

ДМИТРИЙ САМОЙЛОВ

ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

Я смотрю на себя как на ребёнка, который, играя на морском берегу, нашёл несколько камешков поглаже и раковин попестрее, чем удавалось другим, в то время как неизмеримый океан истины расстился перед моим взором неисследованным.

Исаак Ньютон¹

Почему написана эта книга? Потому что я всегда хотел такую прочесть. В ней собрано то, что я в течение длительного времени по крупицам, как золото на прииске, «намывал» из всех доступных источников, просеивая далеко не всегда полноводные и зачастую весьма мутные потоки информации.

Вы не найдёте в данной книге магических рецептов и гениальных откровений. Здесь нет описания «энергетических» ударов, бесконтактных атак, советов, как уклоняться от пуль, читать мысли своих оппонентов, и прочей мистики.

То, что изложено на этих страницах, есть не более чем здравый смысл, основанный на современных разработках в области военной, спортивной и криминальной психологии, многочисленных научных исследованиях психофизиологии стрессовых состояний, передовых достижениях в области обучения и тренажа, применяемых при подготовке профессиональных спортсменов, служащих спецподразделений вооружённых сил и полиции. Методики, собранные в данной книге, надёжны и эффективны, что подтверждено опытом десятков тысяч людей, их применявших.

Начав заниматься карате в теперь уже таком далёком 1986 году, я достаточно быстро прошёл путь от восторженного восприятия приёмов до чёткого осознания, что то, чему и как нас учили, в определённых ситуациях не только не поможет, но даже помешает. С этого момента я всё время находился в поисках чего-то более эффективного с точки зрения самозащиты. Теоретически подавляющее большинство систем и отдельных приёмов были работоспособными. Однако, как говорится, разницы между теорией и практикой нет только в теории.

Постепенно я пришёл к выводу, что ключ к эффективным действиям в реальной ситуации по большей части лежит за рамками физической подготовки и механики приёмов как таковых. Параллельно сформировалось понимание того, что вопрос

¹ Сэр Исаак Ньютон (Sir Isaac Newton, 1643—1727) — английский физик, математик и астроном, один из создателей классической физики.

РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ

личной безопасности гораздо шире умения применять те или иные приёмы в ходе самообороны. Всё начинается задолго до этого этапа и заканчивается отнюдь не им.

Моя непосредственная работа связана с разработкой систем обучения и тренажа, призванных научить человека применять определённые навыки в условиях стресса и жёстких временных ограничений. С определённого момента к этому добавилась необходимость подготовки инструкторов, которые должны будут использовать данные системы для обучения личного состава. Обе эти задачи нельзя решить без опоры на понимание психофизиологических изменений, происходящих в человеке в стрессовой ситуации, а также без знания эффективных методов психологической подготовки.

Как оказалось, именно в этой области во многом лежат ответы и на те вопросы, которые встали передо мной в ходе моих поисков эффективной системы обеспечения личной безопасности.

Почему, казалось бы, хорошо отработанные техники подводят в критический момент? Как защитить себя и своих близких от превосходящего вас противника? Как не быть застигнутым врасплох? Как побороть страх и неуверенность? Как действовать без колебаний? Ответам на эти и многие другие вопросы, связанные с личной безопасностью, посвящена данная книга.

РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ

То, что изложено в данной книге,— всего лишь информация. За то, как вы её воспримете и используете, несёте ответственность исключительно вы.

Техники рукопашного боя, описанные в данной книге, опасны. Применяя их, вы можете нанести тяжёлые травмы и даже убить.

Главное правило работы с любым источником информации, в том числе и с данной книгой, состоит в том, чтобы воспринимать эту информацию как можно более непредвзято. Ещё более 19 столетий назад стоик Эпиктет выразил эту мысль так:

«Невозможно начать изучать то, что, как вы думаете, вы уже знаете».

НА ПУТИ К ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

*Какова разница между мудрецом и умным?
Умный сумеет выбраться из ситуации,
которой избежит мудрец.*

Талмуд¹

Вопрос личной безопасности столь многогранен и сложен, что его просто невозможно охватить в одной книге, не говоря уже о том, чтобы дать исчерпывающие рекомендации на все случаи жизни.

Как же кратко обрисовать проблему и пути её решения? Человечество давно нашло выход из подобных ситуаций — люди изобрели притчи. Роль такого краткого поучительного рассказа в нашем случае, как мне кажется, великолепно сыграет «Автобиография в пяти коротких главах», написанная Поршией Нельсон²:

I. Я иду по улице. На тротуаре глубокая яма. Я падаю в неё. Мне конец... Я беспомощна. Это не моя вина. У меня уходит почти вечность на то, чтобы выбраться из ямы.

II. Я иду по той же улице. На тротуаре глубокая яма. Я делаю вид, что не замечаю её. Я падаю в неё снова. Не могу поверить, что я оказалась в том же месте. Но это не моя вина. У меня по-прежнему уходит много времени на то, чтобы выбраться.

III. Я иду по той же улице. На тротуаре глубокая яма. Я вижу её. Всё же я падаю в неё... Это входит в привычку. Мои глаза открыты. Я знаю, где я нахожусь. Это моя вина. Я выбираюсь немедленно.

IV. Я иду по той же улице. На тротуаре глубокая яма. Я обхожу её.

V. Я иду по другой улице.

Если аллегорическую яму в этой притче заменить на критическую ситуацию, требующую применения навыков самообороны, мы получим практически идеальную концепцию безопасности. Безусловно, очень важно сохранять самообладание и уметь выбраться из ямы, если уж вас угораздило в неё попасть. Ещё важнее заранее увидеть эту яму и обойти её стороной, чтобы потом не пришлось из неё выкарабкиваться. Наилучшим же решением является выбор дороги без ям.

¹Талмуд (ивр. «учение, учёба») — многотомный свод правовых и религиозно-этических положений иудаизма.

²Поршиа Нельсон (Portia Nelson, 1920—2001) — американская актриса, певица, поэтесса (Autobiography in Five Short Chapters. There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery Atria Books / Beyond Words. Original edition. 1994).

НА ПУТИ К ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Начнём с последнего пункта, а именно с поиска дорог без ям. По большому счёту, с точки зрения личной безопасности это сводится к стратегии поведения из трёх пунктов:

- не совершайте глупых или опасных поступков;
- не ходите в опасные места;
- не связывайтесь с глупыми или опасными людьми.

Правила эти вполне очевидны и не нуждаются в дополнительном пояснении. Однако, к сожалению, следовать им удаётся далеко не всегда.

Все мы вынуждены регулярно совершать потенциально опасные поступки, которые могут привлечь к нам внимание злоумышленников: мы прилюдно достаём и убираем кошельки или кредитные карточки; пользуемся банкоматами; возвращаемся поздно вечером домой с работы или из гостей; говорим по мобильным телефонам, идя по улице; паркуем машины на неохраняемых стоянках и т.д. и т.п.

Жизнь такова, что избежать опасных мест тоже далеко не всегда возможно. Ведь для кого-то в силу тех или иных причин, например криминогенной обстановки, опасным местом может быть район или даже весь город, где расположен его дом.

Ну и наконец, тот факт, что вы решили не связываться с глупыми и опасными людьми, отнюдь не гарантирует того, что они сами не решат связаться с вами, ведь им для этого не нужно вашего согласия.

Иными словами, «дороге с ямой» далеко не всегда есть реальная альтернатива. Именно поэтому сохраняют свою актуальность «методы обнаружения ям» (бдительность и противодействие противнику на этапах, предшествующих нападению), равно как и «умение из этих ям выкарабкиваться» (способы физической самозащиты).

Что же необходимо для эффективной самозащиты? Дать исчерпывающий ответ на этот вопрос практически нереально в силу многообразия и непредсказуемости ситуаций, в которых может потребоваться постоять за себя и своих близких. Однако можно и нужно ответить на другой, ещё более важный вопрос: «Без чего самозащита невозможна?»

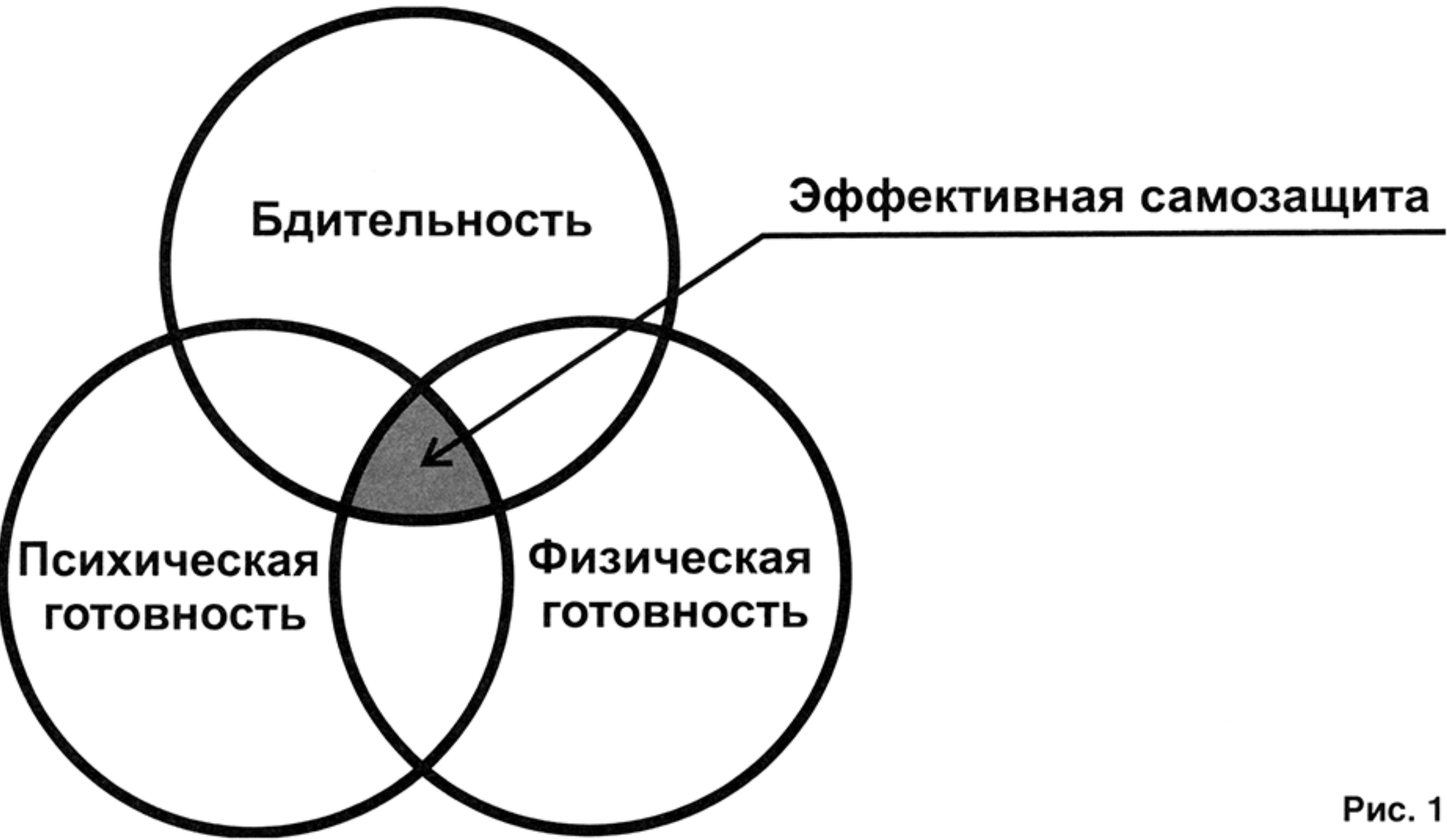


Рис. 1

Основные слагаемые эффективной самозащиты отражены на рис. 1. Чтобы защитить себя, человеку необходимо:

- увидеть опасность;
- иметь возможность защитить себя, эта возможность предполагает обладание навыками, физическую готовность и наличие средств самозащиты;
- быть психологически готовым защищать себя.

