



ESD JE PRO KAŽDÉHO,

ŘÍKÁ LEKTORKA SEBEVĚDOMÉ SEBEOBRANY Z KANADY SHEILA WATSON

Ve dnech 20. až 27. května se v Praze setkali odborníci z předních světových organizací v oblasti prevence proti násilí a sebeobraně. Účastníci z 20 zemí, ve věkovém rozmezí 18-68 let, se proškolili jako budoucí trenéři sebevědomé sebeobraně (v angličtině Empowerment Self Defense neboli ESD), založené na zvládnutí verbálních, psychologických a fyzických útoků. Sebevědomá sebeobrana je inovativní vzdělávací nástroj prevence násilí, který prokazatelně účinně snižuje výskyt násilí. Prostřednictvím pěti principů ESD učí soubor dovedností, které lze využít k deeskalaci násilných situací a k obraně sebe i druhých.

Záštitu nad tréninkem poskytly Velvyslanectví Izraele v Praze, Česko-izraelská obchodní komora a Velvyslanectví Spojených států amerických v Praze. Zástupci těchto institucí byli pozváni a zúčastnili se závěrečného ceremoniálu. Poděkování za záštitu patří i Marianě Čapkové, předsedkyni Výboru pro výchovu a vzdělávání ZHMP.

Časopisu Mosty při této příležitosti poskytla rozhovor kanadská lektorka Sheila Watson, která se problematice sebevědomé sebeobraně věnuje více než 20 let a je jednou z předních trenérek ESD. Je držitelkou 4. stupně černého pásu v Chang Hon Taekwon-do a osobní trenérkou a majitelkou školy

bojových umění Iron Fan Martial Arts. Dokud se s touto skvělou trenérkou osobně nesetkáte, ani by vás nenapadlo, že má velmi vážné problémy se sluchem.

Sheilo, říkáme, že ESD je pro každého, bez ohledu na fyzické schopnosti. Proč?

(v angličtině existuje slovní hříčka everybody – každý, every body – každé tělo)

Myslím, že mnoho lidí se domnívá, že sebeobrana je něco, co se má používat pouze ve velmi vážných nebo život ohrožujících situacích. ESD je však ve skutečnosti soubor dovedností, které se používají v každodenních situacích.

Představte si příliš agresivního prodávče, který vás chytne za ruku, když se rozhodnete nic nekupovat a otočíte se k odchodu z obchodu. Vzpomeňte si na obtížného kolegu, který v práci podkopává vaši autoritu nebo si přivlastňuje zásluhy za projekt, který jste dokončili. Nebo na náročného člena rodiny, který očekává, že všeho necháte, když vám zavolá po telefonu a chce s vámi hodinu mluvit. Nebo si představte milostný vztah, ve kterém na vás někdo tlačí, abyste dělali něco, co vám nepřípadá bezpečné nebo příjemné. Žádná z těchto věcí není životu nebezpečná, ale může velmi vážně poškodit vaši pohodu a bezpečnost.

ESD poskytuje možnost volby. Říkáme, že účastníkům dáváme pomyslnou sadu s náradím, které lze použít jako reakci na situace, jež jsou nepříjemné nebo nebezpečné.

Vyškolený instruktor ESD pro nás vytváří bezpečný a respektující prostor, kde si můžeme vyzkoušet různé možnosti, vybrat si, co nám nejlépe vyhovuje, a procvičit si je a následně je využít ve svém životě. Tento soubor dovedností může být zvláště důležitý pro osoby se zdravotním postižením. ESD nám pomáhá rozvíjet jasné porozumění vlastním potřebám, dává nám komunikační dovednosti a schopnost pevně určit hranice. Tyto dovednosti mohou snížit naši zranitelnost a umožnit nám, abychom si sami určili, co je pro nás nejlepší, například pokud jde o zveřejnění našeho postižení, žádosti o služby a způsob, jakým se rozhodneme komunikovat s ostatními. Mohou nám pomoci ozvat se, když potřebujeme podat přiměřenou žádost o přizpůsobení. Mohou nám umožnit, abychom byli vyslyšeni a v bezpečí.

