

18+ Наталья Мاستюкова

---

*Хорошие  
девочки  
не дерутся*

---

О женской самообороне  
без предрассудков

---



**Наталья Мастюкова**  
**Хорошие девочки не дерутся.**  
**О женской самообороне**  
**без предрассудков**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42129094](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42129094)  
ISBN 9785449653031*

**Аннотация**

Почему в экстремальной ситуации кто-то быстро ориентируется и активно действует, а кто-то теряется? Как справиться со ступором, ватными ногами и невозможностью закричать? Вы узнаете, как построить эффективную систему безопасности; разберетесь, почему внутренняя опора не менее важна, чем боевые навыки. Если вы чувствуете подвох, когда слышите, что женщины не могут защититься от нападения, эта книга для вас. Пришло время вернуть себе право на безопасность.

# Содержание

Введение	5
I часть	10
Самооборона – это вообще о чем?	11
Почему я занялась самообороной?	14
12 распространенных советов по женской самообороне (и реальность)	17
Говорят, девушка не может защититься	19
Остаться в живых	25
Я не могу быть агрессивной	28
Слить агрессию	34
На охотников охотница	38
Берем тревожность в союзницы	42
Неожиданность против внезапности	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**Хорошие девочки  
не дерутся  
О женской самообороне  
без предрассудков  
Наталья Мастюкова**

Ольга Чернова *Корректор*

© Наталья Мастюкова, 2019

ISBN 978-5-4496-5303-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Возможно, это самая неправильная на свете книга о самообороне. Обычно такие руководства состоят из описания приемов, правил поведения или секретных штук, которые помогут избежать опасных ситуаций.

Я могла бы рассказать о разных способах освобождаться от захватов, противодействовать ударам. Нарисовать картинки, куда тыкать нападающего, чтобы он отказался от своих преступных планов. Но изучать рукопашные техники по книге – все равно, что осваивать хирургические операции по методичке. Здесь нужна практика.

Хорошо. Как насчет теории? Из одного издания в другое кочуют популярные правила поведения, которые должны защитить вас от грабителей, насильников, маньяков и мошенников всех мастей. Например, не ходить в позднее время одной по темным подворотням. Сдержанно одеваться. Не разговаривать с незнакомцами. Отвлечь внимание и убежать.

К сожалению, они не всегда работают. Даже больше. Такие советы бывают крайне вредными.

Существуют определенные принципы, соблюдение которых снижает риск стать жертвой преступления. О них я расскажу в книге. Но эти принципы не являются стопроцентной гарантией.

Да, насильники чаще нападают в безлюдных местах,

а не на проходной улице. Грабители – в темном пустынном переулке или глухом подъезде, а не на широком проспекте под ярким фонарем. Но даже на шумной аллее бывают укромные места, а на ссору между мужчиной и женщиной в центре города многие просто не обратят внимания.

*Реальный случай, произошедший весной 2016 года в Москве, показал, что от нападения не застрахован никто и нигде. На папу с семилетней дочкой, гулявших в выходной день в парке, напал странный мужчина. Сначала он набросился на девочку. Папе удалось отбить ребенка. Девочка спряталась в ближайших кустах, а папа продолжал бороться с нападающим. Он звал на помощь, но отдыхающие проходили мимо. Только пенсионеры-рыбаки, некоторое время наблюдавшие за происходящим, в конце концов, вызвали полицию.*

*Странный нападающий отстал. Но как только девочка выбежала к отцу, мужчина снова попытался на нее напасть. Когда приехали полицейские, они вызвали две машины подкрепления и задержали нападавшего. При обыске нашли амфетамин в сумке.*

Как видите, преступления совершаются не только в темных подворотнях поздно ночью. Обратите внимание на еще один нюанс: не всегда есть возможность убежать. Сам отец потом говорил в интервью, если бы он был один, скорее всего, убежал бы. Но с ним был маленький ребенок и пришлось бороться до конца.

Особенно опасна идея о существовании правильного поведения или одежды для тех, кто уже стал жертвой преступления. Вместо того чтобы дать место проживанию эмоций, постепенно выходить из посттравматического синдрома и возвращаться к нормальной жизни, человек погружается в бездну вины: я сам виноват, что со мной это случилось.

Такое происходит и с мужчинами, но на девушек общественное мнение и доброжелатели с «диагнозами» обрушиваются вдвойне: «Зачем ты пошла через темный сквер? Нормальные люди обходят по светлой улице», «Почему надела короткую юбку, хотела привлечь внимание? Молодец, привлекла», «Зачем пила в такой компании? Напилась, значит, на все согласна».

Вдумайтесь в абсурдность этих фраз. Почему светлая улица, длинная юбка и трезвость означают право на безопасность, а темный переулок, открытая одежда и бокал вина дают кому-то разрешение на насилие?

Правила безопасности не действуют в случае неадекватных преступников. Наркоман в поисках денег плохо сообщает, что делает. Он может напасть среди бела дня или приставить нож к горлу и забыть озвучить свои требования, смотря в одну точку.

Не менее сложно спрогнозировать действия маньяков. Для них триггером, спусковым крючком для нападения может быть что угодно: одежда, слова, жесты, поведение. Не какие-то вызывающие или необычные, а просто то, что навева-

ет человеку с психическим отклонением определенные, известные только ему одному, ассоциации.

О чем же тогда книга? Помимо рукопашных навыков и повседневной бдительности для успешной самозащиты крайне важен настрой. Внутренняя уверенность в том, что вы все делаете правильно. Обычно для «накачивания» уверенности применяют различные психотехники. Но они не помогут, если ощущения права на самозащиту с вами нет постоянно. Оно не появится за секунду в ситуации угрозы.

