

KONFERENCA:  
**funkcije,  
vidiki in vzgoja  
borbenega  
vedenja**

16. junij, 2016, od 15.30 do 20.00

**GZS, CENTER ZA  
POSLOVNO USPOSABLJANJE**  
Kardeljeva ploščad 27a, Ljubljana

Organizatorja:  
• Center Premik d.o.o.  
• Taijiqvan institute

Dodatne informacije: [www.premik.si](http://www.premik.si), [www.taiji-institute.si](http://www.taiji-institute.si)  
Anketa o borbenem vedenju: [www.premik.si/predstavitev/anketa-borbeno-vedenje/](http://www.premik.si/predstavitev/anketa-borbeno-vedenje/)



## *Uvodna misel:*

*Brez razumevanja in vzgoje borbenega vedenja, bo človeštvo težko uresničilo cilje trajnostnega razvoja, ker bodo globalne rešitve nenehno prihajale v konflikt z zasebnimi interesi posameznikov, držav, multinacionalk in ideologij. Z organizacijo družbeno angažirane konference o borbenem vedenju, bi radi vzpostavili odprt dialog med različnimi strokami, izkušnjami in individualnimi pogledi na svet, s tem razširili našo percepcijo borbenega odzivanja in poiskali načine, ki lahko pripomorejo k vzgoji le-tega.*

## **Ura**    **Predavanje**

### **15:30**    **Prihod**

15:35    *Jernej Sever: Uvodni nagovor in pozdrav  
(kratka predstavitev rezultatov ankete)*

15:45    *Anka Kuhelj: Borbeno vedenje pri živalih*

16:10    *Martina Tomšič: Ženske v borilnih športih in veščinah*

16:35    *Jaroslav Berce: Vodenje ljudi - proces, dialog ali borba?  
Ali sploh še potrebujemo »borbeno vedenje«?*

### **17:00**    **Odmor**

17:10    *Tone Ančnik: Dve muhi na en mah:  
ko je konec lahko hkrati začetek*

17:35    *Brane Maselj: Je borilna veščina žrtev Ideologije?*

18:00    *Žiga Tršar: Funkcija in posledice domišljije v borilni veščini:  
antropološki pogled*

### **18:25**    **Odmor**

18:35    *Olga Markič: Kognitivna znanost in učenje borilnih veščin*

19:00    *Jernej Sever: Sprememba gibalnega vzorca pri napadu ali  
obrambi lahko vpliva na razumevanje borbenega odnosa*

19:25    *Okrogla miza*

### **20:00**    **Zaključek**

## **Obrazložitev:**

### *Pomen razumevanje borbenega vedenja za trajnostni razvoj*

*Eden izmed pomembnejših elementov trajnostnega razvoja, vzpostavljanja ravnovesja z naravo in sočlovekom je razumevanje naših vedenj in tudi spreminjanje in oblikovanje naših navad. Brez dela na samem sebi bomo cilje trajnostnega razvoja težko uresničevali, ker bodo nenehno prihajali v konflikt s partikularnimi in zasebnimi interesi posameznikov, držav, multinacionalk, ideologij in religij. Nezmožnost širšega in globalnega pogleda na dogajanje v modernem svetu, ki ga trajnostni razvoj zahteva, je tesno prepletena z našimi bazičnimi vedenjskimi strategijami, ki so se razvile skozi evolucijo in nas učijo, da moramo varovati svoje interese in teritorije, znotraj katerih jih lahko uresničujemo.*

*Zaradi varovanja zasebnega interesa se oblikujejo konflikti, ki se razrešujejo z različnimi elementi borbenega vedenja. Pri človeku se borbeno vedenje poveže s simbolnimi konstrukti in z njimi povezanimi prepričanji in na ta način dobi popolnoma drugačne razsežnosti, kot jih ima v naravi. Tako kot se alfa lev bori s sosodnjim levom ali tropom za svoje ozemlje, tudi ljudje hitro pridemo v konflikt s svojim sosedom. Meja teritorija je sama po sebi problematična, ne glede na to, ali gre za mejo naše zasebnosti, našega prepričanja, meddržavne meje ali mejo naše parcele. Meja ni zgolj simbolni konstrukt, občutek za mejo je vtisnjen v našo biološko logiko razumevanja sveta, je del našega naravnega odziva, ki se je razvil v milijonih let evolucijskega spreminjanja in prilagajanja. Neko obliko meje poznajo levi, volkovi, kiti, opice in druge živali, saj branjenje teritorija že predvideva mejo. Tudi za prepričanja in ideologije se zelo verjetno borimo predvsem zato, ker nagovarjajo naš primarni borbeni odziv, naše biološko razumevanje teritorija.*

