

AGRESIJA, BORILNE VEŠČINE DALJNEGA VZHODA IN VEŠČINA STRELJANJA

Radovan Zupančič

Ključne besede: Borilne veščine, Tai chi chuan, Aikido, Kyudo, sebični gen, kontrolni sistem, evolucijsko stabilna strategija - ESS.

Key words: Martial arts, Tai chi chuan, Aikido, Kyudo, selfish gen, control sistem, evolution's stable strategy - ESS

POVZETEK

Prispevek razvija zamisel, da ukvarjanje z izbranimi borilnimi veščinami in veščino streljanja ne stopnjuje razdiralne agresije vežbajočih.

Videti je, da predstavlja razdiralna agresija fenotipski odsev genetskih skupkov, ki so našli svojo evolucijsko stabilno strategijo - ESS. K agresivnim reakcijam nagibajo ljudje z visoko stopnjo bazične negotovosti. Mehke borilne veščine jačajo občutek bazične varnosti in uravnotežijo človekovo odzivanje. S primerno izbranimi veščinami lahko celo načrtno pomagamo ljudem izpeljati zastoje na poti individuacije.

ABSTRACT

The main idea in this context is that Inner styles of Martial arts do not increase human destructive aggression. We can look at the aggression as phenotype outcome of evolution's stable strategy - ESS that human genom has achieved throughout evolution. The lack of basic self - confidence is linked with greater risk to react aggressive. As Inner styles Martial arts trainees show larger self - confidence and stability, as much as they are more able to define their own borders, we assume that selected approaches can also be used as helpful guide through one's own individuation development.

VSEBINA

V času, ko se zdi, da nasilje narašča kamorkoli se ozremo, zgornji naslov ne obeta nič dobrega. Od prijateljev in znancev sem večkrat slišal trditev, da vsako ukvarjanje z nasilnimi športi in seveda orožjem pomeni kapljico na ogenj strasti, ki vzpodbuja agresijo med ljudmi.

Pa je tudi res tako? Verjamem, da ne in to svoje prepričanje bi rad predstavil in pojasnil. Zato kot vodilo tega sestavka postavljam tezo, da ukvarjanje z borilnimi veščinami in športnim streljanjem, ne stopnjuje agresije med vežbajočimi.

Poglejmo na hitro, kaj vemo o agresiji in kako nanjo gledajo znanstveniki.

Beseda AGGREDI (lat. AD GREDIOR) prvotno pomeni PRIBLIŽATI SE, PRISTOPITI. Izraža torej aktivni pristop k okolju in zajema vse oblike gibanja od iztegnitve rok, grizenja hrane, vse do izražanja čustev jeze, besa, sovraštva in telesnega nasilja nad drugimi. Aktivni pristop do okolja je nekaj, kar bitjem omogoča preživetje. Že enoceličarji so opremljeni z energijo, ki jim pomaga, da se približajo tistemu, kar je zanje življenjskega pomena, in izognejo tistemu, kar jih ogroža. Živa bitja, ki imajo sposobnost gibanja, so med evolucijo razvijala agresivni potencial, torej potencial energije, ki je namenjena aktivnosti in s katero se zagotavlja obstoj osebkov in vrste. Tudi te vrste agresije ne moremo označiti z negativnim pomenom. Negativni prizvok dobi agresija šele pri edini živalski vrsti, ki je na videz pobegnila z "vajeti naravnih zakonitosti" - pri človeku.

Kaj je torej drugačnega v človeški agresiji od agresije živali? Dejali smo, da je živalska agresija namenjena preživetju osebkov in vrste. Njene oblike so natančno zapisane znotraj dednih danosti in variacije so plod naključja. Človeka pa označuje agresija, povezana z neobičajno razdiralno silo in krutostjo.

Erich FROMM je govoril o dveh vrstah agresije, ki ju ločimo pri človeku:

- prvo deli z vsemi ostalimi živalskimi vrstami in gre za prirojeni impulz BEG - NAPAD. Imenuje jo benigna agresija, ki izhaja iz nevarnosti mine;
- drugo imenuje maligna agresija, ki zajema destruktivnost, okrutnost, in je specifična za človeka. Ta naj ne bi bila filogenetsko programirana in nima pravega biološkega pomena, razen zadovoljstva, ki ga nudi človeku.