Есть такая фраза: «В сложные времена ты не поднимаешься до уровня своих ожиданий, а упадешь до уровня подготовки». В экстремальных условиях организм не рискует пробовать новое, а действует по привычному, выверенному годами сценарию. Если вы привыкли вместо реакции «бей или беги» выдавать «притворись мертвым», что в обычной жизни означает «промолчи, пропусти мимо ушей, не раздувай конфликт», скорее всего, именно такую линию поведения мозг выберет и в минуту опасности. То есть попросту впадет в ступор, пока все не закончится. Ведь обычно это срабатывало?

Добавьте сюда веру в «правильное» поведение. Вместо борьбы силы уходят на самообвинение: если со мной что-то случилось, значит, я вела себя как-то не так. Готово. При таких эмоциях очень легко попасть в состояние жертвы, смириться с происходящим, но практически невозможно выдать ответную агрессию. А ведь успешная самооборона – это

не что иное как нападение на нападающего. Внутренний настрой становится определяющим.

Из книги вы узнаете о различных нюансах самообороны: как дать себе право на защиту, какие советы и установки его ослабляют, какими решениями вы сможете себя поддержать. Мы поговорим о психологии стресса, изменениях в организме на уровне физиологии, реальных возможностях дать отпор, стратегиях поведения при нападении и правовом аспекте, домашнем насилии и сетевой травле.

Самое главное, что нам предстоит выяснить: как преодолеть сомнения и вернуть себе право на безопасность?

# І часть

Хорошие девочки не дерутся. Не возмущаются, не размахивают руками. Не говорят слишком громко, не гогочут над шутками. Никому не мешают и никогда не ноют.

Хорошие девочки любят уступать, помогать, жертвовать ради дела. Другим нужнее. Хорошие девочки молчат, терпят, соглашаются и верят в лучшее.

Хорошим девочкам попадают на пути плохие мальчики. Девочки тихонько вздыхают и делают, что умеют: помогают, слушают и надеются на светлое будущее. Отдают. Все больше и больше. Но однажды каждой встретится тот, кто захочет слишком много. Больше, чем у нее есть. Хорошая девочка растеряется. К такому ее не готовили.

Девочка заплачет. Разозлится. Переколотит посуду. Закричит во все горло. Отрастит когти и зубы. Выбросит доверие, забудет запреты, станет смелой и громкой. Закроет сердце, спрячет вытоптанную душу.

А потом встретит девочку. Не хорошую и не плохую, пожалуй, даже чем-то похожую. Встретит себя. Такую, которой можно все. Смеяться и злиться. Молчать и говорить. Уходить и возвращаться. Отказываться и соглашаться. Создавать и разрушать. Можно жить.

# Самооборона – это вообще о чем?

*Старый приемчик «колени в пах»,  
которому бесчисленные отцы обучают  
своих дочерей, не всегда срабатывает.  
Просто потому, что другие отцы  
точно так же обучают своих сыновей,  
как от такого удара уберечься!*  
Н. Маширо

Многие думают, что секрет успешной самообороны заключается в тайных знаниях, как раскидать десятерых нападающих специальными приемами. Особенно это верно для женской самообороны. По умолчанию считается, что в драке девушкам делать нечего, потому остается только тыкать в глаз и нажимать на болевые точки.

На самом деле понятие самообороны гораздо шире. Оно включает в себя правильный настрой (ноль сомнений!), особенности физиологии, рукопашные техники, которые женщины успешно применяют вопреки стереотипам, навыки повседневной безопасности, снижающие риск стать жертвой преступления, способы применения любых подручных предметов для самозащиты, знания о разрешенном и запрещенном оружии и правовое поле.

Я никогда не могла уместить свои интересы только в одну тему. Мои увлечения всегда находились на стыке дисциплин.

плин. Так что самооборона стала отличным полигоном для исследования психологии, физиологии, юриспруденции, рукопашного боя, криминалистики и даже философии и этики.

Для того чтобы познакомить девушек с основными принципами самообороны, я и написала эту книгу. Я считаю очень важным говорить о возможностях самозащиты именно с женщинами. Пособий для суровых мужчин в стиле «разбуди в себе берсерка» полно. А что остается нам? Надеяться на милость принца на белом коне и перцовый баллончик?

Если бы это было так эффективно, вряд ли суровые мужчины изучали бы контактные единоборства и ножевой бой, оформляли лицензии на травматическое оружие и вели на форумах многокилометровые обсуждения, чье кунг-фу сильнее. Правда жизни в том, что хрупкие девушки попадают в не менее опасные ситуации. Жертвами ограбления становятся даже чаще, потому что преступники не ждут от нас серьезного сопротивления.

Пока мы не в силах значительно уменьшить количество преступников на улицах города, остается только проходить подготовку самим. И пусть эти навыки никогда не пригодятся.

Почему в самообороне нельзя говорить об универсальном алгоритме? В зависимости от степени опасности иногда достаточно перейти на другую сторону улицы, а иногда необходимо вступать в бой за жизнь и достоинство.

Поэтому важно соотносить ситуацию и реакцию на нее.

В книге чаще всего мы будем говорить о попытке ограбления на улице. Свои особенности есть у нападений в подъезде, лифте, квартире, так как это ограниченное пространство. Ситуации преследования, приставания в общественном транспорте требуют иного способа борьбы.

Особая и сложная тема – сексуальное насилие. В таких случаях всегда необходимо действовать максимально твердо и уверенно, даже если нападающий – хороший знакомый и вы его знали, как милого и адекватного человека.

Умение сориентироваться в экстремальной ситуации и выдать адекватную реакцию – один из основных навыков, который определяет успешность защитных действий.