*Kljub pomembni vlogi, ki jo borbeno vedenje igra v naših življenjih, so njegovi mehanizmi zelo slabo poznani in raziskani. Na konferenci bi radi odprli nekaj teh vprašanj. Kakšna je pravzaprav funkcija borbenega vedenja? Kaj z njim pravzaprav počnemo? Ali je borbeno vedenje sploh smiselno? Kakšni so njegovi učinki? Na kakšen način borbeno vedenje vpliva na politična, znanstvena, poslovna, športna, socialna in druga razmerja? Zakaj in kdaj potrebujemo borbeno vedenje? Ali obstajajo tudi drugačna razumevanja borbenega odnosa? Ali lahko presežemo, oziroma preoblikujemo naš naravni borbeni odziv in oblikujemo novo obliko borbe?*

*Mogoče se bo izkazalo, da biološka logika zaščite teritorija, moderno razumevanje posameznika in permisivne svobode niso najbolj primerni za reševanje težav modernega sveta. Mogoče potrebujemo posameznika, ki je pripravljen oblikovati svoja vedenja in je sposoben izstopati iz iger, ki jih narekujejo biološki mehanizmi in simbolni konstrukti borbenega vedenja. Ljudje že nekaj časa nismo več samo rezultat evolucijskega razvoja, ampak smo svoj lastni produkt. Ne moremo se vrniti nazaj k naravi, lahko pa z njo najdemo neko novo obliko ravnovesja in sobivanja. Eden od pomembnejših procesov na tej poti pa je gotovo tudi razumevanje in vzgoja borbenega vedenja. Vzgoje borbenega vedenja pa ne more biti brez dela na samem sebi.*

## Polemične teze:

V nadaljevanju smo izpostavili nekaj polemičnih tez ali predstav o borbenem vedenju, ki ne predstavljajo nujno stališča, ki bodo predstavljene na konferenci. Namen izpostavljenih tez je spodbuditi družbeno zanimanje in razmišljanje o temi. Na naši spletni strani lahko izpolnite anketo, komentirate posamezne teze in nam s tem pomagate pri oblikovanju vsebine konference in njenega sporočila. Veseli bomo vaših komentarjev, pomislekov in idej.

1. *Borbeno vedenja pri živalih je podobno borbenemu vedenju ljudi.*
2. *Borbeno vedenje je agresivno vedenje.*
3. *Borilne športi in večšine vzgajajo ali poudarjajo agresivno vedenje.*
4. *Tekmovalnost v športih omogoča kontrolirano izražanje borbene usmerjenosti.*
5. *Nekatere borilne veščine so bolj primerne za ženske druge pa za moške.*
6. *Prepoved borbenega vedenja pri otrocih lahko zmanjša agresivne izgrede med sovrstniki.*
7. *Borbeno vedenje je v domeni moških, zato borilni športi niso primerni za ženske.*
8. *Čaščenje junakov je povezano z našo biološko potrebo po vzpostavljanju hierarhije.*
9. *Vojne so posledica borbenega vedenja.*
10. *Vojne bi lahko preprečili, če bi razumeli in vzgajali borbeno vedenje.*
11. *Zagovarjanje svojih stališče vsebuje elemente borbenega vedenja.*
12. *Prepoznavanje naših bazičnih borbenih odzivov nam lahko pomaga pri vzpostavljanju distance do prepričanij in ideologij.*
13. *Nekatere borilne veščine raziskujejo naše bazične borbene odzive in jih poskušajo spreminjati in oblikovati.*

# Kratki povzetki predavanj

## Anka Kuhelj: Borbeno vedenje pri živalih

Borbeno vedenje se pri živalih pojavlja med posameznimi živalskimi vrstami in znotraj njih. Pri znotrajvrstnem borbenem vedenju pride do izražanja agresije zaradi obrambe mladičev, vzdrževanja hierarhije v skupinah in spopada za vire (partner, hrana in zavetje). Izražanje agresije je bolj značilno za samce. Spopadi med samci so običajno ritualizirani (razkazovanje, grožnje, plesi, oglašanje ...) zaradi manjše porabe energije in v izogib poškodbam ob enakem rezultatu. Boji povzročijo nastanek anaerobnih metabolitov, visok nivo stresnih hormonov, izpostavljanje plenilcu, izgubo priložnosti za parjenje in hranjenje.

Večji samci so pri agresivnem obnašanju običajno uspešnejši. Na agresivno vedenje lahko vplivajo tudi izkušnje iz prejšnjih borb. Za zmagovalce je tako bolj verjetno, da bodo ponovno zmagali. Pripravljenost za boj pa se lahko poveča, če samec zazna, da so viri omejeni.