Действительно, если вы не видите опасности, то никакая решимость биться до последнего и самое отточенное мастерство рукопашного боя вам не помогут. Внезапный удар из засады — и всё закончилось, не успев начаться. Психологическая готовность защищать себя от реальной опасности не менее важна. Если человек осознаёт опасность, но боится сопротивляться или колеблется, ему не помогут ни сила, ни умение, ни оружие. Ну и наконец, видеть опасность и быть готовым ей противостоять, но не иметь для этого возможности, наверное, наихудший вариант.

В этой книге я постарался затронуть все три необходимых слагаемых эффективной самозащиты. Насколько успешно мне это удалось — судить вам.

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ

Человек сражается своим разумом. Его руки и его оружие — всего лишь продолжение его воли. Одно из заблуждений нашего времени — представление о том, что вооружение является эквивалентом силы.

Джефф Купер¹

Ради чего мы вступаем в бой? Ради чего его продолжаем? Ответ очевиден — ради победы. Никакая другая цель не способна мотивировать нас на действия с полной отдачей. Как сказал Теодор Рузвельт: «Вы не можете сражаться изо всех сил, если вы не уверены в том, что сражаетесь чтобы победить». Что есть победа? Это решённая задача, и в ситуации самообороны это далеко не всегда поверженный противник. Предположим, на вас напали несколько человек, в этом случае ваша основная задача — как можно скорее скрыться от своих противников, получив при этом минимум травм и ранений. Задача кардинально меняется, если в аналогичную передрагу вы, не дай бог, попали не один, а с тем, кто вам дорог, и этот человек не только не способен помочь вам, но даже не может бегать так же быстро, как вы (это может быть ребёнок, девушка, пожилой или травмированный человек и т.п.). Тут речь о вашем бегстве уже не идёт.

Против кого вы и с кем вы, это ещё не всё. Задачу, которую поставит перед вами жизнь, формируют и многие другие факторы, в том числе то, где это случилось и что происходит вокруг. Например, если в рассматриваемую гипотетическую ситуацию с несколькими нападающими добавить проезжающую мимо патрульную машину, то основной задачей станет привлечение к себе внимания находящихся в ней сотрудников правоохранительных органов.

Жизнь мало предсказуема и при этом гораздо разнообразнее всех наших представлений о ней. Никакой набор типовых сценариев и соответствующих им тактических решений не способен охватить всё то, что может случиться.

¹ Джон «Джефф» Купер (John Dean «Jeff» Cooper, 1920—2006) — признанный эксперт в области малого стрелкового оружия и обеспечения личной безопасности. Купер разработал метод использования пистолета для самообороны, известный как Modern Technique of the Pistol, а также адаптировал для ситуации личной безопасности цветковые коды боевой готовности, используемые корпусом Морской пехоты США. Купер основал Американский пистолетный институт (American Pistol Institute), позже реорганизованный в широко известный Центр обучения самообороне Gunsite Training Center.

Возможным протестом против подобной непредсказуемости является выработка некоего общего настроя, психологической установки, которой следует руководствоваться в любых обстоятельствах. Как правило, подобная установка сродни девизу и может быть выражена парой слов или короткой фразой, например: «ни шагу назад», «они не пройдут», «победа или смерть» и т.п. Американские военные психологи в рамках работ по программе SERE проанализировали наиболее распространённые варианты подобных установок.

Как оказалось, многие популярные установки имеют весьма существенные скрытые недостатки. Так, например, настрой «выжить» в условиях серьёзной опасности подсознательно вырождается в «выжить любой ценой», что может подталкивать к сдаче на милость победителя или даже к сотрудничеству с противником ради спасения собственной жизни. Другая распространённая установка «не сдаваться» пассивна по своей природе и подталкивает к уходу в глухую оборону. Человек, настроенный «не сдаваться», очевидно, уже не верит, что может победить, и стремится лишь «продать свою жизнь подороже». Данный настрой целесообразен только тогда, когда цель боя не ясна сражающемуся (например в случае солдат, используемых как «пушечное мясо»), либо он применим в области спорта, где одним из возможных и приемлемых исходов является ничья. Более того, данная установка построена на негативной формулировке, проще говоря, содержит отрицание, ту самую частицу «не», о вредном влиянии которой в процессе саморубеждения говорится в главе «Балансируя на табурете».

По мнению американских военных психологов, для членов небольших групп, а также операторов, действующих в одиночку, оптимальной установкой является настрой на решение стоящей задачи, иными словами, настрой на победу.

Чтобы действовать эффективно в любой ситуации, необходимо чётко понимать поставленную задачу, быть готовым применить свои навыки и обладать волей довести начатое до конца, невзирая на любые трудности, встающие на пути.

Воля к победе имеет в бою огромное, если не решающее значение. Даже в спортивных поединках человек с более сильной волей зачастую побеждает более техничного или сильного соперника, как говорится, «на морально-волевых качествах». Как сказал легендарный тренер по боксу Д'Амато: «Когда два человека сражаются, то, что заставляет нас смотреть [на этот поединок], в большей степени является противоборством воли, нежели соревнованием в мастерстве; при этом более сильная воля обычно побеждает превосходящее мастерство. Техническое мастерство позволяет доминировать только тогда, когда оно настолько превосходит мастерство другого человека, что воля к победе не подвергается испытанию...»

Готовность вступить в бой и способность вести его до победы, несмотря ни на что, являются теми качествами, которые определяют настоящего воина. К сожалению, данные ключевые способности поддаются целенаправленной тренировке лишь отчасти и в значительной мере представляют собой сочетание врождённых и сформированных жизнью качеств. Иными словами, кто-то это получает от рождения, кого-то этому учит жизнь, но в любом случае овладеть этим за пару недель занятий или несколько сеансов гипноза просто нереально. Не случайно во всех странах элитные подразделения Вооружённых сил формируются преимущественно путём отбора наиболее подходящих кандидатов, а не обучением первых попавшихся рекрутов. Чрезвычайно жёсткие тесты направлены, прежде всего, на выявление у человека той самой воли к победе, способности продолжать бороться, как бы тяжело не было. Процент отсева при этом чрезвычайно высок. И так было всегда. Вот, например, что

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ

написал 2500 лет назад Гераклит² о людях, посланных на войну: «Из каждой сотни людей десять вообще не должны были туда попасть, восемьдесят — это всего лишь мишени, девять — настоящие бойцы, и нам повезло, что они у нас есть, поскольку они ведут бой. Да, и есть ещё один, этот один — это воин, и благодаря ему остальные вернутся назад живыми».

Хрестоматийным примером того, что такое воля к победе, является спасательная операция, проведённая спецназовцем Роем Бенавидезом (*Roy Benavidez*) в ходе войны во Вьетнаме.

Мастер-сержант Бенавидез вылетел на вертолёт для эвакуации разведгруппы, попавшей в окружение. Прибыв на место, он увидел, что часть членов группы убита, а остальные ранены и с трудом держат оборону. Посадить вертолёт непосредственно рядом с ними было невозможно, и Бенавидез приказал садиться на ближайшем открытом участке местности. Выпрыгнув из вертолёта с одним ножом в руке, Рой бегом направился к разведчикам и практически сразу же получил пулевое ранение в ногу. К тому моменту, как он, преодолев примерно 75 метров, добежал до оборонявшихся, Рой был ещё дважды ранен осколками в лицо и голову. Бенавидез принял командование, реорганизовал оборону и начал эвакуацию раненых. Несмотря на собственные раны, он сам за 3 раза перетаскил большинство раненых к вертолёту, ведя при этом огонь по противнику. В ходе этого Рой получил ещё несколько ранений.

Когда все раненые оказались в вертолёте, Бенавидез направился к телу убитого командира разведгруппы, чтобы забрать секретные документы. В этот момент Рой получил ещё два ранения. Практически одновременно пилот вертолёта был убит, в результате чего вертолёт, потеряв управление, потерпел аварию, упал и перевернулся. Несмотря на полученные ранения, которых к тому моменту было уже около 10, и интенсивный огонь противника, Бенавидез вернулся на место падения вертолёта и помог раненым выбраться из-под обломков. Оставшихся в живых бойцов Рой организовал для круговой обороны. По рации Бенавидез вызвал второй вертолёт для эвакуации и воздушную огневую поддержку для её прикрытия, после чего корректировал авиаудары по позициям противника. Как только вертолёт, прибывший для эвакуации, снизился, Рой начал перетаскивать в него раненых. В этот момент на него напал выскочивший из кустов противник. В ходе рукопашной Рой был ранен штыком в обе руки и получил несколько ударов прикладом в голову. Бенавидез убил неприятеля своим ножом и продолжил эвакуировать раненых. Когда Рой, загрузив всех в вертолёт, сам стал туда забираться, ему пришлось придерживать свои внутренности рукой, поскольку он получил серьёзное осколочное ранение в живот.

Всего за шестичасовой бой Бенавидез получил 37 ранений: 7 пулевых (одно из которых было сквозным и проходило как раз под сердцем), 28 осколочных, колотую и резаную раны рук, его правое лёгкое спалось, его челюсть была сломана ударом приклада. Тем не менее он выполнил боевую задачу и выжил³. Президент Рональд Рейган, вручавший Бенавидезу медаль Почёта⁴, сказал журналистам следующее: «Если бы история этого подвига стала сценарием для фильма, вы бы ему не поверили».

²Гераклит Эфесский (544—483 гг. до н.э.) — древнегреческий философ, основатель первой исторической, или первоначальной, формы диалектики.

³Рой Бенавидез умер в возрасте 63 лет от диабета.

⁴Медаль Почёта (США) (Medal of Honor) — высшая военная награда США. Медалью награждаются за «выдающиеся храбрость и отвагу, проявленные с риском для жизни и превышающие долг службы».

Можно ли такому научиться? Навряд ли, тем более в сжатые сроки. Это необходимо воспитывать в себе. Каким образом? Не думаю, что у кого-то есть готовое универсальное решение. Считать себя героем или сверхчеловеком и быть таковым, как говорится, «две большие разницы». Неподкреплённое реальными способностями раздутое самомнение лопнет как мыльный пузырь от первого же пропущенного удара. Суть не в том, чтобы считать себя воином, необходимо мыслить и действовать как воин.