# Почему я занялась самообороной?

Я исследую тему самообороны больше шести лет. Если бы кто-то сказал мне об этом за год до первой тренировки, я бы громко рассмеялась и не поверила. Во-первых, я всегда жила в спокойном мире, полном доброжелательных людей. Казалось, что все страшное происходит где-то далеко, не со мной и моими близкими. Во-вторых, я была очень правильной девочкой-тихоней. Старалась избегать ссор, лишний раз промолчать, поздно по темным улицам не гулять. Вечное освобождение по физкультуре не давало повода подумать, что я когда-нибудь приду в мир единоборств.

После рождения старшего сына я много гуляла с коляской по району. Однажды стала свидетельницей очень громких разборок между двумя группами приезжих. Это было страшно. Я вдруг поняла, что с полуторагодовалым ребенком на руках быстро убежать из опасного места не получится. Любой прохожий может настойчиво попросить отдать телефон и все деньги, а я и не знаю, как реагировать. Ощущение уязвимости накрыло с головой.

Поиск по форумам выдал следующее. Курсы самообороны – лохотрон. Идите в любую секцию бокса ставить удар. Легко сказать!

Я ужасно стеснялась. Переживала, смогу ли вписаться в тренировки мужской группы без хорошей физической под-

готовки и боевого характера. Волей случая попала на занятия к Руслану Атнагулову в женскую мини-группу. Кстати, там мы тоже ставили удар и занимались очень серьезно. Никаких «тыкай в глаз и беги» не было.

Параллельно с тренировками я стала погружаться в тему самозащиты. Изучала все попадавшиеся фильмы, книги, семинары, статьи. Была шокирована статистикой и историями нападений. Оказалось, что реальность совсем рядом: попасть в переплет можно и днем на людной улице.

Какие-то советы и приемы приносила на тренировки, и мы разбирали, что работает, а что нет. Моделировали ситуации и искали пути выхода.

Я поняла, что серьезно тему женской самообороны в нашем городе никто не прорабатывал. Были общие группы, в которых не всем девушкам комфортно тренироваться. Были спортивные секции, где слово «самооборона» – лишь маркетинговый ход для привлечения клиентов.

Мы с Русланом создали свой клуб прикладной женской самообороны «Белая Рысь». Работаем с совсем начинающими барышнями без опыта единоборств. Оттачиваем боевые навыки на тренировках, разбираемся с психологическими навыками самозащиты, изучаем работу против оружия (нож, палка, в разработке курс по пистолету), в ограниченном пространстве (подъезд, квартира, лифт), против нескольких противников.

Радостно видеть, что на занятия приходят не только сме-

лые студентки и спортивные девушки. Право на безопасность должно быть у всех. В клубе тренируются и достигают результатов врачи и математики, менеджеры и учителя, женщины совершенно разной комплекции, предыстории и возраста. На данный момент самой старшей ученице 54 года и ей уже пришлось применить полученные навыки в реальной жизни.

В сфере самообороны, особенно женской, процветает огромное количество мифов. Я считаю важным развенчивать их, говорить о реальном положении дел и помогать женщинам чувствовать себя более уверенно.

## 12 распространенных советов по женской самообороне (и реальность)

- Не ходи поздно ночью одна (а давайте устраивать концерты и спектакли пораньше?).
- Не лови попутки, вызывай официальное такси (как будто там работают только адекватные водители).
- Купи перцовый баллончик и везде носи с собой (а на дне сумочки считается?).
- Баллончик – фигня. Лучше получи лицензию и купи «травмат» (а если я не успею его достать?).
- Не одевайся вызывающе (э-э-э-э, без комментариев).
- Если что – бей в пах и беги (а если не выйдет?).
- Не ввязывайся в драку, сразу убегай (ну, я попробую, хорошо).
- Все, что тебе нужно, правило 3-х «Г» – глаза, горло, гениталии. Теперь ты знаешь все (фух, мне прям полегчало! Короче, бокс и каратэ – это фигня, главное – ГГГ).
- Деньги ничто, отдай кошелек и убегай (а если насильник, тоже все отдавать?).
- Займись бегом (поняла-поняла).
- Не открывай дверь незнакомым (прошайте, курьеры с «Озона»).

– Зачем тебе курсы самообороны, у тебя есть я! (точно, буду носить тебя с собой везде в кармашке).

## Говорят, девушка не может защититься

Многие считают, что хрупкая девушка не может защититься от нападения агрессивного мужчины. Железные аргументы – недостаток физической силы, отсутствие боевых навыков, неуверенность в себе. Что же нам остается – сложить лапки и покорно соглашаться с любыми требованиями преступников? Надеюсь, вас не радует такая перспектива. Меня тоже. Что можно сделать?

Начну с очевидного: большинство женщин действительно уступают большинству мужчин по весу и росту. Большинство – но не все. Разница в 10—20 кг будет не сильно заметна, если вы активно действуете. Многие грабители вообще не отличаются внушительными габаритами, так что рукопашная драка с двухметровым шкафом, которой всегда пугают миниатюрных барышень, маловероятна.

Кроме того, даже у крупных мужчин есть слабые места. Им будет так же неприятно, если вы бросите им в лицо горсть мелочи из кармана или грязи из-под ног. Они так же отпустят вас, если вы начнете выламывать им пальцы (мизинцы хрупкие у всех!). А встреча вашего маленького острого локтя и его крупного носа картошкой закончится плачевно именно для носа.

Если говорить непосредственно об ударах, то обычный

прямой или боковой с вложением даже в пятьдесят килограмм прилетает весьма ощутимо. Да, слабее, чем удар боксера-тяжеловеса, но у вас и не соревнование на ринге. Не надо бить в лоб, там очень твердая кость. Не стоит пытаться пробить печень через зимний пуховик. Нос, висок, подбородок, горло, затылок – хорошие мишени для рук. Пах, колено, голень – подходящие цели для ударов ногами.