Študije fenotipov z vidika stroškov in koristi za evlucijski fitnes temeljijo na teoriji iger. Vsaka lastnost je lahko prednostna le v določenih razmerah. Osebkni čas in sredstva vlagajo v različne aktivnosti, ki povečujejo fitnes (trade-off). Selekcija favorizira prerazporeditve, ki povečajo dolgoročni uspeh pri razmnoževanju. Pričakovano bi bilo, da je najboljši način le eden, vendar pa pri mnogih vrstah obstajata dva ali več prerazporeditvenih vzorcev.

## Tone Ančnik: Dve muhi na en mah: ko je konec lahko hkrati začetek

Prelomnice, s katerimi se v življenju tako pogosto srečujemo, so prisotne tudi v borilnih veščinah. Do njih ne prihaja samo po koncu športne poti, temveč tudi po prestani hujši bolezni, težji telesni poškodbi ipd. Kar naenkrat se znajdemo v težavah. Vse, kar smo nekoč že dodobra obvladali, zdaj komajda še zmoremo ali pa tudi ne več. Ali to pomeni konec našega ukvarjanja z borilnimi veščinami?

Najpogostejši odgovor na dano vprašanje je pritrديلen. Lahko pa se odločimo tudi drugače. Pozitivno mišljenje nam pritrjuje, da je še vedno mogoče narediti vse, le način, kako bomo to naredili, moramo odkriti. Najdemo se pred prepadom. Na eni strani stoji stari, na drugi ga čaka spremenjeni jaz, le most je še potrebno zgraditi. A tudi ko bo zgrajen, ne bo mogoče čezenj prenesti vse svoje prtljage. Večino je bomo morali pustiti na prejšnji strani, nekaj je bomo prisiljeni odvreči med potjo, kaj bomo prenesli na drugo stran, je pa predmet tehtnega premisleka in povsem osebna odločitev.

Med »prečkanjem« mostu se bomo soočali s številnimi izzivi kot so nadomeščanje starih navad z novimi, zamenjava stereotipov z razumevanjem ipd. Jasno je, da enovitega recepta za zeleno spremembo ni. Zato od tu naprej lahko govorim le o sebi in svoji odločitvi, kot tudi o svojem uspehu. Prepričan sem, da mi je preobrazba dobro uspela in da lahko – zamenjavi obeh kolkov navkljub – še naprej

delam in živim borilne veščine. Edini stvari, ki sem se ji popolnoma odrekel, so visoke brce. Sem pa veliko pridobil pri učinkovitosti tehnike, gospodarnosti gibanja in nasploh povečal svojo borbena učinkovitost. Pri gradnji in prečkanju svojega mostu sem si veliko pomagal z domišljijo (tudi Albert Einstein je trdil, da je domišljija pomembnejša od znanja). Nenazadnje je premoremo veliko več. Da bi zavaroval svoje sklepe, sem gibe tigra nadomestil z gibi rakovice in gosnice. Nisem edini, ki je posegel po teh „neslavnih“ bitjih. Znan je rek znamenitega boksarja Mohameda Alija, ki pravi: »Frfotaj kot metulj, piči kot čebela!« Če sem prej ustrahoval svoje nasprotnike, se zdaj z njimi borim igraje in jih obvladam s sproščenostjo. Namesto da bi jim škodil z udarci, zavajam njihove možgane ipd.

Vprašamo se lahko, ali bomo ostali nespremenjeni tigri in bomo šepali vse do konca svojih dni, ali pa se bomo raje spremenili v gibe gosnice, ki se bodo v kratkem zabubile in prelevile v prečudovite metulje? Kako močni moramo biti, da se upamo biti šibki!

## Žiga Tršar: Funkcija in posledice domišljije v borilni veščini: antropološki pogled

Marsikdo je že opisoval prakso borilnih veščin, a je opis vedno spodletel pri zajemanju vseh vidikov prakse. Besede nikoli ni zmorejo zajeti dinamike zaznave in delovanja. Če pa postavimo opis prakse v dinamičen odnos z izkušnjo, potem besede menjajo pomene, ko se izkušnja spreminja. Te vrste opis je neke vrste znanje, ki pa ga zaradi svoje dinamike pomenov imenujem pripovedno znanje. Pripoved, bolj kot da bi bila verodostojen opis neke prakse, postane orodje, ki vodi zaznavo in delovanje praktikanta. Domišljijo v obliki pripovedi v praksi veščine v prvem planu potrebujemo za sebe in ne za druge. Zato je barvitost domišljije, tudi širina borilne veščine.

