

Семь секунд – и вы жертва. Изучайте психологические приемы самозащиты от злоумышленников

Виктимология, то есть наука о поведении жертвы, может объяснить, чем руководствуется уличный грабитель или насильник при выборе жертвы. Исследования показали, что преступнику требуется в среднем семь секунд для оценки потенциального объекта нападения - его физической подготовки, темперамента и т.п. Преступник отмечает все: неуверенность взгляда, несмелость движений, вялую осанку, физические недостатки, психическую подавленность, утомление - словом, все, что сыграет ему на руку.

Чтобы выяснить основные особенности личности потенциальной жертвы, на видеопленку были засняты пешеходы. Запись демонстрировали заключенным, отбывавшим срок за различные преступления. И вот результат. Подавляющее большинство осужденных, которые были опрошены по отдельности, выбрали из массовки одних и тех же людей, которые, по их мнению, могли бы стать легкой добычей.

Выяснилось, что потенциальную жертву преступники обычно выделяют по некоторым отличительным особенностям движений. Это может быть их общая несогласованность, неуклюжесть походки - слишком размашистая или семенящая. Были определены две категории людей: так называемая «группа риска» и те, кому практически не грозит опасность стать объектом нападения. Первые условно можно назвать хлюпиками: они плохо физически организованы, расслаблены и несобраны. Вторые уверены в себе, как говорится, «ладно скроены, крепко сшиты», они смотрят и ступают уверенно.

1. В чем отличие внешности, поведения, речи людей, которым постоянно «не везет», от тех, кого не трогают злоумышленники?

2. Как выглядит человек уверенный в себе?

3. В чем отличие уверенности и самонадеянности?

4. Как можно научиться вести себя уверенно?

5. Какие действия могут помочь снять напряжение, мирно разрешить конфликт?

6. Какие неожиданные действия могут сорвать планы злоумышленников?

7. Как можно отвлечь нападающего, воспользоваться его замешательством?

8. Каким образом в целях самозащиты можно ввести в заблуждение нападающего?

9. Что следует сделать, чтобы успокоиться, преодолеть робость, страх, волнение при нападении злоумышленника?

10. Как выглядят люди бодрые, энергичные, наделенные чувством юмора? Почему у них меньше шансов стать жертвой преступления, чем у людей вялых, медлительных, пессимистичных и унылых?

11. В чем отличие бдительности от трусости? Что значит быть осторожным, бдительным?

12. Вспомните тех людей, которым все время «везет», которые выходят «сухими из воды». Чему у них можно научиться?

13. Всегда ли вы извлекаете уроки из своих ошибок? Какие ошибки вам следует исправить в первую очередь?

14. Есть ли связь между одеждой, прической, манерами поведения и безопасностью человека? Что вам следует изменить в своем внешнем облике, чтобы уменьшить риск нападения преступников?

Прежде всего, важно знать, какое поведение может помочь избежать столкновения со злоумышленниками.

На этот вопрос помогает ответить следующая таблица:

Неверно

Торопливая, нервная улыбка

Нервная поза

Тихий, мямлящий голос

Руки все время
в беспокойном движении

Сгорбленная поза, вялая осанка

Нервный, бегающий взгляд

Несогласованность, неуклюжесть
походки (слишком размашистая
или семенящая)

Верно

Спокойная улыбка, уверенное
выражение лица

Спокойная поза

Уверенный тон

Редкие и спокойные
движения рук

Подтянутая, расслабленная и
устойчивая поза

Спокойный и прямой взгляд

Легкая спортивная походка,
бодрость, энергичность
движений

Ну а теперь о том, как научиться вести себя уверенно, уменьшив тем самым риск нападения злоумышленников.

Самозащита - есть акт уверенности в себе. Это отказ принять «статус жертвы». Так что тренировка агрессивности и уверенности в себе оказывается неотъемлемой частью системы самозащиты. Что толку отрабатывать технику самозащиты, если применить ее не хватит смелости!

Но что такое уверенность? Уверенность - это особый тип поведения, который помогает нам выражать - четко и доходчиво - наши чувства и желания. Она противоположна пассивному поведению, когда наше высказывание часто теряется в неопределенных или нерешительных действиях. Уверенное поведение, таким образом, не дает повода для недопонимания. Вы знаете, чего хотите и чего не хотите.