Важно бить не просто рукой, а вкладывать в движение всю массу тела. В спорте это называется «поставленный удар», и ему обучают в любой секции контактных единоборств (бокс, тайский бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, микс-файт) или хорошей секции самообороны. Если на занятиях вместо техники ударов разбирают отдельные приемчики (вас схватили так, а вы освободились так), лучше обходить их стороной. Это все равно, что вместо правил грамматики иностранного языка заучивать наизусть конкретные предложения на разные случаи жизни. Если вы попадете в ситуацию, про которую еще ничего не учили, объясниться будет очень сложно.

Кстати, в практике полноконтактных единоборств у вас обязательно будут учебные спарринги, которые отлично справляются с недостатком боевого опыта. Лучше впервые пропустить удар от партнера на безопасной тренировке, чем на улице от грабителя-рецидивиста. Мы называем это «встречей с реальностью». Безусловно, пропустить удар обидно. Но навык не заострять внимание на неудачах и про-

должать бой очень помогает в стрессовых ситуациях.

Мне было очень печально увидеть, что на занятиях одной из городских секций самообороны все отработки проводят только на воздух или на снарядах. Ученицам внушают, что после первых ударов нападающий обязательно рухнет и они смогут легко убежать. Работа на воздух выглядит убедительно и вообще, уверенность – важная составляющая успеха. Но что, если преступник не согласится упасть сразу, уклонится и ответит стандартной боксерской «двоечкой»? Первый пропущенный удар повергнет обороняющегося в ступор и вся дальнейшая схема действий рассыплется.

Лучше свободных спаррингов в сочетании с ситуативными отработками (я хватаю вот так, ты освобождаешься) для наработки боевого опыта еще ничего не придумали. Но не пугайтесь: ни один адекватный тренер не поставит вас в пару с опытным бойцом для его самоутверждения. Или подбирают пару по уровню, или опытные ученики сдерживают силу и скорость, чтобы начинающие смогли освоиться на тренировках.

Сначала всегда работают на касание, то есть пропустить удар скорее обидно, чем больно. Потом, по мере роста мастерства, проводят спарринги в 20—30 процентов силы, вполсилы и т. д. Самые жесткие схватки рекомендуется проводить только в защитном снаряжении (шлем, кираса, накладки на ноги, паховая раковина). Зато ощущение, что ты можешь ударить человека, успеть среагировать на его дей-

ствия и защититься, навсегда откладывается в голове.

В нашем клубе девушки старшей группы работают не только на повышение уровня скорости реакции, силы удара. Они изучают бой против группы. К сожалению, это требования реальности. Статистика МВД показывает, что грабители все чаще выходят на дело вдвоем. Расчет простой: если от одного преступника жертва еще может попытаться отбиться, то справиться с двумя нападающими для обычного прохожего слишком сложно и он отдаст все, что нужно, без сопротивления.

На тренировках бой против группы – довольно сложные упражнения, в которых одна ученица противостоит двоим-троим атакующим. Скорость и плотность работы возрастает в разы. Отступать некуда. Чуть зазеваешься или завяжешься в борьбу с одним противником, тут же прилетает удар с неожиданной стороны.

Можно ли назвать слабой девушку, которая выдерживает такой прессинг? Я так не считаю. Особенно важно, что до этого уровня может дорасти любая ученица, независимо от начальной подготовки. Кому-то понадобится больше времени и упорства, кто-то перейдет к сложной программе быстрее. Всем страшно. Но все могут справиться.

Одной из наших учениц, К., умение обороняться от группового нападения пригодилось в жизни. Правда, напали не на нее. В метро она увидела, как три девушки ожесточенно бьют четвертую. К. вступилась, растащила нападавших –

где-то за волосы, где-то ударами и болевыми воздействиями, и те сразу охладили пыл.

Думаю, не каждый человек решится ввязаться в борьбу против нескольких противников, тем более когда его безопасности ничего не угрожает. Я по-настоящему горжусь нашей ученицей и ее активной позицией.

Доказывать, что девушки действительно могут защититься – дело довольно хлопотное. На каждый успешный случай злопыхатели вспомнят десять неудачных и будут рады. Проблема в том, что известными становятся истории с жертвами. Когда человеку удалось отбиться – вроде и не было ничего. Так устроены СМИ и криминальная хроника. Поэтому не удержусь и расскажу о недавней ситуации в Воронеже.

*Студентка рассталась с молодым человеком. Парню это не понравилось, и он стал преследовать бывшую возлюбленную. Обеспокоенные родители написали заявление в полицию, но получили ответ в стиле «когда убьют, тогда и приходите». Тогда они купили дочери перцовый баллончик, чтобы хоть как-то ее обезопасить.*

*Девушка шла через пустынный школьный двор, когда парень неожиданно напал сзади. Спасительный баллончик лежал в сумочке, и достать его было не так легко. Молодой человек успел нанести несколько ударов по спине и голове телескопической дубинкой. «Телескоп» – очень, очень болезненная штука, запрещенная к обороту на территории РФ. Девушка собралась с силами, нашла баллончик и залила бив-*

*шего кавалера жгучим перцем.*

В этой истории каждое новое обстоятельство работало против девушки: она не увидела момент нападения, пропустила первые удары, баллончика не было в руке или кармане. И все же героиня смогла защитить себя и выйти из неприятной ситуации с наименьшими потерями.

Вы все еще верите, что мы – слабый пол?