В чём же принципиальная разница между тем, как мыслят воин и обычный человек? Это можно понять, сравнив, например, воспоминания двух полицейских, раненных в ходе знаменитой перестрелки в Северном Голливуде⁵.

Первый полицейский вспоминает: «Звук выстрелов из АК-47... это был ад на земле. И именно в этот момент в меня попали. Моя нога... Я не знаю, куда мне попали вначале: в ногу или в руку, для меня это произошло одновременно. Я упал, истекая кровью, и пока я истекал кровью, я слышал в голове этот голос, говорящий мне: „Ты умрешь, ты умрешь, ты умрешь“... и я внезапно увидел эту Тень, и это была Смерть. Это Смерть пришла забрать мою жизнь...»

Воспоминания второго офицера полиции, раненного и сбитого с ног практически той же очередью из АК-47, радикально отличаются: «Я почувствовал, как пуля попала мне в левое плечо. Я подумал, что она срикошетила от пола и, наверное, причинила серьёзные повреждения. Я осмотрелся и перекатился на бок. Я почувствовал, что всё ещё могу двигать своей левой рукой, а значит, смогу её использовать. В этот момент он (*один из преступников — прим. авт.*) перестал стрелять в моём направлении, и я был обеспокоен тем, что он собирается подбежать к нашей машине и прикончить нас, поскольку он знал, что мы здесь. Так что я стал отползать от машины. Моя «беретта» была у меня в правой руке, и я отползал от машины. При этом я постоянно смотрел на машину и ожидал, когда он покажется над её капотом».

Оба полицейских были ранены и оба выжили, но если бы преступник тогда действительно двинулся в их сторону, то первый был бы наверняка убит, поскольку он уже прекратил борьбу и был готов стать жертвой, а второй имел все шансы выжить и даже убить своего противника, так как этот офицер, будучи по натуре воином, несмотря на ранение, продолжал вести бой.

Проанализировав воспоминания раненного офицера полиции о ходе боя, можно выделить следующие ключевые моменты:

- 1) уверенность в себе;
- 2) уверенность в своём оружии;
- 3) трезвая оценка ситуации;
- 4) намерение уничтожить противника, доминирующее над мыслями о собственной безопасности.

Все эти вопросы не раз будут затрагиваться в данной книге (см. главы «Недрогнувшей рукой», «Бдительность», «Балансируя на табурете», «Жертва, хищник или соперник?»).

Вы уже на верном пути. Хотя бы потому, что читаете эту книгу. Человек, стремящийся быть готовым защитить себя и своих близких, уже начал думать как воин.

⁵Перестрелка в Северном Голливуде (28 февраля 1997 г.) — перестрелка между двумя преступниками, ограбившими отделение Bank of America, и полицией, произошедшая в северной части Лос-Анджелеса, Калифорния, США. Грабители были вооружены автоматическим оружием с бронебойными пулями и одеты в бронежилеты. Перед началом ограбления оба преступника приняли успокоительное, чтобы не делать ошибок и не терять меткость от волнения. В ходе перестрелки было ранено 11 офицеров полиции и шестеро прохожих, а оба преступника были убиты. На основе этих событий в 2003 г. был снят художественный фильм «44 минуты» (44 Minutes: The North Hollywood Shoot-Out).

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

Мы выбираем, нас выбирают...

Есть много путей преодоления опасностей, если человек хоть что-то готов говорить и делать.

Сократ¹

Чтобы правильно лечить болезнь, медики изучают её стадии протекания, исследуют, какое воздействие она оказывает на организм на каждой из стадий и какие при этом проявляются симптомы. Чтобы эффективно защитить себя от нападения, необходимо представлять себе, как действует преступник, готовящийся его совершить.

При всём кажущемся многообразии способов, применяемых преступниками для нападения на своих жертв, можно выделить единую схему действий, лежащую в их основе. Вначале злоумышленник выбирает подходящую цель, т.е. определяется, что вот этот конкретный прохожий станет объектом нападения. Затем он изолирует свою жертву от остальных людей, которые могут помешать ему или стать свидетелями. После этого он приближается к своей жертве и занимает выгодное для атаки положение. Сделав это, злоумышленник атакует свою жертву. Таким образом, схема действий представляет собой последовательность, представленную на рис. 2.



Рис. 2

Безусловно, как и все формализованные процессы, протекающие в реальной жизни, рассматриваемая схема действий злоумышленника не претендует на всеохватность. В определённых методах, применяемых преступниками, может не быть столь чёткого разграничения на этапы. Например, когда человека затапливают во внезапно подъехавшую машину, налицо сочетание этапов изоляции, захода на цель и атаки в одном

¹ Сократ (469—399 гг. до н.э.) — древнегреческий философ, учение которого знаменует поворот в философии от рассмотрения природы и мира к рассмотрению человека.

действии. В ряде случаев преступник может пропустить один или несколько этапов. Например, в одной южно-американской стране с очень высоким уровнем преступности, где мне довелось пару раз побывать по работе, грабители могут напасть на человека среди бела дня прямо на улице, невзирая на присутствие свидетелей. Обычно преступники там предпочитают взять ценности с неподвижного тела, поэтому сразу используют огнестрельное или холодное оружие, не утруждая себя сакраментальным «кошелёк или жизнь». Таким образом, налицо переход от этапа выбора непосредственно к заходу на цель и атаке.

Кроме того, предложенная схема действий злоумышленника не применима для описания террористических актов и случаев массовых побоищ, устраиваемых спортивными фанатами или экстремистскими группировками. От таких опасностей надёжно защитить может только расстояние. Иными словами, нужно просто не оказаться в том месте, где разворачиваются трагические события.

Тем не менее, при всех своих недостатках, рассматриваемая схема из четырёх этапов адекватно отражает суть действий преступников и маньяков, что, согласитесь, не так уж и мало.

Детальный анализ того, что происходит на каждом из этапов, поможет понять, как надо эффективно противодействовать злоумышленнику.

Выбор жертвы

Выбор жертвы является ключевым моментом в действиях преступника. Только в исключительных ситуациях злоумышленник знает точно, что ему нужны именно вы и никто другой. Если это не заказное убийство и не личная месть, то вы для него не более чем один из возможных вариантов. Как гласит народная мудрость, если несколько человек идут по лесной тропинке и на них бросается медведь, то, чтобы от него спастись, совершенно необязательно бежать быстрее зверя, нужно просто бежать быстрее спутников. Преступник всегда выбирает более лёгкую добычу. Не будьте ею.

Как и со многими другими проблемами, проще не дать чему-то начаться, чем потом иметь дело с последствиями. Это, как с заболеванием, — лучше укрепить иммунитет и избегать контактов с инфекцией, предварительно установив, как она передаётся, чем потом лечить саму болезнь или, не дай бог, её осложнения. Иными словами, профилактика всегда лучше лечения.

Следовательно, для того чтобы понять то, как не быть выбранным в качестве жертвы, необходимо знать, по каким признакам злоумышленник определяет пригодность человека для нападения.

Каким же образом преступник выбирает свою жертву? Казалось бы, это очевидно: грабителя интересует человек, неосторожно продемонстрировавший кошелёк, полный денег, или дорогой мобильный телефон, внимание насильника привлечёт красивая женщина в вызывающей одежде и т.п. Однако всё не так просто, ведь это не объясняет того, почему при прочих равных кто-то подвергается нападению, а кто-то нет.

Два американских учёных, Бетти Грейсон (*Betty Grayson*) и Моррис Стейн (*Morris I. Stein*), провели весьма показательный эксперимент [1]. Была сделана чёрно-белая видеозапись прохожих, идущих по улицам Нью-Йорка. Запись велась без звука, в одном и том же месте. Всего без их ведома было снято 60 человек, которых затем разделили на 4 группы (мужчины, выглядящие моложе 35 лет, мужчины старше 40, женщины моложе 35, женщины старше 40). Данные видеозаписи были продемонстриро-

ваны 53 заключённым, осуждённым за совершение тяжких преступлений, связанных с нападением (изнасилований, грабежей, убийств). Преступникам было предложено оценить, насколько каждый из 60 заснятых прохожих привлекателен в качестве жертвы нападения, причём на анализ видеозаписи каждого человека преступникам отводилось всего 7 секунд.

Первое, что удивило исследователей, так это единство мнений независимо опрошенных преступников. Подавляющее большинство заключённых выбрали в качестве лёгких жертв одних и тех же людей.

Вторым неожиданным результатом стало видимое отсутствие системы выбора. Потенциальные жертвы нашлись в каждой возрастной группе, как среди мужчин, так и среди женщин, причём не просматривалось никакой связи ни с полом, ни с возрастом, ни с расой, ни с габаритами тела. Например, практически большинством голосов в качестве лёгкой добычи был выбран крупный мужчина, при этом также единодушно худощавую женщину невысокого роста пропустили.

Сами преступники не могли сформулировать критерии, по которым они выбирали потенциальную жертву. Чаще всего они объясняли свой выбор так: «Вот этот выглядит лёгкой добычей». Тогда с помощью привлечённых специалистов заснятые на видео движения пешеходов были проанализированы по методу Лабана². В результате было установлено, что отличало в глазах преступников «лёгких жертв» от тех, кого стоило избегать.

Основными параметрами оказались следующие.

1. *Шаг*. У потенциальных жертв шаг был либо очень большим, либо очень маленьким. Они волокли ноги, либо шаркали, либо неестественно поднимали их при шагах. Те же, кого преступники не стали бы выбирать для нападения, шагали ровной, естественной походкой «с пятки на носок».

2. *Скорость*. «Жертвы» обычно двигались медленнее общего потока пешеходов. В их движениях отсутствовала целеустремлённость. Однако и слишком торопливые могли быть выбраны в качестве добычи, поскольку спешка — признак нервозности и страха.

3. *Плавность*. Исследователи отметили, что у «жертв» в движениях присутствует некая неловкость. Они двигались рывками, поднимая и опуская центр тяжести или покачиваясь из стороны в сторону. Движения же тех, кого преступники проигнорировали, отличались гораздо более высокой скоординированностью и плавностью.

4. *Цельность*. У «жертв» отсутствовала цельность в движении тела. Их руки покачивались так, как будто они были независимы от туловища. У «не-жертв» движения были от центра тела, что косвенно указывает на их силу, уверенность и чувство равновесия.

5. *Осанка и взгляд*. Как бы согнувшаяся под невидимым весом фигура, неуклюжая осанка была характерна для большинства «жертв». Помимо этого, их отличал взгляд, направленный вниз, который читался как погружённость в собственные мысли, что, в свою очередь, означало отсутствие бдительности. Кроме того, нежелание смотреть в глаза рассматривалось как признак уступчивости и податливости.

В 1996 году был проведён эксперимент, полностью подтвердивший выводы Грейсон и Стейна [2]. В ходе исследования трёх женщин попросили сначала воспроизвести то, как двигались пешеходы, выбранные в качестве «жертв», а потом то, как ходили «не-жертвы» в эксперименте Грейсон и Стейна. После этого каждый вариант походки каждой женщины засняли на видео без звука. Для повышения объективности на видео, демонстрируемом одному испытуемому, конкретная женщина могла двигаться как «жертва», а на видео для другого испытуемого — как «не-жертва». На этот раз для оценки были

²Рудольф Лабан (Rudolph von Laban) — танцор, хореограф, создатель студии по изучению движения. Метод Лабана используется для анализа и описания движений, совершаемых человеком, хореографами, спортсменами, специалистами в области физиотерапии и т.д.