Shifu Zeng mi je rekel: »Nisem te naučil tehnike, dal sem ti način razmišljanja. Okolje, ki podpira te ideje, pa ustvari sam!« Okolje, v katerem se učimo borilne veščine, je sestavljeno iz somišljenikov. Da borbena vedenje potencialno lahko uporabljamo v drugih življenjskih aspektih, morajo učenci uporabljati domišljijo, ki presega borbo. Govorimo o posebni metodi razumevanja okolja, v katerem se učimo borilne veščine: vlagaj v izgubo, pomagaj partnerju, da bo boljši, spreminjaj sebe in ne partnerja, popolnoma se sprost, igraj se. – kar na prvi pogled zgleda ravno proti splošnemu konceptu borbe.

Vendar pa kamorkoli se ozremo v času in prostoru, obstajajo besedila o veščinah, ki govorijo prav o veščini, ki presega nasilje, moč in hitrost. (čepprav ni nič narobe s temi tremi) Na primerih starih tekstov in osebnih izkušnjah iz potovanj, bom prikazal, da se učinkovitost borbenega vedenja najde prav tam kjer ne bi pričakovali. V mirnosti, sproščenosti, popuščanju, praznini in sočutju. Kam posameznika vodi domišljija je njegova stvar, vsekakor pa širša uporaba borbenega vedenja sloni na na misli, da borba ni le izmenjava udarcev, ki slonijo na moči in hitrosti.

## **Olga Markič: Kognitivna znanost in učenje borilnih veščin**

*Učenje najpogosteje povezujemo s šolo, pri čemer imamo v mislih predvsem učenje intelektualnih vsebin, manj pa se nanašamo na učenje vsečin kot so risanje, igranje na inštrument ali različne gibalne spretnosti. Tudi znanost se je v preteklosti bolj posvečala učenju višjih kognitivnih procesov ali pa raznim oblikam učenja s pogojevanjem, med tem ko je učenje veščin sodilo med "mehka področja", ki jih opredeljujeta predvsem zgled in osebna izkušnja, manj pa izdelan teoretski pristop. Dualizem v pogledu odnosa med duševnimi in telesnimi procesi je dopolnjevalo še razlikovanje med dvema oblikama znanja, "znanje da" in "znanje kako". Vendar je za razumevanje kompleksne gibalne izkušnje, ki ne predstavlja zgolj avtomatičnega odziva, ampak je vpeta v spreminjajoče se okolje in medsebojne interakcije več sodelujočih, kot je značilno za borilne veščine, tak pristop neustrezen. V prispevku bom pokazala, kako skuša znanost s pristopom utelešene in umeščene kognicije, naslanjajoč se na spoznanja fenomenološke tradicije (npr. Maurice Merleau-Ponty) in celostnega pogleda na telo-um v azijski tradiciji (npr. Yuasa Yasuo) ter opremljena s sodobnimi raziskovalnimi orodji na področju kognitivne znanosti, "ujeti" in razumeti, kako poteka učenje borilnih veščin.*

## **Jernej Sever: Sprememba gibalnega vzorca pri napadu ali obrambi lahko vpliva na razumevanje borbenega odnosa**

*Borbena vedenje v naravi omogoča preživetje posameznika in vrste, zato je umeščeno v različne relacije in odnose. Živali ščitijo svoj teritorij na katerem lahko izpolnijo svoje potrebe, hrano, spolnega partnerja in vzgojijo potomce. Tudi ljudje se borimo za svoj teritorij znotraj katerega lahko zadovoljimo svoje interese, želje in prepričanja. Čeprav se pri človeku borbeno vedenje lahko poveže s simbolnimi koncepti in prepričanji, se je naš primarni borbeni odziv oblikoval skozi evolucijo in je vtisnjen v naše možgane. Pokazali bomo, da je na telesnem nivoju mogoče spontani obrambni ali napadalni odziv prepoznavati na osnovi intenzivnosti aktivacije določenih mišičnih skupin. Nekatere borilne veščine so na osnovi izkušenj ugotovile, da naš spontani odziv ni najbolj učinkovit način odzivanja v borbi, zato so razvijale nove gibalne strategije, ki omogočajo, da borbenega nasprotnika destabiliziramo ali onemogočimo z zelo malo moči. Te kompleksne izkušnje se v borilnih veščinah navadno opisuje z metaforami ali pripovedjo, kar pa dopušča različne interpretacije in otežuje proces učenja. Na osnovi opravljenih raziskav in demonstracije delovanja našega obrambnega in napadalnega mehanizma bomo pokazali, da se je iskanim občutkom mogoče približati s kontrolo določenih mišičnih skupin, s čimer spremenimo naš gibalni vzorec. Spremenjen gibalni vzorec nam lahko služi za oblikovanje nove borbene izkušnje, na osnovi katere lahko oblikujemo tudi drugačno razumevanje namena, vloge in načina borbenega vedenja. To pa lahko posredno vpliva na naše vedenje tudi v vseh drugih relacijah, kjer moramo braniti ali ohranjati svoj teritorij.*