické výhody, správně dýchat, je možné použití netypického hlasového projevu (výkřik, disharmonický zvuk)
- Při neochotě komunikace a vulgární argumentaci a urážkám se nebát odejít, nesnížit se na mentální úroveň vulgárního útočníka
- Stále být ve střehu i při odchodu a vždy kontrolovat okolí



## 5. Neverbální Sebeobrana

Jedná se o sebeobranu bez použití slov. Člověk používá neverbální komunikaci více než verbální, podíl neverbální komunikace na celkové komunikaci je asi 70%. Neverbální komunikace je někdy v nesouladu s verbální, potom platí, že pravdivá je většinou ta neverbální, např. říkáme že se nic neděje, ale zároveň se stavíme do střehu s rukama v pěst. Nejedná se pouze o držení těla, ale lze rozlišit tyto typy neverbální komunikace (Hanuš,2007):

- Pohybové projevy (gestika, držení těla, postoj, pohyby hlavou atd.)
- Mimika
- Pohyby očí
- Tělesný kontakt, doteky (haptika)
- Vnější úprava, vzhled
- orientace, tělesná blízkost (proxemika)

### 5.1 Postoje, gesta, posunky, výrazy

Z hlediska sebeobrany je velice důležité sledovat neverbální projevy člověka. Již samotný postoj vypovídá mnoho o případném útočnickovi. Pokud má mnoho energie, je vzpřímený, hlava směřuje nahoru, chůze rychlá, pružná, působí nabitý energií. Při komunikaci je třeba si všimnout, jaký zaujímá protivník postoj, pokud se už staví do střehu nebo bojového postoje, je velice pravděpodobné čekat útok. Gestika souvisí s postojem. Pokud má protivník zatnuté ruce v pěst nebo píchá ukazováčkem do vzduchu před námi, je to jednoznačná známka agrese. Gesto otevřené dlaně směrem proti nám nebo přeložené ruce vyjadřují odmítavost nebo nevěřičnost. Rovněž z pohybů lze vyčíst známky agrese (rychlé, odsekávající, nekoordinované). Posunky jsou jednoznačné, pokud někdo naznačí škrcení nebo si přejede palcem pod krkem, je to známka agrese. Ne ve všech zemích jsou však posunky stejné, je proto třeba pokud pojedeme do jiné země se seznámit se zvyklostmi a případnými posunky nebo gesty. Mimika opět naznačuje úmysl člověka, sevřená ústa, zamračení, nakrčené obočí, to vše jsou známky agrese, nervozity. Oční kontakt je velmi důležitý, pokud druhá osoba uhýbá pohledem nebo se vyhýbá přímému pohledu, značí to submisivitu, přímý pohled značí dominanci. Oční kontakt je v běžné komunikaci důležitý jako signál pro začátek, konec komunikace atd. Tělesný kontakt-haptika z hlediska sebeobrany je

jednoznačně určující, zda osoba útočnicka hodlá zaútočit, začíná od odstrkování, píchání prstem, úchopy a končí přímým napadením údery, kopy. Vnější úprava a vzhled dává informaci o osobě, která proti nám stojí, není to však vždy informace pravdivá, např. osoba s holou hlavou s vojenskou bundou nebude vždy příslušník nacionalistického hnutí a nemusí být vůbec agresivní, naopak člověk hubené postavy s brýlemi může být velmi agresivní. Lze rozlišit dvě podskupiny vnějšího vzhledu (Hanuš, 2007) a to skupinu, kdy lze vzhled částečně kontrolovat jako oblečení, upravenost, módní doplňky a skupinu, kdy vzhled nelze kontrolovat jako tělesná výška, postava. Z hlediska sebeobrany se však lze řídit vyhodnocením případného útočnicka podle vzhledu a zvolit příslušný způsob komunikace nebo obrany. Orientace, tělesná blízkost-proxemika je opět velice důležitá. Už z toho, jak se člověk, který proti nám stojí staví, lze vyhodnotit situaci. Pokud se postaví do střež, je velmi pravděpodobné očekávat útok. Vzdálenost je též důležitá, nenechat potenciálního útočnicka dostat se na dosažnou vzdálenost je jasné. Ve skupině pokud se staví případní útočníci k sobě pod úhlem 90 stupňů, může to značit kooperaci. Z hlediska verbální sebeobrany je tedy nutné si velice všimnout a správně vyhodnotit neverbální projevy a podle toho jednat.

## 5.2 Skryté střehy

Střehem z hlediska sebeobrany rozumíme vzájemné postavení nohou a rukou v postoji. Střeh může být buď ofenzivní, defenzivní, neutrální nebo skrytý. Ofenzivní, defenzivní nebo neutrální střeh bude většinou používat člověk zabývající se sebeobranou nebo i laik přirozeně. Skrytý střeh, jak už název napovídá, je takové postavení, kdy není rozpoznatelné, že se jedná o střeh, ale obránce nebo útočník je připraven se bránit nebo útočit. Skryté střehy mohou být beze zbraně, se zbraní nebo s využitím osobní věci. Zákeřnost skrytého střehu je jasná. Z hlediska útočnicka laik nabude dojmu, že žádné nebezpečí nehrozí a je poté větší moment překvapení. Z hlediska obránce je skrytý střeh výhodný pro efektivní obranu a poté i pro případnou dohru před orgány činnými v trestním řízení, jelikož případní svědkové neuvidí v obránci agresora, jak by mohlo mylně vyplývat z použití ofenzivního střehu se zatnutými pěstmi. Z hlediska sebeobrany je výhodné použít skrytý střeh nebo defenzivní střeh s rozevřenými dlaněmi nataženými před sebe, které jako by držely útočnicka od sebe a zároveň

vyjadřovaly přání, že se nechce prát, ale zároveň je obránce připraven se okamžitě bránit a nepustí si útočníka k tělu. Bližší ukázkou skrytých střehů ukazuje fotopříloha č. 1.



**Foto č. 1:** Skrytý střeh beze zbraně



**Foto č. 2:** Skrytý střeh beze zbraně



**Foto č. 3:** Skrytý střeh beze zbraně



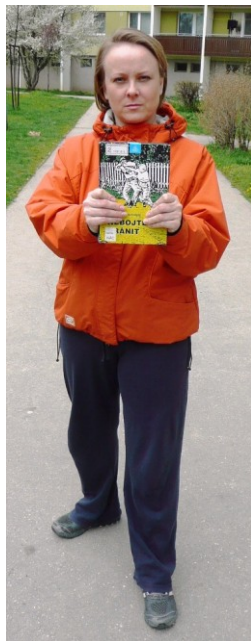
**Foto č. 4:** Skrytý střeh beze zbraně



**Foto č. 5:** Skrytý střeh beze zbraně



**Foto č. 6:** Skrytý střeh s využitím osobní věci



**Foto č. 7:** Skrytý střeh s využitím osobní věci



**Foto č. 8:** Skrytý střeh s využitím osobní věci



**Foto č. 9:** Skrytý střeh se zbraní



**Foto č.10:** Skrytý střeh se zbraní



**Foto č. 11:** Skrytý střeh se zbraní

**Fotopříloha č. 1: Skryté střehy**

## 6. Analýza vybraných sebeobránných situací

Vybraná videa pochází z různých zdrojů získaných na internetu. Vzhledem k tomu, že se jedná o reálné situace ze života, byly natočeny většinou na mobilní telefon a tomu odpovídá nízká kvalita obrazu. Dále jelikož většina lidí vkládá na internet videa s nějakou rvačkou kvůli atraktivitě, končí většina videí i fyzickým napadením. Pro účely této práce je využit čas ve videu, kdy probíhá nějaká verbální nebo neverbální komunikace a sestřih končí okamžikem napadení. Pro tuto práci byla snaha o výběr videoklipů z různých možných oblastí života, z různých skupin lidí, z různých situací.

### Video č. 1

Zdroj: <http://www.hajzl.cz/bitka-v-klubu>

**Popis situace:** Konflikt se odehrává v nočních hodinách před nějakým klubem nebo diskotékou, jsou přítomni dva zúčastnění a okolostojící dav. Zúčastnění řeší nějakou hádku, muž vpravo se snaží velmi agresivní komunikací s použitím vulgarismů vyprovokovat muže vlevo k akci. Muž vlevo neodpovídá vůbec nebo defenzivně. Poté, co se muži vpravo nepodaří vyprovokovat druhého k akci do něj strčí, muž vlevo strčení opětuje a oba se rozchází.

**Komunikace:** Muž vpravo používá velmi agresivní ofenzivní komunikaci, muž vlevo používá mlčení nebo defenzivní komunikaci. Téměř žádná neverbální komunikace ze strany muže vlevo, ze strany muže vpravo výrazná mimika a agresivní gesta.