привлечены не преступники, а 41 студент колледжа и 33 офицера полиции. Результат оказался прежним. Опрошенные практически единодушно отметили, что наибольшему риску нападения подвергаются женщины, демонстрировавшие походку «жертвы».

Показательно, что в указанном эксперименте выбор, сделанный студентами и полицейскими, полностью совпал с мнением преступников в исследовании Грейсон и Стейна. Такое единодушие между людьми, находящимися по разные стороны закона, наглядно показывает, что умение выделять уязвимого человека из общей массы не является каким-то редким даром, присущим исключительно закоренелым преступникам и патологическим личностям. Все мы обладаем этой способностью на подсознательном уровне, просто преступники активно ею пользуются.

Ряд независимых экспериментов, проведённых другими исследователями для оценки влияния на выбор человека в качестве жертвы информации, невербально передаваемой через движение, не только продемонстрировал аналогичное влияние уже выделенных характеристик, но и позволил сформулировать новые [3, 4]. В частности, было установлено, что ещё одной группой внешних признаков, значительно повышающих вероятность быть выбранным в качестве жертвы, являются признаки опьянения [5].

Учёные провели целую серию экспериментов, чтобы определить, как те или иные факторы влияют на изменение походки и осанки, тем самым изменяя степень привлекательности человека в качестве жертвы [6].

Для участия в эксперименте была привлечена группа женщин. Вначале была проведена видеозапись их походки в обычных условиях. Затем им предложили представить, что они идут по безлюдной тёмной улице в «плохом» районе города. Их походка ощути-мо изменилась, причём, как показал опрос людей, которым демонстрировались видеозаписи, большинство женщин стали менее привлекательны в качестве жертвы.

Второй эксперимент был посвящён сравнению походки женщин до и после того, как они прошли курс самообороны. Как это ни парадоксально, никаких изменений не было замечено. Возможно, занятия самообороной не дали женщинам необходимой уверенности, не исключено и то, что их походка и осанка были очень глубоко укоренившимися привычками.

В третьем эксперименте для каждой из женщин была разработана индивидуальная программа коррекции походки. После тренировок по таким программам походка и осанка менялись сильнее всего, переводя женщин из категории «лёгкая добыча» в категорию «цель, не привлекательная для нападения».

Таким образом, анализ и коррекция собственной осанки и походки являются немаловажным компонентом системы личной безопасности. Попросите своего приятеля или родственника снять на видео то, как вы ходите (для этого подойдёт даже видеокамера в мобильном телефоне). Причём лучше, если он сделает это незаметно для вас (таким образом вы сможете исключить собственные, пусть даже не до конца осознанные попытки скорректировать походку и осанку, чтобы выглядеть лучше), благодаря чему получите чёткое представление о том, каким вас видят со стороны в повседневной жизни.

Работая над походкой, важно не переборщить, чтобы ваша манера двигаться не стала вызывающей.

Ещё один признак, по которому злоумышленник выбирает своих жертв, это их невнимательность к происходящему вокруг. Очень часто потерпевший описывает свою встречу с преступником примерно так: «Он внезапно появился рядом со мной» или «Он выскочил как из-под земли». Возможно, в городе орудует ниндзя или фокусник-иллюзионист? Конечно же, нет. На самом деле описание ситуации с позиции жертвы нападения должно выглядеть так: «Я шла по улице, болтая с подругой по телефону, и ела

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

мороженое, когда преступник, следовавший за мной уже несколько минут, наконец убедился, что я настолько увлечена своими занятиями, что не замечу его приближения, и решил напасть». Или, например, так: «Я шёл и на ходу набирал текст SMS на мобильнике, поэтому не заметил тех парней, поджидавших меня на углу». Или так: «На парковке было темно. Я направлялась к своей машине, на ходу роясь в сумочке в поисках ключей. Я так была этим поглощена, что не заметила двинувшегося ко мне человека». Или: «Я возвращался домой на поздней электричке и читал. Я был увлечён чтением (как вариант: книга оказалась скучной, и я задремал) и не заметил, как вагон практически опустел, а те двое, наблюдавшие за мной всю поездку, встали и направились ко мне».

Ну и наконец, ещё одним признаком, привлекающим злоумышленников, является вид «заблудившегося». Человек, растерянно оглядывающийся в поисках номеров домов и табличек с названиями улиц либо в замешательстве уставившийся в карту, представляется лёгкой добычей в силу ряда причин. Во-первых, человек, очевидно, занят поиском пути и не уделяет должного внимания тому, что его окружает, следовательно, к нему легко можно незаметно приблизиться. Во-вторых, его бдительность достаточно просто можно усыпить, предложив помощь. В-третьих, его можно обмануть и, указав неверный путь или проводив, завести в укромное место, где не будет свидетелей. Неудивительно, что в ряде стран даже существует особая разновидность преступников, специализирующихся исключительно на туристах. Если вы собираетесь пойти или поехать в незнакомое место, спланируйте свой маршрут заранее. Потратив накануне поездки немного времени на подготовку, вы существенно обезопасите себя во время путешествия.

Безусловно, работа над походкой и поддержание бдительности не исключают очевидных, но тем не менее далеко не всегда соблюдаемых правил. В частности, не следует демонстрировать в той или иной форме, что у вас при себе крупная сумма денег, нужно осмотрительно выбирать маршруты движения, особенно в ночное время, и т.д. и т.п. Можно написать целую книгу таких советов (и такие книги издаются), однако любой подобный перечень будет неполон.

Каждый случай уникален и требует индивидуального подхода. Проанализируйте то, как вы одеваетесь, когда и куда ходите, как себя держите и т.п. Причём постарайтесь посмотреть на это глазами преступника. Как бы вы сами выбирали жертву?

Если вам сложно мысленно встать на место злоумышленника, существует альтернативный способ анализа. Попробуйте составить список того, что нужно сделать, чтобы обязательно привлечь к себе внимание преступников. Не ограничивайтесь банальными вариантами вроде «вытащить прилюдно пачку денег» или «разгуливать в одиночку ночью в плохом районе». Подойдите к решению этой задачи серьёзно, ведь речь идёт о вашей безопасности. В итоге вы получите список того, чего однозначно делать не следует.

Сходные подходы можно использовать для анализа уязвимости ваших родных и близких. Как одет ваш ребёнок, по какому маршруту он идёт из школы, пользуется ли он плеером на улице, играет ли он в игры на своём телефоне, когда едет в транспорте, и т.п.

Ваша безопасность это зона вашей ответственности.

Изоляция

После выбора жертвы злоумышленник старается остаться с ней наедине, чтобы дальнейшим его действиям не мешало присутствие посторонних. Попытки изолировать выбранного человека от общей массы людей могут проходить по одному из двух сценариев: пассивному или активному.

В первом случае злоумышленник следует за намеченной жертвой или просто остаётся неподалеку от неё до тех пор, пока ситуация не станет благоприятной для нападения (например, жертва свернёт в безлюдный переулок, зайдёт в лифт или, например, остальные пассажиры покинут вагон электрички).

Второй вариант заключается в том, что злоумышленник силой, угрозами или обманом старается привести жертву в уединённое место.

В обоих случаях основной защитой являются бдительность и осмотрительность. Особого внимания требуют моменты, когда вы сами себя изолируете. Например, сворачиваете с полной пешеходов и хорошо освещённой улицы в полутёмный безлюдный переулок, или заходите в лифт с незнакомцем, или отделяетесь от компании друзей, направляясь домой в одиночку, или идёте по пустынной стоянке к своей машине и т.п.

Порой бывает сложно сохранять бдительность в ситуации, когда вы следуете привычным маршрутом, по которому ходите изо дня в день. Постоянно возникают отвлекающие мысли, взгляд, не задерживаясь ни на чём, скользит по окружающему. Перебороть это можно, поставив перед собой задачу найти то, что изменилось с прошлого раза, когда вы здесь проходили. Иными словами, вы как будто играете в детскую игру на внимание «найди десять отличий», в которой надо сравнивать две похожие картинки и искать в них несовпадающие детали.

По возможности действуйте так, чтобы не облегчать преступнику его задачу. Если вы можете дойти до пункта назначения разными маршрутами — выбирайте дорогу по людным местам, если у вас есть возможность выбора времени перемещения — отдавайте предпочтение тем периодам, когда на вашем пути бывает многолюдно. Проанализируйте свои ежедневные маршруты и выделите моменты, когда вы наиболее уязвимы. Таким образом, любой здравомыслящий человек может сформулировать множество очевидных до банальности советов. Но все ли им следуют? Каждому известно, что переходить улицу на красный свет нельзя, однако вы сами наверняка не раз игнорировали это правило. Проблема отнюдь не в том, чтобы определить для себя элементарные правила безопасности, а в том, чтобы им неукоснительно следовать. За вас эту проблему никто не решит.

Контролируйте пространство вокруг себя во время движения. Максимально используйте периферийное зрение. Для того чтобы узнать, что происходит у вас за спиной, нет необходимости постоянно оглядываться, используйте отражающие поверхности (окна, витрины, застеклённые рекламные щиты), а также зеркала припаркованных автомобилей.

Что делать, если вам кажется, что вас преследуют? Очевидно, в этом нужно удостовериться, сменив направление и/или скорость движения. Момент смены лучше обыграть, чтобы возможный преследователь не заподозрил, что вы его заметили. Для этого либо изобразите, что что-то внезапно вспомнили, либо взгляните на часы, как будто оцениваете, что успеете ещё куда-то заскочить по пути, либо сделайте вид, что вам только что позвонили по мобильному телефону или что вас заинтересовало что-то в ближайшем магазине и т.п. Если вам кажется, что за вами следует автомобиль, — пойдите по той же стороне улицы в обратную сторону, опять же обыграв момент разворота, например, изобразив, что забыли что-то и решили вернуться. Автомобилю придётся как минимум объехать квартал, либо он совершит легко заметный разворот.

Если потенциальные преследователи изменят направление своего движения вслед за вами — у вас есть повод для беспокойства. Дальнейший сценарий ваших действий во многом определяется ситуацией. Желательно зайти в какое-то людное место, предпочтительно такое, где есть охрана. Например, магазин, торгово-развлекательный центр, кафе, банк и т.п. Далее можно либо позвонить кому-то, чтобы за вами заехали на маши-

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

не, либо вызвать такси. Причём этому совету лучше последовать, даже если вы обнаружили преследование недалеко от дома и уверены, что можете дойти домой по людной улице. Вашему преследователю совершенно необязательно знать, где вы живёте.

