

## Om effektivitet

### En absurd konstruksjon når det gjelder selvforsvar?

Du kan fritt benytte innholdet i denne artikkelen, så lenge innholdet ikke endres på noen vis, og artikkelforfatters navn og kontaktinformasjon er tatt med. Torbjørn Arntsen kan kontaktes via:

[www.jujitsu.no](http://www.jujitsu.no) – [www.kampkunst.net](http://www.kampkunst.net) – [www.kicksport.no](http://www.kicksport.no)

Et av de mest brukte og etter vårt syn misbrukte begrepene innenfor kampsportene er uttrykket "effektivitet". Hensikten med å anvende uttrykket er ofte å fremheve enkelte treningsmetoder fremfor andre, en stilart fremfor en annen eller en teknikk fremfor en annen.

I denne diskusjonen sammenblandes begreper som "hard" og "effektiv" på en relativt ukritisk og lite gjennomtenkt måte. Det kan av og til virke som om de som ynder å fremheve sine "effektive" teknikker oftest er de som utad vil fremstå som "harde" og "tøffe".

Grunnen til at disse diskusjonene stort sett mister ethvert logisk perspektiv er følgende:

A. Hvis effektivitet er det samme som hardhet, hva trener vi da ubevæpnet kamp for? For å sitere bandet 'Tramteateret': "Det enkleste er pistol"!

Altså: da må vi sørge for virkelig å gjøre selvforsvaret vårt "effektivt". Bruk våpen, eller fjern ethvert etisk perspektiv og moralsk dilemma: Slå først, og fortsett med å slå!

B. Myten om slag og spark som effektive virkemidler er til dels sterkt overdrevet. De som hevder dette høyest har tydeligvis liten erfaring ute i det virkelige liv mot personer som er ruset, og/eller vant til å "få bank". Dessuten tror mange at det bare er å plante en knyttneve hardt nok i ansiktet på en person så "vinner" du. Feil igjen! Ta en tur innom legevakten en lørdags natt og se antallet "fightere" med høyre knyttneve i en ispose som venter på røntgen. Tror du meg ikke, så snakk med ansatte på Legevakten slik undertegnede har gjort.

Det å slå noen med knyttet hånd er ikke som på en film, eller i en ring med hansker og beskyttelse. Selv topptrente proffboksere i tungvekt har brukket hånda i slagsmål utenfor ringen. Naturligvis er det mulig å bruke andre metoder for å slå, eksempelvis med åpne hender.

C. "De enkle og harde" glemmer også en annen viktig ting, og det er at en ensidig fokusering på harde teknikker generelt kan gi mindre evne og vilje til å løse konflikter på andre måter enn med harde virkemidler. Selve årsaken til at så mange mennesker trener seriøs kampsport eller kampkunst ligger her: Vi trener ikke for å kunne slåss, men for å slippe å slåss!

Det er med andre ord det å mestre situasjoner - kontrollere seg selv og omgivelsene og takle motgang og konflikter selvforsvar dypest sett dreier seg om! Selvforsvar dreier seg om å leve, kort og godt. Og for å gjøre dette må vi se på mangfoldet i det å leve. Enkelte ganger innebærer det å møte hardt med hardt, andre ganger med å vende det andre kinnet til eller yte passiv motstand, og atter andre ganger om å ta en omvei for å "seire" til slutt.

D. Det viktigste er imidlertid dette: Kjernepunktet er ikke hardhet og effektivitet, men funksjonalitet og effektivitet. Et kne i skrittet vil nok sannsynligvis gi en viss effekt (hvis du treffer), men er dette det mest egnede virkemidlet? Hva vil funksjonen være av en slik teknikk der og da, samt på sikt?

Ved å stirre seg blind på hardhet glemmer man mangfoldet i selve voldsbegrepet og i det virkelige liv. Vi kan aldri sette oss inn i hver enkelt situasjon som ethvert menneske kan komme opp i og gi en allmenngyldig hokus pokus resept på hvordan alt skal mestres! En hard teknikk er kanskje svaret for en person i en situasjon, men fullstendig bak mål for samme person i en annen situasjon. Ved å si at hardhet er best løsning og eneste svar forsøker vi å sette oss inn i en situasjon vi ikke vet noe som helst om på forhånd! Vi later som om vi er synske og kan fortelle et annet menneske hva de kommer til å oppleve i morgen.

Sannheten er at vi vet noe om enkelte situasjoner vi selv har opplevde og hørt om, og at vi gjerne forenkler eller forvrenger ting for å få dette til å passe inn i vår egen oppfatning av virkeligheten.

Det er absolutt interessant å diskutere (og fremme) effektive treningsformer - treningsformer som utvikler gode teknikker, metoder som øker utholdenhet, spenst, smidighet m.m. - treningsformer som utvikler gode konkurranseutøvere ("fightere"). Og det er definitivt interessant å studere hva som gir balanse, utvikler koordinasjon, hva som gir slagstyrke, kraft i kast osv.

Å diskutere funksjonalitet (det at noe muligens er bedre egnet til en gitt oppgave enn noe annet), å se på effektive teknikker og effektive treningsformer/-metoder er med andre ord meget nyttig. Å diskutere hva som er effektivt selvforsvar blir bare for dumt. Det er et stadium de fleste gutter burde legge av seg ved 14-års stadiet, noe som dessverre ikke alltid er tilfellet. "Boys will be boys" er det sagt andre steder. Jo da, men det har da aldri vært forbudt å bruke hodet selv om man er opptatt av å være leken og utforskende?

Torbjørn Arntsen, Oslo 2004-2005