**Vyhodnocení:** V prvních chvílích konfliktu muž vlevo úplně mlčí. Muž vpravo se snaží velice hlasitě a agresivně s použitím vulgarismů muže vlevo vyprovokovat. Padají vulgární slova a muž vlevo je několikrát vyzván ať jde na to (come on), myšleno zřejmě „braň se“ nebo „pojď, bojuj“. Toto vše je doplněno výraznou mimikou, ukazováním prstem, výraznými pohyby hlavy s jakoby naznačením hlavičky. Muž vpravo se snaží velice zřetelně o vyprovokování muže vlevo k akci. Zajímavé je, že muž vlevo si muže vpravo pustí tak blízko k tělu, téměř až k obličejí a není vidět snaha o odstrčení nebo hájení si vlastního prostoru. Z toho by se dalo usuzovat, že oba muži se znají (tomu nasvědčuje i pozdější gesto, kdy muž vlevo chytí muže vpravo v jakoby omluvném gestu). Zhruba v polovině

videa muž vlevo začne komunikovat, ale ne agresivně, ale spíše defenzivně. Za povšimnutí stojí, že do té doby muž vlevo stál na místě a ať se muž vpravo snažil jak chtěl ho zastrašit, tak neucouvl ani o kousek. Naopak po zahájení komunikace a to defenzivní, se začal muž vlevo posouvat proti muži vpravo a ten ustupuje. Je tedy zřejmé, že muž vlevo je silnější, nebo se tak alespoň cítí. Ve chvíli, kdy to muži vpravo zřejmě dochází, tak aby neztratil tvář, tak strká oběma rukama do muže vlevo. Tento se však nedává a stejně razantně mu strčení vrací. Muž vpravo poté poodstupuje a ještě se snaží muže vyzvat, ať někam jde. Potom odchází a muž vlevo jej chytá a snaží se zřejmě o urovnání konfliktu. Muž vpravo se vytrhává a odchází. Z hlediska verbální sebeobrany se zde jedná o krásnou ukázkou reakce na agresivní a ofenzivní komunikaci, kdy muž vlevo zpočátku mlčí a poté nereaguje stejně, ale spíše klidně a tímto nedává druhému muži záminku ke stupňování agresivity. Pokud by přistoupil na hru toho druhého, tak by se komunikace stupňovala a zřejmě by došlo k fyzickému napadení. Muž vlevo se navíc musel obdivuhodně ovládat, což svědčí o jeho disciplíně a duševní síle. Za zmínku stojí rovněž, že na místě se nachází větší množství přihlížejících osob, které působí spíše neutrálně a žádné ze stran vyloženě nefandí, jsou to tradiční tzv. čumilové.

## **Video č. 2**

Zdroj: <http://www.youtube.com/watch?v=gA19XSdMOno>

**Popis situace:** Záběr z fotbalového utkání FK Teplice a AC Sparta Praha, kdy v nastaveném čase hlavní rozhodčí přehlédl údajnou ruku a to se nelíbilo trenérovi sparty Bílkovi a kapitánovi Sparty Řepkovi. Došlo na vulgární urážky i fyzické napadení. Na místě se nacházel větší počet osob a to trenéři, hráči i rozhodčí. Celý konflikt doprovázel stres a emoce. Trenér sparty byl vykázán, kapitán Řepka dostal červenou kartu a byl vyloučen.

**Komunikace:** Komunikace ze strany trenéra sparty (vlevo v obleku) je spíše mírná a bez emocí, ze strany kapitána Řepky (č. 2 na dresu) je velmi ofenzivní, agresivní a vulgární. Hlavní rozhodčí v první chvíli používá komunikace ofenzivní, poté spíše asertivní, využívající svých pravomocí. Ostatní (hráči, pomocní rozhodčí) používají defenzivní, uklidňující komunikace. Z neverbální komunikace jsou zde silná agresivní gesta.

**Vyhodnocení:** V první chvíli se na místo sbíhá větší množství osob a hlavní rozhodčí nevydržel nápor emocí a přistupuje na agresivní reakci kapitána Sparty Řepky a řve na něho. Potom se však jakoby mávnutím kouzelného proutku uklidňuje a obrací se na trenéra Sparty, zatímco rozčilený Řepka dál pokračuje v agresivních výpadech, přechází ke spoluhráčům a zároveň ho uklidňují pomezní rozhodčí. Hlavní rozhodčí si mezitím získává klid, využívá svoji autority jako hlavního rozhodčího a vykazuje zcela bez emocí trenéra sparty z hrací plochy. Toto rozhodnutí doplňuje zcela jasnými gesty a z pohybů je vidět, že si je vědom svoji autority. Trenér sparty odchází a z jeho gest je naprosto vidět jeho nespokojenost, nicméně odchází bez větších emočních výpadů a slovních napadání. Kapitán Řepka mezitím obchází ostatní rozhodčí a hráče a není vidět jeho uklidnění. Poté dostává druhou žlutou kartu a poté červenou, což emočně vůbec neustojí a při odchodu se velmi hrubě a agresivně oboří na muže v saku a hned chvíli poté napadá rukou kameramana, který celý incident natáčí. Kapitán Řepka naprosto nezvládl nával emocí a nejenom, že použil vulgární slova, dokonce i napadal strkáním ostatní účastníky incidentu. Takové chování do sportu nepatří a svědčí to o velmi slabém ovládnání kapitána Řepky, kdy za celou dobu trvání incidentu se nedokázal se situací vyrovnat a uklidnit se. Naopak chování ostatních účastníků incidentu, kdy je vidět, že se snaží odtrhnout agresivního Řepku od ostatních, svědčí o dostatečném ovládnutí emocí. Rozhodčí se správně až na počátek konfliktu nenechali vtáhnout do hádky a vědomi si svých pravomocí rozhodli relativně v klidu a s autoritou. U všech účastníků jsou vidět silné emoce a používají silné neverbální projevy jako ukazování prsty a výraznou mimiku.

### **Video č. 3**

Zdroj: <http://www.hajzl.cz/uspavacka>

**Popis situace:** Konflikt dvou mužů u dodávky, podle jazyka z rusky mluvících zemí. Muž vlevo v maskáčích uklidňuje a vykazuje muže vpravo v béžovém tričku. Muž vpravo se však nedá a situace ústí do fyzického napadení. Muž vpravo je pravděpodobně, vzhledem ke zpomaleným pohybům a nestabilnímu postoji pod vlivem alkoholu.

**Komunikace:** Muž vlevo v maskáčích používá asertivní až ofenzivní komunikaci. Muž vlevo používá spíše symbolický odpor a defenzivní komunikaci.

**Vyhodnocení:** Muž vlevo v maskáčích z nějakého důvodu vykazuje muže vpravo od zadní strany červené dodávky. Při tomto používá jednoznačného gesta, kdy jednoduše odstrkuje muž vpravo k přední části dodávky. Zajímavé je gesto odhození cigarety v závěru manévru, kdy je vidět energie s jakou odhazuje cigaretu a svědčí to o tom, že je naštvaný a stačí jen málo k jeho agresivní reakci. Z pohybu je jasně vidět, že dominantní je muž v maskáčích, muž v tričku se téměř vůbec nebrání, jeho odpor je spíše symbolický a nechává se bez problémů odvést tam, kam muž v maskáčích potřebuje. Ve chvíli, kdy se muž v maskáčích otočí, jako by se muž chopil nějaké příležitosti a sahá zezadu na muže v maskáčích. Toto je signál pro muže v maskáčích a zcela nekompromisně chytá muže v tričku a odvádí ho zpět k zadní části dodávky a tam ho fyzicky napadá. Muž v tričku se téměř nebrání, rovněž nic neříká. Významným faktorem v tomto případě je alkohol, kdy muž v tričku není schopen adekvátně reagovat, ani se slovně bránit. Muž v maskáčích, byť třeba v právu si měl tuto skutečnost uvědomit a nenapadat ihned fyzicky muže v tričku.

#### **Video č. 4**

Zdroj: [http://www.youtube.com/watch?v=C\\_LFhrB5KzA](http://www.youtube.com/watch?v=C_LFhrB5KzA)

**Popis situace:** Vyučující ve škole kárá žáka a když mu žák odpovídá urážkou, dojde na odstrčení, facku a odchod žáka ze třídy.

**Komunikace:** Vyučující používá eskalující ofenzivní komunikaci, používá rozmáchlá neverbální gesta. Žák nekomunikuje vůbec, ruce má založené, což je známka neochoty spolupracovat, odmítání, odporu.