## Остаться в живых

*Вечер пятницы. Девушка возвращается с работы. Позади тяжелая неделя, полная переговоров, клиентов, которые не знают, чего хотят, нереальных требований начальства. Кажется, волна гриппа не обошла ее стороной: в горле першит, в голове туман.*

*Добраться домой не так легко. После утрамбовки в душном метро попадаешь прямым на нечищенные дорожки скверика. Под снежной кашей скрывается коварный лед. Еще и темно, хоть глаз выколи. Когда уже поменяют разбитую лампочку в фонаре?*

*Соберись и просто делай шаг за шагом. Шаг за шагом. Скоро будешь дома.*

*Тяжелая рука хватается девушку за горло. Острый предмет больно упирается через куртку в бок. Кто-то чужой прижимается сзади и выдыхает прямо в ухо: «Хочешь жить – не рыпайся». Волна страха накрывает с головой, в глазах все плывет. Девушка вскидывает ватные руки, чтобы ослабить хватку чужого, но руки не слушаются. «Отвлеки и убегай, – бьется мысль вместе с ударами пульса, – отвлеки и убегай!». Но сил нет. Ноги идут вместе с чужим прочь с аллеи, дальше от людей. Трудно дышать.*

*«Чего он хочет? Спроси, чего он хочет!» – девушка открывает рот, хватается ледяной воздух. Вместо вопроса слы-*

шится сипение. На помощь не позвать. «Только бы остаться в живых. Только остаться в живых. Я все отдам, только отпусти».

«Быстро гони деньги и телефон!» – чужой немного ослабляет хватку. Непослушные пальцы никак не могут справиться с молнией на сумке. «Быстрее!» – чужой теряет терпение.

Кто-то бежит по хрустящему снегу. Шаги стремительно приближаются. «Что, если их двое?» – паника заполняет сознание. Кажется, во всем мире нет больше никого, кроме девушки, грабителя и неизвестных шагов.

Собака! Это собака! Чужой на секунду отвлекается. Тело реагирует само: словно разжавшаяся пружина, бьет по руке с ножом, резко вырывается из тяжелых объятий, с разворота добавляет чужому сумкой по голове. Мужчина падает, собака заливается лаем и прыгает вокруг. Скоро придет хозяин. «Не оборачиваться!» – утопая по колено в снегу, девушка пробирается на свет.

Потом будут охи родных и советы знакомых.

– Ты его запомнила? Надо написать заявление в полицию.

– Зачем ты пошла по той аллее? Обошла бы по светлой улице.

– Почему не попросила встретить?

– Как дала бы ему по яйцам!

– Ты перцовый баллончик купи и носи в кармане.

– У сестры подруги была похожая история...

*Но это все потом. Главное – осталась в живых.*

# Я не могу быть агрессивной

«Нормальные девочки не дерутся» – учили большинство из нас с детства. А еще говорили: «не кричи», «не маши руками», «веди себя тише», «будь вежливой», «уступай младшим», «слушайся старших». Страшно даже представить, что случится, если все эти правила поведения применить в экстремальной ситуации.

Когда мы были маленькими, взрослым так было удобнее: чтобы дети вели себя тихо, незаметно, слушались с первого слова, не проявляли недовольство и раздражение.

Сейчас у меня двое мальчишек. Каждый раз, когда они шумят и возмущаются, спрашиваю себя: я действительно хочу, чтобы они были послушными? Это удобнее мне, я и так устала. Но сделает ли это их более счастливыми и ответственными, поможет ли найти свое место в мире? Обычно ответ – нет. Честно признаюсь, часто он дается с трудом. Тишины и спокойствия хочется прямо здесь и сейчас. Помогают альтернативы: шуметь на улице, а не около маминого рабочего стола. Ну, и чай с мятой.

Детские сады, школы тоже предпочитают работать с послушными учениками. Когда в классе тридцать человек, сложно уделить внимание всем и вникнуть, что происходит в каждой юной душе.

Помимо послушания большое внимание уделяется спосо-

бам избежать агрессии. Часто взрослые не знают, как с ней обращаться, и делают вид, что ее не существует вовсе. Потому проявлять ее нельзя, особенно в семье. Нужно быть приличной девочкой и спрятать иголки.

Обычно вместе с агрессией приходится спрятать все негативные переживания: злость, печаль, разочарование, обиду, бессилие. Замурованные в дальнем уголке души, они ждут своего часа, чтобы проявиться и выйти на свет. Часто это происходит в самый неподходящий момент. Необходимо собраться и дать решительный отпор, а человек впадает в беспомощность и ждет, что его кто-нибудь спасет.

В общем, когда мы тихие и послушные – удобно всем вокруг. Кроме нас самих.

Привычка из детства катастрофически мешает взрослому человеку отстаивать свои границы. Ведь что такое самооборона, как не отстаивание психологических и физических границ, защита жизни, здоровья и имущества? Невероятно важно приучать себя к мысли, что высказывать недовольство нарушителям не только можно, но и нужно. Если вам посреди улицы говорят: «Отдай деньги и документы, да сними сережки», – это совсем не инструкция к действию.

Изменить мышление быстро и легко, по щелчку пальцев, не получится. Стереотипы и привычки, устоявшиеся годами, ломать сложно. В этой главе я покажу вам несколько упражнений, с которыми можно сделать первые шаги к тому, чтобы разрешить себе защищать границы, проявлять агрес-

сию, снять маску «хорошей девочки». При этом остаться нормальным, адекватным человеком.

***Важный принцип:***

***человек имеет право защищать себя  
и отвечать на чужую агрессию.***

Однажды на встрече моя психолог спросила: «Что ты чувствуешь, когда проявляешь агрессию?» Я глубоко задумалась, прислушиваясь к ощущениям внутри. Ответ поразил: я чувствую себя ужасной, злобной и (!) некрасивой.

