

ДЖЕФФ ТОМПСОН

***КУРС ВЫЖИВАНИЯ
В БОЛЬШОМ ГО РОЛЕ***

ПОСОБИЕ ПО САМОБОРОНЕ

ББК 46.91
T56

Томпсон Д.

T56 Курс выживания в большом городе. Пособие по самообороне

Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 320 с.

Хорошая самозащита — это искусство избежать

ситуации насилия, но если она неизбежна, **искусство** обуздания мгновенного страха и шока. Лучшие приемы бесполезны, если жертва находится в оцепенении от страха. Из этой книги вы узнаете о контроле над страхом, **«отключении»** выброса адреналина и о психологии конфликта. Вы прочтете о том, как почувствовать приближение опасности, как ее избежать, а также уникальные интервью с уличными грабителями.

ISBN 5-222-04305-3 ББК 46.91

› **Geoff**Thompson, 1997

Оглавление

Об авторе	8
Введение	9
Пролог	11
Предисловие	13
Глава 1. Осознание и уход от опасности	19
Укрепление мишени	26
Четыре шага	26
Разговор	27
Обман	27
Отвлечение внимания	27
Уничтожение	28
Выброс адреналина	29
Цветовые коды опасности	29
Цветовые коды Купера (шкала измерения опасности)	31
Дома	31
В автомобиле	33
Аварии	37
Похищение в машине	38
Водители такси	39
На улице	40
«Черный пес»	42
В ночном клубе или баре	47
Глава 2. Нападающие и ритуалы нападения	51
Ритуал жестокости	56
Уличный разговор	57
Беспричинное нападение	58
Любитель бросать вызов взглядом	60
Мой совет	62
Вызов посредством зрительного контакта	64
Еще раз	66
Говоря на языке тела	67
Обезоруживающий подход	69
Профессиональный нападающий	69
Грабитель	71
Язык тела	77
Движение «щипцы»	78
Насильник/убийца	79

Оценка	87
Настоящее нападение	89
Похищение	89
Оборона	94
Вооруженный нападающий	98
«Говорящие» знаки	102
Тактика соглашения	103
Изнасилование на свидании	104
Глава 3. Контроль страха	119
Акселераторы тела	121
Карта адреналина	124
Страх (медленное высвобождение)	124
Вторичный выброс адреналина (адреналиновая атака)	129
Периферийный адреналин (адреналиновая атака)....	130
Страх последствий во время драки (замедленный выброс адреналина)	131
Страх во время драки (замедленный выброс адреналина)	132
Страх после драки (медленное высвобождение)	133
Комбинированный выброс адреналина	134
Карта адреналина и страха	134
«Утиный синдром»	135
Адреналиновые реакции	136
Глава 4. Дух	149
Переключатели адреналина	150
Позитивный переключатель адреналина	150
Негативный переключатель адреналина	156
Глава 5. Расположение игроков — «забор»	161
Чувствительное шупальце	163
Пеленгатор дальности	165
Спусковой крючок действия	166
Вербальный «забор»	166
Глава 6. Инструменты атаки	179
Случайное оружие	182
Глава 7. Зоны атаки	187
В теории	187
В действительности	188
Глава 8. Руки и локти	195
Главная артиллерия	196

Планы	игры.....	196
Обученный боец.....		196
Непосредственный ответ.....		197
Левый прямой удар.....		198
Левый хук.....		198
Левый апперкот.....		199
Правый кросс.....		199
Правый хук.....		200
Правый апперкот.....		200
Локти.....		200
Удар вниз.....		201
Удар в сторону.....		201
Обратный удар локтем.....		201
Оборудование.....		201
Глава 9. Ноги.....		205
Удар вперед.....		206
Удар в сторону.....		206
Удар с поворотом.....		207
Удар назад.....		207
Топчущий удар.....		208
Подсекающий удар.....		208
Подсекающий удар передней ногой.....		209
Подсекающий удар сзади.....		209
Оборудование.....		209
Глава 10. Колени.....		211
Колено вверх.....		212
Колено вперед.....		212
Колено по кругу.....		213
«Падающее» колено.....		213
Оборудование.....		214
Глава 11. Голова.....		215
Слева направо.....		216
Справа налево.....		216
Удар головой вперед.....		216
Удар головой вверх.....		217
Обратный удар головой.....		217
Оборудование.....		217
Глава 12. Захват горла и головы.....		219
Задний удушающий захват		
без использования одежды.....		226

Скользкий задний захват горла	227
Захват головы сбоку	227
Подъем горла	227
Захват кисти	227
Удушающий захват «ножницы»	228
Оборудование	228
Сигнальная система на практике	228
Глава 13. Броски	229
Основная внешняя подножка	230
Бросок через бедро	230
Основная внутренняя подсечка	230
Бросок через плечо	231
Внешний малый бросок с подсечкой лодыжки	231
Широкий бросок от лодыжки	231
Падение тела	231
Внутренний бросок от бедра	232
Глава 14. Работа на земле	233
Глава 15. Защита от оружия	237
Питер Робине. Стратегия и тактика действий против холодного оружия	239
Глава 16. Защита от нескольких нападающих	253
Синдром «красной буквы»	255
Глава 17. Нокаут	259
Теория яблоки	—
Итоги	262
Глава 18. Барьеры и западни	263
Внешние причины	264
Внутренние причины	265
Глупые причины	267
Глава 19. Визуализация	269
Методы	271
«Поход в кино»	272
Глава 20. Последствия	273
Ожидаемые признаки	275
Глава 21. Истории из жизни	277
Беспочинное нападение	277
Вышибала	282
Грабители	285
Насильники и убийцы	290

Глава 22. Что делать и чего не делать?	297
Глава 23. Самооборона и закон	301
Второй враг.....	301
Эпилог	310
Приложение. Пьяный стиль (Морис (Мо) Тайг).....	311
Факторы.....	311
Психологические факторы.....	312
Физические факторы.....	313
Соображения.....	313
Пабы, клубы.....	314
Арена.....	314
Оружие.....	314
Резюме.....	316

Об авторе

Джефф Томпсон написал более двадцати книг и известен во всем мире благодаря автобиографическим книгам «Посмотри на мою спину», «Вышибала» и «На дверях», в которых он рассказывал о девяти годах работы вышибалой в ночном клубе. На сегодняшний день тираж его книг достиг 250000. Он — обладатель черного пояса по карате, имеет также квалификацию старшего инструктора в различных видах рестлинга и спортивной борьбы. По его сценариям в сотрудничестве с Destiny Films поставлено несколько фильмов, пьес и телевизионных программ.

Он опубликовал несколько статей для GQ, интервью с ним появлялись в FHM, Maxim, Arena, Front и Loaded, а также на основных телеканалах.

Джефф в настоящее время постоянный редактор в «Men's Fitness» и ведет колонку по самообороне в «Front».

***МОЕЙ ЖЕНЕ ШЕРОН, КАК ВСЕГДА
С ОГРОМНОЙ ЛЮБОВЬЮ. МАМЕ И ПАПЕ,
Я ОЧЕНЬ ВАС ЛЮБЛЮ. СПАСИБО ЗА 37
ЛЕТ АБСОЛЮТНОЙ ПОДДЕРЖКИ И
ПООЩРЕНИЯ.***



Даже мне сложно найти книгу о настоящей самозащите. Вот именно — настоящей. Многие годы я читал серии книг по самозащите, написанные людьми, чей единственный опыт жестокой схватки, очевидно, происходил в их воображении. Они никогда не были в ситуациях, которые описывают, и приукрашивают фальшивые сценарии бесполезными техническими приемами.

Хорошая самозащита — это, во-первых и прежде всего, искусство избежать ситуации насилия, и, если она все же неизбежна, искусство обуздания мгновенного страха и шока. Лучшие приемы бесполезны, если жертва находится в оцепенении от страха. Автор книги по самозащите, не способный описать эти чувства и эмоции, для того чтобы люди прочувствовали до конца, что есть ситуация насилия и что она делает с ними на эмоциональном уровне, автор, который никогда в подобной ситуации не был, так же бесполезен, как его учение и приемы.

Джефф Томпсон не относится к таким авторам. Успешно преодолев сотни противостояний на передней линии работы охранником, он знает и может передать эти ощущения на бумаге, чтобы дать вам, читателям, возможность в безопасности испытать реальность насильственного конфликта. Физические дисциплины, хотя и важны, но вторичны. Из этой книги вы узнаете о контроле над страхом, «отключении» выброса адреналина и о психологии конфликта. Вы прочтете о том, как почувствовать приближение опасности, и о том, как ее избежать, а также уникальные интервью с уличными грабителями, где они со своей стороны объясняют причины, побуждающие их к насилию. Другую сторону представляют жертвы такого насилия, но самое главное — все это вам расскажет человек, который не только сам побывал во всех этих ситуациях, но и может честно описать весь диапазон страха и эмоций, которые необходимо держать под контролем, для того чтобы преодолеть противостояние.

Не ждите, что вам покажут несколько фотографий, которые волшебным образом научат вас технике самозащиты, приготовьтесь встретить суровую реальность насилия и научиться контролировать эмоции, для того чтобы суметь действовать на физическом уровне.

Я рекомендую эту книгу каждому жителю большого города, кто по-настоящему заинтересован в собственной безопасности.

Питер Констердайн,

обладатель 7-го дана по карате, быв. Международная ассоциация карате Великобритании;

старший инструктор Британской ассоциации единоборств (председатель Британской организации по самозащите);

профессиональный телохранитель и советник по безопасности, автор книги «Современный телохранитель».

Пролог

Когда бы я ни слышал слово «самозащита», у меня как будто звонит будильник в голове, и я начинаю вспоминать времена Брюса Ли, когда было так много неквалифицированных так называемых мастеров боевых искусств, которые открывали мнимые клубы по всей стране. «Приходите и пройдите шестинедельный курс, чтобы научиться защищать себя».

Реальность, как всегда, сильно отличалась от того, чему там учили. Поэтому так приятно наконец увидеть понастоящему реальный и эффективный подход к самозащите, изложенный Джеффом Томпсоном, обладателем третьего дана в Шотокан карате. Его собственный опыт работы в ночных клубах позволил ему применить навыки карате к более реалистичным ситуациям самозащиты.

Его философия заключается в том, что если вы можете избежать неприятной ситуации, вы должны ее избежать, но если вы не в состоянии избежать ее, вы должны быть готовы защитить себя всеми способами, а быть готовым означает обладать хорошими практическими навыками!

Эта книга даст вам знания о каждом аспекте самообороны, который может вам понадобиться, о том, что вы должны делать, чтобы применить их на практике. Это лучшая книга по самозащите, которую я когда-либо читал, и я уверен, что она окажет вам неоценимую помощь в будущем.

*Нил Адамс МВЕ
Экс-чемпион мира по дзюдо,
серебряный призер Олимпийских игр.*

Предисловие

Что вы можете сказать о человеке, родившемся тридцать пять лет назад в Ковентри, в Англии, окончившем школу с оценками, не предполагающими хоть какую-то карьеру, а затем обивающем пороги, чтобы стать на дверях ночного клуба, то есть быть вышибалой?

Что можно сказать о человеке, с тех самых пор написавшем девять бестселлеров, ставшем признанным мировым авторитетом в вопросах самозащиты, ценным автором каждого приличного журнала по данной тематике, а сейчас еще и одним из самых популярных фигур на телевидении?

Ответ прост. Джефф Томпсон прекрасно знает, о чем он говорит, потому что он там был. Ему приходилось иметь дело с насилием и жестокостью.

«Курс выживания в большом городе», следовательно, является совершенным руководством по самозащите для всех нас, потому что нравится это нам или нет, но жестокость и насилие еще долго будут существовать в этом мире, и никто не застрахован от столкновения с ними.

Как любой, кто сталкивается с самыми экстремальными формами насилия каждый день (включая серийных убийц или маньяков), я, в отличие от большинства своих коллег, всегда искал причину, побуждающую людей совершать убийство, и, клянусь Богом, разве общество не наелось досыта той мешаниной оправданий тех, кто эти убийства совершает? Злоупотребление алкоголем, недоразвитость, генетические отклонения, асоциальность, физические и моральные издевательства в детстве и другие наспех слепленные оправдания, которые только могут изобрести адвокаты, социальные работники или психиатры. Так что мы должны спросить себя: не живем ли мы в мире, где слоны летают, собаки разговаривают, а миром правят прекрасные феи?

Мы также как-то забыли, что улицы наших городов наводнены отбросами рода человеческого, которые испытывают наслаждение, разбивая головы не только друг другу, но и детям, женщинам и старикам.

Если кто-то испытывает вышеизложенные проблемы, мы можем взглянуть на Америку, которая несомненно является обществом с наиболее высоким уровнем насилия в современном мире. Если они не усвоили ни одного урока о том, как предотвращать, контролировать и искоренять такие проявления, тогда мы можем задуматься над тем, имеют ли они право давать профессиональные советы о том, как защититься от того, что уже признано общественной эпидемией действительно ужасающих размеров. Кстати, там погибают британские туристы.

Так что мы можем сказать о Джеффе Томпсоне, который приобретает все больший вес в США?

Не будем обманывать себя — мы живем не в мире утопий, где идея общества, в котором насилие отсутствует, существует хотя бы в перспективе, а так как эта вертящаяся планета становится все более населенной, количество преступлений, без сомнения, будет только увеличиваться, и панацеи от этого не существует. Так что не будем себя обманывать поиском несуществующих решений.

«Курс выживания в большом городе» предоставляет нам выбор, и для меня большая честь быть автором предисловия к этой замечательной, если не потрясающей, книге. Прочтите ее, и вы, по крайней мере, увидите истоки человеческой агрессии и жестокости. Эта книга может помочь вам защитить себя или любимого человека от нападения, ограбления, сексуальной агрессии или убийства. Но вы можете просто пролистать ее и сказать: «Да ладно, со мной-то этого точно не случится». Выбор за вами.

Что привлекло меня в этой книге, это природный дар Джеффа понимать поведенческие показатели обидчика до того, как он начнет нападение, — язык тела. Он мог бы

научить некоторым вещам антрополога. Лекции этих академиков, безусловно, хороши, но единственная форма антисоциального поведения, с которой им, возможно, приходилось сталкиваться, скорее всего была книга, брошенная в них шаловливым студентом. Знание причины, по которой мартышка почесывает подмышки, скорее всего окажется малополезным при встрече со скинхедом, одержимым желанием «усовершенствовать» чье-либо лицо.

Серьезно говоря, мы все должны знать о «контакте глаз», «сигналах любви» и языке тела, когда речь идет об уходе за телом и сексе, но мы понятия не имеем о «словах» тела, когда они предшествуют насилию, в какой бы форме это ни происходило.

Это уже установленный факт в поведении сотен жестоких обидчиков, особенно серийных убийц — они не начинают свои «карьеры» сразу с убийства. В подавляющем большинстве случаев эти социальные неудачники «растут» от мелких краж до мелких сексуальных оскорблений и далее до изнасилования и убийств на сексуальной почве. Этот тип убивает, чтобы получить своего рода вознаграждение, — все начинается с эгоистического желания сексуального удовлетворения, и в большинстве случаев дело обязательно доходит до убийства. На каком-то этапе он просто вытягивает из шляпы бумажку с вашим номером, и от вас это не зависит. В такую лотерею вы можете выиграть или разбитый нос, или могилу. В данном случае выбор за ним, а не за вами.

По собственному опыту зная, чем заканчиваются такие ситуации, я проанализировал большую часть случаев из собственной практики, и после разговора с правоохранительными органами и психологами я пришел к выводу, что, без сомнения, жертвы подобных злодеяний могли сделать гораздо больше для самозащиты. Я не говорю, что если бы они прочли подобную книгу, они стопроцентно избежали бы ограбления, изнасилования или убийства.

Я говорю о том, что, если бы они были более подготовлены к таким ситуациям, многие из них сейчас были бы живы.

Возможно, самые замечательные аспекты работы Джеффа могут быть проиллюстрированы сравнением с книгой, которую можно было бы назвать библией убийств на сексуальной почве, написанной ФБР. Она была создана не для широкого круга читателей, но параллели между ней и «Курсом выживания в большом городе» очевидны, особенно в том, что касается жестокого криминального поведения.

Безусловно, возможности и информационная база ФБР не идут в сравнение с информированностью большинства людей, и Джефф не знал о существовании этой книги, пока я не дал ему мой личный экземпляр. Но то, что меня поразило именно в книге Джеффа, — он писал ее на основе здравого смысла и личного опыта вкупе с потрясающей пронизательностью, и в сравнении с этим большинство распространенных отвлеченных размышлений отходят в тень.

Как бы то ни было, пока я не захвалил Джеффа окончательно, я должен сказать, что отнюдь не каждый мужчина и не каждая женщина способны воткнуть насильнику палец в глаз. Даже мне было бы сложно ударить кого-нибудь в коленную чашечку, окажись я в ситуации, известной как «свадебный захват». Но тем не менее мы все должны быть достаточно сообразительными — поднимать стекла в автомобиле или переходить улицу, чувствуя приближение опасности. Если же вы не обладаете этим чувством опасности, то, видя, как в вашу сторону со скоростью звука движется несколько татуированных и бряцающих цепями экземпляров, не вините никого, кроме бандитов и самих себя, за то, что упустили момент приближения опасности. Они же не для того подошли к вам с велосипедной цепью в руках, чтобы попросить помощи, не так ли?

Итак, я очень рад поддержать Джеффа Томпсона, эту книгу и все, что он делает. Единственное, чего я тайно опасюсь, что на этом он может закончить давать оценки обществу, что для общества будет очень плохо. Нам всем есть чему поучиться у этого бывшего вышибалы. В этом я абсолютно уверен.

Также я предполагаю, что на меня набросятся со своеобразной «благодарностью» и скрытой иронией, чтобы распознать косвенные признаки того, как несколько хулиганов ассистировали Джеффу в его исследованиях при написании этой книги. Грабители, насильники и убийцы также порекомендуют эту книгу, и американские убийцы согласятся почти со всем до 15 секунд 2500-вольтных процедур.

Как никогда сознавая, что буду обвинен в нагнетании панических настроений, я говорю — ПОКУПАЙТЕ ЭТУ КНИГУ. Не ждите до того момента, когда придется читать ее в приемной врача или в палате интенсивной терапии, ну а похоронные бюро вообще не предназначены для подобного рода занятий.

Кристофер Берри-Ди,

***автор бестселлеров «Убийца женщин» и «Вопрос улики»;
криминолог, исполнительный продюсер, телеведущий.***

Глава 1

Осознание и уход от опасности

Учитесь у природы:
как часто вы видите мышь,
играющую рядом с гнездом ястреба?
Сенсей Гарри Кук

Когда время и место вызова известны,
никто не может встретить вызов
за тысячи миль отсюда.
Но когда время и место вызова неизвестны,
никто не может защитить все фланги.
Если через измерение стратегии других
мы находим, что их количество
превосходит наше собственное,
означает ли это победу или поражение?
Сказано: «Победу возможно измерить.

Сунь Цзы

Добро пожаловать в «Курс выживания в большом городе». На протяжении следующих трехсот с лишним страниц я надеюсь просветить и научить непосвященных и продемонстрировать собственные принципы выживания, которые необходимы в обществе, наводненном беспричинной жестокостью. Кстати, это не очередное отвлекенное руководство, предлагающее быстрый набор неподходящих приемов, которые могут помочь вам стать «мертвее, чем рок-н-ролл». Я оставляю это теоретикам. Информация, содержащаяся здесь, есть результат опыта, по-

лученного на протяжении жизни, где умственный самоанализ был необходим для извлечения на поверхность и выкорчевывания всех моих слабых мест до того, как я смог продвинуться на более высокие уровни понимания и выживания. Сейчас, после множества опасных лет поиска и исследований, потратив тысячи ночей на стояние на холоде у дверей ночных клубов и сталкиваясь с частью жизни, наполненной беспричинной жестокостью, я нахожусь в позиции просвещенного и понимающего человека. Сверх меры шокированного, но просветленного. Я изучил в первую очередь душу жестоких людей, разговаривал (и дрался) с сотнями профессиональных уличных хулиганов, грабителей и воров, временами опускаясь до их первобытного уровня, просто чтобы выжить. Сейчас, когда я оторвался от этой среды, я делаю свои заключения о них и о жестокости. Из этих выводов рождается лучшее понимание того, как вести себя с такими людьми перед лицом насилия или потенциально жестокого нападения.

Видеоролики про пожарную безопасность учат вас предотвращению пожара с помощью систем безопасности и сигнализации, а также тому, как спастись при пожаре минимально быстро. Чего они не пытаются делать, так это превратить вас в пожарного. Так же дело обстоит и с этой книгой. Я не хочу учить вас тому, как стать профессиональным уличным бойцом, скорее я хочу научить вас, как избежать встречи лицом к лицу с тем, кто с удовольствием смешает ваши кости с землей. Предотвращение через избегание гораздо более приемлемо, чем часто нежелательное средство «физического ответа».

Я не собираюсь пытаться сказать вам, читателям, должны вы или нет вступать в физический контакт, должны ли вы обнаружить себя жертвой криминального нападения, я не вправе делать это. Что я должен делать, так это предложить вам варианты, чтобы вы смогли взвесить все «за» и «против» и самостоятельно сделать выбор.

Если грабитель вырывает вашу сумочку или бумажник, в которых находится максимум двести долларов, ваша идея самозащиты может заключаться в том, чтобы дать ему скрыться — в конце концов, двести долларов не стоят того, чтобы лишиться из-за них жизни. Если тот же грабитель нападает на вас в темном переулке и хочет добавить к ограблению еще и изнасилование, вы уже не так просто капитулируете. Он может попытаться убить вас — это не так редко случается. Никто не может сказать вам по поводу таких случаев, ДОЛЖНЫ вы или НЕТ отвечать, решать только вам. Так что выжить или нет — ваш выбор.

Я уже устал слышать одни и те же предсказуемые рассуждения ничем не рискующих «экспертов по самообороне», выступающих по телевидению и в популярных журналах, демонстрирующих доморощенные приемы, от которых много шума и ноль результата, дающих советы непосвященным, что нужно применять в самозащите, а что нет, согласно их приемам и существующему законодательству, до смерти боящихся переступить границы морали или закона, что может подвигнуть скучающего парламентария или офицера выставочного полицейского корпуса опубликовать в центральной газете гневную отповедь.

Я посмею прервать эту отрицательную и часто лукавую цепь книгой «Курс выживания в большом городе». Как? Просто говоря честно, даже если по пути я нарушу некоторые неписанные правила.

Я сыт по горло ситуациями, когда мне предлагают прийти на ТВ и в различные ток-шоу в качестве эксперта по самозащите, а затем в «зеленой комнате» перед эфиром объясняют, что я могу говорить в прямом эфире, а что нет. Им не нужен эксперт по самозащите, им нужна марионетка. Мало проку что-то советовать, если ваши советы цензурируются и выбираются в соответствии со вкусом телевизионного редактора или продюсера.

В этой книге все описывается как есть — неприглядно и временами отвратительно. Я не говорю, что это то, что вы хотели услышать, скорее всего нет (хороший совет редко нравится), но это будет правда, и те, кто к ней прислушаются, будут лучше подготовлены.

Вы, возможно, рассчитывали на нечто вроде сборника иллюстраций, а я опасаясь, что так оно и было. Тогда сейчас вы должны быть разочарованы и, вероятно, считаете, что вас ввели в заблуждение. Это книга о знании, не о картинках, но в мире жестокой реальности знание означает силу.

В чем эта книга отличается от многих из этого же жанра, что вам приходилось читать, это в эмпиризме, технике, ритуалах атаки — все это основано на сценариях из реальной жизни. Интервью с нападающими, грабителями, насильниками и убийцами подлинны и присутствуют в книге только по одной и единственной причине: понимание причин, побуждающих преступника нападать на вас, поможет вам избежать нападения, а в экстремальных случаях справиться с ним.

Если вы хотите знать, как грабитель выбирает жертву — а это первый шаг в его ритуале нападения, — не идите за информацией к психологу или полицейскому, спросите грабителя. Но поскольку очень немногие люди способны на такое, я сделал это за вас.

Когда бы я ни говорил о необходимости самозащиты, обязательно кто-то скажет: «Вы нагнетаете панику». Люди, несомненно, скажут то же и о книге, хотя каждый день вы видите по телевидению ролики с разбитыми автомобилями, предупреждающие нас о вреде алкоголя за рулем. Мы также знаем об ужасах и последствиях употребления наркотиков, видя скорбящих родителей молодого наркомана и слыша призывы сказать «нет» наркотикам. Даже опасность, исходящая от неисправного электро- и газооборудования, вызывает большее доверие, чем пугающий рост жестокости по отношению к человеку.

Запугивание не является целью этой книги, только просвещение. В 1995 году только в одном Лондоне жертвами насилия стали 50 тысяч человек, сравните эту цифру с 16 тысячами автокатастроф по всей стране, произошедших по вине пьяных водителей. Так кто кого запугивает?

Я не буду извиняться за то, что эта книга шокирует, — я надеюсь, что это так, поскольку, может быть, именно шок заставит людей задуматься и лучше подготовиться к возрастающей эпидемии уличных нападений.

Это может случиться с вами, и, если вы не будете бдительны, это с вами случится.

Пожалуйста, не расстраивайтесь, что эта книга в основном не сфокусирована на физическом аспекте самообороны. Когда вы учите детей безопасности на дорогах, вы же не объясняете им, как оказывать первую помощь, если их сбита машина. Мы знаем, что зачастую бывает слишком поздно. Вместо этого мы учим детей тому, как избежать встречи с машиной.

В большинстве случаев подвергнуться нападению — все равно что быть сбитым машиной. Так что прерогатива самозащиты — бегство, а не драка.

Это не говорит о том, что нельзя отвечать физически. Избежать эксцесса не всегда возможно, и мы все делаем ошибки — даже обезьяны падают с деревьев. В соответствующих главах я уделю внимание физической технике, и в тексте книги вы найдете множество приемов для противодействия наиболее распространенным видам нападения.

Большинство людей не готовы и никогда не будут готовы, физически или умственно, справиться с ситуацией насилия; предсказуемая и мгновенная реакция этого большинства — ужас и капитуляция.

Лучшие средства, которые я могу предложить читателю, — честность, интуиция и реализм — все это и составляет основу тактики уклонения от нападения.

Большинство потенциальных конфликтов можно избежать, если вы используете тактику быть начеку, следуете

правилам и используете здравый смысл. Большинство неизбежных ситуаций, безусловно, можно контролировать.

В некоторых случаях, когда у вас нет возможности контролировать ситуацию, вам придется сражаться за свою жизнь. А это означает, что каждая крупница знания, почерпнутая вами из этой или других книг, и уроки самообороны, несомненно, помогут вам повысить шансы.

Для тех, кто считает, что молчаливое согласие может быть наиболее безопасным выбором, сообщаю: последние исследования показали, что капитуляция перед противником или мольба «делайте, что хотите, только не убивайте» (особенно в случаях изнасилования) не гарантирует и никогда не будет гарантировать жертве сохранение жизни. Сдающиеся на милость преступника жертвы в большинстве случаев страдают от негативных психологических последствий гораздо больше.

Большинство книг этого жанра красиво иллюстрированы гипотетическими уроками карате «за десять часов», показывающими читателю, «как надо поступать, если на вас напали». Легко выучиваемые приемы, вроде блокирования удара кулаком и техники освобождения, не вызывают никакого доверия, они показаны абсолютно неэмоционально, на манекенах. Ни малейшего упоминания о том, что представляет собой эмоциональное состояние жертвы в момент нападения. В большинстве случаев мы берем уроки плавания у людей, ни разу не заходивших в воду.

Все это работает только на предположении, что жертва уже схвачена, придушена, избита и т. д., абсолютно игнорируются решающие секунды, минуты, зачастую даже часы до нападения.

Если вы хотите осязаемых ощущений, то концепция защиты зачастую не обоснована, если только вы не столкнетесь с очень слабым нападающим, а это исключение. Нападение без предупреждения в порядке вещей, ваше лучшее орудие защиты — нападение, и хотя закон вряд ли поблагодарит меня за это, но это правда. Очень часто взгляды правоохранителей разнятся в зависимости от того,

говорят они при включенной или выключенной камере, — в свое время я обучал многих офицеров полиции, которые приходили ко мне за советом, поскольку то, чему их учили на официальном уровне, просто не работает против неуступчивых противников.

Конечно, если вас атаковали и бдительность уже бесполезна, большинство приемов, предлагаемых в популярных пособиях, поверхностны и малополезны, поскольку имеют весьма отдаленное отношение к реальности. Если вы еще не лишены возможности сопротивляться, вы будете сражаться за свою жизнь зубами и ногтями.

Осознание опасности дает возможность адекватного ответа (отстраниться, убежать, отговорить или атаковать), жертва распознает угрозу до момента превращения потенциального нападающего в монстра, что позволяет ей реагировать на действия противника до того, как противник среагирует на них.

Что я должен делать, это шокировать вас, читателя, на протяжении всех этих страниц, создавая резкий и прерывистый образ того, как необходимо поступать. Как сказал Эд Хоув, «зачастую хороший шок лучше хорошего совета».

Книга, состоящая только из описания физических приемов, может лишь повysить вашу уязвимость, дав фальшивое чувство уверенности, примерно как одной юной леди, сказавшей мне после шестинедельного курса самозащиты следующее:

«Я сижу с ребенком подруги дважды в неделю. Вечером я возвращаюсь от нее домой коротким путем и иду через местный парк. Мне всегда страшно ходить там. Теперь, когда я закончила курс по самозащите, я чувствую себя намного увереннее и безопаснее, когда хожу через этот парк».

Если бы она правильно усвоила то, чему ее учили шесть недель, она бы больше не стала ходить через этот парк.

Укрепление мишени

Ключевое слово в современной самозащите — «УКРЕПЛЕНИЕ МИШЕНИ». Делая себя сложной мишенью, вы уменьшаете шанс оказаться выбранным в качестве потенциальной жертвы.

Однажды я проводил опрос в группе взломщиков и спросил их, по каким критериям они выбирают дом для ограбления. Они ответили: «Мы всегда ищем незащищенный дом». Дом, оборудованный сигнализацией, замками на окнах, знаками «осторожно, злая собака» и т. д., средний грабитель почти всегда пропускает.

«Зачем надрываться с охраняемым жильем, когда вокруг кучи домов, на которые хозяевам наплевать, они просто-таки просят, чтобы их ограбили. Эти люди нас поражают, когда жалуется на то, что их ограбили, хотя они буквально приглашают сделать это. Они просто облегчают нам задачу».

Большинство взломщиков грабят один и тот же дом дважды, трижды или более потому, что хозяева не делают ничего, чтобы остановить их.

Самозащита работает в том же стиле. Если вы делаете себя трудной целью, следуя правилам предосторожности, вы тоже будете обойдены в пользу более легкой цели. Если вы не будете осторожны, вас будут выбирать снова и снова.

Четыре шага

Существует четыре приема, часто используемых при нападении, особенно грабителями и насильниками, при подготовке жертвы для нападения. Хотя они почти всегда рассматриваются авторами книг по самозащите, четыре шага — разговор, обман, отвлечение внимания и уничтожение — самые важные элементы самозащиты, о которых необходимо знать.

Разговор

Разговор строится с целью обезоружить и отвлечь жертву, и в арсенале профессионального нападающего это наиболее распространенный прием. Нападающий приближается к потенциальной жертве безобидным способом и начинает разговор. Часто он спрашивает, который час или как пройти туда-то, просит прикурить или разменять мелочь. Его цель — заставить вас задуматься о его вопросе, чтобы вы не заметили, как он достает оружие или как его сообщники окружают вас. Достаточно отвлечься всего на секунду, и вы попадете в беду.

Понимание этого сделает вас более осторожным и заставит вас быть начеку, что является самой главной частью усложнения мишени.

Обман

Нападающий использует обман для придания себе безобидного вида. Разговор и внешний вид — самые распространенные способы обмануть жертву, заставить ее ослабить оборону. Не ожидайте, что опасные люди будут выделяться из толпы. Нападение может начинаться с вежливости, даже с заискивания. Обман — это главная ценность нападающего. Каждое нападение, которое не было «ударом в спину» (нападение, которое случается, когда вы не используете предосторожность), всегда начинается с обмана, нападающий использует его как возможность.

Отвлечение внимания

Отвлечение внимания является частью обмана и обычно начинается с разговора. Нападающий может спросить о чем-либо жертву и затем начать нападение, пока жертва формулирует ответ. Отвлечение также исключает любую инстинктивную физическую реакцию жертвы. Мужчину с двадцатилетним опытом физической подготовки в боевых искусствах можно сделать беззащитным с по-

мощью этой простой уловки. Я был свидетелем, как множество тренированных бойцов, которых все боятся на арене, были биты парнем, обладающим лишь сотой долей их физических способностей. Как? Их внимание отвлекли, перед тем как напасть. Роб, закаленный уличный боец и охранник ночного клуба, всегда говорил потенциальным нападающим, что он не хочет на них нападать, перед тем как сделать это. Их первой мыслью, когда к ним вновь возвращалось сознание, было: «Я же точно помню — он сказал, что не будет драться...».

Если отвлечение внимания строится на покорности: «Я не хочу проблем, может поговорим?», это также приведет противника из состояния боевой в состояние сниженной готовности, поскольку ваша покорность говорит ему, что опасность миновала и он может расслабиться и поздравить себя.

Привлечение «мозгового ресурса» наряду с обезоруживающим/отвлекающим разговором, ослепляет жертву на секунду — именно тогда на нее и нападают. Отвлечение внимания также используется опытными преступниками для снятия любых защитных барьеров, воздвигнутых жертвой (о «барьерах» будет сказано ниже).

Уничтожение

Это заключительная часть профессиональной подготовки. Немногие переживают первый удар, и большинство оказываются выключенными из игры до того, как осознают, что играют.

Зачастую эти четыре приема выключают даже тренированных мастеров боевых искусств, поскольку о них не говорится на тренировках. Они не понимают врага, с которым встречаются. Нападающий использует приемы обмана и отвлечения для победы над жертвой, обученной только физическим приемам.

Выброс адреналина

Если ситуация становится опасной для жизни, ваш организм обычно переживает большой выброс адреналина. Хотя адреналин может добавить скорости и силы вашим реакциям и приглушить боль, выброс адреналина вызывает ощущения, сходные со страхом. Следовательно, многие люди под его воздействием «застывают». Если вы не можете контролировать человека внутри себя, тогда можно сказать, что вы не можете контролировать человека снаружи (нападающего).

Цветовые коды опасности

Возможно, наилучшая предупреждающая стратегия — это использование цветовых кодов (также называемое кодированием), концепция, заимствованная Джеффом Купером, американским инструктором по стрелковому бою, для распознавания, оценки и по возможности избегания потенциальной угрозы. Коды представляют собой шкалу измерения роста угрозы, и при следовании им многих ситуаций можно избежать.

Купер создал эти коды для того, чтобы приблизить угол обзора вашей безопасности к 360°. Что я бы хотел добавить, с уважением к этому великому человеку, это предосторожность против ритуала атаки, физическую реальность и телесную реакцию на противостояние — ведь предосторожность вещь многогранная.

Коды опасности состоят из четырех цветов, в восходящем порядке вашей настороженности — белый, желтый, оранжевый и красный.

Белый код

Это состояние забвения опасности, или «выключенное». Человек в состоянии белого кода не подозревает об опасности, исходящей откуда бы то ни было — окружающей среды, людей и их ритуалов нападения. «Белый код» — это именно то, чего ищет большинство нападающих.

Желтый код

Известный как «включение», это состояние готовности к опасности, при котором охватывается 360° периферийного восприятия, позволяющего видеть такие потенциальные источники угрозы, как темные углы или аллеи, и при котором человек понимает такие психологические опасности, как выброс адреналина и ритуал атаки.

Первоначально «желтый код» напоминает езду на автомобиле с инструктором, при которой вы в процессе движения комментируете все, что происходит. Точно так же, когда вы идете, добивайтесь состояния бессознательного комментирования всего, что окружает вас или происходит рядом с вами. Постепенно, с опытом, вы сможете поддерживать бессознательную постоянную готовность к опасности без комментариев. Это состояние не паранойи, а повышенной бдительности.

Оранжевый код

Это состояние оценки опасности. Оранжевый код представляет возрастающую угрозу, позволяя дать оценку, если обстоятельства ухудшаются. К примеру, вы можете заметить пару подозрительного вида людей через дорогу от вас, если они начнут переходить дорогу в вашем направлении и вы чувствуете потенциальную угрозу, «оранжевый» код позволит оценить ситуацию.

Красный код

Конечное состояние уклонения от нападения, также называемое «сражаться или отступить». Ситуация развилась из «оранжевого кода». Если существует угроза, приготовьтесь драться или бежать. Никогда не оставайтесь для драки, если есть возможность убежать.

Если угрозы не случается, вернитесь к состоянию «оранжевого кода», никогда не теряйте бдительности и не опускайтесь до «белого кода». Множество людей были избиты в реальных ситуациях, потому что ослабили внимание. Оставайтесь всегда «включенным».

Цветовые коды Купера ***(шкала измерения опасности)***

КРАСНЫЙ КОД — «сражаться или отступить»,
«уклонение от нападения»;
ОРАНЖЕВЫЙ КОД — «оценка опасности»;
ЖЕЛТЫЙ КОД — «готовность к потенциальной
опасности»;
БЕЛЫЙ КОД — «выключенность».

Безусловно, вся эта система кодов работает при условии, что вы находитесь сначала в состоянии «желтого кода»: вы не можете оценить ситуацию, развитие которой вы не заметили, вы не можете быть готовыми бежать или драться, если вы не видели и не оценили опасность. В состоянии «белого кода» вы узнаете об опасной ситуации, только когда будет уже поздно.

То же относится к следующим правилам, вы должны быть в состоянии «желтого кода» («включенными»), для того чтобы они стали полезными. Так что во всех случаях — кодируйтесь.

Дома

Хотя я не хочу тратить ваше домашнее время, я считаю необходимым посоветовать читателям несколько «домашних истин» во избежание того, о чем практически никто не думает — нападения дома.

— Оборудуйте ваш дом хорошей дверью и замками, включая цепочку. Не оставляйте открытыми окна, через которые возможно проникновение, ни днем, ни ночью. Чем более сложным для незваного гостя вы сделаете проникновение в дом, тем вероятнее, что он не станет и пытаться.

— Убедитесь, что вы запираете внешние двери и калитки, а также смените замки, если предыдущие жильцы все еще имеют ключи от замков.

— Если вы выставляете дом на продажу, никогда не показывайте его потенциальному покупателю в одиночестве, многие стали жертвами изнасилования и убийства мужчин, представлявшихся перспективными покупателями. Не торопитесь проводить для кого-либо экскурсию по вашему дому, по какой бы цене вы ни хотели продать его.

— Это может звучать примитивно, но всегда закрывайте занавеси, когда стемнеет, иначе вы демонстрируете всем потенциальным грабителям свое «приглашение».

— При возвращении в пустой дом всегда смотрите, нет ли следов проникновения или взлома. Если вы их заметили, немедленно и по возможности бесшумно покиньте дом и звоните в полицию. Точно так же, если вы заметили что-нибудь или кого-нибудь подозрительного, звоните в полицию.

— Установите освещение на крыльце и глазок во входной двери. Это позволит вам видеть, кто к вам пришел, прежде чем открыть дверь. Помните, что обман — одна из основных техник профессионального преступника, он может позвонить в вашу дверь под любым предлогом. Всегда будьте подозрительны к неожиданным звонкам в дверь.

— Никогда не пускайте никого незнакомого внутрь дома, например участкового, не проверив его документы. Если вы все еще не уверены, возьмите номер его удостоверения и позвоните в его офис для подтверждения. Иногда преступники выдают себя за представителей каких-либо служб или организаций, для того чтобы проникнуть в дом, поэтому вы должны проверять их удостоверения, чтобы подтвердить, что они те, за кого себя выдают. Если у вас есть хоть малейшие подозрения, не пускайте их в дом — если они действительно представители официальных органов, они не обидятся.

— Сигнализация — действительно хорошее средство устрашения, многие взломщики, с которыми я разговаривал, говорят, что никогда не полезут в дом с сигнализаци-

ей — слишком много возни. Это не говорит о том, что сигнализация гложет стать панацеей, это не так. Если кто-то действительно захочет взлезть к вам в дом, его не остановит ничего, кроме дула ружья, упирающегося в лицо. Но сигнализация помогает. Если ее установка слишком дорого стоит, поместите фальшивые коробки от сигнализации на наружные стены дома для устрашения потенциальных взломщиков, и если у вас нет собаки, все равно поставьте табличку «Злая собака».

— Запирайте ворота и все надворные постройки, когда вы не пользуетесь ими.

Если преступники хотят умыкнуть ваше имущество, заставьте этих мерзавцев хорошенько попотеть и помните: чем больше времени им потребуется для проникновения в дом и чем больше шума они при этом издают, тем выше вероятность, что их поймают с поличным.

В автомобиле

— Множество нападений начинается, когда жертва выходит из машины или садится в нее или когда машина ломается. Также много нападений случается на мотоциклистов, когда они стоят неподвижно.



— Сначала о главном: вступите в уважаемую ассоциацию автомобилистов или автоклуб. Это не для экономии ваших средств и не для льгот, множество людей подверглись нападению в чашобах или на оживленном шоссе, потому что, не являясь членами клуба, не могли вызвать техническую помощь.

— Перед тем как вы отправляетесь в путешествие, удостоверьтесь, что ваша ма-

шина исправна и заправлена. Планируйте маршрут и расскажите о том, куда вы направляетесь и на какой срок, вашим друзьям и знакомым.

— Вы очень уязвимы, когда выходите или садитесь в машину. При приближении к машине оставайтесь «включенными», особенно если уже стемнело. Держите ключи от машины в руке.

— Вторая по важности вещь — когда вы сели в машину, перед тем как вставить ключ в зажигание, поправить одежду, пристегнуть ремень безопасности и т. д., ЗАПРИТЕ ДВЕРИ. Джон Кэннан, британский серийный убийца и насильник, нападал на большинство своих жертв именно в тот момент, когда они вставляли ключ в замок зажигания. Он мог подождать, пока они почувствуют себя в безопасности внутри машины, затем рывком открывал водительскую дверь, угрожал им ножом и приказывал сесть на пассажирское сиденье, затем залезал в машину, отъезжал, а затем насилывал и убивал жертву — обычно у себя дома.

Если вы думаете, что вы бы просто выпрыгнули из машины и убежали, подумайте еще раз. Многие, многие женщины пали жертвами таких, как Кэннан, и были парализованы страхом. Одна женщина была похищена в ее собственной машине среди дня безоружным мужчиной. Он даже посмел потом остановиться на заправочной станции. Он оставил женщину одну в незапертой машине, пока расплачивался за бензин, сказав ей, что если она попытается сбежать, он ее выследит и убьет. Это произошло в середине дня, вокруг было множество людей, но жертва была слишком напугана, чтобы издать хоть какой-нибудь звук, не говоря уже о том, чтобы бежать.

— Если вы можете это себе позволить, приобретите и установите в машину телефон для вызова экстренных служб. Если не можете, подумайте над тем, чтобы поставить фальшивый телефон, по которому вы можете притвориться, что вызываете полицию. Убедитесь, что у вас

всегда есть мелочь для звонка по платному телефону в полицию.

— Никогда не подвозите голосующих. Я ненавижу говорить это, поскольку мне жаль людей, искренне пытающихся поймать машину и заплатить за проезд, но подвозить голосующего любой внешности означает подвергать себя серьезной опасности.

— Если вы вынуждены хранить ценности в машине, держите их вне поля зрения, в багажнике или в бардачке. Множество ограблений делаются при возможности что-либо стянуть.

— Паркуйтесь в хорошо освещенных местах. Месте, которое кажется безопасным, хорошо освещенным и обитаемым днем, может не оказаться таковым вечером, так что паркуйтесь под уличным освещением. Неосвещенных парковок нужно избегать, насколько это возможно, если же больше парковаться негде, нужно быть предельно настороже. Такие парковки обычно являются местом работы воров и проходимцев. Как говорит Гарри Кук, «не играйте рядом с гнездом ястреба».

— Используйте блокиратор руля, желательно хорошего качества, который послужит и для сохранности вашей машины и может быть применен как оружие.

— Храните в бардачке мощный фонарь. Он тоже может быть использован как оружие, по возможности научитесь обращаться с ним как с орудием атаки.

— Когда вы паркуетесь, постарайтесь сразу развернуть машину — это сократит время на то, чтобы срочно покинуть место парковки, если что-то случится.

— Если вам нужно поговорить с кем-то из машины, приоткройте стекло на несколько сантиметров. Большинство американских серийных убийц нападали на людей, которые вели машину с незапертыми дверями или с полностью опущенными стеклами. Конечно, в свободном обществе мы не должны принимать столь крутые меры и, конечно, должны быть свободны в своем желании не за-

пирать что бы то ни было и т. д. На одном из интервью на радио, где я говорил о самозащите для женщин, одна наивная особа, также приглашенная на это шоу, пожаловалась, что «женщины не должны беспокоиться о том, где они гуляют и с кем разговаривают, что носят и как далеко должен зайти мужчина, пока они не скажут «нет»». Она занимала официальную должность в одном из местных университетов и, к моему изумлению, советовала молодым женщинам, что они должны «делать все, что пожелают, и не беспокоиться о нападении и изнасиловании». «Почему нам надо беспокоиться, — говорила она им, — только оттого что мы женщины?».

Она была оскорблена, когда я сказал ей, что она недостаточно взрослая для отстаивания такой точки зрения, что она является живой мишенью и что она также делает мишенями других женщин, давая им плохие советы. Я сказал, что она была оскорблена? Скорее, абсолютно возмущена, я думаю, если бы она могла, она бы напала на меня прямо в студии.

Люди, о которых мы говорим, те представители общества, которые нападают на людей для забавы или для выгоды, и не подумают, правильно это или нет. У них нет моральных основ, и им доставляет огромное удовольствие жестоко изнасиловать женщину, такую, как леди из той передачи. Они уже сделали выбор в пользу нарушения закона и находятся на темной стороне, так что, когда вы нарушаете правила самозащиты только потому, что «имеете на это право», они просто счастливы. Вы делаете всю работу за них, предлагая себя на тарелочке, фигурально выражаясь. Множество нападений, особенно изнасилований, совершаются преступниками только потому, что они видят возможность для этого. Так что когда вы игнорируете правила, вы предоставляете им эту желаемую возможность.

Я также верю, что эта молодая леди думала, что она может быть способна справиться с насильником, преподать этому типу урок, который он не скоро забудет. Поду-

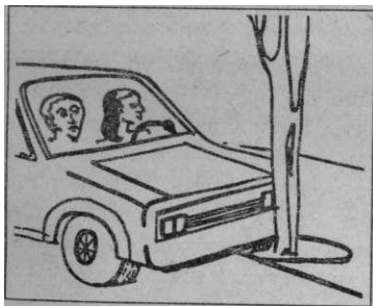
майте еще раз. Для любого неподготовленного настолько, насколько можно быть в положении жертвы, первое, что она узнает о ситуации атаки, это сломанный нос, поток крови, сильнейший шок и жестокое изнасилование, которое изменит ее жизнь. Некоторые так и не приходят в себя после этого омерзительного преступления. Это о вашей жизни идет речь, так что, пожалуйста, будьте, по крайней мере, более реалистичны по поводу того, как вы собираетесь о ней заботиться.

Аварии

— Основные знания о механике автомобиля, замене колес и т. д. помогут вам при поломке, и вы не будете соблазняться на предложение о помощи, исходящее от незнакомца, могущего оказаться нападающим. Множество женщин пали жертвами этой уловки и, как следствие, были изнасилованы, включая групповое изнасилование, и/или убиты. Жестоко, но правда. Если вы состоите в автоклубе, свяжитесь по мобильному телефону и оставайтесь в машине, пока они не придут. Заприте двери и закройте окна.

— Если вам предложили помощь, вежливо отклоните любое предложение, можете попросить их позвонить в полицию или в службу техсервиса, если вы не сделали этого сами.

— Если вы поломались на шоссе, припаркуйтесь как



можно ближе к телефонной будке и позвоните в техническую службу. Вернитесь в машину и закройте все двери и окна.

— Если вы поломались в черте города, зайдите в магазин или автомастерскую и попросите помощи.

— В сельской местности припаркуйтесь и пройдите до ближайшего телефона или ближайшего жилого дома и попросите хозяев позвонить и вызвать вам помощь. Если вы женщина, то входите в дом, только если там присутствует другая женщина, но и тогда оставайтесь начеку.

Похищение в машине

— Если вас похитили в собственной машине, помните, что, хотя вы и напуганы, вы все еще контролируете ситуацию, поскольку это вы ведете машину. Нападающий часто использует фальшивые заявления («делай, что я скажу, и останешься цела» или «делай, что я сказал, или я тебя убью»), чтобы заставить жертву уступить. Но на это полагаться нельзя — вы должны отвечать за себя. Если нападающий не пристегнут ремнем безопасности, его трудно выбросить через ветровое стекло, резко затормозив.

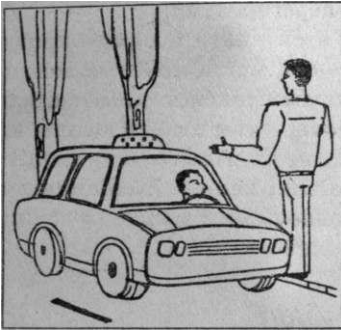
— Другой вариант — врезаться во что-либо на низкой скорости. Это лучше всего подходит для людных мест, хотя никто из окружающих не должен пострадать при этом. Это позволит вам убежать, пока тот, кто напал на вас, будет приходить в себя. Если местность вам знакома, езжайте на высокой скорости к ближайшему полицейскому участку, или если вы видите полицейского, остановитесь рядом с ним и попросите о помощи.

— Если вы решили разбить машину, постарайтесь врезаться во что-нибудь устойчивое — другую машину или столб.

— В случае похищения всегда старайтесь убежать как можно скорее — чем дольше вы будете тянуть время, тем сложнее это будет сделать. Если у вас уже есть проверенный не единожды план действий — такие случаи происходят все чаще, — это может помочь. Чем дальше от людных мест вы уезжаете, тем хуже — сбежать тем проще, чем больше вокруг людей. Но необходимо сказать, что такие ситуации требуют мужества, и вы должны быть очень смелыми и взять инициативу в свои руки.

Водители такси

— Это сложная работа. Каждый день водитель такси вынужден ради заработка подвозить незнакомцев. Я знаю некоторых водителей такси и не хочу учить их элементарным вещам, но мой совет — быть «избирательными» по отношению к тем, кого вы сажаете к себе в машину. Прислушайтесь к своим инстинктам, если клиент «не тот», не подвозите его.



— Если вы обнаружили, что ваш пассажир опасен, везите его в ближайший полицейский участок. Однажды я дал этот совет водителю такси, позвонившему на телевидение в программу по самообороне, и он ответил: «Это не так просто». Конечно, это непросто, это трудно и это страшно. Каждый аспект самозащиты «не так прост». Если бы это

было просто, никто не нападал бы на людей, и инструкторы по самообороне остались бы без работы. Вы должны быть смелыми и «просто сделать это», как в рекламе Nike. Нападающий вряд ли захочет атаковать водителя, пока тот ведет машину, так как если автомобиль врежется во что-либо, он пострадает так же, как и водитель. Но что он в любом случае будет делать, это кричать и угрожать «изуродовать и тебя, и твою тачку». Несколько водителей такси похитили в их автомобилях в моем городе, жестоко избивали и ограбили. Одного из них избивали до потери сознания и швырнули в озеро в пригороде. Так что покорность не гарантирует безопасности, вас все равно избьют и скорее всего изнасилуют, если вы женщина. Будьте решительны и берите ответственность на себя — если вокруг люди, выпрыгивайте из машины и бегите — все лучше, чем ехать неизвестно куда неизвестно с кем.

— Вы также пользуетесь преимуществом переговорного устройства между вашей кабиной и пассажирами, а также радиосвязью с диспетчерской.

— Не гонитесь за «зайцем». Если он сбежал, не заплатив, вы это переживете, я бы не советовал преследовать его. Множество водителей такси были покалечены, иногда непоправимо, преследуя «зайца». Я бы посоветовал прокричать что-нибудь в рацию, это его испугает, и он, скорее всего, сбежит. Если у вас есть выбор, ездите на машине с пуленепробиваемой перегородкой.

— Во время написания этой книги в городе произошел ряд изнасилований в такси, когда молодые женщины садились в машину к мнимым таксистам, затем были вывезены в отдаленные районы и там изнасилованы или даже убиты. Так что никогда не вызывайте и не садитесь в такси одни, только в компании с кем-то. Женщины должны настаивать на предоставлении им водителя-женщины, если это придает им спокойствия.

На улице

— Если вы выгуливаете собаку или совершаете пробежку, меняйте маршрут и время, чтобы потенциальный преступник никогда не мог вас подкараулить. Никогда не гуляйте и не бегайте в одиночестве в безлюдных местах.

— Если вы носите дорогие украшения, постарайтесь прикрывать их одеждой, пока не дойдете туда, куда шли. Преступник, использующий возможность, нападает только тогда, когда видит таковую. Если вы думаете, что кто-то идет за вами следом, идите в ближайшее людное место и звоните в полицию. Чем больше людей вокруг, тем меньше вероятность, что на вас нападут. Кроме физической боли, грабителей и насильников пугает только одна вещь — опасность быть пойманным. Чем больше свидетелей вокруг, тем больше вероятность быть пойманным и тем меньше желание нападать. Если же он все-таки нападает, у вас все равно есть шанс получить помощь от окружающих.

— Всегда есть исключения из правил — некоторые нападают независимо от обстоятельств. Но все равно, лучше в таких ситуациях быть в толпе, чем в одиночестве.

— Никогда не «срезайте» маршрут по дороге домой, если это подразумевает прохождение через безлюдную местность или малоосвещенные территории. Эти места — излюбленное обиталище криминальных элементов. Я знаю, что это клише, но все-таки если вы сунете руку в огонь, вы обожжетесь. Лучше прийти домой позже, чем не прийти никогда. Если вы опоздали, короткая дорога ничего не изменит. Молодая женщина из Ковентри возвращалась от своего друга в дом своей матери и решила «срезать» путь через пустошь, выгадав при этом около двухсот метров. Прошло уже пять лет, а ее или ее тело так и не нашли.

— Если у вас вырвали сумочку, не преследуйте грабителя, если вы не знаете, что будете делать с ним дальше. Одна девушка из Мидленда недавно погналась за вором, укравшим ее сумочку, он схватил ее в местном парке, избил и изнасиловал. Вы слышите подобные истории о женщинах, погнавшихся за вором и сокрушивших его с помощью зонтика, — это только истории, к реальной жизни они имеют очень далекое отношение, так что можете об этом забыть. Ваше здоровье, ваша жизнь стоят дороже, чем содержимое сумочки. Если вы пытаетесь поймать парня, который только что украл у вас что-то, велик шанс, что он сделал это не впервые и давно «работает» в этом квартале. А значит, он будет изо всех сил сопротивляться вашей попытке подвергнуть его гражданскому аресту. Вряд ли он скажет: «О'кей, ведите меня, раз поймали», и пойдет с вами в участок — такие существуют только в старых детективных романах. Скорее всего он ударит вас, чем под руку подвернется, охладит ваш пыл, поскольку быть пойманным означает для него суд и тюрьму, а это не входит в его планы. Если единственным способом

избежать «неба в клетку» для него будет прикончить вас, не сомневайтесь, он и глазом не моргнет, чтобы сделать это. Вы можете погибнуть, преследуя двести с небольшим рублей и кредитную карту, — так может, пусть лучше забирает?

— Точно так же, если вы не очень осторожны, вы можете оказаться в положении собаки, преследующей автомобиль, — даже когда она его догоняет, она не знает, что делать дальше. Я могу погнаться за грабителем, стащившим мой бумажник, и показать ему небо в алмазах, но во мне около ста килограммов и двадцать пять лет опыта боевых искусств — когда я его поймаю, я знаю, что надо делать. К сожалению, большинство людей не знают, так что лучше не рисковать.

«Черный лес»

Мой друг, опытный мастер боевых искусств, позвонил мне как-то раз и рассказал, как накануне он был ограблен среди бела дня скинхедами, вооруженными «Стэнли» (бритвенно острые боевые ножи). Он был с женой и маленькой дочкой, и скинхеды угрожали «порезать» его ребенка, если он не отдаст бумажник. Он отдал. Теперь он винил себя за то, что не «ответил» им. Он не спал по ночам из-за того, что Уинстон Черчилль называл «черным псом». «Черный пес» — это темная сторона, ваш внутренний оппонент, эго, который изводит вас после происшествия, любого происшествия, где вы, возможно, сделали слишком мало (по вашим собственным оценкам) в свою защиту, чем (как вы же считаете) могли бы. Много, много людей идут по жизни, позволяя «черному псу» отнимать у них сон. Не повторяйте их ошибок, в подобных ситуациях отступление — лучшее решение.

Но каждое действие, которое мы предпринимаем в жизни, влечет свои последствия, это палка о двух концах. Частью любого решения являются его последствия, один из лучших способов справиться с «черным псом» — ожи-

дать его прихода впоследствии и не позволять ему контрролировать вас, постоянно убеждая себя в том, что вы поступили правильно и приняли правильное в тех условиях решение. Или, если решение оказалось неправильным, вы можете справиться с последствиями ваших ошибок. Хотя я бы тоже чувствовал себя не самым лучшим образом, самозащита, как я сказал моему другу, это не защита собственного эго, это защита жизни — своей или жизни близких вам людей. Я знаю, что он сделал правильный выбор, и окажись я на его месте, я бы не задумываясь отдал грабителям все, что бы они ни попросили. Если бы моя гордость была задета, мой ребенок мог бы пострадать. Я не говорю, что я против тех, кто предпочитает отвечать на вызов, я ими восхищаюсь. Что я пытаюсь сказать — я бы не стал рисковать жизнью своего ребенка для того, чтобы доказать свою мужественность. Если бы грабители потребовали нечто большее, чем мой бумажник, допустим, они попытались бы изнасиловать мою жену (после того, как я без лишнего шума уже отдал им бумажник), тогда вопрос уже стоял бы по-другому. Я бы оказался в ситуации, когда что бы я ни делал, один из членов моей семьи находился бы в опасности, и тогда я взял бы инициативу в свои руки и первым атаковал того, кто угрожает.

Так что если вы согласились на все требования, не добавляйте к травмам еще и оскорбление себя после случившегося, вы хорошо постарались, чтобы выйти из ситуации невредимыми, и, если другие также невредимы, дайте вашему «псу» хороший пинок под зад. Я пожертвую своим эго и буду поскромнее ради безопасности других. Каждый день.

— В общественном транспорте постарайтесь сесть так, чтобы хорошо видеть всех пассажиров, а также кондукторов и т. д., и не влезайте в публичные разборательства, не имеющие к вам непосредственно никакого отношения — если кто-то станет курить в автобусе, пусть с ним разбирается водитель, это его работа, и он обучен, как

справляться с такими ситуациями. Часто мы чувствуем, что находимся в ответе за все и что мы обязаны сказать какому-то развязному юнцу, что он должен и чего не должен делать. Но это не наше дело, и, если он не угрожает лично вам, держитесь от него подальше. Наверняка он уже сыт по горло такими нравоучениями, так что когда вы начнете — а вы ему никто, вы даже не представитель полиции, — он разозлится, и вся агрессия, которая бурлит внутри у этой «жертвы общества», вырвется наружу, как пробка из бутылки с шампанским. Куда? Да прямо вам в лицо. Необоснованная внезапная жестокость, как правило, спровоцирована именно таким способом, так что постарайтесь не вызывать ее, если не хотите стать мишенью.