**Vyhodnocení:** Je vidět, že trpělivost vyučujícího již došla tak daleko, že už se nebyl schopen ovládat. Žák zřejmě dlouhodobě patřil mezi problémové a tato situace byla zřejmě tzv. poslední kapka. Na vyučujícím je krásně vidět, že ventiluje svoje názory na žáka, kdy mu sám předkládá problémy se kterými ho žáci zřejmě trápí a nakonec ho vyzývá ať si to jde zkusit sám. Žák se shýbá a napůl mezi zuby vypustí nadávku. To je jasným důvodem pro vyučujícího pro napadení žáka, neboť jak se říká „pohár trpělivosti přetekl“. Nejprve s žákem cloumá a poté, co si žák zase sedne, tak mu ještě vrazí facku. Je zajímavé



sledovat, že žák v podstatě nekomunikuje, jen sedí se založenýma rukama. Ale způsob, jakým sedí a potom jak se dívá na vyučujícího je jasně pohrdavý a jako by říkal „víš, co mě můžeš“. To je typický problém mezi generacemi, kdy v podstatě úplná maličkost může u staršího člověka vyvolat pocit urážky ze strany toho mladšího. Po napadení žák odchází a učitel ho nemůže zadržet. Žák si je vědom svojí velikosti a ví, že zadržen nebude. Vyučující si pozdě uvědomuje, že věc trochu přehnal a snaží se ho zadržet, zřejmě za účelem urovnání situace. Z hlediska komunikace žák v podstatě dobře reagoval, když nic neříkal, ale jak bylo řečeno výše, v podstatě celou svojí osobností vyzařoval pohrdání a odmítavost. V celé situaci hrály velké role emoce a to hlavně na straně vyučujícího, který po celou dobu zvyšoval napětí a potom stačilo jen málo a emoce převýšily. Je třeba se snažit zachovat klid a celou věc řešit jiným způsobem než fackou. Učitelé mají spoustu nástrojů, jak dokázat žákům, že nic neumí a s trochou snahy je můžou i jinak motivovat.

## Video č. 5

Zdroj: <http://www.youtube.com/watch?v=dOVxitMy47c>

**Popis situace:** Moderátor Jim Rome (kanál ESPN2) byl v přímém přenosu napaden hráčem amerického fotbalu Jimem Everettem, poté co ho opětovně i přes varování nazýval Chrisi.

**Komunikace:** Ze strany obou účastněných probíhá klidná asertivní komunikace a to i v případě vyhrožování. Neverbální komunikace Jima Everetta obsahuje výrazná gesta s napřaženým ukazováčkem a úsměv v nepoměru s verbálním projevem. U moderátora je často zdvižené obočí a mírný úsměv, což značí výsměch a provokaci.

**Vyhodnocení:** Ze začátku rozhovoru, kdy je Jim nazván Chrisem, se Jim proti tomuto oslovení ohradí s úsměvem a pouze se zdviženým ukazováčkem moderátora upozorní, že mu nemá tak říkat. Moderátor s ním komunikuje klidným hlasem a používá mimiku v obličeji, kdy lehce přimhouří oči a má lehký úsměv a rovněž používá gest otevřené ruky. Potom ho znovu nazve Chrisem a je naprosto zřejmé, že to je jeho záměr a čeká na reakci Jima. Ten nezklame a znovu ho vyzve, ať mu tak neříká, v neverbálních projevech jde dál a naklání se přes stůl blíže k moderátorovi, jeho gesta jsou již přímočařejší, ukazuje několikrát

ukazováčkem proti moderátorovi a úsměv už nevypadá tak upřímně. Je zajímavé sledovat, že oba mluví klidným konverzačním tónem a jak Jim, tak moderátor se usmívají, což u Jima v nepoměru s vyřčenými slovy a rovněž oči naznačují lehčí nervozitu. V závěru celého rozhovoru přes několikeré upozornění, aby mu neříkal Chris, je Jim opět nazván Chrisem, nevydrží to, převrhne stůl a vrhá se na moderátora. Je zvláštní, že se Jim Everett, populární hráč amerického fotbalu, který by měl být zvyklý na rozhovory a pobyt v televizi, nechal tak lehce vyprovokovat moderátorem pořadu až k fyzickému napadení. Muselo mu být přitom naprosto jasné, že se jedná o provokaci za účelem senzace. Pěkná ukázka ze strany moderátora byl lehký úsměv a přimhouřené oči, čímž evokoval dojem výsměchu. Vždy je možnost nepokračovat v rozhovoru, pokud druhá strana není ochotna přistoupit na kompromis nebo řešení a řešením není rozhodně fyzické napadení.

## Video č. 6

Zdroj: <http://www.hajzl.cz/bitka-na-benzince>

**Popis situace:** Záběr z průmyslové kamery na hádku a následné fyzické napadení dvou osob u benzinové stanice. Jedná se o mladé osoby. Vzhledem k okolnostem není zvuk.

**Komunikace.** Již zpočátku je vidět, že komunikace je velice agresivní a emotivní. Jsou použita neverbální gesta, doteky a odstrkování. Muž vzadu často ukazuje na sebe, pravděpodobně je z něčeho obviňován.

**Vyhodnocení:** Ze záběrů vyplývá, že se jedná o spor, který zřejmě pokračuje z minula, neboť ihned ze začátku muž vzadu odstrkuje muže v popředí. Aktivnějším je zjevně muž dále od kamery, který živě gestikuluje, několikrát rozhazuje rukama ukazujíc na sebe a tudíž je zřejmě z něčeho obviňován. Ze záběrů je vidět, že jeho rozčilení se stupňuje a na závěr chytá druhého muže pod krkem a sráží ho k zemi bez sebemenšího varování. Jedná se o mladé lidi a tomu odpovídá i emotivní projev. Zřejmě se jedná o známé, neboť vzdálenost mezi zúčastněnými je velmi malá. Muž zády blíže ke kameře je zjevně nervózní, neboť neustále přešlapuje jakoby nedočkavě. Je zajímavé, že ani jeden ze zúčastněných vzhledem k prudkému emotivnímu projevu se nesnaží si udržovat odstup od druhého pomocí natažených rukou, případně nějakého skrytého střehu. Vzhledem

k vývoji situace bylo fyzické napadení předvídatelné a udržení si odstupů by šance vyrovnalo, takto kdo první tzv. vystartoval, tak vyhrál, v tomto případě to byl muž dále od kamery, který převzal iniciativu a muž zády ke kameře již nestihl reagovat.

## **Video č. 7**

Zdroj: <http://www.hajzl.cz/ghetto-fight>

**Popis situace:** Pravděpodobně domluvený konflikt dvou skupin někde na ulici v nezjištěném městě. Konflikt iniciuje skupina žen tmavé pleti na videu vpravo proti skupině vlevo. Není zřejmé o co v tomto případě jde. Po počátečním slovním napadání dochází k potyčce zúčastněných žen. Na místě konfliktu se nachází velké množství svědků.

**Komunikace:** Ženy používají velmi hlasitou a emocemi zbarvenou komunikaci. Komunikace je doplněna neverbálními projevy jako výrazná mimika, semknuté rty.

**Vyhodnocení:** Z videa je zřejmé, že podobné potyčky jsou zde běžné a nejedná se o první konflikt (prohlášení muže černé pleti). Zpočátku přichází několik žen tmavé pleti a z jejich stavu je zřejmé, že se jim nelíbí přítomnost jiné skupiny situované na rohu ulice. Ze záběrů je patrné, že všude okolo se nachází větší množství osob. Žena ve žlutém tričku je zřejmě vůdčí osobou a ostatní se jí snaží krotit. Z jejich neverbálních projevů je zcela zřejmá nelibost což značí našpulené rty a pohled jednoznačně směřující k druhé skupině. Jde sebevědomě k druhé skupině a již z dálky hlasitě pokřikuje na druhou skupinu. Situace je plná velkých emocí. V dalším okamžiku se od druhé skupiny odpoutává zřejmě vůdčí osoba v červeném tričku a přistupuje okamžitě ke skupině vedené ženou ve žlutém tričku. Ihned, jak se dostane na dosah se pouští do potyčky. Z pohybů ženy v červeném tričku je patrné, že hodlá ihned ženy napadnout, její krok je rychlý a energický. Je zřejmé, že se zde jedná o věc cti a jiné řešení jako například ústup nebo domluva zde není možné. Jediný způsob řešení tohoto konfliktu je fyzické ukázání sil, kdo je silnější, odvážnější. I vzhledem k množství svědků, kteří jen čekali na konflikt, by ustoupení byl projev zbabělosti. Z tohoto důvodu zde slovní sebeobrana sloužila spíše k povzbuzení, nabuzení sil a dodání si sebedůvěry.

## Video č. 8

Zdroj: <http://www.youtube.com/watch?v=KluItc365hU>

**Popis situace:** Oklahomská dálniční policie zastavila vůz záchranné služby, jehož řidič údajně ukazoval posměšná gesta na hlídku, když kolem projížděla. Z tohoto vznikl konflikt. Na videu jsou dva příslušníci policie a jeden záchranář v červeném tričku, dále se kolem pohybuje muž v tmavém tričku a kšiltovce. Situace je velmi emotivní, na místě se nachází ještě další osoby.