Вот это поворот! Разве кто-то сознательно хочет быть злобным и некрасивым? Думаю, нет. И я не хотела. Поэтому старалась всеми силами избегать конфликтов и проявления агрессии. После такого открытия мне пришлось проделать некоторую работу, чтобы разделить понятия и внутренне разрешить себе быть агрессивной по отношению к нарушителям границ.

***Практическое упражнение***

Если вы хотите провести похожее исследование, возьмите бумагу и ручку и запишите ответы на следующие вопросы:

– Какая я, когда проявляю агрессию?

– Когда я проявляю агрессию, я думаю, что выгляжу...

– Когда я проявляю агрессию, в моем теле происходят следующие изменения...

– На какой возраст я себя ощущаю, когда проявляю агрессию?

– Когда говорят «здоровая агрессия», я представляю...

Не торопитесь. Дайте себе время подумать, вспомнить какую-нибудь показательную ситуацию из жизни или проанализировать разные случаи.

Если в ответах вы нашли то, что, по вашему мнению, может мешать проявлять агрессию в нужный момент, сделайте следующий шаг. Перепишите ответы, используя противоположные формулировки: «можно проявлять агрессию и при этом быть/оставаться...».

Для примера возьму свое ощущение некрасивости. Сначала я переделала его в формулу «можно проявлять агрессию и при этом быть красивой». Перечитала. Поняла, что новое утверждение не находит отклика. После небольшого перебора нашла формулу «я могу проявлять агрессию и оставаться симпатичной». Такая установка поселилась в моей душе.

Иногда приходилось копнуть глубже. Например, выяснить, почему страшно быть некрасивой? Ага, потому что тогда не будут любить. Для ребенка это действительно смерти подобно. Записываем: «Я могу проявлять агрессию и оставаться любимой». Так гораздо лучше.

В ходе упражнения часто проявляется недоверчивое удивление или, наоборот, ощущение свободы: оказывается, и так можно было. Совсем как в анекдоте:

*Идет по лесу дракон. Видит медведя.*

*– Медведь, завтра утром придешь ко мне, я тебя съем на завтрак! Так и записываю.*

*Заплакал медведь, а дракон дальше пошел. Видит волка.*  
*– Волк, завтра днем придешь ко мне, я тебя съем на обед!*

*Так и записываю.*

*Заревел волк, а дракон дальше идет. Видит зайца.*

*– Заяц, завтра вечером придешь ко мне, я тебя съем на ужин! Так и записываю.*

*– Хорошо, – говорит заяц. – А можно не приходиться?*

*– Можно. Вычеркиваю.*

В этом упражнении не бывает правильных и неправильных ответов. Важно не формально подобрать антонимы, а прочувствовать новые утверждения. Как они отзываются? Если возникает протест, перебираем другие формулировки. Цель – найти то, что дает ощущение свободы, внутреннего разрешения.

Обратите внимание на ответы, связанные с телом. Где и как отзывается проявление агрессии? Помните, что это абсолютно нормальный природный механизм. Все изменения, будь то поверхностное дыхание, скачок давления или кровь, приливающая к лицу, – естественная реакция тела на стресс. Важно отметить их для себя в спокойном положении, чтобы не удивляться и не заострять внимание в экстремальной ситуации.

Если помимо активной реакции вы отметили скованность, онемение в руках и ногах, расфокусированное зрение, исследуйте их дополнительно. Запишите, что вы хотели бы чувствовать вместо них?

*Подумайте, как бы вы хотели себя чувствовать? Что изменить в мыслях? Что ощущать в теле?*

Для полноты картины предлагаю ответить на вторую часть вопросов. Они посвящены случаям, когда вы стараетесь подавить приступ агрессии, чтобы «сохранить лицо». Если вы периодически так делаете, скорее всего, механизм подавления уже привычен для организма и хорошо отлажен.

– Когда я подавляю агрессию, я чувствую...

– Когда я подавляю агрессию, я выгляжу...

– Когда я подавляю агрессию, в моем теле...

*Запишите выводы: что в упражнениях оказалось самым ценным? Что возьмете с собой в жизнь?*

# Слить агрессию

При изучении самообороны важно уделять внимание собственному проявлению агрессии. Мы с ученицами исследуем, есть ли внутреннее разрешение на злость или приходится держать маску приличия?

Это серьезные вопросы, потому что самооборона, по сути, – нападение на нападающего, то есть ответная агрессия. Если она прочно заблокирована, могут появиться проблемы с тем, чтобы защитить себя.

Еще один интересный аспект – способы «слить» раздражение, когда нет возможности выразить его по социальным или культурным причинам.

Например, на работе начальник раскричался. Покраснел, брызжет слюной и, кажется, вообще забыл, что перед ним стоят взрослые, самодостаточные люди. Так хочется врезать ему по наглой морде, чтобы поставить на место. Но – нельзя.

Или хамло какое-нибудь пролезло без очереди в поликлинике. Можно, конечно, встретить его на выходе из кабинета и объяснить, как надо себя вести. Но ситуации это не исправит, только распалитесь еще больше.

Дано: подавленная агрессия. Бурлит внутри, страшно выматывает и портит настроение.

Вопрос: как дать выход чувствам, чтобы не навредить себе и окружающим?

Обычно рекомендуют два противоположных способа. Первый – искусственно успокоиться, вспомнить о моменте «здесь и сейчас», «взмедитнуть», замедлить дыхание. Второй – поколотить подушку, боксерский мешок, подвешенное полотенце, представляя на их месте обидчика. В определенных случаях оба эти способа могут сработать. Но в них есть и подводные камни.

Большой плюс обеих рекомендаций в том, что они относятся к телесной сфере. Направляя внимание в тело, проще привести себя в нужное состояние.

