



Akční manželé
Jasmína a Pavel Houdkovi

Násilí nezačíná až ve chvíli, kdy vás někdo bije

Se svým mužem tvoří neuvěřitelně aktivní pár. Aktuálně se manželé Jasmína a Pavel Houdkovi rozhodli, že až bude jejich dceří Mariánce šest let, zmizí ze světa násilí. A jestli to někdo svede, budou to právě oni dva. Organizace lidí spojených pod názvem Moderní sebeobrana útešně roste, a to i za hranice Česka. A když si povídáte s Jasmínou Houdek, je vám jasné, že jim energie a odhodlání rozhodně nechybí. Jasmína při rozhovoru celou dobu stála. Vlastně tak trochu tančila. V rytmu svých myšlenek.

TEXT: GABRIELA JURÁNKOVÁ, FOTO: ARCHIV AUTORKY

Kniha Moderní sebeobrana vyšla letos. Líbí se mi, že jde přímo k věci. A fantastické navíc je, že se sebeobranou zabývá naprosto komplexně. Co všechno si tedy pod pojmem moderní sebeobrana máme představit?

Snažíme se v knize vysvětlit, že násilí nezačíná až ve chvíli, kdy vás někdo bije, ale mnohem dřív. Myslíme si, že moderní sebeobrana by měla být součástí školních osnov, protože to je nejen prevence šikany. Když se dneska naučím ozvat a bránit se, zítra nebudu muset používat žádné údery. To je moderní sebeobrana.

Knihu jste psala se svým mužem - právníkem zaměřeným na kriminologii. Jak jste se dali dohromady?

Seznámili jsme se v době, kdy on už moderní sebeobranu vyučoval. Cítila jsem, že sebeobrana by měla být prezentovaná ženou. Chtěla jsem, aby lidé viděli i jiný typ člověka, který se sebeobraně věnuje. Ženu, která se sama stala obětí sexualizovaného násilí a která to dokázala vyřešit.

Váš životní příběh by vydal na román. V knize jej podrobně rozebíráte. Spojení Jasmíny a Pavla Houdkových už přineslo mnoho ovoce. Máte prsty i v manželově ocenění Genderman roku?

Když se dneska naučím ozvat a bránit se, zítra nebudu muset používat žádné údery. To je moderní sebeobrana.

On byl vždycky feministka. Myslím, že mě tím tak trochu i nakazil. Jsme takoví Ken a Barbie, ale z reálného světa. A celá organizace Moderní sebeobrana je už i informační platformou. Zásah na lidi a okolí nemáme jen skrze praktické návčivky při workshopech. Jsme vidět v médiích, natočili o nás dokument, pořádáme kempy, chystáme další knihu, pořádáme přednášky a snažíme se lidi zasáhnout všemi způsoby.

Ríkáte, že jste oba feministi. Slyšela jsem už tolik definic feminismu a tolik nálepek, kterými se jeho pravá podstata často zjednodušuje, že už se sama ztrácím. Jak feminismus chápete vy?

Nejraději bych se zbavila slova feminismus. Dnes už má velmi špatné konotace. Ale myšlenka feminismu je velmi potřebná. Všichni jsme si rovni - žena, muž, trans, nebinární lidé... Všichni máme právo být nahlíženi stejně a mít stejné podmínky. A to vše se sebeobranou úzce souvisí. Když totiž sledujete data o sexualizovaném násilí, vidíte, proč se násilí děje. Jde téměř výhradně vždy o pocit nadřazenosti a moci.

Při četbě knihy Moderní sebeobrana mi došlo, jak hluboce celý život podceňuji, co všechno může přispívat k budoucímu násilí - když to vztáhnou ke školskému prostředí, tak například i slovní komentáře a poznámky pedagogů.

Je to tak. Když žena celý život slyší poznámky typu, že na matematiku nemají ženy nadání, ale že je alespoň hezká, nebo že si nemá plánovat kariéru, protože se stejně bude starat o rodinu, tak si to samozřejmě zvnitřní. A sama tomu uvěří. A to nemluvíme o řečech typu, že v sukni provokuje chlapce a ti



Jasmína Houdek (* 1986)

Založila start up Moderní sebeobrana, který učí lidi, jak se postavit proti sexualizovanému násilí a šikaně. Vyučuje moderní sebeobranu na vysokých, středních a základních školách, ve firmách i neziskových organizacích. Cílí k tomu, aby se moderní sebeobrana stala součástí oficiálních školních osnov. Boj proti násilí dostala na titulní strany lifestyle magazínů, seriálních novin i bulváru. Ze sebeobran vybudovala respektovaný a oceňovaný způsob prevence násilí. A naučí to i vás. Je autorkou jedinečné knihy o sebeobraně, která boří mýty a staví sebevědomí. S manželem vychovává dceru.