**Komunikace:** Ze strany policie byla komunikace ofenzivní, autoritativní s výraznými neverbálními gesty jako ukazováček směřující k druhé osobě. Ze strany záchranáře probíhala asertivní komunikace a výrazná neverbální komunikace s nataženým ukazováčkem.

**Vyhodnocení:** Na začátku videa policista vyzývá muže v červeném tričku, že je zatčen a chystá se ho zatknout s pomocí uchopení paže a přetočení. Zároveň velmi jednoznačně na něj ukazuje, z toho gesta je jasné poselství „to jste přehnali a jsem naštvaný“. Muž v červeném tričku začíná komunikovat s druhým policistou, když první policista, který mu sdělil, že je zatčen, ho uchopuje za pravou ruku a chystá se ho poutat. Tomuto se muž v červeném brání, odstrkuje ho a ustupuje k vozidlu sanitky. Oba policisté přiskakují a muže přirážejí k boku vozidla. Dochází k velmi emotivní výměně názorů, v pozadí je slyšet křik, pravděpodobně ženy. Oba policisté se snaží muže v červeném znehybnit a kolem kamery prochází muž v tmavém tričku a vchází do sanitky. Policista vlevo zatím chytí oběma rukama muže v červeném tričku pod krkem a snaží se ho znehybnit. Oba policisté velmi emotivně mluví k muži v červeném tričku. Ten se mezitím částečně uklidňuje a neklade fyzický odpor. Muž v červeném začíná komunikovat s policistou, který ho drží pod krkem a používá přitom výrazná gesta jako ukazování ukazováčkem, postupně se vymaňuje z držení a zvyšuje hlas spolu s gesty, zjevně mu taky dochází trpělivost. Muž v tmavém tričku zatím mimo záběr komunikuje s druhým policistou. Poté muž v tmavém tričku vystupuje ze sanitky a policisté propouštění muže v červeném do sanitky. Muž v tmavém tričku ještě něco probírá s policisty a tito odcházejí pryč. Komunikace všech zúčastněných je velmi emotivní, je vidět, že mají nervy natažené. Je zajímavé, že navzdory tomu, že muž v červeném byl na začátku zatčen, tak se z toho nakonec dostali všichni bez újmy. V tomto ohledu

byla zřejmě důležitá osoba muže v tmavém tričku, který se celou dobu snažil situaci uklidnit a působit jako mediátor, nestranná osoba.

## Video č. 9

Zdroj: [http://www.youtube.com/watch?v=WA3LU\\_gpfEs](http://www.youtube.com/watch?v=WA3LU_gpfEs)

**Popis situace:** Při zápase ve fotbalu FC Tempo Praha a FSC Libuš B starších žáků došlo k incidentu, kdy na hřiště přišel trenér klubu FSC Libuš (v tmavém tričku) a nesouhlasil s výrokem rozhodčího, poté došlo k několika konfliktům u fanoušků klubu FC Tempo Praha opět vyprovokované trenérem FSC Libuš. Po verbálním napadání došlo i ke strkanicím a fyzickému napadení. Na místě se nacházelo větší množství osob.

**Komunikace:** Ze strany rozhodčího byla komunikace asertivní, autoritativní. Ze strany trenéra FSC Libuš byla komunikace ofenzivní, vulgární, doplněná neverbálními projevy, agresivním postojem s imitací narážení. Ostatní zúčastnění používali ofenzivní komunikaci, emotivní, celkově eskalující konflikt.

**Vyhodnocení:** Na začátku videa se na hřiště dostavuje trenér klubu FSC Libuš, kterému se nelíbí rozhodnutí rozhodčího. O něčem s ním živě diskutuje a z celého vystupování je zřejmá jeho agresivita. Jeho hlas je zvýšený a celým tělem jakoby útočil na rozhodčího. Celou dobu diskuze se posunuje k němu a rozhodčí ustupuje vzad. Dále jsou vidět výrazné pohyby hlavou vpřed jakoby hlavičky a gestikulace je agresivní, s kárajícím prstem. Rozhodčí se s ním příliš nevybavuje, spíše nereaguje a řeší si svoje, ale celou dobu ztlačně ustupuje vzad, což by mohlo značit obavu z napadání. Rozhodčí se snaží pouze neverbálně, ukazováním, vykázat trenéra z hřiště. Trenér FSC Libuš poté ustupuje vzad. V dalších záběrech je již vidět trenér FSC Libuš, jak fyzicky napadá fanoušky na druhé straně úseku pro diváky a jak hráči, tak diváci a rozhodčí jej musí násilně oddělovat. Celá situace je značně emotivní, padají ostrá a vulgární slova, na místě je větší množství osob a celkově je situace velmi nepřehledná. Z pohybů trenéra FSC Libuš je vidět velká suverenita, je vidět, že si věří a myslí si, že je v právu. Je mu už v podstatě jedno na koho útočí, jestli je to jeho příznivec nebo odpůrce. Druhá strana si celou věc také nenechává líbit a konflikt se vyhrocuje na obou stranách. Naštěstí víc lidí si rvačku nepřeje a tak je většina těch, co strany rozdělují a uklidňují. I když se jedná o utkání menšího významu, rozhodně by k takovým

situacím nemělo docházet a už rozhodně ne ze strany trenéra jednoho mužstva, který by měl být pro své svěřence vzorem. Další popis a podrobnější informace o incidentu je možno v případě zájmu přečíst na <http://www.fctempo.cz/view.php?cisloclanku=2009042801>. Rozhodčí se zachoval správně, ale měl ihned vykázat trenéra z hřiště s hrozbou ukončení zápasu. Potyčka týkající se názorů diváků na zápas a trenéra byla zřejmě nevyhnutelná, protože konflikt názorů je velmi složitá a emotivní věc a pokud ani jedna ze stran nehodlá ustoupit, situace se vyhrocuje jako v tomto případě.

## Video č. 10

Zdroj: <http://www.hajzl.cz/bikiny-fight>

**Popis situace:** Při soutěži modelek v přímém přenosu došlo ke slovnímu a následně fyzickému napadání dvou akterek. K tomuto došlo opakovaně. Hlavní zúčastnění jsou dívka ve žlutých plavkách vlevo a dívka v pruhovaných plavkách vpravo a ve druhém případě vlevo. Na místě jsou další účastnice a zasahuje i moderátorka pořadu.

**Komunikace:** Velmi emotivní komunikace vlivem prostředí soutěže. Dívka ve žlutém reaguje okamžitě po sebemenší narážce. Ostatní soutěžící používají komunikaci zvýšenými hlasy.

**Vyhodnocení:** Na začátku videa stojí několik modelek v popředí a moderátorka komentuje zřejmě dívku ve žlutých plavkách. Tato po počátečních úsměvech se otáčí k dívce vpravo v pruhovaných plavkách, pronáší jen velmi málo slov a ihned se vrhá na dívku, dochází k přetlačování, do situace zasahují ostatní zúčastnění a snaží se obě aktérky od sebe odtrhnout. Na místo se dostavuje i moderátorka pořadu. Přes snahu ostatních dívek se dívka ve žlutých plavkách snaží stále zasáhnout svoji sokyni a pomůže si i několika kopy. V dalším záběru je dívka vyzvána k tanci, ale po chvíli se opět otáčí a vrhá se na stejnou dívku jako předtím, která se nyní nachází vlevo. Sráží ji na zem a stejně jako v předchozím případě se ostatní dívky snaží je od sebe oddělit. Dívka ve žlutých plavkách je opět velice agresivní a snaží se kopat druhou dívku. Na incidentu je zajímavé, že jak v prvním případě, tak v druhém případě se dívka ve žlutém vrhá na druhou po zjevně velmi tiché a krátké poznámce druhé dívky. Z toho vyplývá, že prostředí

takové soutěže je zřejmě velmi stresové a emotivní, když jen taková tichá poznámka vyvolá tak prudkou reakci. Dále je nepochopitelné, proč dívka ve žlutých plavkách tak agresivně reaguje, když se zjevně jednalo o závist druhé dívky, která zřejmě nebyla tak úspěšná. V tomto případě by bylo na místě použít jízlivého komentáře nebo jiné slovní metody, ale rozhodně ne fyzické napadení.

## Video č. 11

Zdroj: <http://www.hajzl.cz/akcni-ochranka>

**Popis situace:** Záběr průmyslové kamery na prostory obchodu zachycuje muže ve žlutém tričku, který se pokouší přelézt pult k prodavačce, což se mu nedaří a když se k němu otáčí pracovník ochranky, tak jej vyzývá ať jde s ním za pult a otevře mu pokladnu. Prodavačka ustupuje od pokladny, pracovník ochranky otvírá pokladnu a když si muž ve žlutém bere peníze z pokladny, tak jej fyzicky napadá. Video postrádá zvukový záznam.

**Komunikace:** Není možné posoudit intenzitu komunikace, ale z dostupného materiálu se zdá, že je komunikace nadměru klidná, neverbální komunikace postrádá agresivní prvky vyhrožování. Komunikace je spíše defenzivní a to na obou stranách.