FREUD je na agresijo sprva gledal kot na del seksualnega instinkta. Njena vloga naj bi bila v premagovanju odpora seksualnega objekta. Kasneje je spremenil svoje pojmovanje, agresijo je ločil od seksualnosti in poudaril njeno prilagoditveno vlogo znotraj instinkta samoohranitve (ego interes). In končno je agresijo povezal s človekovo samouničevalnostjo, z instinktom smrti. Sedaj je imel dve skupini instinktov: erotične (Eros), ki združujejo žive organizme v vedno večje enote, in instinkte smrti (Thanatos), ki tej težnji nasprotujejo in skušajo povrniti organizem v neorgansko stanje.

Freud ni nikoli dokončal misli o nevtralizaciji libida in agresije (razvijal jo je in razvil H. HARTMANN), čeprav ga je ADLER že kmalu opozoril na to, da so poleg libidnih primarne tudi agresivne težnje. Libidne težnje omogočajo vzpostavljanje stika, odpiranje meja, agresivne težnje pa podpirajo akcijo in kasneje omogočajo separacijo in individuacijo. Skozi razvojni proces se libido in agresija nevtralizirata. Nevtralizacija omogoči prehod s primarnih gonov na nivo nenagonske energije.

V sedemdesetih letih je BANDURA razvil teorijo socilnega učenja agresije. Agresivnost naj bi bila pridobljena kot mnoge druge aktivnosti in reakcije.

D. ZILLMAN (1973) ima svoj trifaktorski model sovražnosti in agresivnosti:

- prva komponenta je dispozicija, ki jo sestavljajo človekove vrojene reakcijske težnje;
- druga je ekscitatorna komponenta, ki vsebuje reakcije vzbujenja in pripravlja posameznika na določeno motorično aktivnost, kakršno oseba potrebuje za spopad (spremljajo jo višji spoznavni procesi);
- tretja je izkustvena komponenta emocionalnega vedenja, ki vsebuje oceno emocionalne reakcije kot posledice ekscitacije.

Dr. Richard DAWKINS, profesor zoologije na Oxfordu, meni, da posamični osebek ni najmanjša enota, ki teži k reprodukciji in samoohranitvi, pač pa je to GEN. Dlje živijo tisti, ki so uspešnejši pri ustvarjanju STROJEV ZA PREŽIVETJE - osebkov, bitij, ki skrbijo za njihov nadaljnji prenos. Vsak gen, ki je uspešnejši v taki tekmi, ima večjo možnost za obstanek. Zato lahko na gen gledamo tudi kot na OSNOVNO ENOTO SEBIČNOSTI.

Dr. GLASSER se je naslonil na teorijo kontrolnih sistemov g. W. POWERSA. Človeka vidi kot kontrolni sistem, ki skuša storiti vse, da bi zadovoljil svoje osnovne psihološke potrebe. Vse, kar lahko storimo, je, da se vedemo. Odkar so se pojavili zametki teh naših potreb, so bili možgani prisiljeni kreirati in iskati najrazličnejše možnosti, da bi našli odgovor na prej zastavljeno vprašanje. Očitno so dobro opravili nalogo, sicer danes ne bi bili tukaj in se ukvarjali s to temo. Smo potomci tistih, ki so dobro bežali in se dobro borili. Tako zahteven kontrolni sistem, kot je človek, se nikoli ne pusti povsem kontrolirati drugim kontrolnim sistemom. Vse, kar stori, stori zato, ker verjame, da je to zanj bolj ugodno kot kaj drugega.

Ne glede na veliko število razlag agresivnega vedenja živali in človeka, ki so jih podali različni znanstveniki, še vedno ostajata glavni značilnosti človeške agresije: razdiralnost in uničevalnost, o čemer je pisal Fromm.

Vse, kar človek počne, je namenjeno preživetju. Že enoceličarji so opremljeni z energijo, ki jim pomaga, da se približajo tistemu, kar je zanje življenjskega pomena, in izognejo tistemu, kar jih ogroža. Živa bitja, ki imajo sposobnost gibanja, so med evolucijo razvijala agresivni potencial, torej potencial energije, ki je namenjena aktivnosti in s katero se zagotavlja obstoj osebkov in vrste. Tudi te vrste agresije ne moremo označiti z negativnim pomenom. Negativni prizvok dobi agresija šele pri edini živalski vrsti, ki je na videz pobegnila z "vajeti naravnih zakonitosti" - pri človeku.