Я не пытаюсь оправдать действия негодяев, я несколько им не симпатизирую, но я понимаю их образ мышления и как они будут реагировать, если вы незвано переступите границы их мира. Их жизнь жалка, и многие с этим согласятся, но это не поможет вам, когда хирурги будут по кусочкам собирать ваше лицо после нападения такого типа. Если вы все же чувствуете, что должны прочесть ему мораль, помните о последствиях. Как я уже говорил, это палка о двух концах.

К примеру, известно об одном случае, когда мотоциклист остановился на оживленной трассе, чтобы дать пожилому пешеходу перейти дорогу, но когда пешеход не поблагодарил его за оказанную любезность, он слез с мотоцикла и проломил ему голову. «Это научит тебя, как говорить «спасибо», сволочь», — сказал он человеку, лежащему в луже крови. Берегитесь вытесняемой агрессии, это опасно. Ваш выбор — не суйте нос не в свое дело или страдайте от последствий.

Критики наверняка будут что-то говорить об отсутствии общественной взаимовыручки, так что я должен смягчить мои заявления подчеркиванием того факта, что я только предлагаю варианты и не принимаю решения за вас. Если вы чувствуете, что должны ввязаться в ссору с

каким-нибудь парнем, который курит в неполюженном месте — поезде, ресторане и т. д., — это ваша прерогатива, действуйте. Все что я пытаюсь сказать — будьте готовы к последствиям своих действий.

Это не говорит о том, что вы не должны помогать окружающим в беде, но вы должны всегда быть очень осторожны. И если вы действуете, не ожидайте помощи или симпатии от полиции впоследствии, потому что вряд ли вы ее получите. Это может звучать цинично, но поверьте мне, мой опыт показывает, как резко может меняться ситуация. Звонок в полицию может быть лучшей идеей, чем попытка задержания мужчины, который, как вам кажется, пытается угнать машину. Недавно мой друг встрял в ссору между одной девушкой и ее разгневанным приятелем. На его беду, теперь он живет со сломанной в нескольких местах и недееспособной рукой (он был атакован приятелем девушки, которой пытался помочь), а вдобавок полиция предъявила ему обвинение в нападении на приятеля девушки. В течение следующего года он перенес как физические, так и моральные страдания, пока наконец суд его не оправдал. Я восхищаюсь им за его желание помочь женщине, но он вошел в эту ситуацию вслепую, стал собакой, гонящейся за машиной, — и попал под эту машину. Так что смотрите, куда вы хотите прыгнуть.

— Всегда, когда вы в компании, шанс быть атакованным заметно снижается. Нападающие скорее клонут на одинокую жертву. Как львы, охотящиеся на антилоп, ловят тех, кто отбилсЯ от стаи.

— Когда вы вынуждены идти в одиночестве по темной или пустой улице, держитесь подальше от подворотен и темных переулков — это излюбленные места для нападения. Чем сложнее на вас напасть, тем вероятнее, что преступник выберет более слабую и уязвимую жертву.

— Избегайте мест, известных драками и насилием — ночные клубы, бары, пабы и т. д., — частое их посещение

повышает ваши шансы оказаться жертвой насилия. Надо быть настоящим отшельником, чтобы не знать самые опасные места вашего города, так что избегайте их. Пусть туда ходят другие, а вы выбирайте места, где драка после кружки пива не является обыденным ритуалом, как чистка зубов по утрам.

Часто опасность подстерегает вас в незнакомом городе, куда вы приехали на праздники или навестить друзей. Если вы не знаете, куда можно или лучше не стоит ходить, спросите местных. В большинстве городов люди как-то извращенно гордятся своими барами, где дерутся почти каждый день, и не задумываясь, посоветуют вам один из таких с гордостью, достойной представления трофеев, завоеванных футбольной командой: «О да, в прошлом месяце у нас тут было пять потасовок, одна с летальным исходом!»

Первой реакцией всегда должно быть — избежать. Если вы не очень часто ходите среди навозных куч, меньше шанс испачкаться.

— По возможности идите по тротуару навстречу автомобильному движению. Если вас пытаются подвезти или заставить вас сесть в машину, вы будете убегать в обратную от такого водителя сторону. Быстро бегите к ближайшему освещенному или людному месту, также постарайтесь перейти на другую сторону улицы. Это усложнит нападающему выбор — оставить вас в покое или продолжать преследовать. Не меняйте маршрут, если это предполагает снижение вашей защищенности.

— Любители подвозить обычно зазывают предполагаемых жертв к машине — никогда не подходите близко к машине и не вступайте в разговоры с человеком за рулем. Если он спрашивает, как проехать, и вы решаете ему помочь, объясните все с приличного расстояния. Никогда не приближайтесь к автомобилям. Шоукросс, американский серийный насильник и убийца, часто ловил своих жертв, подзывая их к своей машине, а затем затас-

кивая их внутрь через окно. Часто он проезжал несколько сот метров с женщиной, висящей у него на двери автомобиля, затем останавливался и заталкивал ее на заднее сиденье, обычно бесчувственную и беззащитную после удара по голове. Далее он вез своих жертв в безлюдную местность, где насиловал и убивал их. Мы советуем нашим детям не подходить к машинам из опасности быть похищенными, но сами редко следуем этому совету. Никогда не соглашайтесь на предложение подвезти вас, ваша уязвимость резко возрастает при этом.

В ночном клубе, или баре

— Если вы чувствуете угрозу в питейном заведении, покиньте его и пойдите в другое место, это наиболее простое решение. Как-то меня спросили на семинаре по самообороне, что надо делать, если кто-то усталился на вас с угрозой в баре и вы чувствуете, что на вас могут напасть. «Поставьте стакан на стойку и идите в другое место, — ответил я, — стоимость кружки пива экономит вам кучу здоровья».

— И опять — это не защита вашего эго, это защита вашей жизни или свободы, и если бар или ночной клуб опасны, и вас могут атаковать «просто потому, что вы там были», тогда я задумаюсь — а зачем мне туда ходить? Тем более, когда вокруг их десятки, выберите наиболее подходящий, где собираются люди менее варварских наклонностей. Часто люди считают, что они должны драться за свою территорию, но в подобных заведениях территория не стоит того, чтобы за нее драться. Что вы должны запомнить: последствия драки (особенно по поводу, который того не стоит), есть у вас опыт или нет, могут изменить всю вашу жизнь. Люди умирали или садились в тюрьму из-за драки без повода.

— Если вы не боец, вы опять становитесь той самой собакой и не знаете, что делать дальше. Если вы чувству-

ете, что должны сражаться за свое место, лучше убедитесь, что вы знаете, как надо сражаться.

— С другой стороны, вы можете быть способны на физический ответ, но разве место у стойки бара стоит того, чтобы убивать другого человека? Хотя убийство и не входит в ваши планы, но это один, хотя и наихудший, из вариантов, и это случается в барах каждый день. Я не



знаю вас, но когда дрался, это произошло потому, что меня швырнули в угол и мой противник не оставил мне никакого выбора. Вопрос, который я задал себе, — то, за что я дерусь, стоит моей свободы? Если ответ «нет», я пытаюсь развести ситуацию, насколько это возможно; если ответ «да», то я действую в свое оправдание, как и мой противник. И когда на следующий день я просыпаюсь, каков бы ни был исход той драки, я могу сказать себе: «Я сделал то, что должен был сделать». Это также помогает мне в суде, если я могу доказать, что не хотел драться и что мне не оставили выбора. Так что если вы вынуждены драться, деритесь во всю силу. Если же вы можете избежать этого, постарайтесь избежать.

— Если вы считаете, что могут быть проблемы и что уйти будет сложно, попросите о помощи охранника — это его работа. Хотя многие из них кажутся неприступными, они вам помогут. Если они хорошие охранники.

— Если вы думаете, что вас могут преследовать по пути из бара или клуба, попросите охранника показать вам запасной выход или «прикрыть» вас, если вы выходите через главный выход.

— Если драка началась и охранники уже задействованы, не вмешивайтесь. Не существует такой вещи, когда кто-то «просто хотел помочь». Когда охрана останавливает драку, все что они видят, это дерущиеся тела, которые должны быть удалены из клуба. Если ваше тело будет среди них, вас вынесут так же, как и остальных, а если вы будете сопротивляться и отстаивать свою позицию, ситуация для вас только ухудшится. Во всех случаях информируйте охрану о возникших проблемах, но не пытайтесь делать работу за них. Когда они спешат разнять драку, они находятся в состоянии красного кода и не будут разбираться, кто прав, а кто виноват. Из моего опыта по разниманию таких драк никто не был виноват, всегда виновным оказывалась другая сторона. Охрана никогда не принимает чью-либо сторону, все, задействованные в драке, обязаны покинуть клуб.

Некоторые из этих правил могут показаться непрактичными, и люди могут отказаться следовать им. Это ваша прерогатива. Но если вы попираете правила, будьте вдвойне осторожны и ожидайте последствий.

Глава 2

Нападающие и ритуалы нападения

Сказано:

Познай других и познай себя —

Сто вызовов без опасности.

Познай других и не познай себя —

Одна победа на одно поражение.

Не зная ни себя, ни других —

Каждый вызов опасен.

Сунь Цзы

Если вы знаете, где, почему и как начнется нападение, это означает, что это поможет вам избежать таких ситуаций или быть готовыми к ним.

В дни минувшие почти все нападения на людей связывались исключительно с темным временем суток и глубокими чашами, то есть темными аллеями ночью. Так что гипотетически получалось, что, если вы избегаете темных аллей по ночам, вы в абсолютной безопасности. Но в нашем нынешнем либеральном обществе преступники лезут изо всех щелей, в любое время дня и ночи, в любом месте. Почему? Причин может быть множество, но не все они заслуживают места на этих страницах, поскольку политика может запутать ситуацию, а не раскрыть ее. Что действительно важно и что вам необходимо знать, это — КАК это случается и как этого избежать.

Конечно, существует множество разных типов нападающих и множество видов нападений. Некоторые грабят, некоторые насилуют, другие практикуют жестокость ради жестокости.

Некоторые преступники хладнокровны в своем планировании нападения, многие просто действуют по возможности и нападают только в «безопасных» ситуациях, где бы они ни случались. Но всем им свойственна одна вещь. У них абсолютно отсутствует понятие ценности человеческой жизни. Они нападают на мужчин, женщин, детей, часто даже в людных местах, где испуганная и с виду безучастная публика прячется под предлогом «это ко мне не относится» или «я не хочу в это вмешиваться». Так что если вы являетесь объектом опасного «сценария атаки», не рассчитывайте ни на какую помощь «заботливых» прохожих. Скорее всего именно так они и поступят — пройдут мимо. Однако, если вы живете в стране, где законодательство кажется более благосклонным к тем, кто нападает, а не к их жертвам, такое поведение можно понять.

В прошлом году мой друг выходил из паба в центре города после замечательного вечера, проведенного с женой. Когда они шли через шумную вечернюю толпу, они заметили, как на молодую девушку у магазинчика напал мужчина, впоследствии оказавшийся ее бывшим бойфрендом. Мой друг, не обученный никакой боевой системе, попытался помочь девушке, но был жестоко атакован ее обидчиком, который вытащил нож и перерезал ему сухожилия на руке, а также нанес несколько ножевых ранений. Мой друг остался в ужасном состоянии. Девушка, которую он пытался защитить, развернулась и напала на его жену. Полиция не была слишком рада случившемуся, и моего друга в течение года таскали по судам, где он пытался доказать, что защищал женщину (хотя у меня язык не поворачивается назвать ее так) и не пытался напасть на ее приятеля из-за цвета его кожи или по какой-то другой причине. Полиция знала, что мой друг был прав, но по неизвестной причине не пришла к нему на помощь. Парень с ножом был известный злодей с богатым криминальным прошлым, получше чем у Аль Капоне.

Это только один пример того, как публика не оказывает помощь, когда на кого-то нападают при свете дня — они не хотят потом в суде быть в роли обвиняемых в глазах закона, который в наши дни становится «вторым врагом».

Инциденты между мужчиной и женщиной часто воспринимаются прохожими как «домашние разборки», милые бранятся — только тешатся. На следующий день вы читаете в газете, что какая-то женщина была изнасилована среди бела дня и никто не пришел на помощь — как грустно.

Я сталкивался с подобными ситуациями очень часто. Представьте себе следующее.

Я шел по центру города Ковентри, был оживленный солнечный день. Огромный, покрытый татуировками злобный кусок мяса мужского пола с лицом троглодита и обезьяньими руками толкал женщину средних лет туда-сюда, а ее дочь, примерно лет четырнадцати, рыдала и просила прохожих о помощи, и никто, казалось, ее не слышал.

Вы идете, она просит, умоляет вас о помощи! Что вы будете делать? Дома, в безопасности читая эту книгу, легко сказать: «Да, я бы ей помог!» Но этот мужик разобьет голову — мужскую или женскую — каждого, кто сунется, он причинит вам боль, вы все еще хотите помочь? Это будет непросто.



Ситуация выглядит типичной «домашней разборкой» (на самом деле так оно и есть, этот монстр оказался ее бывшим любовником), и я могу понять, почему люди проходили мимо — они не знали, как справиться с таким злодеем. Он уже повалил одного юношу, пытавшегося его остановить, пройти мимо

было проще, чем остаться и ввязаться в это дело. Не скольких мужчин, сделавших было шаг вперед, оттащили их жены и подруги: «Это не каше дело, пойдем отсюда».

Первое, что вы должны знать, сталкиваясь с подобными ситуациями, — во всех случаях вы будете атакованы этим мужчиной, как только попытаетесь встрять в ссору. Его агрессия все время возрастает, и он выплеснет ее на любого, кто посмеет сунуться в его мир, хотя бы для того, чтобы доказать свою достаточную мужественность этой женщине, которая в слезах кричит ему: «Что же ты за мужчина если дерешься с женщиной?». Для опровержения этого обвинения и восстановления своей мужественности он сроняет с землей первого, кто даст ему повод. Это также отчасти является вытесненной агрессией.

Так что, во-первых, скорее всего он ударит вас, если вы подойдете слишком близко, что нормально, если таков ваш план. Если же у вас другие планы, то этот сжатый кулак является инструментом по отнятию у вас жизни. Так что если вы вмешиваетесь, будьте подготовлены или не суйтесь вообще. Если есть возможность, сначала позвоните в полицию и введите их в курс дела. Они могут прибыть не сразу, что явно не спасет ее от побоев, так что вам все еще есть что делать до того, как они придут.

Если вы беспокоитесь, что это может оказаться типично домашняя ситуация и женщина может возражать против оказания ей помощи (в данном случае женщина отчаянно нуждалась в помощи, любой помощи) и может также напасть на вас, если вы вмешаетесь, спросите ее, нужна ли ей помощь. Отойдите на безопасное расстояние и спросите, нужна ли ей ваша помощь, если она скажет «отвали и не лезь не в свое дело», тогда вы можете со спокойной совестью идти дальше. Если ей нужна помощь, она скажет об этом. Ваше предложение также поможет вам определить состояние ее обидчика. Если он будет

угрожать вам уже на этой стадии, воспринимайте эту угрозу всерьез и приближайтесь с осторожностью.

Вот, что сделал я в той ситуации в Ковентри: приблизился на небольшое расстояние и попытался установить контакт с мужчиной, «заговорить» его. Это позволило мне понять, насколько он агрессивен (если бы он начал применять физическую силу по отношению к женщине, мне пришлось бы подбежать и останавливать его). Он не совершал пока ничего подобного и велел мне уйти, «а то...». В этот момент мне стало ясно, что рано или поздно он начнет применять силу.

Я сократил дистанцию и продолжал попытки разговаривать и отвлекать его внимание, все время создавая «забор» (об этом будет рассказано позднее), чтобы он не мог напасть на меня неожиданно. Я надеялся, что это, по крайней мере, отвлечет его от избияния женщины до приезда полиции, но полиция так и не приехала. После пяти минут разнообразных попыток успокоить его я понял, что участвую в абсолютной безвыигрышной сражении. Я не хотел применять силу, потому что не чувствовал, что это правильно. Я так и не узнал, из-за чего они ссорились, и не хотел принимать ничью сторону. Все что я знал, это что я не собираюсь позволять ему бить ее, пока я нахожусь там, так что в конце концов я сказал женщине и ее дочери, чтобы они шли домой и что я с ним «разберусь». Я надеялся, что это его насторожит, но каждый раз, когда они пытались уйти, он становился у них на пути и, хватая женщину за лицо, говорил, что избьет ее. Я понял, что он не собирается их отпускать, так что когда он опять повернулся к ним, я ударил его по голове вполсилы, чтобы сбить с ног.

Женщина и ее дочь воспользовались возможностью убежать, побивая все рекорды скорости. Теперь я контролировал ситуацию, что я и сказал парню. Но по странной случайности он больше не испытывал желания драться, он хотел пожать мне руку и угостить выпивкой. Есте-

ственно, мне не хотелось не то что пожимать ему руку, а прикасаться к этому животному, не говоря уже о том, чтобы выпивать с ним. Все это я изложил ему в доступной форме, он все понял, и я отправился пить кофе с женой.

Обычно такие типы достаточно трусливы и нападают под воздействием алкоголя или наркотиков или нападают со спины, возможно, с применением оружия или с помощью сообщников, или и то и другое.

За исключением насильников, которые действуют, основываясь на сознании собственного физического превосходства над жертвой, большинство нападающих работают не поодиночке, а с помощью одного или более сообщников. Они ищут ЖЕРТВ, людей в состоянии белого кода и отбившихся от стада. Поодиночке или совместно эти люди из-за свойственной им трусости не перейдут вам дорогу, если вы станете трудной мишенью. Если они это сделают и вы свирепо ответите с помощью прицельных и точных ударов, они отступят, хотя я должен повторить: физический ответ — это худшая из стратегий. Если вы решаете применять физические методы, убедитесь, что вы изучили окружающую обстановку, в противном случае вы только еще больше разозлите нападающего, посмеив ударить его. Если вы бьете, вы должны знать, что после этого бежать уже небезопасно.

Ритуал жестокости

Большинству атак предшествуют выслеживание и заманивание разговором. Большинство нападающих используют диалог в качестве основного оружия, но я обнаружил, что инструкторы по самозащите так сконцентрированы на физических приемах, что забывают об этих жизненно важных секундах, предшествующих нападению. Тот, кто способен эффективно справляться с этими секундами, как правило, побеждает в сражении. На самом деле, если вы «включены» в распознавание ритуала нападения, вас не выберут жертвой.

Это действительно самый важный фактор в реальной ситуации, и тем не менее эта область регулярно игнорируется при рассмотрении проблем самозащиты.

Один из аспектов ритуала атаки — это уже упоминавшиеся «четыре правила». Это затрагивает также язык тела, не только произносимые слова. Такой диалог очень часто называют «интервью». Я расскажу об этом подробнее в соответствующей главе.

Если вы можете распознать ритуал, вы можете остановить преступление.

Уличный разговор

Язык улиц также нуждается в расшифровке, большинство нападающих используют его в своих диалогах в качестве отправной точки для насилия и чтобы переключить внимание жертвы перед нападением. Правильная интерпретация такой «речи» поможет свести на нет вероятность внезапного нападения — буквально показывая вам обратный отсчет времени.

Ритуалы меняются в соответствии с категорией нападения, как и диалог. Жанр нападения может варьироваться от беспричинного оскорбления до серийного изнасилования или убийства.

Я должен отметить, что все, что я здесь и в других главах советую, абсолютно бессмысленно, если жертва «выключена». Обманный диалог или хитрые уловки не очень нужны, если жертва прогуливается ночью по полю или по пустынному парку, в таких случаях большинство нападений совершаются без подготовки и сразу с применением физической силы. Ритуал используется для обмана предполагаемой жертвы или для повышения ее уязвимости. Если жертва уже сделала все это за них, поместив себя в ситуацию жертвы, тогда она будет атакована без всякого предупреждения. Чтобы заметить ритуалы и уловки, вы должны быть «включены» и держать глаза открытыми, иначе разделите судьбу предшественников.



Если целью нападения является ограбление или изнасилование, диалог часто обезоруживает или совершенно случаен: «Не найдется ли у вас зажигалки?» или «Не подскажете, как пройти на улицу Юных патриотов, я что-то немного заблудился?». Цель нападающего — «выключить» жертву до того, как напасть на нее. В случае беспричинного оскорбления, когда совершается «нападение ради нападения», речь будет скорее угрожающей — «Ну, что уставился?».

В других случаях диалог используется для привлечения и отвлечения внимания перед нападением.

Грубо говоря, чем больше преступление, тем больше уловок. Внизу шкалы тот, кто нападает без причины, будет вовлекать свою жертву агрессивным диалогом («да я тебя сейчас урою, придурок!»), в верхней части шкалы насильник/убийца будет подготавливать жертву, спрашивая дорогу или даже, как в случае Джона Кэннана, посылая выбранным жертвам (обычно это были женщины, которых он наметил в толпе и выследил или с которыми только что познакомился) цветы, шампанское и приглашение на ужин, это были его окончательные подготовительные меры перед изнасилованием и убийством. Более изобретательные преступники буквально перевоплощаются и играют роли, достойные «Оскара».

Беспричинное нападение

Это бессмысленная форма жестокости, повсеместно возрастающая, часто начинается просто с контакта глаз. В изменчивой ситуации зрительный контакт подсознательно воспринимается как «вызов к битве». Множество драк, свидетелем которых я был во время работы охранником ночного клуба, начинались именно со зрительного контакта.

Для того чтобы стать объектом такого рода нападения, вам не нужно ничего делать, вам просто нужно подвернуться под руку такому типу.

И пожалуйста, не совершайте распространенной ошибки и не ищите в таком нападении никакой логики. Ее нет, и ее поиск только добавит смущения и нерешительности, а в эти секунды нерешительности вы будете избиты и ограблены. Здесь логика просто отсутствует.

По моему мнению, большинство нападений такого рода происходят из вытесненной агрессии. Кем бы вы ни были, спровоцировав эту агрессию, вы станете ее объектом. Что бы ни беспокоило этих людей в их жизни: кто-то вытоптал их цветы, справил нужду у них на крыльце и т. д., — вы станете объектом их агрессии, потому что вы пролили их пиво или подрезали их на дороге, посмотрели на их девушку или просто потому, что вы находились рядом. Такие нападения зачастую жестоки, подчас фатальны.

Состояние «желтого кода» позволит вам распознавать и, как следствие, избегать таких хулиганов и подобных инцидентов на ранних стадиях, опять же — если вы не владеете лексиконом, вы не сможете говорить на жаргоне.

В баре или на улице вы часто можете отметить того, кто нападает без причины, как правило, он выделяется своим поведением, подпирая стойку бара или прогуливаясь по танцполу, его локти выставлены в стороны, как будто он несет ведра с водой. У него обычно презрительная усмешка, и, как правило, он очень груб с каждым на расстоянии двух-трех метров от него. Если он идет по улице, его можно узнать по высокомерному виду и важной походке. В компании он обыкновенно очень болтлив, разговаривает громко и совершает много беспорядочных движений. Он также может быть злым или угрюмым, а его походка — агрессивной. И как в случае с ночным клубом, он будет искать повода, искать вашего взгляда. Если вы в состоянии желтого кода, вы распознаете эти признаки за километр.

Существует два вида зрительного контакта, которые могут перерасти в насилие.

Часто, когда вы встречаетесь с кем-то глазами и становится все более очевидно, что вы друг друга не знаете, это просыпается и начинает работать. Первоначальный случайный взгляд превращается в полноценное соревнование «кто кого пересмотрит». Глаза, будучи органом чувствительным, не могут выдержать долго, без того чтобы не моргнуть, заслезиться или воспалиться. Не желая моргать первым, это превращают в «отступление», когда тот, кто больше не может выдержать взгляд, бросает словесные вызов («ты на меня смотришь, твою мать?»), чтобы скрыть, что ему нужно моргнуть. Если вызов принят («да, на тебя, козел»), тогда, за исключением некоторых оставшихся формальностей, драку можно считать начавшейся.

Любитель бросать вызов взглядом

Это человек, который ищет драки, и первый, кто встретится с ним глазами, станет его жертвой.

Вот его ритуал:

1. ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Вы можете поймать чей-то взгляд в заполненном помещении или на улице, взгляд задерживается на вас.

2. ВОПРОС

«Ты на кого уставился? Тебе что, фотографию дать?»

3. ПРИБЛИЖЕНИЕ

Далее он приближается к вам.

4. ПОВТОРЕНИЕ ВОПРОСА

«Я спросил, тебе дать ГРЕБАНУЮ фотографию?»

Повторение с добавлением усиления.

5. РЕАЛЬНЫЙ ВЫЗОВ

«Тебе что, по морде дать?»

6. ОДНОСЛОЖНЫЙ ВЫЗОВ

Часто нападающие атакуют на стадии «реального вызова». Если этого не происходит, то в качестве предвестника жестокости он часто ищет односложных слов,

действующих как подсознательные катализаторы его нападения. Слова вроде «ага», «ну и?» или «что?» часто применяются прямо перед нападением. Односложные слова ясно показывают, что разговор приближается к концу и надвигается физическая часть.

Следующие движения являются показателями «адреналиновой реакции»:

Раскинутые руки

Руки нападающего будут раскинуты в такт с восклицаниями. Это естественный прием — казаться физически больше и мощнее перед нападением.

Поманивание пальцем

Зачастую используется обидчиком перед нападением.

Кивание головой

Нападающий может спорадически кивать головой.

Движение шеи

Движения шеи напоминают петушиные, обычно в сочетании с односложными вызовами. Это защищает горло.

Глаза

Вследствие туннельного зрения в сочетании с выбросом адреналина его глаза могут казаться больше, как бы вылезая из орбит.

Опущенные брови

Непосредственно перед атакой брови опускаются для того, чтобы защитить глаза.

Занятие позиции

Часто он повернется боком и встанет в боевую позицию, это предохраняет основные органы от атаки.

Сокращение дистанции

С каждой секундой противостояния дистанция между атакующим и жертвой сокращается, его движения и тон становятся более взвинченными и агрессивными.

Стоит упомянуть, что происходящее является полным ритуалом. Однако случается, в зависимости от реакции жертвы, что атакующий может перепрыгнуть несколько ступеней, например, напасть сразу после первого вопроса, так что чем раньше вы выйдете из этой ситуации, тем лучше.

Мой совет

Хотя это может уязвить ваше самолюбие, мой совет для тех ситуаций, когда вы не хотите вступать в физическое противостояние.

Большинство людей не хотят драться и все равно «ловятся» на споры, из которых существует только один выход. Человек, идущий по улице, естественно, проигнорирует беспричинное оскорбление в свой адрес от группы агрессивных мужчин через дорогу. Но поместите его в ту же ситуацию вместе с женщиной, которую он сопровождает, и он будет готов спорить и сражаться со всем миром, для того чтобы отстоять свою мужественность, даже если эта женщина будет умолять его не вмешиваться. Эти оскорбления ничего не значат и должны быть проигнорированы. Парни, женщин не впечатляет, когда вы ввязываетесь в драку, которой могло бы не быть.

Я был участником сотен драк и категорически заявляю, что по-настоящему сильный мужчина тот, кто может уйти, так что, пожалуйста, уходите. Драться нужно тогда, когда вам не оставили выбора. Если я должен драться, я хочу делать это по серьезной причине, а не потому, что «тот парень на меня паялился». Если в конце концов я окажусь в суде по обвинению в убийстве, я не хочу, чтобы судья спросил меня: «Так вы убили этого человека, потому что он опрокинул ваше пиво, мистер Томпсон?»

Жестокость — игра серьезная, не вступайте в нее с романтической идеей о том, как это все будет. Это всегда уродливо и пугающе. Я никогда не стоял напротив человека, с которым хотел драться, никогда не был в идеальных условиях, никогда не думал: «О'кей, я готов к этому». Каждая драка была для меня скорее чем-то вроде: «Я не хочу быть здесь, мне это не нужно, это то, что может загнать меня в могилу или в тюрьму». Сказав все это и действительно имея это в виду, если драка случится и вы знаете, что другого пути нет, не ждите, действуйте первым, не давайте никому преимущества напасть первым.

Если вы не можете уйти и вы честно убеждены, что на вас собираются напасть, нападайте первым и затем уходите. Полиция не даст вам такой совет, даже несмотря на то, что это вполне в рамках закона. Они чувствуют, что неправильно давать такие советы. Они не скажут вам это, потому что они не хотят, чтобы какой-нибудь подозреваемый в убийстве потом заявил: «Я сделал то, что советует в таких случаях делать полиция».

Полицейские часто боятся последствий своей честности, возможно, потому что верят, что основная часть населения недостаточно умна, чтобы обладать возможностью в рамках закона нападать с позиций самообороны.

Некий полицейский, который останется неизвестным (вообще-то я слышал об этом случае на лекции, прочитанной полицией для охранников ночных клубов), сказал одному из друзей на курсах для охранников, что он не может по закону применять силу первым и должен ждать, пока не нападут на него, и только потом реагировать, конечно, в разумных пределах, если хочет остаться на свободе.

Простите, если я слишком резок, но это не просто плохой совет, это откровенная ложь. Закон позволяет упреждение, пока это позволяют обстоятельства. Это значит, что если вы убеждены, что на вас сейчас нападут, вы применяете силу первым. Я подробнее расскажу об этом в следующих главах.

В случае чьего-то беглого взгляда я советую всем не задерживаться взглядом ни на ком, и если вы уверены, что это лишь беглый, а не вызывающий взгляд (обычно это очевидно), просто улыбнитесь или поздоровайтесь и прервите зрительный контакт. Чаще всего это заставит его задуматься: «О, я его знаю... где я мог его видеть?» Ритуал теперь нарушен с самого первого шага. Если он спросит вас, на что вы смотрите, просто извинитесь и скажите, что обознались. Если он спросит, хотите ли вы неприятностей, скажите что нет. Это обычно закончит проти-

востояние и оставит его чувствовать себя победителем, и он удалится. Это может быть сложно для вас как для мужчины, будет уязвлено ваше эго, но если вы уверены в себе, вы это переживете. Вы не нуждаетесь в причинении вреда другим для подтверждения своей мужественности. Женщины редко испытывают проблемы с этим, поскольку, как правило, это не в их природе — быть «защитником», если только она не находится рядом со слабым мужчиной. В таком случае у них развиваются мужские качества, чтобы компенсировать их отсутствие у спутника. Если к вам все же кто-то приближается, поставьте «забор» (о том, как это сделать, будет сказано позднее) и готовьтесь к физическому противостоянию.

Вызов посредством зрительного контакта

Сначала, если вы чувствуете хулигана, идите прямо и держите себя уверенно, даже если вы так себя не чувствуете, притворитесь, в конце концов, «когда незнание взаимно, побеждает уверенность». Уверенные люди очень редко становятся жертвами нападения. Всячески избегайте зрительного контакта, если чувствуете приближение нападения, но не наклоняйте голову — это может быть воспринято как знак слабости и привлечь нападающего с целью убийства. Ритуал посылающего вызов может быть разрушен, не начавшись, просто если вы не будете смотреть ему в глаза. Если вы «включены», вы заметите его за километр, и избежать его не станет проблемой.

Это может потребовать некоторой дисциплины, иногда трудно не смотреть на кого-либо, вы часто чувствуете, что просто должны смотреть на того, на кого не надо бы. Практика и тренировки помогают, сядьте перед телевизором и попытайтесь не смотреть на него минуты две, вы можете обнаружить, что это не так просто. Если вы не встречаетесь с нападающим глазами, вы избегаете ситуацию атаки.

Если зрительный контакт уже случился, прервите его немедленно и отдалитесь от агрессора на максимальную дистанцию как можно скорее. Если это оказывается бесполезным и словесная агрессия все-таки следует, не отвечайте тем же, просто уйдите, словесный поток может стать катализатором. Если вы не можете избежать его и к вам приближаются, будьте готовы драться или отступить. Деритесь, только если другого выхода не существует.

Адекватный ответ на словесный вызов, хотя и оправданный, будет рассмотрен вашим обидчиком как приглашение к драке. Из моего опыта, если вы не отступили на этапе «реального вызова», особенно если вы ввязались в «обмен любезностями», последуют новые угрозы и нападение. Отказ от ответа и немедленное отступление и уход со стороны жертвы, как правило, влечет за собой отмену вызова, ощущение, что противник сдался, а следовательно, победа одержана. Следовательно, если словесный вызов брошен, не отвечайте.

Если вы не можете уйти и к вам приближаются, готовьтесь драться или уходить.

Если вы в пабе и чувствуете неприятности, мой совет — покиньте его и поищите более спокойное и безопасное место. Грамм предосторожности лучше килограмма лекарств.

До и во время зрительного контакта вы должны быть в состоянии «желтого кода», это даст вам предосторожность не только по поводу данной ситуации, но и всего ритуала нападения.

В таких случаях знание — сила.

Как и раковые заболевания, конфронтация должна быть распознана и затем сведена на нет как можно скорее, чем дольше вы ждете, тем более смертельной она становится. Лечите мелкую злокачественность, а не огромную опухоль.

Если словесный вызов брошен, вы должны поднять Уровень до «оранжевого», где может быть сделана оценка

потенциальной опасности. Если он начнет вас преследовать, вы должны поднять уровень до «красного» — отступить или драться (это может быть в баре, общественном месте, на улице, или в случае с автомобильными инцидентами это может быть кто-то выходящий из своего автомобиля и направляющийся к вашему).

На этой стадии вы должны уже применить вашу возможность к бегству и находиться в сотнях метров оттуда. Там, где бегство может быть не слишком вероятным, вы можете воспользоваться приведенными выше «четырьмя шагами» — если они работают на преступников, они также могут поработать на вас. Как сказал в своей «Книге пяти колец» известный японский стратег Миямото Мусаши: «Что является правильным для одного — правильно для тысячи, а что правильно для тысячи — также и для десяти тысяч». Иными словами, если это работает против вас, это может поработать и на вас.

Еще раз

Первая реакция — избежать.

Вторая реакция — убежать.

Третья реакция — первый словесный вызов, если сопровождается приближением, как правило, повторяется снова и снова. В это время должны вступать в игру те самые «четыре правила». Когда нападающий делает это снова и снова, ваш словесный ответ ему будет включать: (1) диалог, говорящий ему прямо, что вы не хотите проблем, и чтобы держать его подальше от себя. Это может повторяться несколько раз, перед тем как перейти к следующей реакции.

Четвертая реакция — физическое противостояние.

Если он все еще агрессивен и продолжает надвигаться на вас, скорее всего он пытается перейти к применению физической силы — оба этих показателя означают скорую атаку. Если на этой стадии побег все еще невозможен, используйте четвертую реакцию. Используйте (2)

обман и (3) отвлечение внимания: «Послушай, приятель, мне проблемы не нужны, может, поговорим?» Говоря ему, что вы не хотите проблем, вы его разоружаете, а потом отвлекаете словами «Может, поговорим?» — тем самым вы показываете, что хотите продолжить разговор, потому что вопрос требует ответа, а заставляя его мозг работать и предупреждая его: драться или убежать? — ваш вопрос также действует как катализатор вашей собственной готовности. Обман и его использование может быть любым, на ваш вкус, как и катализатор атаки. Любая вещь, которую вы делаете или говорите, чтобы отвлечь или обмануть преступника, хороша, даже если это абстракция. Вы можете спросить нападающего: «А вашу маму, случайно, не Барбарой Бэкет зовут?» Факт, что в ваших обстоятельствах вы еще ходите окружными путями, только добавляет эффекта, вы не только заставляете его мозги работать, вы вдобавок полностью его обезоруживаете. Этот обман и обезоруживание дает вам несколько лишних секунд.

Ваш четвертый шаг — (4) разрушение. Первым выбором всегда должен быть побег, а последним — уничтожение противника с использованием упреждающей атаки, которая должна начинаться немедленно после озвучиваемого вопроса (каким бы он ни был).

Пятая реакция — неконфронтационный разговор.

Если нападающий отвечает на вашу атаку тем же, с еще большей агрессией, постарайтесь переключить его на беседу, снижая уровень его ярости.

Шестая реакция — возрастающая физическая атака. Если получается, что без драки не обойтись, используйте все средства для того, чтобы «вырубить» его на достаточный для вашего побега отрезок времени.

Говоря на языке тела

Как только вы приблизились, займите позицию, незаметно отставив назад под углом в 45° (рис. 1) правую или

левую ногу и разведя руки («забор»), как будто восклицая; это делается одновременно с вашим словесным ответом. Как вы видите на иллюстрациях, «забор» позволяет контролировать расстояние между вами и нападающим, предотвращая его попытки схватить вас или ударить. Хотя и на подсознательном уровне, но ваша защитная позиция подействует как барьер между ним и вами. Постарайтесь, чтобы ваши руки не касались вашего обидчика, если только вы не вынуждены сделать это, так как это может раздуть пламя и, вполне вероятно, закончится тем, что он схватит вас за руку.

Если он продолжает приближаться и наступать, вы в опасности и атака несомненно приближается, лучше поропориться с принятием решения. Нерешительность порождает поражение. Для продления диалога совершенно необходимо поддерживать контроль за расстоянием, пока вы не будете готовы убежать или нападать. Когда вы нападаете, пусть это будет осязаемый удар по уязвимому месту (смотрите соответствующую главу), набрасывайтесь на оппонента со всей своей мощью, а затем бегите! Многие гуру самообороны советуют наносить второй, завершающий удар. Если у вас есть выбор, не делайте этого. То преимущество нескольких секунд, которое вы выгадываете своим первым ударом, очень легко потерять, если вы промедлите с отступлением. Из моих бесед с людьми и, конечно, из моего личного опыта, эти бессмысленные завершающие удары оканчивались тем, что жертва была схвачена и впоследствии повержена.

Вот случай из моей практики:

«Я ударил обидчика в лицо, и он заорал от боли. Когда я попытался ударить его снова, как меня учили, он схватил меня, повалил на пол и ударил головой по лицу, сломав нос. Нужно было просто бежать, пока была такая возможность».

Также существует опасность, что сообщники вашего обидчика (если таковые имеются) придут к нему на по-

мощь, если вы не воспользуетесь возможностью и не убежите. Так что, если вы не поставлены в условия, когда ответный удар необходим, первым правилом должно стать — удар, потом побег.

Для выбора приемов атаки и построения «забора» читайте соответствующие главы о физическом ответе.

Если нападающий вооружен и не отвечает на попытку его отговорить, мудрым решением является применение добавочного словесного отвлечения перед тем, как вступить в силовое противостояние.

Обезоруживающий подход

Профессиональный нападающий

Профессионал нападает ради выгоды и ждет полного подчинения. Он не хочет драться. Чтобы облегчить себе задачу, вместо силы он использует коварство, проистекающее из обмана. Как и все хищники, он ищет людей в «состоянии жертвы» или в состоянии «белого кода». Очень часто он отличается от того архетипичного, целлулоидного образа нападающего, которого мы привыкли ожидать, вы сможете убедиться в этом из историй, рассказанных далее.

Я думаю, с этим лучше всего справятся Кристофер Берри-Ди (Крис, будучи криминологом, допрашивал многих из наиболее известных в мире серийных насильников и убийц и любезно позволил мне использовать соответствующие примеры из этих впечатляющих пленок) и Робин Оделл, написавшие правдивую книгу о преступлениях «Убийца женщин».

«Подобных хищников трудно вычислить, потому что их поведение маскируется хитростью. Они сливаются с толпой и во всех своих намерениях и целях кажутся нормальными и обыкновенными. Хотя они одиночки, постоянно слоняющиеся то тут, то там в поисках возможности удовлетворения своих желаний».

Это случай самого обезоруживающего из хищников. Они редко выглядят как потенциальные преступники. Привычный образ грабителя с чулком на голове, вооруженного дубиной и с мешком награбленного в наши дни в реальном мире заменен злодеем, который скорее всего носит приличный костюм и галстук. Джон Дэвид Гиз Кэннан был именно таким убийцей. Это его собственные слова:

«Я покупал своим дамам розы и шампанское. Я всегда носил костюм и приезжал к ним на моем черном BMW. Боже, почему преуспевающий мужчина вроде меня — я выгляжу, как кинозвезда, — должен кого-то убивать?»

Сейчас Кэннан отбывает пожизненное заключение за убийство Ширли Бэнкс и другие многочисленные изнасилования.

Можно вспомнить Майкла Беннимана Сэмса, жестокого убийцу, хотя это был совсем не тот человек, которого можно было бы подозревать в совершении подобных омерзительных преступлений — у него не было одной ноги. По его же словам:

«Кто бы мог заподозрить, что одноногий мужчина может причинить кому-то вред, даже Тина не могла бы... это моя жена. Джули (Джули Дарт, зверски убитая Сэмсом) думала, что я не опасен, сжалась надо мной... потом я раскрошил ее голову молотком».

Сэмс также отбывает пожизненное заключение за убийство Джули Дарт, похищение Стефани Слейтер, а также другие похищения и угрозы вымогательства. Мистер Берри-Ди также связывает с ним исчезновение Сюзи Лэмплоу, агента недвижимости.

Возможности, которых ищут эти профессионалы, уже списаны нами. Зачастую нападающий может не просто выслеживать жертву. Если им предоставляется возможность, они будут действовать сразу.

Опять же, намерения могут быть различными. Грабители, о которых пойдет речь, хотели грабить, насильники —

насиловать и часто убивали своих жертв из запоздалого раскаяния или по ошибке, убийцы хотели убивать. Чем серьезнее преступление и опытнее преступник, тем более хитрую тактику заманивания он применяет; нападающий применяет завесу хитрости, для того чтобы обмануть предполагаемую жертву.

Я буду говорить о каждом из этих типов в отдельности. Имейте в виду, что все они используют обман в качестве основного приема, но в различной степени.

Замечание: я знаю, что уже говорил это, но это заслуживает повторения — если жертва находится в состоянии «белого кода», обман часто становится ненужным, и превалирует тактика «атаки со спины». В этом случае жертва узнает о нападении, только когда на нее уже напали, но уже слишком поздно.

Как и в случае с большинством нападений, грабитель следует ритуалу, и понимание его необходимо для избежания нападения.

Грабитель

«Там был этот старикашка, и его миссис стояла рядом с телефонной будкой. Их машина стояла с открытым капотом, и женщина зашла в телефонную будку. Мы подошли к будке и притворились, что стоим в очереди к телефону. Старикашка выглядел человеком с деньгами, хорошо одетый, приличная тачка. Я подал Джею (сообщнику) сигнал — подмигнул ему, потом спросил у старикашки, который час, и мы вытащили ножи. Когда он подмял голову, мы приказали отдать бумажник».

Насколько я могу об этом судить, существует четыре различных вида грабителей.

1. Тип «хватай и беги», который срывает у вас с плеча или вырывает из рук сумочку или портфель и быстро убегает или даже уезжает на мотоцикле.

2. Нападающий со спины грабитель, который внезапно появляется из-за угла без предупреждения.

3. Вызывающий грабитель, который атакует без ритуала или страха перед законом или последствиями обычно потому, что вы зашли на его территорию и ему нужно то, что у вас есть (что бы это ни было).

4. Профессиональный грабитель, который планирует свое нападение и использует обман в качестве «отмычки».

Изучение окружающей обстановки — лучший способ избежать первых трех, но понимание ритуала атаки является единственным реальным способом избежать четвертого.

Это — ритуальные шаги грабителя четвертого типа. Если вы можете распознать ритуал на ранних стадиях, вы можете избежать атаки — вы не жертва.

Выбор жертвы

«Выбрать жертву несложно. Люди просто хотят, чтобы их ограбили. Я вышел из Пицца-Хат около половины одиннадцатого вечера, эта девушка шла по встречной полосе проезжей части, одна. Ей, наверное, было лет семнадцать, самое большее. Она могла бы нацепить на себя плакат, говорящий «Ограбьте меня!». А потом они плачутся, что кто-то на них нападает. И мужики не лучше. Они ни фиги не соображают. Мы ловили попутку у ночного клуба после полуночи. Какой-нибудь идиот подбирал нас троих, а потом удивлялся, что же он сделал не так, что мы забрали у него все, что было. Я начинаю считать, что половина этих придурков прилетела с другой планеты. Я имею в виду — они что, газет не читают? Что они, не знают как мы (грабители) работаем?»

Реальные истории

Идеальная жертва — это человек в состоянии «белого кода», ментально и/или внешне это мечтатели или отбившиеся от стада. Выбор их как жертв зачастую случается в малонаселенной местности, грабитель хочет произвести как можно меньше шума при нападении. Он пред-

почитает тихий парк, улицу или переулок. Это не означает, что люди могут чувствовать себя в безопасности в людных местах, таких как супермаркеты, оживленные улицы и т. д. Очень часто грабитель прочесывает такие места в поисках жертвы, а после выбора следует за ней в место, безопасное для нападения, например на автостоянку. Считается, что Стефани Слейтер, убитая Кэннаном, преследовалась именно таким образом. Кэннан наметил ее в одном из отделов торгового центра и следовал за ней до стоянки, его фирменным приемом было набрасываться на женщин, как только они садились в машину.

Облава на жертву

«Как только мы выбрали жертву, мы следуем за ней, переходим улицу, идем следом за ней два или три квартала. Мы ждем, пока она зайдет на территорию парка или на тихую улицу. Некоторые из них должно быть тупые, если не замечают происходящего вокруг них».

Реальные истории

Выслеживание выбранной жертвы для заманивания и оценка ее состояния — вот что делает грабитель. Если необходимо, жертву будут сопровождать в надежде, что она повысит уровень своей уязвимости, внешне или внутренне, зайдя на территорию парка, на тихую улицу и т. д. Если жертва сопровождается из торгового центра, нападающий часто ждет, пока она поставит покупки в багажник, или нападает, когда жертва садится в машину. Обычно даже бдительные люди в такие моменты ослабляют реакцию, и, хотя это может случиться всего на секунду, преступнику этого достаточно.

Когда ваши руки заняты покупками и вы пытаетесь еще и посадить детей в машину, вы можете не заметить, что за вами следят. Часто нападающий преодолевает всю автостоянку незамеченным, и его атака бывает настолько стремительной, что даже другие люди на стоянке не заме-

чают, что происходит. Когда вы выгружаете покупки и садитесь в машину, будьте очень осторожны, как только вы сели в машину, немедленно закройте двери.

Предварительный подход

«Мы подошли к ним и спросили, который час, это их отвлекло. Если бы они выглядели людьми, знающими, что мы собираемся сделать, или если бы они выглядели покруче, или ответили поглубже, мы бы просто отошли».

Реальные истории

Предварительный подход часто дополняется обезоруживающим диалогом (четыре шага), используемым для отвлечения жертвы перед нападением. Он также используется как вторичный инструмент исследования — нападающий хочет видеть, «выключены» вы или нет, и хочет убедиться, перед тем как напасть, что он в безопасности.

Если на этой стадии или на любой другой стадии выслеживания жертвы она выглядит «выключенной», грабитель может начать атаку или угрозу атаки без всякого предварения. За исключением случаев, когда грабитель — настоящий профессионал, его можно узнать по адреналиновой реакции во время предварительного подхода, и вы сможете это почувствовать, так что прислушайтесь к своим инстинктам.

Оценка

Негативная оценка

Если грабитель чувствует, что выбранная жертва «включена» и не реагирует на заманивание, его вторичная оценка будет негативной, и в большинстве случаев он откажется от нападения и пойдет искать более уязвимую жертву.

Позитивная оценка

«...это их отвлекает (вопрос «который час?»), пока мы достаем ножи. Когда они поднимают голову, мы гово-

рим: *«Давай сюда все, что есть!»* Обычно при этом они выглядят полными идиотами. Мы орем на них: *«Давай чертов бумажник!»* и подносим ножи близко к их лицам».

Реальные истории

Если грабитель чувствует, **что** выбранная жертва **«выключена»**, он может начать нападение или угрожать **нападением**, **пока** жертва занята ответом **на** отвлекающий вопрос (**это** может быть любая вещь — **от** вопроса «как пройти туда-то» до «который час»). Часто обезоруживающий **вопрос** «выключает» **даже** «включенных» людей. Опытный нападающий использует обман для снятия любых защитных барьеров, которые его жертва может воздвигнуть.

Угроза при нападении

«Я думал про себя: «Это грозит затянуться (атака)». Я сказал: «Считаю до трех (чтобы жертва достала бумажник), или пеняй на себя!» и придвинул нож ближе к его горлу. Он вытащил бумажник и убежал. Если бы он отказался дать нам бумажник на счет «три», мы бы просто убежали».

Реальные истории

Я нахожу очень интересным, что многие грабители, с которыми я разговаривал, использовали угрозу при нападении (**в** противоположность настоящему нападению) для запугивания жертв. Они говорили, что если бы их поймали я **они** применяли бы силу, им грозил бы гораздо больше ННсрок. Так что они запугивали своих жертв, те начинали молить о пощаде, **а** преступники добавляли угрозу **применения** оружия или действий сообщников, или то и **Другое** вместе.

Грабитель скорее угрожает жертве, требуя покорности, **чем** вбивает эту покорность в нее.

Угроза будет агрессивной и злобной, это вызывает у **Жертвы** выброс адреналина, быстро погружая ее в застыв-

шее состояние (адреналин в таких ситуациях действует как фактор страха и иммобилизует жертву). Угрозы повторяются с возрастающей агрессией, заставляя жертву испытывать множественные выбросы адреналина, постоянно повышая ожидаемое чувство страха и добавляя ступора. Угрозы, конечно, сочетаются с требованием бумажника, денег или кредиток.

Фальшивые обещания

Часто грабитель угрожает нанесением жертве телесных повреждений, если она не будет выполнять его требования. Этому обещанию нельзя верить: если он готов применять силу, он применит ее в любом случае.

Реальное нападение

«Иногда, если они хоть на капельку смелее, чем обычно, я бью их, и они мои. Я встречал тупиц, которые выглядели крутыми. Но ты наносишь им один, не самый сильный, удар, и они валяются у тебя в ногах. Прямо как дети».

Реальные истории

Некоторые грабители могут использовать физические методы, создавая покорность наряду с недееспособностью, другие инициируют нападение для обездвиживания жертвы, перед тем как ограбить ее. Иногда нападение минимально, ограничивается введением жертвы в состояние ступора, другие нападения будут бешеными и жестокими.

Любая возможность физической защиты, кроме адекватного ответа того же уровня жестокости или больше, скорее всего будет малоэффективна. Концепция «блокирования ударов» обидчика с использованием гипотетических техник «освобождения» нежизнеспособна; если ситуация зашла настолько далеко, выживет только сильнейший.

Язык тела

Одновременно с ритуалом атаки происходит выброс адреналина (и у нападающего, который тоже испуган). Этот язык тела, если вы его различаете, может помочь вам распознать потенциальную угрозу. Необходимо сказать, что многие из сильных и опытных преступников научились прятать признаки адреналиновой реакции, и только опытный глаз может увидеть приближение нападения.

1. Блуждающие движения глаз

Нападающий или его сообщник, озабоченный тем, чтобы не быть пойманным в середине процесса, будет постоянно смотреть по сторонам в поисках полиции. Пока он будет разговаривать с вами, его глаза будут скользить по сторонам. Если нападающий продолжает смотреть по сторонам и заглядывать вам за спину, это нехороший знак.

2. Адреналиновая реакция

За исключением случая, когда вам попадается закаленный грабитель, он будет показывать признаки адреналиновой реакции. Его лицо будет бледнее, глаза расширены, он будет суров и не улыбочив, а также может быть заметно его беспокойство по поводу сокрытия признаков «адреналиновой тряски» — его тело будет дрожать, как от холода, и его голос также может нервно подрагивать.

3. Обманные движения рукой

Если нападающий вооружен, рука, в которой он держит оружие, может быть спрятана в кармане, или он может держать руку за спиной. Если одна или обе его руки спрятаны, будьте готовы к нападению. Некоторые нападающие не прячут руку целиком, скорее при приближении к выбранной жертве они поворачивают кисть ладонью назад или прижимают кисть руки ладонью к бедру, чтобы скрыть оружие.

Другие нападающие не прячут руки и достают оружие непосредственно перед тем, как начать им угрожать, или сразу же после сближения с жертвой, или после первого вопроса.

Мой друг был убит именно таким образом. Преступник приблизился к нему, прижимая правую ладонь к бедру, чтобы нож не был виден. Он подошел очень близко к моему другу и задал вопрос, чтобы отвлечь его внимание, а затем всадил нож ему в сердце. Он убил его одним ударом (см. рис. 2а, 2б на вклейке).



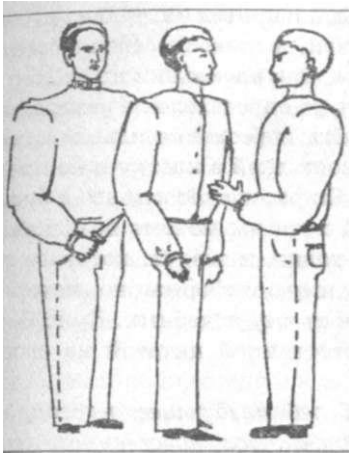
Так что ищите этот признак, если вы не видите его руки или рук, или ладонь повернута назад, или нападающий держит руки в карманах — спросите себя, почему он это делает. Вероятно, потому, что он скрывает оружие. Кэннан использовал старую хозяйственную сумку, в которой держал орудия убийства. Когда он задавал намеченной жертве вопрос, опять же для ее отвлечения, он лез в сумку и доставал оружие.

Если преступник приближается не один, а с сообщниками, они, как правило, действуют подобным же образом (см. рис. 3а, 3б, 3в на вклейке).

Движение «щипцы»

Если в ограблении участвует несколько человек, обычно один из них разворачивает жертву отвлекающим разговором, пока остальные заходят ей за спину. И пока внимание жертвы рассеяно вопросом, его сообщники атакуют.

Это одно из наиболее распространенных нападений в ночных клубах, где я работал вышибалой, и один из распространенных сценариев группового ограбления или изнасилования — «щипцы». Вот почему так много людей подвергаются нападению и оказываются с ранениями, по-



лученными разбитой пивной бутылкой, или с ножевыми ранениями в бок или шею — на них нападают не те преступники, которые стоят к ним лицом к лицу. Нападает парень сбоку, и они не видят его, потому что адреналин делает их зрение тоннельным — это нельзя контролировать, это происходит инстинктивно (см. рис. 4а, 4б на вклейке).

Насильник/убийца

Некоторые выдержки из этой главы шокируют, и я приношу извинения, если я оскорбляю чьи-либо чувства. Я думаю, очень важно, чтобы вы, кем бы вы ни были, понимали принцип действия этих жутких людей, то, как мало они беспокоятся о ценности человеческой жизни и чувствах других. Если вы считаете, что в вашем районе или городе таких преступников нет, подумайте хорошенько — во время написания этой книги полиция Западного Мидленда открыто признала, что в этой местности орудуют пять серийных убийц, ответственных за десятки зверских убийств. Они тогда только начали облаву с участием двухсот полицейских, чтобы поймать этих бандитов. Также существует мнение, что на сегодняшний день в мире орудует более двухсот серийных убийц.

Так что прочтите следующую информацию и воспринимайте ее как чистую правду, ничто из сказанного здесь не придумано. Используйте знания, чтобы защитить себя от неразборчивого нападения. Иногда хороший шок лучше хорошего совета, и хотя многие могут сказать, что сле-

дующие примеры аморальны, а я привел их, только чтобы повысить число продаж книги, я позволю себе не согласиться. Если вы хотите знать, как насильник ищет жертву, как он будет реагировать на определенные раздражители, не спрашивайте психолога, спросите насильника, особенно запертого до конца своих дней в клетку и не представляющего более угрозы. Он расскажет вам все и будет наслаждаться рассказом. И хотя вы можете возненавидеть землю, по которой он ходит, и воздух, которым он дышит, он даст вам необходимую информацию, которая поможет нам защитить себя от ему подобных. Крис Берри-Ди подытоживает все это данной цитатой из своей книги «Убийцы женщин».

«Женщины! Вообразите себе следующее: вы собираетесь покинуть компанию друзей после проведенного летнего пикника, как вдруг вы замечаете привлекательного мужчину, который пытается погрузить гору покупок в свою машину. Он определенно испытывает трудности, потому что, по всей видимости, у него сломана рука — она на перевязи. И представьте, когда вы проходите мимо него, он просит вас помочь ему — всего на секунду».

Если вы решили стать доброй самаритянкой, примите во внимание следующее. Теодор Роберт Банди, убивший по меньшей мере тридцать четыре молодых женщины, использовал подобный способ заманивания. Как только намеченная жертва попадала в зону его действия, Банди превращался в убийцу с нечеловеческой скоростью. Он избивал ее до потери сознания, затем увозил, насилывал и убивал — не спеша.

Серийный убийца и сексуальный садист Майкл Брюс Росс был выпускником Корнельского университета. На протяжении восьмидесятых этот убийца из Коннектикута, работавший продавцом страховок, изнасилывал свыше двадцати пяти молодых женщин, убив по меньшей мере восемь из них. Когда его наконец арестовали, детектив Майк Мэлчик, раскрывший более пятидесяти убийств,

сказал о Россе: «Это самый мерзкий убийца, которого я только встречал».

Хотя это и не относится напрямую к главной задаче этой книги, я думаю, важно сказать: существуют разные типы насильников, понимание этого только поможет вашим стараниям предугадать и избежать нападения.

Не каждый насильник выслеживает жертву для убийства, некоторые соблазняют женщин для совершения насилия, другие — просто слабовольные мужчины, не способные контролировать свое возбуждение, даже когда женщина говорит «нет».

Компенсирующий насильник

У этого типа отсутствует самолюбие и занижена самооценка. Он насилует, потому что убежден, что ни одна женщина по своей воле не захочет вступить в сексуальные отношения с ним. В своих фантазиях он представляет, как жертва влюбляется в него, и хочет, чтобы она тоже получала удовольствие от изнасилования. Часто он даже пытается встретиться с жертвой после совершенного преступления.

Насильник-эксплуататор

У этого типа насильника сексуальное поведение выражается в импульсивных хищнических действиях. Его нападение определяется скорее ситуацией и окружающими условиями, чем фантазиями, как в предыдущем случае. Лучшее описание этого типа — человек, постоянно высматривающий жертву, он оппортунист, действует, только когда «безопасная» ситуация назреет сама.

Вытесняемый насильник

Для этого типа сексуальное поведение — это выражение гнева и ярости. Его жертвы становятся перенесенными образами ненавидимых им людей из его жизни, которых он не может или не хочет выносить по различным причинам. Весь его гнев обращается на жертву.

Насильник-садист

Сексуальное поведение этого насильника является выражением его садистских фантазий. Он не разделяет чувства на секс и агрессию. С нарастанием возбуждения у него нарастает и агрессия, и наоборот. Его нападение часто начинается как соблазнение, его гнев нарастает с сексуальным возбуждением, и соблазнение превращается в жестокое изнасилование.

Насильник на свидании

Часто до совершения преступления это вполне разумный человек. Но когда он «заводится», его неконтролируемая страсть оборачивается изнасилованием, когда жертва говорит «нет!» Часто после изнасилования он даже не понимает, что совершил его, и думает, что сопротивление жертвы было частью «прелюдии».