**Vyhodnocení:** Na počátečních záběrech je muž ve žlutém tričku, který se pokouší přelézt přes pult k prodavačce. Prodavačka ustupuje mírně vzad a chování muže si ihned všímá pracovník ostrahy v modré košili a reaguje přistoupením blíž k muži, ale ne úplně na dosah, je spíše v bezpečné vzdálenosti. Jakmile ho muž spatří, otáčí se k němu a vyzývá ho k něčemu. Jde k němu rychlými kroky a muž z ostrahy ustupuje velmi rychle vzad. Muž mu však obloukem odřezává ústupovou cestu a gesty a slovně ho vyzývá, aby přešel k pokladně na druhé straně pultu. Přitom není zřejmé, že by měl u sebe nějakou zbraň, kterou by pracovníka ostrahy ohrožoval. Společně dojdou až k pokladně a muž ve žlutém vyzve pracovníka ostrahy k otevření pokladny. Jakmile se tak stane, muž v tričku začne vybírat peníze z pokladny, pracovník ostrahy to chvíli pozoruje a poté se úderem pravé ruky pouští do fyzického napadení muže ve žlutém tričku. Prodavačka mezitím stojí za pracovníkem ostrahy a má založené ruce, což by mohlo značit, že s tím nechce mít nic společného, ať si muž ve žlutém ty peníze klidně vezme, není to její věc a hlavně že se jí nic nestane. Velice nepochopitelné

je chování muže s ostrahy, který místo aby muže zneškodnil ihned po zjištění jeho úmyslu obchod vykrást, se nechá vcelku klidně a bez nějakého odporu v podstatě jen na základě domluvy a posunků odvést k pokladně a otevře muži pokladnu. Přitom muž není zcela zjevně ozbrojen a nemá ani vyloženě agresivní projevy, jako třeba zatnuté pěsti. To by vypovídalo o tom, že pracovník ostrahy nemá zřejmě taky moc chuť se pouštět do konfliktu a rozmýšlí si to zřejmě až poté, co je muž zaneprázdněn vybíráním pokladny. Dalším důvodem by mohlo být jediné, že pracovník ostrahy úmyslně muži otevřel pokladnu a využil jeho zaneprázdnění jako svojí taktické výhody k přepadu. Ještě těsně před napadením je možno si povšimnout, že pracovník ostrahy cosi rychle říká prodavačce a zřejmě ji vyzývá, ať jde dál, že bude bojovat. Zajímavé ji i chování jednoho z nakupujících v obchodě, který při vzniku incidentu prostě odchází a zjevně se nechce do ničeho pouštět.

## **Video č. 12**

Zdroj: <http://www.hajzl.cz/bitka-na-vecirku>

**Popis situace:** Večírek ve večerních hodinách, kdy dochází ke konfliktu nejprve muže v zeleném tričku a kšiltovce, který hlasitě komunikuje s mužem tmavé pleti v béžovém tričku, poté odchází a s mužem tmavé pleti komunikuje muž zády ke kameře v bílé košili, po bouřlivé výměně názorů dochází k fyzickému napadení ze strany muže tmavé pleti. Na místě je mnoho osob a konflikt obou mužů se snaží rozdělovat dva muži v černých tričkách a kšiltovkách.

**Komunikace:** Muž v zeleném tričku používá spíše defenzivní až kamarádkou komunikaci bez agresivních neverbálních projevů. Muž v béžovém tričku tmavé pleti využívá agresivní komunikace s neverbálním útočným projevem. Muž v bílé košili spíše používá defenzivní komunikaci bez agrese.

**Vyhodnocení:** Celý incident se odehrává na velmi stísněném místě a to mezi zárubněmi dveří. Na začátku diskutuje muž v zeleném tričku střídavě s mužem tmavé pleti, který stojí před ním a střídavě s mužem v bílé košili, který mu stojí za zády. Zjevně vykonává nějakou funkci prostředníka, necítí se ohrožen, patrně vyjednává nějaký spor, nepoužívá agresivní gesta, dokonce se usmívá, což rozhodně není agresivní gesto a spíše to vypovídá o tom, že ho projednávaná věc pobavila. O tom, že se nebojí napadení svědčí i to, že je velmi blízko oběma



osobám, se kterými vyjednává. Po chvíli však muž v zeleném tričku a kšiltovce odchází, buď jeho vyjednávání selhalo, nebo ho to přestalo bavit. Při odchodu se stále usmívá. Po jeho odchodu se do sebe pouští muž tmavé pleti s mužem v bílé košili, kteří zřejmě řeší nějaký spor. Muž tmavé pleti čelem ke kameře má velmi agresivní projevy, zvýšený hlas, používá agresivní gesta. Dva muži v černých tričkách se ho snaží oddělit od muže v bílé košili, který se nijak zvlášť agresivně neprojevuje, není u něho patrná nějaká vzrušená gestikulace ani zvýšený hlas. Na místě se nachází větší množství lidí, do debaty částečně zasahuje i žena uvnitř místnosti vlevo. Když se mužům v černých tričkách podaří muže tmavé pleti zatlačit trochu do místnosti, využije muž tmavé pleti jejich chvilkové nepozornosti a fyzicky napadá muže v bílé košili, který se brání protiútokem. Z jednání muže tmavé pleti je zcela patrné, že jeho hněv patří muži v bílé košili, má s ním neustálý oční kontakt a vyhrožuje mu i gesty. V tomto případě byla situace na místě ovlivněna zřejmě i alkoholem, zúčastnění se zřejmě znají a mají nějaký spor. Větší počet osob na místě situaci také neulehčil. Muž v bílé košili se raději neměl do takto emotivně vypjatého sporu pouštět a raději ihned odejít, jakákoliv argumentace by zřejmě postrádala smysl.

### **Video č. 13**

Zdroj: <http://www.youtube.com/watch?v=FqgcZL5M7e0>

**Popis situace:** Noční záběry zásahu hasičů údajně na sídlišti Janov, kde došlo údajně k požáru bytu v domě obývaném romskou komunitou. Natáčení se nelíbilo několika přihlížejícím romům (hlavní mluvčí v pruhovaném tričku), kteří nejdříve nazvali natáčejiho feťákem a poté členem dělnické strany. Když se tento hájil, došlo k fyzickému napadení. Na místě bylo větší množství osob.

**Komunikace:** Muž v pruhovaném tričku používal zvýšený hlas a ofenzivní komunikaci. Muž za kamerou se spíše bránil a používal defenzivní komunikaci.

**Vyhodnocení:** Celá situace vychází z okolností, které na místě nastaly. Podle údajů, které byly k tomuto videu zveřejněny se zde jednalo o zásah u požáru bytu, který byl údajně obýván feťáky a tito byli obviňováni obyvateli domu, převážně Romy, že za požár mohou. Muž za kamerou si zásah natáčí, když si ho povšimne Rom v pruhovaném tričku a začne na něj slovně útočit, že je feťák, protože ti to přece zavinili, takže je už na něj automaticky nabroušený. Muž za kamerou se

vehementně brání, že žádný feťák není. Na to muž v pruhovaném tričku reaguje, že je určitě v dělnické straně a používá silná neverbální gesta jako je ukazování rukou. Zároveň se obrací a přibližuje ke kameramanovi, za ním je několik jeho patrně kamarádů. Muž za kamerou se opět brání, že v dělnické straně není a vyzývá muže, ať to řekne do kamery. Skupinka mužů se mezitím přibližuje, iniciativu přebírá muž v bílé košili po pravici muže v pruhovaném tričku a kameramana napadá. V tomto případě byla situace jasně vyhrocená celou situací požáru, kdy pravděpodobně mnozí z přihlížejících byli obyvatelé domu nebo sousedé a celá věc se jich bezprostředně týkala. To, že si celou věc někdo natáčí na kameru je naštvalo a jen si hledali záminku pro konflikt. Veškerá argumentace muže za kamerou byla naprosto zbytečná a stejně je vyprovokovala k napadení. Opět docházelo k prudkým emocím a opět je těžké se v takové situaci ovládnout. Muž za kamerou se měl snažit stočit téma hovoru jinam, nebo přestat natáčet a odejít z místa pryč.

## Video č. 14

Zdroj: [http://www.funmix.cz/tester/hadka-video\\_ba161f910.html](http://www.funmix.cz/tester/hadka-video_ba161f910.html)

**Popis situace:** Konflikt muže a ženy odehrávající se někde v přístavišti u moře, jedná se zřejmě o manžele nebo druha s družkou. Na místě se nachází větší množství osob a tyto udržují obě strany od sebe.

**Komunikace:** Velmi emotivní komunikace na obou stranách, zvýšené hlasy, doprovodné neverbální projevy jako píchání ukazováčkem, gesta rukou proti druhému.