se pak nemohou soustředit. Jako společnost tak přicházíme o obrovské talenty, ale hlavně učíme ženy se odmala podceňovat a nechat si podobné nemístné řeči líbit. Protože když je pronášší učitel, jsou přece „normální“. Přesně proto si myslíme, že by výuka moderní sebeobran měla být součástí osnov už na prvním stupni. Když totiž budeme mít silnou generaci, která nebude traumatizovaná, slabá a úzkostná, budeme se mít dobře všichni.

Kdy je tedy dobré, aby děti začaly se sebeobranou? A nemyslím tím tu fyzickou.

Mám dceru, které budou čtyři roky. O svých hranicích už ví rok. Učím ji, že její tělo je jenom její. Když přijede babička s dědou, neuslyší ode mě: „Běž jim dát



Manželé Houdkovi:
„Sebeobrana není těžká. Těžké je odbourávání předsudků v našem chování.“



Kurz moderní sebeobranu

pusu.“ Ptám se, jestli jim chce dát pus. A ona ví, že nemusí – pokud nechce – líbat ani tetičky a strejčky. S první fází moderní sebeobranu jde tedy klidně začít povídáním už v takhle útlém věku. Dcera už ví, že „pipinka“ je vulva a že je jenom její a že jí na ni nikdo jiný nesa-há. Už ví, že může odmítnout i někoho takhle moc blízkého, koho má přitom velmi ráda. A když pak takhle vedené dítě uslyší ve škole nevhodné poznámky, ucítí šikanu, bude umět říct NE – já to takhle nechci. Dá tím najevo, že není vhodnou kořistí, protože se bude bránit. A zároveň i takové děťátko bude schopno zastat se druhých lidí, protože bude vnímavější vůči nevhodnostem.

Možná bychom mohli začít naše žáky, ale i vlastní děti učít i to, že u lékaře máme právo vědět o každém kroku, který s naším tělem souvisí. Což ale půjde hůř. Jsme totiž generace, která byla vychovávána k poslušnosti – obzvláště bílým pláštům se přece neodmlouvá.

Tak si pozvěte nás, my to umíme. Na prvním stupni v první fázi učíme, kdo je to vlastně cizí člověk. Není to jen někdo, koho děti vidí poprvé v životě.



Může to totiž být i soused z paneláku, kterého vídají pravidelně. Učíme je, jak rozpoznat, že se děje něco divného. Děti se naučí, že cizí dospělý člověk se dětí nemá nikdy na nic ptát. Když chce vědět, kolik je hodin nebo kde je škola, ať si to zjistí u jiného dospělého. Děti si v bezpečném prostředí natrénují, jak si zavolat pomoc v případě, že dospě-

lák dál doráží. Umějí si správně vybrat. Například ženu s kočárkem. Ta je důvěryhodná. Učíme děti se za sebe postavit. Učíme je, co je to znevažování, zesměšňování, manipulace. Vše se ale děje formou her a scének tak, aby pochopily, ale aby je to zároveň i bavilo.

Další zranitelnou skupinou jsou teenageři. Neprošli si touto výchovou, nemají základy. Co s nimi?

V každém věku se dá porazit nějaký stereotyp. Moderní sebeobranu učíme i seniory. Musí být jednoduchá. Kdyby nebyla, je vám k ničemu. Když jste totiž v nepříjemné či ohrožující situaci, vymaže se vám z hlavy úplně všechno. A nemusí před vámi stát zrovna chlap s nožem. Můžete být u těžké zkoušky a zamrznete úplně stejně. Učíme teenagery, co dělat, když na ně někdo řve, zírá anebo když je někdo pasivně agresivní a je potichu, ale svůj pohled směřuje na ně. Je důležité znát jednoduché nástroje, které si vybavíte hned. Musíte si umět poradit se zamrznutím. To vše je třeba učít. Jasně, jednoduše a funkčně. Teenagery pochopitelně víc učíme i o sexualizovaném násilí, znevažování a kyberšikaně.



Když se mluví o sebeobraně, každý si představí systém úderů a kopů. Ve vaší knize je však fyzická sebeobrana jen krátkou kapitolou. To hlavní se odehrává před samotným násilím. Pokud situaci zvládneme včas a správně, můžeme fyzickému útoku i zabránit. Jak jste na tyto opravdu zajímavé momenty a situace přišli vy? Jak víte, že fungují?