На самом деле заботиться надо не о принадлежности насильника к определенному типу, мы работаем над тем, как избежать нападения, а не над тем, как ответить с помощью физических методов. А избежать всех этих типов можно одним способом — не попадаться им.

Это правда, что разные типы насильников действуют по-разному в зависимости от реакции жертвы — будь эта реакция вербальной или физической. «Вытесняемый» насильник может положительно отреагировать на уговоры, поскольку это заставит его увидеть, что жертва — реальный человек, а не причина его ярости и гнева. Но насильник-садист, насильник-эксплуататор, насильник на свидании или компенсирующий скорее всего на это не отреагируют. Способность различать один тип от другого до и во время нападения полезна, но нежелательна. Следовательно, вы должны использовать сказанное выше только как информацию к размышлению, а не к действию. Когда дело касается самообороны, лучше не попадать в такие ситуации, но если же вы уже попали и физический ответ неизбежен, следуйте нижеизложенным инструкциям для достижения лучшего эффекта.

Часто насильник/убийца действует посредством обмана и опытного коварства, и обычно это последний человек, которого вы бы заподозрили в преступных намерениях. Это может быть кто-то, кого вы знаете, хотя бы и мимоходом.

«Если бы я шла по темной аллее ночью и услышала за спиной шаги, а повернувшись, увидела Майкла Росса... я бы облегченно вздохнула. Майкл выглядит как парень, живущий по соседству».

Это слова искушенной и обладающей хорошим чутьем на людей американской журналистки Карен Кларк. Она описывает Майкла Росса после интервью, которое она взяла у него в исправительном учреждении Осборн для отбывающих пожизненное заключение, в Сомерсе, штат Коннектикут. Росс понес ответственность за более чем двадцать пять изнасилований и нападений сексуального характера, наряду с восемью убийствами. Он законченная машина для убийства и сексуальный садист. Росс — волк в овечьей шкуре.

Его величайшей хитростью был его внешний вид. Многие из самых злобных и жестоких насильников обладают вполне заурядной или даже привлекательной внешностью, никого из них нельзя заподозрить с первого взгляда. Серийный убийца с запада США, зверски убивший много молодых женщин и не знавший пощады, оказался местным инструктором по самообороне!

Майкл Росс, когда его спросили, как женщины могли бы избежать нападения, сказал:

«Если бы я давал женщинам какие-то советы, я бы сказал: не верьте никому. Точка. Потому что вы не имеете представления, что творится у них в голове...»

Хотя я не пытаюсь предположить, что все нападения или все насильники так же brutальны, как этот, все же я бы хотел расставить следующие точки над *i*. Насильники редко выглядят подозрительно, они скорее похожи на чьего-то отца или младшего брата и во всех своих наме-

рениях кажутся безобидными. Также они очень часто будут использовать обман (вспомните четыре правила) до начала нападения.

Еще раз — если вы в состоянии «белого кода», внутренне или внешне, вы являетесь легкой мишенью, следовательно, упоминаемые выше отвлечение и обман становятся необязательными. Первое, что вы заметите о потенциальном нападении, будет само нападение. Понимание ритуалов бесполезно, если вы не бдительны. Это как учить детей Зеленому Кресту (метод, используемый, для того чтобы научить детей правильно переходить дорогу) — он не поможет им, если их собьет машина. Если вы «закодированы» (в состоянии «желтого кода»), вы заметите отличительные признаки нападающего — его ритуал заманивания, — и это поможет вам опередить его благодаря вашей осторожности, что даст вам время, чтобы убежать или атаковать его.

Ритуал отборного насильника, хотя и замаскированного профессиональной хитростью, все же может быть распознан, и его возможно избежать. Сделайте себя сложной мишенью, и при «выборе жертвы» вас не заметят. Бдительность здесь — ключевое слово. Как и в остальных случаях нападения, раннее распознавание и предотвращение намного лучше, чем гораздо более распространенная попытка физического ответа.

Лучшая защита — бдительность

Вот что Артур Дж. Шоукросс (известный как Речной Монстр) сказал о своих жертвах в интервью 19 сентября 1994 года. Эти показания были получены капитаном Линдом М. Джонстоном, возглавляющим отдел по расследованию убийств департамента полиции Рочестера, штат Нью-Йорк, и детективом Ленни Боррьелло, который арестовывал Шоукросса.

Сейчас Шоукросс отбывает 250-летнее заключение в тюрьме Салливан, в Фоллсбурге.

«Я убил тринадцать женщин, изнасиловал на порядок больше. Наверное, всего я убил около пятидесяти четырех... Некоторые разговаривали со мной, и я оставлял их в живых... остальные? Для меня они уже были мертвы в тот момент, когда я их видел. Я забивал их до смерти, насиловал. Да, я пробовал человеческое мясо... на вкус, как свинина... я предпочитаю гениталии. Спросите лучше Клару, мы собираемся пожениться в следующем году. Она мне верит. Жалость? Никогда. Они все просили пощады, все из них. Ну, я же выгляжу, как их отцы, правда?»

Это было одной из лучших приманок Шоукросса — он выглядел как пожилой человек, который и мухи не обидит, прямо как ваш папа. Это главная часть обмана, и такая тактика используется как «вход» к вам, как открытая дверь.

Ритуальные шаги насильника детально похожи на то, что делает грабитель, хотя насильник также использует хитрость, и, хотя я не люблю повторяться, это заслуживает повторения.

Выбор жертвы

«Она подыгрывала мне — она замечательно улыбалась мне, садилась в машину, в общем-то это было трагично, но она была предназначена для того, чтобы умереть». Из интервью Шоукросса, данного им Кристоферу Берри-Ди.

Жертва выбирается одинаково для всех типов нападения, хотя насильник может искать специфический тип — блондинка, брюнетка, полная, худая и т. д. Это фактор, который жертва не может контролировать, его нельзя просчитать. Важен тот факт, что насильник выбирает жертвы из тех, кто находится в состоянии жертвы — «белом коде» — умственно или физически. Если вы в «желтом коде», вы заметите возрастающее число примет и сможете принять предварительные меры.

Бывают случаи, когда жертва может быть в «желтом коде» умственно, но в «белом коде» внешне, то есть она может находиться во «включенном» состоянии, но при этом физически пребывать в опасном районе. В других случаях жертва может быть «включена», и насильник использует обман и хитрость, чтобы ее «выключить».

Еще раз слова Майкла Росса, взятые из телевизионного интервью с Кристофером Берри-Ди 24 сентября 1994 года:

«В молодости у меня были фантазии, потом я начал выслеживать женщин и следовать за ними до их дома. Тогда я начал получать от этого удовольствие. Потом я стал насиловать, по крайней мере, дюжину раз... потом я убил. Почему? Потому что она знала меня со времен колледжа. С ними было легко заговорить. Я нравился им всем, потому что я выглядел так безобидно. Большинство женщин глупы — они доверяют прилично-го вида мужчинам, вроде меня. Я бы даже сказал, что они заслуживают всего того, что с ними происходит. Я помог одной из них отнести покупки домой, потом, когда мы зашли к ней во двор, я взял ее ребенка из коляски и размозжил его голову об дерево. Потом я изнасиловал и задушил мать. Она мертва, и это не моя вина, на то была воля Божья».

Преследование жертвы

Насильник, совершивший нападение в парке Саутгемптона на этой неделе, может быть опасным «сталкером», мстящим студентам.

Взрослая студентка, которая пожелала остаться неизвестной, описала, как хорошо одетый мужчина пытался заговорить с ней до нападения. «Он поздоровался таким фамильярным тоном, что я подумала — я, должно быть, где-то его встречала, — сказала она. — Но потом он стал меня заговаривать, спросил, что я делаю сегодня вечером. Так что я его проигнорировала». После этого поведение мужчины резко изменилось, и он напал на нее.

Источник: The Daily Echo, 1994 год.

Жертву часто выслеживают на предмет проверки ее чувства опасности и, возможно, сопровождают в надежде, что ее уязвимость повысится.

Исследовательский подход

Он шел за ее машиной. Спустя две-три минуты она увидела того же мужчину, идущего по направлению к кольцевой развязке Sava Center. Она вернулась к чтению книги и следующий раз подняла глаза, когда увидели, что кто-то приблизился к ее машине.

Стекло со стороны водителя было опущено. Мужчина заговорил с ней: «Извините, — сказал он, — вы не подскажите, где находится Бэлфур Драйв... это должно быть где-то неподалеку... у вас есть путеводитель в машине?»

Источник: «Убийца женщин».

Если жертва абсолютно беспечна, первым подходом будет нападение или угроза такового само по себе, хотя зачастую нападают после первого вопроса, под видом «четырёх шагов». Обезоруживание или случайный разговор используется с двойственной целью — вторичная проверка уровня защиты жертвы, а также чтобы заставить работать ее мозг.

Оценка

Негативная оценка

Насильник делает негативную оценку жертвы, если чувствует при сближении с ней, что выбранная жертва «включена» и подозревает о его намерениях. В этом случае он или отступит, или попытается с помощью обмана, разговора и отвлечения «выключить» жертву.

Однако если жертва «включена», но при этом ситуационно уязвима, например, гуляет по пустырю ночью, и отсутствует всякая возможность «забить тревогу», атака последует, и скорее всего без всяких подготовительных мер.

Позитивная оценка

Если при приближении атакующий чувствует, что избранная им жертва «выключена», он начинает атаку, пока жертва отвлечена.

Угроза нападения

«Сначала я ничего не предпринимала. Я не могла дышать от ужаса, он повалил меня на землю. Я чувствовала, как он навалился на меня сзади. Он убрал руку с моего рта, и я почувствовала, как он возится с моей юбкой, но я не могла заставить себя закричать. Он был сзади и говорил мне, чтобы я лежала смиренно или он убьет меня».

*Источник: книга Робин Хаузен
«Освободите львицу».*

Если насильник располагает каким-либо укромным местом, где он будет в безопасности относительно возможности быть пойманным, он постарается совершить преступление там, зачастую используя угрозы, чтобы напугать жертву и заставить ее подчиниться его приказам. Неподчинение может закончиться атакой, для того чтобы подчеркнуть серьезность угрозы, и затем «нарастающей с каждым повторением агрессией». Этого, как правило, бывает достаточно для того, чтобы напугать большинство людей и ввести их в полное подчинение.

И угрозы, и нацеленная атака вызывают выброс адреналина или то, что называют «фактором эйфории», у жертвы происходит сбой реакций, и чувство адреналина принимается за совершенный ужас. Угроза часто используется насильником в качестве фальшивого обещания: «Если сделаешь все, как я скажу, с тобой ничего не случится». Все эти обещания без исключения почти никогда не сдерживаются. Особенно в случаях сексуального насилия и похищения.

Настоящее нападение

Февраль 1993 года, Оксфорд. На женщину двадцати семи лет напали, когда она возвращалась домой одна после лодочной прогулки со своим приятелем.

Мужчина схватил ее, когда она проходила мимо изгороди местного парка. Хотя она попыталась схватить его за волосы, он схватил ее за горло. В суде женщина сказала, что думала, что он убьет ее и на следующее утро найдут ее тело, поэтому она подчинилась его требованиям, чтобы спасти свою жизнь.

Он затем оттащил ее в аллею и связал ей руки, перед тем как изнасиловать.

Источник: «Освободите львицу».

Большинство книг по самообороне предлагает действовать именно на этом этапе, когда нападение уже совершено. Отстаивать использование стратегий защиты, которые непрактичны и нежелательны, не имеет смысла. Концепция физической защиты и «блокирования атаки» непрактична, даже очень опытный в самозащите человек может провалить такую задачу, в основном потому, что потенциальная атака очень редко бывает видна и жертва не видит приметы надвигающейся угрозы, так как они замаскированы умелым отвлечением внимания и обманом.

Настоящее нападение используется преступником для того, чтобы покалечить жертву, вывести ее из состояния, когда она может ответить насилием на насилие. Он принуждает к подчинению с помощью телесных повреждений, потери сознания или, как уже было сказано, вызывает «подчинение ужаса» за счет выброса адреналина.

Похищение

«Я спросил у одной девушки дорогу, сидя в машине. Она просунула голову в окно. Это было вечером, на оживленной улице. Я тащил ее сто-сто пятьдесят метров,

а потом ударил так, что она потеряла сознание. Потом я ее увез, изнасиловал и убил. Потаскуха!»

*Из интервью Артура Дж. Шоукросса
(Речного Монстра), 19 сентября 1994 г.*

Некоторые насильники начинают нападение, как только намеченные ими жертвы садятся или выходят из машины, используя эффект похищения. В большинстве случаев они используют фактор неожиданности или ложные обещания, для того чтобы подчинить и смирить жертву. Жертва затем увозится «от стада», и насильник совершает преступление.

Часто он использует собственный или взятый напрокат автомобиль для охоты на жертв, похищая их после использования старой приманки — остановиться и спросить дорогу, а затем схватить жертву, затащить в машину, когда она менее всего этого ожидает. Многие женщины предостерегают своих детей от этой уловки, но парадоксально — сами становятся ее жертвами.

Вот как Кэннан действовал при похищении Ширли Бэнкс:

Ширли Бэнкс была худой подвижной блондинкой и, наверное, привлекала внимание многих мужчин тем вечером. Но внимание одного из них, Джона Кэннана, она точно привлекла. Хотя мы не можем восстановить его действия в точности, но на основании его предыдущих принципов поведения можно предположить, что он скорее всего прочесывал этот торговый центр, одержимый желанием найти жертву женского пола. Потом он увидел Ширли, которая ходила вдоль рядов с одеждой в поисках платья. В попытке не привлечь подозрений, зайдя в отдел женской одежды, он скорее всего притворился, что ищет подарок своей подруге. Как бы то ни было, он не спускал глаз с Ширли и исподтишка следил за каждым ее движением. Теперь он уже преследовал свою добычу и терпеливо ждал возможности напасть на нес.

Когда она выходила из магазина и шла к своей машине, он следовал за ней на расстоянии нескольких шагов.

Если следовать его логике при попытке похищения Джулии Холман, скорее всего он приблизился к жертве, когда она села в свою машину, угрожал ей и сел к ней в машину.

Джон Кэннан позже был осужден за похищение и убийство Ширли Бэнкс. Последний раз ее видели живой в торговом центре.

Язык тела

Насильник, особенно опытный, почти не проявляет признаков своих намерений. Все волки в обществе, в котором постоянно возрастает уровень насилия, очень часто носят овечью шкуру.

Блуждающие движения глаз

Очень часто даже опытный насильник не может скрыть признаков страха быть пойманным в середине процесса, поэтому, пока он будет разговаривать с вами, он будет постоянно оглядываться в поисках полиции, и его глаза будут скользить по сторонам. При преследовании добычи он смотрит по сторонам и вокруг жертвы, для того чтобы удостовериться, что все спокойно.

Адреналиновая реакция.

Насильник может проявлять признаки адреналиновой реакции, которые его выдадут. Его лицо может побледнеть, зрачки будут расширены, он будет фальшиво улыбаться — все это должно заставить вас забыть тревогу. Возможная «адреналиновая тряска» и подрагивающий голос также говорят за себя. Это мужчина, который собирается напасть и изнасиловать, так что вы можете почувствовать окружающую его неприятную ауру. Доверяйте своим инстинктам.

Обманные движения рукой

Если вы не видите его руки или рук, или ладонь повернута назад, или он держит руки в карманах, — вероятно, он скрывает оружие. Ходить, стоять со спрятанными руками неестественно, так что если вы не видите его ладоней, он может скрывать оружие. Другие, такие как Кэннан, могут носить хозяйственную сумку или нечто подобное, в которой они держат орудия убийства.

Если преступник действует не один, а с сообщниками, они, как правило, действуют подобным же образом.

Движение «щипцы»

Если задействовано несколько человек, обычно один из них разворачивает жертву какой-нибудь отвлекающей шуткой или комплиментом, пока остальные заходят ей за спину и атакуют, пока внимание жертвы отвлечено вопросом.

Прислушайтесь к своим инстинктам. Многие люди говорили, что чувствовали угрозу задолго до того, как на них напали, но ничего не предпринимали, приняв свои ощущения за паранюю. Рассказанная далее история — хороший пример того, что надо доверять своим инстинктам (см. рис. 4в, 4г на вклейке).

В четверг, 29 октября 1978 года, спустя три недели после исчезновения Ширли (Ширли Бэнкс, похищенная и убитая Джоном Кэннаном), в бутик «Джснджерс» в Лемингтон Спа вошел мужчина. Это было в районе четырех часов дня, владелица бутика, 40-летняя Кармел Клири, развешивала одежду на манекены, а ее помощница, Джейн Чайлд, сидела за прилавком напротив входа в магазин. Они были единственными людьми на территории торгового комплекса. На мужчине были черные брюки и серая куртка на молнии, а на голове мотоциклетный шлем с поднятым стеклом. Его куртка топорщилась, как будто под ней было что-то громоздкое. В верхнем кармане куртки торчали серо-голубые перчатки.

Он остановился возле одного из рядов вешалок и сказал: «Я ищу что-нибудь для подарка». Кармел Клири подошла к тому месту, где он находился, и предложила на выбор несколько джемперов. Он сказал: «Она носит 38-й размер». Кармел предложила ему посмотреть несколько вариантов одежды и объяснила: «Это средний размер, ей это подойдет».

«Я бы сказала, что он не интересовался одеждой», — позже рассказывала Клири. Мужчина сказал, что хотел бы что-нибудь поярче и прошел к витрине возле прилавка. «Ей всего двадцать четыре», — сказал он и остановился посмотреть то, что было выставлено там.

Чувствуя, что мужчина неискренен в своих намерениях, Кармел зашла за прилавок и заговорила с Джейн Чайлд. Она попросила ее позвонить в Бюро обслуживания, ближайший магазин, на предмет оплаты счета. Это была уловка, для того чтобы привлечь кого-нибудь еще в магазин.

Внезапно мужчина оказался рядом с двумя женщинами. Он держал зазубренный нож с оранжевой рукояткой в левой руке и угрожал им миссис Клири. Держа нож у ее живота, он приказал Джейн Чайлд: «Выключи свет, запри дверь, и если закричишь, я ее убью». Миссис Клири взяла ключи с прилавка, и Джейн Чайлд подошла к углу помещения, где находились выключатели. Он спросил: «Что ты делаешь?» и, все еще размахивая ножом, направился к ней.

В этот момент, воспользовавшись случаем, Кармел Клири выбежала из магазина, перебежала улицу с криком: «Помогите! Помогите? Там человек с ножом!» Ее отчаянные крики привлекли немедленное внимание Эндрю Райли, строителя, который только что вышел на Раджент Стрит, свернув с Портленд Стрит. Он пробежал к ней и спросил, что произошло. Владелица магазина выдохнула: «У него нож!». Во время их разговора муж-

чина выбежал из «Джинджерс», свернул налево и побежал по Портленд Стрит.

Несколько минут спустя полиция задержала Джона Кэннана, позже обвиненного в убийстве Ширли Бэнк и подозреваемого во многих других похищениях и убийствах. Ни одна из женщин из магазина не пострадала.

Оборона

Она предотвращает большинство видов нападения, попыток изнасилования, ограбления и т. д., и это только мой совет. Я могу лишь предложить вам варианты и предоставить возможность самим делать выбор. Я хочу сказать только то, что всегда, когда только возможно, придерживайтесь тактики предупреждения и избегания опасности, убегайте и отговаривайте от нападения до того, как рассматривать возможность физического ответа. К нему нужно долго готовиться и тренироваться, недостаточно просто один раз ударить и надеяться на лучшее. Частично эффективный удар может только вывести вашего противника из себя, и он станет еще более жестоким. Так что тренируйтесь, если хотите использовать именно эту тактику. Нет смысла держать в шкафу ружье, если вы не знаете, как его заряжать. Большинство людей, которых я наблюдаю по всей стране, не способны справиться с физической силой; отнюдь не желая оскорбить, я хочу сказать, что они будут действовать совершенно неэффективно — так что наберитесь опыта боевых искусств перед тем, как вступать в драку. Многие люди чувствуют, что они не способны выдержать курс физической боевой подготовки. Если честно, то раз вы научились водить машину, вы сможете освоить и технику удара.

Ваша идея самозащиты может быть основана на том, чтобы дать нападающему то, что он хочет. Это ваш выбор, и только ваш, некоторые люди переживают последствия нападения легче, чем другие, так что никто не может говорить вам, что нужно и чего не нужно делать. Как бы то

ни было, чем опаснее нападение, убийство, изнасилование и т. д., тем сложнее с ним примириться. Никто не собирается слишком переживать по поводу украденной сумочки, но очень немногие согласны пожертвовать своей жизнью без борьбы, и даже если они готовы к этому, вряд ли они предоставят нападающему свободу действий в отношении своей семьи.

Я могу только дать вам варианты и высказать свое мнение, вам же придется решать самим, как действовать — ни я, ни издатели книги не несут ответственности за этот выбор.

Джулия с тремя коллегами пошла в бар «Колониал» в районе Уотершед в центре Бристоля. Она оставалась там до 18.50, болтая с друзьями, потом собралась уходить.

Джулия тем утром оставила свою машину на стоянке Кэнон Марш, недалеко от Уотершеда. Она недолго шла вдоль порта, а затем свернула в переулок, чтобы попасть на Кэнон Роуд.

Через проем в заборе она прошла на территорию открытой автостоянки и шла к своему синему «Форд Фиеста». Приблизившись к машине, она достала ключи из сумочки, открыла дверь, села на водительское кресло и захлопнула дверь машины.

Как только она вставила ключ в замок зажигания, дверь машины со стороны водителя распахнулась, и она увидела абсолютно незнакомого ей мужчину. Он достал, как ей показалось, ружье с дулом длиной около шести дюймов. Просунув голову в машину и уперев в Джулию ружье, он сказал: «Если будешь делать все, как я скажу, останешься в живых» Он толкнул ее в сторону пассажирского сиденья, продолжая держать ружье, нацеленное в ее сторону. Проявив огромное присутствие духа, Джулия резко развернулась и оттолкнула его ногами, одновременно толкая его руками, для того чтобы он потерял равновесие. Она также заорала на него изо всех сил. Как

только мужчина качнулся назад и выпрямился, она хлопнула дверь машины, завела двигатель и быстро уехала со стоянки. Она заметила в зеркало заднего вида, что он спокойной походкой направился по направлению к центру города.

Спустя день после неудачной попытки похищения Джулии Холман, 8-го октября, Ширли Бэнкс исчезла в центре Бристоля. Джон Кэннан был впоследствии обвинен в ее убийстве.

Следующий совет о самообороне исходит из рапорта Министерства внутренних дел в газете Daily Telegraph, 5 марта 1991 года:

Жертва всегда должна изо всех сил сопротивляться тому, кто на нее напал, говорится в отчете Министерства внутренних дел о психологии нападений сексуального характера, опубликованном вчера. Исследование говорит о том, что в половине случаев, когда нападающий применял немотивированную или «чрезмерную» жестокость, жертва оказывала очень малое сопротивление или вообще не оказывала такового.

Как и со всеми сценариями атаки, грамм предосторожности лучше килограмма лекарств. Если дело доходит до физического ответа, ваши шансы на успех не очень велики — если только вы не супертренированы или очень инстинктивны, — в такой ситуации все против вас.

Еще раз, главное — бдительность, практикуйте постоянную готовность с помощью «кодирования» и концепции «трудной мишени». Ловите преступника на его подготовительных стадиях и ломайте его ритуал, просто будьте начеку относительно его плохих намерений. Вы, как правило, сможете заметить угрозу, а следовательно, и преследование, и приближение, если вы находитесь в состоянии «желтого кода».

Если к вам приближаются, держите безопасную дистанцию между вами и потенциальным нападающим, даже

если приближающийся выглядит безобидно, и никогда не спускайте с него глаз. Опасайтесь хитрости. Если нападающий или подозреваемый в этом уходит — хорошо, если нет и следует атака или вы чувствуете, что вам сейчас будут угрожать, используя свою «ведущую» руку, постройте «забор» (о том, как это сделать, позднее), чтобы остановить и не дать ему приблизиться к вам на слишком короткую дистанцию.

Постарайтесь привлечь как можно больше внимания окружающих. Если следует нападение, кричите: «Пожар!!!» а не «Насилуют!» или «Грабят!». Многие люди не придут к вам на помощь, если на вас напали, но прибегут, когда существует опасность пожара.

Первая реакция — убежать

Как и во всех сценариях нападения, вашей первой реакцией должно быть бегство.

Вторая реакция — словесное противостояние

Если побег невозможен, второй вашей реакцией должна быть твердая вербальная конфронтация. Скажите, чтобы он оставил вас в покое, поднимите шум, привлечите внимание к вашей проблеме. Это может повторяться несколько раз. Кричите или вопите, чтобы привлечь внимание прохожих.

Если насильник продолжает приближаться и он не вооружен, переходите к третьей реакции, физическому противостоянию.

Если он не вооружен, используйте сначала словесное отвлечение, втяните его в беседу и подготовьте пути для бегства. Если это бесполезно и он начинает вам угрожать жестами или словесно, физической силой, переходите к третьему шагу.

Третья реакция — физическое противостояние

Атакуйте его, опередив, и бегите.

**Четвертая реакция —
неконфронтационный разговор**

Если агрессия уменьшается, но бегство все еще невозможно, жертва должна вовлечь насильника в разговор и подготовить пути для бегства.

Если он все еще агрессивен и третья реакция повторяется со все большей жестокостью, прекращайте разговоры и попытайтесь охладить его гнев.

**Пятая реакция — возрастающая
физическая атака**

Если агрессия не исчезает и атака продолжается, жертва должна использовать все средства для того, чтобы вывести его из строя и избежать дальнейших серьезных угроз. Вы должны использовать хитрость и обманные маневры, чтобы избежать его нападения.

Вооруженный нападающий

Если насильник размахивает оружием, всегда мудрым решением будет попробовать отговорить его вербально перед тем, как вступить в физическое противостояние. Если жертва решает, что превентивный удар необходим, добавьте отвлекающих маневров, чтобы замаскировать его.

Если вы не можете справиться с духом, симулируйте покорность и под этой маской, когда нападающий кажется наиболее уязвимым, нанесите упреждающий удар. Удостоверьтесь, что нападение действительно направлено на наиболее уязвимые участки тела противника: глаза, горло и т. д. Бейте и убегайте.



Когда вы не можете контролировать дистанцию между вами, и ситуация перерос-

ла в настоящее нападение, отвечайте ударом на удар со всей силой, какая у вас имеется. Кричите, вопите, чтобы привлечь внимание к вашей проблеме, и атакуйте, используя каждую часть вашего тела как оружие. Если вы держите в руке ключи или что-либо еще, это также может стать оружием.

Многие насильники используют лживые обещания для того чтобы добиться эффекта подчинения со стороны жертвы, особенно в случаях похищения. Важно, чтобы вы не поддавались правилам такой игры. Каждая изнасилованная женщина пострадала не столько физически, сколько морально.

Еще раз, ожидайте прихода страха, контролируйте его, зная, что это адреналин и что он может вам помочь. Если ситуация стала настолько ужасной, что жертва должна прибегнуть к физической силе, необходимо превратить страх в ярость, а чувство беспомощности — в борьбу за выживание.

Вот реальная история, характерная для такого типа нападений, пример ритуала нападения и тактики отвлечения, взятый из книги «Убийца женщин».

Донна и Джерри недавно вернулись из отпуска, проведенного в Египте, где они подхватили какое-то желудочное заболевание. В результате они оба были уставшими, повздорили, и Джерри решил лечь спать раньше, чем обычно.

Донна легла спать позже, но заснуть не смогла, прокручивала в голове произошедшую ссору. В конце концов она решила встать, надела желтый джемпер и синюю юбку, а затем вышла из дома чтобы прогуляться и успокоиться. Вечер был прохладный, и Донна размышляла над тем, что они с Джерри были женаты уже четыре года, и хотя их отношения были хорошими, внезапно возникшие размолвки, с которыми они были вынуждены бороться, заканчивались тем, что всегда один из них был вынужден выйти прогуляться, чтобы немного остыть. На этот случай Донна взяла с собой книгу и, сев в машину,

поехала к семейному магазину Воксхолл Кавальер. Она проехала по Лэнгли Хилл вдоль шоссе А4 и свернула на Чантри Грин за кольцом Сава Центр. Припарковавшись под уличным фонарем, она выключила двигатель и стала читать книгу, при этом включив радио. Она прослушала полночный выпуск новостей по Радио 2 и после этого услышала приближающиеся шаги.

Посмотрев в зеркало заднего вида, Донна заметила мужчину, идущего по тротуару по противоположной стороне улицы. Он миновал ее машину, через две или три минуты она увидела того же мужчину, идущего по направлению к кольцу Сава Центр. Она вернулась к чтению книги и в следующий раз подняла голову, только когда заметила, как кто-то приближается к ее машине.

Стекло ее водительской двери было опущено. Мужчина заговорил с ней: «Извините, пожалуйста, — сказал он, — вы не подскажете, где находится Белфур Драйв?»

Донна ответила: «Нет, простите, не знаю».

«Это должно быть где-то рядом. Я ищу тут уже довольно долго...» Они обменялись еще несколькими словами по поводу Белфур Драйв, мужчина периодически смотрел на дорогу по сторонам.

«У вас не найдется путеводителя или карты в машине?» — спросил он. Донна обернулась и посмотрела на Кавальер, и почувствовала, что он открывает ручку водительской двери. Он открыл дверь и сказал: «Не двигайся и не издавай ни звука, видишь этот нож? Если не будешь делать, как я скажу, увидишь свои кишки». Он держал нож с лезвием длиной около четырех дюймов.

Донна была напугана, но она работала в жилищно-строительном обществе, где персонал обучали подчиняться и выполнять любые требования, чтобы не рисковать и не пострадать. Она спросила: «Что вам нужно?», думая, что ему нужны ее деньги или украшения.

«Мне просто нужен секс, — ответил он, — иди на заднее сиденье и ложись на чертов пол». Он забрался на

водительское сиденье и поехал в промышленный парк, где припарковался в относительной темноте рядом с мусорными баками. Это место стало сценой зверского изнасилования.

Совершившим все это был «красивый и обаятельный» Джон Гиз Кэннан.

Эта ловушка использовалась Кэннаном снова и снова, классическая демонстрация упоминавшегося выше ритуала насилия. В данном случае жертва выбрала сама себя, она привела себя, хотя и неумышленно, в это состояние путем нарушения каждого из необходимых правил о тактике «трудной мишени». Кэннан выслеживал ее, пройдя мимо ее машины несколько раз, в его первом обращении к ней он использовал все «четыре шага»: диалог («Вы не подскажите, где находится Белфур Драйв?»), обман («Это должно быть где-то рядом. Я ищу тут уже довольно долго...»); Кэннан заставил ее поверить, что заблудился), отвлечение внимания («У вас не найдется путеводителя или карты в машине?») и в конце концов уничтожение (жестокое изнасилование). Кэннан также использовал фальшивые обещания («...видишь этот нож? Если не будешь делать, как я скажу, увидишь свои кишки»), для того чтобы заставить ее подчиниться.

Это также демонстрация того, что такое «белый код», умственно и физически, и того, что такое наивность жертвы. Кэннан также славился своим способом заманивания жертв. В данном случае нельзя быть уверенным, что он ее заманивал. То, что случилось с Донной, было просто представившейся возможностью, которой он не преминул воспользоваться. Во всех проявлениях его жертва была в состоянии «белого кода», и это полностью облегчило ему задачу.

Множество нападений случаются после произошедшей у женщины размолвки с мужем или приятелем, или когда женщина уходит из дома, чтобы прогуляться, или мужчина после ссоры оставляет ее одну на улице, в пабе,

и она вынуждена идти домой одна. Это самое уязвимое состояние для женщины, и таких ситуаций нужно избегать всеми возможными способами. Также это актуально для женщин, которые идут куда-то с подругой, а потом подруга уходит с мужчиной, оставляя их одних возвращаться домой. Попросите работников клуба или паба вызвать вам такси, объясните им ситуацию. Не пытайтесь ловить такси на улице или еще того хуже идти домой пешком или прибегать к помощи незнакомцев подвезти вас.

К вашему сведению:

Исследования, проводимые по всему миру, показывают, что жертвы нападения и изнасилования, которые пытались отбиваться и сражались за жизнь, получили не больше травм, чем те, что сразу поддавались. Также хорошо известен медицинский факт, что жертвы изнасилования, боровшиеся с напавшими на них преступниками, легче переносят психологические последствия травмы, которые длятся гораздо меньше, чем у тех, кто не боролся за жизнь. Продолжительность большинства нападений небольшая, чем дольше длится нападение, тем опаснее оно для преступника. Это еще одна причина, по которой я считаю борьбу и противодействие со стороны жертвы обязательным. Это осложняет ситуацию для нападающего, для которого молчание и подчинение жертвы является поводом для причинения еще большего зла. Чем яростнее вы сражаетесь, тем вероятнее, что он отступит и откажется от своих намерений. Типичный насильник процветает только при капитуляции жертвы, которую он загоняет в подчинение при помощи запугивания. Ваш отпор ему также привлекает внимание прохожих — еще одно опасное для него осложнение, которое заставит его отступить.

«Говорящие» знаки

«Желтый код» позволяет жертве заметить «говорящие» знаки, выдающие насильника еще на стадии выбора жертвы.

Близкое рассмотрение высвечивает его подозрительные действия — они выдаются, как сломанный палец. Он будет следить глазами за каждым движением жертвы и отводить взгляд каждый раз, как она смотрит на него, он будет притворяться небрежным или чересчур занятым, без явной причины. Факта, что на этом этапе он заметил бдительность своей жертвы, обычно бывает достаточно, чтобы он прекратил намеченную атаку еще на ранней стадии. Предосторожность жертвы делает ее в глазах насильника сложной мишенью. Жертва должна дать ему понять всеми возможными способами, что она его заметила. Если жертва смешивается с другими людьми, заходит в магазин, производит поспешное отступление и т. д., насильник отказывается от своих намерений, переключается в режим поиска другой жертвы, которая не столь осторожна.

Тактика соглашения

Ужас и страх, провоцируемый нападением, погружает большинство людей в оцепенение и покорность, унижение перед страхом, вызываемые выбросом адреналина. Это заставляет их поддаваться из страха быть убитыми насильником. Жертва может говорить: «Пожалуйста, не причиняйте мне боль, и я сделаю все, что вы скажете!» Это можно делать только в крайнем случае, когда уже не существует других способов остановить нападение или они провалились. Капитуляция такого рода часто интерпретируется насильником как участие и может только усилить интенсивность нападения.

Это слова о соглашении с требованиями насильника, взятые из книги «Убийство на сексуальной почве: способы действий и мотивы», написанной отделом ФБР по изучению поведения:

Обычно решение подчиниться и согласиться с требованиями насильника — довольно тяжелое решение, определяемое в равной степени как силой и уровнем жес-

токости, применяемой насильником, так и эмоциональным состоянием и специфическими страхами (такими, как страх смерти или страх изнасилования) жертвы. Некоторые женщины способны справляться с полученным опытом лучше, чем другие.

Подчинение может впоследствии спровоцировать у некоторых жертв гнев и/или чувство вины, в то время как другие жертвы способны воспринять и вполне комфортно чувствуют себя, какие бы необходимые с их точки зрения действия они ни предпринимали для выживания, с минимальными физическими и психологическими последствиями. Если, после того как другие стратегии провалились, соглашение с требованиями насильника видится оптимальным способом сохранить жизнь и уменьшить риск физических травм в данной ситуации, важно, чтобы жертва осознавала и принимала этот выбор и представляла себе, что впоследствии ее ожидает посттравматический шок и чувство вины.

Изнасилование на свидании

Это сравнительно новый вид преступлений, пришедший из Америки, уже широко освещается в популярной прессе в нашей и в других странах. Это очень чувствительный вопрос.

То, что может начаться как обычное свидание или даже платоническое предложение «выпить что-нибудь на ночь», может закончиться как изнасилование, так что в добавление к уже сказанному и для основных принципов бдительности и выживания — будьте очень разборчивы и скептичны по отношению к тому, с кем вы едете в машине или кого вы хотите пригласить в ваш дом. Пока вы не узнаете человека, с которым вы хотите встречаться, получше, держитесь хорошо известных вам общественных мест или встречайтесь сначала не наедине, а в компании друзей.

Первый сексуальный контакт у многих мужчин скорее всего произошел с девушкой, которую нужно было на это уговаривать — его первые попытки отклонялись до того, как, проявив большую настойчивость, он услышал: «Продолжай, не останавливайся» вместо привычного «нет». Соппротивление также может быть небольшой частью прелюдии. Так что важно не заводить мужчину слишком далеко, если вы не уверены, что захотите продолжить. Если вы, дойдя до определенного момента, остановитесь, он может подумать, что вы, подобно девушкам из его юности, просто нуждаетесь в дополнительных уговорах.

Алкоголь также играет большую роль в таких изнасилованиях. Множество женщин ослабляют свою бдительность под его воздействием и становятся более легкомысленными и кокетливыми, чем обычно. В случае с мужчинами алкоголь заставляет их эго и браваду выйти на передний план. Агрессия также может подогреваться алкоголем, даже если обычно это достаточно застенчивый человек.

Вещи, которые делаются и говорят под воздействием алкоголя, в трезвом виде человеку обычно несвойственны. Будьте особенно осторожны, выпивая с кем-то, и хорошо подумайте, прежде чем пригласить кого-либо на ночной коктейль, который может обернуться ночным кошмаром.

Если вы пригласили кого-либо на чашку кофе, убедитесь, что вы четко оговорили: кофе — это кофе и ничего больше. Для многих мужчин предложение «выпить кофе» является сильнейшим возбуждающим средством, в то время как женщина искренне предлагает именно кофе и разговор. Если вы приглашаете мужчину на чашку кофе или принимаете его приглашение, вы рискуете. Если вы принимаете приглашение, удостоверьтесь, что оно не может быть истолковано превратно. Но даже тогда будьте начеку — некоторые мужчины слушают с закрытыми ушами.

Если вы не хотите заниматься сексом, лучше не принимать и не делать предложений пока вы не удостоверитесь, что хорошо знаете этого человека. Хотя я понимаю, что это может звучать глупо и параноидально, но это единственный превентивный способ в таких ситуациях. Если мужчина действительно вам нравится, назначьте ему следующее свидание. Если он вас уважает и вы ему нравитесь, он примет это без возражений.

Если вы не уверены, хотите вы или нет заниматься сексом, скажите «нет» и подождите, пока не будете уверены в том, чего вы хотите. Замешательство со стороны женщины может привести к серьезному непониманию позднее.

Хотя это прерогатива женщины — изменить решение и передумать в любой момент, — было бы наивно «заводить» его, если вы не намерены заниматься сексом. Это также способствует тому, что мужчине проще обвинить вас за то, что вы сказали «нет», если он может доказать, что вы дразнили его ранее.

Секс больше не является запретной темой. Если вам приятно общество мужчины, но вы не намерены завершать вечер сексом, скажите ему об этом в самом начале вечера. Скажите, что вам приятна его компания и вы хотите разговаривать с ним, но и только. Это работает только при условии, что вы точно знаете, чего хотите, — часто секс становится спонтанным завершением приятно проведенного вечера. Нежелаемое требование секса становится очень уродливым завершением приятно проведенного вечера.

Вы можете пойти домой с мужчиной, намереваясь заняться с ним сексом, и передумать, если он проявит себя не так, как вы могли ожидать. Если вы говорите «нет», это означает «нет». Это должно быть сказано твердо и без колебаний. Если мужчина думает, что существует хотя бы минимальный шанс, что вы передумаете, он будет настаивать, и чем более возбужденным он будет становиться, тем настойчивее будут его требования.

Если это ваш постоянный бой-френд и он угрожает, что уйдет домой в плохом настроении, когда вы отказываете ему, отпустите его, пусть идет, и не пытайтесь «помириться» с ним у дверей — он может истолковать это как то, что вы передумали, и начать все сначала. Пусть вернется на следующий день или позвонит вам по телефону, чтобы наладить отношения.

Если мужчина не покидает ваш дом после нескольких просьб уйти, найдите предлог для того, чтобы выйти из комнаты или из дома, и позвоните друзьям, попросите их помочь вам, можете даже вызвать полицию, если вы чувствуете угрозу. Если телефон находится в той же комнате, придумайте предлог для того, чтобы сходить к соседям и позвонить от них.

Если ситуация становится критической, но пока о насилии речь не идет, а мужчина пытается возложить ответственность за происходящее на вас, возможно, намекая, что он может применить силу, если не получит того, что хочет, а вы не можете воспользоваться телефоном, продолжайте объяснять ему, что вы не хотите, чтобы он продолжал делать то, что делает, и поддерживайте безопасную дистанцию между вами. В некоторых случаях стоит притвориться, что у вас вредные привычки: ковыряйтесь в носу, расскажите ему о своем геморрое или месячных, кашляйте и отхаркивайтесь в носовой платок. У большинства мужчин после увиденного пропадает всякое желание.

Если все это бесполезно и он продолжает наседать на вас, а вы сражаетесь за контроль над ситуацией, скажите ему ясно и твердо: **«Если ты сейчас не остановишься, это будет НАСИЛИЕ! ОСТАНОВИСЬ! ИЛИ ЭТО БУДЕТ НАСИЛИЕ!»**

Большинство такого рода насильников после случившегося утверждают, что они не думали, что совершаемое ими было изнасилованием, используя старое утверждение: «Нет» не всегда означает «нет». Если вы говорите

ему, что то, что он делает, изнасилование, у него не может быть сомнений. Слово «изнасилование» отрезвляет, нейтрализует возбуждение и, как правило, останавливает потенциальное изнасилование.

Если все это бесполезно, любой физический прием, какой вы знаете, должен быть использован. Все техники, описанные до сих пор, включая обман и хитрость, должны применяться. Мужчина с выставленными гениталиями очень уязвим. Но потребуются смелость, чтобы действовать.

Апрель 1992 года, Кэтфорд, Южный Лондон.

Мужчина, ранее судимый, пришел домой к своему инспектору по надзору, ограбил ее и затем потребовал секса. Он разорвал на ней одежду и попытался ее изнасиловать. Когда он лизнул ее лицо, она укусила его за язык. Его крик привлек внимание ее двадцативосьмилетнего сына, который вызвал полицию. Напавшего на женщину приговорили к девяти годам. Он сказал полиции: «Я выбрал ее потому, что она женщина. Они слабые и не могут сражаться». В этом случае он явно заблуждался.

Источник: «Освободите львицу».

Любая попытка изнасилования, неудавшаяся или нет, должна быть рассказана полиции. Многие насильники находятся на свободе и разгуливают по улицам, потому что их жертвы были или слишком напуганы, или слишком смущены, представляя, как будут рассказывать подробности нападения, зачастую им даже страшно и неловко рассказывать об этом членам своей семьи. Это молчание можно понять, но каждый раз, как жертва не сообщает о произошедшем изнасиловании или попытке изнасилования, существует вероятность того, что кто-нибудь еще будет изнасилован, как прямое или косвенное следствие того, что он еще на свободе. Если вы жертва нападения, разговор с кем-либо тоже может помочь снять тяжелый

груз и ускорить ваше выздоровление. Разделенная **проблема** становится вдвое меньше.

Увоенные уроки

Следующий график «Ожидаемого ответа» составляется из информации, полученной мной из интервью, реального опыта и реальных случаев.

Жертва замечает ритуал нападения

Первая реакция: бегство.

Жертва не замечает ритуала нападения

Нападающий приближается.

Вторая реакция: словесное противостояние.

Нападающий уходит — конец угрозы.

Нападение продолжается

Присутствует оружие, нападающий угрожает.

Третья реакция: словесное отвлечение.

Нападающий отвечает атакой или угрозой атаки.

Четвертая реакция: возрастающая физическая атака — жертва использует обманную покорность для нападения, используя любые средства для бегства.

Жертва вовлекает нападающего и подготавливает сцену для отступления/нападения.

Нападающий отступает/падает.

Конец угрозы.

Нападение повторяется

Не присутствует оружие.

Угрозы нападения.

Третья реакция: физическое противостояние.

Жертва начинает нападение.

Нападение повторяется

Насильник отвечает с нарастающей жестокостью/гневом.

Четвертая реакция: неконфронтационный разговор.

Жертва заговаривает нападающего и снижает уровень его ярости — агрессия продолжается или возрастает.

Пятая реакция: разговор.

Жертва вовлекает нападающего в беседу и подготавливает сцену для отступления. Нападение продолжается — нарастающая жестокость, — жертва использует все способы для нейтрализации нападающего и сведения на нет угрозы.

Нападение отменяется.

Еще больший разговор.

Жертва продолжает вовлекать нападающего в разговор и подготавливает сцену для отступления.

Агрессия отменяется.

Пятая реакция: разговор.

Жертва вовлекает нападающего в разговор и подготавливает сцену для бегства

Возможное бегство.

Используя все средства, жертва пытается убедить.

Заявление об изнасиловании и убийстве, поданное полиции Альвой Хэнком Уорли, апрель 1992, Графство Белл, Штат Техас.

В 15 часов 45 минут 20 апреля 1992 г. в департаменте шерифа Графства Белл в городе Бенсон в Графстве Белл, штат Техас, при написании нижеследующего заявления я был предупрежден инспектором Тимом Стегличем, человеком, которому это заявление сделано и кто идентифицировал себя как полицейский, что я имею право хранить молчание и не делать никаких заявлений и что любое заявление, которое я делаю, может быть использовано как свидетельство против меня в суде и что я имею право на адвоката, чтобы получать советы до и в течение моего допроса; если я не способен нанять адвоката, я имею право на бесплатного адвоката, назначенного мне до и в течение моего допроса, и что я имею право закончить интервью в любое время. Я понимаю все свои права, как заявлено выше, но я не желаю консультироваться с адвокатом, и я делаю это сознательно, разумно и добровольно и отказываюсь от вышеупомя-

нутых прав до и в течение написания следующего заявления, и не подвергаюсь никакому принуждению, угрозам, обещаниям или убеждениям для написания следующего заявления в письменной форме:

Мое имя — Альва Хэнк Уорли. Мой возраст — 34 года. Дата рождения — 2 декабря 1957 г. В настоящее время я проживаю в мотеле Блум, номер комнаты 18, в Белтоне, штате Техас. 8 апреля 1992 г. я сделал заявление детективу Тиму Стегличу из департамента шерифа Графства Белл относительно Кеннета Макдуффа. Вся информация в этом заявлении является правдой, но я не знаю кое-чего из того, что Мак сделал и что я должен сообщить вам. В декабре, приблизительно через восемь или пять дней после Рождества, Мак заехал за мной в дом моей сестры. Моя сестра — Линда Дюнуи, и она живет в Передвижном Домашнем Парке S&S за Белтоном, штат Техас. Он заехал за мной приблизительно в 6 или 7 часов вечера. Я не помню, был ли это выходной или рабочий день. Мы бежали вместе в то время, и он не сказал, куда мы едем, когда заехал за мной. Мы поехали на заправку грузовиков Love's около Темпла, и он заправился. Я не знаю, использовал он кредитную карточку или платил наличными. Мы поехали в Остин, и это было понятно, мы ехали в Остин, чтобы достать «спид» или кокс, что угодно, что мы могли бы найти. Мы остановились на остановке грузовиков Copoco на шоссе 55, на северной стороне шоссе, за Джареллом. Я купил шесть упаковок пива Budweiser Longnecks. Мы уже выпили шесть или больше перед этим. Мак доехал до Остина, и я думал, что мы едем в университетский городок Университета штата Техас, чтобы купить наркотики, но Мак привез нас в центр города, и мы ездили кругами, потому что у нас еще оставалось пиво. Он не позволил бы мне купить еще пива после вторых шести упаковок; я не знаю почему. Я знаю, что мы поехали по 6-й Улице в том районе. Я помню, мы купили гамбургеры в «Молоч-

ной Королеве», я думаю на Конгресс. Я помню, улицы были освещены в то время. Мы ездили кругами и ели. Мак только вел автомобиль, он заехал на автомойку, прямо в заливе, и я думал, что он собирался вымыть автомобиль. Я должен объяснить, что мы были в машине Мака — Форде Thunderbird кремового цвета. Это было приблизительно 8.30 или 9.00 вечера, когда он заехал в автомойку. Эта автомойка была достаточно близко к центру города. Я мог видеть некоторые из небоскребов. Я знаю, что это была достаточно большая автомойка, на шесть или семь машин. Мы не были на главной дороге, чтобы ехать туда, он добирался через переулки или по маленькой проселочной дороге. После того как он припарковал автомобиль в терминале мойки, Мак вышел. Он ничего не говорил. Он обошел автомобиль спереди и направился к следующей кабине. Я заметил женщину, моющую свой автомобиль, когда мы заехали на мойку, и она была единственным человеком там. Я думал, что он собирался разменять мелочь у нее или что-то вроде. Он отошел только на 30 секунд. Когда он возвратился, он тащил девушку, которая мыла автомобиль, за горло. Ее ноги болтались над землей, и она пиналась как черт. Она кричала: «Не меня, не меня!» Он сказал ей: «Ты едешь со мной.» Я заметил, что он связал ее руки какой-то леской или чем-то вроде этого. Он подвел ее к стороне водителя и пихнул на заднее сиденье. Ее руки были связаны сзади, я думаю. Она все еще говорила: «Пожалуйста, позвольте мне уйти, пожалуйста, не дайте этому случиться со мной». Я был ошеломлен. Я не знал, что говорить. Он сел на место водителя и отъехал, не очень резко, но достаточно быстро. Я думаю, что мы поехали направо по дороге, которая идет перед автомойкой. Я не знал, была ли это односторонняя дорога или нет, в Остине много улиц с односторонним движением. Девушка просила, чтобы я помог ей, и я повернулся назад, чтобы развязать ее. Мак велел мне не развязывать ее, Я не спорил с Маком.

Он намного крупнее меня, и я боюсь его. Не было никакого способа помочь той девушке. Он бы меня избил, если бы я вмешался. Мы направились на север по 55-му шоссе. Все время девушка пробовала выбраться с заднего сиденья. Мак пригнул ее голову вниз, когда она просунула ее между сиденьями, чтобы она не смогла встать. Она только продолжала просить сохранить ей жизнь.

Мак ехал на север по 55-му примерно до Раунд Рок и повернулся назад. Он перелез на заднее сиденье к ней и велел мне сесть за руль. Я пересел на водительское место. Он велел мне не открывать дверь. Я начал вести машину на север по 55-му. Я сказал Маку, что я еду домой. В это время он был на заднем сиденье с девушкой. Он изнасиловал ее. Я знаю, что он трахал ее, потому что автомобиль сильно трясло. Я не хотел смотреть назад, я уже видел больше, чем хотелось. Я помню, он велел ей раздеться, так что я не знаю, развязал он ее или нет. Он говорил ей: «Все, что ты должна делать — трахаться», он говорил ей, что если она будет делать, что он скажет, он ее отпустит. Она говорила, что будет делать то, что ей скажут. Она старалась выиграть время, вот, что она пыталась делать. Мак снял рубашку, я полагаю, что и штаны тоже. Я не знаю, была ли она лицом вверх или вниз, когда он насиловал ее. Я помню, он заставил ее сделать ему минет. Я помню, что он почти душил ее. Мак ударил ее несколько раз по голове. Он опускал ее голову вниз, и она задыхалась. Я только вел машину, и, когда я добрался до Стилхаус, решил выйти, чтобы пойти к дому моей сестры. Он сидел с нею после того, как она сделала ему минет. Мак велел мне ехать, тогда я поехал к дамбе Стилхаус. Я подъехал к обочине, около трейлера. Я пересел на пассажирское место, Мак взял ключи и открыл багажник. Он потянул ее с заднего сиденья и засунул ее в багажник. Это было последний раз, когда я видел девушку или слышал ее. Мак поехал к дому моей сестры.

Я спросил его, что он собирается делать с нею, и он сказал мне: «Я собираюсь избавиться от нее», и я знал, что он собирался убить ее. Он спросил меня, есть ли у меня нож. Он знал, что я ношу нож в кармане. Я сказал, что не дам ему нож. Я знал, что я был достаточно близко к моему дому и что я мог бы выскочить из автомобиля, если что. Он также хотел взять лопату, чтобы похоронить ее. Он не говорил о том, чтобы похоронить ее, но что еще он делал бы с лопатой? Я сказал ему, что у меня нет лопаты. Он сказал, что он мог бы взять ее из дома своего отца. Мы больше не разговаривали, и он привез меня к дому моей сестры. Он сказал мне держать язык за зубами. Я сказал ему, что я ничего не видел. Я не знаю, каким путем он уехал, когда он вышел из дома. Я вошел в дом сестры, и это было последний раз, когда я видел МакДаффа. В тот день на Маке были синие джинсы. Я не помню, какая на нем была рубашка. Я знаю, что той ночью было тепло, потому что на мне была футболка. На девушке были брюки, синие, я думаю. Я не помню, какая на ней была рубашка. Я знаю, что она не носила часы, потому что я заметил это, когда пробовал развязать ее.

Я думаю, что на ней были белые кроссовки, также я знаю, что Мак взял с собой насос, но я не знаю, делал ли он что-нибудь с ним, я также помню, он сказал, что он не может отпустить ее, потому что это означает для него большие проблемы. Это было частью спора между нами, когда он первый раз засунул ее в автомобиль. У Мака были в автомобиле той ночью какие-то инструменты, что-то из его одежды или чьей-то одежды валялось на полу. Крупногабаритную магнитолу он засунул под заднее сиденье, когда затащил туда девушку. Когда Мак вытащил ее из машины, чтобы засунуть потом в багажник, на ней не было вообще никакой одежды. Что я не сказал еще, я свернул с Интерстейт на выходе Эмити, так чтобы Мак мог одеться, затормозил около стан-

ции обслуживания, и мы все вышли. Он не хотел оставлять меня и ее в автомобиле одних. Пока он одевался, она просила меня помочь ей, она сказала, что, если я останусь с ней, он не будет беспокоить ее. Мы стояли перед автомобилем. Что беспокоит меня больше всего и о чем я не хотел говорить, это то, что я знал, что ничем не могу ей помочь, и я сказал ей это, и она вроде согласилась с этим. Я сказал ей, что я не могу ничего для нее сделать. Еще одна вещь — когда Мак был на заднем сиденье с ней, он прижег ее сигаретой, я думаю так, потому что она закричала. Я думаю, мы оказались в кювете, съехав по Эмити Роуд, но не через выход Стиллхауз, как я сказал первоначально. Мне было тяжело с тех пор, как это случилось, и я хотел рассказать кому-нибудь об этом. Сегодня мой босс, Джим Адамс, поговорил со мной и сказал, что я должен сообщить правду относительно всего этого, и я решил позвонить (Тиму Стегличу), потому что вы единственный, с кем я согласен разговаривать».

19 часов 10 минут, 24 апреля 1992 года, департамент шерифа Графства Белл в городе Белтон в графстве Белл, штат Техас.

Я закончил заниматься сексом с ней, когда мы подъехали к Белтону, моя одежда была на заднем сиденье, когда мы выезжали с Шестой улицы. Я теперь помню, что когда мы остановились на Эмити Роуд, Мак спросил меня, нужно ли мне что-нибудь, и я сказал «да», потому что я хотел остаться там с ней, чтобы держать его подальше от нее. Короче, Мак выехал с Шестой Улице в Белтоне и поехал к шоссе 517, я остался на заднем сиденье с ней. Она довольно спокойно вела себя со мной. После того, как мы выбрались на гравийную дорогу, Мак остановил автомобиль лицом на запад. Он должен был развернуть автомобиль в тупике в конце дороги, я держал ее близко к себе, так что не обращал внимание, как он приехал туда. Я разговаривал с ней, спросил, кем она работает, и,

по-моему, она сказала, что она бухгалтер или общественный бухгалтер, или что-то вроде этого. Она сказала, что работает в городе, живет в квартире. Я думаю, она сказала, что ей 28 или 29 лет. К тому же она мне очень нравилась. Мак пришел и снял рубашку. Он залез в машину, схватил ее волосы и потянул из машины. Она ничего не говорила. Он стянул штаны до колен, затащил ее на капот автомобиля со стороны водителя. Она сидела. Он стоял около передней шины. Он подтянул ее ноги с обеих сторон. Он начал размеренно заниматься сексом с ней. Он двигал ее вперед и назад. Потом он схватил ее за волосы и сдернул с автомобиля. Он поставил ее на колени. Он сказал ей: «Я хочу еще один миг». Она начала делать ему это. Она была на коленях лицом к автомобильной двери. Я не уверен, но думаю, что она укусила член Мака или сделала что-то, что вывело его из себя. Он сказал: «Я убью тебя, сука». Он замахнулся, и ударил ее так сильно, что я услышал громкий щелчок или треск. Это звучало почти как ломающееся большое дерево. Я был уверен, что он сломал ей шею. Она упала назад, и ее голова подпрыгнула на земле. Она вообще не двигалась, все ее тело было обмякшим. Я думаю, что в тот момент она была уже мертва. Я стоял позади автомобиля со стороны водителя. Мак был не управляем. Я не мог поверить в то, что он сделал. Я сказал ему, что он должен был позволить ей уйти. Он залез в автомобиль и достал сигарету и мою зажигалку. Он зажег сигарету и засунул ей во влагалище. Он делал это пять или четыре раза. Она не двигалась и не кричала. Каждый раз, как он делал это, он стряхивал пепел с сигареты, чтобы получить хороший огонь на конце. Последний раз он засунул сигарету, и я не видел, чтобы он ее вытащил.

Мак сказал мне, что мы сделали все это вместе и что мне лучше держать рот на замке. Он подошел ко мне после того, как засунул девушку в багажник. У него

был насос, который он засунул в джинсы, после того как он оделся. Он протянул насос в мою сторону и велел мне держать мой проклятый рот на замке. Мы начали двигаться назад к дому моей сестры, и Мак вел машину вниз по дороге на среднюю школу Бетона. Когда мы подъехали довольно близко к дому моей сестры, Мак спросил меня, есть ли у меня нож. Я сказал ему, что я не знаю, где мой нож. Тогда, он сказал, нужна лопата, чтобы избавиться от нее. Я сказал ему, что у меня нет лопаты. Он сказал, что знает, где можно взять лопату, и я думаю, что он имел в виду дом своего отца. Я знал, что он собирался похоронить ее. Есть одна вещь, которую я должен прояснить относительно того, когда Мак засунул ее в багажник своего автомобиля. Он поднял ее за волосы и отнес ее к багажнику, и положил ее туда. Она вообще не двигалась, и ее ноги тащились по земле. Она не издавала вообще никакого шума. На протяжении всего пути к дому моей сестры я не слышал никаких звуков из багажника. Другая вещь, которую я должен прояснить, это то, что, когда Мак прижег ее первый раз или около Банд Рок, он попросил у меня сигарету, чтобы сделать это. Он не говорил, для чего ему нужна сигарета.

Это заявление истинно и соответствует произошедшему. Следователь Стеглич напечатал это заявление с моего разрешения.

Глава 3

Контроль страха

Когда обычные солдаты (тело)
слишком сильны,
а их офицеры (мозг) слишком слабы,
результатом является неповиновение.

Сунь Цзы

Смелость — это любезность под давлением.