Pocházíte z Kanady, země známé svou rozmanitostí a inkluzí. Jak vnímáte, že kanadská společnost přistu-

puje k lidem s postižením jinak než jiné země? Mimořádně, v minulém čísle jsem měla článek o EXPU v Dubaji. Kanada byla jedinou zemí, která měla inkluzivní propagační video.

Na tuto otázku je těžké odpovědět, protože nemám zkušenosti s jinými zeměmi. Z mého osobního pohledu, který se týká mého postižení - což je sluchové postižení - jsou mé zkušenosti v Kanadě velmi pozitivní. V individuální rovině mám pocit, že většina Kanadčanů je k lidem s postižením velmi ohleduplná a vstřícná. Většina lidí mi vychází vstříc, když se mě ptá, jak mi mohou pomoci, a ochotně se snaží



mi život alespoň trochu usnadnit. Také si myslím, že přizpůsobení se osobám se zdravotním postižením je v Kanadě běžné. Technologie jsou snadno dostupné díky aplikacím, jako je „Be My Eyes“, která spojuje nevidomé uživatele se zrakově postiženými dobrovolníky prostřednictvím fotografií/videí pro jednoduché otázky, a „Live Caption“, která tlumočí mluvené slovo do textu. Legislativa proti diskriminaci je silná. Například skryté titulky v Kanadě jsou vyžadovány na každé nahrávce a musí být 100% přesné v případě předem natočených pořadů. V případě živých vysílání je vyžadována 95% přesnost. Celkově tedy přístupnost v podobě skrytých titulků, popisovaného videa, přístupů pro vozíčkáře a osoby s omezenou schopností pohybu, tlumočnicků znakového jazyka či umožnění vstupu asistenčního zvířete je nejen očekávaná od uživatelů, ale je standardně poskytována jak vládními, tak soukromými subjekty. Přesto mám pocit, že je

stále třeba přijmout důležitá opatření pro zlepšení života zdravotně postižených Kanadčanů, zejména s ohledem na snížení ekonomického dopadu souvisejícího se zdravotním postižením.

Navzdory vrozené poruše sluchu jste úspěšná v kariéře v oblasti bojového umění a působíte jako přední instruktorka sebevědomé sebeobran. Jak vaše změněná schopnost ovlivnila váš život a kariéru?

Jsem velmi šťastná a vděčná, že mě to nebrzdilo! Většinou je to pro mě úsilí navíc, které musím vynaložit, abych mohla žít svůj každodenní život. Verbální komunikace vyžaduje z mé strany velké soustředění. Možná slyším třetinu mluvených slov, třetinu rozumím z odezírání ze rtů a zbylou třetinu musím sešít dohromady. Může to být vyčerpávající. Je těžké požádat lidi, aby se opakovali nebo aby mluvili trochu hlasitěji. Nebo aby nezapomněli stát čelem ke mně, abych jim viděla na rty. Někdy špatně slyším a špatně chápu, co lidé říkají, a pak si prostě myslí, že jsem divná. Může to být odcizující. Naštěstí je komunita ESD velmi vnímavá a otevřená spolupráci se mnou a ráda mi pomůže. Jedním z nejpřínosnějších poznatků pro mě bylo, že je bezpečné říct lidem o svém postižení a požádat je o to, co potřebuji, i když jde o něco opravdu malého, jako je třeba otočení obličeje směrem ke mně, abych jim viděla na rty.

Jaké máte pocity ze školení v Praze?

Jsem ve vaší zemi a ve vašem krásném městě poprvé. Doufám, že během svého pobytu budu mít čas na poznávání a další návštěvy, i když školení jsou pro instruktory vždy velmi náročná a rušná. Možnost setkávat se s lidmi z celého světa je jedním z benefitů pro instruktory ESD. Opravdu mi to dává nový pohled na jiné kultury. A myslím, že to ze mě dělá i lepšího člověka. ■