Рассмотрим типичные ответы уверенного человека на не прошенные выпады и угрозы. Над такими ответами следует работать, произносить убежденно и с соответствующими жестами: «А ну-ка, не лезь ко мне!», «Так я тебе и отдала мою сумку!», « Прекратите сейчас же!», « Убирайтесь из моего дома вон!».

Существует техника тренировки уверенности, получившая название «заезженная пластинка», когда вы, не переставая, повторяете фразу о том, чего хотите или чего не хотите, причем решительным тоном, до тех пор, пока слушающий либо уступит, либо удалится. Для эффективного применения этого метода необходимо заменять некоторые слова, сохраняя при этом общий смысл высказывания. Например, «Вы не смеете входить в мой дом!» меняется на «Так я вас и впустила!» или «Чего зря тут торчать, я не передумаю: в дом вы не войдете!» - и так далее до тех пор, пока ваше высказывание не будет воспринято. Целью использования метода «заезженной пластинки» является проявление упорства.

Учитесь выражать свой гнев перед агрессором. Многие люди стараются никогда не сердиться, предпочитая «спокойную жизнь любыми средствами».

Большинство неуверенных в себе людей слишком легко принимают поведение окружающих. Между тем вы не должны забывать, что у вас тоже должно быть свое мнение. Помните, что вы не обязаны делать то, что противоречило бы вашим желаниям. Это ваша жизнь.

Перед лицом агрессии тренированный человек не выступает суперменом, которому неведом страх. Тренировка развивает самодисциплину и самоконтроль. Она формирует способность действовать должным образом вопреки боязни. Умение справиться со страхом и направить его в русло успешной самозащиты - вот результат усилий, потраченных на упражнение.

Своими уверенными действиями вы даете понять, что готовы постоять за себя и вас никоим образом не следует воспринимать как потенциальную жертву.

Во многих случаях вам лучше брать инициативу в свои руки и самим идти в наступление, а не ждать развития событий, что может привести к еще большему усложнению ситуации. Как сказал Роберт Броунинг, английский поэт XIX века, «когда борьба зажглась в тебе, считай, что выиграл полбитвы».

Как правило, агрессоры выбирают в качестве своих жертв людей робких, весь вид которых говорит о том, что они едва ли смогут оказать сопротивление.

Быть человеком сильным, смелым, уверенным в себе - это то, к чему надо стремиться. Однако замечено, что сильные люди редко вступают в конфликт, еще реже пускают в ход кулаки. Поэтому при возникновении угрозы насилия всегда предпочтительней уклоняться от конфликта, нежели применять какие бы то ни было приемы физической самозащиты.

Многие конфликты и нападения происходят по вине самой жертвы, которая показывает своим видом, что она либо «созрела» (оказалась в неподобающем месте и в неподобающее время), либо податлива (слишком легкодоступна), либо незащищена (пьяна, напугана, возбуждена, чересчур доверчива). Устранив эти факторы, вы в значительной мере уменьшите риск превратиться в жертву.

Прежде всего следует попытаться повлиять на потенциального агрессора методами убеждения. При этом допустимо даже забыть на время о собственной гордости. Однако вы всегда должны помнить о том факте, что преступник может сделать выпад в любой момент, и быть готовыми дать ему отпор.

Если есть возможность мирного разрешения конфликта, стоит попробовать снять напряжение, достичь взаимоприемлемого решения или даже завладеть инициативой.

Успех при снятии напряженности или завладении инициативой в опасной ситуации зависит от ваших собственных действий.

Следует:

- говорить твердым, спокойным тоном. Это заставит агрессора поступить так же;
- внимательно слушать и стараться, чтобы происходил постоянный обмен фразами;
- как можно быстрее уяснить для себя, что именно агрессору от вас нужно. Отражение его чувств в обратном направлении даст ему

возможность понять, что вы слушаете и воспринимаете его серьезно;

- предложить ему перейти в другое помещение, если что-то вызывает раздражение агрессора;
- если возможно, принять вместе с агрессором сидячее положение - это часто уменьшает напряжение;
- если ситуация позволяет, определить приемлемые рамки поведения. Например, сказать: «Мы продолжим разговор, но только сперва перестаньте кричать на меня и угрожать».