BORILNE VEŠČINE DALJNEGA VZHODA IN VEŠČINA STRELJANJA KYUDO

Prvi pisni viri o načrtovanih neoboroženih borbah so iz starega Egipta. Mnogi verjamejo, da so stari Grki prvi izoblikovali tovrsten sistem bojevanja. Vemo, da so visok nivo dosegli tako v boksu kot v rokoborbi. Na njihovih "igrah moči" - PANKRATION - je bilo dovoljeno uporabiti kakršnokoli tehniko, razen udarcev v oči. Takrat so tudi prvič pričeli kombinirati udarce rok in nog. To veščino so kmalu predelali v šport in jo 648. leta pred našim štetjem vpeljali v olimpijske igre.

Pred nekaj leti so arheologi izkopali serijo babilonskih ploščic. Na njih so liki ljudi v napadalnih in obrambnih položajih. Ploščice so stare cca 5000 let in kažejo na možnost, da je že v mezopotamski kulturi obstajal dodelan sistem neoborožene borbe. Znanstveniki verjamejo, da se je od tam lahko širil v Indijo in preko nje na Kitajsko. Kitajske borilne veščine so se razvijale znotraj meniške kute. Menihi svojim učencem niso prenašali le duhovnih vrednot, pač pa tudi umetnost preživetja. Borilnih veščin ne moremo razumeti mimo treh velikih verskih struj, ki so v tistem času tam prevladovala. Simbola za nasprotujoči si in prelivajoči sili kozmosa, sta YIN in YANG, pozitivni in negativni vidik vesolja. Druga brez druge ne moreta obstajati in zelo jasno nastopata tudi v borilnih veščinah. Vse temeljijo na naravi mehko-trdih prijemov, aktivnosti in mirovanju.

Kung - fu se je delil na dve veliki veji: Nei chia chuan fa (šola ponotranjenih pesti) in Wei chia chuan (zunanji stili pesti); imenovali bi ju lahko tudi mehka in trda smer.

Glavni predstavniki mehke smeri so: Tai chi chuan, pa kua in hsing - I.

Vodilo teh šol je umik napadu, tako da se prihrani potrebna energija. Ukvarjajo se z voljo, energijo, krepitvijo notranje moči. Dihalne vaje negujejo CHI - vitalno energijo, ki naseljuje vsa živa bitja in je del vesoljne energije. Po telesu jo lahko usmerjamo z voljo, ta pa je sposobna zbrati veliko večji potencial moči kot same mišice.

Tai chi chuan (velika, poslednja pest) poznamo iz "parkov", kjer ga izvajajo ljudje v prostem času, (ali med delom) in daje videz upočasnjene baleta. Lahko bi mu rekli tudi meditacija v gibanju. Poln je odprtosti, mehkobe, mirnosti duha in harmonije. Gibi so plavajoči, zlivajo se drug v drugega, ne

opazimo direktnih odporov zoper morebitni napad. Napadalec "nima kam napasti". Če to stori, je preusmerjen naokoli, kot bi ga zanesel veter. Izvajalec tehnike lahko izvede porive, metanja, a vedno tako, da izkoristi energijo napadalca. Tai chi so nekateri opisali kot najvišjo stopnjo življenjske poti ukvarjanja z borilnimi veščinami; je veščina zdravlja z borbenim nadihom, je pot do modrosti.

Druga mehka borilna veščina, ki bi jo rad predstavil, izvira iz Japonske. Imenuje se AIKIDO - harmonična pot (pot do duha). Ki je notranja energija, sila, enaka chiju na Kitajskem. Pristop uči, da je potrebno vstopiti v nasprotnikovo duhovno sfero, preden preusmerimo njegovo energijo zoper njega samega. Če vas torej nasprotnik vleče, ne vlečete nazaj, pač pa vlečete z njim. Vzdušje je mirno, sproščeno. KI je del univerzalne moči, je tu, da jo uporabimo, če jo razumemo. Zato je nujno vaditi koncentracijo in dihalne vaje.

Spoznali smo dve mehki borilni veščini, tai chi chuan in aikido. Četudi sta nastali vsaka v svoji domovini, imata dosti skupnega. Verjameta v to, da pot grobe sile ni prava pot. Človek lahko osebnostno raste in se istočasno obrani tudi na mehak način. V ospredju je vidik celostnega stila življenja, ki BOJEVNIKA dela samozavestnega, usklajenega z obdajajočim svetom, pozornega na dogajanje v okolici in v njem samem.