Что делать, если вам кажется, что за вами наблюдает человек, находящийся с вами в одном помещении или общественном месте, которое вы не можете в силу обстоятельств покинуть? Необходимо дать незнакомцу понять, что вы заметили его внимание к себе. «Верните» ему взгляд, иными словами, кратковременно посмотрите ему в глаза (не более одной секунды) и, не торопясь, переведите взгляд в горизонтальной плоскости параллельно полу на другого человека или предмет окружения. Обратите внимание на два важных момента. Во-первых, зрительный контакт должен быть кратковременным, поскольку продолжительный взгляд «глаза в глаза» может быть воспринят агрессивно настроенными людьми как вызов, со всеми вытекающими последствиями. Во-вторых, после разрыва контакта «глаза в глаза» взгляд ни в коем случае нельзя опускать вниз, поскольку такое действие будет расценено как уступчивость и слабость. Надо не отводить взгляд, а переводить его в горизонтальной плоскости дальше, как бы продолжая осматривать окружающих. Необходимо, чтобы ваш взгляд был уверенным и не выдал волнения, которое вы, возможно, испытываете. Для этого можно использовать технику взгляда, описанную в главе «Обуздать страх».

Отдельной проблемой является ситуация, когда вас силой или, угрожая оружием, пытаются заставить куда-то идти или сесть в машину. Безусловно, сопротивление может стоить вам жизни, однако то, что может вас ожидать в том месте, куда вас хотят отвести, скорее всего, гораздо хуже. Преступник старается увести свою жертву в другое место, поскольку не может сделать то, что собирается, прямо на месте первоначальной встречи.

Как показывает анализ статистики, человек, давший себя увести с места первоначальной встречи со злоумышленником, становится жертвой преступления практически в 100% случаев. 75% изнасилований произошли не там, где преступник напал на жертву, а там, куда он её после этого затащил. В ряде случаев похищенного, перед тем как убить, могли пытать от нескольких часов до нескольких суток. В 20% случаев после похищения с целью изнасиловать преступник длительное время держал свою жертву взаперти, регулярно насилуя и даже приглашая своих друзей сделать то же самое.

Заход на цель

Под заходом на цель понимаются действия преступника, направленные на сближение с жертвой и занятие положения, выгодного для атаки. Принципиально злоумышленник может осуществить это двумя путями: с разговором или без.

Во-первых, он может приблизиться к своей жертве с каким-то формальным поводом («как пройти», «сколько времени», «дай закурить») или попытается подзвать жертву к себе. В данной ситуации у вас есть несколько мгновений, чтобы оценить её и подготовиться.

Во-вторых, преступник может просто внезапно напасть либо, увеличивая свои шансы на успех, сделать это со спины или из засады. При таком сценарии развития событий вы сразу оказываетесь в эпицентре происходящего, скорее всего, получив несколько ударов или даже ранение.

Основными средствами противодействия, так же, как и на этапе изоляции, являются бдительность и осмотрительность. Необходимо обнаружить подготовку злоумышленника к нападению как можно раньше.

Вас должно насторожить стремление прохожего выровняться с вами по скорости и направлению движения, нагнать вас или зайти со спины, а также попытки группы людей окружить вас или «взять в клещи». Подозрение должны вызвать незнакомый человек, направившийся в вашу сторону как бы наперерез общему потоку пешеходов, а также человек, быстро оглядывающийся по сторонам, прежде чем подойти к вам и обратиться с вопросом. Ещё одним подозрительным признаком является продолжительный взгляд незнакомца, направленный именно на вас.

Список подобных «тревожных сигналов» можно было бы продолжить, однако гораздо чаще осознанного обнаружения подозрительного поведения незнакомцев может сработать ваша интуиция, так называемое «шестое чувство». Многие жертвы уличных грабителей и хулиганов рассказывают, что незадолго до момента нападения почувствовали, «что что-то не так», однако проигнорировали это ощущение и не изменили своего поведения, маршрута движения и т.п. Дело в том, что наше подсознание, действуя гораздо быстрее сознательного анализа происходящего, интуитивно обнаруживает в том, что мы видим и слышим, фрагменты, подходящие под шаблоны опасной ситуации. Поскольку тревожный сигнал от подсознания приходит нам без логического подтверждения или со значительным опережением, мы воспринимаем его как ощущение.

Если вы сумели заметить движение к себе подозрительного человека на достаточно большом расстоянии и если у вас есть такая возможность — уклонитесь от встречи. Постарайтесь как-то обыграть изменение своего маршрута, не паникуйте и не показывайте волнения.

Если прохожий, спрашивающий у вас что-то на улице, не вызывает доверия, сделайте вид, что не слышите его, и, избегая контакта «глаза в глаза», продолжайте идти. Если он пытается преградить вам дорогу или ситуация такова, что вы просто не можете его «не заметить», — ответьте на ходу нечто вроде: «Извини, спешу», обогните его, не замедляясь и уж тем более не останавливаясь. Суть в том, чтобы не дать себя остановить тому, кто это хочет сделать.

В случае, когда встреча неизбежна или уже произошла, необходимо уделить особое внимание действиям незнакомца и контролю зоны личной безопасности (принцип определения зоны личной безопасности описан в главе «Цикл НОРД»). Если вас спросили, сколько времени, или просят показать направление, или дать прикурить, не спускайте глаз с остановившего вас. Более того, нельзя концентрироваться только на нём. Необходимо быстро просканировать глазами ближайшие окрестности. Нередко злоумышленники действуют вдвоем или группой. В то время как один отвлекает жертву разговором, второй занимает выгодную позицию для атаки и нападает.

Целесообразно поместить между собой и вызывающим подозрение собеседником одну или обе свои полусогнутые руки с расслабленными и раскрытыми в ладонь кистями. Это движение нужно замаскировать жестикуляцией, чтобы оно не насторожило собеседника. Не стойте столбом, продолжайте разговаривать, жестикулируя так, чтобы ваши руки и по возможности тело были в постоянном движении. Так вам будет проще перейти к физической самообороне в случае необходимости.

Чем ближе вы подпустите к себе незнакомца, тем меньше ваши шансы защититься в случае его внезапного нападения. Если вы оказались вовлечены в разговор с человеком, вызывающим у вас подозрения, постарайтесь не впускать его в свою зону безопасности. Можете даже спокойно сказать: «Ближе не надо» и сделать останавливающий жест рукой. Если после вашей просьбы человек всё же двинется к вам, это будет последним сигналом тревоги.

Не позволяйте незнакомцу прикасаться к вам, брать вас за руку или класть руку вам на плечо. С помощью таких прикосновений злоумышленник может измерять расстоя-

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

ние до вас, чтобы «вырубить» первым же ударом. Кроме того, это позволяет ему контролировать вашу руку, чтобы помешать вам защититься или контратаковать.

Нередко драка разгорается из разговора на повышенных тонах, кроме того, злоумышленник, заранее решив нанести удар, может маскировать свои намерения разговором, чтобы выйти на удобную позицию для атаки. Как в подобных случаях не пропустить внезапный удар?

Можно повысить свои шансы, вынудив своего оппонента говорить и следя за изменениями в его голосе. Проведите простой эксперимент — начните что-то говорить и попробуйте внезапно, не прекращая монолога, нанести удар. Сохранить плавность речи вам не удастся, поскольку в её звучании произвольно возникнет либо пауза, либо заметное искажение. Тренируясь с партнёром в нанесении ударов на фоне разговора, вы достаточно быстро научитесь инстинктивно реагировать на характерные изменения в звучании речи.

Подобный навык работы «на слух» выгоден по ряду причин. Во-первых, человек реагирует на звук быстрее, чем на зрительный образ [7—9]. Во-вторых, для того чтобы понять, что движение противника действительно является зарождающимся ударом, необходимо анализировать его развитие в течение некоторого периода времени. При этом звуковое искажение, вызываемое попыткой нанести удар, гораздо более узнаваемо и позволяет, так сказать, «угадать мелодию с одной ноты». Чтобы вынудить собеседника говорить, используйте вопросы типа «Как?», «Каким образом?», «Где?», «Когда?», «Почему?» и т.п. Кроме того, можете попросить его повторить то, что он говорил ранее, объяснив, что не расслышали часть его слов. Важно, чтобы эта просьба не выглядела вызовом на драку типа «Чё ты сказал? А ну повтори ещё разок!» Говорите спокойно, мягко. Можете сослаться на сложности со слухом в результате болезни, травмы или врождённого дефекта либо на уличный шум (естественно, если он есть).

Сами во время напряжённой ситуации старайтесь быть немногословны. Человек, увлечённый разговором, теряет бдительность и становится более уязвимым. Некоторые преступники используют это для внезапной атаки. Схема их нападения предельно проста: задать вопрос и ударить в тот момент, когда жертва, отвечая на него, начнёт говорить.

Ряд экспертов в области личной безопасности предлагают анализировать мимику, дыхание, жесты, направление взгляда, темп речи, движения рук и головы находящегося перед вами человека, чтобы выявить его намерение напасть. В некоторых статьях и книгах, пропагандирующих данный подход, предлагаются перечни, содержащие до нескольких десятков признаков, косвенно указывающих на готовящуюся атаку. Подобный метод «предугадывания» намерений имеет ряд существенных недостатков. Во-первых, для успешного применения анализа мимики и жестов необходимо хорошо видеть своего потенциального противника, а это далеко не всегда возможно. Во-вторых, и это вам подтвердит любой физиономист, практически любой из предлагаемых индикаторов агрессивных намерений может быть обусловлен не готовящейся атакой, а вполне безобидными причинами. В-третьих, анализ сосредоточивает ваше внимание на одном человеке, в результате чего вы перестаёте видеть всю ситуацию в целом и можете просто не заметить действий второго потенциального противника.

На испуг

Отдельного внимания заслуживает ситуация, когда злоумышленник либо пытается добиться своего, не прибегая к насилию (запугав свою жертву), либо не до конца уверен, стоит ли нападать, и хочет «прощупать» потенциальную добычу в разговоре.

В данном случае необходимо контролировать свой страх и скрыть его возможные проявления, используя методы, описанные в главе «Обуздать страх». По большому счёту, преступник не прибегает сразу же к насилию, если боится трёх вещей:

- того, что его потом найдут;
- того, что его задержат в процессе совершения преступления;
- того, что в процессе ограбления он сам получит травму или ранение.

Если бы они этого не боялись, то не пытались бы добиться всего одними угрозами. Противодействуя преступнику, действующему по такой схеме, нужно пользоваться именно тем, чего он боится. Перед вами недочеловек, выбравший вас в качестве жертвы. Он не видит в вас равного себе, не испытывает сочувствия. Не надо пытаться апеллировать к человеческим чувствам вроде жалости или доброты. Необходимо убедить данное существо в том, что если оно прибегнет к насилию, то с ним случится именно то, чего оно опасается больше всего. Помните, что в конфликте на противника оказывает психологическое воздействие не сама словесная угроза, а ваша решимость воплотить её в жизнь. Угрожая, вы должны быть уверены на 110% в том, что если будет надо, вы сделаете с противником то, что ему пообещали.

В качестве примера эффективного противодействия данному виду преступления можно привести случившееся в Великобритании с мастером боевых искусств Кенсиро Аббе³. Поздним вечером, когда Аббе возвращался с тренировки, дорогу ему преградили три подростка со вполне предсказуемыми словами: «Давай сюда деньги, или ты сейчас получишь». Аббе не торопясь достал бумажник и бросил его на дорогу перед собой. Затем он показал на бумажник и сказал: «Я готов умереть за этот бумажник, а вы?» Трое грабителей посмотрели на Аббе и ушли с дороги. Он подобрал свой бумажник и пошёл домой.