Не следует:

- кричать или говорить на повышенных тонах, поскольку это подстегнет агрессора;
- уходить или поворачиваться к агрессору спиной, пока он разговаривает с вами;
- посягать на личное пространство агрессора;
- игнорировать или выказывать невнимание или пренебрежение к агрессору;
- обращаться с ним уничижительно или покровительственно;
- без необходимости спорить с агрессором или высказывать угрозы в его адрес. При этом, однако, вы можете стоять на своем и обосновывать ваше мнение;
- отдавать ему приказы типа «Замолчи!» или «Ну-ка, сядь!»;
- жестикулировать - тыкать, грозить пальцем или размахивать руками.

Следующий немаловажный фактор безопасности - способность сорвать планы нападающих. Сделать это можно при помощи неожиданных, нешаблонных действий, вызвав замешательство злоумышленников.

В случае, если жертва оказывает сопротивление, будь то слово, физическое действие или и то и другое одновременно, фактор неожиданности обращается против преступника точно таким же образом, как он должен был изначально сработать против жертвы. Это справедливо при любых обстоятельствах, вне зависимости от типа инцидента: вымогатели, срыватели сумочек, воры-взломщики - все они делают ставку на внезапность. Лишение их этого фактора является первым шагом к избеганию незавидной участи жертвы.

Не замирайте, а используйте тот же важный принцип - неожиданность. Приведем достаточно яркий пример неожиданных действий.

Это случилось в Италии. Преступник, пытавшийся ограбить пенсионера, лишился пальца. Неизвестный напал на показавшегося ему абсолютно безобидным тихого старичка, когда тот выходил с почты, получив свое месячное пособие. Он попытался выхватить у пенсионера кошелек, но старичок, недолго думая, откусил грабителю палец. Обезумев от боли, преступник бросился бежать, забыв о кошельке. В тот же день бандит лег в клинику, не подозревая, что дотошный старичок, хоть и сохранил свои деньги, решил не оставлять нападение без последствий и заявил в полицию. В больничную палату вскоре прибыли карабинеры, предъявившие преступнику его палец. Увы, пострадавший был вынужден отказаться от собственного пальца, чтобы не угодить за решетку. Однако полиция не поверила ему на слово - была назначена судебно-медицинская экспертиза.

Если конфликт «замять» не удастся, следует воспользоваться доступными и эффективными приемами самозащиты.

- Смутить нападающего можно различными способами. Например, если выронить на землю деньги, агрессор может наклониться, чтобы подобрать их. Это даст вам необходимые мгновения на ретировку. Если же убежать по какой-либо причине не представляется возможным, можно будет нанести по лицу наклонившегося противника удар ногой.
- В той же ситуации можно указать на то, что в данный момент находится вне поля зрения агрессора. Сделайте вид, будто видите за его спиной милиционера. Если злоумышленник оглянется, вы тем самым снова выиграете драгоценное время. Поворот головы может вывести вашего противника из равновесия, чем следует тут же воспользоваться: толчок или удар по лицу еще больше нарушит его равновесие, и у вас соответственно появится больше времени на побег.
- Вы можете сделать вид, что за спиной агрессора приближается кто-нибудь из ваших друзей. Сопроводив жест призывом о помощи, обращенным к воображаемым людям, вы можете воспользоваться растерянностью агрессора.
- Другой вариант отвлекающей техники известен как «метод симуляции». Вы убеждаете нападающего в том, что вот-вот уступите его требованиям и отдадите, скажем, кошелек, бумажник или магнитофон. Сами же воспользуйтесь возможностью ошеломить его, ударив по лицу, в пах или живот, что даст вам необходимые секунды для бегства.

Симуляция может принимать различные формы. Например, когда грабители потребовали у начальника почтового отделения в Бродстейрсе всю наличность, тот, держась за сердце, грохнулся на пол и крикнул, чтобы преступники вызвали «скорую помощь». В результате перепуганные грабители бежали ни с чем. Когда злоумышленники скрылись, начальник отделения встал на ноги и позвонил в полицейский участок.