Násilí téměř nikdy není jednorázová událost. Něco k němu vede - a na té cestě můžete udělat spoustu věcí, aby k němu nedošlo. Víme, že to funguje, protože v našem týmu jsou odborníci na kriminologii, kteří se věnují výzkumu a analýze. To je neoddelitelná součást naší práce. Když chcete něco řešit, musíte to nejprve chápat v kontextu. Vědět, jak a proč situace vzniká, co se děje dál, jakou motivaci útočníci mají a co to dělá s oběťmi. Pracujeme s našimi i zahraničními studiemi a připravujeme scénáře z reálných životů.

Jací lidé se stávají oběťmi násilí a co udělali za chybu?

Oběti žádnou chybu neudělaly. To je velmi důležité si říct. Za násilí může vždycky a výhradně jen ten, kdo ho

způsobuje. Oběť se ničím neprovinila. V danou chvíli dělala všechno, co uměla. A jestli to bylo jen mlčení a čekání, až násilí pomine, pak to bylo maximum, co v danou chvíli dokázala zvládnout. Důležité je odpustit si, ujasnit si, že to není vaše vina. Ocenit se za to, že jsem se rozhodla naučit se bránit a že pro příště už udělám vše pro to, abych oběť nebyla. Naučit se za sebe postavit. Psychicky i fyzicky.

Postavit se za sebe. To zní skvěle. Ale logicky každého napadnou základní a hluboce vryté domněnky. Tak například o ženách, které těžko něco zmůžou proti silnému chlapovi.

Vždycky se můžete ubránit i proti většímu a silnějšímu. Podle studií analyzujících reálné případy násilí více než 80 % žen se muži fyzicky ubránilo. Sebeobrana - alespoň moderní sebeobrana - není žádný boxerský souboj. Ten, kdo se brání, útočí na snadno zranitelná místa, na něž není potřeba vyvinutí velké síly. Muži ale mají symbolickou moc díky postavení ve společnosti a smýšlení ostatních - kvůli němu se většina žen vůbec nebrání. A při sexualizovaném násilí data jednoznačně ukazují,

že lépe ze situace vyjdete vždy, když se budete bránit, než kdybyste mlčky čekala, až to skončí.

Právě jsem to měla na jazyku. Když přece násilníka nebudu dráždit nějakým pokusem o sebeobranu, je šance, že mi neublíží mnohem víc.

Naopak. Budete-li pasivní, udělá vám mnohem horší věci, než původně plánoval. Protože bude moci. Ale celá myšlenka sebeobranu začíná mnohem dříve. Už ve chvíli, kdy na vás kolega v práci sahá, vám to není příjemné, ale mlčíte. Když se jednoznačně neohradíte, protože jste přece hodná a slušná holka, žádná hysterka. A on se tak za nějaký čas na vánočním večírku může dopustit horších věcí.

Další velký mýtus, který mi byl četbou vaší knihy vyvrácen, byl ten, že kdo uteče, vyhraje. Málokdo totiž utéct skutečně umí.

Uvědomte si, že když začnete utíkat, spouštíte v násilníkovi predátorský reflex. Vy jste antilopa, on tygr. A pokud nebudete dostatečně rychlá, budete muset stejně zastavit, a síla na další obranu bude nulová. Když neumíte utíkat, stůjte a braňte se. Taky je třeba vědět, kam běžím, i to hraje roli.

Naučí se moderní sebeobranu opravdu každý?

Ano. Sebeobrana není těžká. Těžké je odbourání nánosů předsudků a stereotypů v našem chování.

A ty jsou v Česku velmi silné. To, co si v zahraničí nemůžete dovolit ani z legrace, je u nás stále vnímáno jako přijatelné. A pokud se proti tomu postavíte, jste hysterka a celý Západ je hysterický a beze smyslu pro humor.

Zkušenost se sexualizovaným násilím je nepřenositelná. Pokud nejste holka, těžko pochopíte, co všechno se dívce honí hlavou, když na ni někdo zapíská. I když si třikrát v duchu řekne „to je debil“, stejně se raději dvakrát otočí, jestli za ní nejde. Je to jenom ona, která musí snášet poznámky typu: tu sukni si neber, je příliš krátká, mohlo by se ti něco stát. Anebo si hlídat pití, jestli jí tam někdo něco nehodil, aby jí pak jednodušeji znásilnil. To je třeba klukům vysvětlovat. Tohle není legrace. Jsem Češka a vyrůstala jsem tady, takže vím, jak hluboké stereotypy tady máme. Ale ještě zbývají dva roky. To položíme, to půjde. (smích)