Strelska veščina, ki se tesno povezuje z opisanimi pristopoma in ima po moje podobno vrednost za vežbajoče, se imenuje KYUDO.

KYUDO (pot loka) je morda še bolj kot druge japonske borilne veščine neposredno povezan z zen budizmom. Mnogi imenujejo veščino kar "zen lokostrelstvo Japonske". Lokostrellec je nasprotnik samemu sebi. Skupaj s tarčo, lokom in puščico naj bi postal enovita celota. Zadetek ni prvotnega pomena. Pomembno je stanje strelčevega duha in kvalitetno izvajanje strelskega postopka. Lepota in globina kyuda leži v tem, da ponuja pomen drugih vrednot v življenju, ne le doseganje fizične zmage, kot mnogi pričakujejo od borilne oz. strelske veščine. Da lahko strellec strelja z "živo puščico", mora obrniti oči navznoter, stran od zunanjih ciljev. Puščica poleti, ko naj bi streljal duh strelca. Tedaj v tarčo prodre duh strelca in šele to se imenuje zadetek. Sedaj lahko odvrže lok in puščice, saj je sam postal živa puščica, lok pa njegovo življenje.

Presenetljivo in poučno se zdi spoznanje, da so znali pred mnogimi leti, v japonskem srednjem veku, postaviti množico pravil, še več, pravih vrednostnih norm tistim, ki so imeli v rokah orožje in moč. Na ta način so bili "navadni prebivalci" precej bolj varni, kot bi morda pomislili ali kot smo danes v modernih, mestnih sredinah. Ta pravila so živela v BUSHIDU, etičnem kodeksu samurajev.

Po vsem, kar sem v tem prispevku zbral, moram zožiti začetno tezo, da ukvarjanje z nasilnimi športi in orožjem ne stopnjuje agresije, na nekaj IZBRANIH BORILNIH ŠPORTOV in na načrtovan pristop k VEŠČINI STRELJANJA. To sem pravzaprav storil že s tem, ko sem izbral in prikazal le tri veščine Daljnega vzhoda, in to tiste, za katere verjamem, da imajo na vežbajoče ugodne učinke, kar zadeva obvladovanje agresije in socializiranja agresivnih teženj.

Naj to podrobneje razložim. Jacques MONOD opisuje verjetno pot, po kateri je prišlo do prvih zidakov živega sveta, in mikroskopsko majhne, slučajne dogodke med selekcijo, ki so vodili do tega kar obstaja danes. Ko se enkrat in nepredvidljiv dogodek zapiše v strukturo DNK, je avtomatično verno preslikan dalje in se razmnožuje. Tako stopi iz "kraljestva naključja v kraljestvo nujnosti", kot pravi avtor sam. Po Richardu Dawkinsu so geni osnovna enota sebičnosti, so trajni množitelji in delujejo kot pomembna enota naravnega izbora. Živa bitja, med njimi tudi človek, smo nekakšni stroji, ki so se med evolucijo oblikovali z namenom, da se zagotovi boljši prenos genov. Smo njihovo skladišče in dlje bodo živeli tisti geni, ki so si ustvarili "uspešnejše stroje za preživetje". Evolucija gre v smeri ESS - evolucijsko stabilne strategije. Razvoj zahteva genetske variacije vedenja na vsakem koraku evolucijske poti. ESS je USPEŠNA tudi, ko tekmujejo med seboj kopije. Če je neka strategija uspešna, bo namreč pripeljala do tega, da so kopije, ki v "tekmi ostajajo", vse številnejše.

Motor, ki poganja naš "človeški stroj", so po dr. W. GLASSERJU potrebe, ki so pri naši vrsti postale pestrejšje in številnejše kot pri drugih. Človek se je z učlovečenjem naučil, kaj mu je storiti, da med živimi bitji obstane, najde to, kar potrebuje. Kadar se pojavijo okoliščine, ki ogrozijo njegovo življenje, se prebudi stara biološka naravnost, ki velevala pripravo organizma na boj ali beg. Ta naravnost je milijone let reševala našo vrsto pred plenilci. Javlja se na najnižjem integrativnem nivoju. Dokler so bili nasprotniki druge živalske vrste dosti skromnejši v inovativnosti preživetja, verjetno možganom ni bilo potrebno kreirati malignih oblik agresije, evoluciji pa ne izbirati med njimi.