- Если нет пути к отступлению перед превосходящими силами противника, сыграйте роль человека, имеющего мощную поддержку, к которому вот-вот подойдут надежные защитники (отец, старший брат).

Например, войдя в подъезд, где разместилась пьяная компания, паренек кричит, повернувшись назад (изображая, что кричит отставшему отцу): «Папа, придержи Джека! Как бы он не порвал в подъезде парней!» - и, пользуясь замешательством хулиганов, быстро проходит мимо.

- При внезапном возникновении экстремальной ситуации, связанной с угрозой нападения или самим нападением, взгляните вверх, сделав при этом полный глубокий вздох, и, опуская глаза до уровня горизонта, плавно выдохните воздух, максимально освободив от него легкие, и одновременно расслабьте все мышцы. Расслабить мышцы можно лишь тогда, когда упорядочится дыхание. Стоит в экстремальной ситуации задышать ровно и спокойно, как мышцы расслабятся тоже, и вы очень быстро успокоитесь. Несколько полных вдохов и выдохов – и всё в порядке.

- Если вас задерживают и дело идет к конфликту, попробуйте сделать комплимент, отвлечь внимание нападающих на них самих. Держитесь при этом с достоинством, не унижайтесь.

Например, девушка, которой ничего хорошего не стоило ожидать от подвыпивших парней в темном переулке, обратилась к ним с просьбой: «Парни, я вижу, вы не из робких! Проводите меня вон до того дома. Я здесь живу».

- В сложной обстановке, когда на вас нападает несколько человек, определите среди них лидера. Обращайтесь к нему. Попытайтесь сыграть на его самолюбии.

Так, один из сильнейших самбистов Алтая, очень крепкий человек, оказался зажат с двух сторон на крыше электрички вооруженными преступниками. Приемы самбо здесь не гарантировали безопасности. И тогда он обратился к главарю

банды: «Командир, я за собой кое-кого из твоих парней заберу под колеса! Давай лучше поговорим на земле во время остановки. Если нужны деньги, водка, у меня кое-что есть...» И это обращение сработало: парня оставили в покое.

- В ситуации, когда преступник от вас чего-то требует, попробуйте выиграть время, изменить условия или место столкновения, чтобы изменить соотношение сил в свою пользу.

Наиболее характерно применение этого приема для женщин. Они приглашают насильников к себе домой: там музыка, вино, уют. Заявляют, что мужчина им нравится, но место встречи (парк, улица, лифт, подъезд) им не подходит. Приводят доверчивого злодея домой (вовсе не обязательно к себе), а там...

- Если сочтете возможным, попытайтесь вызвать у злоумышленника сочувствие, жалость. Скажите, что смертельно больны, что идете за лекарством для тяжелобольной мамы, что отец под следствием, а вам приходится заботиться о младших братьях.

Например, подросток говорит грабителям: «Дяденьки! Отпустите меня, иначе моя мама может умереть. Я срочно должен купить для нее лекарство, у нее сахарный диабет».

- При необходимости действуйте так, чтобы у нападающих пропало желание иметь с вами дело. Изобразите рвоту, обморок, эпилептический приступ, сильный насморк. Особенно этот прием эффективен при столкновении с сексуальными насильниками. Чувство брезгливости редко сопутствует сексуальному влечению, каким бы извращенным оно ни было.

- Если вас похитили и везут в машине, можно сказать злоумышленникам, что кто-то из ваших близких всё видел и запомнил номер машины, внешность похитителей. Известно, что по номеру машины (если она не краденая) ее хозяина можно найти очень быстро.

Таким способом обезопасила себя барнаульская девушка Наташа, которая заявила незадачливому похитителю, что на автобусной остановке ее провожал брат, который имеет профессиональную память на номера машин: он таксист. И это подействовало. Не всякому преступнику хотелось бы иметь дело с таксистами.

- Не допускайте проявления уныния и апатии. Стремитесь быть или хотя бы выглядеть бодрым, энергичным в движениях, речи, действиях. Стремитесь даже в тяжелой ситуации найти что-то хорошее, приятное или смешное. Злоумышленники предпочитают

не иметь дело с людьми энергичными, бодрыми, наделенными чувством юмора. Да и сам юмор нередко может помочь в экстремальной ситуации.