Другим вариантом выхода из ситуации, когда физическая агрессия ещё не началась, а преступник или преступники пока только угрожают (возможно, оружием), является метод, предложенный самой природой. Ящерица, как известно, отбрасывает свой хвост, чтобы спастись от атакующего хищника. Заведите привычку носить с собой во внешнем кармане одежды второй кошелёк с небольшой суммой денег. В случае подобного ограбления бросьте его злоумышленникам и бегите оттуда со всех ног. Если же бегство невозможно, мнимая уступчивость позволит вам сблизиться с противником и неожиданно перейти в атаку.

Засада

Нападение из засады практически не оставляет жертве шансов на защиту, в этом её смысл. Что можно сделать для снижения риска подобного нападения, если вы считаете его вероятным?

Во-первых, двигаясь куда-то, анализируйте окружающее вас пространство, в особенности ту его зону, которую вам предстоит пройти. Поставьте себя на место злоумышленника. Где бы вы сами себя подкарауливали? Проходя мимо места возможной засады (конечно, если этого нельзя избежать, выбрав альтернативный маршрут), будьте предельно бдительны.

Во-вторых, по возможности, необходимо действовать так, чтобы не допускать попадания незнакомцев в вашу зону личной безопасности, особенно к вам за спину. Очевидно, что это можно выполнить далеко не всегда. В общественном

³Кенсиро Аббе (1915—1985) — 8-й дан дзюдо, 6-й дан кендо, 6-й дан айкидо (десять лет учился непосредственно у Морихея Уэсиба).

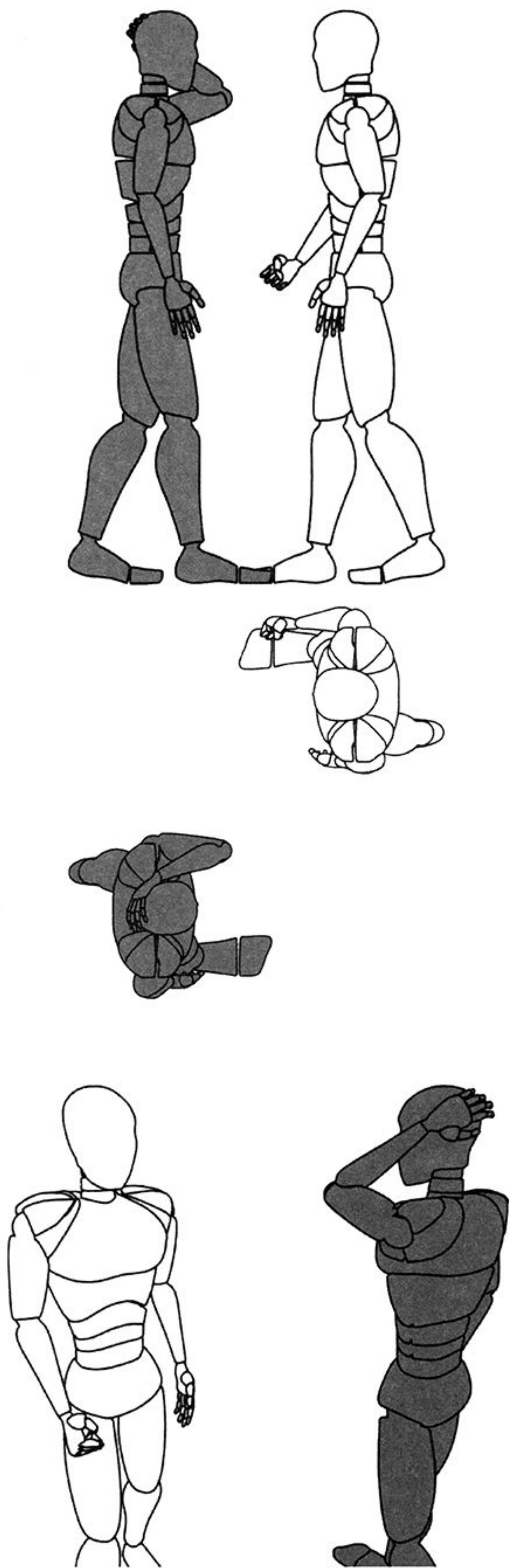


Рис. 3

транспорте, на улице, в подъезде, лифте и т.п. мы постоянно попадаем в ситуации, когда незнакомые люди оказываются очень близко от нас. Практически единственное, что можно сделать в этом случае, это, не привлекая внимания, изменить положение своего тела, головы, рук, находящихся в них предметов таким образом, чтобы хотя бы частично прикрыть наиболее уязвимые места, снижая вероятность того, что вас уложат первой же внезапной атакой. Движения, используемые при этом, должны быть естественными. Вы можете потереть кончик носа, потереть ухо, подбородок или скулу, почесать в затылке, поправить волосы или воротник и т.п.

Одной из наиболее распространённых форм нападения из засады является атака сзади или на проходе. Иными словами, человека нагоняют или, проходя мимо, бьют (чаще всего тяжёлым предметом по голове). По большому счёту, сделать в такой ситуации можно немного.

Если вам кажется, что идущий сзади человек начинает к вам приближаться, либо вы вынуждены пройти мимо вызывающего у вас подозрение прохожего, следует сделать собственную голову более трудной целью. Выполнить это надо не привлекая внимания, без резких движений, ведь опасность может быть только кажущейся. В качестве возможного варианта защитного движения проведите рукой по волосам, прикрывая ладонью затылок и шею (рис. 3). Дополните это потягиваниями в шее и плечах, а также покачиваниями головы, как бы разминая затёкшие мышцы. В качестве другого варианта можно изобразить поёживание, как от холода, опять же в сочетании с разминкой шеи. Таким образом вы хотя бы отчасти прикроете голову и сделаете её подвижной мишенью.

Если на вас напали из засады, но вы, невзирая на это, остались в сознании и ещё способны себя защитить, считайте, что выиграли в лотерею. Превратите свой страх и боль в гнев и направьте его на нападающего. Заставьте его сожалеть о содеянном, докажите, что он выбрал не того человека. Вот как учил агентов OSS Уильям Фейрберн: «Когда вас застали врасплох, сбили с ног, вам конец, только если вы не атакуете... Помните, что это грязный бой: любые способы, подлые и честные, хороши, чтобы спасти свою жизнь». Стандартная тактика, применяемая военными при попадании в засаду, по большому счёту, заключается в двух действиях: необходимо тут же открыть ответный огонь и как можно скорее покинуть то место, на котором произошло нападение. Этот подход применим и в случае самообороны. Во-первых, нужно тут же перейти в контратаку, чтобы заставить противника защищаться, а не только атаковать вас. Во-вторых, надо сместиться, поскольку, оставаясь там, где на вас напали, вы играете на руку противнику, стоя именно там, где ему было нужно.

Атака

Большинство современных единоборств и систем самообороны сосредоточиваются именно на противодействии самой атаке, упуская три предшествующих ей этапа, на которых само нападение можно было предотвратить. Недостатки такого подхода очевидны.

1. Самозащита на этом этапе возможна только в определённых ситуациях и от ограниченного спектра атак. Злоумышленник стремится отнюдь не к бою, чтобы в честном поединке выяснить, «чье кунг-фу сильнее». Ему могут быть нужны ваши деньги, ваши боль и унижение, ваше тело или ваша жизнь, и получить желаемое он хочет максимально быстро и с минимальным риском. Если вы позволите ему подготовиться к атаке и занять выгодное для неё положение, то защититься от нападения вы сможете, только если очень повезёт либо если преступник совершит в своих действиях серьёзные ошибки (что также можно рассматривать как ваше везение). По-настоящему неожиданный сильный удар стальным прутком арматуры по затылку, достигший своей цели, не оставит шансов никому, невзирая на годы упорных тренировок и физическую подготовку.

2. Даже если физическая самооборона в складывающейся ситуации теоретически возможна, далеко не всегда конкретный человек сможет эффективно применить имеющиеся навыки. Для того чтобы иметь шансы на успех, необходимо действовать внезапно, агрессивно и результативно. Существует масса причин, которые могут этому помешать. Противников может быть несколько, и даже если он один, то он может быть вооружён или иметь существенное преимущество в росте, скорости и силе. Вы же можете находиться в состоянии сильной усталости, возможно, даже быть нездоровы и с повышенной температурой. Ваши движения могут быть скованы неудобной одеждой и вещами, которые вы с собой несёте. Наконец, вы можете банально поскользнуться или споткнуться. Если злоумышленник выбрал вас в качестве объекта для нападения, значит, он оценил вас как слабака, не способного оказать ему серьёзного сопротивления. Опытные преступники ошибаются редко.

Таким образом, физическая самооборона имеет шансы на успех только в тех случаях, когда злоумышленник в своих действиях допустил ошибки, а вы сами действуете безошибочно.

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

Физическая самооборона — это последний рубеж, крайняя мера в системе обеспечения собственной безопасности. Если провести аналогию с защитой крепости, то физическая самооборона — это тот этап боя, когда нападающие уже преодолели простреливаемое пространство, переправились через ров, взобрались на стену и высадили ворота тараном.

Противодействовать нападению можно и нужно на всех его этапах — от подготовки до совершения. Однако чем раньше вы обнаружите угрозу, тем больше у вас вариантов действий. Помните, что вы наиболее уязвимы тогда, когда считаете, что вы в полной безопасности.

Помощи ждать неоткуда?

Тот, кто думает, что может обойтись без других, сильно ошибается; но тот, кто думает, что другие не могут обойтись без него, ошибается ещё сильнее.

Франсуа де Ларошфуко⁴

Не стоит рассчитывать, что наличие свидетелей гарантированно убережёт вас от нападения. Известно немало случаев, когда люди пассивно наблюдали за попавшим в беду человеком, не приходя ему на помощь. В социальной психологии этот феномен называют «апатия наблюдателя».

Наиболее известным примером, часто упоминаемым в работах на данную тему, является трагическая гибель Кэтрин Дженовезе в 1964 году [10]. На стоянке рядом с многоквартирным домом на неё напал маньяк, нанеся несколько ударов ножом в спину. Дженовезе закричала: «Он ударил меня ножом! Помогите!» Преступник, напуганный криками жертвы и зажегшимся в окнах светом, скрылся с места нападения на своей машине. Раненая Дженовезе сумела подняться и направилась домой. Маньяк вернулся через 10 минут и, обыскав окрестности дома и стоянку, нашёл Кэтрин лежащей в полуобморочном состоянии в коридоре дома. Здесь он снова напал на неё, нанеся ещё несколько ударов ножом. Затем он изнасиловал её и ограбил. С момента нападения на автостоянке до того, как преступник скрылся после второго нападения, прошло 35 минут. Не менее двенадцати свидетелей видели те или иные эпизоды нападения, а ещё более двух десятков слышали крики Дженовезе. Тем не менее никто не пришёл Кэтрин на помощь. Дженовезе умерла спустя час в машине «Скорой помощи» по дороге в больницу.

Такой случай при всей его дикости далеко не уникален. Например, спустя десять лет рядом с тем же домом рождественским утром 1974 года фотомоделль Сандра Цалер была забита до смерти [11]. Несмотря на её крики о помощи, никто не только не вмешался, но даже не вызвал полицию.