Dovolj je bilo dodelati obrambno, benigno agresijo. Nekaj milijonov let je trajalo, da je človek naselil zemljo v tolikšni meri, da povsod, kjerkoli in karkoli počne, naleti na najhujšega tekmeca - samega sebe, nosilca kopij, ki so posledica evolucijsko stabilne strategije -ESS. Skupno s predniki pišemo nedokončano simfonijo - kakofonijo nasilja. Ta ne more izzveneti, dokler ne najdemo uspešnejše strategije. Po perceptualni teoriji kontrole je mogoče razvozlati gordijski vozle nasilja le tako, da nasilni spoznajo prednosti, ki jih ponujajo druge • nenasilne možnosti izborov. Verjeti, da bi "kar tako" opustili agresivne nagibe, ne gre. Očitno je agresija fenotipski odsev genskih skupkov, ki so se dokopali do uspešne ESS in je potrebno nanjo računati še vnaprej.

Pa pogledajmo, kdaj se človek nasilno odzove. Največkrat gre za naslednje (ali tem podobne) situacije:

1. kadar se znajde v življenjsko ogrožujoči situaciji in ne zna na drug način rešiti nekega problema;
2. kadar je nasilni izbruh posledica kakšnega bolezenskega stanja;
3. kadar nekdo v tem uživa.

Zadnji kategoriji ljudi na srečo nista tako pogosti, zato se ustavimo pri prvi. Rekel bi, da so ti ljudje notranje negotovi, imajo vznemirljiv živčni sistem, za katerega hitro spremenjene socialne situacije pomenijo grožnjo vdora preko slabo postavljenih osebnih meja. Nimajo izkušnje, da ima vsaka, na videz še tako zapletena zadeva več možnih rešitev. Videti je, da ne znajo analizirati stopnje nevarnosti in se prehitro odzovejo tako, kot da je pred njimi ostala le tista najstarejša, filogenetsko dana možnost boja ali bega. Gre za zdrs na nivo odziva celega organizma. Manjka bazični občutek varnosti, vsaka nevarnost pa pomeni nevarnost izničenja, smrti. Takrat seveda odpovedo višji psihični procesi in stari nevrnalni programi skušajo odstraniti nevarnost in povrniti ravnotežje.

ZAKLJUČNO RAZMIŠLJANJE

Bistveno prednost "mehkih borilnih veščin" in večine "po modelu Kyudo streljanja" vidim v tem, da imajo te vgrajene "varovalke" v samem procesu učenja. Najpomembnejša varovalka se mi zdi prepričanje, da veščina pomeni STIL ŽIVLJENJA. In to tak stil, ki krepi človekovo zdravje, ga ohranja spretnega, harmoničnega v stiku z naravo in okoljem, v katerem živi. Vežbajočega pripravlja na napore, redno aktivnost, spoštovanje samega sebe, drugih, vrednih spoštovanja in krepi njegovo samozavest.

Druga varovalka je etično ozadje, ki ga vežbajoči pridobiva ob delu. V ospredju ni zmaga, zadetek cilja, temveč zmaga nad seboj. Ta pomeni ne le obvladovanje tehnike, pač pa spoštovanje in izvajanje načel, kot so nenasilje, nenapadalnost, notranji mir, ravnotežje, a ob jasno definiranih lastnih mejah in označenih mejah drugih. Tretja močna varovalka izhaja iz prvih dveh. To je dolžina, trajanje učenja. Nikoli ni zaključeno, vedno se lahko še česa naučimo in vedno se je vredno učiti in utrjevati kvaliteto svojega življenja. In kvaliteta ni nikoli dokončna. Vedno jo lahko še izboljšamo in v tem uživamo.

Do česa torej lahko pripelje treniranje po omenjenih (ali njim podobnih) metodah?

Tisti, ki se odloči zanje, bo kmalu spoznal njihovo zahtevnost. Če je motiviran le s kratkoročnimi cilji (pridobitev učinkovitih borbenih tehnik), bo vežbanje opustil, saj mu jih ti pristopi ne morejo na "hitro ponuditi".