В этом отношении характерен случай, произошедший с Юрием Никулиным.

Как-то поздно ночью Никулин возвращался из цирка. На темных улицах города не было ни души. Неожиданно его задержали вооруженные грабители. Угрожая оружием, они потребовали от него деньги. Никулин не растерялся. Он засмеялся и огорошил бандитов: «Да вы что, мужики! Меня только что вон за тем углом ограбили! Догоняйте тех парней, у них все мои деньги!» Незадачливым грабителям пришлось довольствоваться общением с великим артистом. Но в темноте они не разглядели его и отпустили, не попросив автографов.

- Следите за своим внешним видом. Старайтесь не выделяться излишней экстравагантностью, яркой и необычной одеждой, дорогими вещами и украшениями. Все это привлекает внимание не только законопослушных граждан, но и преступников.

Выбирая одежду, следует избегать темных тонов (темно-коричневого, черного), так как они могут усиливать агрессию окружающих людей.

- Постарайтесь как можно лучше запомнить нападавших: их внешность, одежду, манеру двигаться, голос, любимые выражения. Обратите внимание на цвет глаз, шрамы, татуировки, родинки, дефекты речи. Все это понадобится для того, чтобы обезопасить себя в дальнейшем.
- Обращайте внимание на то, как ведут себя люди, которым обычно везет, которые редко попадают в опасные ситуации и «выходят сухими из воды». Как они этого достигают? Что из их опыта можно позаимствовать?
- Стремитесь замечать свои ошибки и промахи в обеспечении личной безопасности. Извлекайте уроки из печального опыта других людей. Старайтесь не допускать в дальнейшем подобных просчетов.

Многие могут возразить: если постоянно думать об опасности, можно дойти до того, что от каждого звука будешь вздрагивать, в каждом человеке будешь видеть врага... Однако быть бдительным и быть трусливым - не одно и то же.

Быть бдительным - это значит обращать внимание на то, что происходит вокруг. Бдительность - есть состояние духа. В контексте самозащиты это еще и состояние ума, при котором наблюдательность доведена до такого автоматизма, что используется на уровне подсознания и не сопряжена ни с какими усилиями. Бдительность должна становиться сознательной лишь тогда, когда опасность либо замечена, либо предполагается. Осторожность и бдительность можно выработать в себе до такой степени, что они превратятся во вторую натуру. Благодаря этим привычкам вы будете знать, как избежать неприятной ситуации раньше, чем она возникнет.

Ведь, пристегиваясь ремнем безопасности в автомобиле, вы едва ли говорите себе: «Сегодня я попаду в аварию». Ваши действия не более чем подготовка на случай, если вдруг что-то подобное произойдет. Вы также не станете отказываться от ремня безопасности только потому, что считаетесь хорошим водителем: как знать, кто еще окажется на дороге, кроме вас? При самозащите происходит то же самое. Вам следует находиться в состоянии повышенной готовности, что должно получаться само собой и не накладывать отпечатка на всю вашу повседневную жизнь.

Бдительный водитель, увидев впереди аварию, отмечает потенциальную опасность и объезжает. Водитель же невнимательный может сам оказаться «в гуще событий». Точно так же и при самозащите: бдительный человек, заметив, как компания подростков задирает прохожих, предпримет необходимые действия, чтобы избежать нежелательной встречи, тогда как невнимательный, напротив, шагнет прямо навстречу ненужной опасности.

Развив в себе навыки, необходимые для повышения уровня бдительности, вы обнаружите, что они стали вашим вторым «я» и срабатывают инстинктивно. Тогда у вас появится отличная возможность применять их на практике и не попадать в места потенциального риска и опасности. Избегайте алкоголя, наркотиков и переутомления, поскольку все это ведет к ослаблению способности замечать опасность.

Представьте себе следующие ситуации: кроме вас, в доме никого нет, и поздно вечером раздается звонок в дверь; или вы идете домой, и вам кажется, будто кто-то вас преследует; или, предположим, вы возвращаетесь с вечеринки, а какой-то незнакомец предлагает вас подвезти. Все эти будничные ситуации требуют учитывать вероятность опасности.