Эрнест Хемингуэй

Вот тот самый момент, момент перед началом всего этого, когда адреналин, страх, достигает своего пика и скапливается в груди, как горящий огненный шар негативных эмоций, заставляя вас скатываться в состояние кричащей, дрожащей кучи застывшего дерьма. Оно поднимается из вашей груди к носоглотке, как ядовитый газ, разъедая вас, как щелочь, давя вас, подзадоривая вас на драку, ставя под вопрос вашу возможность «справиться с этим», заставляя вас бежать, удирать, прятаться. ДАВАЙ! ДАВАЙ! ДАВАЙ!

Эта выдержка из моей книги «Вышибала» говорит о страхе реального противостояния и о его негативном воздействии. Если я, ветеран более трехсот драк, сражаюсь с адреналином, это говорит о том, что менее опытные и менее осведомленные о конфликте люди также будут делать это. Как было сказано ранее, вы справляетесь со страхом, зная, что он может вам помочь, а не только быть помехой. Умственная сила также является опорным элементом контроля над страхом.

Если ваше тело — это ружье, ваши руки и ноги — патроны, то ваш разум — это курок. Отсутствие курка делает все остальное в ружье бесполезным. Многие люди практикуются в физических техниках, делая упор на физическую подготовку. Они колотят боксерскую грушу, а потом смотрят на себя в зеркало, думая, что они «справятся с этим». Они стоят на пьедестале из сахара, облаченные в недоразвитую самоуверенность, как в терновый венец. Когда начинается дождь в виде реального нападения или противостояния, их пьедестал растекается по полу и они падают на этот пол пораженные, с осязаемым грохотом. Развивая «силу» и наращивая мышцы и сухожилия, добываясь «пляжного вида» в спортивном зале, они игнорируют самый значительный фактор: умственную силу. Это, конечно, не умаляет значения ранее упоминавшейся физической подготовки, но ум очень важен. Сила мозга иногда бывает важнее силы мускулов. Сильный ум станет вашим оружием, если его правильно тренировать. Он поможет вам безопасно пройти через подъем адреналина, стресс и боль от физического столкновения и всех возможных последствий его, которые могут превратить вас в собственную тень.

Понимание механики действия адреналина существенно снижает его воздействие. Фактор шока, вызываемый адреналином, может напугать вас, если вы не понимаете или не ожидаете его, делая вас «застывшими» перед лицом нападения.

Эти неприятные сильные эмоции часто погружают в неподвижность перед лицом страха или вызывают синдром замерзания. Ключ к тому, чтобы справиться с адреналином, — не паниковать. Вы можете сказать — да, это легко говорить! — вы правы, это непросто, это очень трудно, вот почему многие люди, тренированные и нетренированные, пасуют перед обстоятельствами реальной драки. Адреналиновый синдром должен быть осознан самими вами, для того чтобы вы могли превратить его в хорошо

настроенный лазерный луч яростной агрессии, чтобы с ним можно было обращаться, включая и выключая его с точечной аккуратностью, направляя его на ваших обидчиков с уничтожающей взрывной мощью.

Адреналин походит на «впрыск топлива» или турбодвигатель в спортивных машинах — действие, драться/убежать, метафорический акселератор.

Автомобиль: отжимая сцепление и нажимая на педаль газа, вы используете «турбо», и машина будет двигаться на скорости. Однако, если вы при зеленом сигнале светофора будете нажимать на педаль газа без включенного сцепления, вы не сдвинетесь с места, и топливо будет расходоваться впустую.

Человек: включая «действие» (драться или убежать), вы используете турбодвигатель адреналина и нажимаете на спусковой крючок спонтанного ответа.

Как бы то ни было, если «действие» не включено и поднимается паника, энергия будет использована негативно.

Акселераторы тела

Позитивный акселератор тела

Ваш позитивный акселератор тела — действие. Когда вы действуете (выжимаете сцепление), то есть деретесь/убегаете, адреналин используется позитивно, добавляя силы, скорости и делая вас менее чувствительным к боли при ответе.

Негативный акселератор тела

Ваш негативный акселератор — паника, которая случается, когда ваш мозг принимает адреналин за страх. Адреналин используется негативно, оставляя вас опустошенным энергетически и часто оцепеневшим перед лицом непосредственной опасности.

Если вы находитесь в ситуации конфронтации и не можете действовать, адреналин может пожрать вас, превратившись в панику, тем самым растрачивая вашу турбо-

энергию бесполезно и бесплодно. Как и в случае с машиной, вы будете давить на педаль газа без отжатого сцепления. Ничего из этого не получится, и вы все потеряете.

В промежутке между противостоянием и действием адреналин может контролироваться с помощью глубокого дыхания и знаний, когда взгляд, полный страха, прячется от вашего противника с помощью «утиного синдрома» (о нем позднее).

В стародавние времена, когда мужчинам (или женщинам) приходилось драться за жизнь и пропитание, чувство страха было каждодневным явлением, которое воспринималось как естественное и обыденное, такое, как чувство голода или жажды. В сегодняшнем обществе, которое по сравнению с тем очень «одомашнено», адреналин более не требуется в повседневной жизни. Реально некоторые люди могут прожить всю жизнь, так и не испытав его. Так что когда возникает ситуация, при которой происходит выброс адреналина, мы настолько не понимаем этого явления (в отличие от наших доисторических предков), что, естественно, не только не умеем им пользоваться, оно нам не нравится само по себе. Мы паникуем. Психологи называют это синдромом «бежать или сражаться». В моменты опасности наше тело выделяет в кровь химические вещества (адреналин из них наиболее известен), которые подготавливают тело к тому, чтобы драться или убежать, делая его сильнее, быстрее и менее чувствительным к боли. Чем более опасной становится ситуация, тем более существенен выброс адреналина. Чем больше выброс адреналина, тем лучше вы проявляете себя (при бегстве или драке), по той же теории — тем сильнее выброс адреналина и тем сложнее его контролировать.

Как бы то ни было, у страха много личин, которые также необходимо понять. Я сформулировал то, что я называю Адреналиновой картой, чтобы помочь людям лучше понять маски и ловушки страха.

Я уверен, что мы, как человеческие существа, гораздо

более приспособлены к тому, чтобы бежать, чем к тому, чтобы драться. Вот почему мы инстинктивно чувствуем потребность убежать от ситуации противостояния, а не остаться и сражаться. Адреналин мог бы сослужить нам хорошую службу, если бы нам нужно было противостоять врагу, охотящемуся на движущуюся жертву. Тогда в застывшем состоянии мы были бы менее уязвимы. К сожалению, против сегодняшних врагов это не очень эффективное решение, потому что если мы не двигаемся, мы подвергаемся более радикальному нападению. Но в любом случае инстинкт все еще присутствует и должен быть преодолен, если нашей целью является выживание.

В условиях самозащиты внутреннее стремление убежать является хорошим инстинктом. Я всегда рекомендую именно бегство, а не сражение, но в большинстве случаев нас охватывает сомнение, воспитанное многоаспектным обществом, которое заставляет нас размышлять, к какому выбору прибегнуть. Конфликт с начальством, сдача экзамена, споры с соседями — все вызывают адреналиновую реакцию, но не требуют выбора — сражаться или бежать, так что естественно, что инстинкт становится редко используемым инструментом. Мы также подвержены моральным дилеммам в нашем парадоксальном обществе, где как драться, так и убежать становится морально невозможным. Мы деремся слишком часто — нас называют головорезами, мы убегаем слишком часто — и станем трусами в глазах других, мужчина (или женщина), которые не встречают лицом к лицу проблемы, рассматриваются как слабаки. В том или ином случае естественные реакции тела ассоциируются с решением драться или убежать и понимаются настолько неверно, что воспринимаются сейчас как знаки трусости.

Мозг, как может показаться, не способен различить разные формы угрозы и поэтому выделяет адреналин как карт-бланш в большинстве форм противостояний, даже когда жизни ничего не угрожает. Актеры «застывают»

на сцене (так называемая боязнь сцены) из-за адреналина и в ожидании, дети идут на экзамен в полном ужасе и с ощущением, что они ничего не знают, потому что под воздействием адреналина кровь отликает от жизненно «неважных» частей тела, и мозг из их числа. То, что нам нужно сделать, это научиться распознавать, когда прав инстинкт, а когда он неправ. Правильно будет убежать от злобного противника (это выживание) и неправильно будет бежать от вполне преодолимой ситуации, потому что проблемы должны преодолеваются.

Это долгий извилистый путь, и я пытаюсь сказать — не чувствуйте себя трусом, потому что ваш инстинкт велит вам бежать от злобного противника. Это хороший инстинкт, но если бежать невозможно и вы вынуждены драться, используйте адреналин для помощи вам в сражении. Преодоление естественного инстинкта убежать требует сильной воли, это можно развить с помощью правильных тренировок по самозащите.

Если вы неправильно поняли знаки и позволили смущению вступить в действие, вы обнаружите себя «застывшим от страха». Знание рассеивает страх — читайте книгу.

Некоторые из следующих вещей могут показаться незначительными по отношению к самозащите, но они естественно перетекают в вещи, касающиеся повседневной жизни, так что каждый аспект знания должен помочь.

Карта адреналина

Страх (медленное высвобождение)

Страх самого страха

Часто вы не знаете, почему вам страшно, вы ищете логические причины ваших ощущений. В основном, если вы знаете, почему вы напуганы, это может помочь вам справиться с проблемой. К сведению, если ваш страх был страхом последствий (предшествует пост-синдрому драки), вы можете теоретически представить себе худший

сценарий развития ситуации (какой бы она ни была) и понять, что вы справитесь с любыми последствиями. «Если я противостояю хулигану, и он меня избивает, я с этим справлюсь». «Если я дерусь с Джо Боллгсом, и он приведет троих своих гигантских братьев, чтобы сровнять меня с землей, я с этим справлюсь» и т. д. Если вы не можете определить, почему вам страшно, тогда, возможно, причина вовсе отсутствует, просто это естественное предощущение. Мы все чувствуем подобное в противостоянии, так что не беспокойтесь и не ищите логики там, где ее нет. Это только добавит вам смущения и растерянности, а следовательно, и дискомфорта. Смущение не дает возможности принять решение, а невозможность принять решение перед лицом атаки может вызвать капитуляцию и/или поражение.

Моя жена потратила два месяца на подготовку по карате, она возненавидела его и всегда испытывала именно такой страх, который причинял ей много дискомфорта. Страх настолько прогрессировал, что часто она подумывала о том, чтобы совсем бросить карате. Она тратила часы, пытаясь проанализировать, почему она чувствовала себя такой напуганной, но не могла найти причины. Концентрация внимания очень ее утомляла и ослабляла ее ум, потому что, хотя мозг составляет только два процента от массы нашего тела, в минуты волнения и концентрации внимания он может поглощать до половины всего потребляемого организмом кислорода. Вот почему чемпион по шахматам может потерять в весе до трех килограммов за время соревнования.

У нее не было ощутимой причины бояться — только естественное предощущение, которого следует ожидать при подготовке по боевым искусствам, так что я проинструктировал ее, чтобы она перестала анализировать, а вместо этого направила эту энергию на совершенствование техники боя. Она так и сделала и теперь обладает третьим даном по карате.

Если нет причин бояться, не пытайтесь их искать, потому что в этом случае вы потратите ценную энергию, которую можно применить для боя или отступления.

**Страх при мысли о драке
(медленное высвобождение)**

Предчувствие противостояния

Когда вы предчувствуете противостояние, вы можете испытывать медленное высвобождение адреналина часто даже за месяц перед планируемым противостоянием, а часто намного дольше. Медленное высвобождение не так интенсивно, как при быстром выбросе, но благодаря своей продолжительности он может объять и разъесть свою жертву. Это происходит не только в боевых искусствах, такие вещи, как предчувствие публичного выступления, экзамена, деловой встречи, предстоящего соревнования по карате, планируемого тяжелого разговора с мужем/женой/соседом/боссом и т. д., тоже вызывают медленное высвобождение адреналина.

В моих противостояниях это происходит не просто за неделю, хотя адреналин действует как предупреждающий сигнал, что предчувствие надвигается и пока адреналин не нужен. Если в следующее воскресенье у меня бой, а сегодня только понедельник, то мне не нужно ни драться, ни отступать в течение следующих шести дней. Так что на шесть дней я получаю адреналин, который мне не нужен. За эту почти неделю адреналин заберет у меня сон, аппетит, и фактически вся моя жизнь станет невыносимой, пока не произойдет бой. На протяжении этой недели предожидания драки я буду, как медведь с больной головой, и жить со мной станет невыносимо, потому что выделяющийся адреналин не используется, хотя должен быть на что-то направлен (главное, не забыть, что драка именно в воскресенье), а значит, он найдет выход — или в плохом настроении, или в иррациональном поведении, или в бешенстве на дороге и т. д. Вот почему так много охранников и полицейских разводятся — их супруги просто не

могут мириться с их неадекватным поведением, переменной настроенности и нетерпимостью.

Адреналин — это физический синдром, и ему нужен физический выход. Если у вас неделя перед противостоянием и каждый день выделяется новая порция адреналина, справляйтесь с ним по мере поступления. Попробуйте своего рода психологическую «чистку», сделайте длинную пробежку, поколотите грушу или пойдите в гольф-клуб. Придумайте свою систему. Однажды используя ее, вы увидите, что аппетит вернулся и сон стал легче. При длительном сроке предожидания адреналин подобен обезьянке у вас за спиной, которая день ото дня прибавляет в весе. Страх предчувствия противостояния отвечает за это больше, чем вы могли себе представить. Поймите это — и вы с этим справитесь.

***Страх, предшествующий последствиям драки
(медленное высвобождение)***

Ожидание последствий

Когда вы ожидаете последствий, до начала противостояния у вас будет страх того, что эти последствия, какими бы они ни были — быть убитым, изнасилованным, избитым, найденным потом вашим противником или последствия со стороны полиции и т. д., часто заставляет вас отказаться от намерения сражаться. Многие женщины капитулируют в ситуациях насилия, потому что боятся последствий того, что будет, если они будут бороться. «Я боялась бороться, потому что это могло подогреть злобу того, кто напал на меня, и он мог причинить мне еще большую боль», — это заявление обычно для женщин, которые были изнасилованы. Я однажды наблюдал, как чемпион Мидленда по боксу однажды был избит в ночном клубе преступником, который не осмелился бы выйти с ним на один ринг. Он был ужасно избит этим парнем и не ответил, и даже не пытался отвечать. Почему? Потому что он боялся того, что может случиться впоследствии, — он будет драться, победит, а преступник набросится на следующую жертву с ее большей яростью.

То, что не понял чемпион по боксу — **если** он не будет отвечать, его все равно избьют, но он беспокоился о том, что парень мог «вернуться» за ним. Я встречался со многими бойцами «с именем» в свое время, **и** большинство из них заработали это имя, именно начиная мстительные нападения такого рода. В конце концов люди редко отвечали им, они просто капитулировали **и** были избиты именно по этой причине.

Лучший способ справиться с такого рода страхом — это то, что я всегда делал, — принять последствия до того, как вы будете драться. Представьте себе худший вариант развития событий **и** примите этот сценарий **и** его последствия до того, как будете драться. Скажите себе: «Да, я с этим справлюсь».

В большинстве случаев последствия невступления на арену и отказа от ответа гораздо хуже вступления на арену и поражения, кроме того, когда вы вступаете на арену, у вас есть шанс дать ответ. Если вы отказываетесь, вы становитесь боксерской грушей, еще одной жертвой. Я не пытаюсь говорить вам, что надо делать в ситуациях самозащиты, я просто пытаюсь прояснить, что покорность не гарантирует безболезненной встречи с нападением, как правило, вас все равно избьют.

Страх перед боем (выброс адреналина) «Нет ожидания», или быстрый подъем

Психологи называют это «адреналиновой атакой». Это то, что Джим Браун называет «ВАУ фактором». Страх перед дракой обычно охватывает, когда ожидание не присутствует (когда жертва в состоянии «белого кода»), или в случае, когда ситуация осложняется неожиданно быстро, или когда человек находится полностью «на глубине». Это вызывает выброс адреналина. Чувство, как правило, настолько сильное, что человек застывает перед лицом противостояния, а центр принятия решений ошибочно принимает это за панический ужас. Выброс адреналина — самый разрушительный вид выделения адреналина.

Он часто случается, когда возрастает противостояние и человек к нему не готов; обычно это те же сценарии, которые вызывают медленное высвобождение адреналина, только они возникают без предупреждения.

Когда я беседовал с некоторыми солдатами о страхе, все они сказали, что никогда не испытывали выброс адреналина таким способом, потому что постоянно находились в состоянии ожидания противостояния («желтый код»). Так что для избежания этого разрушительного синдрома этот способ наиболее подходит.

Из-за того, что большинство людей в обществе «выключены», не ожидая настоящего нападения («со мной этого никогда не случится»), большинство нападений происходят для них неожиданно и, следовательно, вызывают выброс адреналина. Избежать столкновения можно, находясь в состоянии постоянной готовности как к ритуалу атаки, так и к телесной реакции на противостояние: если вы «выключены» на любой из этих предметов, тогда адреналиновая атака скорее всего случится.

Вторичный выброс адреналина

(адреналиновая атака)

«Двойной удар»

До, во время или после противостояния неожиданно случаются: вещи, которые вы не смогли рассчитать, могут вызвать вторичный удар адреналина, так как мозг, чувствуя вашу неготовность, дает второй выброс адреналина, который почти всегда принимается за страх. Это случается, когда вы думаете, что ситуация уже разрешилась, и вместо того, чтобы спуститься от «красного» до «желтого кода», вы входите в состояние победителя («белый код»). Когда ситуация, которая, как вы думали, уже разрешилась, повторяется снова, вы получаете вторичный выброс адреналина, который заставляет вас застыть на месте. Если вы думаете, что ситуация окончена, и снижаете свою защиту, вы будете повержены.

Мой совет: насколько безопасной ни казалась бы ситуация и как бы вы ни были уверены в том, что она завершилась, не снижайте защиту, переходите к «желтому» коду, сохраняйте предосторожность. Это как история о парне, который был атакован грабителем и избил этого грабителя. Он был так доволен собой, что снизил бдительность (в конце концов, никто не может быть ограблен дважды за ночь!) Его ограбили. Он был так удивлен вторым нападением, что абсолютно не сопротивлялся.

Другой мой друг однажды увидел нацеленное на него ружье грабителя, когда выходил из ночного клуба. Он справился с ним и задал хорошую трепку. Он был так доволен собой — любой бы согласился, что он вел себя геройски, — что снизил уровень охраны до «белого кода» уровня победителя. Позже ночью кто-то начал бузить, и мой друг попытался остановить его. Тот предложил драку один на один, и мой друг проиграл, потому что принял адреналин за страх. Это случилось не из-за недостатка смелости, а из-за недостатка предосторожности. Так что неважно, как часто это случается, оставайтесь включенными или платите эту цену.

Периферийный адреналин

(адреналиновая атака)

Когда предосторожность туннельная

Часто люди туннелируют (сужают) свою предосторожность, они настолько убеждены, что нападающие бывают только определенных типов или что атаки случаются только в определенных местах, что для них становится совершенным сюрпризом, когда противостояние/атака случается вопреки их ожиданиям. Предосторожность требует 360° обзора. Что также случается часто в реальности, это когда нападающий работает с сообщниками, которые берут вас в «щипцы», пока ваша предосторожность заблокирована им. Проще говоря, один человек привлекает ваше внимание, пока другие нападают со стороны — просто, но

эффективно, особенно потому, что, однажды став **угрожающей**, ситуация сделает ваше зрение туннельным (продукт выброса адреналина), так что маловероятно, что вы заметите нападение, возникшее со стороны.

Туннельное зрение — естественное последствие выброса адреналина, оно не может быть проконтролировано, им просто нужно управлять и перенаправлять. Лучший способ — постоянно проверять, что происходит вокруг, когда к вам приближаются с угрозами спереди. Просто на всякий случай. Если вы встречаете нескольких нападающих, продолжайте следить глазами, переводя их с одного на другого — не всегда атаку начинает тот, кто стоит прямо перед вами, скорее это тот, кто будет стоять сбоку, так что будьте осторожны.

Страх последствий во время драки

(замедленный выброс адреналина)

Ожидание последствий, возникающее во время драки

Это не очень обычное явление, но я видел, как люди становились жертвами именно такого явления, когда сдавались уже во время противостояния, потому что внезапно подумали (или если нападающий оказывался умнее, он им об этом напомнил) о последствиях их действий. Это часто случается в кризисные моменты во время конфликта, — возможно, вы были атакованы в неудачной для вас позиции или приняли слишком сильный удар. Размышления о возможных последствиях ответных действий смогут вызвать сомнения, которые подогреют адреналин, а он будет воспринят как страх и приведет к капитуляции.

Множество людей, с которыми я разговаривал (я и сам был свидетелем этого синдрома), говорили, что они сначала пытались бороться с теми, кто на них напал, но нападающий сказал, что если они будут упорствовать в своем сопротивлении, то могут «пострадать». Это вызы-

вает именно такой вид страха и ведет к капитуляции. Женщина, которая сначала сражается с тем, кто на нее напал, получает удар в лицо со словами: «Сделаешь это еще раз, и я тебя убью на фиг». Последствия вызывают выброс адреналина, и она застывает, она настолько пугается и настолько контролируется своим обидчиком, что, даже когда шанс на оборону присутствует, она не пытается бежать. Жертвы, случалось, даже наставляли на нападающего оружие, а потом передавали ему его, когда им было сказано сделать это или умереть.

Почему это так важно? Потому что знание — это сила, и, если вы не понимаете свое собственное тело и его реакции на конфликт, вы проиграете в любой схватке. Страх во время сражения высвобождает адреналин, который может помочь, но если вы неправильно его воспринимаете, он поможет только капитулировать.

Я работал с одним парнем, который использовал подобный страх, чтобы бить всех своих противников. До того, как драться, он говорил им, что неважно, выиграет он или проиграет, он найдет, где они живут, и придет к ним в дом, когда они будут пить чай со своей мамочкой, и открутит им носы. За все время, сколько я знаю этого парня, он ни разу не нанес удара (не то что открутить нос), но он победил более ста противников, просто сказав им, что он сможет это сделать. Он использовал страх против своих противников, как боксер-тяжеловес использует правый косой удар.

Страх во время Драки

(замедленный выброс адреналина)

Чувство боли или опасности во время сражения

Обычно при принятии решения драться или убежать адреналин выделяется, и ужасное разъедающее ощущение исчезает. Как бы то ни было, часто во время драки вы можете испытывать боль, изнурение или панику, если все идет не так, как запланировано (даже если и идет). Мозг

опять, чувствуя опасность во время драки, производит второй (третий, четвертый) выброс адреналина как побудитель к действию или анестезию, чтобы помочь вам справиться. Это предложение мозга, как правило, воспринимается как страх, и за этим следует паника. Вот почему так часто люди отступают во время сражения — потому что они не понимают свои собственные телесные реакции, вызывающие боль и панику, принимая выброс адреналина за ужас. Опытный нападающий быстро умирят каждого, кто пытается отвечать, потому что знает, что вогнав жертву в состояние паники, он добивается ее полного подчинения. Как я уже сказал, жертва, которая сражается с нападающим, получает удар в лицо, сопровождаемый словами: «Сделаешь это еще раз, и я тебе шею сверну». Это известный эффективный способ вызвать адреналиновую атаку, за которой следует капитуляция.

Знание, что выброс адреналина может помочь, хотя он и не совсем приятен, добавит смелости вашим реакциям.

Страх после атаки

(медленное высвобождение)

Ожидание последствий после драки

После противостояния, неважно успешного или нет, тело часто медленно высвобождает адреналин, который выделяется из-за стресса «сценария перегрузки», когда противостояние настолько травмирующе, что вызывает умственную/физическую перегрузку, оставляя человека умственно и физически слабым, а, соответственно, уязвимым.

Это также является следствием ожидания последствий драки, когда мозг чувствует и боится другого противостояния или повторения предыдущего противостояния, и это снова высвобождает адреналин, для того чтобы подготовить к этому тело. Последствия могут оставить вас без сна на много ночей. С ними нужно справляться тем же способом, что и со страхом перед сражением, — представлять себе последствия и принять факт, что вы не сможете их избе-

жать, но сможете с ними справиться, и не забывать, что длинные пробежки и работа с боксерской грушей здорово помогают. Вы должны выработать свою систему.

Комбинированный выброс адреналина

Высвобождение его до, во время и после драки

Те, кто постоянно живет в состоянии стресса — биржевые брокеры, бизнесмены или охранники — могут испытывать комбинированные выбросы адреналина, то есть комбинацию всех вышеперечисленных. Медленное высвобождение, потому что они постоянно ожидают противостояния, и выбросы адреналина, когда ситуация внезапно возникает в их окружении; страх перед последствиями, потому что они постоянно должны распознавать угрозу личной безопасности и последствия в зависимости от того, возникла ли уже такая ситуация.

Одновременно такой человек может испытывать весь подобный коктейль, и если процесс не контролировать, это может иметь разрушительный эффект для здоровья и личной жизни. Самое важное — распознать, что происходит с вашим телом, объяснить людям из вашего окружения, что вы чувствуете, чтобы они не думали, что вы «невыносимы для совместного проживания», и убедиться, что вы можете справляться с этим высвобождением регулярно. Если же оно переходит все границы, уйдите с арены и дайте себе отдохнуть умственно и физически.

Карта адреналина и страха

ДО ПРОТИВОСТОЯНИЯ

СТРАХ

Страх самого страха

СТРАХ ПРИ МЫСЛИ О ДРАКЕ

Предчувствие противостояния

(медленное высвобождение)

СТРАХ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЙ ПОСЛЕДСТВИЯМ ДРАКИ

Ожидание последствий
(медленное высвобождение)

СТРАХ ПЕРЕД БОЕМ

«Нет ожидания», или быстрый подъем
(выброс адреналина)

ВТОРИЧНЫЙ ВЫБРОС АДРЕНАЛИНА

«Двойной удар»
(адреналиновая атака)

ПОГРАНИЧНЫЙ АДРЕНАЛИН

ПРОТИВОСТОЯНИЕ

СТРАХ ПОСЛЕДСТВИЙ ВО ВРЕМЯ ДРАКИ

(замедленный выброс адреналина)

СТРАХ ВО ВРЕМЯ ДРАКИ

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРОТИВОСТОЯНИЯ

СТРАХ ПОСЛЕ ДРАКИ

Ожидание последствий после драки (медленное высвобождение)

«УТИНЫЙ СИНДРОМ»

В моменты противостояния, когда высвобождается адреналин, человек испытывает физические реакции, которые нужно скрыть от нападающего. Если их не скрыть, они покажут нападающему, что вы напуганы и боретесь, чтобы скрыть страх. Соккрытие страха — это техника, которую я люблю называть «утиным синдромом».

Вы видели, как утка плавает по воде, кажется, что она почти не совершает движений, но под водой, там, где вы не можете этого видеть, ее перепончатые лапы работают, как лопасти. Вот как вы должны учиться контролировать адреналин. Снаружи вы не должны обнаруживать признаки того, что происходит внутри, таким образом, ваш оппонент не сможет контролировать вас и делать выводы о вашем эмоциональном состоянии, даже если адреналин бурлит и сводит вас с ума. Очень часто нападающий

думает, что вы не испытываете страха, потому что вы прячете его с помощью именно этого синдрома, и он не чувствует вашего страха. Очень часто это вынуждает его капитулировать: ведь никто не хочет сражаться с бесстрашным противником. Когда вы понимаете это и способны контролировать выброс адреналина, то можете спрятать адреналиновую реакцию, пытаясь казаться невозмутимым и спокойным.

Адреналиновые реакции

Дрожь перед дракой

Ваши ноги и, возможно, другие части тела могут неконтролируемо дрожать. В случае выбора — драться или бежать — кровь отливает от тех частей тела, которые не являются жизненно важными, и приливает к тем, которые нуждаются в физическом ответе (убегать или драться). Это может заставить главные части тела, особенно ноги, дрожать, как мотор машины, которая стоит у светофора в ожидании зеленого света. Ваше тело наращивает обороты, готовясь к действию.

Я контролирую дрожь в ногах, постукивая одной ступней по полу, как будто в такт музыке, пока втягиваю противника в словесное противостояние и отвлекаю его. Это сознательное притопывание ногой производит эффект и представляет вас как невозмутимого человека, настолько уверенного в себе, что может притопывать ногой непосредственно перед дракой.

Сухость во рту

Ваш рот может стать сухим, а губы — побледнеть. Это не так легко заметить, поэтому это не нуждается в сокрытии.

Дрожь в голосе

В вашем голосе могут появиться дрожащие и нервные нотки. Это плохой признак. Тяжело говорить уверенно,

когда ваш голос срывается на дрожь в ритме босановы. Дрожащий голос говорит всем на любом языке, что вы напуганы. Его необходимо контролировать, или вы проиграли. Многие люди действительно становятся косноязычными, как будто не могут говорить связно, или они опускаются до односложных слов и очень коротких предложений.

Это происходит потому, что кровь отливает от определенных частей мозга, тех, которые не кажутся жизненно важными, для того чтобы прилить к главным мышцам. В древности, когда приходилось сражаться с саблезубыми тиграми, голос не требовался. Короче говоря, голос перестал быть первой необходимостью. Мы должны вновь обрести этот синдром с сегодняшним врагом — в нынешних противостояниях голос становится жизненно важным элементом атаки и защиты. Правильный подбор слов может заставить противника капитулировать.

Лучший способ контролировать голос в моменты противостояния, это вступать на арену, которая вызывает выброс адреналина — боксерский ринг, День животных, публичное выступление — и практиковаться в разговоре. До того как вы зайдете на ринг для спарринга, говорите со своим партнером и учитесь контролировать дрожь голоса и прятать чувство страха. Это сложно, так как инстинкт самосохранения велит вам бежать, он не хочет, чтобы вы вступали в разговоры. Это сложно, потому что очень немногие способны войти на арену, зная, что им предстоит выброс адреналина. Это потребует мужества, но это будет РЕАЛЬНЫЙ бой, так что он станет хорошей практикой.

Туннельное зрение

С позитивной стороны туннельное зрение повышает зрительную концентрацию. Его негативный эффект заключается в том, что оно лишает вас периферийного зре-

ния, которое не рассматривается организмом как жизненно важное в ситуациях конфронтации. Задний план и то, что находится у вас по бокам, выпадают из поля зрения. Потенциальный нападающий кажется ближе и больше из-за оптического обмана, вызываемого эффектом туннельного зрения. Для расширения периферийного зрения мудрым решением может быть отступить назад, но это не так просто, потому что агрессор автоматически придвигается ближе, когда вы отступаете.

Если вы встречаете более одного нападающего, переводите взгляд с одного на другого. В тот момент, когда вы теряете периферийное зрение, вы подвергаетесь нападению со стороны. Будьте настороже и знайте, что вы будете испытывать туннельное зрение и все опасности, с ним связанные.

Потные ладони

Ладони рук часто обильно потеют. Вообще-то все ваше тело потеет, вот почему в таких ситуациях ваши руки часто раскинуты, как будто вы несете свернутый ковер, чтобы потовые железы были открыты и пот охлаждал тело. Солдаты, патрулирующие опасные районы (например, в Северной Ирландии), потея, теряют семь фунтов веса за четыре-пять часов патрулирования из-за постоянно выделяющегося пота в ожидании адреналина.

Тошнота

Адреналин может вызвать рвоту или позывы к рвоте. Непереваренная пища рассматривается как лишний груз для драки или отступления, так что организм пытается от них избавиться, чтобы вы стали более легким и эффективно действовали.

Слабость в кишках

Человек может ощущать слабость кишечника или мочевого пузыря. Как и в предыдущем случае, лишняя пища и вода не способствуют с точки зрения организма

эффективности и не являются жизненно необходимыми, а следовательно, должны быть удалены из организма. В ночном клубе, работая охранником, часто можно было видеть туалет, полный охранников, опорожняющих мочевые пузыри, когда они готовились к предполагаемой драке, и на соревнованиях по карате тоже можно видеть спортсменов, избавляющихся от «лишнего багажа». Это естественно и обычно. Как бы там ни было, но справлять нужду на тротуаре перед дракой общественно неприемлемо, и нужно научиться контролировать этот инстинкт. К сожалению, все эти естественные чувства сегодня рассматриваются как признаки трусости. Но это не трусость, это вполне естественно.

Адреналиновая глухота (проблемы со слухом)

Иногда угроза становится настолько всеобъемлющей, что концентрация многократно возрастает, настолько, что периферийные звуки, даже если они громкие — крик или выстрел, — полностью исчезают из поля восприятия.

Состояние фуги

Высвобождение адреналина, особенно адреналиновая атака, может заставить человека стать роботоподобным в словесном потоке, иногда этих слов человек даже не помнит после события. Это происходит частично потому, что потеря памяти или ее искажение ассоциированы с адреналиновой атакой. Иногда ужасающие аспекты противостояния могут быть полностью заблокированы памятью, хотя тривиальные вещи парадоксально остаются в ней. Также последовательность событий или слов может меняться местами в памяти.

Черное и белое (дальтонизм)

Из-за количества крови, отливающей от мозга в состоянии выбора между дракой и отступлением, человек часто видит все в черно-белом изображении, все цвета исчезают, как если вы смотрите черно-белый телевизор.

Полное согласие

Неправильно понятый и/или неконтролируемый адреналиновый синдром, особенно адреналиновая атака, может пробудить чувства беспомощности и подчинения страху. Страх смерти и/или изнасилования может вызвать острое чувство подавленности и предчувствия плохого. Слезы и истерика также часто случаются. Многие женщины подчиняются тем, кто на них нападает, из-за подавляющего чувства страха и эмоционального срыва.

Астральные проявления (экскорпация)

Часто человек, находящийся под воздействием адреналинового синдрома, переживает ощущение выхода из физического тела, как будто он смотрит на себя со стороны.

Логорея (словесный понос)

Очень часто испытывается ощущение, особенно после произошедшей ситуации, когда человек как бы пытается оправдать свои действия вербально, разговаривая без остановки и очень быстро.

Отрицание ответа

В экстремальных обстоятельствах человек может быть временно психологически не способен принять ответственность за свои действия: «Я не ударял его ножом, он сам на него наткнулся!» и т. д.

Искажение времени (потеря ощущения времени), искажение памяти (потеря памяти)

Множество жертв нападения говорили, что нападение длилось почти вечность, в то время как на самом деле оно могло длиться всего несколько минут или даже секунд. Во время физической атаки кажется, что время замирает, одна минута представляется часом. Парадоксально, но впоследствии жертвы грабителей часто говорили: «Это случилось так быстро»,

Когда я интервьюировал Джеймса, жертву непредвиденного нападения, он сказал, что был атакован без предупреждения. После разговора с ним выяснилось, что промежуток между моментом, когда он впервые увидел нападавшего, и самим нападением составлял около одиннадцати секунд. Он не осознал этого из-за потери памяти и искажения чувства времени.

После противостояния воспоминания о событии могут быть искаженными (напавший был двухметрового роста и весил полтора центнера, хотя на самом деле его рост был не более метра восьмидесяти и весил он семьдесят килограммов) или вовсе отсутствовать. Это также случается из-за тоннельного зрения. Иногда после какого-то периода времени воспоминания могут постепенно вернуться, хотя некоторые не возвращаются никогда. Так что если вы дадите показания в полиции после случившегося, не спешите с заявлениями. Если вы не уверены, не делайте вообще никаких заявлений до тех пор, пока не будете располагать советами профессионала о том, как вам лучше вести себя. Вы можете не помнить случившегося достаточно хорошо и в конце концов начнете говорить то, чего на самом деле не было (или то, что подскажут вам другие). Полиция отлично выполняет свою работу, и мы ими восхищаемся, но, судя по моему опыту, они стараются утрясти события сразу после случившегося и могут легонько подтолкнуть вас, для того чтобы вы дали показания как можно скорее. Тому есть и другие причины — если они не получают ваши показания сразу после происшествия, вы можете передумать и решить по различным причинам вообще не делать таковых. Это будет нарушать их статистические показатели, поэтому полиция часто говорит, что они хотели бы получить ваши показания, пока следы происшествия еще свежи в памяти. В реальности ситуация, скорее всего, прояснится на следующий день после происшествия.

Не забудьте, вы отвечаете за то, что вы говорите и делаете. Вы можете законно защищать себя и затем дать показания, которые будут абсолютно против вас. Много моих друзей сделали именно это и попали в тюрьму именно потому, что поспешили с показаниями.

Все эти чувства обычны, примите и узнавайте их, они все — части и аспекты адреналиновой реакции, хотя они неприятны, но вполне естественны. Эти чувства становятся менее интенсивными, когда вы привыкнете к ним. При необходимости готовьтесь к ним, особенно к последствиям, когда показания в полиции могут встать между вами и вашей свободой.

Безобразная сторона адреналина — всеведущий Мистер Негатив. Генерал Сунь Цзы называл его внутренним оппонентом. Это тот маленький человечек, который сидит у вас на плече и постоянно шепчет на ухо, что вы напуганы, очень напуганы, что вы не сможете справиться с ситуацией. Внутренний оппонент — это голос инстинкта, который пытается предостеречь вас от опасностей драки, которую вы начинаете, и возможных ее последствиях и последствиях ваших действий. В общем и целом внутренний оппонент советует вам бежать, когда страх поднимает свою ужасную голову.

Это, конечно, хорошая вещь, и естественный инстинкт должен быть принят во внимание, когда только возможно. Однако во многих ситуациях у вас просто нет шансов убежать, и мы вынуждены драться. У нас нет выбора, хотя внутренний оппонент все еще пытается нас «достать», говоря, что существует опасность и мы должны бежать, что мы не можем справиться с ситуацией. Как следствие, он разворачивает вас в направлении бегства, а не сражения, и вынуждает сдаться. Вы проигрываете сражение изнутри. Это не очень хорошо.

Так что, хотя мы должны слушать этот голос и позволять ему указывать наши действия и возможности и те тающиеся в них опасности, которые мы встречаем, мы не

должны позволять ему брать верх. Он, если угодно, советник короля, и, если мы не будем бдительны, он завладеет королевством. Выслушайте совет однажды, максимум дважды. После этого заткните его, или он заговорит вас до смерти. Я хочу знать негативные варианты развития событий, но я не хочу, чтобы мне о них говорили постоянно. Это может заставить начать сомневаться в себе, что будет развивать по спирали мое поражение, которое закончится крушением. Внутренний оппонент — это советник, а не собеседник, так что прекратите с ним беседовать. Контролируя внутреннего оппонента, в конечном итоге вы контролируете себя — вы несете ответственность, и голос становится союзником, а не противником.

Тренируясь в смоделированных условиях учиться искусству конфронтации и умению побеждать противника и ваши личные страхи, — очень хороший способ сделать вашего внутреннего оппонента внешним и играть с ним в одной команде. Вы сможете также победить его. Он должен быть побежден, если вы хотите сами контролировать свою жизнь. Перекалывание ответственности за это на ваш мозг может стать бомбой негатива замедленного действия, которая опустит вас в бездну поражения. Если вы позволяете внутреннему оппоненту управлять вами, он часто заставит вас капитулировать, вы проиграете вашу битву при Бирмингеме. Я поясню.

Был один замечательный рестлер в середине прошлого века по имени Берт Азерати. Он, к сожалению, уже умер, но в те дни это был монстр рестлинга с устрашающей репутацией — он калечил своих противников даже в показательных матчах. Он весил более девяноста килограммов при росте менее метра семидесяти. Когда он ехал в автобусе, то занимал два кресла. Он был человеком, чья репутация шла впереди него.

История начинается с того, что был еще один известный рестлер, который ехал на поезде из Глазго, чтобы драться с Азерати в Лондоне. На протяжении всего пути

он продолжал думать о невыполнимой задаче, предстоящей ему, и каждый раз, когда поезд останавливался на станции, его внутренний оппонент советовал выйти из поезда и возвратиться обратно в Глазго. На каждой станции оппонент напоминал ему, насколько могуществен Азерати, и как Азерати его покалечит, когда они выйдут на ринг. С каждой станцией его оппонент становился все сильнее и говорил все громче, рестлер накручивал себя все больше и больше, и в конце концов давление стало невыносимым. В Бирмингеме он сошел с поезда и вернулся в Глазго на ближайшем попутном поезде. Он послал Азерати письмо, гласящее: «Вернулся в Глазго, потому что ты побил меня в Бирмингеме». Его внутренний оппонент побил его за сто миль до того, как он должен был выйти на ринг. Это то, что часто случается с людьми в ситуациях на улице. Они проигрывают не парню, с которым у них проблемы, они проигрывают себе.

Одна вещь, которую я всегда советую людям, — не вините себя за то, что вы убегаете. Наш естественный инстинкт — не сражаться, а убегать. Синдром «убежать или драться» располагает скорее к бегству, чем к драке. Доисторические люди имели своими врагами саблезубых тигров и медведей, гораздо более бесстрашных противников, чем мы сами, и инстинкт советовал им убегать, спасая жизнь, а драться, если только вас загнали в угол. К несчастью, как было сказано ранее, адреналиновый синдром не очень хорошо развит, и противостояние сегодня скорее представляет скучную сдачу экзамена, не требующую ни драться ни убегать, так что инстинкт (бегство) не может быть тем, на что надо полагаться. Когда вы чувствуете, что убегаете от противостояния, не чувствуйте себя трусом, потому что это чувство наследственно и естественно. Мы должны уяснить себе, что если бег не является выбором, мы должны преодолеть внутреннего оппонента и вступить в физическое противостояние, чтобы спасти свою шкуру.

Если побег невозможен и битва надвигается, тогда голос разума должен заткнуться или, как я уже говорил, он уничтожит вас, и вы проиграете свой Бирмингем. Существует три способа справиться с этим провокатором, если он выходит из-под контроля.

Отрицание мыслей

Отрицайте негативные мысли, абсолютно их игнорируя. Не слушать то, что говорит внутренний оппонент — значит оставить его за бортом, и там он должен оставаться.

Атака каждой мысли

Это эффективный метод встречи каждой «негативной» мысли и атака ее с помощью «позитивной». Этот метод я процитирую:

«Тебе страшно».

«Нет, мне не страшно».

«Ты не справишься с этой ситуацией».

*«Нет, я справлюсь с этой ситуацией,
я справлюсь со всем».*

И так далее. Делая это, вы сможете стереть негативные мысли и заменить их позитивными.

Это важный фактор, потому что каждая негативная мысль, которая захватывает вашу душу, может и обычно отгрызает маленький кусочек вашей воли до тех пор, пока и ваша воля, и вы не будете повержены. Я работаю при условии, что «негатив порождает негатив, порождает поражение». Как параллель — «позитив порождает позитив», то есть победу.

Ваш главный враг в минуты напряженных противостояний — зачастую ваш собственный разум.

Повторительная мантра

Блокируйте внутреннюю беседу с помощью повторения мантры, подходят любые слова, вызывающие позитив:

«Я с этим справлюсь». «Я с этим справлюсь», «я с этим справлюсь». «Я с этим справлюсь». «Я с этим справлюсь». «Я с этим справлюсь»...

или:

«Мне не страшно». «Мне не страшно». «Мне не страшно». «Мне не страшно». «Мне не страшно». «Мне не страшно»...

Вот очень вдохновляющий отрывок из книги Джеймса Клавелла «Сёгун», который объясняет, как самураи справляются с внутренними конфликтами:

«Думать о плохом — самая простая вещь в мире. Если вы оставляете свой разум жить своей жизнью, он приведет вас к возрастанию несчастья. Думать о хорошем, однако, требует усилий. Это одна из вещей, для которых нужны тренировки и дисциплина. Так что учите себя и свой разум вдыхать приятные ароматы, прикасаться к шелку, нежным каплям дождя, спокойствию рассвета до тех пор, пока вам не придется делать для этого усилия и вы сможете быть самооценностью».

Понимая свое тело, понимая механику адреналина/страха, вы сможете научиться самоконтролю. Паника часто провоцируется безразличием, непониманием своего тела и принципов его работы. Большинство людей в большинстве ситуаций повергаются не их противниками, а их собственным разумом. Хотя адреналин может быть неприятен, это естественное чувство, и оно должно быть принято без сражений. Не существует обходного пути этих чувств, каждый чувствует это, это часть и грань противостояния.

«Чувство страха (адреналин) так же естественно, как и чувство голода и жажды или чувство необходимости сходить в туалет. Когда вы чувствуете голод, вы не паникуете, вы едите, когда вы чувствуете жажду, вы пьете. Так и со страхом. Не паникуйте, действуйте».

Кас Даматио

Экспозиция адреналина

Весь процесс высвобождения адреналина и **внутренний** диалог, продленный здесь ради описания, обычно должны быть проконтролированы в миллисекунды, так что **основное** — это практика. Очень сложно практиковаться **в чем-то**, что не является или не кажется частью нашей каждодневной жизни.

Для практикующегося в боевых искусствах спортсмена это не составляет труда, потому что он может, если захочет, получить адреналин при встрече с более продвинутыми спортсменами в тренировочном зале или при спарринге. Это возбуждает адреналиновые железы и дает выброс адреналина.

Только через высвобождение вы сможете научиться различать адреналин, — как ни неприятно это звучит, но это единственный путь. Чтобы научиться обращаться с плитой, вы должны побывать на кухне. Так же как и высвобождение адреналина, эта практика поможет вам укрепить самую важную вещь — самодисциплину.

Чем больше вы получаете опыта в противостоянии синдрому страха, тем более нечувствительным вы становитесь к нему и тем легче вам будет контролировать его и **тем** менее болезненным это будет. Чем больше вы «противостоите и контролируете», тем сильнее вы становитесь. Эти упражнения на «противостояние и контроль» разрабатывают ваши мозговые мускулы так же, как штанга и другие спортивные снаряды разрабатывают ваши физические мускулы.

Эта приобретенная сила ума даст вам возможность предугадывать все неожиданные задачи на работе или по дому и превратить их в простые по сравнению с реальными вызовы. Все они связаны с небольшими упражнениями по самодисциплине, все, что жизнь предлагает вам, становится «вызовами», которые вы не только можете больше не избегать, но и ничто не может больше быть вне возможностей вашего разума. Также благодаря высокой

самооценке, которую развивают эти упражнения, вас вряд ли выберут жертвой для атаки.

Для нетренированных людей задача высвобождения адреналина, его контроль и воспитание самодисциплины — не такая простая задача. Вступление в хороший клуб боевых искусств может стать решением. К несчастью, не у всех есть время и желание делать это, так что мы должны поискать что-то поближе к дому. Дайте отпор вещам из вашей повседневной жизни, которые вызывают у вас чувство страха, выстройте их в пирамиду и преодолевайте. Дайте отпор малым страхам из основания пирамиды и постепенно поднимайтесь к вершине пирамиды — к самым большим страхам.

Вышесказанное звучит несколько вне контекста этой книги, и я бы просил вас обратиться к моим книгам «Страх — друг исключительных людей» и/или «День животных — проверка давлением для боевых искусств».

Я верю, что любой может победить страх, делая вещи, которые этот страх вызывают, если он делает их до тех пор, пока не получит подтверждение успешности опыта.

Глава 4

Дух

Целая армия может быть ограблена духом,
и главнокомандующий может быть
ограблен здравым смыслом.

Те, кто вырабатывает стратегию,
используют уловки.

Когда у них есть возможности,
они притворяются, что их нет.

Когда они заняты,
они притворяются бесполезными.

Когда они близко,
они кажутся далекими.

Когда они далеко,
они кажутся близкими.

Они заманивают с помощью возможностей
и контролируют через смущение.

Когда они собранны,
кажутся неподготовленными.

Когда они могущественны,
кажутся уязвимыми.

Когда они сердиты,
кажутся готовыми подчиниться.

Когда они горды,
кажутся скромными.

Когда им удобно,
кажутся изнемогающими.

Когда на них возлагают ответственность,
кажутся распадающимися.

Они нападают,
когда противник не подготовлен,
и появляются, когда их менее всего ждут.
Это способ триумфа у стратегов.
Он не должен обсуждаться заранее.

Сунь Цзы

Переключатели адреналина

Эта глава рассказывает об искусстве сражения на внутреннем уровне, искусстве неосязаемого боя, если хотите. Я перечислю различные способы оперирования адреналином вашего противника, исключения его, порождения самоуверенности у противника, притворяясь покорным, или включения его, для того чтобы обмануть логические процессы противника, заставив поверить, что он испуган (расстроить его нервы), или имитируя бесстрашие или используя физические или психологические стимулы.

На каждую драку, в которой я участвовал или которой был свидетелем, там, где использовалась физическая сила, приходится три, где победа была добыта без использования силы, при помощи хитрости и уловок, где атаковался мозг, а не тело. Все это требует тонкой «игры».

Позитивный переключатель адреналина

Когда говорящие не слышат друг друга,
действуйте при помощи барабанов и колоколов.
Когда наблюдатели не видят друг друга,
действуйте при помощи плакатов и флагов.
Следовательно, те кто смелы,
не будут наступать одни.

Чань Ченг

В предыдущих главах мы уже говорили о выбросе адреналина, как он может влиять на тело человека и как

рассудок ошибочно принимает адреналин за страх, провоцируют реакцию «бегства». Вызывая выброс адреналина у противника, мы провоцируем естественную реакцию застыть на месте или убежать. Обе эти реакции могли быть очень естественными защитными мерами против доисторических зверей, которые были слишком опасными, чтобы остаться и сражаться с ними, и чье зрение было достаточно слабым, чтобы заметить неподвижного врага, которые атаковали только движущуюся жертву. В современном обществе «застывание» не всегда является хорошим выбором, и вы можете быть еще более жестоко избиты противником, который воспримет вас как боксерскую грушу. Общество также не очень снисходительно к мужчинам, убегающему от опасности. Так что современный противник и групповое давление превращают адреналиновый синдром в пережиток прошлого.

Человек, который понимает этот синдром, может использовать его как величайшее преимущество и как инструмент нападения, особенно против противника, который этого синдрома не понимает.

Хотя терминология может показаться немного сложной, практика достаточно легка.

Справедливо будет сказать, что применение адреналиновых переключателей требует находчивости.

Когда вы пытаетесь включить адреналин противника, можно играть разные роли — такие, как «животное», «ветеран» или «опознание».

Подход «животное»

Это подход «сумасшедший мужик/баба», который ставит целью поселить страх в вашем потенциальном противнике, становясь шумным, агрессивным и вызывающим, что заставляет противника чувствовать, что он откусил больше, чем может прожевать. «Когда незнание взаимно, уверенность побеждает».

Множественные выбросы адреналина

Подход «животное» может вызвать у вашего противника выброс адреналина. Если его адреналин уже действует, этот подход вызовет второй или третий выбросы. Его логические процессы примут адреналин за страх и, возможно, заставят его отступить и уйти. Как дополнительный бонус ваша агрессия также привлечет внимание к вашей проблеме, это также вызовет прилив адреналина, еще более усложняя задачу обидчика.

«Там были три лба, они стояли вокруг, готовые вытравить из меня все кости. Я здорово перетрусил, я знал, что меня собираются побить, так что я стал в позу кун-фу и начал орать на них что-то вроде: «Ну давайте, му...ки, я вас всех сделаю!» Они обделались и сбежали. Я не мог в это поверить».

Реальные истории

Мы манипулируем естественным человеческим инстинктом — желанием сбежать, а не драться. Вызывая прилив адреналина у противника, я также вызываю у него желание сбежать. Когда он чувствует, что лучше сбежать (а общество презрительно смотрит на «трусов»), это вызывает массу сомнений в его способности справиться с ситуацией и заставляет его капитулировать. У всего в жизни есть обратная сторона, и опасности, связанные с адреналином, могут облегчить вам задачу. Но если противник преодолеет выброс адреналина и желание капитулировать, адреналин может сделать его сильнее и быстрее, а это может быть опасно. Я использую позитивный переключатель адреналина, только когда вижу дыру в броне противника. Это понимание пришло ко мне после многих лет встреч с жестокостью и жестокими людьми. Если вы не можете «читать» противника, тогда я не рекомендую применять этот метод, лучше держитесь тактики покорности и используйте ее как негативный переключатель адреналина.

Подход «ветеран»

«Парень врзался в меня в пабе, я повернулся, чтобы извиниться, а он сказал: «Ты кого толкаешь?»

Я попытался объяснить, что это была случайность, но он не хотел слушать, он сказал: «Может, выйдем наружу?» Он определенно хотел подраться. Я этого не хотел, но решил пустить ему пыль в глаза. Я притворился абсолютно спокойным, не стал злиться или что-то в этом роде и сказал: «А что, давай выйдем». Парень побледнел и стал отступать. Все кончилось тем, что он заплатил за мою выпивку».

Реальные истории

Этот «безрассудный» подход заставляет вашего противника подумать, что ваше спокойствие и невозмутимость свидетельствуют о том, что вы опытный боец, который дрался уже много раз. Это заставляет противника переживать выброс адреналина, выводя его из себя и останавливая его намерения в самом начале. Не так много людей вступают в противостояние, если они думают, что существует шанс пострадать. Следующая история о мастере Эббе является классическим примером.

Мастер Эббе, всемирно известный учитель боевых искусств, шел по тихой улице в пригороде к своему дому после своей обычной вечерней тренировки. Он заметил троих громил, слоняющихся на другой стороне улицы. Когда они приблизились к нему, он уже был готов. «Дай нам свои деньги и останешься цел», — сказал главарь. Мастер Эббе осмотрел всех троих, потом не торопясь достал из кармана бумажник и бросил его на землю между ним и своими противниками. Он указал на бумажник и сказал: «Я готов умереть за этот бумажник. Как насчет вас?» Эти трое посмотрели сначала на бумажник, потом на Мастера Эббе, потом друг на друга. Потом они убежали, очевидно, не готовые умереть за бумажник. Мастер Эббе поднял бумажник и спокойно пошел домой.

Я знал об этом подходе и знаю, как он сработал сотни раз, я сам его многократно использовал. Но все равно существует некоторая опасность. Если вы бросили вызов, он может быть принят, если это так, вам лучше быть готовым к тому, чтобы действовать дальше или быстро исчезнуть. Я никогда не бросаю вызов, если не полностью готов последовать дальше, когда он будет принят. Я тренируюсь для того, чтобы, если вызов будет принят, знать, что буду делать дальше. Множество людей не знают, что делать, и полностью растеряны, когда в ответ слышат что-то вроде «хорошо, хочешь драться — будем драться». Что за этим последует, так это выброс адреналина уже у вас, и весь процесс обратится вспять. Так что, если вы применяете подобный метод, будьте готовы идти до конца — на всякий случай.

Мой друг, не буду называть его имя, попытался применить этот подход. Он сказал противнику очень спокойно, что он не рад, что им придется «прояснить кое-какие вещи», но он не ожидал что тот ответит: «Ладно, давай проясним!». Мой приятель «уронил свои бутылки» быстрее, чем неумелый молочник. Главным было то, что мой друг абсолютно не знал, что будет делать дальше.

Игра в опознавание

Я часто учу людей, что в качестве предварительного действия, задействующего вашу предварительную готовность, можно использовать следующее: спросите своего противника о чем-либо, чтобы заставить его мозг заработать. Вопрос может быть связан с происходящим между вами или абстрактным: «Вашу маму зовут не Элси?» или: «Как мама/семья/братишка поживает?» Многие из учеников находят это эффективным. Отличный побочный эффект этого способа то, что потенциальный нападающий не понимает, что это уловка, и часто думает, что выбранная жертва узнала его и действительно знает его мать/брата/семью и т. д. Часто после этого он быстро отступает.

Осторожно: эта уловка полезна только на самых ранних стадиях ритуала атаки, и только если применяется правильно. Если вас похитили или вы находитесь вдалеке от людей, она может быть опасна. Многие нападающие убивают своих жертв, если думают, что жертва их узнала и сможет опознать.

Одна молодая леди, которую я учил, рассказала мне историю о том, как уловка спасла ее и ее подруг от того, что могло стать страшным нападением/изнасилованием:

«Мы — я и две мои подруги — вышли из ночного клуба примерно в 2.15 ночи и не могли поймать такси. Мы жили недалеко от центра города, поэтому решили пойти пешком. Несколько минут спустя мы заметили группу парней, их было около шести человек, которые шли за нами следом. Мы очень испугались. Когда они стали приближаться, то принялись кричать и улюлюкать, они были очень грубы. Мы поняли, что на нас собираются напасть. Когда они подошли совсем близко, я повернулась, улыбнулась тому, кто был ближе всего ко мне, и сказала: «Как поживает твоя мама?» Он буквально отпрыгнул от меня. Он определенно поверил, что я знаю его маму. После этого они испарились с рекордной скоростью».

Реальные истории

Во всех этих случаях ваше намерение — напугать противника через ваш образ, заставив его прервать ритуал атаки. Распространенный уличный термин для этого процесса: «распсиховаться».

Какой бы способ вы ни выбрали — «ветеран», «животное» или «опознавание» — всегда важно подготовиться на всякий случай к их провалу, параллельно ведя подготовку к отступлению или повышая предосторожность на всякий случай.

Боевой возглас «КИЯЯЯ!» (громкий крик, используемый в карате для поднятия боевого духа) также очень

эффективен для выведения из себя потенциального противника. Американские индейцы использовали сходный принцип боевого клича и боевой раскраски для вселения страха в своих противников перед битвой и добивались большого успеха. Также зрительный контакт, резкий толчок в грудь противника, жесткий пинок и даже пощечина способны вызвать выброс адреналина, который приведет его к капитуляции.

Негативный переключатель адреналина

Те, кто преуспел
в использовании стратегии,
уклоняются от удара,
когда дух их силен,
и противостоят ему,
когда дух их отсутствует
и покидает их.
Когда обладаешь возможностями,
кажись беспомощным.
Когда готов,
кажись неподготовленным.

Сунь Цзы

Параллельно с выведением противника из себя вы можете попытаться его разоружить, отключая его адреналин. Эта уловка используется, когда вы чувствуете, что физическое противостояние определено вам не под силу и вы не можете прочитать противника и определить, когда он сможет «распсиховаться». Будучи покорным, вы выключаете адреналин противника неконфронтационным разговором, нападающий успокаивается или подготавливается для вашей упреждающей атаки.

Так что, если вы не можете использовать тактику выведения противника из себя по какой угодно причине, вы можете применить этот подход и ослабить ситуацию,

имитируя капитуляцию. Это часто идеальный вариант, когда все другие исчерпали себя. Снова применяется тактика игры. На этот раз вы пытаетесь расслабиться и умственно разоружить нападающего. Вы делаете это, представляя, что более испуганы, чем на самом деле, даже вплоть до того, что говорите противнику, что вы испуганы и не хотите проблем, и: «Пожалуйста, не делайте мне больно». Это одурачит противника, заставив поверить, что он вас уже «сделал». Это отключит его адреналин, сделает его самоуверенным и, возможно, даже вызовет выброс эндорфина (организм вызывает выброс морфина в кровь после бедствия). Это понизит уровень его защиты на достаточно долгий срок, чтобы вы могли либо убежать, либо атаковать и убежать.

Эта уловка может быть очень действенной, потому что противник будет настолько «ментально разоружен», что ваш неожиданный побег/удар будет максимально эффективен. Из-за того, что тело противника преждевременно сбросило всю защиту (думая, что опасность позади), он не заподозрит атаки и не сможет на нее ответить. Если вы можете убедить противника, что вы готовы капитулировать, а, следовательно, не представляете для него опасности, он сознательно или бессознательно понизит уровень защиты.