**Vyhodnocení:** Video zachycuje hádku muže a ženy někde u moře. Na začátku videa je muž vlevo a žena ho velmi emotivně z něčeho obviňuje. U ženy stojí několik jiných žen, zřejmě kamarádek. Žena se nachází vpravo ve značné vzdálenosti od muže, něco ji ale naštvě a velmi vzrušeně s doprovodnými gesty se přibližuje k muži a něco mu vyčítá. Muž se po chvíli vydává k ženě a tón jeho hlasu je rovněž velmi vzrušený a napjatý. Ostatní ženy se ho snaží udržet v odstupu, což se jim však příliš nedaří. Žena prchá a muž se snaží ji dohonit. Do konfliktu se vkládá muž v černém tričku pobřežní strážce a rozčileného muže zadržuje. Rozčilený muž se však nedává, vytrhává se a pokračuje dál. Do sporu se přidávají další svědci a muže zadržují a o něčem s ním silně diskutují. Žena má

mezitím čas zmizet. Celá situace je velmi emotivní, hlasy jsou velice vzrušené. Muž, který je zřejmě přítelem nebo manželem ženy se celou dobu snaží k ženě dostat a to velice agresivně. Pouze vzhledem ke zvýšené snaze ostatních svědků se mu to nepodaří. Vzhledem k tomu, že není jasné, o jakou věc se jedná, ale je to určitě něco osobního, obě strany nehodlají ustoupit, konflikt se stupňuje a řešení rozumnou domluvou není možné. Jistou roli v tom hraje i temperament vrozený obyvatelům přímořských oblastí, jelikož konflikt se odehrává pravděpodobně v Řecku, Itálii nebo podobné zemi.

## Video č. 15

Zdroj: [http://www.rozzlobenimuzi.com/index.php?linkid=12669-knockout\\_profesora.htm](http://www.rozzlobenimuzi.com/index.php?linkid=12669-knockout_profesora.htm)

**Popis situace:** Na videu je zachycena nějaká demonstrace nebo nepokoje. Dva z účastníků rozstříkují nějakou tekutinu, čemuž se snaží zabránit muž staršího věku, který jim v tomto brání. Potom se obrací k jinému účastníkovi a je napaden ze zadu.

**Komunikace:** Ze strany muže v bílé košili probíhá velmi ofenzivní komunikace s neverbálním projevem držení a gesty rukou. Ze strany muže v černém který je konfrontován jako první neprobíhá téměř žádná komunikace a ze strany muže, který je konfrontován poté jsou patrné silné neverbální projevy agrese.

**Vyhodnocení:** Na začátku videa dva mladí muži rozstříkují nějakou tekutinu na dav osob. Z davu se ozývá ženský křik a situace se jeví jako velmi emotivní a napjatá. Z pravé strany vybíhá muž v bílé košili staršího věku a snaží se muže, kteří rozstříkují tekutinu, zastavit. Jeden z mužů odchází ihned a druhý zůstává a dokonce vylije tekutinu na muže. Toto muže naštvě a fyzicky se ho snaží z místa dostat, což se mu daří jen částečně, druhý muž se brání a dochází k potyčce, kdy je starší muž odhozen a když se vrací, muž v černém tričku ustupuje do pozadí a nepouští se do dalšího konfliktu. Mezitím se muž v bílé košili vrhá velice agresivně k mladému muži vpravo, o něčem s ním velice vzrušeně diskutuje a současně ho drží pod krkem a tlačí vzad. Muž zpočátku používá neverbální gesto s ukazováčkem k muži v košili a poté je zatlačen vzad. Poté muž v černém tričku, který byl konfrontován předtím, napadá kopem staršího muže zezadu a sráží ho k zemi. Na videu je vidět, že při prvním incidentu se muž v černém tričku sice nenechá fyzicky napadnout, ale zároveň, zřejmě z úcty ke staršímu muži, se do

další potyčky nepouští. Napadne staršího muže až posléze, zřejmě jako reakci na chyzení jiného muže pod krkem. Situace je zjevně velmi napjatá a emotivní. Zúčastnění patrně proti něčemu protestují. Starší muž se vrhnul proti davu sám a jednal velice agresivně, což se jeví jako velký hazard. Pokud se již chtěl nějakým způsobem zapojit do urovnání nepokojů, rozhodně se do toho neměl pouštět sám a tímto způsobem, ale spíše se pokusit vyjednávat v klidu, nejlépe za účasti policie.

## Video č. 16

Zdroj: <http://www.youtube.com/watch?v=CEGmYF5K1vM>

**Popis situace:** Na jednání sněmu stomatologů došlo k fyzickému napadení ze strany politiků Miroslava Macka proti Davidu Rothovi za údajné výroky na adresu ženy Miroslava Macka. Poté došlo ke slovní výměně a dalšímu fyzickému napadání. To vše při jednání parlamentu za přítomnosti jiných osob.

**Komunikace:** Při prvním incidentu žádná, poté p. Rath používá eskalující ofenzivní komunikaci P. Macek verbálně nereaguje, neverbálně jen slabě pokyvuje hlavou.

**Vyhodnocení:** Video zachycuje p. Macka, který za řečnickým pultem sděluje přítomným, že než začne, musí si vyřídit nějakou soukromou věc. Poté přistupuje k p. Rothovi, který sedí ihned vedle pultu a bez varování ho udeří zezadu otevřenou rukou. P. Rath nemá žádnou možnost slovně reagovat, útok je velice rychlý a nedává příliš možností na obranu. Ihned poté p. Macek přistupuje k pultu a sděluje přítomným, že p. Rath byl předem varován, což avizoval i předem v tisku a je to jeho ryzí soukromá věc. Přitom hovoří velmi vzrušeným hlasem a po očku sleduje p. Ratha, který si stoupl a zjevně se není schopen rozhodnout, jak bude reagovat. V dalším záběru je zachycen p. Rath (vlevo) a p. Macek (vpravo), jak spolu diskutují u řečnického stolku. P. Rath se tlačí na p. Macka, který mírně ustupuje. P. Rath chce p. Mackovi něco říci a ten ho vyzývá gestem ruky, ať to řekne do mikrofonu. Je zde výrazný oční kontakt a celkové napětí obou aktérů. P. Rath sděluje do mikrofonu, že ho p. Macek napadl zezadu zbaběle a nepostavil se mu jako chlap čelem, na což reaguje p. Macek odmítavým kýváním hlavy. Poté se p. Rath otáčí a chystá k odchodu, ale pak si to rozmyslí a ještě do mikrofonu prohlašuje a to o poznání zvýšeným hlasem, že p. Macek je zbabělec, na což p. Macek reaguje dalším fyzickým napadením p. Ratha, který je

již připraven a také se brání. Před úderem je možné si u p. Macka všimnout mírně vystrčeného jazyka, skoro jako by se na napadení už těšil a připravoval si ho. V každém případě však takové situace na sněmy nepatří a navzdory prohlášení p. Macka, že se jedná o soukromou věc, tuto neřešil soukromě, ale veřejně, jakkoliv byly jeho důvody pádné. Je to špatná vizitka našich politiků a měli by rozhodně zapracovat na svém chování a vystupování, aby odpovídalo příslušné úrovni.

## Video č. 17

Zdroj: <http://www.hajzl.cz/necekany-ko>

**Popis situace:** Konflikt dvou mužů, vlevo v bílém a vpravo v tmavém někde na silnici, kdy se situaci snaží uklidnit muž uprostřed v černém, ale ihned téměř bez varování muž v tmavém napadá muže v bílém a sráží ho k zemi. Muž v tmavém vpravo drží v ruce nějaký delší předmět tvaru tyče.

**Komunikace:** Muž v bílém komunikuje spíše s mužem uprostřed a to klidně, má neverbální projevy jako rozhazování rukama a ukazování. Muž v tmavém vpravo nepoužívá téměř žádnou komunikaci. Muž uprostřed používá defenzivní komunikaci a neverbální projevy se snahou oddělit od sebe oba muže.

**Vyhodnocení:** Zpočátku se všichni zúčastnění dostavují na místo. Muž v bílém tričku si vytahuje kalhoty, což by mohlo být nervózní gesto s nejistotou. Zároveň se obrací na muže uprostřed a něco s ním projednává. Přitom ukáže rukou na muže vpravo. Muž uprostřed mezitím udržuje levou rukou muže vpravo v odstupu. Muž vpravo v tmavém tričku se nijak neprojevuje, jeho postoj je však velmi sebevědomý a sebejistý. Nutno uvést, že muž vpravo drží v ruce nějaký předmět podlouhlého tvaru podobný tyči. V průběhu hovoru se muž uprostřed od obou mužů oddaluje a v tom okamžiku muž vpravo přendává tyč do levé ruky a rychlým úderem pravou rukou posílá muže vlevo k zemi. Tomuto úderu nepředcházela žádná komunikace. Vzhledem ke skutečnosti, že se v okolí nachází větší množství osob a někdo se v blízkosti kamery směje, je možno usuzovat, že by se mohlo jednat o domluvený konflikt a muž uprostřed není mediátor, který by konflikt mírnil, ale že se jedná spíše o rozhodčího, který konflikt odstartuje. V tomto případě by fyzické napadení bylo očekávatelné, verbální řešení by nepřípadalo v úvahu a muž vpravo má v ruce zbraň, což by mohlo vzbuzovat v muži vlevo obavu.