В ситуации гнева, агрессии организм выделяет гормоны: кортизол, адреналин, норадреналин. Они готовят тело к активной ответной реакции – бей или беги! Разорви этого подонка или рви когти! Кстати, поэтому так тяжело усидеть на месте, когда вы нервничаете перед экзаменом или важным разговором.

Что произойдет, если попытаться остановить тело посреди активного движения? Просто потому, что прямо сейчас вам хочется тишины и покоя. Заодно понять и простить всех обидчиков, как рекомендуют просветленные учителя.

Получится что-то вроде спазма в мышцах. Может вступить в поясницу, свести ногу или руку.

Практика немедленного перехода от активного гнева, раздражения, агрессии к медитативному спокойствию даст похожий эффект. Вы можете его сразу не заметить, но постепенно он будет накапливаться в теле. Спазмы, головокруже-

ния, замедленность – результат не очень чуткого регулирования состояния.

Хорошо. Тогда совет дать волю раздражению – бить, кричать и царапаться от души – выглядит разумным. Проблема в том, что велика вероятность не успокоиться, а лишь распалиться еще больше. На первых тренировках в зале я пробовала так делать. От души колотила грушу, мысленно давая сдачи тем, кому не смогла ответить в жизни. Физически уставала, а морального удовлетворения не было. Ситуация не разрешена. Гнев остался внутри.

Истина, как всегда, где-то рядом. Точнее посередине. С гневом, раздражением, волной агрессии стоит разобраться отдельно. Что ее вызвало, что именно вас задело, были ли нарушены ваши границы, как ответить обидчику. Аналитика станет вторым шагом по работе со стрессом.

Первое дело – дать телу возможность вдумчиво выразить накопленную агрессию. Выполнять медленные, но наполненные действия.

Например, замешивать крутое тесто. Как бы ни хотелось, с ним не получится работать быстро и резко. Его придется мять, переворачивать, сжимать, подсыпать муки, отрывать кусочки, раскатывать. Неспешно и тягуче. Такова структура теста.

В общем-то, подойдет любой предмет, с которым вы сможете повернуть такое. Или несколько разных предметов. Главное – двигаться «наполненно» и вдумчиво.

Ноги можно занять ритмичной ходьбой. Не быстрым бегом, а именно ходьбой с топанием, заземлением и ощущением каждого шага. Здорово, если она будет сочетаться с глубоким и вдумчивым дыханием. Дышать ритмично, без задержек крайне важно для перехода к спокойствию.

А еще можно подключить рот. Вдумчиво и тщательно жевать, кусать, вгрызаться. Например, в свежее испеченную булку из мягкого теста.

Выдыхать, шипеть, рычать.

Полная отдача в каждом действии даст возможность телу сбросить напряжение. Замедленный темп поможет перейти из боевой готовности к спокойному состоянию. И затем уже проанализировать произошедшее, сделать письменные практики, найти ответы.

Не забывайте выделять время и место для того, чтобы выразить накопленные переживания. Не стоит таскать их повсюду с собой.

# На охотников охотница

Если к самообороне провести аналогию из мира животных, преступник оказывается хищником, а его жертва – все так же жертвой. Думаю, вас не устраивает такое положение дел. В то же время многие девушки не чувствуют в себе достаточной уверенности и агрессии для того, чтобы самой становиться хищницей в ответ на нападение. Что с этим делать?

Частично ответ кроется в третьем состоянии, которое есть в мире животных и которое чаще всего проявляет человек. Это соперничество. Вспомните, как ведут себя животные одного вида при борьбе за ресурс – еду, территорию, право размножения.

Животные могут огрызаться и даже сцепиться в драке, но большинство не станут убивать друг друга. Работает механизм сохранения вида: своего убивать нельзя. У большинства животных проявления агрессии и соперничество ритуализированы.

Бараны толкаются рогами, но не насмерть. Птицы устраивают соревнования в песнях. Жирафы в битве за высший ранг бодаются тяжелыми головами и маленькими рожками, но никогда не применяют действительно грозное оружие – удар передней ногой. Есть и исключения. Моржи – один из редких видов, который устраивает настоящие кровавые битвы с помощью огромных бивней.

Похожий механизм работает у людей. Пока человек видит в другом личность, он не решается нанести ему вред. Как только произошло обезличивание, можно все. Мошенники и грабители видят в своих жертвах только кошелек на ножках, источник обогащения, но никак не пожилую пенсионерку с последними накоплениями или молодую студентку, о которой волнуются дома родители. Насильники видят в женщине способ удовлетворения сексуальных потребностей, самоутверждения и проявления власти, но не уникального человека со своими сложностями и радостями.

Что происходит с законопослушными гражданами? Чаще всего мы не перестаем видеть в преступнике человека. А потому не можем нанести ему вреда. Одна ученица призналась, что начинает думать о тяжелых обстоятельствах, которые довели человека до ужасной жизни и необходимости преступить закон. Согласитесь, при таком сочувствии очень сложно вспомнить о собственных границах и отстаивать свои безопасность и имущество.

Если при нападении первым включается механизм соперничества, из него очень сложно выйти в состояние хищницы, чтобы дать уверенный отпор. В опасной ситуации гораздо эффективнее сразу же перейти в ответную агрессию. Возможно, это будет ритуализированная реакция: задать неожиданный вопрос, отвлечь внимание, громко закричать, но никак не сочувствие к «несчастному» нападающему и его «трудной жизни».

Как бы нам ни хотелось, чтобы преступник сам понял недопустимость своих действий, принес извинения и ретировался, другого выхода, кроме как защищаться сообразно уровню угрозы, а по сути напасть в ответ, у нас нет. Сразу оговорюсь: в зависимости от обстоятельств можно убежать или согласиться на требования нападающего, и это тоже работающая стратегия. Здесь мы рассматриваем ситуацию, когда такая возможность отсутствует.