Если вы нападаете в этот момент, ваш шанс на успех неизмеримо возрастает. Снова мы подразумеваем, что обладаем знаниями. Сбрасывание защиты противника и создание окна для атаки малоэффективны, если вы не очень искусны в нападении. Следующая история — немного длинный, но точный пример негативного переключения адреналина. Она взята из моей автобиографической книги «Прикрой меня — История Вышибалы».

«Кев, боец с лучшим на этой земле правым ударом, был мастером «разговорной дистанции». Его рост был всего метр семьдесят, он быстро лысел, но у него были

бульдोजьши плечи. Его лицо было неприветливым, привлекательным у него был тихий голос и вежливые манеры. Он был очень похож на меня тем, что тоже не подходил под распространенное описание вышибалы. Он был джентльменом, стоящим на дверях, но боже мой, как он умел драться! Классический пример «разговорной дистанции» или отключения адреналина: Кев стоял на дверях не очень известного клуба «Отражения», где пять трупов за ночь было обычным делом.

Два бойца с именем, которые также были братьями, начали драться с парой других парней прямо на танцполе клуба. Когда Кев подоспел к ним, братья как раз собирались прикончить своих жертв. Они были громилами. Кев и другой охранник сказали братьям, что им пора уходить. Те отказались. Зная их репутацию и тягу к насилию, Кев обратился к проверенной временем тактике: «Ладно ребята не надо так. Я просто выполняю свою работу. Слушайте, я здесь должен быть главным вышибалой. Если менеджер подумает, что я вам уступил, я буду выглядеть круглым идиотом. Просто пройдите к бару, и мы поговорим. Вам не нужно покидать клуб, просто сделаем вид для менеджера». Они проглотили это — и крючок, и леску, и всю удочку, должно быть, думая, какой «душка» Кев, и упивались своей воображаемой победой.

У бара Кев сыграл свою роль, «ставя их на место» с помощью «О'кей парни, мы выкинули тех двоих, теперь и вам пора». Сказал он непреклонно.

Они просто разъярились. Первый брат бросился на Кева, но тот был уже готов и вырубил его. «Бум!» — и они отправились в страну снов.»

Источник: книга Джеффа Томпсона
«Прикрой меня — История вышибалы».

Проникновение «внутри» противника и включение или выключение его возможности к побегу или драке,

чтобы справиться с ним хитростью в противоположность силе, это продвинутая игра, требующая хорошего понимания, чтобы быть примененной с уверенностью. Практика необходима, если вы хотите, чтобы этот способ работал на вас, а не против вас. Я раскрываю детали этой игры в книгах о десятилетнем опыте работы охранником в ночном клубе: «Прикрой меня — История вышибалы», «Вышибала» и «На дверях — Дальнейшие приключения вышибалы».

Глава 5

Расположение игроков — «забор»

Подготовительные работы (возведение забора вокруг вашей «фабрики»)

Нападение — это секрет защиты;
защита — это планирование нападения.

Сунь Цзы

В этой главе я даю советы, имея в виду, что вы уже исчерпали все другие варианты, как то: уход от инцидента, побег и словесное отвлечение внимания. Большинство ситуаций самообороны и сценариев атаки, как уже упоминалось в предыдущих главах, делают акцент на развитии бдительности, чтобы вы могли заранее издать заметить ритуал атаки. Если вы достаточно безрассудны, повышая вашу уязвимость прогулками по темным переулкам ночью, вы не ожидаете неприятностей и попадаете зачастую в безвыходное положение. Вы можете стать жертвой нападения из засады. Большинство людей в обществе настолько выключены и умственно, и физически, что львиная доля случаев нападения происходит именно по этому сценарию. Если это так, а часто так оно и есть, вы будете драться зубами и когтями за существование, но большинство в таких нападениях не выживает.

Ранее я говорил о вербальной коммуникации (четыре шага), которая почти всегда предшествует нападению на человека, что жертва часто разоружается с его помощью и нападение вводит ее в шоковое состояние. Про-

межуток времени между разоружающим или устрашающим разговором (который часто бывает очень коротким) и самим нападением — это «ваше время». На протяжении этих секунд жертва может «оценить момент» и быть бдительной, чтобы совершить побег или напасть первой. Или продлить разговор, отвечая на реплики нападающего агрессивными, угрожающими фразами, расшатывая его психику.

Эти секунды до сражения очень важны, они должны быть использованы быстро и без колебаний, помните: промедление порождает поражение. Это арена для трехсекундного сражения.

Когда полиция говорит о самозащите, ключевым словом является «усложнение мишени» — мы говорили об этом в предыдущих главах. Это значит, что, делая себя трудной мишенью, вы повышаете свою бдительность и усложняете задачу нападающего. Когда я говорю о физической стороне самозащиты, то всегда уточняю, что говорю об этом при условии, что по какой угодно причине ситуация вышла за пределы предосторожности и возможности побега больше не существует или что такая возможность потеряна.

Как я только что сказал, подготовка к выражению жизненно необходима, если вы хотите выжить после столкновения. Кто победитель, а кто проигравший в большинстве ситуаций определяется тем, что происходило до сражения, в противоположность тому, что происходило в самом сражении. Большинство ситуаций начинаются со стадии разговора: от самого разговора до расстояния поднятой руки. Если ситуация неправильно управляется, она превращается очень быстро в схватку стоя, которая в свою очередь перерастает в драку на полу — не очень хорошее место для драки, если вы не знаете местности. Хотя разговорная дистанция не выбирается большинством — большинство чувствуют себя в безопасности на расстоянии

четырёх или пяти футов*, ее можно поддерживать, чтобы она не обернулась катанием по полу, а сделать это можно с помощью «выстраивания забора вокруг вашего дома».

Если у вас есть дом, который вы хотите защитить от грабителей, самой разумной вещью будет поставить вокруг него забор, чтобы он стала сложной мишенью и грабителям пришлось преодолевать забор, прежде чем атаковать дом. Хотя забор может не остановить их, он существенно осложнит им задачу. Как боксер, который постоянно наносит удар в лицо противника: даже если удар не ранит, он все-таки сдерживает его, и если противник захочет применить нокаут, он сначала должен найти путь к челюсти соперника. Для боксера удар — это забор вокруг его дома.

В самозащите забор вокруг дома — ведущая рука, которая контролирует пространство между вами и вашим противником, чтобы поддерживать безопасную дистанцию.

Как забор вокруг дома, ведущая рука не будет держать противника на расстоянии вечно, только на то время, чтобы вы могли сбежать или начать упреждающую атаку, но она дает вам контроль над ситуацией, даже если противник и не знает об этом. Правильно расположенная ведущая рука не только поддержит безопасное расстояние, но и обезоружит противника — техника правого и левого ударов или удара головой и т. д. — (хотя он может не знать этого на рассудочном уровне, он инстинктивно осознает это; до того как «забор» будет снят или преодолен, его техники не ясны).

Чувствительное щупальце

Ведущая рука должна применяться неагрессивно (см. рис. 5а, 5б, 5в) и не должна прикасаться к сопернику, если только он не движется на вас и не пытается пересечь пространство между ним и вами. Она действует, как сен-

*1 фут = 0,31 м (прим. пер.)

сорный гид, сообщая о намерениях вашего обидчика; если он движется вперед, он прикоснется к вашему «забору», и у вас должна сработать сигнализация — это встречное движение должно быть замечено, чтобы вы остановили противника, упершись ему в грудь. Не продлевайте это прикосновение, так как оно может быть воспринято обидчиком на сознательном уровне как контролирующее движение (хотя это на самом деле контролирующее действие, но на этой стадии лучше, чтобы противник не знал о том, что вы контролируете ситуацию). Это заставит его отшвырнуть вашу руку или схватить вас за запястье и, возможно, заставит его атаковать вас. Так что, как только вы проверили его, верните руку в режим ожидания.

Один из подсознательных сигналов о нападении со стороны противника — сокращение дистанции. Если он пытается сократить расстояние, которое вы поддерживаете, это происходит потому, что он совершает последние приготовления перед нападением, так что если он движется вперед и касается вашего «забора», вы должны быть готовы к упреждающей атаке или быть готовы страдать от последствий разрушения им «забора». Мое мнение состоит в том, что максимальное число раз, когда потенциальный нападающий должен быть допущен к вашему «забору» — два раза. После этого у вас будут большие проблемы, и, вероятно, все закончится дракой, и скорее всего на полу, со стоящей вокруг вас толпой, — в зависимости от калибра бойца, с которым вы столкнулись. Каждый раз, как нападающий касается вашего «забора», опасность удваивается.

«Забор» должен выглядеть и быть естественным, но это приходит с опытом. Если он не выглядит таким и нападающий замечает это на сознательном уровне, он попытается разрушить его и преодолеть расстояние между вами. В идеале «забор» должен выглядеть так, как будто вы используете свои руки в разговоре (разговариваете руками — так это называет мой друг Морис (Мо) Тайги).

Профессионал может заметить «забор» вне зависимости от того, насколько тщательно вы его скрываете, и будет пытаться использовать отвлекающий диалог и язык тела, для того чтобы разрушить его. Это часто включает следующее: он говорит вам, что не хочет проблем или что он просто «хочет поговорить», он может спросить у вас, который час, как пройти куда-либо, — все что угодно, чтобы разоружить вас и разрушить вашу защиту. Опытный боец часто предложит пожать руки и разойтись, чтобы заставить вас избавиться от «забора», или попытается преодолеть расстояние, кладя вам по-дружески руку на плечо. Не поддавайтесь ни на что — если присутствует хотя бы легкая тень угрозы, не давайте никому прикасаться к вам. Хорошему бойцу достаточно небольшого промаха, чтобы нанести удар. Если он упорно приближается, а вы не готовы к удару или не уверены, что удар необходим, не медлите с произнесением проверочной реплики «стой там, где стоишь».

С современным противником первое правило — «если его губы шевелятся, значит, он врет», так что не верьте ни единому его слову. Если он все еще настаивает на приближении к вам, значит, он хочет, чтобы вы «действовали». Сказав все это, если потенциальный нападающий не скрывает своих намерений, требуя ваш бумажник или угрожая вам, нечего долго думать — вы должны действовать сразу же, как только он прикоснется к «забору».

Пеленгатор дальности

«Забор» также действует как пеленгатор дальности. Множество тренированных бойцов неверно оценивают расстояние в реальных ситуациях, потому что расстояние **им** незнакомо. Прикасаясь к противнику свинцовой перчаткой до того, как начать нападение, вы можете оценить точное расстояние, которое позволит вам сделать более аккуратный и точный удар.

Спусковой крючок действия

Если вы решили начать нападение, ведущая рука также действует, как спусковой крючок физического действия. Вы прикасаетесь к противнику ведущей рукой, определяете расстояние и отбрасываете руку, используя это как старт к вашей атаке. Это должно быть дополнено словесным вовлечением мозга противника в работу описанным выше способом.

Вербальный «забор»

Вербальный «забор» — превосходная вещь, если вы чувствуете угрозу, и он хорошо работает как до драки, так и после, и во время ее. Я успешно использовал его много раз. Отрывок из моей книги «Вышибала» очень хорошо описывает, как «забор» работает после драки.

«Драка с «мастером карате» назревала уже несколько месяцев, я пытался избежать ее, но это было невозможно. Я выждал, пока ситуация не достигнет своего разрешения и завершится — «забор» после драки случается в конце схватки, когда один из друзей вступит в схватку на его стороне (это был настоящий матч, кстати).

Я потратил месяца два, пытаясь избежать этой ситуации, и был сыт по горло попытками. У меня уже больше не осталось шансов избежать этого.

Как только «мастер по карате» приблизился, он начал гримасничать, и я почувствовал, что он собирается напасть в любой момент. «Бум!» — почти как в замедленной съемке я вмазал свой правый кулак прямо в его челюсть, смещая ее назад и сотрясая его серое вещество до потери сознания. Когда он упал, я обрушил град ударов на его лицо, а он извивался, как в кино. Я пинал его так сильно, что ноге стало больно. Я почувствовал, как ненависть покидает меня. Он лежал лицом вниз, брошенный в жестокую пропасть поражения.

Много людей наблюдало за этим, так что я решил, что должен устроить им представление. Не из желания выставиться напоказ, не для забавы или эгоизма. Я просто хотел получить некоторую страховку, заставляя зрителей. (в основном его приятелей) думать, что я животное, — в будущем это остановило бы их от нападения на меня. Это то, что китайцы называют «убить цыпленка, чтобы натренировать обезьяну».

«КИЯЯЯ!» — закричал я, нанося удар по позвоночнику моего «спящего» противника. Для наблюдателей я, наверное, казался варваром (именно им я и хотел казаться), но на самом деле удар был точно рассчитан, я сотни раз отработывал его на тренировках.

Человек с растерянным лицом (приятель «мастера карате») двинулся на меня из толпы зевая со злыми намерениями, но я остановил его одной только фразой (вербальный «забор»): «УБИРАЙСЯ ОТСЮДА, ПОКА Я ТЕБЯ НА КУСКИ НЕ ПОРВАЛИ!» Я указал на него чтобы подчеркнуть свои намерения. Он прилип к тому месту, где стоял, как муха к ловушке».

В отличие от многочисленных способов физического «забора», вербальный «забор» наиболее агрессивен — и чем больше, тем лучше. Он должен обострить подсознание противника, и мозг его должен зарегистрировать опасность, вызывая выброс адреналина, который он, надемся, примет за страх.

В американских тюрьмах есть поговорка: «Дай мне пять футов», означающая: «Держись от меня на расстоянии, по крайней мере, на пять футов» (примерно полтора метра). Это дистанция, на которой они ощущают себя в сравнительной безопасности. Это работает, только если вы достаточно бдительны, чтобы распознать угрозу на ранней стадии. Гораздо чаще, чем драка, возникает спор или очень агрессивный вербальный вызов, так что правило пяти футов не пригодится, и в дело вступит физический «забор».

Если вы практикуете вербальный «забор», вы должны, как я уже сказал, быть очень тверды и даже агрессивны.

«Стой, где стоишь, и не подходи ближе, стой!»

Это должно быть подчеркнуто положением вашей ведущей руки напротив вас, как стоп-знака.

Это может сработать и во время драки, если кто-то пытается атаковать вас, пока вы деретесь или защищаете себя. Я катался по полу с одним противником, когда его приятель попытался ввязаться, но я использовал вербальный «забор», говоря парню, что если он вступит в драку, я отделаю его впоследствии. Он быстро передумал.

Вербальный «забор» до драки

Я пытаюсь найти способ написать это сейчас, чтобы не звучало слишком сложно. Так вот. Если вы используете вербальный «забор» до драки, очень важно создать расстояние — около пяти футов будет достаточно — между вами и им, используя ведущую руку. Это очень сложно — контролировать оппонента с вербальной непреклонностью, когда он уже «нацелился» на вас. Так что, когда ситуация достигла тупика и вы думаете, что она становится критической, но вы не хотите атаковать его упреждающе (по любой причине), тогда толкните его в грудь, чтобы он отлетел назад из зоны немедленного нападения. Минимальный физический контакт также вызовет выброс адреналина у противника. Тогда подкрепите толчок очень агрессивным вербальным «забором», даже используя ругательства для добавления агрессии. Причина сохранения дистанции проста, но очень важна — она держит противника вне зоны атаки. Также она переводит его из состояния действия в состояние ответа на это действие. Поясню. Если вы толкаете противника, но не выталкиваете его из зоны действия, он может автоматически среагировать на толчок атакой со своей стороны. Он сделает это не размышляя, что будет для него очень просто, потому что это будет автоматический ответ. В результате, ос-

таваясь в «зоне удара», вы вынуждаете противника на физический ответ. Его инстинкт проинформирует его, что он загнан в угол и что он должен «прорубить себе дорогу». Это не очень хорошая вещь по очевидным причинам. Если же вы выталкиваете его из зоны атаки, вы затронете его инстинкт побега и заставите его бежать или «застыть». Даже если он не бежит, тот факт, что он захочет убежать, вызовет смущение, что заставит его выделить еще больше адреналина, и вы сможете довести его до капитуляции.

=

Как только вы создали дистанцию и породили смущение, противник вынужден перейти в режим реагирования, который означает, что теперь, если он хочет напасть на вас, он должен сознательно преодолеть все естественные инстинкты. Это часто ведет к синдрому «прилипших подошв». Он может действительно хотеть наброситься на вас, но его ноги как будто прилипают к полу — тело дергается вперед, а ноги стоят. Вдобавок, делая себя «сложной мишенью», вы можете добавить раздувание гнева или преследование, кружась вокруг противника и не сводя с него глаз, одновременно выкрикивая словесные команды: «Стой там, где стоишь, и не двигайся!» и указывая на противника — это действует как добавочное подкрепление к вербальному «забору».

Несколько нападающих

«Забор» также может быть использован для поддержания дистанции и даже отбрасывания нескольких нападающих, но это равносильно борьбе на несколько фронтов. Это очень сложно — поддерживать расстояние с несколькими противниками, поэтому быстрое решение об атаке или отступлении всегда должно быть наготове.

«Забор» должен быть сооружен в любом случае, потому что он блокирует расстояние и выглядит неоскорбительно. Вы можете использовать «останавливающий забор», поместив ладонь ведущей руки перед противником,

но он может догадаться, что вы его контролируете. Лучше всего контролировать его так, чтобы он знал об этом.

Вот несколько предлагаемых «заборов»

Защитный «забор» (33)

Это хороший «забор», потому что он создает впечатление покорности и не оскорбляет, но блокирует расстояние просто прекрасно; пальцы находятся в идеальном положении для атаки на глазные яблоки, если это требуется. Часто лучше подчеркнуть «забор» отвлекающим диалогом: «Слушай, просто отстань от меня, я не хочу проблем» или более агрессивным: «Стой, где стоишь, и не приближайся».

Быть покорным — это идеально, если вы решили применить упреждающую атаку или если вы используете обман для бегства. Это морально разоружает противника, делая его легкой мишенью. Существует, однако, и негативная сторона. Множество нападающих рассматривают покорность как признак слабости жертвы, что только разогревает их аппетит, что нормально, если вы готовите ловушку, но опасно, если вы этого не ожидаете. Лично я использую покорный подход в основном потому, что он действительно разоружает оппонента и дает четкую позицию для снайперской атаки, хотя в других случаях я использую настойчивый, даже агрессивный «забор» для выведения противника из себя.

Настойчивость может быть как полезной, так и вредной. Если нападающий думает, что вы уверены в себе, это может заставить его прекратить нападение, в конце концов, «когда незнание взаимно, побеждает уверенность». Но если он решил напасть на вас во что бы то ни стало, ваша настойчивость может подогреть его агрессивность, и вы можете потерять элемент неожиданности, дав ему добавочный адреналиновый драйв.

Потратив много времени на работу и на контроль людей, склонных к насилию, я научился выбирать пра-

вильное время для настойчивости и правильное время для покорности. Не каждый способен сделать это, так что, **если вы** должны выбирать и другого пути нет, используйте покорность для разоружения, а затем атакуйте и бегите. Или используйте твердый (но не агрессивный) или покорный вербальный диалог и отвлечение.

Обе руки направлены вперед, ладони повернуты в сторону нападающего и расположены в нескольких дюймах* от него, но не прикасаются (рис. 5а).

Шатающийся «забор» (ШЗ)

Он похож на ШЗ, когда ладони смотрят на противника, но руки наклонены примерно на фут, и та рука, которая находится внизу, идеальна для нападения, хотя при **должной** тренировке и вторая рука может быть приспособлена для нанесения удара пальцами по глазам (рис. 5б).

Восклицающий «забор» (ВЗ)

Руки ладонями вверх держат, как при восклицании, ведущая рука левая, и она расположена немного впереди, **как «забор»**, тогда как правая готова к бою и расположена у правого бока. Если вы левша — все наоборот.

Интересно, что раздувание эмоций подогревает внутренние страхи противника, которые восходят еще к тем временам, когда человек не был наверху пищевой цепочки, а являлся добычей более крупных животных. Это только добавляет ему замешательства, если он думает, что его преследуют, как дикого зверя. Вы видели, как гепард охотится на антилопу? Он выслеживает и загоняет ее, до того **как** напасть. На самом деле большинство животных поступают так же, и мы не исключение. Это может быть использовано нами как инструмент нападения, чтобы одурачить оппонента и заставить его убежать, либо **использовано** против нас — часто таким же способом — для создания того же самого эффекта (рис. 5в).

*1 дюйм = 2,5 см (прим. пер.)

Психологический «забор»

Психологический «забор» — это репутация сражающегося или уверенная/агрессивная походка, что создает невидимый «забор» вокруг вас, преодолеть который отважится только самый смелый.

Негативный психологический «забор»

Умышленно понижая физический или психологический «забор», притворяясь испуганным или не вызывающим опасений, можно заманить противника в ловушку.

Невидимый «забор»

Опытный игрок использует то, что я называю «невидимым забором». Это когда он обладает уверенностью и опытом, чтобы встретить противника или противников, не применяя физический «забор». Он знает свою дистанцию и своего врага настолько хорошо, что может почувствовать все его движения и намерения. Если его противник приближается, он будет отступать или инстинктивно использует останавливающий удар.

С одной стороны, физический забор контролирует расстояние и предваряет вашу атаку, с другой — если вы не уверены, бить или нет, «забор» позволяет поддерживать относительно безопасную дистанцию, пока вы планируете образ действий, понимая, что принятие решений на этой стадии не очень хорошая вещь, хотя иногда это неизбежно.

Сэр Уинстон Черчилль однажды сказал, что случайно люди сталкиваются с правдой, а затем отступают, как будто ничего не случилось. Правда состоит в том, что в трехсекундной драке «забор» — отличная, если не самая лучшая техника, доступная для контроля ранних стадий противостояния, но она настолько проста, что многие люди часто не хотят воспринимать ее всерьез. Это слишком просто, а им нужно что-то более сложное или фантастичное. Если честно, все продвинутые вещи работают только в фильмах о Джеймсе Бонде. Следовательно, забор должен стать краеугольным камнем вашей физической самозащиты. Игнорирование этого повышает риск (рис. 6).

Нападение из-за «забора»

Как ранее было упомянуто, если вы считаете необходимым начать упреждающую атаку, тогда нападайте из-за «забора». То, что вы используете в атаке, это ваш личный выбор, но по необходимости лучше применять свои самые сильные и наиболее удобные навыки. Вы можете ничего не приобрести, но вы можете многое потерять, если примените техники, с которыми не справляетесь.

Арсенал нападения — это ваши лучшие техники, и хотя многие из них должны быть доведены до автоматизма, одна или две, которые работают лучше других, должны быть отложены про запас. Их вы будете использовать для снайперской атаки.

Нет смысла лить воду на мельницу и говорить о том, что основной арсенал может применяться с любого расстояния, потому что это не так. Если для толчка нужно одно расстояние, и оно наиболее часто встречается в реальной жизни, именно из этого расстояния и нужно исходить. Мудро иметь один или два сильных приема, действующих с любого расстояния, — в конце концов, цепь сильна настолько, насколько сильно ее самое слабое звено.

Так что техники с применением рук даже не обсуждаются, и всегда важно разрабатывать следующий стиль, когда вы освоили один, который вам больше подходит. Захваты далеки от совершенства, они требуют нескольких движений или секунд для совершения действия, тогда как достаточно одного мгновения, чтобы завершить драку с помощью хорошего удара рукой. При помощи толчка хороший боец может атаковать нескольких противников в такое же количество секунд. С этим сложно согласиться, и я уважаю ваше мнение, но, пожалуйста, не пытайтесь переубедить меня. Организуйте «день животных» (тренировка, где участники дерутся практически без правил и любая дистанция разрешена) в вашем клубе и увидите сами. Когда вы видите, как кто-то, например замечательный Рик Янг, учит ловушкам, вы понимаете, что это

могло бы стать мощным оружием в вашем арсенале, но даже Рик скажет, что это лишь приемы, используемые для подкрепления основных техник. Ловушки, следовательно, есть действенная (хотя и очень малая) часть системы. Драка переходит от разговора к ситуации «лицом к лицу» в мгновение ока.

Люди часто спрашивают меня, в чем главная цель физической защиты, и я всегда отвечаю: «Научиться бить чертовски сильно», и это главное. Научитесь бить очень сильно, и вы победите в большинстве ситуаций, но, пожалуйста, делайте это с правильного расстояния. Одно дело — бить сильно с правильного расстояния из защитной позиции или даже используя комбинацию, но насколько хорошо вы сможете ударить, если дистанция сокращается вдвое, причем вы вынуждены атаковать из незащищенной позиции? Это совсем другая игра, так что важно шлифовать приемы и насколько возможно приближать их к реальности. Потом переходите от тренировочного зала к улице. Если вы практикуете покорность в тренировке, то получите большой шок от встречи с жизнью.

В большинстве ситуаций я использовал «забор» с применением левой ведущей руки, чтобы подготовить удар правой — иногда кросс, иногда хук. Моей подготовительной позицией был и есть очень небольшой наклон левой руки, и я всегда спрашиваю о чем-либо, до того как ударить — подготавливаю базу для удара и одновременно вовлекаю в работу мозг противника. Другие люди, с которыми я работал, предпочитая правый или левый «забор», наносили левый хук от левой ноги, другие все еще предпочитают «забор» слева и удар слева, дополненный ударом головой. Ведущая рука или удар пальцами повернутой руки также является хорошей «остановочной техникой».

Стоит заметить, что у вашего противника будет туннельное зрение как побочный эффект действия адрена-

лина. В реальных условиях это означает, что, размещая вашу нападающую руку за пределами зоны его видимости, вы делаете все, чтобы он не заметил момент удара. Вот несколько из наиболее распространенных техник.

ПРАВЫЙ КРОСС/ХУК

Исполненный левой ведущей рукой, он может быть чрезвычайно эффективен и мощен. Единственный возможный его недостаток состоит в том, что, поскольку он наносится от опорной ноги, он может быть слегка виден на предварительной стадии.

Из позиции с ведущей правой рукой эта техника может быть исполнена левой рукой (рис. 8а, 8б).

ЛЕВЫЙ ХУК

Выполняется от выставленной вперед ноги из позиции с ведущей левой рукой. Если он применяется «практикующим» боксером, этот удар может быть очень сокрушительным. Так как он наносится от ноги, выставленной вперед, его сложнее предугадать, чем другие техники, и для приема требуется меньшее расстояние, чтобы достичь цели. Так как он требует высокого мастерства, новичкам применять его не рекомендуется (рис. 8в, 8г).

УДАР ГОЛОВОЙ

Причиняющая сильную боль атака обычно направлена в нос противника. Если она исполнена правильно, с использованием массы тела, она может причинить громадный ущерб противнику, хотя и не считается техникой нокаута (рис. 7а, 7б).

Как завершающее слово о нападении: никогда не применяйте свою технику вполсилы. Если ситуация зашла настолько далеко, что вы вынуждены ударить кого-то, чтобы защитить себя, тогда этот кто-то заслуживает самого сильного удара. Ослабление техники — самый короткий путь на кладбище, так что или нападайте изо всех сил, или не нападайте вообще. Единственное исключение из

этого правила: если вы профессионал и способны оценивать потенциал своего противника. Я часто встречался с людьми, которые были недостаточно сильны, чтобы притворяться перед ними, так что я использовал переключатели адреналина для выведения их из себя и бил их, не прибегая к оружию. Но это требует большого опыта, и если его у вас нет, даже не пытайтесь.

Также я рекомендую: если вы ударили противника один раз, лучше сразу скрыться. Единственно, когда нужно добить оппонента, это когда он все еще представляет угрозу, а если он ее больше не представляет, в этом нет нужды. Я знаю, что это противоречит некоторым вещам, которые я говорил в моих предыдущих книгах, но работа вышибалой это нечто другое, там необходимо нарушать множество правил, чтобы поддерживать спокойствие. Я видел многих людей, которые нанесли завершающие удары, когда те не требовались, и в результате проигрывали. Используйте отвлекающую атаку, чтобы подготовить отступление. Вот мой совет: если ситуация самозащиты — это одно, то ситуация просто драки — это уже другое, и там вам, возможно, придется остаться и завершить дело.

Спусковой крючок действия

Это слово или выражение, которое вы можете использовать для начала действия. Когда вы встречаетесь с потенциальной угрозой, очень часто бывает сложно начать отвечать физически, никогда нельзя быть уверенным, что время для атаки настало. Ключевое слово или предложение снимут необходимость принятия решения. Выбранное вами слово/предложение автоматически начнет вашу атаку. Этим словом может стать любое на ваш выбор. Возможно, вы предпочтете вопрос, а не прямое заявление, что послужит нескольким целям: отключит адреналин противника, заставит работать его мозг, и вы сможете начать действие. Вопрос также подсознательно дает понять,

что вы хотите продлить разговор, в то время как короткие предложения и односложные слова говорят о том, что разговор близится к концу.

Хотя прямое заявление «Я не хочу проблем» звучит покорно и может стать сигналом к действию, оно недостаточно адекватно вовлекает мозг противника, потому что не требует ответа. Также оно не предполагает, что вы хотите продлить разговор. Даже абстрактный вопрос содержит множество намерений: «Как сегодня сыграл Сити?» — из-за фактора неожиданности. Какое отношение результат футбольного матча имеет к происходящей ситуации?

Конечно, все это работает в контексте четырех правил, ваш многозначный вопрос становится обманом и отвлечением внимания до начала уничтожения противника в бою или бегства. Если противник задает вам вопрос, вы можете обратиться ответ в шутку, прикрывая этим ваши подготовительные действия к упреждающей атаке, или можете притвориться глухим и переспросить: «Что вы сказали? Извините, я не расслышал».

Подводя итоги

Как только вы создали «забор» и определили позицию противника с помощью выбранной вами техники (это должно быть сделано в первые секунды противостояния), и вы уверены, что нападение на вас неизбежно, используйте предварительно детализированную последовательность ответа. Если вы должны атаковать, отвлеките и запутайте мозг вашего оппонента с помощью вопроса, а затем, если другого способа нет, нанесите упреждающий удар из подготовленной позиции. Использование вербальных способов должно замаскировать вашу атаку.

Я также не пытаюсь задавать вопрос, который требует односложного ответа — «да» или «нет», например: «Мы можем об этом поговорить?». Этот вопрос не вовлекает в работу мозг, также как и вопрос, который требует Длинного ответа: «Что вы пытаетесь этим сказать?»

Единственное, что можно сказать абсолютно точно: чем дольше вы тянете с действием, тем более жестокой становится ситуация, особенно когда вы встречаете более одного противника. Время очень важно, так что не теряйте ни секунды

Глава 6

Инструменты атаки

Безопасность от поражения
требует тактики защиты:
возможность повергнуть врага
означает переход в наступление.

Сунь Цзы

Зайдя так далеко, вы должны также знать о том факте, что, когда конфликт достигает стадии физического ответа, только сильнейший выживает. Даже высокотренированный и опытный специалист по боевым искусствам сражается с физическим ответом. Я надеюсь, что представленные здесь приемы помогут вам высветить какие-то их аспекты. На самом деле, если только вы не сделаете их частью вашей повседневной жизни, они вам не помогут. Мой совет читателю — делать сознательные попытки освоить и усовершенствовать эти техники, чтобы они могли стать инстинктивными.

Инструментов атаки много, и разные школы отдают предпочтение разным техникам. Некоторые говорят о неукротимом боксере с быстрыми могучими руками, другие — о калечащих ударах или разгромных захватах. В действительности каждая дисциплина имеет свои сильные и слабые стороны. Чтобы быть хорошим универсалом, вам потребуется комбинация всех техник. Вы должны быть способны бороться, боксировать и бить ногами. Для самозащиты с «кровавыми соплями» основным является экономия движений. Зачем рисковать размаши-

стыми ударами, когда тычка в глаз будет достаточно? Я бывал в таких ситуациях и пытался делать и то, и другое, а в результате выработал несколько основных приемов, которых достаточно для жизненных ситуаций. Следующий текст покажет вам, что я подразумеваю под наиболее эффективными приемами, также там будут техники редко встречающиеся, но очень эффективные для нестандартных ситуаций, когда обычные неприменимы.

В этой главе я перечисляю различные варианты атаки без лишнего внимания к деталям, что будет сделано в специальных главах, где каждая индивидуальная техника будет описана и разобрана. Я также хочу развеять некоторые мифы относительно того, что эффективно, а что нет, и буду максимально честен в своих оценках описываемых событий. Например, существует популярный миф о том, что, однажды выучив какой-то прием, вы гарантированно остановите любого нападающего. Если честно, то тут существует много нюансов. Чтобы техника работала против определенного нападающего, вам понадобится много часов практики, но даже тогда гарантий не существует. У меня нет никаких предубеждений, так что мои оценки независимы и аполитичны.

Ни один противник никогда не позволит вам просто применить какое-то движение или технику. Чтобы быть эффективными, ваши движения должны быть одновременно обманными и яростными. Иначе атака провалится. По этой причине важно, чтобы ваши приемы работали под давлением. Поддающийся спарринг-партнер хорош на первых этапах изучения механики движения, после этого податливость послужит лишь укоренению фальшивого чувства уверенности.

Повышая сопротивление партнера, вы повышаете свою уверенность. В конце концов вы дойдете до тренировки с полностью сопротивляющимся партнером. Хотя неразумно ожидать от него нанесения полновесных ударов, на каждой тренировке вы можете использовать боксерские груши и т. д. для наработки полного воздействия.

Проверка давлением — также отличная вещь для приобретения опыта обращения с адреналином, развивающая самооценку и сильную волю.

ГОЛОВА

Можно использовать удар головой справа, слева, спереди или сзади, используя лоб, затылок или висок для атаки. Также эффективно может быть использовано темя. Если вы хватаете за голову противника, волосы могут попасть ему в глаза. Голова — достаточно мало используемый инструмент атаки, что удивительно, потому что он один из наиболее эффективных, и особенно, когда используется женщиной. Опасность использования головы заключается в том, что, если вы бьете противника выше линии глаз или еще в какое-то место черепа, вы рискуете навредить себе больше, чем противнику, даже вырубить себя. Так что всегда наносите удары головой ниже линии глаз.

ЗУБЫ

Эффективны только в ближнем бою, когда вы можете что-либо укусить, особенно выступающие части тела — нос, уши и т. д. (вставные зубы можно бросить в противника).

РОТ

Плевков в глаза или лицо противника может быть большим отвлекающим фактором, который позволит вам выгадать время для атаки. Кричать на него тоже хорошо, этим можно привлечь внимание или спровоцировать у него выброс адреналина.

ПЛЕЧО

Эффективно в ближнем бою, особенно если направлено в дыхательное горло или лицо.

ЛОКТИ

Эффективны в применении с любого угла, но на короткой дистанции.

РУКИ

Можно использовать для толчков в любом направлении. Чтобы тянуть и выкручивать на расстоянии захвата ладони, лодыжки или выдавливать глаза пальцами.

БЕДРА

Особенно важны при исполнении длинных ударов. Если удар направлен в туловище, учитывайте вес и равновесие противника до момента удара.

КОЛЕНИ

Могут быть использованы для ударов, направленных вперед, вглубь или вокруг тела, или по голове упавшего противника — в этом случае удар коленом по лежащему врагу становится завершающей техникой.

ГОЛЕНИ

Могут использоваться в атаке на любую часть тела противника, особенно на колени и бедра.

СТУПНИ

Могут использоваться для атаки спереди, сбоку или сзади на любую часть тела противника. Особенно эффективны для атаки нижних частей тела противника — низ живота, пах, крестцовая зона, колени и голени.

Случайное оружие

Тот, кто видит только очевидное,
выигрывает битвы с трудом;
тот, кто смотрит вглубь,
побеждает с легкостью.

Сунь Цзы

Этот список составлен не по степени важности. Все что угодно, будь то сумочка или валяющийся на земле кусок кирпича, может быть использовано в качестве «случайного оружия». Некоторые из видов этого оружия попадают под рамки законодательства, другие нет. Оружием может стать все что угодно. Невозможно перечислить здесь все возможные виды оружия. Я попытаюсь перечислить основные, которые вы можете носить с собой.

Величайший эффект «случайных оружий» — их доступность. Большинство помещается в карман или сумку,

но их нельзя достать мгновенно, по крайней мере, как правило, так и происходит. Вы можете выглядеть подозрительно, разгуливая по улице с палкой или бейсбольной битой.

Замечание: для тех, кто читал «Настоящую самозащиту», некоторые из моих взглядов могут показаться противоречащими тому, что они читали. Со времени написания «Настоящей самозащиты» прошло несколько лет, я сделал дополнительные исследования и приобрел новый опыт — так что это просто обновленная версия.

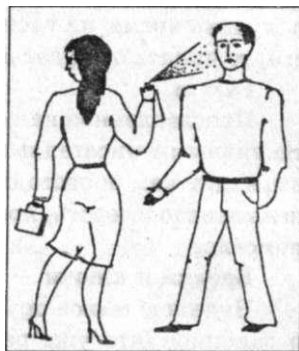
Сигнализация против насильников

Все, что вызывает шум и привлекает внимание, превосходит, хотя может оказаться бесполезным, если скрывается на дне вашей сумочки или если вы повысили свою уязвимость, расположившись в отдаленной безлюдной местности, где нет шанса привлечь внимание. Выбирая сигнализацию, попытайтесь выбрать ту, которая не звучит, как автомобильная. Люди настолько привыкли слышать их каждый день, что вряд ли обратят на вас внимание.

Лак для волос/дезодорант

Говорят, что он идеален для ситуаций «ударить и убежать». Одно нажатие на распылитель, направленное в глаза противника, может быть очень болезненным, отвлекая его на достаточно долгий срок, чтобы вы убежали. Естественно, это должны быть аэрозоли.

Твердый баллончик аэрозоля может также послужить эффективной дубинкой для ближнего боя. Должен сказать, что хотя в теории это звучит эффективно, я не знаю никого, кто бы использовал это. Я также хочу сказать, что хотя тяжелый баллончик может ударить достаточно сильно, он все же не остановит нападение.



Зонтик

Достаточно тяжелый и прочный зонтик-трость может послужить хорошим оружием, нацеленным в глаза горло или лицо противника. Недостаток прочности прутьев или трости сведет на нет все ваши усилия.

Сумочка

Классическое оружие из старых комедий. В реальности сумочка с металлическим каркасом может быть эффективным оружием. Ее величайшая слабость в том, что она должна быть занесена для удара, так как требуется замах, который сообщит противнику о ваших намерениях, к тому же большинство сумок недостаточно крепки, чтобы нанести серьезные поражения.

Перец

Если вы подвергаетесь нападению за ужином (как один мой друг, которого не так-то просто вывести из себя, но когда парень наступил на его бифштекс...), тогда перечница может помочь. Если вы бросаете ее в противника и перец, рассыпаясь, попадает ему в глаза, вы можете получить время на отступление. Если это и не ослепит его, то чихать он будет долго.

Газета

Прославленная как смертельное оружие многими детективными писателями, но из-за ее известности часто выглядит как ненастоящее оружие. Я не говорю, что ее нельзя использовать, просто маловероятно, чтобы вам это помогло.

Брелки и ключи

Чудесное малое оружие, одновременно эффективное и законное (что уже редкость), с множеством аспектов применения. В руках эксперта использование их беспредельно. Нетрудно бросать их, используя вес или атакуя наотмашь. Их использование может сочетаться с выкручиванием руки или шокированием нападающего, но *только* в руках профессионала.

Ручка/карандаш

Не вызывающее подозрений доступное и потенциально смертоносное оружие, если используется укол в мягкие ткани — глаза, щеки, горло и т. д.

Кредитная карта

Острая грань кредитки делает ее потенциальным оружием, если намеренно или неумышленно применяется по сонной или другой важной артерии. Очень доступно и абсолютно законно. Но требуется практика, чтобы свободно владеть этим оружием.

Глава 7

Зоны атаки

**Появляйтесь из ниоткуда,
атакуйте уязвимые места,
избегайте мест, которые защищены,
нападайте в неожиданных местах.**

Сунь Цзы

Из-за обезболивающих качеств адреналина и возможности того, что противник находится под влиянием алкоголя или наркотиков, самой по себе боли недостаточно, чтобы остановить нападение. Чаще всего нападающий не чувствует боли. По этой причине ваша атака должна быть разрушительной и нацеленной на поражение нервной системы или, в случае удара, в голову/глаза, челюсть. Тогда она причинит сильную нестихающую боль, вызовет дезориентацию или потерю сознания.

В теории

В медицинских терминах, любая часть тела, будучи правильно атакована, потенциально может вызвать фатальные последствия. Даже если сам удар не был смертельным, его последствия могут кончиться смертью. Например, удар по носу может лишить противника сознания. Если при падении он ударится головой о мостовую или другую твердую поверхность, а по своему опыту знаю — это случается очень часто, может произойти серьезное сотрясение мозга или перелом черепа, что, в свою очередь

может кончиться возможным мозговым тромбом или кровоизлиянием, заканчивающимся смертью. Смертью может также кончиться сильное кровотечение из носа забивающее дыхательные пути при потере сознания. Даже удар по голени противника может быть в чрезвычайном случае летальным: из-за шока от боли или из-за артериальной эмболии. В последнем случае маленькие частицы раздробленной кости попадают в кровеносные сосуды и забивают их. Это формирует тромб, который может вызвать прекращение циркуляции крови в какой-либо области тела, вызывая гангрену и/или в конечном счете смерть.

В действительности

В реальных условиях сломанные кости, потеря сознания и смерть не так уж вероятны. Человеческое тело может быть очень выносливым, и оно не легкое транспортное средство, чтобы остановиться сразу. Все это благодаря болеутоляющему действию адреналина.

Как потенциальная жертва в сценарии самообороны, вы никогда не должны волноваться по поводу медицинских последствий упреждающего нападения на противника. Делая так, вы испытываете нерешительность, порождающую поражение. Даже одна секунда нерешительности может означать жизнь или смерть, выживание или уничтожение.

Суть в том, что «он» пытается без всякой причины, ограбить, изнасиловать или убить вас. Думать, что вы можете причинить ему вред, было бы безрассудно и опасно.

Несомненно, три наиболее уязвимые зоны атаки — это глаза, горло и челюсть, хотя необязательно в этом порядке. Уязвимость зависит в значительной степени от того, как они соотносятся с инструментами вашего нападения во время данного конфликта.

У вас, например, не было бы шансов атаковать любую из этих трех зон, если бы вы были схвачены сзади «мед-

вежким хватом». По этой причине было бы разумно изучить другие уязвимые области, чтобы быть готовым к различным ситуациям. Так что давайте снова избавимся от некоторых из мифов, потому что я устал от людей, говорящих глупости вроде «только пните его между ног, и он рухнет подобно мешку с дерьмом!» О, если б мир был настолько прост!

Голова

Все, что выше линии глаз противника, — область закрытая (если вы не используете оружие). Бить в череп кулаками или головой обычно бесполезно. Череп, являющийся прочной конструкцией для защиты главного органа его владельца, мозга, делает это хорошо, хотя и уязвим для ударов, если ваш противник повержен и лежит. Основание черепа, конечно, очень уязвимо, но удар по нему требует точности, чтобы быть эффективным.

Уши

Удар по ушам, особенно когда оба уха атакованы вместе, может быть потенциально фатальным, если происходит потеря сознания и сотрясение мозга. Если оба уха атакованы одновременно ладонями, сложенными «лодочкой», разрыв барабанной перепонки теоретически может последовать из-за резкого возрастания давления воздуха, давящего на внутренний канал уха.

В действительности это вряд ли случится, хотя боли, причиненной таким нападением, было бы, вероятно, достаточно, чтобы вырубить вашего противника на время достаточное для того, чтобы вы могли сбежать. Уши могут быть разорваны захватом и натяжением, хотя это трудно сделать, если ухо потное или в крови. Наиболее эффективная атака на ухо — укусы. Это вызывает панику и сильную боль, останавливая даже наиболее горячего нападающего. К тому же одноухого преступника будет легко найти полиции, хотя я сомневаюсь, что они поблагодарят вас за это.

Глаза

Наиболее уязвимая, доступная и чувствительная часть человеческой анатомии. Вы можете ткнуть в них пальцами в зависимости от того, какую позицию вы занимаете. Любой удар пальцем в глаз причиняет сильную боль, и в большинстве случаев останавливает вашего противника. Удар по глазам может разрушить глазное яблоко, ранить веко или даже выбить глаз полностью из глазницы. Точность — основной фактор при атаке на глаза, и нужно много практиковаться, чтобы ее добиться. Большинство ударов по глазам не получаются, потому что люди имеют инстинктивно быструю реакцию, когда дело касается глаз. Более вероятно, что ваше нападение будет успешным, если вы бьете в лицо сбоку и попутно в глаза, в противоположность нападению только спереди, которое почти наверняка будет замечено.

Нос

Из-за того, что нос выдается на лице, он становится очевидной целью, хотя и не является фаворитом. Сильный противник после удара в нос просто встряхнется и продолжит нападение. За нос также очень хорошо кусать. Нос — очень уязвимая область при нанесении удара затылком из положения «медвежьего хвата» сзади. Как было упомянуто, серьезный удар по носу может стать фатальным; однако боль и слезящиеся глаза гораздо более вероятны.

Челюсть

Большинство людей, имеющих опыт участия в реальной схватке с любой степенью успеха, скажут вам, что челюсть является превосходной целью для окончательного удара. Не потому, что это причиняет боль или вызывает переломы, а потому, что правильный удар вызывает потерю сознания. Это в ситуации защиты является окончательной задачей, особенно если вы противостоите больше чем одному агрессору.

Точный удар по челюсти вызовет сотрясение мозга и потерю сознания. Чтобы это произошло, необходима точность. Серьезный «нокаут», оставляющий противника без сознания, прежде чем тот падает, может легко кончиться несчастьем, если он ударится головой обо что-то твердое, например, тротуар.

Горло

«Уязвимое» — недостаточно выразительное слово, чтобы описать эту доступную, восприимчивую зону. Хотя оно лишь частично защищено челюстью и мускулами шеи, все-таки требуется точность, чтобы нанести ощутимый удар. «Прокалывающие» и прямые удары пальцами наиболее эффективны при атаке на горло. Сильная точная атака может причинить любое из несметного числа повреждений — от контузии внутренней яремной вены до контузии голосового нерва, перелома дыхательного горла и возможной травмы плечевого сплетения, которая вызывает частичный или полный паралич руки. Все это может быть фатальным.

В случае ближнего боя захват дыхательного горла в районе кадыка и сжатие гортани может причинять сильное удушье, нестерпимую боль и потерю сознания. Будьте осторожны: много несчастий происходит вследствие нападения на эту уязвимую область.

Солнечное сплетение

Используя медицинскую терминологию, серьезный Удар по солнечному сплетению может вызвать все что угодно — от глубокого разрыва печени и желчного пузыря до полного разрыва желудка, которое закончится обширным внутренним кровотечением. Что, в свою очередь, может привести к смерти.

Более вероятно, что вы сможете «сбить дыхание» вашему противнику. Это максимум, что дает вам достаточно времени, чтобы убежать. Из собственного опыта в этих вопросах я знаю, что удары по телу (если они не исполь-

зуются как завершающие по поверженному противнику) в 99% случаев не останавливают противника и могут только использоваться, когда нет другого доступного вам выбора. Адреналин, с его снижающими боль качествами строит кирпичную стену вокруг тела, часто делая его нечувствительным к ударам руками и ногами. Вы можете сломать нападающему ребра или вызвать внутренние повреждения, и все это не удержит его от продолжения нападения. Напротив, атака в лицо или челюсть, по крайней мере, вызовет потерю ориентации у вашего противника из-за простого факта, что это «сотрясает» мозг.

Суставы

Я потерял счет тому, сколько раз слушал людей, говорящих: «Сломайте колено, сломайте локоть» и т. д., и т. п. Как будто это столь же легко, как рвать яблоки с дерева. Если быть честным и прямолинейным, то это полная чушь. Перелом конечностей с атакующим движением очень труден и вряд ли возможен. Время, когда они являются уязвимыми, это борьба на земле, где кости рук и ног будут ломаться, разваливая противника на части настолько легко, что это часто происходит в тренировочном зале абсолютно случайно.

Все суставы: пальцевые, локоть, колено и т. д. теоретически уязвимы для нападения, но — и это большое «но» — они очень хорошо защищены, окружены мускулами и тканями.

Колени могут быть атакованы стопорящими ударами, но вы должны быть очень опытным бойцом, чтобы найти точное место, в которое нужно нанести удар. Как это ни парадоксально, не требуется вообще никаких навыков, чтобы сломать пальцы, была бы только возможность согнуть их назад.

Пах

Область низа живота и вокруг лобковой кости очень уязвима для атаки коленом, ногой или кулаком. Серьез-

атака на эти зоны может вызвать разрыв мочевого пузыря, причиняющий шок, внутреннее кровотечение или тромбоз, даже тромб в бедренной вене, который способен в конечном счете добраться до легких, вызвав смерть.

Снова, хотя это и возможно, но маловероятно в действительности. Хотя, если никакая другая цель вам недоступна, это может быть хорошим вариантом выбором.

Мошонка

В свое времени я пинал, хватал **и** бил по этой предположительно уязвимой области в желании остановить нападавшего, **и** обычно это было напрасно. Недостаток успеха был в значительной степени обусловлен тем, что обычно гениталии хорошо защищены. Предпринятые попытки удара ногой и кулаком были неудачны, потому что крупные передние мышцы ног, которые защищают гениталии, заставляют противника инстинктивно отпрянуть назад при ударе. Прием «схватить и сжать» трусы и брюки противника требует железной кисти, чтобы он хотя бы захныкал. Хотя, как это ни парадоксально, если вы достаточно удачливы, чтобы добиться «прямого попадания», это будет уже совсем другое дело.

Все это, по моему мнению, основные области атаки на человеческое тело. Как вы можете видеть, я не большой сторонник ударов по телу по вышеупомянутым причинам. Когда у вас есть выбор, всегда бейте в глаза, горло или челюсть. Если эти области недоступны для нападения, стремитесь к наиболее уязвимой области из имеющихся. Никогда не расходуйте энергию на неуязвимые области — череп, спину, грудь и плечи. Хотя некоторые из этих областей скрывают главные органы, которые могут быть восприимчивыми к нападению, они также хорошо защищены главными группами мышц и костями от проникновения.

У вас может быть только один выстрел, так что не **тратьте** впустую патроны.

Глава 8

Руки и локти

По моему мнению, нет лучших инструментов для нападения, чем руки, будь то удар, тычок или захват. Руки для самозащиты — то же, что Нуриев для балета.

Локти — также ценный актив, хотя это больше приемы «на черный день». Руки незаменимы и являются наиболее естественными и доступными инструментами для защиты человеческой анатомии.

Суставы, когда кулак сжат, — чрезвычайно твердый и устойчивый элемент. Подкрепленные движением веса тела, они становятся разрушительным инструментом нападения. Факт, что наши руки обладают тактильным чувством, также помогает точности используемого приема.

Имеется много способов, которые можно использовать, чтобы шлифовать «ручные» техники, некоторые из них я буду рассматривать в этой главе. Некоторые из приемов и методов могут показаться немного упрощенными для продвинутого практика боевых искусств, который необоснованно считает «сложность» синонимом эффективности. В реальных условиях «сложность» синонимична только непрактичности. Чтобы быть эффективной, выбранная техника самообороны должна быть экономичной, а что экономично, не может не быть простым. У новичка не возникнет никаких проблем с осуществлением предписанных приемов из-за их фундаментальных качеств.

Главная артиллерия

«Лиса и Кот стояли на холме, обсуждая, сколько они знают способов убежать от стаи собак. Кот, чувствуя себя довольно неуверенно, сказал: «Я знаю только один путь. Я взбираюсь на ближайшее дерево». Лиса сардонически улыбнулась Коту и сказала: «Я знаю пятьдесят различных способов убежать от стаи собак».

Тут собаки появились на горизонте и помчались в направлении Лисы и Кота. Кот, используя единственную технику спасения, нашел убежище на ближайшем дереве. Пока Лиса была занята поиском, который из пятидесяти методов она должна применить, стая собак ее разорвала».

Планы игры

Обученный боец

Здесь парадокс. В основном, обученный боец обладает огромной системой поддержки, и все же у него нет никакой «главной артиллерии» и плана игры. Он имеет слишком много методов, из которых должен выбрать. Когда ситуация становится критической, он, подобно Лисе, часто проигрывает, пока находится в процессе выбора нужной техники.

С другой стороны, новичок не имеет никакой артиллерии, никакого плана игры и абсолютно никакой идеи. Когда ситуация становится для него «живой», он не имеет ничего, из чего может выбрать, и очень часто успешно выходит из конфликта, хотя и в ужасном состоянии.

Составляйте план игры. Как вы будете реагировать и какие техники примените, когда будете противостоять нападавшим? Решите и затем мысленно отрепетируйте ваш план игры снова и снова (этот процесс подробнее освещается в главе «Визуализация»).

Непосредственный ответ

Мне часто говорят непосвященные, что в сценарии нападения жертва должна действовать спонтанно, что ее ответ должен варьироваться в зависимости от вида нападения. Под этим часто понимается необходимость ждать, пока противник фактически не нападет, и после этого реагировать. Слишком поздно!!! Я должен заметить, что никто хоть с каким-то реальным опытом никогда не говорил мне подобного.

Действие быстрее, чем реакция. Если вы позволяете противнику нападать первым, ваши возможности защиты минимальны.

Если вы огорошены и первое, что вы узнаете о ситуации, — это собственно нападение, тогда да, вы отвечаете спонтанно. Если только вы не хорошо обучены и не прошли суровую проверку, то результатом чаще всего будет капитуляция или поражение. Если вы ждете, пока вас атакуют, вы проигрываете.

Мой совет новичку, который не имеет никакого формального опыта боевой подготовки, — выбрать свою самую сильную сторону (правую руку, если вы правша, и левую, если левша) и совершенствовать один или два способа атаки. Сделайте их путем добросовестной практики, вашими собственными.

Мой совет продвинутому или практикующему специалисту по боевым искусствам тот же самый: выбрать самую сильную технику и делать ее еще более сильной, работать над ней, пока она не станет абсолютно естественной и удобной. Это будет ваша «главная артиллерия». Конечно, вы должны также еще практиковать другие методы и, возможно, добавлять их к вашей главной артиллерии, если они будут улучшаться. Они будут вашей системой поддержки.

Вашим планом игры должна быть вышеупомянутая последовательность положительных ответов, от избегания До физической конфронтации, и, если и когда необходимо,

ответы пять и шесть, как это детализировано в главе о нападающих и ритуалах атаки.

В стремлении достичь «хороших рук» вы будете развивать точность, скорость и мощь; точность слегка преобладает над двумя другими, потому что точное нападение может быть эффективно с минимальной мощью и скоростью. Позже я подробнее остановлюсь на развитии трех предшествующих элементов. Для начала я хотел бы рассмотреть различные нападения, доступные посредством «рук».

Левый прямой удар

(ДЖЭБ /удар пальцами «коготь»)*

Поскольку прямой удар слева используется как начальный, ему недостает реальной мощи. Очень хорош для порождения растерянности в противнике путем причинения «жалящей» боли. Эти и другие удары, которые еще будут упомянуты, также предваряют «большие» удары, которые вы можете применить впоследствии.

То же самое нападение, используемое с «открытой рукой», преобразовывает расслабляющую технику в останавливающую технику. Это может быть достигнуто или рукой, сведенной в «когти», или сведенными вместе и выброшенными вперед пальцами, атакующими глаза. Один из наиболее основных, эффективных и доступных методов в учебном плане. (рис. 9).

Левый хук

Нанесенный (правшой) от ведущей левой ноги и нацеленный в челюсть противника. Очень мощный удар, если он подкреплен перемещаемым весом тела.

Для максимальной мощи выталкивают правое бедро вперед и слегка налево перед ударом. Когда вы посылае-

* Джэб - прямой удар «передней» рукой
(прим. редактора).

те левый кулак в цель, подтяните бедро назад к первоначальной позиции и выталкивайте левое бедро резко вперед и направо вслед за вашим ударом. Это движение бедра будет гарантировать максимальный перенос веса в удар.

Удары открытой ладонью опираются на те же критерии, что и хук (рис. 10а).

Левый апперкот

Посылается от опорной ноги и нацелен в конечном счете в челюсть. Очень мощный, если правильно применяется. Для максимальной мощи выдвиньте правое бедро вперед и налево, прежде чем ударить, слегка согнув колени так, чтобы вы были несколько ниже цели (челюсти). Выбросьте левый кулак вверх, выкрутив кулак при столкновении с челюстью так, чтобы ладонь смотрела внутрь (к вашему телу), одновременно резко верните правое бедро в первоначальное положение и толкните вверх из приседающей позиции, толкнув левое бедро вперед и вверх после нанесения удара. Войдя в контакт с челюстью, «налегайте» на удар бедром для максимального результата (рис. 10б).

Правый кросс /удар пальцами/коготь*

Наиболее мощная техника (если правильно выполняется) с использованием почти всего веса тела. Удар «выбрасывается» сзади, от опорной правой ноги, в левой стойке. Бросьте правый кулак к цели (челюсти), одновременно выдвигая правое бедро вперед в том же самом направлении, что и удар. Ваше бедро должно полностью выталкиваться при соединении во время удара с челюстью. При ударе пальцами атакуйте пальцами и ребром ладони. При таком ударе мишенью становятся глаза, а не челюсть (рис. 11).

*Кросс — прямой удар «задней» рукой (от правой ноги в случае левосторонней стойки) (прим. редактора).

Правый хук

Мощный, доступный и естественный удар. Применяется таким же точно способом, что и удар суставами, в противоположность ребру ладони. Наносится «задней» рукой от правой опорной ноги при левой в ведущей позиции.

Удар полукруглым движением к цели (челюсти). Бросьте кулак в цель, одновременно резко толкая правое бедро вперед после удара. При контакте с челюстью, добавьте к удару и движение бедром для максимальной мощи. Удар при использовании ребра ладони вместо кулака опирается на те же критерии (рис. 12).

Правый апперкот

Наносится от правой опорной ноги из левой ведущей позиции. Слегка согните ноги в коленях так, чтобы быть немного ниже цели (челюсти). Бросьте правый кулак вверх, подкручивая кулак при контакте с челюстью так, чтобы ладонь смотрела внутрь (к вашему телу), одновременно выдвиньтесь вверх из приседания и резко толкните правое бедро вперед и вверх после удара. При контакте с челюстью вложите в удар движение бедром для максимального результата. Удар при использовании ребра ладони вместо кулака опирается на те же критерии.

Локти

Локти почти столь же универсальны, как руки, хотя обычно используются с более короткого расстояния. Из-за их близости к телу они потенциально более мощны, чем кулаки, однако они испытывают недостаток чувствительности, точности и маневренности. Они могут использоваться из передней или задней опорной позиции для апперкота, толчков (бокком), обратных ударов или (пока вы на расстоянии, удобном для захвата) как нисходящий удар.

Для хуков и апперкотов локтем спереди или сзади критерии стойки и движений те же самые, что и для ударов кулаком.

Удар вниз

(против захвата туловища или опорной ноги)

Поднимите правую (или левую) руку высоко, ладонью наружу. Рывком бросьте ее быстро вниз, направляя локоть в цель — позвоночник, шею, ребра (рис. 13).

Удар в сторону

(против противника, нападающего со стороны)

Поднимите правую (или левую) руку поперек груди (ладонь внутрь, насколько это возможно) и нанесите удар назад в направлении противника, направляя локоть в приближающегося или стоящего нападающего. Цель — солнечное сплетение, горло или лицо.