## Video č. 18

Zdroj: <http://www.youtube.com/watch?v=7JWk-QQ7aII>

**Popis situace:** Záběry z konfliktu zástupců dělnické strany a Romů na druhé straně. Na videu je členka dělnické strany vlevo slovně napadána Romy vpravo, hlavně tím v kožené černé bundě. Poté je na záběru konflikt mezi jedním Romem v černobíle pruhované mikině s jedním policistou, který ho vyzval ať mu předloží občanský průkaz a on toto odmítá. Na místě se nachází větší množství lidí a zástupců policie.

**Komunikace:** Ze strany Romů je používána velmi agresivní ofenzivní komunikace s použitím mnoha vulgárních výrazů a nadávek. Ze strany členky dělnické strany není komunikace žádná, ze strany policisty vyžadujícího občanský průkaz je použita spíše defenzivní komunikace, ze strany Roma v pruhované mikině je použita ofenzivní komunikace s vulgarismy.

**Vyhodnocení:** Na prvních záběrech je zachycena členka dělnické strany vlevo a zřejmě mluvčí Romů v kožené bundě vpravo. Rom v kožené bundě se chová velice agresivně a vulgárními výrazy častuje členku dělnické strany a celý jeho postoj je agresivní. Vulgární nadávky používá velmi často a několikrát se ptá, co tam chtějí a ať jdou pryč. Je velmi zajímavé, že členka dělnické strany, byť asi o dvě hlavy menší než Rom v kožené bundě, neustoupí ani o krok, má s Romem neustálý oční kontakt a na vulgární nadávky nijak nereaguje. Celému incidentu přihlíží několik členů dělnické strany, kteří se do konfliktu nijak nevměšují, dále několik Romů, kteří si přisazují vulgárními nadávkami a přítomna je i policie, která má zřejmě dohlédnout, aby nebyl porušen zákon. Po chvíli marné provokace Rom v kožené bundě odchází, nepodařilo se mu konflikt vyprovokovat. Členové dělnické strany na místě zůstávají a záběr kamery se soustřeďuje na Roma v bíločerné pruhované mikině, který používá velmi vulgární výrazy a je vyzván opakovaně policistou k předložení občanského průkazu, což odmítá s velmi vulgárními výrazy a odchází pryč, policista jde za ním a trvá na svém. V celém incidentu jsou patrné velké emoce, kdy se zástupci dělnické strany dostavili na sídliště obývané převážně Romy a tito si to nemohli nechat líbit. Využili převahy a pokusili se vyprovokovat konflikt. Členka dělnické strany si správně vyhodnotila situaci a neodpovídala na žádnou provokaci, jelikož to by byla jen

záminka k napadení. Zároveň je nutno obdivovat její odvalu, kdy pomíneme li všechny důvody pro demonstraci stála proti muži o dvě hlavy vyššímu s mnoha kamarády v přesile a čelila velikému psychickému tlaku a nepovolila ani o kousek. Dále je třeba se pozastavit nad policistou, který vyžadoval občanský průkaz. Pokud mu Rom na jeho výzvu nevyhověl a navíc velmi vulgárním způsobem, měl si sjednat pořádek důraznou výzvou s důsledky neuposlechnutí. Místo toho to vyznělo jako by muže prosil o předložení občanského průkazu, což není příliš profesionální a policista by měl představovat zákon a být ztělesněním autority. Celý konflikt byl velmi emotivní a určitě hrála roli i obava z mediálního podání celého incidentu.

## Video č. 19

Zdroj: <http://www.hajzl.cz/ozralej-chlapik>

**Popis situace:** Na záběrech je podnapilý mladík, který hází kolo na popelářské vozidlo, ze kterého následně vystupuje popelář, mladíka chytí, vlepí mu pár políček a odvede ho dále. Celé situaci přihlížejí kamarádi opilého mladíka, kteří se snaží situaci uklidnit.

**Komunikace:** Podnapilý mladík není schopen komunikace. Popelář používá komunikaci spíše ofenzivní a neverbální projevy držení pod krkem a odstrkování. Kamarádi mladíka používají defenzivní komunikaci, neverbální projevy odstrkování.

**Vyhodnocení:** Na prvním záběru je mladík, který hází kolo na předek popelářského auta. Reakce na sebe nenechá dlouho čekat a z vozidla vystupuje muž v pracovním oděvu. Jde naprosto sebevědomým krokem, věnuje jen krátký pohled na kolo ležící před vozidlem a ihned chytá mladíka pravou rukou pod krkem a vleče ho ke kraji silnice. Tento neklade téměř žádný odpor a cestou se chytá svého kamaráda, který se na silnici také nachází. Muž v pracovním kamaráda mladíka odstrkuje a pokračuje dál ke kraji silnice. Kamarád mladíka se snaží vyjednávat, ale je jednoznačně za pomoci neverbálního gesta odmítnut. Mladík se mezitím chytá zábradlí a nechce se nechat odvléct. Muž v pracovním se snaží ho od zábradlí odtrhnout, strhává mu košili a když ani to nezabere, vrazí mu pár facek. Mezitím dva kamarádi mladíka zřejmě už chápou, že situace se poněkud vymyká a pokoušejí se komunikovat s mužem v pracovním oděvu. Ten

se však nechce nechat obměkčit a vleče po pár fackách mladíka dál. Kamarádi se snaží mladíka držet, ale nejde jim to. Muž v pracovním oděvu dovleče mladíka až na malé náměstíčko a zřejmě si to tam s ním hodlá vyřídit fyzicky. Kamarádi mladíka jdou s ním a snaží se muže obměkčit. Na videu je jasně vidět, že muž v pracovním oděvu je silně rozčilen a rozhodně nehodlá ustoupit. Kamarádi se sice snaží ho uklidnit, ale nemají úspěch. Muž v pracovním je menší postavy, ale z celého jeho vystupování je vidět vztek a žádná obava z prohry. Mladík, který celý incident způsobil, je silně pod vlivem alkoholu. Vlivem toho není schopen se efektivně bránit ani vznášet argumenty. Na druhou stranu však zjevně alkohol byl na vině jeho konání, za což si musí nést zodpovědnost a když už ne mladík, tak jeho kamarádi měli správně vyhodnotit situaci a nedovolit mu ničit majetek.

## Video č. 20

Zdroj: <http://www.hajzl.cz/jak-mali-kluci>

**Popis situace:** Video zachycuje konflikt muže za volantem auta s mužem venku. Muž za volantem se snaží komunikovat a chytit muže venku, tento se mu vysmívá a využívá toho, že muž nemůže ven, dojde i na plivance a poté co muž venku udeří do kapoty vozu, muž za volantem vystupuje a sráží muže venku k zemi. Muž venku podle pohybů a reakcí je zřejmě pod vlivem alkoholu nebo drogy.

**Komunikace:** Muž za volantem používá ofenzivní komunikaci s neverbálními projevy ukazování a výzvami ať jde muž venku k němu. Muž venku používá střídavě defenzivní a ofenzivní komunikaci se zjevnou provokací (výsměch), vše je doplněno o neverbální projevy plivání a agresivní projevy proti věcem (bouchnutí do kapoty).

**Vyhodnocení:** Na začátku konfliktu se řidič ptá muže venku, jestli je opilý a zároveň se ho snaží uchopit za oděv. Toto se mu nedaří a tak ho vyzývá ať jde k němu a podpoří to zatroubením na klakson. Muž venku však využívá svojí výhody, že na něj řidič nedosáhne a zůstává v bezpečné vzdálenosti. Řidič vozidla jej několikrát vyzývá, ať jde k němu a nakonec se pokouší otevřít dveře vozidla a vystoupit. Na to reaguje muž venku tím, že přiskakuje a dveře přiráží. Řidič se ho snaží opět uchopit, tentokrát za vlasy a opět se mu to nedaří. Muž venku poté plive na řidiče vozidla. Řidič se ho snaží opět přilákat k vozidlu a probíhá kratší komunikace, ze strany muže venku spíše klidná a výsměšná. Po celou dobu mají



oba zúčastnění oční kontakt. Muž venku se poté vrhá na řidiče a dochází ke strkanici a řidiči vozidla se podaří uchopit muže venku za oděv. Muž se však opět vytrhává a tentokrát komunikuje už více vzrušeně a viditelně řidiče provokuje. Dochází opět ke strkanicím a muž venku se směje řidiči vozidla, zřejmě, že není schopen ho chytit. Dojde opět na plivnutí a nakonec jde muž venku k přední části vozidla a udeří do kapoty vozu. Na to řidič vozidla využívá toho, že muž není u dveří, vyskakuje z vozu, chytá muže venku a úderem pěstí ho posílá k zemi. Na této situaci je zajímavé to, že řidič vozidla se nepokusil využít svého vozidla pozitivně, místo toho se nechal provokovat mužem venku a při pokusu o vystoupení byl vždy zadržen. Pozitivně mohl svého vozidla využít už jen tak, že prostě z místa odjede. Dále mohl vytáhnout okénko a v klidu vystoupit dveřmi spolujezdce, pokud se tedy chtěl pouštět do konfrontace s mužem venku. Řidiči mělo být na první pohled jasné, že muž venku je zjevně pod vlivem alkoholu nebo nějaké drogy, neboť jeho pohyby a reakce byly zpomalené. Z tohoto důvodu se neměl pouštět do nějaké slovní rozepry a prostě z místa odjet. Muž venku byl zajímavý z toho hlediska, že dobře využíval svojí převahy venku a stupňoval provokaci přes hlasitý výsměch, plivnutí až k agresi směřované k věci.