Можно привести и случай из недавней истории. Например, в апреле 2010 года Хьюго Альфредо Тэйл-Якс пришёл на помощь женщине, на которую напал вооружённый ножом злоумышленник. Хьюго спас женщину, но сам получил ранение и упал на тротуар.

⁴Франсуа VI де Ларошфуко (François VI, duc de La Rochefoucauld, 1613—1680) — знаменитый французский писатель и философ-моралист.

Камера наблюдения, установленная неподалёку, в течение часа зафиксировала 25 человек, равнодушно прошедших мимо истекающего кровью человека [12]. Один из них даже остановился, чтобы сделать фотографию на мобильный телефон. Другой прохожий нагнулся к Хьюго и потряс за плечо. Однако, увидев натекающую из-под тела лужу крови, тут же скрылся. Спустя полтора часа к этому месту подъехали пожарные, прибывшие по другому вызову. Они обнаружили тело Хьюго, который к тому моменту был уже мёртв.

После убийства Дженовезе, получившего большой общественный резонанс, психологи приступили к исследованию феномена «апатии наблюдателя». Одними из первых данный эффект в лабораторных условиях сумели воспроизвести Д. Дарли и Б. Латане. Серия экспериментов привела к парадоксальным на первый взгляд выводам. Человек с гораздо большей вероятностью приходит на помощь, если он является единственным свидетелем несчастья. Если же наблюдателей несколько и они не знакомы друг с другом, эта вероятность существенно снижается. Впоследствии данное явление в социальной психологии получило название «рассеивание ответственности» [13]. Мысли каждого из свидетелей при этом можно выразить так: «Нас здесь так много, кто-то обязательно поможет или позвонит куда надо. Мне не обязательно вмешиваться».

Дальнейшие исследования в этой области социальной психологии позволили сформулировать основные причины, вызывающие бездействие людей. Прежде чем человек решится помочь, он должен сам себе ответить на следующие вопросы.

1. Вижу ли я, что что-то происходит?
2. Является ли происходящее чрезвычайной ситуацией?
3. Лежит ли на мне ответственность?
4. Что я могу сделать?
5. Следует ли мне вмешаться?

Что нужно делать, чтобы повысить вероятность оказания вам помощи окружающими? Нужно помочь им ответить утвердительно на указанные выше вопросы.

Во-первых, окружающие должны знать, что что-то происходит. Многие люди погружены в свои мысли и достаточно невнимательны к тому, что их окружает, особенно если они идут знакомым маршрутом или куда-то спешат. Следовательно, если вы подвергаетесь нападению и вам требуется помощь, необходимо привлечь внимание окружающих — кричите изо всех сил.

Во-вторых, окружающие должны понять, что то, что они видят, — чрезвычайная ситуация, требующая их вмешательства. Зачастую со стороны очень трудно понять, что именно происходит. Громким голосом или криком сообщите окружающим, что на вас напали и вам требуется помощь.

В-третьих, выберите из окружающих одного и обращайтесь конкретно к нему. Можете указать на него рукой, сказать, в какой он одежде. Настаивайте, что только он может вам помочь. Например: «Друг, вот ты, в синей куртке, никто кроме тебя мне не поможет». Такое обращение призвано перебороть эффект «рассеивания ответственности», описанный выше. Необходимо дать понять выбранному человеку, что за помощью обращаются лично к нему, и именно он несёт персональную ответственность за то, как будут дальше развиваться события. Упомянутый эффект «рассеивания ответственности» возникает только в том случае, когда наблюдатель не знает пострадавшего лично и подсознательно уверен в своей анонимности [14]. Хотя бы поэтому следует знать своих соседей по подъезду или дому (а лучше микрорайону), чтобы в критической ситуации иметь возможность обратиться за помощью по имени или, на худой конец, по месту жительства, например: «Сосед помоги! Мы ж с тобой в одном подъезде живём».

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

В-четвёртых, люди зачастую теряются и не могут сообразить, что они могут сделать в конкретной ситуации. Другим поводом для отказа в помощи являются сомнения в собственных силах или навыках. Тому человеку, от кого вы ожидаете помощи, нужно сказать, что он конкретно должен сделать, даже если это нечто очень простое, вроде звонка в полицию или «Скорую помощь».

В-пятых, человек должен оценить, насколько опасно ему вмешиваться или чего это ему будет стоить. Например, не станет ли он сам объектом нападения или судебного разбирательства. Известны случаи, когда человек, не зная, что перед ним семейная ссора, и видя, как мужчина бьёт женщину, заступался за неё, после чего оба супруга подавали на него в суд, а иногда и вместе набрасывались с кулаками. Необходимо донести до человека, от которого вы ждёте помощь, что ему ничего не угрожает, если он вам её окажет.

Некоторые психологи даже советуют кричать «Пожар!» вместо «Помогите!», поскольку призыв о помощи может отпугнуть прохожих, а вот вопли о пожаре скорее привлекут зевак. Безусловно, таким образом непосредственную помощь вы вряд ли получите, однако сможете обеспечить наличие свидетелей, присутствия которых так опасаются многие преступники.

Как показал ряд исследований, человек, считающий себя хорошим, склонен поступать соответственно [15]. Укрепите эту веру в себя у того, к кому обращаетесь. Например: «Ты же хороший, добрый человек, помоги!»

В качестве крайней меры, если человек всё ещё колеблется, можно усилить эффект, напирая на то, что неоказание помощи влечёт уголовную ответственность. Например: «Меня сейчас из-за тебя убьют, ты ж потом по 109-й сядешь за бездействие!» (109-я статья Уголовного кодекса РФ предусматривает уголовную ответственность за причинение смерти по неосторожности, в том числе в результате бездействия, т.е. неоказания помощи). Альтернативным методом является апелляция к чувству тщеславия: «Ты ж героем будешь, тебя в «Новостях» покажут!»

Безусловно, вероятность того, что человек придёт вам на помощь, во многом определяется его личными качествами. Однако соблюдение указанных выше принципов при обращении за помощью значительно повышает вероятность её получения. При этом речь может идти как о помощи в отражении или предотвращении нападения, так и помощи после нападения или несчастного случая (падения, автокатастрофы и т.п.), а также в случае внезапных проблем со здоровьем (сердечный приступ и т.п.).

Бэтмену на заметку

Бэтмен — тёмный рыцарь, не знающий покоя ни ночью, ни днём! Бэтмен всегда спешит на помощь восстановить справедливость.

Фраза из рекламы
конструктора Lego Batman

Если вы сами стали свидетелем некоей ситуации, в которую вовлечено несколько незнакомых вам людей, вам тоже придётся отвечать самому себе на указанные в этой главе вопросы. Даже если вы решились помочь, необходимо понять, на чью сторону встать. Ведь тот, кто побеждает, может оказаться хорошим человеком, который в данный момент успешно защищает себя от нападения. Возможно, это упоминавшаяся выше семейная ссора или выяснение отношений между «своими», например, членами одной не-

формальной группировки. Вы для них чужак, посторонний. Ваше вмешательство может привести к тому, что оба участника, а также остальные зрители вместе нападут на вас.

Даже в ситуации «много на одного» далеко не всё однозначно. Не исключено, что это несколько вполне законопослушных граждан пытаются задержать или нейтрализовать преступника или опасного психопата. Или, опять же, это разборка между «своими».

Наиболее безопасным методом пресечения наблюдаемого вами противоборства или избиения будет громко произнесённая фраза или крик «Полиция уже едет!» Если подобный крик в силу местной специфики нежелателен, возможны другие, правда, менее действенные, типа «Ты его так убьешь!», «Эй, вы чего творите?» и т.п. Безусловно, подобный окрик сработает далеко не всегда.

Если же вы твёрдо намерены вмешаться, не торопитесь. Как бы цинично это не звучало, бьют не вас, поэтому у вас есть время подумать, и им надо воспользоваться. Нужно оглядеться в поисках предмета, который можно использовать как оружие. Необходимо выбрать наиболее подходящую тактику. Нужно либо внезапно атаковать, ошеломяв свою цель яростным шквалом атак, сопровождаемых громкими криками. Либо, если ситуация этого не позволяет, вначале сблизиться с целью, не вызывая опасений. Убедите свою цель, что вы не собираетесь атаковать, да и вообще активно вмешиваться. Усыпите бдительность фразами типа «Ну что вы не поделили?», «Ну не надо, ребята, так горячиться», «Зря вы так» и т.п., произносимыми тихим голосом с просящей интонацией. Как только вы окажетесь достаточно близко, немедленно атакуйте.

Литература

1. Grayson B. and Stein M. I. Attracting Assault: Victims' Nonverbal Cues // *Journal of Communication*. 1981. No. 31 (1). P. 68—75.
2. Murzynski J. and Degelman D. Body Language of Women and Judgments of Vulnerability to Sexual Assault // *Journal of Applied Social Psychology*. 1996. No. 26 (18). P. 1617—1626.
3. Richards L., Rollerson B., Phillips J. Perceptions of Submissiveness: Implications for Victimization // *The Journal of Psychology*. 1991. No. 125 (4). P. 407—411.
4. Winkel F. W., McCormack R. J. Victim precipitation: Some fresh evidence on nonverbally mediated perceptions of vulnerability // *Psychology Crime & Law*. 1997. Vol. 3. P. 219—225.
5. Gunns R. E., Johnston L. Victim Selection and Kinematics: A Point-Light Investigation of Vulnerability to Attack // *Journal of Nonverbal Behavior*. 2002. Vol. 3 (26). P. 129—158.
6. Johnston L., Hudson S. M. Changing Kinematics as a Means of Reducing Vulnerability to Physical Attack // *Journal of Applied Social Psychology*. 2004. Vol. 34. Issue 3. P. 514—537.
7. Fieandt K. von, Huhtala A., Kullberg P., Saarl K. Personal tempo and phenomenal time at different age levels // *Reports from the Psychological Institute. University of Helsinki*. 1956. No. 2.
8. Woodworth R. S., Schlosberg H., Holt H. *Experimental Psychology*, 1954.
9. Welford A. T. *Reaction Times*. Academic Press, 1980.
10. Rasenberger J. Nightmare on Austin Street. *American Heritage*. 2006. Oct.
11. A Model's Dying Screams Are Ignored at the Site of Kitty Genovese's Murder; Neighbours Ignore Model's Screams; *New York Times*. 1974. December 27.
12. Stabbed hero dies as more than 20 people stroll past him. *New York Post*. 2010. April 24.
13. Darley J. M., Latané B. Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1968. No. 8. P. 377—383.
14. Gottlieb J., Carver C. Anticipation of future interaction and the bystander effect // *Journal of Experimental Social Psychology*. 1980. Vol. 16.
15. Gibbons F. X., Wicklund R. A. Self-focused and helping behavior // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. No. 43. P. 462—474.

Бдительность

Ты лучше смотри в оба, или тебя уложат!