Обратный удар локтем

(против противника, который сзади вас)

Вытяните правую руку перед собой. Поверните голову и посмотрите на цель сзади. Резко толкните руку назад, нацеливая локоть в противника, одновременно делайте шаг назад правой опорной ногой, чтобы добавить вес тела к удару. Цель — солнечное сплетение, горло или лицо.

Строго говоря, локти — сокращенная версия руки — позволяют приложить огромную силу, только если поддержаны весом тела.

Оборудование

Боксерские щитки

(отработка прямых ударов и хуков)

Король среди обучающих пособий — боксерский Щиток. Это превосходное оборудование для развития

точности, мощи, отработки дистанции и разнообразных ударов.

Каждый щиток имеет полуторадюймовое (в диаметре) пятно, которое является целью. Непрямое попадание в «пятно» ощущается и звучит неправильно. Точный «выстрел» будет чувствоваться твердым и породить определенный звук, давая вам знать, что вы попали в цели.

Необходимо иметь партнера при тренировке со щитком. Он должен приспособить щитки к каждой руке и затем наклонять их, чтобы встретить ваш удар по пятну, поворачивая их внутрь для хука, вниз для апперкота и вперед для прямого удара. Человек, бьющий по щиткам, должен вести удар с левой опорной ноги (правой, если правша) и бить левой рукой по левой стороне партнера, а правой рукой — по правой стороне. Держащий должен менять высоту и расстояние щитков (от бьющего). Когда бьющий поражает щитки, он должен выдыхать через рот или нос, это регулирует дыхание, снабжает работающие мышцы кислородом и помогает «кимэ» (фокусировке), вынуждая мускулы напрягаться.

Как только бьющий осваивается с ударами по щиткам, а держащий — с тем, как держать их правильно, «держатель» может управлять игрой, выкрикивая «бьющему», какой удар он должен выполнить: прямой, боковой, правый хук, левый хук, потом изменить угол наклона, чтобы получить обозначенные удары. Опытный бьющий может попытаться выполнить более продвинутые комбинации, левый прямой, правый апперкот, левый хук, снова «держатель» перемещает щитки во время удара. Держащий не должен оставаться в том же самом положении все время, он должен двигаться, вынуждая бьющего работать ногами. Каждый раз, как «бьющий» заканчивает удар **или** комбинацию, «держатель» должен перемещаться в различных направлениях.

При осуществлении прямого упреждающего удара важно, чтобы каждому удару предшествовало разорушающее

или отвлекающее действие. Вы должны выстроить, разоружить/вовлечь и затем бить, как если бы это было реально.

Некоторые люди могут чувствовать себя немного подураски, говоря с неодушевленным объектом (щитком), но реализм существует, важно добиться его, насколько это возможно (рис. 14).

Шар, подвешенный за вершину и основание

Подвешенный на резинке от пола до потолка шар становится замечательным оборудованием, которое является очень удобным для развития выбора времени и дистанции. Это чрезвычайно приятный метод практики, используемый, чтобы отработать прямые удары, кроссы, хуки и — для продвинутого — апперкоты.

Перемещение бойца может также отрабатываться на этом универсальном приборе. Высота (и таким образом скорость отскока) шара может легко быть изменена путем подтягивания ремней выше и ниже шара. Практически, если вы стоите близко к шару, он, если вы не будете бдительны, поражает вас при отскоке, что добавляет к практике достаточно реализма.

Боксерская груша

Вероятно, самый старый метод тренировки, известной бойцу. Несмотря на солидный возраст, это все еще лучшее орудие для развития силы на ринге. Также оно превосходно для развития техники, выносливости и построения комбинаций ударов.

Если вы помещаете грушу в мешок или просто обматываете старой одеждой, она становится прекрасным оружием для захвата и комбинаций захвата с ударами.

Самая лучшая форма тренировки, без сомнения, должна проходить с «живым» противником/партнером, с кем вы можете общаться, учиться и прогрессировать. Сообщайте друг другу, когда техника кажется правильной и неправильной, реалистической или нереалистичной, мощной или слабой и т. д. Если вы не можете обучаться с

партнером, сделайте так, чтобы ваша груша выглядела настолько реалистичной, насколько возможно, используйте визуализацию (см. главу 20). Вообразите, что груша, шар, или щиток — реальные противники, а вы находитесь в реальной ситуации. Пробуйте наполнять каждый удар агрессией, воображая, что ваша жизнь зависит от успеха каждого удара.

Глава 9

Ноги

Как инструмент нападения, ноги являются и мощными, и доступными, хотя менее гибкими, чем руки, что тяжелее для их владельца. В основном удобны низкие удары, если вы выбираете ноги как инструмент нападения.

Способы удара ногой могут быть чрезвычайно разрушительными в теории, но в реальной ситуации испытывается недостаток места и дистанции, чтобы совершить удар с полным потенциалом, а факт использования ног как инструмента нападения делает вас менее подвижным.

Специалисты по ударам ногами (их немного), несомненно, не согласятся со мной — у них эффективно работает каждая техника — и с тем, что я считаю их неэффективным. Но они исключение из правил. Методы и техники, которые я описываю, предназначены для большинства, для тех, кто никогда не смог бы выбрать правильное расстояние и применить успешную технику удара, а не для меньшинства, которое, вероятно, могло бы. Перед меньшинством я извиняюсь, потому что уверен, что им не понравится то, что я должен сказать. Даже меньшинство тем не менее согласилось бы, что для обучения свободному владению ударами ногами, надо применять методы, которые требуют всей жизни, чтобы им научиться. Я могу взять абсолютного новичка, бьющего сильно и точно в Шиток по центру, и подготовить его непосредственно для «улицы». Делать это с техникой ударов ногами почти невозможно.

Лично я использую удары ногами для «заполнения промежутков» (когда промежуток между вами и вашим противником слишком большой, чтобы применить технику удара рукой) или как «завершающую технику» (по поверженному противнику). В этих случаях «ноги» незаменимы, особенно в последнем. Как независимые атаки в большинстве случаев они не так актуальны. Я бью ногами, только если у меня не имеется никакого другого выбора, хотя я всегда, без исключения, «заканчиваю» ногами.

Удар вперед

Очень простой и эффективный, особенно когда направлен на нижние области — пах, колени и голени. Баланс не нарушается (если держится низко), а для выполнения требуется лишь небольшой навык (рис. 15).

Может использоваться как удар пяткой, оттянув остальную часть ноги назад, как быстрый удар в пах, выдвигая лодыжку вперед и отводя пальцы ноги, или по восходящей траектории, выдвигая пальцы ноги вперед.

Любая область ниже талии — безопасная и узаконенная цель, особенно пах, лобковая кость, гениталии, коленные чашечки и голени.

Наиболее важный аспект удара вперед — использование бедер. Толчок бедра вперед основной, если произведен с хорошей силой. Быстрое выполнение удара необходимо, медленный удар будет захвачен противником.

Удар в сторону

Очень мощный и доступный, хотя и требует длительного обучения. Может выполняться спереди или сбоку, пяткой или краем стопы, повернутым припадении внутрь, что натягивает пальцы ног. Припадении сбоку поднимите колено вверх, толчок ноги боком в цель при одновременном повороте ноги так, чтобы опорная нога указывала в противоположном цели направлении — это бу-

дет гарантировать полное «вложение» бедра. После контакта с целью быстро верните ногу по тому же маршруту (рис. 16а).

Удар с поворотом

Очень мощный и доступный, однако требует намного большего навыка, чем удар вперед. Любая цель ниже груди — безопасная и законная, особенно ребра, почки, низ живота, пах, лобковая кость, гениталии, бедра, колени и голени. Вышерасположенные области могут быть опасны, так как удар в тот уровень вредит равновесию.

Атакующей частью ноги может быть подъем или пятка. При использовании пятки пальцы ноги опускают так, чтобы при контакте с целью пятка была выше, чем пальцы ноги, при использовании подъема пальцы ноги и лодыжка выдвинуты вперед и бьют в кость на передней стороне ноги. Важно поднять колено нападающей ноги высоко и в сторону.

Поворотом опорной ноги и при поддержке бедра наносите удар. После того как контакт с целью состоялся, быстро поверните опорную ногу назад и подтяните ногу и бедро, наносившие удар, назад к их исходному положению (рис. 16б).

Удар назад

Потенциально очень мощный удар. Доступен при нападении сзади, но требует большого навыка, если направлен на цель, находящуюся спереди (и в этом виде не рекомендован новичкам).

Используется пятка для атаки на любую из низких анатомических областей, а именно: солнечное сплетение, ребра, пах, лобковая кость, гениталии, бедра и колени. Требуются часы практики, чтобы добиться аккуратного выполнения этого удара.

Атака вперед: потенциально опасный удар, потому что необходимо повернуться спиной, выполняя вращающее

движение. Из-за этого вращения часто происходит дезориентация.

При использовании левой опорной ноги для нападения используйте правую ногу. Из этой компактной позиции поднимайте правую ногу к левой ноге, направо и вокруг, сильно закручивая ногу с помощью мышц задней поверхности левого бедра. Повернитесь вокруг опорной левой ноги так, чтобы ваша спина была непосредственно перед противником, одновременно поворачивая голову, чтобы не терять его из виду. Толчок пяткой правой ноги, подкрепленный толчком обоих бедер вперед, в цель. После контакта с целью поверните тело вокруг, чтобы вы теперь стояли лицом к противнику.

Нападение сзади: поверните голову так, чтобы вы могли видеть противника. Поднимите правое колено до высоты талии и непосредственно перед собой. Толчок пяткой нападающей ноги непосредственно позади вас и в цель, плюс толчок обоих бедер после пинка. После контакта резко верните колено в положение перед собой. Смените ногу на полу. Альтернативно, после контакта с целью, поверните и разместите нападающую ногу на полу так, чтобы вы теперь стояли перед противником (рис. 17).

Топчущий улар

Простой, доступный и очень разрушительный. Используемый главным образом как «завершающая» техника, может также использоваться в вертикальном захвате как «печать» лодыжкой или ногой. Эффективный на любой части горизонтали человеческой анатомии, а именно: голове, шее, ребрах и ногах.

Поднимите колено высоко перед собой. Впечатайте пятку в цель (рис. 18).

Подсекающий удар

Используемый, чтобы «выбить» ногу противника из-под него. Разрушительный, если сопровождается топчу-

щим ударом. Может применяться для атаки передней ноги противника или обеих его ног при нападении с тыла (рис. 19).

Подсекающий удар передней ногой

Используется, чтобы атаковать противника, имеющего одну опорную ногу (правую или левую). Атакуйте голень ведущей ноги с подъемом своей правой ноги (левой при нападении на его левую ногу), убирая его ногу поперек его собственного тела, закручивая его к земле. Особенно эффективен, если противник перемещает вес на атакуемую ногу, когда вы нападаете на него, или если он уже перенес вес на нее.

Подсекающий удар сзади

Это атака для того случая, если ваши ноги стоят близко друг к другу. Атакуйте с вашей самой сильной стороны, снова используя подъем ноги. Атака направлена на тыльную часть колен противника, полностью поднимая его над землей, сваливая его на пол.

Оборудование

Все способы удара ногой для реалистичности лучше отрабатывать с «живым» партнером. Однако и другие приспособления могут использоваться для развития мощи, дистанции и точности.

Боксерские груши

Идеальны для передних ударов, ударов с поворотом, боковых и задних. Если вы положите мешок на пол, это также хорошо для осуществления топчущих ударов.

При выполнении передних, боковых и задних ударов на груше вы можете качать ее и пинать, поскольку она возвращается к вам. Это превосходно для тренировки чувства дистанции с движущейся целью.

Для низких ударов и замахов рекомендуется длинный 6-футовый мешок, который висит чуть выше земли.

Щитки

Определенно хороши для осуществления передних быстрых ударов (использование подъема ноги) и ударов поворотных, помогут развить мощь, чувство дистанции и, что наиболее важно, точность.

Держа щиток у бедра целевой областью наружу, используйте его для занятий низкими круговыми ударами. Если держать под противоположной подмышкой целью наружу, это идеально для обратных ударов в область середины тела. Если держать на уровне паха с целевой областью, указывающей на пол, можно использовать его, чтобы заняться низкими передними быстрыми ударами, используя подъем ноги для нападения. Если держать поперек и слегка перед телом на высоте лица, — для обратных высоких ударов.

Щиты для удара

Превосходны для развития мощи во всех пинках, потому что щит имеет контур тела, и тренировка обретает реалистичность. Если «держатель» прижимает щит к ногам сзади и у основания, нападающий может реалистичнее практиковать низкие удары и замахи.

Глава 10

Колени

Активно используются известными своей свирепостью тайскими боксерами, которые применяют колени так же естественно и эффективно, как западные боксеры используют руки. Они могут использоваться для нападения вверх, вперед, по кругу или по поверженному противнику как завершающая техника. Распространенный и очень доступный способ, кроме того, в некоторых случаях не требует большого навыка. Как уже было сказано, проблема с ударами коленом состоит в том, что вы должны быть близко к противнику, закрываться достаточно для того, чтобы он не мог захватить вас и тянуть к полу, а это не лучшее место, особенно при столкновении с несколькими противниками или одним определенным противником, который хочет свалить вас на пол. Мне надоело наблюдать удары коленом как «флагманское судно» многих гипотетических техник самообороны, которые сообщают, будто эта техника гарантирует, что столкновение закончится, и должна использоваться. Это не так. Никакая техника не дает такую гарантию, и думать так означает неправильно готовить себя к бою, который будет свирепым и уродливым.

Моя первая пара попыток нанести удар коленом реальным противникам потерпела полную неудачу, потому что мои нападения были неуклюжи и настойчивы. Этому не помогал тот факт, что на мне были брюки, которые плотно облегли бедра, когда я пробовал поднимать колено. В теории и в идеальных состояниях должно быть легко произвести удар коленом. В действительности с

адреналиновой тряской в ногах и в сковывающей одежде это далеко не легко. Удар коленом, чтобы он работал, должен быть острым и сильным, это требует большой практики. Медленной технике не только недостает мощи; она также легко блокируется нападающим. Если он захватывает вашу ногу, можете считать что вы уже на земле, а если это то, где он хотел вас видеть, тогда, как говорится, у вас большие неприятности.

Я буду говорить о различных атаках, для которых вы можете использовать колено.

Колено вверх

Для удара в пах или гениталии это простая, но эффективная техника. Поднимите колено вверх настолько резко, насколько возможно. Медленное движение, вероятно, будет неэффективно: чем быстрее подъем, тем больше воздействие. При применении той же самой техники к лицу противника или голове сначала захватите его голову за волосы, уши или сцеплением пальцев обеих рук сзади его черепа и тяните ее быстро вниз к вашему колену. Одновременно поднимайте колено вверх, чтобы встретить опускающуюся голову. Когда они встретятся, разбейте голову о колено (рис. 20а).

Колено вперед

Во многом это та же самая техника, что и удар вперед, колено используется как инструмент нападения вместо ноги. Зависит от захвата, который вы применяете на противнике. Крепко захватите одежду противника на уровне плеч и энергично потяните за данный предмет одежды тело противника к вашему колену.

Одновременно толкайте атакующее колено вверх-вперед, встречая тело противника на спуске. В момент столкновения толкните оба бедра с ускорением в тело противника, все еще натягивая его вниз с захватом (рис. 20б).

Колено по кругу

Во многом то же, что и удар с поворотом, только как инструмент атаки используется колено вместо стопы или голени. Кроме того зависит от способа захвата и во многом полагается на тянущую/захватывающую поддержку ваших рук, может использоваться очень эффективно для удара по колену противника, бедру или телу. Продвинутый боец может бить даже по голове

Для удара по колену, бедру или телу поднимите нападающее колено и слегка отведите его от тела, а затем толкайте вниз к цели, в то же время притягивая противника за одежду навстречу колену. При контакте толкайте бедра вперед и вложите вес тела в удар (рис. 21а).

«Падающее» колено

Очень разрушительная техника, чтобы прикончить противника, уже находящегося на полу. Логически, чем вы тяжелее тем *более* эффективна будет эта техника, хотя ее эффективность не зависит полностью от веса тела. Она может быть опасна для человека, делающего попытку такого удара коленом, из-за того, что его могут потянуть на пол, если он находится на расстоянии захвата.

Практически вы опускаете весь свой вес вперед и вниз на противника, приземляя его в цель (ребра, голова, и т. д.), а точкой вашего «приземления» будет колено (левое или правое). Чем быстрее вы опускаете колено, тем более эффективен удар. Для усиления эффекта вы можете подпрыгнуть так, чтобы приземлиться на противника с большей высоты.

Опасность здесь очевидна. Если противник не «отключен» вашим падением, он, вероятно, схватит вас, как только вы приблизитесь, и вы можете легко попасть в ситуацию борьбы на земле и быть побежденными более сильным, опытным противником. Я не рекомендую использование колена как завершающего удара в самообороне, если противник все еще представляет для вас опас-

ность. Всегда пробуйте бить и бежать. Преподаватели самообороны любят рекомендовать наносить уже ошеломленному противнику второй и третий удары. Забудьте и даже не думайте об этом! Любой, кто хоть раз был вовлечен в реальную ситуацию, не должен и, конечно, не станет рекомендовать это. Если одно нападение ошеломляет противника, тогда используйте две или три секунды для спасения. Если вы не имеете качественной подготовки, ошеломленный или полубессознательный противник может инстинктивно схватить вас, когда вы приблизитесь для завершающего удара. Тогда у вас будут проблемы (рис. 216).

Оборудование

Боксерская груша

Лучший способ заниматься ударами колена на боксерской груше — задрапировать ее, или надев на нее мешок, или обмотав старой одеждой так, чтобы вы могли представить, что это реальный противник. Тогда хватайте и бейте коленом, как если бы это был живой человек. Ударом ногой по груше вы можете раскачать ее и бить коленом, когда она идет на вас. Если вы положите ее на пол, то сможете заниматься отработкой падающих ударов коленом. Большая груша длиной около 6-ти футов подходит для ударов по более низким областям.

Щитки

Не столь эффективны, как груша, но весьма хороши. Партнер держит щиток, плотно прижимая его к бедру. Чтобы отрабатывать удар вверх, нужно поместить обе руки перед собой на высоте паха, правая поверх левой, ладони смотрят на пол. Нападающий может схватить руки партнера и потянуть их вниз к колену или захватывать одежду на уровне плеч и потянуть за нее, пока выполняет удар коленом по щитку.

Глава 11

Голова

«Я сначала ничего не делала, кроме попытки встать. Когда я попыталась, наши головы столкнулись. Мой затылок с его лбом. Я не думаю, что я когда-либо двигалась так быстро за всю мою жизнь. Я вскочила и побежала вниз по дорожке со скоростью выстрела».

Источник: «Освободите львицу»

Использование головы может быть одним из наиболее эффективных и доступных методов, если используется правильно. Если она используется неправильно, то это может быть так же опасно для вас, как и для нападающего. Ключевой фактор в успехе удара головой: он должен быть направлен ниже линии глаз противника. Все, что выше линии глаз, запретная зона, потенциально опасная для бьющего. Как это ни парадоксально, человек, использующий удар головой, должен бить только теми местами, что выше линии глаз, или он получит большие повреждения, чем противник.

Вы можете нападать головой пятью способами:

1. Справа налево, используя для нападения левый угол вашего лба.
2. Слева направо, используя для нападения правый угол вашего лба.
3. Передним резким ударом с использованием левой, центральной или правой части вашего лба.

4. Вы можете нападать вверх с помощью макушки вашей головы, или

5. Назад с помощью затылка.

Все это — нападения с близкого расстояния, которые могут использоваться с поддержкой или без поддержки ваших рук, чтобы тянуть противника. Сила удара зависит от комбинации двух вещей: хлесткости, посредством которой вы качнете тело слегка вперед, вынуждая голову следовать за ним, создавая эффект хлыстового удара, и веса тела, которое должно проследовать в том же самом направлении, что и голова, поражающая цель. Этот импульс усилит эффект нападения.

Обладатель хорошей техники этого удара, я прошел сотни поединков, используя только этот удар для уничтожения противников, сильных и слабых. Использующийся правильно, этот удар может стать разрушительным для лица противника. Снова, как во всем остальном, требуется много практики для его совершенного исполнения. Давайте взглянем на различные методы удара головой.

Слева направо

Наклоните ваше тело вперед, сопровождая его головой. Правым углом лба хлестните справа или спереди по носу противника, лицу или челюсти. Если вы схватили одежду противника во время нападения, быстро потяните ее навстречу удару (рис. 22а).

Справа налево

Тот же самый прием, хотя здесь левый угол вашего лба бьет слева или прямо в нос противника, лицо или челюсть. Снова, если вы захватываете одежду противника, тяните его к голове (рис. 22б).

Удар головой вперед

Наклоняя тело вперед, бейте головой хлестко в нос противника, глаза или челюсть. Осторожность необходи-

ма при нападении непосредственно спереди, чтобы не попасть в зубы противника. Хотя это очень болезненно для него, это также потенциально опасно для нападающего. Используйте захват одежды противника, чтобы быстро подтянуть его в направлении атаки (рис. 22в).

Удар головой вверх

Используется в захватах, когда ваш лоб находится в области груди противника. Быстро бейте вверх, атакуя его подбородок макушкой головы (рис. 23а).

Обратный удар головой

Чтобы выполнить его, нужно, чтобы противник стоял непосредственно позади вас или держал вас «медвежьим хватом» сзади. В последнем случае быстро наклоните тело назад, сопровождая это ударом головой (задней частью черепа) в лицо противника. В последнем случае, когда вес тела скован медвежьим хватом и оттого избыточен, отведите голову слегка вперед и отбросьте ее назад так быстро, как можете, ударяя противника в лицо задней частью черепа (рис. 23б).

Оборудование

Строго говоря, чтобы практиковать различные удары головой реалистично, вы нуждаетесь в партнере. Если это невозможно (не каждый хочет быть использован для отработки ударов головой), тогда боксерской груши будет достаточно. Обращайтесь с грушей так же, как если бы это был человек, занимая непосредственно правую позицию относительно груши. Остерегайтесь тем не менее длительной практики и чрезмерно фанатичных ударов. Это может вызвать сильные головные боли.

Некоторые люди, и, конечно, многие женщины могут подумать, что голова — сомнительное оружие, и не будут его использовать. Но в ситуации, когда речь идет о жизни

или смерти, хороший удар головой может означать победу или поражение, ограбление или изнасилование. Пожалуйста, не отказывайтесь от него только из-за его примитивного вида, особенно дамы. Во-первых, хороший удар головой — «останавливающая» техника (боль может остановить нападающего), и во-вторых, никакой нападающий не ожидает, что дама может использовать удар головой, это неслыханно. Именно поэтому вы должны быть готовы к его использованию, чтобы спасти свою жизнь.

Глава 12

Захват горла и головы

Ах, какие истории я мог бы рассказать о «симэ» (симэ-вадза (яп.) — техника удушения)! В ближнем бою сдавливание и захват горла — наиболее разрушительная, недооцененная и неправильно истолкованная из всех техника.

Как охранники ночного клуба, я и мои партнеры успешно использовали эти методы в тысячах случаев. Это блестящая и чрезвычайно эффективная техника. Главный ее недостаток состоит в том, что удушье и сдавливание могут использоваться только на очень близком расстоянии, там, где вы не должны находиться в реальной ситуации. Вы должны работать из-за перегородки и никогда не подбираться ближе, чем на расстояние удара. Однако все мы делаем ошибки — даже обезьяны падают с деревьев, — и когда мы их делаем, они должны быть осознанными.

Хороший захват головы или горла, если используется правильно, определенно является техникой «остановки», обычно оставляющей вашего противника без сознания. Очень доступный и не слишком сложный способ с низким фактором навыка. Некоторые приемы используются сзади и сбоку, в то время как другие используются прямо и спереди. Некоторые из захватов используют пиджак или рубашку противника для помощи, а другие (голые захваты) работают независимо от использования одежды противника. Многие могут быть выполнены в вертикальном положении или в горизонтальном, на земле.

Когда вы знакомы с захватами, вероятно, вы сможете придумать захваты вашего собственного изобретения. Не имеет значения, какими они будут, если это останавливает противника.

Из-за потенциальных возможностей того, что японские дзюдоисты называют дзимэ-вадза, с данной техникой нужно обращаться с предельной осторожностью, и я не рекомендую эту практику начинающим. Несчастье — возможное последствие неверного применения или недоразумения. Хороший захват может привести человека в бессознательное состояние за три секунды, а если передержать, он может вызвать смерть за пятнадцать секунд. В реальной ситуации, с искаженным восприятием времени, являющимся частью адреналинового синдрома, пятнадцать секунд могут пройти в мгновение ока, прежде чем вы поймете, что убили противника. Вы можете предстать перед судом по обвинению в убийстве! Понимание этого обязательно, чтобы тренировки и фактическое использование могли контролироваться так, чтобы это гарантировало от возможности несчастных случаев.

В управляемой ситуации мы используем «систему сигнала», чтобы избежать потери сознания, делая рукой или ногой жест, означающий необходимость освобождения. На улице, конечно, никакой такой практики не имеется, и ответом противника на захват горла будет потеря сознания. После этого каждая секунда может стать фатальной!

Я помню одну ситуацию, когда работал охранником в пабе «Дипломат», в замечательном небольшом местечке в центре Ковентри. Я был с Шэрон, моей женой, в ту ночь. Мы разговаривали, когда я заметил пару спорящих людей. Попытавшись вмешаться и остановить ситуацию прежде, чем она разовьется, я подошел к ним и вежливо сказал, чтобы они прекратили ссору, иначе я буду просить их покинуть клуб. Сегодня я не знаю, слышали ли они меня, потому что они были так глубоко поглощены ссо-

рой (адреналиновая глухота — обыкновенный побочный эффект синдрома борьбы или побега) или просто не восприняли мое предупреждение всерьез, но в любом случае они полностью проигнорировали меня. Когда я собрался попросить их снова, они начали драку. Они преодолели пять футов в мгновение ока, схватившись в свирепом вертикальном захвате, а закончили на танцполе там, где стояла Шэрон и ее друзья.

Я бросился на них очень быстро, захватил одного в задний захват и оттянул друг от друга. К этому времени мой партнер Кении-«Качок» прибыл мне на помощь и схватил другого парня. Тот, которого я держал в захвате, буйствовал в попытках достать меня. Я сменил задний захват на боковой, взяв в замок голову и увеличив давление, чтобы управлять его действиями. Я шептал ему на ухо, что если он не успокоится, я его сотру в порошок. Захват был теперь безопасен, так что я был в правильном положении, чтобы удержать его, если появится потребность. Снова он отказался слушать и предпринял отчаянную попытку отбросить меня; он был сильный парень. Я сжал замок еще раз, и борьба прекратилась. Когда я мягко освободил захват, чтобы увидеть, «ушел» ли он, он упал на пол бесформенной кучей. Он не приходил в себя пару минут, и когда оклемался, я помог ему встать и показал ему дверь, он спросил меня, кто «вырубил» его. Я сказал ему, что я. Он сказал «О!» и ушел без дальнейшей суматохи.

Я лично пользовался много раз на улице этим методом и не сомневаюсь в его эффективности. Это хорошее чувство, когда вы наложили захват (какой бы вы ни применили) и знаете, что борьба закончена, потому что у заблокированного противника шансов на освобождение почти нет.

В первые годы своей работы я сразил несколько людей захватами по ошибке, потому что не оценивал их мощь. Держа противников в захвате, я «вырубил» их потому,

что применил слишком много силы. Тренируясь я учился использовать контроль для ограничения противника при изгнании его из клуба, без того чтобы придушить его, хотя я был всегда готов справиться с потерявшим сознание, если возникала потребность.

Говорят, что недостаточное количество знаний может быть опасно. Это правда: много людей были убиты на улице, сталкиваясь с неправильным употреблением приемов, наиболее часто — с небрежным употреблением захватов. Захват был зафиксирован и затем не отпущен после потери сознания, такое неправильное употребление приема — обычное следствие страха и неопытности. Страх, что противник выйдет из захвата и побьет вас до бесчувствия, вызывает то, что я называю «властью паники». То, как кто-то держит вас в тренировочном зале, очень отличается от того, как вас схватят в реальном столкновении. Даже перелом конечности может не освободить из панического захвата, и часто за этим следует потеря сознания. Я был свидетелем этого множество раз.

Когда один из моих друзей был зарезан у городского ночного клуба, он схватил своего противника настолько сильно, что когда он упал на пояс в результате ножевого ранения, то потянул нападавшего вниз, вместе с собой. Даже при том, что четверо друзей нападавшего бросились на него следом, только когда мой друг потерял сознание, захват был разомкнут.

К сожалению, мой друг погиб в этом неспровоцированном, беспричинном нападении.

Что я хотел бы сделать в этой главе, и, конечно, в этой книге, это предложить достаточно сведений, чтобы позволить вам использовать эти методы только при самообороне, с контролем, которого они требуют.

Часто на практике, как вы сможете видеть, если вы находитесь в борьбе на земле, ваши руки или даже ноги могут стать связанными в положении, которое делает вас или вашего противника неспособным освободиться. По

этой причине я рекомендую обучаться под наблюдением. Третье лицо должно наблюдать и останавливать действия борцов, когда начинаются неприятности.

Различие между захватом горла и головы в том, что захват горла сокращает поступление воздуха в дыхательное горло на передней стороне шеи, а также потока крови к мозгу. И захват горла, и захват головы вызывают остановку потока кислорода к мозгу либо насыщение им крови и, таким образом, приводят к потере сознания. В зависимости от того, как долго и как напряженно проведена техника, это может меняться от очень умеренной до глубокой потери сознания или смерти. Наиболее эффективный захват пережимает сонную артерию, предотвращая поступление кислорода в кровь. Сжатие должно быть очень сильным, потому что сонная артерия защищена мышечной полосой сбоку шеи.

Часто, когда вы применяете захват горла или головы, это может быть ни то, ни другое: скорее вы захватили противника частично поперек горла и частично поперек шеи. Частичный захват горла и головы слегка отключает кровь и воздух, а потому не имеет слишком большого значения.

Я никогда не слышал, чтобы несчастный случай произошел в тренировочном зале, с причинением смертельного или серьезного ущерба, хотя я знаю очень много таких случаев на «цивилизованных» улицах.

Лично я убедился, что захват горла гораздо более опасен и чреват несчастными случаями, чем захват головы. В сильном захвате, использующем кости запястья как рычаг, очень легко даже случайно сильно повредить гортань либо трахею. Осторожность должна быть всегда принята во внимание в тренировочном зале, а знание должно использоваться как основной критерий в уличном бою.

Люди часто спрашивают меня: «Как вы знаете, когда отпустить противника его?»

В теории, если вы применили захват головы/горла из вертикального положения, противник сообщит о том, когда его можно отпустить, падая без сознания, но на практике это не всегда случается. В молодости, когда я действительно не понимал механику метода, я сразил много людей и затем, впоследствии, задавался вопросом, что я сделал. В многих случаях я держал опасного, сильного нападавшего настолько крепко, что никогда не чувствовал сползание его тела, когда он терял сознание, потому что я в чрезмерно фанатичном стремлении контролировать фактически нокаутировал его. Когда я слегка освобождал захват, чтобы видеть, «ушел» ли он (как я всегда делаю), он падал, как мешок.

Когда вы находитесь на земле, это еще хуже, потому что, когда противник наконец «отключится», вы не чувствуете изменение веса его тела. Позже я научился находить признаки потери сознания, так что мог подвесить человека, если хотел, очень близко к бессознательному состоянию фактически без удара или, если чувствовал, что это требуется, в умеренно-бессознательное состояние. Если я думал, что вынужден сделать больше (иногда это действительно было так), я выводил его из игры.

Тренированные люди проходят весь «ритуал», когда вы применяете удушающий захват, хотя более разумные сразу сдаются, инстинктивно понимая, что они не имеют шансов на спасение. Сначала они буйствуют, подобно дикому жеребцу, и пробуют оторвать ваши руки от своего горла. В течение этих секунд враг будет очень силен, поскольку работает его адреналин (подробнее об этом — в моей книге «Страх»). Когда их энергия иссякает и они понимают, что не могут убежать, они проходят своего рода просительный ритуал (обычно они не могут говорить, потому что вы сдавили им горло) и почти ласкают ваши руки в инстинктивной версии сигнальной системы, их дыхание в этой фазе будет издавать булькающие звуки: все это — предвестники потери сознания. Через пару секунд

они не будет двигаться вообще. Если они стоят, вы почувствуете оседание тела, поскольку ноги отказывают. Когда противник прекращает попытки бежать и его руки больше не касаются вашей душащей руки, он «вырублен», и самое время освободить захват. Если вы не уверены, продлите его на пару секунд, но не больше, иначе смерть будет стучаться в дверь. В адреналиновом тумане очень легко пропустить все эти признаки даже при том, что они будут очевидны, но чем больше вы учитесь характеру и точности захвата в тренировочном зале, а также искусству определять, когда ваши партнеры «вырубятся», тем вернее вы будете судить, что настало нужное время для освобождения в реальной ситуации.

Я также нахожу захват головы/горла идеальным для управления некоторыми дебоширами, которые, возможно, не нуждаются в оглушении или избиении, но только в успокоении. Когда я держал их твердо в захвате, иногда стоя, иногда на полу, я говорил с ними и успокаивал. Это всегда работало, потому что для людей, которые никогда не испытывали этого, удушающий захват — очень пугающее ощущение. Если паника, обычно вызывающая капитуляцию без причинения вреда, и небольшая дружеская беседа не срабатывали, тогда я был в очень хорошем положении, чтобы «вырубить» их. Если я имел дело с весьма противным человеком, я даже шептал ему на ухо, прежде чем вырубить, «спокойной ночи». Психологически это пугает противника, потому что это сообщает ему, что вы полностью контролируете ситуацию (это так и есть) и что вы не только способны его ударить, но и можете сообщить ему, когда вы собираетесь это сделать. Вероятно, остальную часть жизни он будет помнить вас и этот показательный инцидент.

Так что удушающие приемы и захваты нужно предельно уважать на практике и знать их хорошо, чтобы злоупотребление не стало побочным продуктом невежества.

Многие из позиций, которые вы «находите» самостоятельно на полу, могут дать вам хороший шанс, чтобы

вернуться на ноги, в то время как ваш противник все еще в горизонтальном положении. Если есть выбор, я считаю, что это правило должно всегда применяться. В ситуации самообороны это должно быть вашим основным способом действий.

Если ситуация — это состязание, тогда там могут быть факторы, которые нуждаются в рассмотрении. Только то, что вы стоите, а противник лежит, не гарантирует, что победа автоматически ваша. Если он сильный борец, подготовленный, чтобы получить несколько ударов и вернуться на ноги, он может сделать именно это.

Вы, возможно, потратите пять минут, пробуя свалить противника на пол, потому что он ударил вас ногой или рукой, он может быть опытнее вас в «стойке», если это так, тогда последнее место, где вы хотите быть — на ногах. Часто блестящие боксеры и футболисты становятся похожими на перевернутых черепах на полу. В таком случае держите их там, пока вы не закончили схватку. Если вы сражаетесь с несколькими противниками, тогда пол — худшее место на земле, вставайте на ноги как можно скорее. Если вы не можете встать, они просто не позволят вам сделать это, и вам остается использовать лучшее из худшего.

Задний удушающий захват

без использования одежды

Стоя, на коленях или лежа на противнике, разместите правую руку вокруг и поперек его горла, сомкните правую руку с левой и давите на горло, тяните назад обеими руками. Это важно для максимального результата, чтобы удостовериться, что давите на горло костью правого запястья — в противоположность более мягкому предплечью. Также выгодно, если вы можете оттянуть противника назад и сбить его с ног, это уменьшает его возможность сопротивляться (рис. 24а).

Скользкий задний захват горла

Стоя на коленях или лежа на противнике, разместите свою правую руку вокруг и поперек его горла и захватите его куртку или рубашку. Разместите левую руку под левой подмышкой вашего противника и захватите его правый отворот (куртки или рубашки). Примените давление, душа его при скручивании (рис. 24б).

Захват головы сбоку

Разместите вашу правую руку вокруг шеи вашего противника и обнимите его голову сильно со стороны вашего собственного тела. Ладонь вашей правой руки должна также быть повернутой внутрь так, чтобы кость вашего правого запястья была нацелена в шею противника. Разместите свою левую ладонь ниже правого кулака и примените давление на шею (артерию), давя левой рукой и прижимая правой.

Подъем горла

Разместите голову противника под правой подмышкой и двигайте правую руку поперек его горла. Ладонь правого кулака должна смотреть в ваше тело, чтобы гарантировать, что кость запястья давит на его горло. Поместите левую ладонь под правым кулаком. Давите на горло, выдвигая правую руку вверх и в горло левой рукой, в то же самое время тяните правую руку в горло (рис. 25).

Захват кадыка

Простой и высокоэффективный прием, особенно если противник схвачен на полу. Захватите гортань, которая расположена сверху дыхательного горла ниже подбородка, и сильно сжимайте (рис. 26а).

Удушающий захват «ножницы»

Сидя верхом на противнике, скрестите руки ладонями вниз и захватите концы его воротника, отведя их назад к шее насколько возможно. Примените давление на его шею, выдвигая оба локтя одновременно вниз, потянув оба запястья в разные стороны от шеи противника (рис. 266).

Оборудование

Единственное оборудование, доступное для практики удушений, — «живой» партнер. Чрезвычайная осторожность должна соблюдаться во всей практике захватов. «Система сигнала» должна использоваться всегда, а захват горла должен прекращаться немедленно, если противник подает знак. Не имеется никакой тренировочной ситуации, где вы можете использовать захват горла как замок: это только на случай, когда вы в ближнем бою, для поиска соответствующих возможностей открытия этого захвата.

Сигнальная система на практике

Во время удушающего захвата, блока или схватки противник бьет ногами по полу. Его партнер или кто-нибудь еще должны понять и распознать этот сигнал.

Глава 13

Броски

Хороший бросок может быть захватывающим и эффективным (хотя это последнее, в чем мы заинтересованы), а для продвинутого дзюдоиста или борца — и очень доступным. В действительности он требует высочайшей сноровки. Броски гораздо более эффективны, по моему мнению, если предваряются ударом, укусом и т. д. как ослабляющим средством. Как одиночное нападение, «бросок» может часто весьма легко нейтрализоваться, даже сильным новичком. Если, однако, вы кусаете противника или бьете его головой, прежде чем совершите бросок, вероятность успеха заметно поднимается.

В реальной ситуации бросок обычно опрокидывает противника на землю. Чистые броски не всегда возможны, если совершающий их неопытен. Я знаю дзюдоистов и борцов, которые могут и бросали много противников в уличных конфликтах без проблем, приканчивая их одним броском.

Как со всеми прикладными методами, используйте хитрость и свирепость для лучшего результата.

Естественно, бросок может использоваться только в состоянии схватки, и следует заметить, что если вы находитесь на расстоянии захвата, то это ошибка с вашей стороны. Захват, особенно для того, кого хватают, является уникальным. Это — зыбучий песок, потому что в отличие от удара ногой и проверки расстояния, где вы можете двигаться по своему желанию, как только вы находитесь на расстоянии захвата, вы очень редко можете сменить эту

дистанцию перед кульминацией борьбы. Так что лучше этого избегать. Будучи людьми, конечно мы делаем ошибки, и не готовиться к таким обстоятельствам было бы главной ошибкой.

Имеется несметное число различных бросков, которые нужно исследовать. Некоторые могут подходить, другие не могут. Более сложные движения для новичка неприменимы на улице. Чем проще движение, тем легче его применить.

Это все говорится с учетом того, что для отработки этих бросков вам будет нужен надлежащий учитель.

Основная внешняя подножка

Этот бросок является и простым, и высокоэффективным, хотя это работает, как и все броски, при быстром взрывном нападении.

Нарушите равновесие противника назад под нужным углом, одновременно продвигая свою левую ногу вперед. Продолжите тянуть противника наружу, когда подсекаете сзади своей правой ногой правую ногу противника, бросая его назад. Всегда пытайтесь предупредить это ударом, укусом или пинком, чтобы отвлечь противника от броска. Чтобы атаковать слева, выполняйте эти инструкции, поменяв стороны (рис. 27а).

Бросок через ведро

Разрушите равновесие противника, наклоня его вперед и вправо, одновременно продвигая свою правую ногу к правой ноге противника. Поверните тело на входе и разместите свою правую руку вокруг талии противника (или шеи). Удостоверьтесь, что обе ваши ноги между его ног, и ваши колени согнуты. Бросьте противника быстро и с ускорением через бедро (рис. 27б).

Основная внутренняя подсечка

Наклоните противника назад, одновременно подсекая своей левой ногой внутри и вокруг задней части его пра-

вой ноги, поднимая его ногу от земли. Подтолкните противника (или ударьте) назад (рис. 28а).

Бросок через плечо

Может использоваться на противнике, нападающем как сзади, так и спереди.

Наклоните противника вперед, одновременно продвигая правую ногу к его правой ноге. Поворачивайте тело в движении, поскольку вы одновременно перемещаете свою правую руку из-под его правой руки, захватывая одежду. Попробуйте поместить обе свои ноги между его ног (внутри его стойки) и держать колени согнутыми, затем быстро бросьте противника через правое плечо (рис. 28б).

Внешний малый бросок с подсечкой лодыжки

Нарушите равновесие противника, сдвигая его направо-назад, одновременно продвигая левую ногу с ускорением и поднимая правую ногу. Подсекайте правую пятку противника сзади своей левой ногой.

Широкий бросок от лодыжки

Продвиньте правую ногу вперед, вынуждая противника отклониться назад на его левую ногу. Сделайте широкий шаг влево, продвигая свою правую ногу внутрь, чтобы поддержать вес тела.

Нарушите баланс противника направо, одновременно охватите его ноги вместе, поднимая его вверх. Бросьте его со скоростью и силой (рис. 29а).

Падение тела

Наклоните противника вправо и вперед. Продвиньте свою правую ногу к его правой ноге. Расположите тело так, чтобы ваша правая нога блокировала правую лодыжку противника и ваша левая нога была согнута. Бросьте

противника с ускорением назад от своей правой лодыжки (рис. 29б).

Внутренний бросок от бедра

Сбейте равновесие противника вперед и вправо. Продвиньте свою правую ногу к его правой ноге. Делайте поворот тела в движении так, чтобы левая нога была помещена в центр тяжести. Охватите свое правое бедро вверх на внутренней части правого бедра противника, продолжите охватывать свое правое бедро и бросать противника назад с силой от своего правого бедра (рис. 30). I

Все броски могут быть выполнены с левой и правой стороны, в зависимости от того, как вам удобнее, и от вашего положения относительно противника во время броска. Конечно, в теории, если есть возможность, вы хотите сбросить противника с себя целиком. Но чаще, когда вы бросаете противника в уличной ситуации, он продолжает захватывать вас, даже когда вы его бросаете, и тянет вас вниз за собой. Единственное утешение, которое можно извлечь из этого факта, это то, что вы обычно оказываетесь сверху, в выгодной позиции.

Не ожидайте, что противник просто «позволит» вам бросить его, он может оказать сопротивление. Всегда попытка отвлечь противника предшествующим ударом (головой, укусом) перед попыткой броска позволяет достичь лучших результатов, и если он поддерживает захват после броска и тянет вас вниз вместе с ним, попытайтесь приземлиться на него коленом или локтем и вырваться на свободу в первый же удобный момент.

Примечание: никогда преднамеренно не сокращайте дистанцию схватки, чтобы выполнить бросок. Пытайтесь делать бросок, только если вы окажетесь захваченным и не будет иного выбора. Элемент неожиданности основной в выполнении броска, это должно быть быстро и взрывчато, но ни скорость, ни сила не появятся без длительной практики.

Глава 14

Работа на земле

Работа на земле разбита на две категории: захват на полу и борьба на полу. Первое — когда вы и ваш противник оба падаете на землю, второе — когда вы падаете на пол, а ваш противник все еще в вертикальном положении.

Это очень опасные моменты борьбы, особенно последний. Некоторые школы защищают данный способ как первую линию защиты, уча бросаться на пол перед нападающим и бороться там. Это так же разумно, как броситься в огонь, чтобы согреться. Не делайте этого! Падение на пол перед нападающим равнозначно просьбе о милосердии: в конце концов, не там ли, на земле, он хочет вас видеть?

В основном, если мы боремся на земле, это потому, что мы «в дерьме» и отчаянно пробуем найти путь выхода из него. Я был там, это неприятно, так что избегайте этого любой ценой.

Было бы легко снова и снова теоретизировать и иллюстрировать, как упавший человек может нападать и ломать голень противника или коленную чашечку низким ударом, толчком или захватом. В действительности, если вы находитесь на земле и нападающий стоит, ваши возможности, особенно если вы новичок, минимальны. Даже опытный борец обречен на поражение, если он находится на земле. Если вы оба падаете на землю, вы имеете, по крайней мере, 50 процентов на победу. Если только вы находитесь на полу, нападающий почти определенно

будет убивать вас, так что необходимо быстро найти хорошую защитную позицию. Это может быть лежачая позиция на боку, левом или правом, где используются и руки, и ноги, чтобы обеспечить поддержку, позволяя быстро двигаться и менять позиции.

- Правое колено и правый локоть легко доступны для обеспечения защиты для тела, паха и головы. Из этого защитного положения быстро пинают нападающего в пах или колени каждый раз, когда он приближается, чтобы напасть на вас. Как только появится возможность, вставайте. Нападайте или защищайтесь только до тех пор, пока не появится возможность встать, чем дольше вы остаетесь внизу, тем меньше шансов на возвращение в вертикальное положение. Если вы не в состоянии встать, попробуйте поймать и удержать ноги нападавшего или руки и потянуть его к полу, где у вас больше шансов.

Если вы оба падаете на пол, важно сопротивляться сильно и отчаянно, ударяя нападающего в жизненно важные области — глаза, горло, пах. Попытайтесь напасть расчетливо и точно, не тратьте впустую время и энергию при падении на большое количество частей тела. Кусайте, бейте головой, коленом — делайте что-нибудь, и все.

Помните, нападающий нуждается в быстром результате. Он не может позволить себе кататься по полу с вами. Как только он понимает, что получает долгую борьбу взамен быстрой победы, скорее всего он захочет уйти. Если вы придавлены и не можете двигаться, симулируйте мольбу, притворитесь, что вы позволите нападающему взять все, что он хочет. Как только он освободит хват, ударьте его сильно в глаз или горло пальцами или кулаком, затем бегите.

Захваты горла или головы отлично работают на земле. Все захваты, иллюстрируемые в главе 12, чрезвычайно эффективны в работе на земле, так же как и удары в глаз, удары головой, укусы и т. д.

Вот несколько иллюстраций методов работы на земле, которые я успешно использовал за эти годы.

Лучше всего отрабатывать эти методы с другом, мужем/женой или партнером, использующим «систему сигнала» как меру безопасности.

Воздействие боли на противника даст вам ценные дополнительные секунды, чтобы бежать (рис. 31, 32а, 32б).

Вот некоторые иллюстрации укусов, которые я сам успешно использовал или которым был свидетелем в «живых» ситуациях (рис. 33а, 33б).

Я лично кусаю, только когда все остальные варианты потерпели неудачу или недоступны. Другие борцы, которых я знаю, используют укус как первое нападение, даже изыскивая повод, чтобы их применять. Но это моя личная рекомендация, выбор за вами.

Я вам скажу, что сегодняшний противник применяет укусы, и если вы не знаете или не приучены к защите против укусов, тогда, возможно, вы падете жертвой укуса в реальном столкновении. Я настаиваю на изучении укусов в ходе тренировок по двум причинам.

Во-первых, это учит вас использовать укус эффективно, если укус — это все, что вы можете предпринять, когда нападающий собирается изнасиловать вашу жену или дочь, после того как напал на вас.

И, во-вторых, учит защищаться против укусов. Опустите это при изучении, и вы в опасности.

Обратите внимание: в обучении укус должен использоваться под контролем. Достаточно укусить и освободить, чтобы избежать больших повреждений. Должно быть только минимальное использование силы, недостаточное, чтобы сделать синяк, только чтобы дать противнику знать, что он пойман.

В связи с опасностью СПИДа и болезней, связанных с кровью, нужно знать возможные последствия укуса противника. Однако не всегда необходимо кусать до крови, чтобы остановить его. Когда вы кусаете, кусайте достаточно глубоко, чтобы гарантировать спасение.

Глава 15

Защита от оружия

«Как только она вставила ключ в замок зажигания, дверь машины со стороны водителя распахнулась, и она увидела абсолютно незнакомого ей мужчину. Он достал, как ей показалось, ружье с дулом длиной около шести дюймов. Просунув голову в машину и уперев в нее ружье, он сказал: «Если будешь делать все, как я скажу, останешься в живых». Он толкнул ее в сторону пассажирского сиденья, продолжая держать ружье, нацеленное в ее сторону.

Проявив огромное присутствие духа, Джулия Холман резко развернулась и оттолкнула его ногами, одновременно толкая руками, для того чтобы он потерял равновесие. Она также заорала на него изо всех сил. Как только мужчина качнулся назад и выпрямился, она хлопнула дверь машины, завела двигатель и быстро уехала со стоянки».

Источник: «Убийца женщин»

«Мужчина с ножом ворвался в квартиру матери, приставил нож к ее горлу и приказал, чтобы она сняла одежду. В течение 15 минут, сжимая своего шестимесячного сына, она отказывалась. Мужчина ушел, оставив жертву нетронутой. Констебль полиции, отвечающий за расследование, похвалил жертву, сказав, что «ее храброе сопротивление избавило ее от более тяжелых последствий».

Источник: «Освободите львицу»

Использование оружия становится все более обычным в наши дни, и нападения этого вида всегда потенциально смертельны, особенно с острым оружием типа ножей. Первая линия защиты здесь, как всегда, — предотвращение. В реальном столкновении нет ничего общего с тем, что происходит в кино, где нападавший делает преднамеренный удар оружием, и вы умело защищаетесь блоком из учебника и противостоите нападению. Нападения с оружием почти всегда остервенелые и многократные. Выбирать одно из такого несметного числа, чтобы схватить и заблокировать, почти невозможно и непрактично.

Из моего опыта столкновения с владеющими ножом противниками: тот кто будет наносить удар, редко это показывает, а тот, кто показывает, редко наносит удар.

Те, кто показывает оружие, делают это, чтобы напугать жертву и заставить ее капитулировать; обычно они не намереваются наносить удар.

Защита от ножа — высокое искусство, оно не может быть преподано на страницах книги. Я должен быть честным и сказать, что защита от ножа — не моя специальность, я стоял перед нападавшими с ножом и был порезан несколько раз. В то же время это позволяет мне говорить о реальности защиты от ножа, хотя я не уверен, что могу учить, как лучше всего защититься от этого, а скорее о том, как избежать вооруженного нападавшего. Что я сделал — призвал на помощь того, кто более опытен в данной области, Питера Робинса S.T.A.V. (Стратегия и тактика против холодного оружия). Вот то, что Питер считал нужным сказать.

Литер РОБИНС.

Стратегия и тактика действий против холодного оружия

Мысли о нападениях с режущим оружием

Упоминание о ноже в каждодневной беседе прошло бы незамеченным, но простое упоминание о нем в любой связи — с преступниками или боевой ситуацией — заставит зазвонить сигнал тревоги! В последнем случае, в связи с преступником или боевыми искусствами, понятно, что кто-то чувствует опасность. Что это, что пробуждает основной инстинкт во всех нас, заставляя бояться самой мысли о ноже (или любом холодном оружии), используемом против нас? Это опасение даже простирается на мысль о ноже, используемом где-нибудь около нас.

Нож (ради краткости я буду называть им любое холодное оружие) — орудие, которое все мы используем каждый день. Это могут быть чрезвычайно острые и даже внушающие страх части столового прибора, и все же мы не чувствуем никакой опасности.

Один из моих прежних инструкторов сделал однажды очень хорошее замечание, заставив нас думать о ноже различными способами, а не только так, как мы привыкли. Это было в классе боевых искусств, и упоминание и вид ножа заставляло нас «забить тревогу», хотя не имелось никакой угрозы или потенциальной опасности. Основной инстинкт снова заработал.

Нас спрашивали, что мы думаем о ноже и как мы можем это описать. Наиболее распространенным ответом было, что это оружие. Хотя тот же самый нож мог бы быть помещен в другие условия или время и рассматривался бы только как повседневное орудие. Нас просили думать, что нож был только орудием или инструментом. Ничем более. Как это было выполнено? Положив нож на пол перед всем классом и предполагая, что он останется там в течение тысячи лет, если только кто-нибудь не упа-

дет на него, не причиняя никому никакого вреда. В оружие его превращает человек. Конечно, что оборачивается оружием, имеет много общего с намерением человека, владеющего им. Тот простой урок остался в моей памяти навсегда. Почему? Потому что это останавливает меня от превращения в параноика. Я говорю это из-за недавнего трагического и трусливого убийства директора школы на севере Лондона, совершенного с применением ножа недавно амнистированным преступником. Право, желание сделать что-то позитивное в свете случившегося, безусловно, можно понять, но как запрет на ножи может повлиять на прекращение этого вида преступлений, я не знаю.

Позвольте пояснить: чтобы гарантировать, что никто никогда не нанесет удар ножом на наших улицах, требуется изменение национального законодательства, которое будет означать — каждый из нас берет нож и выбрасывает его в мусорное ведро. После этого мы должны были бы выбросить каждый предмет с острыми краями, который мы имеем в доме или на работе. Это невыполнимо, не так ли? Даже если это было бы возможно, разве это решит проблему? Что мы должны делать, так это искоренить *намерение* человека использовать нож против кого-то еще. Просто это или трудно, но только это.

Это подводит к сути главы. Чтобы дать нам всем понятие относительно того, что такое нападение с холодным оружием, я возвратил термин «холодное оружие» в текст, так как это определение применяется ко многим объектам каждодневного использования, точно так же как те, которые фактически используются против жертвы. Из всех используемых видов оружия в группу боевых ножей попадает гораздо меньшее количество, чем люди воображают. Многие были атакованы и ранены, даже убиты с применением обычных кухонных ножей, отвертки, долота, сапожных ножей, бутылок и стаканов, и список можно

продолжать. Мы должны сосредоточиться на *намерении* и рассматривать это с точки зрения самозащиты.

Я должен также кое-что уточнить относительно специфической терминологии: самообороны в том виде, как она обычно понимается, в действительности не существует.

Есть нечто иное, и я это понял после многих лет: между двумя словами — защита и нападение* — существует огромная пропасть. Защита может иметь приставку, которая, к сожалению, часто приводит к умственному и физическому состоянию, называемому беззащитностью. Нападение никогда не может быть чем-то меньшим, чем попытка достичь наилучшего, чтобы дать отпор нападавшему. Если это звучит слишком экстремально, я извиняюсь, но прошу, чтобы читатель подумал сам. Никто никогда не побеждал, оставаясь в обороне, вы должны противостоять нападению только *некоторое* время. В случае нападения с применением холодного оружия, скорее раньше, чем позже, будет некоторый способ выиграть время. Я должен квалифицировать это заявление, говоря, что при виде ножа, оказавшегося в любом виде препирательства, спора или потенциального нападения, старый совет БЕГИТЕ ПОДОБНО ВЕТРУ является первым, что приходит на ум. Не позволяйте никому пробовать убедить вас, что имеется легкое решение. Остерегайтесь инструктора, который скажет вам, что он не боится ножа!

Мы должны быть откровенны в суждении, что есть большое различие в ситуации грабежа с насилием и фактического нападения с ножом. Если нож присутствует и используется как угроза, чтобы убедить вас отдать деньги, сделайте так и уйдите настолько быстро, как только можете; если нож собираются использовать для нападения, то первый выбор всегда — бегство! Если вы не способны убежать, вы должны противостоять нападению, но мудро.

* В оригинале присутствует игра слов: «defence» (защита) и «offense» (нападение).

Я также должен ясно дать понять, что мои комментарии базируются на длительном исследовании в области использования холодного оружия. Я не утверждаю, что говорю от имени закона. Я говорю с точки зрения очевидца и игрока. Абсолютного любителя! В этом предмете все мы любители.

Теперь, когда мы были правдивы и признали, что имеется проблема с потенциальными нападениями с ножом не только из-за их частоты, реальной или предполагаемой, но и из-за большого физического и умственного напряжения в нас, позвольте нам исследовать этот вопрос насколько возможно.

Нападения с ножом — это то, что мы обсуждаем, и очень важно, чтобы это было хорошо понято. Почему? Потому что это важно, так как вы не будете иметь ни малейшего шанса, если не знаете, из чего состоит нападение с ножом. Вообразите только преподавание блоков. Если ваши ученики были бы атакованы, как долго они могли бы блокировать? Попробуйте сами. Очень благородная мысль, но полностью неосуществимая.

Второй вариант предполагает поединок или справедливую борьбу, где двое людей, меряясь силами, достают ножи. Не очень вероятно и не очень часто встречается в нашем обществе. И правильно.

Так что может и должно преподаваться? Сначала мы должны сделать так, чтобы наши ученики понимали потенциальную проблему. Научите их понимать, что возможно, а что нет, а что является полной ерундой.

Тема защиты от ножа обширна, сложна и весьма спорна. Я не желаю дискутировать относительно того, какая система является лучшей, какая самой быстрой, наиболее мощной, старой и т. д. Так имеются ли факты относительно защиты от ножа? Думаю, что имеются.

С моей точки зрения, я рассматривал бы их не только как проблему специфических перемещений или приемов, но и как проблему. Что сначала заинтересовало меня в отношении ножа в обучении боевым искусствам, так это

полное отсутствие обсуждения этой проблемы. Ее не существовало! Были только удары руками и ногами и блоки. Возможно, все мы жили в более безопасном мире, но думаю, что нет. Было бы очень смело делать такое предположение. Я не отрицаю, что имеется проблема в отношении ножей, но казалось бы, что это явление, которое кормит само себя. Возможности атаки с ножом приблизительно 30 лет назад, по-видимому, не были большими. Если это было, то немного школ боевых искусств предпринимали обучение в этом направлении.

Знание, что люди носили оружие и были готовы использовать его, начиная с незапамятных времен, побудило меня заняться проблемой защиты от него. Да, имелись несколько систем, которые учили защите от ножа. Но хорошее не всегда эффективно и практично. Вещи не очень изменились. Рассмотрите этот предмет — «нападение с ножом» — в любой из систем, с которыми вы знакомы или занимались самостоятельно:

1. Не может ли каждое из ваших перемещений работать против вас (хотя выглядит хорошо против противника)?

2. Выполняется ли атака единственным движением руки...

3. Или нападающий «застывает», как только он выполнил это единственное движение?

4. Начинается ли нападение с удобного (для вас) расстояния?

Если ответ на один или все вопросы «да», я советовал бы вам серьезно пересмотреть то, что вам преподают. Почему? Потому что никакое реальное нападение не включает ни одного из вышеупомянутых факторов. Позвольте исследовать эти факторы в деталях.

1. Ваши перемещения создают легкую западню для атакующего, причем его атака соответствует системе перемещений вашей школы. Каковы возможности такого случая в реальном мире?

2. Многие атаки с ножом совершаются только одной рукой — в реальном мире не так. Другая рука будет, конечно, вовлечена в какие-либо действия: отвлекающий маневр, удар, толчок.