## Závěr

Cílem práce bylo pokusit se definovat verbální sebeobranu v různých oblastech života se zaměřením na fyzické napadení, analyzovat vybrané sebeobrané situace a porovnat je s teorií. Dalo by se říci, že verbální sebeobrana je určitým způsobem řešení situací v životě a nemusí to být jen situace konfliktní nebo předcházející fyzickému napadení. Každý ve svém životě musí řešit každý den nějaký problém, ať už v zaměstnání nebo v soukromém životě. Umění slovní sebeobrany není jen o tom, že se člověk brání nějakému slovnímu útoku, je to i způsob vhodné komunikace s ostatními. V běžném životě je dobré si osvojit praktiky slovní sebeobrany, aby si člověk dokázal uhájit svoji suverenitu, dokázal vtípně a pohotově reagovat a v případě potřeby si přiměřeně prosadil svou.

Z hlediska sebeobrany je potom verbální sebeobrana způsobem, jak se ubránit slovnímu napadání a v případě hrozícího fyzického napadení potom šancí jak zvýšit svoji naději na úspěch nebo na smírné urovnání konfliktu.

Samostatnou kapitolou by potom byla verbální sebeobrana žen. Ženy jsou navíc oběťmi slovních útoků se sexuálním podtextem nebo obtěžování. Pro ty je verbální sebeobrana rovněž určena. S vhodnými znalostmi je šance ubránit se takovým útokům bez větší újmy daleko vyšší.

Provedenou analýzou situací z reálného života bylo poté zjištěno, že někdy lze teoretických poznatků k účinné slovní obraně využít (video č. 1,18, částečně potom video č. 2,3,8,9), ale ve většině případů jsou přítomny takové emoce, že přítomní aktéři nejsou schopni svoje jednání ovládat (video č. 4,5,6,7,10,11,12,13,14,15,16,17,19,20). Přítom správnou aplikací slovní sebeobrany je možné emoce i vztek potlačit do pozadí a k mnoha konfliktům by nemuselo dojít. Potom zbudou jen situace, kdy není možno využít verbální sebeobrany, ale i o tom je verbální sebeobrana, aby člověk poznal, kdy není možné se takto bránit.

Verbální sebeobranu proto považuji za důležitou komunikační výbavu každého člověka a každý z nás by jí měl využívat pro řešení situací v každodenním životě. Verbální sebeobrana by měla být součástí tréninku každého oddílu zabývajícího se sebeobranou nebo bojovým uměním. Pro oddíly zabývajícími se tradičnějšími sebeobranými systémy jako například Judo, Karate, Aikido, kdy je kladen důraz spíše na duchovní stránku a procvičování technik ne za účelem osobní

sebeobranu, ale sebezdokonalování jedince, bych doporučil alespoň se seznámit s možností verbální sebeobranu jako prostředkem řešení sebeobrané situace. Pro oddíly zabývajícími se reálnou sebeobranou nebo obranou na ulici bych doporučoval zařadit trénink verbální sebeobranu v pravidelných intervalech a to se zaměřením jak na teorii, tak na nácvik modelových situací s navozením stresu, navozením podmínek na ulici, pod vlivem silných emocí apod. Pro oddíly zabývajícími se sebeobranou ženy bych doporučoval zařadit trénink verbální sebeobranu nejméně jednou měsíčně se zaměřením na psychologii útočníka, metody vyjednávání, praktickému tréninku konkrétních modelových situací stejně jako u oddílů reálné sebeobranu.

Tomuto tématu bych se chtěl věnovat i do budoucnosti, jelikož si myslím, že se jedná o neprávem opomíjenou složku tréninku jak v sebeobraně, tak v běžném životě.

## Seznam použité literatury:

Fojtík Ivan, *Sebeobrana*. Praha: Univerzita Karlova, 1980, 168 s. ISBN 60-45-80

Glass Lillian, *Idiot's guide to verbal self defence*. New York: Alpha books, 1999, 341 s., ISBN 0-02-862741-5

Haden Suzette, *Gentle art of verbal self defence*. Barnes & Noble, 1988, 320 s., ISBN 978-0880292573

Hanuš Radek, *Vybrané kapitoly ke komunikačním dovednostem*. Olomouc: Hanex, 2007, 100 s. ISBN 978-80-85783-83-4

Hornová Sam. *Verbální kung fu*, Frýdek-Místek: Alpress, 1997, 264 s. ISBN 80-7218-064-9

Křivohlavý Jaro, *Konflikty mezi lidmi*. Praha: Portál, 2008, 192 s, ISBN 978-80-7367-407-6

Lebeda A.A. *Sebeobrana*. Praha: Olympia, 1979, 377 s. ISBN 27-068-79

Náchodský Zdeněk, Jaroslav Honzík. *Umíte se bránit?* Praha: Naše vojsko, 1987, 184 s. ISBN 28-067-87 11/04

Náchodský Zdeněk. *Nebojte se bránit*, Praha. Armex Publishing, 2006, 336 s. ISBN 80-86795-43-8

Nakonečný Milan, *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995, 336 s., ISBN 80-200-0628-1

Nöllke Matthias, *Velká kniha umění slovní sebeobrany*. Praha: Grada, 2009, 224 s., ISBN 978-80-247-3004-2

Novák Jindřich, Špička Ivan. *Člověk rozumu v sebeochraně a sebeobraně*, Praha: TRS, 1991, 55 s. ISBN 80-85317-02-8

Novák Tomáš, Capponi Věra. *Sám proti agresí*. Praha: Grada, 1996, 128 s. ISBN 80-7169-253-0

Ranschburg Jenö. *Strach, hněv, agresivita*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství, 1977, 148 s. ISBN 67-313-82

Reguli Zdenko. *Úpolové sporty*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, 133 s. ISBN 80-210-3700-8

Špička Ivan, Novák Jindřich. *Kapitoly o sebeobraně*, Praha: Naše vojsko, 1971, 165 s. ISBN 28-053-71

Špička Ivan, Novák Jindřich. *Moderní sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1969, 160 s. ISBN 28-044-69

Tegze Oldřich, *Neverbální komunikace*. Praha: Computer press, 2003, 482 s., ISBN 80-7226-429-X

Vary Edmond. *O sebeobraně na ulici a v domě*. Týnec n. Vltavou: Sfinx, 1920, 141 s.

# Přílohy

Příloha č. 1: DVD s video ukázkami

## Resumé

Tématem bakalářské práce je verbální sebeobrana. Cílem práce je definovat verbální sebeobranu pro různé oblasti života a analyzovat vybrané sebeobrané situace z reálného života.

První část se zabývá sebeobranou jako takovou, jejím dělením, vývojem sebeobrané situace a faktory ovlivňujícím sebeobranou situaci.

V druhé části se práce zabývá verbální sebeobranou ve vztahu k různým oblastem života a snaží se utřídit všechny poznatky o verbální sebeobraně.

Třetí část je věnována neverbální sebeobraně, která se bezprostředně dotýká hlavního tématu.

Čtvrtá, analytická část se zabývá analýzou vybraných sebeobraných situací, které jsou součástí přílohy.

Závěr je shrnutím celé práce s doporučeními k dalšímu zkoumání tematiky.

## Summary

The subject of this bachelor thesis is verbal self-defence. Intention of this thesis is the definition of verbal self-defence in various situations and to analyse selected self-defence situations in real life.

The first part focuses on the self-defence itself, its division, with the development of self-defence situations and the factors that influence the self-defence situation.

The second part focuses on verbal self-defence in various situations and tries to organize all aspects of verbal self-defence.

The third part is dedicated to non-verbal self-defence that ties in with the main theme.

The fourth part analyses the selected self-defence situations that are described in the enclosure.

The conclusion summarizes the whole thesis and provides recommendations for possible more detailed study of this topic.