Prav tako se bodo za odhod odločili tisti, ki nimajo interesa izgrajevati sebe oz. svojih notranjih vrednot. Na nek način, to si upam trditi, se pripadniki različnih pristopov k borilnim veščinam selekcionirajo sami. Pridobitve vztrajnih se kažejo v notranjem ravnotežju, pripravljenosti na sprejemanje in premagovanje naporov, ki jih prinaša vsakdanje življenje, v plastičnosti prilagajanja novonastalim situacijam ter v ohranjanju in rasti dobre samopodobe, ki je ne vsiljujejo drugim. Če se znajdejo v življenjsko ogrožujočih situacijah, znajo uporabiti tudi fizično silo, a verjetnost, da bi jo prekoračili in nadaljevali z njo takrat, ko ni več potrebna, je majhna. Ob konflikth se bolje obvladujejo, vajeni so prisluhniti notranjemu dogajanju, a tudi potrebam drugih. Nagnjeni so k odločanju na osnovi argumentov in ne z argumenti moči. Ker so notranje stabilni, močni, se v izmenjavi različnih mnenj ne počutijo hitro ogrožene, kar pripomore h kvaliteti medsebojnih odnosov. Ne le da sem prepričan o nenevarnosti ukvarjanja z borilnimi veščinami, verjamem tudi, da bi jih lahko uporabljali vsaj kot pomoč osebnostnemu razvoju mladih, ki jim je telesna dejavnost blizu. Vemo, kako daleč nazaj segajo občutki bazične negotovosti, vemo, kako dolgo pot moramo prehoditi, da oblikujemo ustrezne objektne odnose ter izvedemo separacijo in individuacijo z vzpostavitev osebne meja. Velik delež razdiralne agresije, ki ga najdemo pri ljudeh, je lahko posledica neustrezno prehojene razvojne poti. Najprimernejša starost za učenje borilnih veščin bi bila po mojem mnenju nekje v dobi "latence" ali vsaj v "zgodnji adolescenci". Takrat bi lahko pomagali pri razpletanju zastojev. Trener je nehoti prehodni objekt, s katerim učenci stopajo v odnos, člani sekcije, kluba ali društva pa

ponujajo možnost usmerjanja vrstniških navezav. Verjetno v mnogih klubih to že počno, ne da bi vedeli, "kaj in čemu". Kadar komu pomagamo, četudi nehote, da pride do večje notranje gotovosti, da uspe izpeljati osamosvajanje, si postavi notranje in zunanje meje, se ozavešči kaj hoče v življenju, in se opremi z vztrajnostjo ter dovolj "nevtralizirano agresijo", je storjenega veliko. Naslednji korak je, da to počnemo zavestno in načrtno, seveda, če bi ugotovili, da opisano drži. Z vidika razvojne, analitične psihologije bi torej naredili korak naprej v razvojnih zastojih, z vidika realitetnega pristopa pa omogočili, da mladi vzpostavijo kontrolo nad samim seboj in bolj uspešno ter odgovorno zadovoljujejo osnovne psihološke potrebe. Postali bi moderni BUSHIJI iskanja "strategije nevtralizirane agresije". In ta mora biti vsaj tako uspešna, kot je "strategija maligne, nenevtralizirane agresije", če želimo, da dolgoročno ostane EVOLUCISKO STABILNA.

LITERATURA

1. DAWKINS Richard (1979). Sebični gen, Biblioteka zodiak, Beograd.
2. DAWKINS Richard (1982). The Extended Phenotype, Oxford University press.
3. FROMM Erich (1986). Anatomija ljudske destruktivnosti, Nolit Zagreb.
4. GLASSER William (1985). Control Theory, A New Explanation of How We Control our Lives, Harper and Row, New York.
5. LAMOVEC Tanja, ROJNIK Ana (1978). Agresivnost, DDU Univerzum, Ljubljana.
6. LEWIS Peter (1988). Martial Arts, Magna Books, London.
7. MODESTIN Jiri, AMMANN Roland (1995). Mental Disorders and Criminal Behavior, British Journal of Psychiatry.
8. MONOD Jacques (1983). Slučaj i nužnost, Pečat, Beograd.
9. MORISAWA Jackson (1988). The secret of the target, Routledge and Kegan Paul Inc., New York.
10. NITOBÉ Inazo (1984). Bušido - kodeks samurajev, izdajatelj Borislav Stanić, Beograd.
11. PRAPER Peter (1995). Motnje doživljanja, vedenja in osebnosti, zapiski s predavanj, Ljubljana.
12. TUŠAK Matej, PETROVIČ Rok (1993): Agresivnost - plod tekmovalne kariere alpskega smučarja, da ali ne?, Psihološka obzorja, vol. 2, št.3/4, december.
13. ZUPANČIČ Radovan (1993). Človek in orožje, Kaliber, marec.