3. Синдром «Соляного столба» снова обычен в программе защиты. Почему? Потому что это позволяет выполнить сложный захват руки/запястья/бросок. Но никто из нападающих с ножом не будет оставаться на месте, он будет двигаться, подобно дьяволу.

Много приемов и способов предлагаются против нападающего на удобном расстоянии, дающем вам время, чтобы подготовиться. Это не часто случается на улице. Множество нападений будут произведены с близких расстояний и без уведомления.

Я понимаю, что высказывая все это, рискую быть классифицированным как «всезнающий», но вы должны видеть потенциальные ловушки того, что преподается сегодня. Не имеется простого ответа на проблему. Если бы имелся, кто-нибудь непременно нажил бы состояние, выпуская книги, делая видео и проводя семинары. Этого не случилось и, вероятно, не случится.

Если инструктор говорит вам, что нападение с ножом является ситуацией, которую нужно избегать и даже бояться, тогда слушайте его. Если он говорит, что это весьма легко после того, как вы узнали некоторые из его уроков, тогда начинайте задаваться вопросами! Он либо очень хороший, либо очень глупый, либо «не от мира сего». В последних двух случаях его следует избегать, и только в первом — слушать, но только если он может сделать вас столь же хорошим, как он сам. Если вы когда-либо будете атакованы, его там не будет, и вы будете полностью полагаться на собственные силы. В большинстве случаев у вас может быть преимущество — не будет никого, кто бы видел, как быстро вы убегаете, или, если вы решаете остаться, были ли ваши ноги в правильном положении, руки под правильным углом и т. д.

Если вы не видели этого сами, поверьте мне и любому, кто сообщит вам, что нападение ножом совершается обычно очень, очень быстро. Не так, как на управляемой скорости в тренировочном зале! Если вы не имели дела с ножом, тогда поверьте мне, что это весьма отлично от зала. Время замедляется, и вы работаете в вакууме. Тихое урегулирование ситуации нереально. Одна вещь, которую вы будете слышать — ваше сердце, готовое разорваться, и ваше дыхание независимо от того, насколько хорошо вы тренированы.

Что я узнал, изучая защиты от ножа? Что надо очень тщательно анализировать, так это то, что вам показывают, что вы видите и что вам рассказывают. Подвергните сомнению все это, необязательно громко, но в вашем собственном мнении и в вашем собственном времени.

Наиболее пугающий фактор относительно нападения с ножом состоит в том, что не имеется никакого необходимого уровня навыков по защите от противника. Он не будет нуждаться ни в каком обучении, чтобы приобрести нож и использовать его против вас. Нож также опасен, если он наносит удар/режет вас или если вы бежите на нож и режете себя. Помните об этом при рассмотрении встречного нападения! Вы должны тщательно выбрать момент, и только тот момент, когда вы неспособны бежать!

В 90-ых годах стали популярными несколько школ боевых искусств, которые концентрируются на работе с ножом в своей программе. Это Эскрима (Кали) и Пенчак-силат — я извиняюсь, если пропустил другие школы. Эти, конечно, одни из немногих, где начинают преподавать нож и затем продолжают развивать ручные техники. Большинство искусств идут в обратном порядке, если включают работу с ножом в обучении. Я подчеркиваю это, поскольку такой вариант преподавания техник с ножом практикуется далеко не во всех системах. Можно было бы сказать, что идеальным будет то, чему вас уже обучали, ваш метод остановки или отведения удара, независимо от того, рука была пуста или держала оружие.

Хотелось бы привлечь особое внимание читателя к этому факту перед дальнейшим чтением. Я буду цитировать или упоминать многих людей в следующих параграфах этой главы, и я делаю это не ради имен, хотя это, должен признать, приятно, так как среди них многие старые друзья по «Пути», но и потому, что они говорят осмысленно и со знанием предмета. Держите эти факты в памяти, и вы будете держать глаза открытыми, а мозг — работающим.

С минимальным опытом и экспериментируя в пределах тренировочного зала, я начал выполнять исследования этой очень обширной и волнующей области. То, что я нашел, было весьма поучительно. Это было то, что большинство практических знаний и развитие защит ножа пришли к нам не столько от школ боевых искусств Востока, но и от полицейских сил во всем мире. Именно эти источники сформировали боевую науку. Это то, что существует сегодня. Думаете, что в это трудно поверить? Но подумайте вот ещё о чем: за исключением военного времени, какая организация имеет самый продолжительный и обширный опыт противостояния опасности и насилию? Ответ напрашивается — полиция.

Развитие концепции ближнего боя в последней войне относилось непосредственно к практическому опыту, полученному полицейскими силами, размещенными далеко в Китае, перед лицом чрезвычайного насилия. Где и как, вы можете спросить? Ответ должен быть найден в Международном центре урегулирования старого Шанхая. Эта уникальная столица получила репутацию всемирно известного опасного города. Их полицейские силы, Муниципальная полиция Шанхая (SMP), включая китайских, японских, российских и «иностранных» офицеров (главным образом британских), в 1920-х и 30-х годах стали одной из лучших обученных сил того времени. Это было почти полностью заслугой одного замечательного человека — В. Э. Фэрбейна, который присоединился к ним в 1907 г. и служил, пока не был уволен в 1940 г.

В течение этих лет он обучил подразделение самообороне, невооруженной и вооруженной. Он создал, обучил и курировал знаменитую Команду Бунта, которой справедливо был пожалован титул самой первой единицы S.W.A.T. Он также прилагал немалые усилия в исследовании наступательных и защитных аспектов нападения с ножом. Почему изучались обе стороны медали? Потому что он верил в старое высказывание — вы не можете уничтожить то, что вы не можете создать.

Это хорошая основа для работы. Чтобы понять, как вы могли бы защититься, вы должны понять, как кто-то может напасть на вас. Снова мы возвращаемся в зал к вашему набору средств защиты.

Сегодня, особенно в Соединенных Штатах и Канаде, проводят много исследований в отношении обучения полицейских обороне, и много внимания уделяется предмету «противник с ножом». Это особенно касается Великобритании, поскольку американские полицейские силы вооружены. Но если даже они находят угрозу ножа реальной, притом что их офицеры имеют огнестрельное оружие, то куда уж дальше?

Нужно спросить, почему американская полиция сомневается в эффективности огнестрельного оружия против ножа. Это подразумевалось много лет, но не проводилось никаких исследований, пока не был выполнен ряд экспериментов в отношении нападения с ножом и защиты от оружия. В этом эксперименте, я могу поручиться, нападавший действительно двигался и не останавливался для нанесения удара из статического положения. Результатом были то, что требовался промежуток в 21 фут, чтобы полицейский офицер смог достать оружие и выстрелить, прежде чем промежуток будет преодолен, а нож был уже на достаточном расстоянии, чтобы нанести удар по офицеру. Это было минимальное расстояние!

В Великобритании предмет «защита от ножа» для полиции, по-видимому, до недавнего времени не был ак-

туальным. К счастью, ситуация теперь изменилась. Как уже было сказано, здесь нет простого решения, но проблему нужно рассматривать. Она не исчезнет просто потому, что игнорируется.

Какое значение это имеет для обычного гражданина? Просто если применение огнестрельного оружия — не аргумент против нападения с ножом для полицейских офицеров, каким он будет для нас, небооруженных? Не очень хорошим, должен признать. Но мы имеем некоторый шанс и в случае нападения.

Одно из самых больших из всех современных исследований нападения с ножом и возможных средств защиты было выполнено американским инициатором в полицейской защитной тактике (PDT) обучения, Брюсом Сиддлом из РРСТ Management Systems, Штата Иллинойс. Сиддл экспериментировал в PDT, начиная с 1970-х. Его большая работа закончилась тем, что сегодня называется Тактикой контроля пункта давления, принципы которой датируются первыми зарегистрированными следами развития боевых искусств в храме Шаолинь. Независимо от исторических фактов, принцип остается истинным, как это было для Брюса Сиддла, для которого это древнее исследование является актуальным. Его интуитивное исследование было выполнено намного раньше, еще до недавнего пика интереса к ударам по жизненным точкам, как показано таким светилом, как Джордж Диллман. Конечно, мы в боевых искусствах знаем, что это тайное искусство было всегда, но только Сиддл исследовал и документировал его для современного полицейского использования, чтобы это стало снова актуально.

В 1988 г. он собрал воедино весь обучающийся пакет с помощью своих инструкторов и Дэна Ионосанто, что сосредоточило использование этих нервных точек в отношении техник защиты от ножа. Труд был назван «Непосредственная защита от ножа». Он был основан на базе филиппинских техник нападения и защиты и подвергся

четырем пересмотрам. Мне преподали одну из ранних версий, и я свидетельствую, что это все просто, прямо и работает под давлением! Это последний фактор, который возможно является наиболее важным. Брюс Сиддл доказал снова, что под давлением тело теряет много ловкости и подвижности. Прекрасные моторные навыки исчезают. Именно поэтому многие из методов защиты, которые обычно показываются, не работают в напряжении боя. Почему я подчеркиваю это снова? Потому что (и он согласится) он не был первым, кто заметил это явление, но он был первым, кто исследовал и объяснил его с научной точки зрения. А предтечей в этом был вышеупомянутый **В. Э. Фарбейн** из Шанхая. Он не пускался в научные объяснения, но он построил метод самозащиты. Это называлось *Defendu*, искусство, которое преподавалось в SMP, но я отвлекаюсь.

Сиддл сделал акцент обучения на том, что его метод — последняя отчаянная попытка защиты и выполняется, только если предыдущие меры не были эффективны. Это означает, что если все терпят неудачу, тогда вы должны применять эту технику. Никакой зависимости от положения запястья или руки, чтобы закончить столкновение. Конечно, мы знаем, что имеются захваты запястья, которые можно было бы применить, чтобы закончить столкновение, но мы не говорим о немногих одаренных, мы говорим о большинстве, о нас. Мастеров очень немного.

Другой важный аспект, подчеркнутый Сиддлом и другими, кто рассматривает самозащиту с реалистической точки зрения заключается в том, что Питер Констердин и Джеф Томпсон называют «умственной пробкой». Это важно в любом столкновении, но даже еще важнее в нападении с ножом. Что является этой «пробкой»? Проще говоря, это означает, что ваше подсознание перегружено информацией и выбором методов. Для защитных целей лучше положиться на несколько практических приемов, которые могут использоваться в любое время и под

максимумом напряжения, чем на множество привлекательных техник, которые могут быть выполнены только в оптимальных условиях. Вышеупомянутые исследователи и те, которые еще будут названы, доказали, без сомнения, что под давлением стресса уровень навыков индивидуума быстро понижается. Сиддл доказал, что оптимальная частота сердцебиения — около 145 ударов в минуту. С превышением этого показателя прекрасные моторные навыки быстро угасают. Вы можете быть уверены, что ваше сердце легко превысит это число, если кто-то нападает на вас с ножом

Мне кажется, что нормальный фундамент для эффективной защиты то, что ваш диапазон приемов и варианты выбора должны иметь некоторые точки соприкосновения. Несколько лет назад я попал в западню, размышляя, что знание 10-ти защит против удара рукой, 10-ти — против удара ногой, 15-ти — против прямого давления и т. д. делает вас более эффективным бойцом, но это не так. Это делает вас более осведомленным, но отнюдь не более эффективным.

В США был выполнен эксперимент с группой стажеров: им показывали одну защиту против нападения и засекали время. Затем им показывали несколько возможных методов защиты против того же самого нападения. Когда группа была атакована тем же способом, было отмечено снижение реакции. Это доказательство влияния «пробки». Это заставляет задуматься. Реакция времени — очень важный компонент в формуле защиты. Если вы думаете, что быстры в ответе, тогда вы, может быть, заинтересуетесь экспериментом, выполненным моим приятелем Бобом Каспером. Он брал группу учеников и засекал время их движения в упражнении, где фиксировал реакции при скрытом или заметном ноже. Ученики должны были бить и хлестать по специальной цели. Время их реакции изменялось на величину 0,75 до 0,83 секунды! Когда я смотрю на эти цифры и анализирую некоторые и без того очень сложные техники, что я видел и

преподавал за эти годы, то меня бросает в дрожь! Почему? Потому что я знаю, что самая быстрая реакция — 0,5 секунды, и она может превратиться более чем в секунду. Неплохая разница, правда? Сколько перемещений вы могли бы предпринять? Какой шанс отойти или отпрыгнуть в сторону? Хотя эти шаги возможны, если это ваша первая линия защиты или ваш единственный шанс, разве вы не должны желать чего-то более простого и прямого? Теперь о реальной возможности.

Все исследования, которые я сделал, приводят меня к одной простой идее — вы должны противостоять нападению. Надежда на защитное движение не даст вам достаточно шансов, чтобы уйти. Недостаточно отклонить нападение, недостаточно разбалансировать его, недостаточно положиться на блок, чтобы удержать его. Противник должен быть поражен. Это самый простой и наиболее прямой способ изменить ход его мысли. Его представление о мире должно быть изменено, он должен понять, что ему самому требуется защита. Это не только вредить его рукам или ногам, вы должны бить его физически и морально в такой короткий промежуток времени, насколько возможно. Он должен получить сенсорную перегрузку, которая уведет его мысли далеко от использования ножа. Это требует многократных попаданий, нанесенных так быстро и жестко, как возможно. Они должны быть нацелены на уязвимые зоны его тела.

Я пришел к выводу, что в этих обстоятельствах обычный удар не является лучшим выбором. Почему? Потому что большинство из нас обучилось методам ударов, которые имеют тенденцию делать нас «зажатыми». В случае с ножом, когда противник придвигается близко, начинать закрываться, чтобы нанести сильный удар, — не всегда лучший вариант. Хотя мы только рассуждаем относительно короткого расстояния, это очень важно. Другой аспект — это то, что большинство из нас желает находиться прямо напротив цели, чтобы нанести удар. Конечно, большинство этих факторов происходит подсознательно, но это так.

Я знаю, многие читатели обсудят мои комментарии, но, пожалуйста, выполните эксперимент. Вы можете сделать это на мешке. Подойдите и ударьте. Переместитесь влево от мешка и ударьте снова. Двигайтесь так, чтобы мешок постепенно передвигался в ваш правый фланг, а затем постепенно в ваш правый тыл. Вы будете видеть, что мощь прямого удара быстро уменьшается и вы начнете «сползать» от прямого удара до чего-то похожего на удар молотка или обратный удар кулаком. Никакой разницы, можете сказать вы, но разве вы не знаете, что удар ограничен углом применения?

Я подчеркиваю, что многие из заключений, которые я вывел, не полностью мои собственные, но были поддержаны намного более информированными людьми, чем я. Боб Каспер, Директор ГНСА, организации, посвященной обучению военным техникам USMC, соглашается с многими из пунктов. Почему это важно в данном контексте? Потому что этот человек высоко ценится в Штатах с его техниками ножа; он был обучен патриархом, Чарльзом Нельсоном из Нью-Йорка, кто также имеет свои представления о многом из того, что преподается сегодня.

Фэйрбейн и Сайкс проводили подобные взгляды относительно нападения с ножом. Их первая линия в вопросе была: если вы получили шанс, БЕГИТЕ. Совет мудреца. Вот то, что Сайкс сказал об этом: «... бегите, надеясь, что другой человек не будет догонять вас, пока вы не овладели в совершенстве некоторым видами оружия, чтобы совладать с ним.»

Боб Каспер: «Я нашел после обширного исследования, проб и ошибок, что лучший способ защищаться против многократного нападения с ножом — закрываться, заманивать в ловушку и немедленно *зверски* нападать на жизненно важные области». Он также добавлял, что, если кто-то достаточно удачлив, чтобы приостановить нападение: «Тогда контрнаступление со всем, что вы имеете. Даже не делайте попытки блока или освобождения, пока противник не окажется в бессознательном состоянии».

Глава 16

Защита от нескольких нападающих

При столкновении с несколькими противниками вы должны напасть первым и продолжать нападать, пока опасность не минует.

Миямото Мусаси

Февраль 1993, Салсбури, Уилтшир.

Покинув ночной клуб в 1.15 ночи, двадцатидвухлетняя замужняя женщина прошла по пути домой мимо двоих мужчин, стоящих в тени. После краткого обмена словами она продолжила идти, но они быстро догнали ее снова. В то время как один человек остался сзади женщины, другой зашел спереди. Он схватил ее, разорвал одежду и изнасиловал.

Источник: «Освободите Львицу».

Мы все видели фильмы и программы телевидения, которые показывают «хороших парней», разгоняющих толпы «плохих» по одному, систематически и с техникой по учебнику. На первый взгляд, это хорошо. В действительности — забудьте. Забудьте это быстрее, потому что это юмористический комикс. Я стоял перед несколькими противниками в достаточном большом числе случаев, и это пугало меня до смерти каждый раз. Ваш единственный случай выживания в этих сценариях — или убежать, или нападать первым и поражать все, что движется. Слишком? Если вы были там, вы даже не задавали бы вопрос.

Если вы боретесь с одним человеком и делаете ошибку, то можете всегда отойти и использовать методы защиты, Если же вы в столкновении с *несколькими*, то лучше составьте завещание. Я видел, как многих раздирали на части, и знаю, что многие из них умерли впоследствии от избиений, нанесенных более чем одним противником.

Перед детализацией своих теорий относительно многочисленных нападающих я чувствую, что должен быть честным и сообщить читателю о высоком факторе навыка и явной бравады, необходимой при попытке такого подвига. Единственное безопасное средство — предотвращение. Хорошо мне говорить о том, что вы должны нападать первым, но от этого мало проку, если ваши инструменты нападения не развиты. Если вы собираетесь быть первым, ваше нападение должно быть свирепым, не только достаточным, чтобы ошеломить парня, но также и напугать его партнеров по преступлению. Если вы недостаточно их напугаете, тогда вы все еще по шею в дерьме.

Эффективный физический ответ не всегда относительно быстрый, сильный, точный или даже выдержанный, хотя все это, конечно, важные факторы. Первый — это хитрость, свирепость, а еще «быть первым», особенно когда имеете дело с двумя, тремя или большим количеством нападающих. Если вы не первый, наиболее вероятно, что вы будете последним, поскольку все мы знаем: «последний» значит «битый» на поле боя. Я был вовлечен более чем в сотню поединков, где было несколько противников, но победил, потому что начинал «физическое» нападение первым.

Как описано в предыдущих главах, большинству нападений предшествует словесное вовлечение. Оно может быть коротким и прямолинейным или долгим. Выбор зависит от вас, но если все другие варианты неприменимы, нападайте, как только вы уверитесь, что нападение на вас неизбежно.

С одним противником вы можете продлевать диалог и управлять дистанцией, используя простой «забор», концентрируясь на нем в вашем нападении/спасении. С несколькими нападающими это нелегко. В то время как возможно управлять расстоянием до одного противника, может быть очень трудно управлять им до нескольких сразу, поэтому время очень существенно. Чем дольше вы собираетесь, анализируете ситуацию и готовитесь, тем меньше шансов для упреждающего нападения, потому что нападавшие будут постепенно окружать вас, облекая себе нападение. Когда они нападают, это не будет по одному (как в фильмах), это будет внезапно и жестоко, свирепо, оставляя вам очень небольшой шанс на сопротивление.

Концепция блокирования атаки редко работает, особенно с несколькими нападавшими.

Синдром «красной буквы»

Остерегайтесь! Каждые 2-3 секунды, на которые вы задерживаете вашу первую упреждающую атаку, вы будете бороться еще с одним противником. С каждой секундой они подберутся ближе. Если вы управляете секундами эффективно, ваше первое нападение будет на противника напротив, на самого близкого/наиболее опасного противника. Если вы неумело управляетесь с секундами, ваша стратегия должна измениться. Я называю это синдромом «Красной буквы». Если у вас три срочных счета, какой вы оплачиваете сначала? Вы не оплачиваете тот, который получили этим утром, вы оплачиваете тот, который вы получили самым первым, тот, который угрожает вам отключением чего-либо. Так, если вы неумело справляетесь со временем, ваша стратегия борьбы должна соответственно измениться.

Если противник справа или слева на вашей слепой стороне, он становится наиболее опасным противником. Из-за сужения зрения, которое сопровождает выброс адреналина,

жертва часто не видит игры противника. Как ни странно, именно он, наиболее вероятно, начнет нападение.

Как мы говорили в предыдущих главах, часть ритуала нападения — «движение щипцами». Один нападающий, обычно стоящий напротив и угрожающий вам, отвлекает ваше внимание, пока другие нападают на вас с вашей слепой стороны.

Я не нашел средства от сужения зрения, это всегда будет частью конфликта, так что важно, чтобы вы знали эту уловку, и, если перед вами стоят несколько, разверните ваше зрение так, чтобы вы не теряли из виду других противников. Если они пробуют двигаться на вас со стороны, измените ваше положение так, чтобы вы могли все еще видеть их и использовать контроль дистанции между вами и ими. Если вы чувствуете, что нападение на вас неизбежно, лишите их преимущества, атакуя первым.

Это **АБСОЛЮТНЫЙ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ФАКТОР** в таком сценарии — нападение первым. Нападение — ваше лучшее средства защиты. После превентивного удара лучше убежать, если возможно. Если нет, поразите все, что движется и кричите «Кия», чтобы подчеркнуть свою решимость, вывести из себя противников и привлечь внимание к вашей проблеме. Какое оружие вы используете, чтобы напасть, это ваш собственный выбор, но это должен быть ваш лучший «выстрел», нацеленный в уязвимые зоны: глаза, горло, челюсть и т. д.

Как с каждым сценарием, который начинается с диалога и использования четырех шагов, предпримите упреждающее нападение, если нет другого выбора.

Если нападавший не учел ваши предупреждения, чтобы «вернуться», и все еще движется вперед, тогда используйте свое лидерство, «забор», чтобы удержать безопасное расстояние, покорность, вовлеките мозг противника, спусковые крючки действия и нападайте.

Мой собственный любимый удар — правый кросс/хук в челюсть, которому предшествует некоторое устное

разоружение. Надежно нейтрализовав первого человека, я буду нападать на оставшихся головой, ударом руки или ноги в зависимости от расстояния.

Имеется большая проблема с конфликтностью, особенно у мужчин и особенно, когда они с женщинами. В этой ситуации мужчины чувствуют, что *должны* лезть в бутылку. Даже Сунь Цзы, великий стратег, 25 столетий назад рекомендовал бегство, когда вы имеете дело с несколькими противниками. Это не должно смущать вас, вы не защищаете свое эго, вы защищаете свою жизнь. Если можете бежать, бегите. Будет другой день, другая арена, где разница в силах не будет настолько большой. Помните последовательность: предотвращение, спасение, отговаривание, нападение.

Глава 17

Нокаут

На войне Путь состоит в том,
чтобы избегать того, что сильно,
и бить то, что слабо.

Сунь Цзы

Нокаут. Внушительный? Да. Недостижимый? Не очень. С правильным знанием и правильной техникой это очень даже достижимо. Имеется много способствующих факторов, которые объединяются, чтобы отправить в нокаут противника. Наиболее важным фактором является не сила, как вы могли бы вообразить, а точность. Мощная, но неточная атака вряд ли поразит противника. Это не вопрос — большой он или тяжелый: размер не имеет значения. Женщина весом 60 килограммов, точно прикладывающая свой вес, может привести в бессознательное состояние намного более тяжелого противника, если будет точна.

Следующий важный фактор — неожиданность. Противник, который не ожидает удара, не может к нему подготовиться, поэтому фактор удара достигает максимума. Стремясь к нокауту, вы полагаетесь на слабость шеи противника и мышц челюсти. Если они ослаблены, когда вы бьете в челюсть, произойдет сильное сотрясение мозга противника. Это сотрясение мозга повлечет потерю сознания.

Если, однако, противник видит приближение удара, он будет (сознательно или подсознательно) напрягаться,

и потери сознания не произойдет. Здесь опять речь идет о «заборе». Словесное отвлечение и вовлечение сознания — основное в выполнении эффективного нокаута. «Забор» позволяет использовать вам полностью вес тела за счет устойчивого, сбалансированного положения, устное умственное разоружение занимает мозг противника на доли секунды. Это ваше «окно», чтобы начать превентивное нападение. В то время как мозг занят, даже в течение секунды, противник не будет видеть нападения. А раз он не видит, он не избегает удара — челюсть и мускулы шеи смягчены, от сотрясения мозга происходит потеря сознания.

Как упомянуто в главе о «заборе», нападения, начатые вне поля зрения, результативны по той же самой причине: атакованный не видит атаки и не может приготовиться к ней.

Для лучшего результата вы должны ударить где-нибудь по линии челюсти, от уха до подбородка. Если это исполнено правильно, то вызовет сотрясение мозга и потерю сознания. Если вы бьете в ухо, это вызовет небольшое сотрясение мозга и краткую потерю сознания. Если вы бьете в челюсть, сотрясение мозга сильнее и больше вероятности потери сознания на более длительное время.

Теория ЯБЛОНИ

Возможности такого успешного удара ограничены на том основании, что целью является только один дюйм в диаметре. Я называю это теорией яблони. Если вы трясете плодовое дерево у основания ствола, произойдет сотрясение верхних веток, и большое количество яблок будет падать. Если, однако, вы трясете дерево у вершины ствола, произойдет минимальное сотрясение верхних веток, и очень немного яблок упадет. Поэтому, если вы нацеливаете свой удар в середину челюсти, где цель большая, и результат точного удара заставит потерять сознание надолго, — у вас будет возможность убежать.

Прежде чем вы будете бить, посмотрите на цель, на челюсть; если вы не сделаете этого, вы вряд ли поразите ее. Когда вы бьете, делайте это в стиле вашей лучшей техники, предпочтительно от задней ноги, чтобы гарантировать максимальное использование веса тела (опытный боец может «бросать» удар и от передней ноги). Не останавливайте удар, бейте всем весом тела.

Имеется школа, согласно которой удар от задней ноги заметнее и медленнее, чем удар спереди. Следует заметить, что разница во времени между ударом от задней и передней ноги не регистрируется на нормальных часах, мы говорим о долях секунды. Так, нападение от передней ноги может быть более быстрым, но недостаточным, чтобы быть пойманным глазом. Скорость удара — не главный фактор: я знаю медленно бьющих бойцов, которые тем не менее нокаутируют в каждом столкновении, потому что они успешно вовлекают мозг перед нападением. В то время как мозг занят, время для противника останавливается, вероятно, на доли секунды: это окно для вашей атаки. Если время останавливается на доли секунды, ваше нападение должно быть столь же быстрым.

Прямое попадание вызовет у противника немедленную потерю сознания; его падение будет означать поражение, потому что последствия удара головы о землю в бессознательном состоянии обычно очень тяжелы. Если вы нацелены на него, но не готовы стрелять, ваш противник, вероятно, не упадет в полубессознательном оцепенении, от которого он обычно оправится весьма быстро, так что уходите как можно скорее. Даже удар, достигший цели, должен, по крайней мере, ошеломить противника, давая вам достаточно времени, чтобы бежать. Всегда пробуйте устно и мысленно вовлечь противника прежде, чем вы ударите, это очень увеличивает возможности нокаута. Я всегда, когда возможно, советую использовать технику удара в противоположность чему-нибудь еще, потому что

руки экономичнее, быстрее и обычно ближе к цели, чем большинство других инструментов нападения. При использовании для удара кулака для лучшего результата бьют в линию челюсти двумя главными суставами. Если вы не можете использовать кулак, тогда удостоверьтесь, что вы используете самую твердую часть любого инструмента нападения. «Кость к кости» является всегда наиболее эффективной техникой. Вы можете бить в челюсть снизу (апперкот), сбоку (хук), прямо спереди (кросс) или с разворота (хук), в зависимости от ваших предпочтений и преимуществ, все это помогает добиться желаемого эффекта, если выполняется аккуратно (хотя хук кажется наиболее эффективным из ударов).

Итоги:

1. Определите расстояние до противника, используя «забор» для контроля расстояния и начала нападения.
2. Умственно разоружите его и заставьте его мозг работать, используя словесные «спусковые крючки» атаки.
3. Посмотрите на челюсть.
4. Нанесите удар.
5. Уходите (рис. 34а, 34б).

Глава 18

Барьеры и западни

Окончание путешествия — самое главное в самом путешествии. Только то может называться путешествием, что наконец-то закончилось.

Старая пословица

Эта глава посвящена обучению физическому ответу на атаку, хотя теория присутствует здесь в полной мере. Независимо от того, чего вы пытаетесь добиться в жизни — превосходства в боевых искусствах, достижений в атлетике, успеха в бизнесе, гармоничных отношений со спутником жизни, — вы всегда будете встречать на своем пути барьеры и западни.

Внутренний противник, ваше собственное мнение, может препятствовать вашим успехам на любом поприще, если это мнение не взять под контроль. Мнение может быть подобно властному родителю, который боится дать ребенку слишком много свободы.

Как только вы становитесь более опытным, ваш разум начинает мешать вам. Это подобно восхождению на гору. Чем дальше вы взбираетесь к вершине, тем больше препятствий и ловушек вы встречаете и тем сильнее становитесь и больше контролируете собственный разум. На вершине этой горы вы добиваетесь окончательной цели — обретаете полный самоконтроль.

В этом восхождении вы развиваете железную волю и стойкий дух. Также вы самосовершенствуетесь, потому

что только признав собственные слабости и преодолев их, можно противостоять и преодолевать ловушки и препятствия. Такая рефлексия очень полезна. Вот почему барьеры и западни — это, в сущности, дар неба, потому что без них вы бы не развили ни железную волю, ни стойкий дух, которые не подведут вас в тяжелые времена.

Восхождение, фигурально выражаясь, подобно водоему, а вы — надутой велосипедной камере. Вы погружаете камеру в воду (восхождение) и по пузырьками определяете, где у камеры проколы (ваши слабости). Как только вы нашли проколы, вы можете их устранить. В конце концов вы сможете избавиться от большинства своих недостатков.

Эти барьеры и западни весьма разнообразны. Они могут быть как материальными, так и неосозаемыми. Иногда, когда нет никаких видимых причин отменить восхождение, ваш разум, желая, чтобы путешествие не состоялось, изобретает самые глупые причины. Все эти препятствия можно разбить на три категории, но все они схожи в одном: они ищут причины, чтобы сдаться, и возникают тогда, когда у вас что-то начинает получаться в ваших замыслах. Как только вы поймете, что это ловушки, и осознаете, что вы можете получить от них выгоду, вы начнете их преодолевать и значительно продвинетесь в своих замыслах.

Вот три категории причин не продолжать восхождение — внешние, внутренние и глупые.

Внешние причины

Эти причины более всего ответственны за мысли отложить восхождение до лучших времен. Вдруг вы нечаянно ломаете ногу, или ломает ногу ваша тетюшка, и вы должны за ней ухаживать, или еще какая-то страшная болезнь (один из моих студентов пропустил два месяца занятий, потому что «его маме делали операцию»). Этот список можно продолжать до бесконечности. С серьез-

ным недугом глупо продолжать учиться (восходить на гору), поскольку болезнь может прогрессировать. Однако незначительные повреждения и болячки не должны останавливать вас от самосовершенствования.

На самом деле, с небольшими травмами можно продолжать обучение. Если ваша левая рука повреждена, используйте правую. Я находился в больнице в гипсе в течение двух лет, мне дважды делали операцию на правом запястье, но я не прекращал заниматься и все это время развивал левую руку. Я постоянно ломал себе ноги, руки и ребра, однако приспособлялся и обучался, несмотря на повреждения. Восхождение на гору в таких обстоятельствах развивает настоящую силу воли и стойкий характер.

У более серьезной болезни, которая может обездвижить на долгое время, есть опасность — вернетесь ли вы после выздоровления к обучению. Судя по моему опыту, многие не возвращаются. Постарайтесь после выздоровления проявить энтузиазм и продолжить восхождение.

Многие люди используют болезни и травмы как оправдание для отказа от восхождения на гору, так как они считают это очень трудным и жестоким испытанием. Но поверьте, если бы это было так легко, каждая собака ходила бы с черным поясом. Вы можете развиваться только в кризисные моменты восхождения.

Внутренние причины

Эти причины разрушают вас на психологическом уровне, они более болезненны. Их трудно распознать, потому что они невидимы и неосязаемы. Вот основные из них.

Страх

Большинство новичков, вышедших на ринг для спарринга, боятся ударить или получить удар, поэтому многие из них бросают заниматься после первых же уроков. Единственный способ преодолеть страх перед физическим контактом с противником — выходить на ринг снова и снова,

пока вы не перестанете испытывать дискомфорт. Чем чаще вы участвуете в спаррингах, тем лучше и увереннее вы будете себя чувствовать. Чтобы выжить в нашем жестком реальном мире, к сожалению, нужно уметь адаптироваться к нему, а значит, научиться игнорировать страх.

Скука

«Мне стало скучно...» Если б мне давали по два пенни всякий раз, как я это слышал, я стал бы миллионером! Скука — одна из распространенных ловушек, которая заставляет многих способных людей уйти с арены, но, по моему, это только лишь оправдание для ленивых. Чтобы развить в себе силу, выносливость, скорость, требуется постоянное повторение. Пловцы практикуются изо дня в день, совершенствуя гребки. Боксеры тренируются изо дня в день, оттачивая удар, пока их руки не начнут кровоточить, — и все это ради самосовершенствования. И вы должны брать с них пример. Чтобы ваша техника «работала» в реальной ситуации, вам необходимо тысячами раз отработать ее на тренировках.

Скука — оправдание лентяя. Вы должны обуздать скуку, равно как и другие препятствия и ловушки, вы должны побороть ее, концентрируясь на работе и занятиях, пока не устанете до смерти, и только тогда вы станете хорошими бойцами.

Недостаток удовольствия

Эта ловушка — младший брат скуки, еще одно оправдание для слабаков. Удовольствие в восхождении приходит и уходит, никто не наслаждается этим постоянно. Настоящее удовольствие вы получаете от результатов работы. В конце концов, чтобы стать профессионалами, необходимо пройти через физическую и психическую боль. А кто в здравом уме наслаждается болью? (Мои извинения мазохистам). Если вы перестали получать удовольствие от восхождения, попробуйте представить, что вы получили спецзадание, миссию, которая должна быть выполнена, и тогда удовольствие возвратится. Если вы постоянно получаете удовольствие от своих занятий, вам

повезло, если же нет, то научитесь справляться с этим. Это часть работы над характером.

Неверие в себя

Одно из любимых многими оправданий: «У меня ничего не получится». Это наиболее сильный удар вашего разума по восхождению, это может напрочь убить весь энтузиазм со скоростью действия цианистого калия. В конце концов, зачем продолжать обучение, если вы не становитесь лучше? Такое часто случается на занятиях боевыми искусствами (да и во многих других сферах жизни). Сначала на каждом занятии вы узнаете что-то новое, и совершенствование идет с большой скоростью. Но затем ваше продвижение, как вам кажется, замедляется, и, вместо того чтобы идти вперед, вы двигаетесь назад. После такого быстрого прогресса даже незначительное промедление может казаться огромным провалом и регрессом. И несмотря на то что окружающие будут видеть ваши успехи, сами в них вы верить не будете. По своему опыту знаю, что такое испытывают самые лучшие ученики, которым в один прекрасный день приходит в голову мысль, что они перестали развиваться. Тем не менее, каждый день тренировка дает вам новые знания, новое продвижение. По ребенку, которого вы видите каждый день, не очень заметно, что он прибавляет в росте, однако человеку, который видит этого ребенка через каждые три месяца, процесс роста очевиден. И с совершенствованием происходит то же самое, на повседневном уровне оно незаметно, но это не значит, что прогресса нет.

Глупые причины

Они более всех приводят нормальных людей в бешенство и чаще всего используются для того, чтобы скрыть истинную причину. Это зачастую просто идиотские причины, вызывающие смех и раздражение, потому что, используя доводы этой категории, человек автоматически признает, что не может смириться с настоящей причиной

его отказа от восхождения. Эти причины опускают вас к самому подножью горы, и вы вынуждены начинать все сначала. Вот список моих самых любимых «глупых» причин, используемых учениками, чтобы не продолжать тренировки:

1) Мой кот умер (хорошее оправдание, так как может использоваться девять раз).

2) Моей матери делают гастероскопию (судя по всему, он испытывал боли сочувствия).

3) Мое кимоно в химчистке (поскольку по телевизору шел финальный кубок УЕФА, это было одно из многих оправданий на неделе).

4) У меня нет денег на тренировки (видел его в пабе прошлым вечером).

5) Мой дедушка умер (третий раз в этом году).

6) Должен был идти на похороны (надеюсь, это не дедушка?).

7) Моя заболела (по случайному совпадению, его жена болеет по средам и четвергам, в дни занятий).

8) Шел дождь (можно подумать, он сделан из сахара).

9) У моей мамы разыгрался варикоз (что, что???).

10) Не могу прийти на экзамены, так как квартиру затопило, а дочь упала с велосипеда (аттестации не намечалось в течение ближайших шести недель).

Помните, что каждая причина не восходить на гору может быть превращена в причину все же сделать это. Огромная сила скрыта в ловушках и барьерах, и, если вы хотите получить эту силу, вам нужно преодолеть все препятствия, встретившиеся у вас на пути.

Глава 19

Визуализация

Визуализация — это великая вещь!
Все, что может задумать разум человека,
можно достичь.

Сэмюэль Джонсон

Воображение эффективнее, чем сила воли.
Не пробуя, а просто представляя
цель достигнутой, легче добиться ее
в реальной жизни.

Такаюки Кубота

Лучшие игроки в гольф, чемпионы по бодибилдингу, доктора наук признают наблюдение очень важной вещью, тем не менее многие из вас считают это чем-то незначительным. Некоторые скептики могут смеяться над самой мыслью о программировании разума через визуализацию, но нельзя спорить с признанными фактами (или с Таким Кубота). То, что люди могут себе представить, того они и добиваются, точно так же то, что люди имеют, есть результат их визуализации.

Воображение — многогранная вещь, с помощью которой можно многого достигнуть — от развития техники боя до противостояния различным комплексам и фобиям. Проводился эксперимент (один из многих изучений визуализации), в котором двум группам предлагалось забрасывать мяч в баскетбольную корзину. Одна группа тренировалась в зале, совершая реальные броски, другая,

сидя или лежа, осуществляла эти броски мысленно. Через месяц эти группы встретились на баскетбольной площадке и сыграли, чтобы посмотреть, кто сделает наибольшее число попаданий в корзину. Группа, использовавшая визуализацию, победила с большим отрывом.

Это вовсе не говорит о том, что вы должны заменить практику визуализацией, но вы должны использовать ее как эффективное вспомогательное средство, особенно при самозащите.

Большинство мастеров боевых искусств используют воображение в своих интересах. Чак Норрис использовал это в своей практике и много раз говорил, что поражал противников точными ударами именно потому, что победил их минутой раньше в своем воображении. Фло Виллабиле, известный филиппинский спортсмен, никем пока не побежденный, применял визуализацию в обучении. Перед состязанием он всегда уходил в горы на несколько дней и там, в горах, боролся со своим противником в воображении до тех пор, пока не чувствовал, что готов драться и победить. Он говорил:

«Я не могу проиграть на ринге, никто не может побить меня, потому что я еще до начала боя знаю, что противник повержен».

Прежде чем говорить о методах визуализации, давайте вспомним известного физиолога Абрахама Мослоу, открывшего «комплекс Ионы», или, иными словами, опасение успеха. Вот что он говорит:

«Ничего удивительно в том, что «комплекс Ионы» тормозит продвижение многих людей. Люди боятся успеха не меньше, чем провала. Мы жаждем видеть себя в лучах славы и обожания и в тоже время смертельно боимся этого».

Многие люди, например, с удовольствием наслаждались бы успехом национальной команды K. U. G. V., но многие ли из них мечтали бы о встрече хотя бы раз в месяц с Ронни, Кристофером и другими ребятами из команды? Я думаю, таких было бы мало.

Методы

Визуальная тренировка, самоактуализация, воображение, визуализация, поход в кино — называйте это, как хотите, — это процесс, похожий на обычную тренировку мускулов или ума.

Для начала необходимо создать условия для успешной визуализации. Для этого лягте в удобном положении в тихой, затемненной комнате, закройте глаза, дышите глубоко и расслабьтесь. Как только вы расслабитесь, попытайтесь представить «глазами вашего разума» желаемую цель. Сначала вам будет трудно, но чем больше вы будете практиковаться в этом, тем легче будет в дальнейшем.

Представьте, что вы стоите перед вашими страхами и опасениями. Представляйте это снова и снова, пока эта картинка не запечатлется в вашем мозгу. Представьте вашу цель в деталях, скрупулезно, насколько это возможно. Ваш разум будет сопротивляться, ему будет трудно различить реальное и желаемое. Но когда вы начнете в реальности добиваться цели, ваш разум начнет действовать так, как он уже делал это на визуальных тренировках. Довольно много людей используют одно лишь чувство из возможных пяти — чувство зрения, иными словами, воображение. Психологи говорят о трех из пяти правил — использование трех чувств из пяти улучшит вашу визуализацию. Том Платз, «мистер Ноги», один из всемирно известных бодибилдеров, говорит: «Если вы можете использовать все пять чувств в практике визуализации, то результаты от этого утроятся».

Например, используя правило «трех из пяти» при достижении цели и выбирая наиболее правильный сценарий самозащиты, вообразите чувство страха в себе и вообразите чувство уверенности, что вы можете управлять страхом. Увидьте и услышьте своего потенциального противника, услышьте звук своего голоса, отказывающегося следовать угрозам противника. Как кульминационный

момент, увидите, услышите и почувствуете, как вы побеждаете противника отличным ударом, услышите звук его падения, ощутите, что ваши ноги бегут прочь.

Чем более реальными, более детальными будут ваши «картинки», тем значительнее будут ваши результаты.

Я часто практиковался в визуализации, прежде чем стал работать охранником в ночных клубах: мысленно репетировал удары, вспоминал приемы из прошлого опыта (всегда легче представить то, что было раньше). Я считаю визуализацию очень ценным для обучения самозащите.

«Поход в кино»

В заключение я хочу сказать, что если у вас есть какие-то проблемы с визуализацией, не пытайтесь в виду не посетить кинотеатр, а создать в вашем воображении огромный экран, показывающий фильм с вами в главной роли. Вот вы преуспевающий бизнесмен, вот вы добились желаемой цели, вот вы дали отпор обидчику и т. д. Создавайте очень яркие образы, используйте правило «три из пяти» и повторяйте тренировки последовательно и часто (15 минут каждый день). Этого будет достаточно, чтобы запрограммировать свой мозг. Помните лишь, что визуализация не заменит реальной тренировки, но сделает ее результаты более эффективными.

Глава 20

Последствия

Тот, кто желает сражаться,
должен вначале подсчитать
стоимость сражения.

Сунь Цзы

«Мне потребовалась целая неделя, чтобы найти преступников, ограбивших мой дом. С этим была связана куча проблем, но теперь неприятности закончились. Начались их последствия. Они для меня были тяжелее, чем мысль об уплате налогов. После того как кризисная ситуация разрешается, наступает взрыв эмоций. Как только ваше тело и разум доходят до предела, вы испытываете частичный эмоциональный срыв (люди, подвергшиеся избиению или изнасилованию, испытывают нервный срыв в полной мере). Если вы получили всплеск адреналина, но не дали этому выход (не сопротивлялись обидчику, например), последствия могут быть еще хуже, чем если бы вы сопротивлялись. Я обычно готовлю себя к последствиям кризиса, уже сразу ожидая их. Когда вы чего-то ожидаете, эффект появления уменьшается. На этот раз радость по поводу возвращения имущества законному хозяину (то есть мне) была такой огромной, что я забыл про последствия.

Шерон ушла к маме, я остался один в доме, и тут началось! Депрессия, позор, ненависть, волнение. Я испытывал желание умереть, слезы лились рекой, потом мне стало стыдно плакать. Что толку реветь подобно мла-

денцу? Однако я прорыдал без малого полчаса. Я хотел провалиться, исчезнуть, испариться. Я не мог успокоиться, я подскочил на стуле, крича, как дикое животное, и бил в стену кулаком, пока рука не опухла. Тогда мне снова стало стыдно за то, что я сделал, и я снова заплакал. Я чувствовал, что умираю. Я упал со стула на колени и зарыдал. Все это называется последствия».

Из моей книги «Вышибала»

Как будто бы переживаний по поводу самой травмы недостаточно, почему мы должны испытывать стресс еще и постфактум? Часто такие душевные раны причиняют намного больше боли, чем физические. Иногда жертвы грабежа или изнасилования так и не оправляются после такого удара. Жертвы краж бывают так травмированы случившимся, что не хотят больше жить в этом доме, они его продают и переезжают в другой, но и после этого продолжают жить в страхе, особенно пожилые люди. Жертвы изнасилования, особенно те, которые испытали сильный страх и не сопротивлялись, зачастую подвергаются такому моральному внутреннему давлению, что могут покончить жизнь самоубийством. Жертвы насилия после испуга много лет живут с ощущением страха, что это снова произойдет.

Подобные последствия разрушают семьи, супруги разводятся, проблемы не уходят с появлением новых спутников жизни. Жертвы насилия живут с чувством страха и вины (синдром вины после нападения), считая, что во всем они виноваты сами. Нельзя обвинять жертву, говоря, что она несет вину за свершившееся преступление. Это происходит из-за того, что жертва начинает думать, что она недостаточно сопротивлялась. Это ощущение усиливается в суде, когда, во-первых, защитник обвиняемого начинает оправдывать насильника, называя его самого чуть ли не жертвой, а во-вторых, когда задает пострадавшему оскорбительные вопросы, делая предположение, что

жертва некоторым образом сама потворствовала насильнику. Судебный процесс может нанести жертве гораздо больше ущерба, чем непосредственное насилие.

Ожидаемые признаки

Большинство жертв физического нападения должны ожидать психологических последствий травмы, особенно, если они капитулировали перед нападавшим — тогда чувство гнева и стыда усиливаются. Человек теряет уверенность в себе, все это сопровождается истериками, частой сменой настроения, нестабильным поведением. Пострадавший часто плачет без видимой причины и находится в депрессивном состоянии, у него происходит снижение самооценки, наблюдается чувство угнетенности, отсутствие надежды на безоблачное будущее.

Я попадал во множество подобных ситуаций и испытывал множество подобных чувств. Я знаю, что человек зачастую даже не понимает, что и почему с ним происходит, просто ему очень плохо. Даже если вы защищали себя в том столкновении и сознательно не испытываете комплекса вины, все равно вам не избежать депрессии и стресса.

Я не психолог, не медик, не ученый-теоретик, я не буду рассказывать, как преодолеть эти чувства. Я практик, испытывавший все это на своей шкуре, я понимаю, как это может быть больно и неприятно. Просто я испытывал эти чувства много раз и сумел более или менее адаптироваться к ним. Я могу всего лишь поделиться собственным опытом. Если вы хотите кричать — кричите, даже намеренно купите слезливый фильм и наревитесь вволю. Крик и слезы могут быть хорошей терапией. Через слезы выходят плохие чувства, такие эмоции опасно держать внутри, лучше их выпустить наружу. «Запертые» надолго эмоции дают нехорошие результаты, они часто развиваются в психосоматические недуги, язвы, нервные болезни,

Глава 21

Истории из жизни

Для этой книги я брал интервью у многих людей. Я говорил с жертвами нападения и с нападавшими. Интервью, приводимые здесь, типичны для всех интервью, которые я провел.

Также вы сможете прочесть извлечения из писем, позаимствованные у моего партнера, лучшего криминолога и знатока преступлений Кристофера Берри-Ди. Они мне показались значимыми и заставляющими думать, и высоко оцениваю работу Кристофера.

Я очень кратко прокомментировал следующие интервью, желая, чтобы вы сделали собственные заключения, и я надеюсь, что вы сможете, как и я, получить от них пользу.

Беспричинное нападение

Нападавшие

Нев и Стив, им около 20 лет и они часть банды из Ковентри. Кое-что в интервью изменено по их просьбе, чтобы их не опознала полиция. Они все еще на свободе.

Вопрос: Почему вы деретесь с людьми, Стив?

Стив: Я люблю подраться. Особенно в уикэнд, после паба.

Нев: (смеется) Или в пабе.

В: Вы можете рассказать о каком-нибудь случае?

Стив: Да, мы шли после паба, шестеро, когда увидели этого типа с его женщиной. Она была весьма аппетитна, так что я закричал: «Эй, покажи мне грудь!» (смеется). Все мы смеялись. Тип, с которым она была, не выглядел

счастливым. Я думаю, что он было хотел сказать кое-что, но его миссис потянула его прочь. Я знал, что он разозлился, так что я думал, что проветрю его немного. Я мог бы оставить его в покое, но парни подстрекали меня. Так что я закричал: «Ты, червяк, твоя баба выиграла сражение за тебя, не так ли?» Это действительно его достало, он закричал: «У тебя проблемы?» Я мог бы сказать что он действительно не хотел драться, но не хотел выглядеть уродом перед своей миссис, парнями или типа того.

Так или иначе, все мы подошли к нему, его миссис пробовала оттянуть его подальше, но он не захотел уйти, любой бы не захотел. Все мы высмеивали его, и я сказал: «Хочешь проблем?» Он пробовал сказать мне, что я был невежлив с его миссис или типа того, а я сказал: «Иди сюда и сделай это! Давай! Иди сюда!» К этому времени я был прямо перед ним, он был в дерьмо испуган, так что я кричал прямо в лицо: «Да! Да, иди сюда, ты, урод!» Тогда я дал ему в лицо головой. Когда он упал, все мы прыгнули на него. Если бы баба пробовала останавливать нас, один из мальчиков дал бы ей по роже также. Глупая чертова шлюха. Я сказал ей: «Не становись на пути, ты, мешок дерьма». Тогда мы начали его пинать. Урод. Он заслужил все, что получил.

В: Почему вы выбрали его как жертву?

Нев: Он был там, и он себе нравился.

Стив: Он смотрел так же на нас и думал, что мы дерьмо.

В: Что вы имеете в виду?

Нев: Он должен был только держать рот закрытым, и мы бы его не побеспокоили.

В: Вы затеваете драку с каждым, кто проходит мимо вас на улице?

Стив: Нет, не с каждым, мы должны быть в настроении.

В: Вы подразумеваете, что вы должны быть навеселе?

Стив: Нет, это не то, что я сказал.

В: Но вы обычно пьете?

Стив: Да, это так.

В: Что он мог бы сделать, чтобы избежать инцидента с вами?

Нев: (смех) Жить в другом городе. Нет, серьезно, он должен был только идти дальше и держать рот закрытым.

Стив: Мы только хотели немного посмеяться, люди все воспринимают слишком серьезно. Если они не дадут повода, тогда мы не будем их трогать.

В: Что вы сделали бы, если бы кто-то оскорбил вашу подругу?

Стив и Нев: Они бы не посмели, они знают, что они получают.

В: Так действительно вы только хулиганы?

Стив и Нев (оскорбленно): Нет, мы боролись бы с любым, мы не измываемся. Слушай, если ты живешь в Вуд Энд, тогда только один путь: если кто-то крикнет вам или обзывает вашу миссис, не говорите ничего, если вы не готовы дать сдачи. Он не был готов, так что он получил. Конец истории! Это вопрос территориальный. Если он не хотел огорчать ее, он должен был все проглотить и отступить.

В: Расскажите мне о другом инциденте, Стив.

Нев: Расскажи ему о типе, которого ты отправил в больницу. Тот, который продолжал смотреть на тебя.

Стив: О да. Хрен. Я никого не трогал в баре, и этот большой парень смотрел на меня, я был в плохом настроении так или иначе. Я посмотрел прямо на него и сказал: «Чего смотришь, мешок рвоты?» Он сказал, что не смотрел на меня, но он сказал это агрессивно, так что я подошел к нему и спросил его снова, на кого он смотрел. Он поклялся мне и сказал, что не смотрел, просто думал что видел меня где-то. Я сказал, что если он хочет подражаться, то должен выйти, а когда он встал, я раздавил свой стакан о его лицо.

Нев (оживленно): Он был в больнице целую вечность!

Стив: Сам виноват, не должен был нарываться.

В: Я слышал, что вы нанесли удар парню в том же самом пабе, Стив.

Стив: О да. Вы слышали об этом тогда? Это был бармен. Он мне что-то говорил о законе относительно питья, так он также нарвался. Я слышал, что он немного занимался карате. Я пошел к бару утром, когда было тихо, меньше свидетелей. Когда он заметил меня, то сказал, что мне запрещено входить. Я сказал: «Слушайте, я не хочу проблем, я знаю, что вы умеете драться, я только хочу сказать, что не испытываю к вам ничего плохого. Давайте пожмем руки». Он поверил этому. Когда он взял мою правую руку, чтобы пожать, я потянул его на себя и нанес удар справа в почки. Он упал как мешок с дерьмом. Я пнул его несколько раз и ударил ножом.

В: Почему вы думаете, что он поверил?

Стив: Он не знал хитрости. Большинство этих обученных борцов такие же. Они бьют только по мешкам (оба смеются).

В: Если вы такой хороший боец, почему вы не стали справедливо бороться с ним?

Стив: Это была справедливая борьба. Только потому, что мы не следуем правилам ринга, не значит, что мы деремся нечестно. Вы знаете, о чем я говорю. Единственный, кто ошибся, был этот хрен, которому я нанес удар, он должен знать правила. Я имею в виду, какого черта? Он в Вуд Энде и не знает этой хитрости. Возможно, теперь научится.

В: Как вы скрывали нож?

Стив: Я держал его в ладони и прижимал к ноге вот так (демонстрирует). Он был так доволен, услышав, что я не хочу бороться, что не искал нож. Они все попадают на этом.

В: Вы делали это прежде?

Стив: Да, много раз. Не всегда с ножом, иногда со стаканом или бутылкой. Они все думают, что здесь ринг. Хрен вам ринг. Я не следую правилам, а делаю то, что работает (оба смеются снова).

В: Что вы сделали бы против кого-то, подобного вам?

Стив и Нев (смех): Убежали бы.

Стив: Главное, я не позволил бы подходить близко ко мне, никто не подбирается близко ко мне. И не верьте тому, что они говорят, особенно если они говорят, что не хотят драться. Если они говорят, что они не хотят этого и уходят, это хорошо, но если они говорят, что не хотят, но пробуют подобраться ближе, тогда у вас проблемы. Особенно те, кто пытается касаться вас, кладут руку на плечо. Они самые плохие. Никогда не пожимайте им руку! Это самая старая уловка в мире, но сосунки все время на нее ловятся. Бен делает это, пожимает руки и бьет прямо в лицо. Не верьте никому.

В: Благодарю за то, что уделили мне время.

Жертвы

«Нозль не замечал группу парней, преследующих его от ночного клуба, не замечал, что они наблюдали за каждым его движением. Он вышел из ночного клуба, чтобы посмотреть, приехал ли его помощник Кэм (он обещал подвезти его домой), он все еще был в смокинге после работы на дверях в «Собаке», хотя парни думали, что он был вышибала из «Б» (ночной клуб, из которого он вышел). Нозль, все еще занятый поисками автомобиля Кэма, не замечал парней, хотя они и стояли вокруг него. Нозль забыл о том, что они только что поссорились с охранником «Б» и думали, что он был одним из них. «У тебя нож есть?» — спросил лидер. Нозль не замечал, что парни, задающие вопрос, прятали одну руку позади правой ноги. «Нет, — ответили Нозль, — «я не нуждаюсь в нем...»

«БАХ»! На середине ответа молодой человек нанес удар Нозлю в сердце. Когда он упал на пол, умирающий, они пинали его. Нозль умер в санитарной машине, на пути в больницу.

Вышибала

Следующее интервью, хотя не такое серьезное, как предыдущее, также демонстрирует диалог и ритуал, которые часто происходят перед нападением. Это случилось через месяц после инцидента с Джеймсом Маккеем, одним из трех молодых людей, атакованных в августе 1992 г. группой из семи человек.

Джеймс, 185 см роста, весит 90 кг и посещает технический колледж; он также мойщик окон. Мэтью — 20 лет, 178 см и крепко сбитый. Доминик — 19 лет, 178 см и среднего строения. Джеймс — интервьюируемый.

В: Джеймс, вы не могли бы рассказать мне о ночи, когда на вас и ваших друзей напали?

Джеймс: Я и мои друзья отправились в местный паб в субботу вечером выпить немного спиртного. Мы встретили девушек в пабе и приятно с ними пообщались. Покинули девушек и паб примерно в 22.45, чтобы выпить последнюю рюмку в другом пабе. На пути к нему мы должны были спуститься по переулку и пройти по маленькому мосту с крутыми обрывами с обеих сторон. Семь парней в возрасте между 22 и 30 годами подошли с двух сторон моста к нам.

В: Откуда они появились?

Джеймс: Нам сказали после, что они следовали за нами от паба. Они думали, что мы развлекались с их подругами.

В: Как они подходили, вы не заметили?

Джеймс: Мы только говорили и смеялись. Я предполагаю, что мы должны были заметить, но...

В: Как много времени потребовалось им, чтобы догнать вас?

Джеймс: Приблизительно 5 или 10 секунд. Это было как помешательство, мы не понимали, что происходит.

В: Вы испугались?

Джеймс: Нет, не очень, мы только думали, что они идут по дороге, но, когда один из них ударил меня под

ребра, я испугался. Когда мы обернулись, стало очевидно, что они собирались делать.

В: Вы «застыли»?

Джеймс: Да, я думаю так. Меня ударили в глаз, это не был жесткий удар, но это потрясло меня.

В: Нападавший говорил что-нибудь, прежде чем напал?

Джеймс: Да. Что-то вроде «что смотришь?» Я сказал, что я не смотрел на него. Он сказал: «Хочешь драться?» Прежде чем я смог ответить, он ударил меня.

В: Что случилось затем?

Джеймс: Я был избит и сброшен вниз с моста. Я встал и убежал домой.

В: Почему вы бежали домой?

Джеймс: Я очень испугался и не хотел оставаться там.

В: Что случилось с вашими товарищами?

Джеймс: Когда я был дома, я позвонил Доминику и Мэтью, чтобы узнать, как они. Они все были в синяках. Они больше волновались насчет меня, чем я сам, потому что я был самый молодой.

В: Как они чувствовали себя морально?

Джеймс: Чувствовали хорошо, только были испуганы, поскольку были атакованы из-за ерунды.

В: Как вы себя чувствовали?

Джеймс: В основном, О.К. Я чувствовал себя немного трусом. Я позволил моим друзьям и себе убежать.

В: Почему?

Джеймс: Потому что мой папа всегда говорил мне, что я должен драться.

В: И вы чувствуете, что не сделали достаточно?

Джеймс: Да.

В: После всего, что вы могли бы сделать, чтобы избежать нападения?

Джеймс: Мы могли бы выбрать другой маршрут, тот, где на нас напали, был действительно безлюдным местом. Если бы мы пошли другим путем, этого никогда не случилось бы.

В: А насчет драки непосредственно? Что вы сделали бы по-другому?

Джеймс: Я действительно не ожидал, что тип ударит меня, я только собирался ответить на его вопрос, когда он ударил меня, он действительно не давал мне повода. Если бы мы увидели их раньше, то могли бы убежать, или, даже если бы мы не бежали, я мог бы ударить одного из них в лицо. Я занимаюсь боксом, так что могу бить сильно. Я должен был ударить его прежде, чем он сразил меня.

В: Как насчет страха? Как бы вы преодолели чувство, которое заставило вас «заморозиться»?

