

- 1) konflikti algus,
- 2) tegevus või tegevusetus,
- 3) konflikti lõpp.

Kõige olulisem on esimene etapp, siis on veel võimalik ära hoida füüsilise jõu kasutamist. Samuti määratakse enamasti juba esimeses etapis kindlaks, kes on kes. Konflikti algetapil on vastaspoolele võimalik avaldada ka sellist psüühilist survet, et ta kas loobub füüsilise lahenduse kavatsusest või tunneb ennast teid rünnates ebakindlalt ning hakkab kahtlema oma tegevuse õigsuses. Sellel etapil hakkab olulist rolli mängima vastase teadlik hirm. See võib olla kartus sattuda häbiväärsesse olukorda, käituda valesti või hirm saada haiget, aga ka pelgus sekelduste ees õiguskaitseseorganites jne. Konfliktisituatsioonis aitab hirmu vähendada teie psüühiline ning füüsiline valmisolek sellisteks olukordadeks. Hirmu ei tunta, kui ollakse kindlad oma üleolekus vastasest, samuti olukordades, kus ollakse kindlad oma käitumise õigsuses kogu konfliktisituatsiooni vältel. Füüsilist poolt arendab treening, psüühilist poolt on aga võimalik arendada erinevate situatsioonide mõttes läbimängimisega, samuti selliste olukordadega seonduva juriidilise külje tundmisega. Hirmu heaks küljeks selles etapis võib pidada asjaolu, et seda õigesti suunates saavutatakse hea võitlusvalmidus. Kasuks tuleb samuti tähelepanelikkus, oskus jõudu kontsentreerida ning kiiresti reageerida. Halvaks küljeks võib pidada asjaolu, et liigselt vastast kartes kammitsetakse oma tegevust. Samuti antakse hirmu välja näidates vastasele justkui juurde uut hoogu ning enesekindlust rünnaku alustamiseks. Konfliktisituatsiooni tekkimisel peate vastaspoolele jätma mulje enesekindlusest, samuti on olulisel kohal teie suhtlemisoskus ning võime olukorda suheldes juhtida. Selleks, et vastaspoolega rahulikult suhelda, peaksite olema võimalikult vaba hirmust rünnaku ees, s.t tuleks valida selline asend, kus teil on võimalik kiiresti kasutada kaitsetehnikaid, liikuda eest ära, säilitades samas hea positsiooni vasturündeks (vt fotod lk 12 ja 13).

Teises etapis hakkab psüühika kõrval olulist rolli mängima füüsiline külg, vajadus kiiresti otsustada, kas rünnata,

kaitsta või põgeneda. Kõige halvem on seista tegevusetult ning lasta vastaspoolel olukorda dikteerida. Hirm avaldub sellel etapil üldjuhul alateadlikult, mis on kõige ohtlikum juhul, kui olete valinud rünnaku. Kui teie tegevust kammitseb hirm, unustate suure osa oma enesekaitsevõtete pagasist, vähenevad füüsiline jõud, reageerimiskiirus ning seeläbi ka võitlusvalmidus.

Lõppetapis on psüühilisel küljel võrreldes kahe eelmisega väiksem tähendus. Siin on lõpplahendusest olenevata olulisel kohal olukorrast väljumine autunnet kaotamata ning veendumus, et olete juriidiliselt õigesti käitunud. Samuti on kasulik sündmuste käiku erapooletult analüüsida.

KOKKUPÕRGE JA SELLE ÄRAHOIDMISE VÕIMALUSED

Sissejuhatuseks võiks öelda kuulsate sõjastrateegide sõnadega:

“Taktikameister pole mitte see, kes võidab sajast võitlusest sada, vaid see, kes võidab võitluse ilma lahinguta.”
Ehk teisisõnu: parim lahing on see, mis jäi pidamata.

Parim enesekaitse on siiski ohtu vältida. On mõttetu võtta riske, kui on võimalik valida. Alati see siiski ei õnnestu ja ohtlik olukord võib teid tabada täiesti ootamatult ning võitlus surutakse teile peale.

Et sellistest olukordadest siiski võitjana või vähemalt väarikalt välja tulla, vajate pidevat treeningut, ja see pole sugugi ainult füüsiline treening.

Elu ei paku ju mitte ainult füüsilisi konflikte, mõnikord on hingelised traumad palju kestvamad ning raskemate tagajärgedega. Elus võidakse teid mitmel kombel muserdada. Kuidas sellises olukorras käituda? Teie isiklik elu võib olla korrast ära ja teie partner püüab teid halvustada ja alandada. Kõiki asju ei ole võimalik jõuga lahendada. Te