Состояние хищницы можно потренировать заранее, чтобы в чрезвычайной ситуации вернуться к уже привычному алгоритму. Условия игры такие: вы – охотница на хищников. Ваша задача – выследить опасного человека и быть готовой напасть на него, чтобы взять в плен. Попробуйте войти в этот образ.

Представили? Согласитесь, внутреннее состояние значительно отличается от образа мыслей жертвы.

Здесь есть одновременно собранность, внимание, контроль территории и при этом расслабленность, плавность, уверенность. Ведь если охотник будет зажат, он не сможет быстро перейти к активным действиям в нужный момент. Такое состояние еще называется «алертность». В нем можно находиться довольно долго. Оно не забирает ресурсы, в отличие от паники, напряженности, возбуждения или тревожности. Это скорее игровая и одновременно боевая готовность.

У тех, кто практиковал состояние alertности, иногда возникает страх. Они открывают для себя, что действительно

готовы дать серьезный отпор и даже навредить нападающему. Это ощущение непривычно. Требуется некоторое время, чтобы согласиться с тем, что внутри есть ресурсы для проявления агрессии, вы можете быть жесткой и даже жестокой.

Попробуйте в таком образе проходить места, которые вы считаете потенциально опасными: безлюдные скверы, темные двory, подъезд дома, автомобильные парковки. Тренировочная игра поможет чувствовать себя увереннее и познакомит с состоянием хищницы, полезным в случае активной самообороны.

# Берем тревожность в союзницы

Бывает сложно представить себя уверенной охотницей. Непонятно, как это ощущается внутри. Неясно, как проявляется снаружи. В теории все легко, а на практике обратить настороженность и излишнюю тревожность себе на пользу не получается.

Предлагаю сделать небольшое упражнение «Уровни внимания». Для него понадобится 10—15 минут спокойного времени, когда никто не мешает, небольшой предмет, листок бумаги и ручка.

Это исследование поможет проложить путь от тревожности (условная единичка) к alertности и здоровой бдительности (десятка). В процессе ваш мозг будет выстраивать новые нейронные связи и запоминать способ перехода. Так что не торопитесь и внимательно прислушивайтесь к себе в ходе практики.

Положите лист горизонтально перед собой и начертите на нем горизонтальную линию. Разделите ее на отрезки от 1 до 10, слева направо.

Единица будет обозначать состояние тревожности, готовность излишне реагировать на незначительные события и ожидание неприятностей. Десятка – состояние alertности: оно расслабленное, но вы знаете, что в случае опасности дадите решительный отпор.

В ходе практики вы будете двигать фигурку по листу. Возьмите небольшой предмет – это может быть что угодно, от колечка до ластика. Он будет символизировать вас. Положите его на единицу и прочувствуйте состояние тревожности. Погрузитесь в него, насколько считаете возможным.

Обратите внимание, какие мысли возникают (или их вообще нет). Что вы чувствуете? Просканируйте тело: что происходит с головой, шеей, плечами, руками, животом, спиной, тазом, ногами. Каким воспринимается внутренний и внешний мир?

Передвигайте фигурку на следующий шаг и отслеживайте перемену в ощущениях. Что изменилось в мыслях, чувствах, теле? Чем этот шаг отличается от предыдущего? Если единица – это ..., то двойка – это...

Легко ли перейти дальше? Если было сложно, что помогло сделать шаг?

Постепенно вы дойдете до десятки.

В ходе практики записывайте ощущения прямо на листе, около каждой отметки. Или включите диктофон и проговаривайте их вслух.

После окончания отметьте:

– Как изменялись ваши ощущения? Что помогало двигаться от тревожности к здоровой бдительности? Удалось ли почувствовать alertность?

– Какие образы появились у вас в крайних положениях? На что они были похожи?

– На каком шаге было комфортнее всего?

– В каком состоянии вам хотелось бы находиться большую часть времени? Как можно напоминать себе о нем?

– Что было самым ценным в практике? Что возьмете с собой в жизнь? Запишите выводы.

После практики встаньте, разомнитесь, можно умыться или пройтись, чтобы вернуться к повседневной жизни.

# Неожиданность против внезапности

Внезапность – основное преимущество нападающего.

Представьте. В конце длинной рабочей недели вы устало пробираетесь домой по весенней каше из подтаявшего снега. Думаете только о том, как бы добраться до теплой постельки и рухнуть спать. Вот уже почти дошли. Вдруг из кустов выскакивает темная фигура и хрипло требует отдать честно заработанные деньги. Впасть в ступор от такого – нормальная реакция. А еще – отдать, что просят, потому что сил бороться уже нет. Потом придут мысли, что надо было сделать так и так. Добрые друзья добавят советов, как надо было поступить. Но это будет потом.

Чего ждет преступник? Что вы испугаетесь и подчинитесь его требованиям. Поэтому любое отклонение от заданного сценария может сыграть вам на руку. Почти все статьи по самообороне советуют вести себя непредсказуемо: вызвать рвоту, прикинуться сумасшедшей или спросить что-нибудь неожиданное. Первое сделать не так легко. Достоверно сыграть сумасшествие может не каждый. А вот про вопрос у меня есть интересная история от ученицы: ее бабушка вырвала у грабителя из рук сумку, огорошив его неожиданной фразой.

*Анна Ивановна неспешно шла по воскресному рынку. Справа и слева громоздились пирамиды из яблок, груш, крас-*

*нобокких помидоров. Сочная черешня лежала на лотках и манила сладковатым ароматом. Старушка никуда не торопилась. Она приценивалась, выбирала фрукты и овощи посвежее и попроще.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.