Джеймс: Я не был спокоен, но в следующий раз я попробую остаться спокойным и поразить одного из них прежде, чем сам получу удар.

В: Как ваши родители и друзья реагируют на то, что случилось вами?

Джеймс: Мои родители были действительно взволнованы, но я сказал им, что я в порядке. Папа сказал, что мне повезло, я мог бы быть ужасно изуродован или убит.

В: Ваш папа говорил, что вы должны были сопротивляться?

Джеймс: Нет, нет, он понял. Он был только доволен, что я в порядке.

В: Что относительно ваших друзей?

Джеймс: Некоторые из них назвали меня трусом, потому что я не сопротивлялся, но они не были там, это не так легко, как они думают.

В: Теперь, когда все позади, как вы себя чувствуете?

Джеймс: Это ошибка, что я не сопротивлялся. Я мог победить. Неприятно то, что не получилось так, как я хотел. Одну минуту он говорил со мной, в следующую я был на земле.

В: Так он «сделал» вас?

Джеймс: Да, сделал.

В: Вы до сих пор думаете об этом?

Джеймс: Да. Это выводит меня из равновесия.

В: Вы знаете, почему на вас напали?

Джеймс: Нет. Разве что они могли видеть нас говорящими с девушками в пабе.

В: Какие шаги вы предпримете, чтобы лучше подготовиться к следующему разу?

Джеймс: Я возвращаюсь к боксу, начал тренировки.

В: Что для вас бокс?

Джеймс: Бокс поднимает мою уверенность. Я чувствую себя намного сильнее мысленно.

В: Дайте совет людям, читающим это интервью.

Джеймс: Я надеюсь, что они научатся на моих ошибках и не постыдятся убежать, если представится случай.

Грабители

Знание врага позволяет вам начать наступление.

Сунь Цзы

Нападавшие

Два человека пожелали, по очевидным причинам, остаться неизвестными. Они оба зарабатывали на жизнь преступлениями, точнее, грабежом и насилием, нападая на восемь жертв за вечер.

J и P начали преступную карьеру в возрасте 13 лет, теперь им 17, и к моменту этого интервью, они отбывают 4 года из-за грабежа с насилием. Оба ростом по 188 см, средней комплекции.

В: J., P., почему вы это делаете?

J: Из-за денег.

P: Это хорошее развлечение.

В: В какое время вы совершаете свои нападения?

J и P: Ночью.

В: Почему не днем?

J: Слишком много людей. Слишком легко быть пойманным.

В: Как вы выбираете жертвы?

Ж и Р: Студенты, люди, носящие зонтики или очки, обычно в возрасте между 20-30, иногда старше. Мы также ищем людей, кто хорошо одет, шикарная одежда означает деньги.

В: Почему такие специфические типы?

Р: Потому что у них всегда есть деньги или кредитки и они не сопротивляются.

В: Что случается после того, как жертва выбрана?

Р: Мы следуем за ними, пересекаем путь, пропускаем их, может быть, два или три раза. Некоторые из них должны быть идиотами, чтобы не заметить, что происходит.

В: Каков следующий шаг?

Ж и Р: Мы ждем их в переулке или в парке, где тихо. Идем к ним и спрашиваем время, это отвлекает их, в то время как мы достаем ножи. Когда они видят это, мы говорим: «Давай деньги!» Они обычно выглядят идиотами. Мы кричим на них «Давай чертов бумажник» — и подносим ножи близко к лицу.

В: Тогда что?

Р: Они достают деньги и дают нам.

В: Что если нет денег?

Ж и Р: Мы берем драгоценности.

В: Что если нет драгоценностей?

Ж и Р: Мы смеемся, говорим: «Увидимся позже», — и убегаем.

В: Что вы делаете с деньгами, кредитными карточками и драгоценностями?

Р: Я трачу наличные на спиртное, продаю карточки и драгоценности, если мне что-то понравится, я оставляю.

В: Так что, вы пьете спиртное между грабежами?

Р: Да!

В: Есть ли кто-то, кого вы не трогаете?

Р и Ж: Старухи, дети.

В: Что означает — дети?

А: До 12-ти лет.

В: Кто еще?

Р и J: Мы не любим пьяных.

В: Почему, я думал, что они легкая добыча?

Р и J: Да, но многие не воспринимают вас всерьез, они могут сами упасть на нож, а это 25 лет в тюрьме.

В: Что заставило бы вас прекратить нападение?

Р: Если они кричат или начинают притворно искать деньги, тянуть время, разглагольствовать. Был один старый черт, **мы** остановили его и велели достать деньги, но он продолжал идти. Мы думали, что он глухой, но когда он добрался до своей двери, то развернулся и сказал: «Пошли к черту».

В: Размер жертвы имеет значение?

Р и J: Нет.

В: Что остановило бы вас?

Р: Кто-то коренастый или выглядящий злобным, звук голоса. Если они выглядят осторожными, мы также их не трогаем.

В: Как вы понимаете «осторожный»?

Р: Если они знают, что мы собираемся делать.

В: Что вы подразумеваете, когда говорите о «звуках их голоса»?

Р и J: Когда спрашиваете время, они отвечают жестко.

В: Объясните подробнее.

Р: Хорошо, если **вы** подходите близко, они **выглядят** уверенно, когда **вы** спрашиваете время, они отвечают грубым голосом. Тогда **мы** уходим.

В: Что вы чувствуете, когда ищете жертву?

Р и J: Возбуждение.

В: Что вы чувствуете, когда грабите кого-то?

Р: Спокойствие.



Ж: Я только смеюсь.

Р: Смотрю вокруг, чтобы не было проблем с отходом если что.

В: Что вы чувствуете после?

Р: Я захожу за угол и смеюсь. Руки и колени трясутся, приходится присесть на корточки. Тогда мы идем и покупаем спиртное.

В: Сколько людей вы «делаете» за ночь?

Р и Ж: Иногда восемь, но чаще около шести. Если мы получаем много денег, то ленимся.

В: Сколько наличных денег выходит одной ночью?

Р: Обычно 80 фунтов, иногда меньше.

В: Вы можете описать типичный пример нападения?

Р: Там был этот старикашка и его миссис, стояли рядом с телефонной будкой. Их машина стояла с открытым капотом, и женщина зашла в телефонную будку. Мы подошли к будке и притворились, что стоим в очереди. Старикашка выглядел человеком с деньгами, хорошо одет, приличная тачка. Я подал Джею сигнал — подмигнул ему, потом спросил у старикашки, который час, и мы вытащили ножи. Когда он поднял голову, мы приказали ему отдать бумажник.

В: Что бы вы сделали, если бы он не отдал бумажник?

Ж и Р: Убежали бы.

В: Имеются ли у вас знакомые, которые делают то же самое, что и вы?

Р: Большинство наших друзей грабят.

В: Они все используют аналогичную схему?

Ж и Р: Типа того.

В: Что вы имеете в виду?

Ж и Р: Все мы учимся друг у друга, некоторые используют биты, железные палки или ножи, иногда блефуем.

В: Все ваши знакомые бегут, если наталкиваются на осложнения?

Р: Да. Нельзя, чтобы вас поймали на грабеже с насильем, как это случилось с нами.

Жертвы

Мэри, женщина средних лет, была ограблена среди бела дня возле популярного, людного магазина в Лондоне. Ее интервью очень наглядно для описания «четырех шагов» и является демонстрацией «белого кода» даже при том, что она была «включена» физически. Это также демонстрирует вопиющий недостаток понимания ритуала. Даже потом Мэри все еще не осознавала тот факт, что она была выслежена, выбрана, преследуема и подведена перед нападением.

В: Мэри, пожалуйста, расскажите, что с вами произошло?

Мэри: Да, конечно. Я только что вышла из магазина. Швейцар открыл дверь, и я вышла, чтобы вызвать такси. Двое людей спросили меня, который час. Я устала от посещения магазина, так что поставила сумки на пол, чтобы посмотреть на часы. Внезапно я почувствовала, что мою руку схватили, а через секунду я увидела, что двое бежали с моими сумками и моими часами.

В: Вы знаете, почему они напали на вас?

Мэри: Могу только предположить, что это было из-за моих часов, они решили, что украдут их, и затем и сумки. Было глупо ставить их на пол.

В: Вы думаете, что они, возможно, спросили у вас время, чтобы отвлечь вас и украсть сумки?

Мэри: Да, действительно, я думала об этом. Это звучит логично.

В: Вы видели, как они приближались к вам?

Мэри: Нет, я была слишком занята, ловила такси. Я была даже неуверена, шли они ко мне или просто мимо. Швейцар сказал полиции, что видел двоих людей, шатающихся около магазина незадолго до нападения.

В: Они оба говорили с вами?

Мэри: Оба. Один сказал, «Извините, вы могли бы подказать время?» Он казался совершенно нормальным. Другой даже не смотрел на меня. Я взглянула на часы, и тут это случилось

В: Вы вообще что-нибудь подозревали?

Мэри: Ничуть, я была только озабочена отсутствием такси. Когда у меня спросили время, я даже не потрудилась посмотреть на них. Я автоматически посмотрела на часы.

В: Что вы вынесли из пережитой ситуации?

Мэри: Не очень много, разве что следует быть осторожным, отвечая, который час. После разговора с вами я буду намного осторожнее.

В: Спасибо, Мэри.

Насильники и убийцы

Нападающие

Это отрывки из интервью и выдержки из газет, включенные сюда, чтобы продемонстрировать ритуал нападения и реальность.

«Насильник, совершивший нападение в парке Саутгемптона на этой неделе, может быть опасным «сталкером», мстящим студентам.

Его жертва предполагает, что он нападал и прежде, просто другие женщины были слишком напуганы, чтобы заявить об этом.

25-летняя студентка, которая изучает право в институте Саутгемптона, сказала, что предполагаемый насильник выкрикивал непристойности про студентов, когда схватил ее в местном парке.

«Мне никогда еще не было так страшно», — сказала она, — он действительно ненавидит студентов и был очень жестоким. Сила его гнева заставила меня почувствовать, что он действительно может причинить мне боль».

Взрослая студентка, которая пожелала остаться неизвестной, описала, как хорошо одетый мужчина пытался заговорить с ней до нападения.

«Он поздоровался таким тоном, что я подумала — я, должно быть, где-то его встречала», — сказала она. —

Но потом он стал меня заговаривать, спросил, что я делаю вечером. Так что я его проигнорировала». После этого поведение мужчины резко изменилось, и он напал, начал срывать с нее одежду, прежде чем толкнуть на землю.

Полиция полагает, что двое офисных сотрудников прогуливающих по парку после 17.30 в ту среду, спугнули нападавшего и вынудили его бежать»

Источник: The Daily Echo, 5 ноября 1994 года.

Далее выдержки из письма серийного убийцы Артура Шоукросса, отбывающего 250-летний срок, к Кристоферу Берри-Ди.

«Мое имя — Артур Джон Шоукросс.

Я считаю себя серийным убийцей, если это так — пусть будет так. Меня спрашивали, убивал ли я? На этот вопрос я отвечаю «да», слишком много раз для обычного человека! Я был богом в себе, я был судьей, присяжными и палачом. Я, дорогие люди, за свою жизнь убил, разделал и полностью уничтожил 53 человека. Я, как хищник, способный охотиться, способный по желанию уничтожить в любое время и в любой момент.

Некоторые из вас думают, что я шучу, позвольте мне уверить вас, что нет! У вас есть выбор, когда и где вы умрете?! Держитесь подальше от пьяных водителей, самолетов, террористов, грабителей или людей, подобных мне!

Это невозможно, не правда ли?!»

Другое письмо моему партнеру от осужденного убийцы Майкла Сэмса, в котором он рассказывает об убийстве Джули Дарт. Письмо является признанием.

«В документах суда зафиксировано, что я принял свою первую попытку (похищение) в Линкольне, вторую — в Крю. Если бы любые из этих двух попыток продолжились, тогда моим пленникам не было бы позволено идти домой. Когда 3 июля 1991 г. в Крю я потерпел неудачу, я не понимаю, почему я думал, что полиция запла-

тит выкуп за неизвестного, обычного человека, но я знал, что заплатит. И впоследствии я выяснил, что они заплатили.

Вот реальные случаи с 9 июля до октября 1991 г.

Я вышел из нашего дома примерно в 7 вечера 9 июля, Тина думала, что я собрался в Петербург украшать ее дом. Я остановился у магазина, чтобы купить бутылку пива, чтобы расслабиться. Я остановился по дороге, чтобы поставить фальшивый номер, а затем поехал к «Грязной утке» вниз по дороге в Лидс. Казалось, нельзя подобрать девушку, чтобы тебя не заметили. Я знал, что Чапелтаун был кварталом «красных фонарей», так что я поехал туда. После недолгого поиска я нашел угол, где находился Центр здоровья, было примерно 11.15 вечера. На углу стояли три девушки, так что я припарковался у дороги. Две из них были цветными, а одна была высокая белая девушка. Вскоре после того, как я припарковался там, где я мог бы видеть девушек, белый большой автомобиль остановился напротив них. Высокая белая девушка перебежала через дорогу к водителю, поговорила с ним и затем дала ему кое-что из заднего кармана джинсов. Приблизительно в 11.30 цветные девушки уехали — тогда я подъехал и припарковался напротив нее. Она спросила: «Вы хотите меня?», я ответил: «Да». Она перешла улицу, обошла мой автомобиль спереди и открыла пассажирскую дверь. Она сказала мне, что ее услуги стоят 15 фунтов на улице, что мне не понравилось, или 20 фунтов в автомобиле. Я заплатил ей 20 фунтов, она села и велела ехать к стоянке Томас Данби. Она сказала мне, что ее имя Джун и ей 24 года.

Когда мы добрались до автостоянки, она наклонилась, чтобы разуться. Я схватил ее за шею сзади и прижал. В этом положении она не могла кричать. Я сказал ей, что позволю ей встать, если она не будет кричать и будет держать глаза закрытыми. Я хотел поговорить

с нею, она согласилась, так что я разрешил ей сесть. Тогда я обернул веревку, которая у меня была наготове, вокруг ее головы и вокруг живота, привязав ее к ремню безопасности, но она не могла растянуть его. Когда я сделал это, я сказал, что она может открыть глаза, что она и сделала, увидев, что она привязана, а у меня нож. Ее руки были привязаны веревкой, так что я попросил, чтобы она вытянула их, и я связал их вместе спереди. Я сказал: «Хорошо, мы отправляемся в путешествие». Она видела у меня нож на коленях, и предполагала, что я использую его, если она закричит или что-нибудь в этом роде. Мы спустились через центр Лидса мимо станции и выехали на М1. За все время при остановке на светофоре и т. д. она не пыталась привлечь внимание других водителей, она продолжала говорить только со мной. Было около 2 часов ночи, когда мы достигли города, и я надел ей на голову джемпер. Я сказал, что не хочу, чтобы она видела, в каком городе она была. Она не возражала против джемпера на голове. Я привел ее в мастерскую все еще со свитером на голове. Потом я привязал ее к стулу, пока я переставлял автомобиль.

Когда я возвратился, я отвязал ее от стула и приказал сидеть на матрасе, ее руки все еще были связаны, и ее нога тогда уже была также привязана веревкой к скобке, поверх джинсов. Когда она увидела, где находится, она сказала, что не хочет раздеваться в таком холодном помещении. Я тогда сказал ей, что я ее похитил не для фотографий, она будет находиться здесь, пока полиция не заплатит выкуп за ее освобождение. Она посмеялась над моими словами. Она думала, что они не заплатят и что я похитил не того человека, у ее матери нет никаких денег.

Она сказала мне, что ее имя было Джули, а не Джун, но ее возраст все же 24 года.

Тот факт, что я собирался убить ее в течение нескольких часов, никоим образом ее не взволновал.

Она попросила позволения вымыться. Я развязал ей руки, но не ногу. Когда она закончила, я сказал, что свяжусь ей руки сзади, так что она легла на живот и положила руки за спину. Я так и связал ей руки, потом ударил ее молотком, который был со мной, сзади по голове, чтобы лишить ее сознания. Тогда я обмотал шнур вокруг ее шеи и затянул его».

Жертвы

Выдержка из книги «Убийцы женщин» Кристофера Берри-Ди и Робина Оделла.

Джин Бредфорд было 37 лет, и она была замужем, с семнадцатимесячным сыном. Она владела магазином женского трикотажа в Саттон Колфилде. В пятницу 6 марта 1981 года она открыла магазин, как обычно, в 9.30 утра и обслуживала несколько клиентов в течение утра. В 12.30 она закрыла магазин и повесила на двери табличку «Закрето». Муж забрал ее и сына, и они ушли, чтобы пообедать. Они вернулись примерно в 14.00, и г-н Бредфорд оставил жену и малыша в магазине.

Примерно в 14.15 женщина из соседнего магазина зашла на несколько минут поговорить, и, когда она ушла, Джин Бредфорд осталась одна с сыном. Получасом позже, примерно в 14.45 в магазин вошел человек. Он держал у лица носовой платок, как будто сморкаясь. В этот момент зазвонил телефон в офисе, и госпожа Бредфорд извинилась, перед тем как ответить на звонок. Она вышла из офиса, чтобы удостовериться, что клиент не оставил дверь открытой, поскольку она боялась, что ее сын мог выйти на улицу. Удовлетворившись, что этого не случилось, она принесла дальнейшие извинения и возвратилась к телефону. Человек пробормотал что-то в ответ, но не отнимая носовой платок от носа и рта.

С сыном на руках Джин Бредфорд держала трубку, пока ее абонент был на связи. Она повернула голову к двери офиса и сказала: «Мне жаль что я задерживаюсь».

Я могу помочь вам?» Человек нервно засмеялся и вошел в офис. Он держал нож, которым указывал на нее, говоря, что порежет ее, если она не будет сохранять спокойствие. Он угрожал порезать младенца и, положив палец на телефон, разединил линию. Госпожа Бредфорд подняла сына и держала его, защищая. Человек велел ей зайти в угол офиса и стать перед стеной. Все еще держа сына, с ножом у ребер, она сделала все, что ей сказали. Его команды были подчеркнуты многократным использованием ругательств. Он спросил ее, где хранятся наличные деньги. Она повернулась, чтобы показать ему, но он повернул ее лицом к стене. Она объяснила, что коробка с наличностью была позади занавеса, который отделял офис от зала. Сын госпожи Бредфорд, чувствуя ее страх, начал кричать. «Заткни свою девчонку», — сказал ей мужчина. Она объяснила, что это мальчик и что ребенок испуган, и спросила, может ли она дать ему бутылочку, которая была в столе в магазине. Мужчина стоял близко к ней, прикасаясь ножом к ее лицу, и велел ей не двигаться. Он пошел в магазин и вернулся с бутылочкой, которую бросил Джин Бредфорд свободной рукой. Попив, ребенок успокоился.

Злоумышленник взял коробку с наличностью и высыпал содержимое на пол, отсортировав мелочь. Он спросил, где он может найти большее количество денег, и она сказала ему, что есть немного в сумочке под столом в магазине. Госпоже Бредфорд было трудно ясно формулировать мысли, все время находясь под угрозой ножа.

Внезапно дверь в магазин открылась, и вошла мать госпожи Бредфорд, которая была ее деловым партнером. «Скажи ей, что магазин закрыт», — сказал мужчина. Джин повиновалась ему, но ее мать только посмеялась и прошла прямо в офис. «Кто это?» — спросил мужчина. «Это моя мать», — ответила Джин. Две женщины стояли близко друг к другу, затем злоумышленник снова спросил про деньги.

«Позвольте моей дочери с младенцем уйти», — потребовала старшая женщина. «Нет», — последовал ответ, сопровождаемый угрозой, что он порежет ее, если она не будет сохранять спокойствие.

Она упорствовала, и Джин могла видеть, что мужчина становился все более и более возбужденным. Она велела матери замолчать и делать, что скажут.

Он тогда направил внимание на Джин и начал возиться с ее платьем. Она спросила его, что он делает, и он сказал: «Лучший способ связать твои ноги — это привязать бедра к пяткам». Говоря так, он потянул ее бедра вниз к лодыжкам и задрал ей юбку, сказав: «великолепно». Он уже велел ей выпустить ребенка и теперь приказал снять трусы. Она отказалась, но затем сняла их, когда он сказал: «Ты же не хочешь, чтобы я порезал ребенка». Тогда он встал позади и левой рукой схватил ее за шею, держа нож у ее лица. Он прошептал, что если она не хочет пострадать, она должна расстегнуть его брюки и сделать ему оральные секс. «Пожалуйста, нет», — просила она, но он стал еще больше угрожать и приказал, чтобы она стала на колени перед ним. Он расстегнул брюки и велел ей взять его член.

Когда она сопротивлялась, он направил нож на ребенка и повторил: «Ты же не хочешь, чтобы он пострадал?» Она нехотя выполнила его требования.

Перед тем как уйти, злоумышленник также изнасиловал госпожу Бредфорд. Джон Кэннан был осужден и получил восьмилетний тюремный срок. Я оставляю читателю право сделать заключения из вышесказанного.

Глава 22

Что делать и чего не делать?

Побеждает тот, кто знает, как обращаться и с превосходящими, и с худшими силами.

В предшествующих главах мы обсудили много вещей, которые вы должны или не должны делать. Здесь я хотел бы внести в список несколько важных пунктов, которые следует иметь в виду. В центре всего — «кодирование».

1. Не напивайтесь.

Алкоголь в умеренных количествах прекрасен, однако если вы пьете слишком много, вы — легкая цель для нападающих. Алкоголь временно разрушает восприятие, баланс, дистанцию, вид, звук — фактически каждое чувство. Вы не будете в состоянии видеть опасность и не сможете реально оценить обстановку или защищать себя под влиянием алкоголя.

2. Не недооценивайте противника, не доверяйте ему.

Уверенность — хороший признак, но чрезмерная уверенность ослабляет. Никогда не позволяйте себе недооценивать кого бы то ни было, это признак чрезмерной уверенности, а она ведет к поражению. Если вы начинаете чувствовать себя слишком уверенно в ситуации, вспомните о возможных опасностях. Лучше быть немного неуверенным, чем самонадеянным. Если вы стоите перед потенциальным нападающим, никогда не доверяйте ему. Ложное обещание — один из обычных методов, используемых нападающими.

3. Будьте устойчивым.

Если все перерастает в физическую стычку, никогда не применяйте технику ради дешевого театрального эф-

фекта. Как это выглядит, не имеет никакого значения, много людей пострадало в попытках делать именно так. Используйте самый быстрый и наиболее экономичный прием, доступный вам.

4. Не медлите.

Если вы можете убежать, бегите при первом удобном случае. Чем дольше вы ждете, тем труднее затем это сделать. Если вы собираетесь нападать, также делайте это быстро. Любая задержка с упреждающим нападением уменьшает шансы на успех.

5. Будьте твердым.

Не позволяйте эмоциям влиять на ваше мнение, когда имеете дело с потенциальным нападающим. Он будет искать любую щель в вашей умственной броне, пока она не станет ситом, чтобы он смог нанести удар. Когда имеешь дело с «плохими парнями», следует быть таким же «плохим», если хочешь остаться в живых. По крайней мере, во время нападения. Большинство жертв даже не пробуют защитить себя, думая, что любой «ответ» с их стороны будет только раздражать противника и добавит ему жестокости.

Исследования показывают, что тот, кто энергично борется, обычно вынуждает нападавшего остановиться.

6. Не давайте себя обмануть.

Как вы читали повсюду в этой книге, обман — самый большой союзник хищников. Знайте ритуалы и ищите признаки обмана. Современный нападающий вряд ли будет выглядеть угрожающим, скорее, он будет вежлив до момента нападения.

7. Подавите гордость.

Гордости нет места в хорошей самозащите. Если вы можете убежать от ситуации или выйти без борьбы, сделайте это. Выживание — вот что важно.

8. Не будьте брезгливым.

Не побрезгуйте ткнуть пальцами в глаза противнику. Если это единственное, что вы в состоянии сделать,

чтобы выжить, сделайте это, не будьте брезгливы или теряете жизнь.

9. Не будьте справедливым.

Когда нападение неизбежно, нет никакой честной игры. Делайте что угодно, чтобы защитить себя. Есть лишь одно правило: правил не существует!

10. Никогда не делайте больше, чем необходимо.

Защищая себя, необходимо «бить и бежать». Не пытайтесь «закончить работу». Как только улучите момент — бегите. Ошеломленный противник способен оправиться и продолжить бить жертву.

Глава 23

Самооборона и закон

Второй враг

Прежде чем я углублюсь в игры закона и как вы, жертва, должны действовать в его рамках, я должен сказать следующее. Насколько бы ни был важен закон, было бы глупостью с вашей стороны рассматривать юридические основания, когда нападение на вас неизбежно. Раздумья о таких вещах вызывают нерешительность, которая порождает поражение. Одна секунда нерешительности может означать разницу между успешной самозащитой и получением побоев, изнасилованием, ограблением или убийством.

Я называю закон вторым врагом: это не означает моего пренебрежения к полиции. Я очень уважаю полицейских и полагаю, что, в целом, они делают очень хорошую, хотя часто неблагодарную работу. Побывав несколько раз за свою службу охранником ночного клуба по ту сторону закона, я чувствую себя обязанным предупредить вас об опасностях иметь дело с «вязкой» юридической системой после совершенного на вас нападения.

Много людей осуждены не за то, что они сделали, а за то, что они сказали. Вас судят по вашему заявлению, а не непосредственному инциденту. Так что это означает? В основном вы могли бы защищать себя в пределах закона и все же осуждены и отправлены в тюрьму, потому что вы неправильно ссылались на закон, давая показания. Многие из моих друзей были посажены в тюрьму, потому что они не понимали закон. Так что, если ваша цель — самооборона и вы серьезно относитесь к этому, тогда вы

должны лучше разбираться в законах, которые управляют вашей страной. Я предпочел бы получить удар в глаз от грабителя, чем от устаревшей и часто равнодушной судебной системы. Знайте закон, знайте свои права и хорошо понимайте, как вы собираетесь отстаивать свои права после свершившегося.

Обычно неизвестно, что после нападения вы, вероятно, будете страдать от вызванной адреналином тахипсии. Это вызывает искажение восприятия времени, потерю и искажение памяти и много других побочных эффектов адреналинового синдрома, который может повлиять на вашу способность давать точные показания, если дело дойдет до полиции. Когда вы делаете заявление для полиции, это едва ли будет приниматься во внимание. Шесть месяцев спустя, когда вы пойдете в суд, чтобы защищать свои действия, все будет зависеть от того заявления, даже если ваша голова могла быть в тумане, когда вы писали его. Следующая вещь, которую вы узнаете, — что вы обвиняетесь на основании того, что вы сказали, а не того, что сделали.

Так что, когда вы даете показания, удостоверьтесь, что вы осведомлены о том, как ваши действия соотносятся с законом и что вы можете, а чего не можете говорить. Если вы не можете думать ясно, настаивайте на том, чтобы подождать с показаниями до следующего дня. Если вы не уверены относительно того, как ваши действия соотносятся с законом, тогда настаивайте на назначении вам адвоката, который мог бы дать вам совет. Не берите ручку в руку, пока вы не уверены, что все делаете правильно. Полицейский участок может быть очень неприятным местом, если вы не знаете законов, и полиция может часто быть виновной в желании все ускорить, даже применять давление для быстрого получения показаний. Это давление может быть очень тонким и эффективным: оставить вас одного надолго; сказать вам, что вы можете попасть в тюрьму, если не будете сотрудничать; игра «хо-

роший полицейский — плохой полицейский» (да, они действительно пробуют эту старую уловку). Много крутых парней вышли из полицейских участков со слезами на глазах, дав письменные показания о том, что они делали вещи, которых они не делали, потому что они «только хотел уйти домой».

Часть изучения самообороны предполагает изучение и понимание закона, потому что если вы успешно защищаете себя и одолеваете нападавшего, вы должны будете отвечать перед властями. «Лучше пусть двенадцать человек судят ваши действия, чем шестеро несут ваш гроб».

Закон часто жесток даже со своими представителями.

Полицейские наблюдатели требуют от суда права бескомпромиссного подавления сопротивления пьяных хулиганов на улице из-за возрастающего потока нападения и избиений полисменов.

Они хотят покончить с так называемыми переговорами о заключении сделки о признании вины между адвокатами, которые ведут к тому, что головорезам предъявляются смягченные обвинения.

Иск от полицейских властям Йоркшира — прямая реакция на 50-процентное повышение числа нападений на офицеров в прошлом году.

В течение 377 дней по состоянию здоровья было потеряно 169 мужчин, 26 женщин и 16 специальных полицейских офицеров, раненых слишком тяжело, чтобы продолжать работать.

Начальник полиции Питер Джослин признал, что офицеры были расстроены и раздражены, когда расследования о случаях нападения на них были прекращены в обмен на признание преступником вины и менее серьезные обвинения.

Он сказал: «Большинство нападений связаны с алко-голем. Только в прошлый уик-энд на офицера напали дважды за одну ночь, один раз с бильярдным шаром в носке.

«Мы все больше рассматриваемся как законная добыча, но это скорее проблема общества, чем чья-либо еще».

Coventry Evening Telegraph. 13 Января 1995 г.

Для вашей информации вот еще несколько вещей, которые могли бы помочь относительно закона и как вам остаться в его рамках.

Когда его спрашивают, какой совет он дал бы женщинам, беспокоящимся по поводу того, что их арестуют за причинение вреда Мужчине, который напал на них, Джордж Бойл, руководитель Лондонской полиции, за тридцать пять лет до своей отставки сказал: «Даже не думайте об этом законе. Защищайте себя, если на вас напали. Женщины должны всегда сопротивляться и защищать себя. Если они кричат, они должны кричать «Насилуют!» Это скорее привлечет внимание и заставит людей реагировать. Женщины при нападении не должны выкрикивать ругательства, поскольку люди могут подумать, что это только еще одна пара хулиганов, которые слишком много выпили».

Поговорите с любым полицейским или прочтите любой текст закона, и из водоворота запутанных параграфов и подпараграфов снова и снова всплывает одно слово: «разумный». Подвергаясь нападению, даже в отношении нападающего вы должны применить «разумную» силу, чтобы это считалось законным. Определение разумности из словаря:

«В соответствии с причиной. Не чрезвычайный или чрезмерный». Статья 3 Уголовного законодательства (1967 г.) гласит: «Человек может использовать *разумную* силу в сложившейся ситуации предотвращения преступления».

«Человек, откусивший кусок носа другого человека, ушел свободным из Королевского суда, после того как жюри решило, что он действовал в пределах самообороны». Март 1993 г., Уэйкфилд, Западный Йоркшир.

В действительности, «разумность» силы диктуется вами, жертвой. Вы определяете, что есть разумная сила. Если вы думаете, что только очень серьезный удар остановит противника, тогда это и есть «разумная» сила. Если вы думаете, что нападавший должен потерять сознание, и только так вы можете достичь безопасности — это также «разумная сила». Однако если это должно рассматриваться «разумным в глазах закона», тогда вы должны знать правильные слова, которые нужно использовать в заявлении, чтобы суд мог проделать свою волшебную работу. Этих слов только два — «искренняя уверенность». Если вы превентивно нападаете на вашего потенциального противника, тогда вы должны сказать, что вы имели «искреннюю уверенность», что вы будете подвержены нападению, и напали первым в целях самообороны. Если вы воткнули в своего противника шляпную булавку, эта мера может быть оправдана словами, что вы искренне верили, что любая менее радикальная мера будет недостаточна и приведет к получению вами тяжелых ранений, возможно, даже к смерти.

Если полицейский, берущий у вас показания, говорит о вашем превентивном нападении: «конечно, вы не можете быть на 100 процентов уверены, что он собирался напасть на вас?», было бы мудро сказать, что вы были «абсолютно уверены», что он собирался напасть, именно поэтому вы напали первым. И если в любое время вы чувствуете себя потерянным или неуверенным, подождите официального представителя и потребуйте соблюдения ваших прав.

Даже причинение серьезных ранений противнику может быть простительно, если это случается разумно в сложившейся ситуации, и тем более может быть оправдано судом (хотя не обязательно), если человек, совершавший самозащиту, доказывает, что во время нападения или попытки нападения он не хотел драться. Это полностью согласуется с моими теориями о «заборе» и словес-

ном и умственном разоружении, то есть сообщении вашему противнику, что вы не хотите драться, для того чтобы мысленно разоружить его прежде, чем вы нанесете удар. Даже превентивный удар допускается законом, если человек, осуществляющий самооборону, может доказать, что он был в неизбежной опасности нападения и атаковал упреждающе, чтобы предотвратить упомянутое нападение.

Это возможно продемонстрировать в законе человеком, заявляющим о совершении самозащиты, сообщаящим полиции или суду (если они привлекаются), например, что противник сквернословил в его адрес и затем с угрозой направился к нему, вынуждая его напасть первым, это помогает, если вы можете доказать, что в то время не хотели драться. Конечно, упреждающий удар должен быть оправдан. Если ваш противник/потенциальный противник держит руки в карманах, когда вы наносите упреждающий удар, ваши действия, без сомнения, будут рассматриваться как незаконные. Или если вы ступили вперед, чтобы нанести упреждающий удар, это может также считаться незаконным, потому что вы двигались к нему быстрее, чем он к вам. Если вы сбиваете человека на землю, используя разумную силу, что бы там ни было, дальнейшие удары по этому человеку классифицировались бы как чрезмерная сила и поэтому считались бы незаконными. Это также соответствует моей рекомендации «бить и бежать». Если вы бьете, когда он лежит, тогда это должно быть только в случае, если он пытался встать и все еще представлял для вас опасность.

Иногда, когда вы знаете, что вы имеете право защищать себя, вы должны приспособить вашу защиту к закону, а не держаться за закон, если вы понимаете, что я имею в виду.

Я помню своего друга по спецназу, рассказавшего мне об акции по освобождению заложников, которую выполнял его отряд. Прежде чем они приступили к ее выполнению, армейские адвокаты сказали им: «Мы знаем, что вы

будете убивать террористов в этом здании и что это трудно согласуется с законом, так что мы просим, чтобы хотя бы ваше последующее обращение с ним согласовывалось».

Использование случайного оружия (как рассказывалось в главе 4 «Инструменты нападения») может также быть оправдано по закону, если соответствует тому же критерию «разумной силы». 50-килограммовая женщина, например, которую затащил против ее желания в кусты 90-килограммовый мужчина, которому она нанесла удар в шею ножницами, убив его, очень вероятно, была бы оправдана любым судом, хотя, возможно, она должна была бы доказать, что использованное ею оружие было случайным и поэтому не незаконным. Нападения с такими видами оружия, как кастеты, ножи и т. п., даже для защиты были бы в большинстве случаев рассмотрены как неблагоприятные и поэтому незаконные.

Подведем итоги. Защита собственности или личности — предмет общего права (Баттерворт — Полицейское законодательство). Дополнительно, человек, защищающий себя или другого человека, или собственность, неизменно действует для предотвращения преступления и имеет поддержку Уголовного законодательства, статья 3. Для практических целей термины общего закона и установленных законом методов защиты идентичны в их требованиях.

Проблема самообороны как оправдание нападения на человека без смертельных последствий была в итоге чрезвычайно хорошо обоснована апелляционным судом. Суд сказал, что хороши и закон, и здравый смысл, которым обладал атакованный человек: он может защищать себя, но при этом он может делать только то, что разумно необходимо.

Испытание того, является ли сила разумной или нет, объективно, но оно основано на фактах, которые заинтересованный человек полагает, что они были таковыми. Это также важно, но не существенно, что человек, проводящий самооборону, доказывает, что он не хотел драться.

Закон о защите собственности или другого человека является, по существу, той же самой самообороной, основной вопрос: «Была ли сила использована разумно в сложившейся ситуации?» Защита собственности не дает права владельцу собственности использовать силу против людей, которые посягают на его землю без того, не угрожая ему силой. В таком случае нарушителю должны быть предъявлены требования удалиться, прежде чем применять любые враждебные действия. Если нарушитель «захвачен», это должно продолжаться не дольше, чем требуется для удаления его из границ вашей собственности. Если нарушитель угрожает силой, то возможно применение любой встречной силы, необходимой для преодоления и удаления его с вашей территории. Если владелец земли (дома) жестоко атакован, даже серьезные ранения могут быть простительны, если их нанесение разумно в сложившейся ситуации, но это всегда дает повод другой стороне утверждать, что степень жестокости была чрезмерной.

Следует сказать, что в глазах закона не имеет никакого оправдания человек, мотивирующий использование силы тем, что был на это спровоцирован и потерял самообладание. Конечно, если человек, использовавший провокационные слова или поведение, заставившие людей, на кого его слова или поведение направлены, немедленно двигаться с угрозами, напал, то разумное сопротивление этому является самообороной. Если же происходит не больше чем провокация, это равносильно штрафу, который может назначить суд.

Я должен снова подчеркнуть, что слишком много внимания к тому, «как вы соотноситесь с законом», может быть вредным. Время думать о таких вещах — после происшествия, если будет привлечена полиция.

В основном, если вы нападаете упреждающе и затем быстро убегаете, что я рекомендую, вы невиновны в глазах закона.

Как заключительное примечание: закон в каждой стране свой, хотя большинство стран признают право на самооборону. Предшествующая глава должна использоваться как рекомендация, а не как обязательный факт. Если хотите узнать больше деталей, поговорите с вашим местным отделением полиции.

Эпилог

В предшествующих главах мы исследовали самозащиту в полном объеме. Если превентивные методы здесь добросовестно и твердо выполняются, вы, несомненно, уменьшите не только возможности выбора вас жертвой, но также и возможность неудачной защиты себя в возникшей ситуации.

Мастерство предписанных методов не является необходимым, хотя компетентность обязательна. Недостаточно смотреть на картинки, читать текст и ожидать, что компетентность автоматически появится. Вы должны заниматься, тренироваться и действовать по сценариям. Только не займитесь ими, как танцевальными шагами, визуализируйте и делайте их реальными, практикуйтесь и делайте, полагая, что вы — там. Если выбранные партнеры для практики смешны и глупы, смените их, найдите себе партнеров, которые хотят заняться серьезно. Сделайте самозащиту каждодневной частью вашей жизни, подобно еде и питью. Вовлеките свое семейство, детей, супруга (супругу) и помните: вы не должны быть жертвой. Держите себя «закодированным» и сделайте предотвращение нападения частью вашей жизни.

Приложение

Пьяный стиль

(Морис (Мо) Тайт)

Как инструктор по самозащите, я рассказываю своим ученикам о программе «Восемь азов»:

Предотвращение

Понимание

Нетерпение

Отношение

Действие

Агрессия

Адреналин

Алкоголь

Последнее, алкоголь, я хотел бы обсудить более подробно, особенно его уместность в персональной защите. Если вы спросите меня, каков самый распространенный фактор в действиях насилия, я, на задумываясь, отвечу: «Алкоголь». Как пьющий человек и охранник клуба, я знаю, о чем говорю.

Люди выпивают по самым разным причинам — радость, горе, зависимость, снятие стресса, давление (мужская отговорка). Но почему люди пьют, в данном случае не столь важно. Важны результаты влияния этого на человека. В кризисной ситуации алкоголь будет влиять на вас, вашего соперника, причем воздействует он на людей совершенно по-разному — психологически и физически.

Факторы

Коктейли и смеси быстрее вызывают опьянение, поскольку они быстрее всасываются в кровь. Также на опь-

янение влияют: вес, пол, возраст, метаболизм, индивидуальность и опыт принятия спиртных напитков, социальный статус, окружающая среда, настроение, психическое состояние, еда (на пустой желудок люди пьянеют быстрее).

Важно помнить:

Факт: любое количество алкоголя опьянит вас быстро, а выветриваться будет медленно

Факт: через десять минут после принятия половины пинты обычного пива 50% алкоголя всосутся в кровь. Через час весь алкоголь будет поглощен вашим организмом.

Факт: невозможно ускорить выветривание алкоголя. Чашка кофе, как и любой другой метод отрезвления, не поможет. Это требует времени.

Психологические факторы

Алкоголь-депрессант

Понимание

Под воздействием алкоголя информация искажается. Например, парень действительно смотрит на вас вызывающе, или это невинный взгляд? Чем больше вы пьете, тем хуже воспринимаете происходящее вокруг вас.

Суждение

Понятно, почему так много людей искренне раскаиваются, будучи потрясены своим поведением в нетрезвом состоянии. Алкоголь не может быть оправданием избиению невинного человека до полусмерти, точно так же, как пьяный водитель не может быть извинением для смерти на дороге. Алкоголь нельзя использовать как причину поражения в схватке: «Я не мог ему ответить, так как был сильно пьян».

Заблуждение

Это не страшно, я тренируюсь. Я могу справиться с теми парнями сам, я могу при этом петь, танцевать и шутить...

Запрещение

Я могу не только избить их и при этом петь, танцевать и шутить, я буду стоять на столе и каждому, кто подойдет, дам по шее. Пьяного человека легко опознать, он привлекает внимание к себе, становясь потенциальной жертвой. С другой стороны, одни люди под воздействием алкоголя становятся агрессивными, а другими, наоборот, мягкими, забавными, поддающимися влиянию, в то время как третьи вообще пойдут спать.

Физические факторы

Баланс, расчет движений и координация становятся неточными, рефлексы замедленными, зрение нечетким, ответы сумбурными.

Нетерпение

Во время службы в армии мы выходили в увольнительную целой компанией и шли в паб. При этом мы использовали так называемый «метод акулы». Один из нас вообще не пил в этот вечер. Трезвый, он мог контролировать ситуацию, пока все расслаблялись, предотвращать столкновение и при случае еще и развести нас по домам. Используйте этот метод в вашей обычной жизни: в компании, как правило, находится один непьющий, пусть он немного последит за вами.

Соображения

Пьяные могут быть очень опасны. Они как те дураки, пытающиеся открыть дверь не тем ключом. Большинство действий, связанных с насилием, происходит под влиянием алкоголя — спросите любую избитую жену. Алкоголь может сделать людей временно нечувствительными к боли, что может быть проблемой, если вы собираетесь наказать пьяного хулигана. Многие дерутся под влиянием алкоголя или наркотиков и, как Клинт Иствуд, можно сказать, что «человек должен знать свои преде-

лы». Если вы замечали за собой некоторое увлечение выпивкой, постарайтесь проконтролировать себя, чтобы не выпить сверх положенной вам меры и не натворить беды.

Пабы, клубы

Если вы предпочитаете выпивать в заведениях, необходимо знать следующее. В каждом клубе есть свои завсегдатаи, которые сами известны и знают многих других постоянных посетителей бара. Такие люди могут предвзято относиться к посторонним, зашедшим в их заведение немного выпить. Если у вас нехарактерный акцент для этой местности, этого может быть достаточно, чтобы к вам прицепились. Если вы пришли в незнакомый бар, а там полно неприветливых типов, уходите оттуда и поищите бар поуютней.

Арена

В пабах и клубах собираются люди разных национальностей, веры и убеждений. Недавно в моем родном городе был убит в драке человек, участвовавший в дискуссии по вопросу о футболе. Если у вас есть четкое мнение по какому-либо вопросу, держите его при себе, если не чувствуете себя способным защититься в случае чего.

Оружие

Во многих клубах на входе стоит охранник с металлоискателем, но где-то такого нет. В такие заведения легко пронести нож или другое холодное оружие, которое широко применяется в клубах с плохой репутацией. Один мой друг был убит ножом в баре. Такое случается.

Подручные средства

Не требуется особого обучения, чтобы подобрать с пола бутылку и шандарахнуть ею изо всей силы по голове. Пепельницы, бильярдные шары, кии также могут послу-

жить оружием в схватке. Во многих заведениях стены украшены декоративными мечами или хоккейными клюшками, которые в критических ситуациях также идут в дело. Можно использовать мебель. Лестницы, стены и столбы можно использовать как оружие.

Стекло

Ежегодно в Великобритании более пяти тысяч человек поступают в больницы с ранениями стеклом. К счастью, от пореза стеклом редко умирают. Шрамы от стекла заживают плохо.

Туалеты

Это хорошее место для засады. Мужчины, в отличие от женщин, ходят в туалет поодиночке, а это может быть опасно.

Вышибалы

Не стесняйтесь обращаться к вышибалам за помощью, в конце концов, это их работа. Большинство вышибал вполне нормальные люди, а во многих клубах администрация требует, чтобы охранник посетил курсы этикета или чего-то подобного перед устройством на работу.

Покидая клуб

В конце ночи вы наиболее уязвимы, когда вы уходите из клуба и собираетесь идти домой. Вы можете идти один, можете с друзьями, сильно пьяным или слегка навеселе. Вызовите такси, чтобы оно доставило вас прямо домой — это реальный шанс избежать неприятностей. Под утро у многих посетителей баров и клубов начинается настроение, причем по разным причинам: закончились деньги, набили морду, отказала девушка. Они попытаются вылить свою агрессию на первого попавшегося, почему вы думаете, что не на вас? Это, конечно, легко говорить, мол, попытайтесь не реагировать на их слова или что-то в этом роде, но все-таки постарайтесь избежать столкнове-

ния. Если же это произошло, попытайтесь найти убежище в такси, ближайшем магазинчике или офисе, вызвав полицию, но не сильно на нее рассчитывая.

Резюме

Если вы позволяете иногда опрокинуть стаканчик-другой, но серьезно относитесь к самозащите и можете постоять за себя или вовремя уйти от неприятностей, это хорошо, но крайне важно правильно определить границы дозволенного.

Рис. 1



Рис. 2а. Нож спрятан в ладони, прижатой к бедру

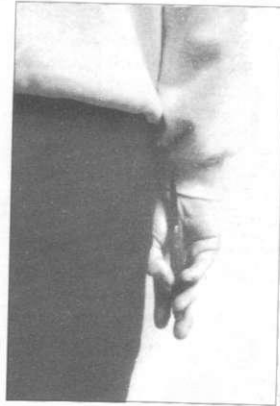
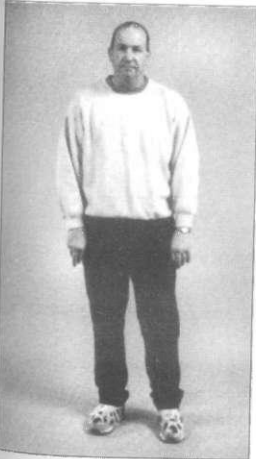
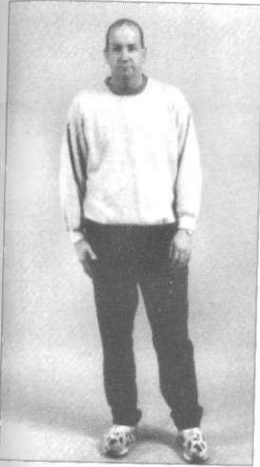


Рис. 2б. Нож спрятан в ладони



Рис. 3а. Нападающий спрашивает, который час...



Рис. 3б. ...отвлекает внимание...



Рис. 3в. ...и достает нож из кармана

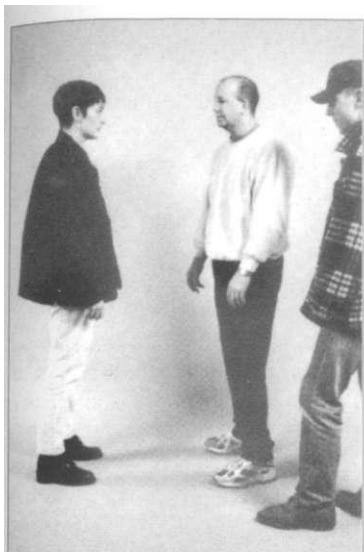


Рис. 4а, 4б. Классическое движение «щипцы»

Рис. 4в.
Спрашивает, который час...



Рис. 4г.
...и достает нож из сумки





Рис. 5а



Рис. 5б



Рис. 5в



Рис. 6

Рис. 7а



Рис. 7б





Рис. 8а



Рис. 8б



Рис. 8в

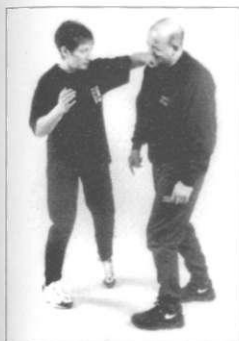


Рис. 8г

Рис. 9.
Удар
пальцами
передней
руки
в глаз



Рис. 10а.
Левый хук



Рис. 10б.
Левый апперкот



Рис. 11. Правый кросс



Рис. 12.
Правый апперкот



Рис. 13.
Удар локтем вниз



Рис. 14.
Отработка
боксерских
ударов

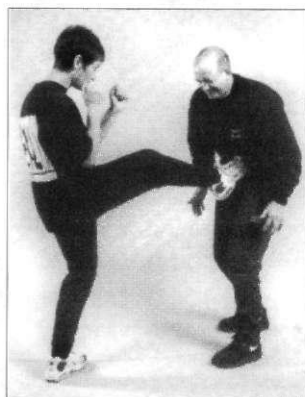


Рис. 15.
Удар вперед

Рис. 16а.
Удар в сторону

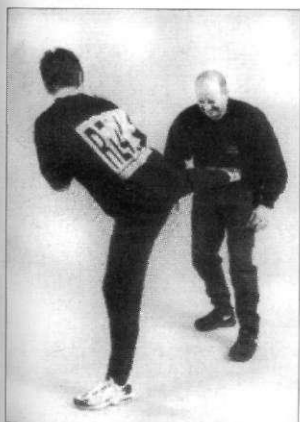
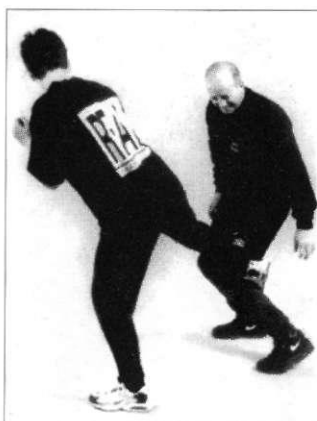


Рис. 16б.
Удар с поворотом



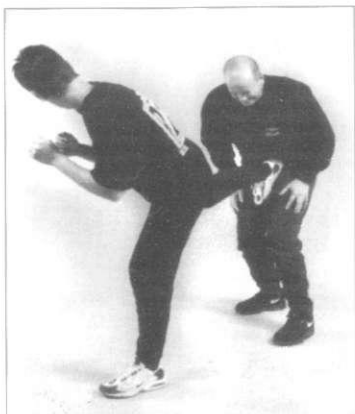


Рис. 17.
Удар назад



Рис. 18.
Толчущий удар

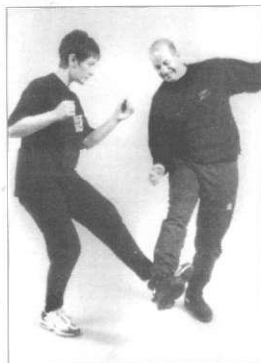


Рис. 19.
Подсекающий удар

Рис. 20а. Колено вверх

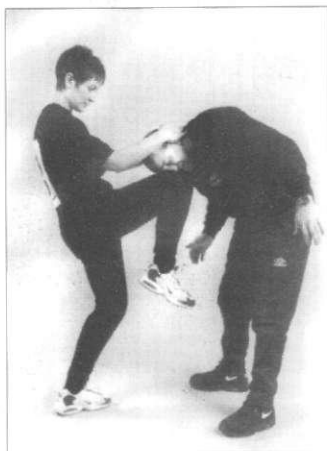


Рис. 20б. Колено вперед





Рис. 21а.
Колено по кругу

Рис. 21б.
Падающее колено

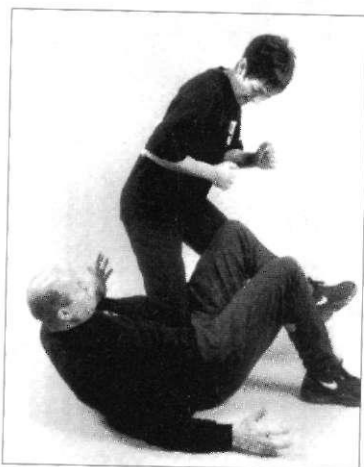


Рис. 22а. Удар
головой слева



Рис. 22б. Удар
головой справа



Рис. 22в. Удар
головой вперед





Рис. 23а.
Удар головой вверх



Рис. 23б.
Обратный
удар головой

Рис. 24а. Удушающий захват
без использования одежды



Рис. 24б.
«Скользкий»
захват горла





Рис. 25.
Подъем горла

Рис. 26а.
Захват кадыка



Рис. 26б.
Удушьющий захват «ножницы»





Рис. 27а. Внешняя подножка (малая)



Рис. 27б. Внешняя подсечка

Рис. 28а.
Внутренняя подсечка



Рис. 28б.
Бросок через плечо



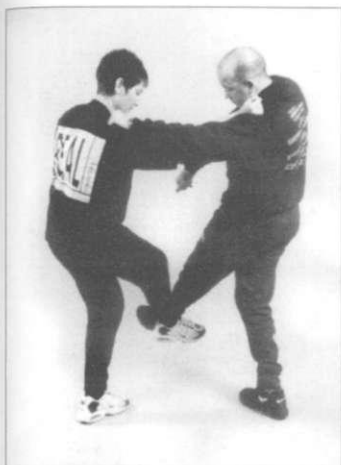


Рис. 29а.
Подсечка лодыжки

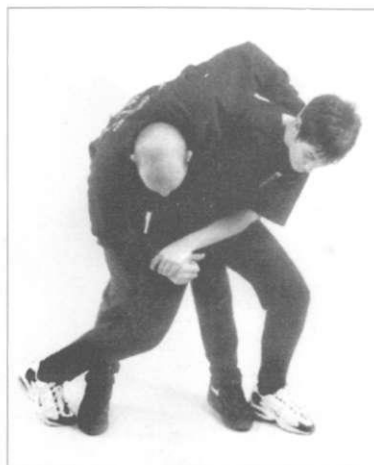


Рис. 29б.
Падение тела

Рис. 30. Внутренний
бросок через бедро

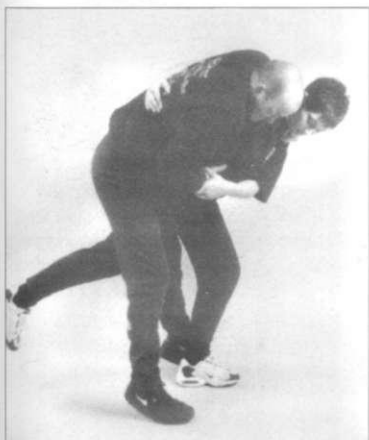
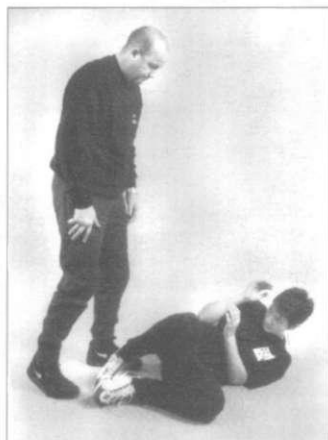


Рис. 31.
Защита паха/головы



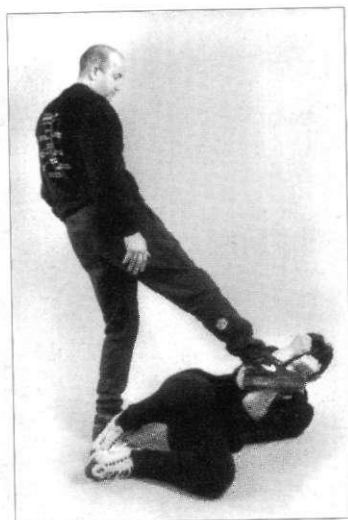
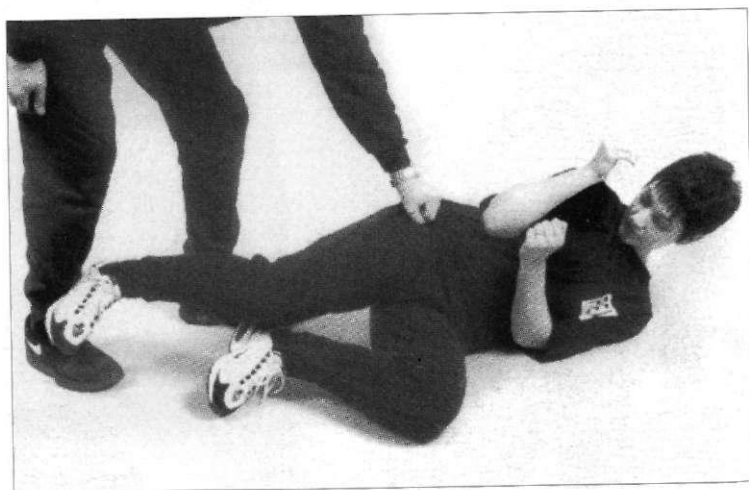


Рис. 32а.
Блокирование удара

Рис. 32б. Удар по колену



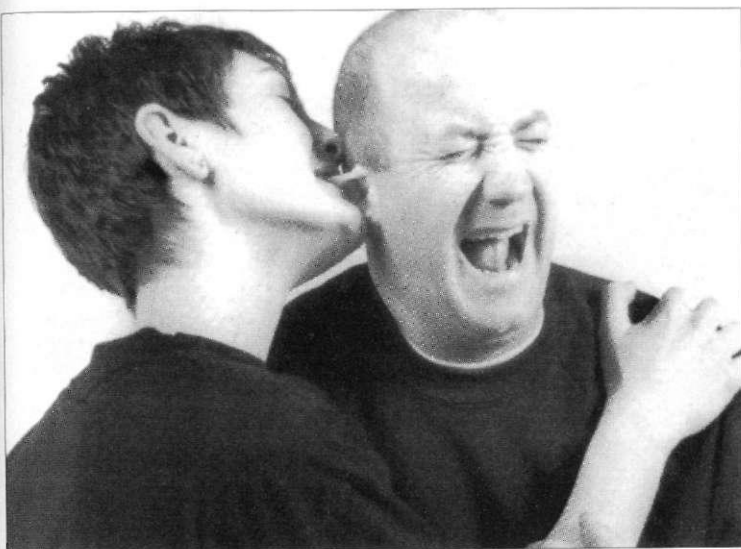


Рис. 33а. Укус уха

Рис. 33б. Укус носа

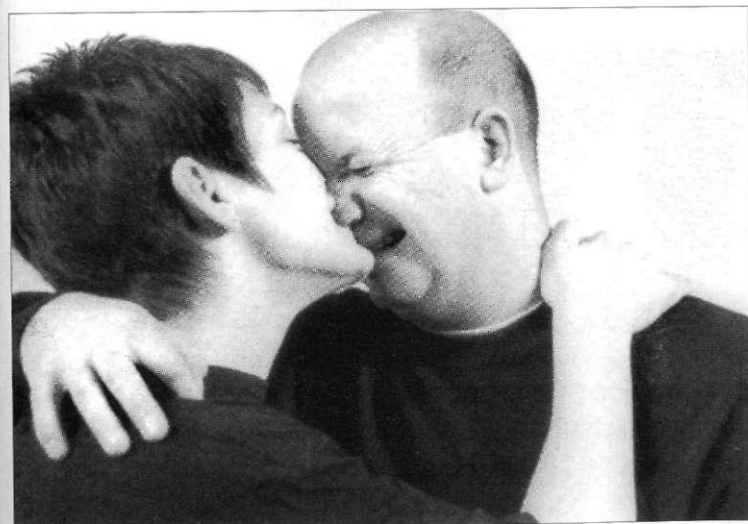




Рис. 34а.
Правый крест



Рис. 34б.
Правый хук