Мохаммед Али¹

Можно долго говорить о важности бдительности, приводя различные доводы, однако, на мой взгляд, гораздо красноречивее всё скажет всего один пример — гибель Джеймса Батлера Хиккока [1]. Дж. Б. Хикок, по кличке Дикий Билл, — герой Дикого Запада, стрелок, прославившийся феноменальной меткостью и быстротой стрельбы. За свою беспокойную жизнь он успел побывать и кучером-охранником дилижанса, и карточным шулером, и блюстителем закона, и разведчиком. Он вышел победителем из множества перестрелок, причём в некоторых из них он противостоял нескольким противникам сразу. Хикок участвовал в Гражданской войне в качестве разведчика на стороне северян и в стычках с конфедератами застрелил около полусотни солдат противника. По разным данным, всего за свою жизнь Хикок убил от 60 до 100 человек. Дикий Билл был застрелен во время игры в покер. Он был настолько увлечён игрой, что не заметил, как сзади к нему подошёл Джек Маккол. Убийца выстрелил Хикоку в затылок.

Утрата бдительности одним махом перечеркнула и наличие оружия (у Хиккока при себе в тот момент было два его любимых револьвера Colt 1851 Navy), и многолетний опыт боевых столкновений, и стремительные рефлексy, и отточенные навыки стрельбы, многократно проверенные практикой.

Эту же мысль подчёркивает знаменитый мастер карате Хиронори Оцука²: «Вне зависимости от достигнутого мастерства в боевых искусствах человек будет не готов защитить себя, если его застигнут врасплох. В идеале необходимо постоянно быть настороже».

Казалось бы, что может быть проще бдительности? Не спи на ходу, смотри по сторонам — и всё. Однако, как показывает практика, этого совершенно недостаточно. Наш процесс восприятия окружающей действительности не даёт полной

¹ Мохаммед Али (Muhammad Ali; урождённый Кассиус Маркеллус Клэй, Cassius Marcellus Clay, р. 1942) — один из величайших боксёров в истории. Чемпион Олимпийских игр 1960 года в полутяжёлом весе. Многократный чемпион мира среди профессионалов (1964—1978) в тяжёлом весе. Его фраза «You'd better C-Sharp or you'll B-Flat!» дана в авторском переводе.

² Хиронори Оцука (1892—1982) — основатель стиля Вадо-рю карате, более 85 лет занимался боевыми искусствами. Изучал Синдо Ёсин-рю дзюдзюцу, достигнув в этом мастерства и получив лицензию на преподавание данного стиля (мэнкё-кайдэн). Изучал карате под руководством таких легендарных мастеров, как Гитин Фунакоси, Кэнва Мабуни и Тёки Мотобу.

и объективной картины. Мы можем смотреть, но не видеть, искать и не замечать находящегося у нас перед глазами.

Мы привыкли считать, что слышим и видим именно то, что воспринимается нашими органами чувств. На самом деле это не так.

Начать хотя бы с того, что вы, как и любой другой человек, мигаете приблизительно раз в 5 секунд, однако вы не замечаете этого, поскольку ваш мозг автоматически выбрасывает «кадры» с темнотой из потока визуальной информации.

Чёткое цветное изображение человеческий глаз способен воспринимать только в пределах очень узкого поля зрения, а остальное наши глаза на самом деле видят как размытую чёрно-белую картину. Тем не менее за счёт быстрых движений глаз — саккад, происходящих примерно 3 раза в секунду, и обработки воспринимаемого мозгом мы «видим» всё вокруг в цвете и достаточно чётко.

В ходе саккады существует период длительностью приблизительно в 100 миллисекунд [2], в течение которых глаз воспринимает изображение, но мозг его не обрабатывает. В среднем наши глаза совершают около 150 000 саккад в течение суток. Вследствие этого около 4 часов в течение дня (из расчёта 14 часов бодрствования и пребывания с открытыми глазами) вы слепы, сами не подозревая об этом. Вы просто не видите того, на что смотрите. Как же нам удаётся ловить летящий мяч, уворачиваться от удара, да и просто ходить, не натыкаясь друг на друга? Благодаря краткосрочному прогнозу развития ситуации, который наш мозг делает на ближайшие 200 миллисекунд на основе имеющейся информации и накопленного опыта. В течение 4 часов каждый день мы видим не то, что реально происходит, а то, что, как нам кажется, должно происходить.

Ещё одним свойством саккад, влияющим на наше зрительное восприятие, является то, что они происходят не случайно, а управляются мозгом. Неосознанно мы направляем наши саккады в область, вызывающую наш интерес. В результате мы можем легко не заметить что-то, находящееся прямо перед нами. По той же причине человек может не замечать серьёзных изменений в окружающей обстановке, особенно если они произошли в момент, когда он моргнул [3].

К сказанному выше стоит также добавить, что наше внимание не безгранично, и, как показывают исследования, мы не способны следить более чем за 5 движущимися объектами одновременно [4]. А без соответствующей тренировки у среднестатистического человека вызывает затруднения длительная фокусировка внимания даже на одном неподвижном объекте.

Таким образом, вполне очевидно, что то, как мы видим, совершенно не похоже на работу видеокамеры. Наш мозг не фиксирует реальность, а воссоздаёт её, иными словами, додумывает на основе получаемых фрагментов информации, имеющихся шаблонов восприятия и прогноза ситуации.

Классический эксперимент, демонстрирующий то, как ожидание увидеть что-то конкретное влияет на зрительное восприятие, состоит в следующем. Подопытным на короткое время на экране демонстрировали игральную карту, а они должны были определить её масть и нажать на соответствующую кнопку. Среди нормальных карт были подмешаны изменённые, на которых пики были красными, а черви — чёрными. Подопытные гораздо быстрее и правильнее распознавали масть обычных карт, чем аномальных [5]. Когда испытуемые поняли, что в черед карт попадают чёрные черви и красные пики, их результаты в определении масти этих карт улучшились, но всё равно так и не приблизились по скорости и безошибочности к распознаванию обычных карт. Эксперимент продемонстрировал, что шаблоны ожидаемого очень глубоко укоренены в мозгу людей. Более того, даже то, что лю-

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

ди сознательно пытались контролировать своё восприятие, чтобы сделать его более объективным, не гарантировало их от ошибок.

В целом люди склонны видеть то, что ожидают увидеть, даже вопреки осознанному усилию быть объективными. Сказанное в равной степени касается и других ощущений: слуховых, обонятельных, вкусовых. Этот феномен оказывает настолько серьёзное влияние на восприятие человеком окружающей действительности, что им давно интересуются не только учёные, но и специалисты из разведывательных организаций, в частности ЦРУ [6].

Шаблоны ожидаемого являются результатом опыта, профессиональной подготовки, действующих культурных и социальных норм, а также ряда других факторов. Очевидно, что сотрудник правоохранительных органов со стажем или человек, чьё детство прошло в «плохом» районе, с гораздо большей вероятностью заметит подозрительное поведение прохожего, чем среднестатистический обыватель.

Причём, как оказалось, важен не сам опыт поиска, а то, сколько раз этот поиск увенчался успехом. В результате многолетних исследований профессор офтальмологии Гарвардской медицинской школы и руководитель лаборатории по изучению внимания (*Visual Attention Lab*). Джереми Вольф (*Jeremy M. Wolfe*) установил, что человек легче находит то, что видит часто. При этом то, что человек видит редко, ему гораздо труднее найти [7]. Эта, казалось бы, вполне очевидная закономерность имеет ряд весьма неприятных подтверждений.

Так, например, согласно статистике, специалисты-рентгенологи при анализе снимков молочной железы находят опухоль только на 0,3% снимков. Это означает, что на 99,7% снимков нет изображения того, что они искали. То, что медики видят искомый объект так редко, не могло не сказаться на том, как хорошо они его находят. По данным различных исследований, в среднем рентгенолог не замечает опухоль в 30% случаев.

Пример из другой области связан с досмотром багажа пассажиров перед вылетом. Так, по данным Transportation Security Administration, в 2004 году сотрудники безопасности, проводящие досмотр багажа на просвечивающей аппаратуре, обнаружили 598 единиц огнестрельного оружия. При этом в течение года через их пункты досмотра прошло 650 миллионов пассажиров. Таким образом, можно сделать вывод, что специалисты, занимающиеся досмотром, видят объект своих поисков крайне редко. Эффект от этого не замедлил сказаться. Эксперимент, проведённый в 2002 году в аэропорту Ньюарка, показал, что лица, проводящие досмотр, не заметили наличие пистолета в 25% случаев. Подобные эксперименты, но уже с проносом взрывчатки на борт, проведённые в 2006 году в аэропортах Чикаго и Лос-Анджелеса, показали ещё более высокий процент ошибки — багаж с бомбой был допущен к погрузке в самолёт в 60 и 75% случаев соответственно³.

Эти примеры объединяет тот факт, что люди были заняты поиском объекта, который редко видят. В результате в ряде случаев они не заметили его присутствия. И это подготовленные специалисты, работа которых связана с вопросами жизни и смерти.

Какова связь вышеизложенного с самообороной? Самая непосредственная. Как часто вы видели, как приближающийся к вам на улице человек пытается скрыть

³Результаты этих экспериментов послужили толчком к введению специальных регулярных занятий для поддержания навыков. В их ходе сотрудникам службы безопасности демонстрируются изображения того, как выглядят разное оружие и взрывчатые устройства на экране досмотровой аппаратуры.

удерживаемый в руке нож? Ответ очевиден. И поэтому наши шансы обнаружить признаки готовящегося нападения, не концентрируя внимание на их поиске, весьма и весьма малы.

Кроме того, человек склонен судить других по себе. То есть законопослушный гражданин, из нормальной семьи, чьё детство прошло в тихом районе, занятый на не связанной с насилием работе, не становившийся в прошлом жертвой нападений, не склонен заподозрить в незнакомце преступника. Попросту говоря, если вы хороший человек, то и других вы считаете такими же.

На шаблон ожидаемого оказывают влияние обстоятельства происходящего, точнее, то, как вы их воспринимаете. Так, например, звук быстро приближающихся сзади шагов ночью на пустынной улице вас, вероятно, насторожит, особенно если вы в курсе того, что в этом районе орудуют грабители. Если же вы услышите тот же самый звук, находясь в многолюдном торгово-развлекательном центре, вы его, скорее всего, просто проигнорируете.

Шаблоны восприятия неизбежны и, по большому счёту, они — это ещё полбеды. Человек, воспринимая окружающие объекты и явления, склонен очень быстро составлять своё представление о них, причём зачастую на основе существенно неполной информации. В дальнейшем это представление изменяется очень неохотно, только если накопится значительный объём информации, противоречащей первоначальному восприятию.

Этот феномен был наглядно продемонстрирован в ходе ряда экспериментов, проведённых учёными Гарвардского университета [8]. Один из людей, проводивших эксперимент, выходил на дорожку так, чтобы его разделяло с приближающимся по ней пешеходом около 20 метров, и останавливался, вертя в руках карту университетского городка. Когда человек подходил к экспериментатору, тот начинал задавать ему вопросы о том, как пройти к тому или иному зданию. Примерно через 10—15 секунд после начала их разговора двое других участников эксперимента намеренно проходили между ними, неся в руках дверь. На секунду экспериментатор, задававший вопрос, оказывался скрыт от испытуемого дверью. За эту секунду он менялся местами с одним из людей, нёсших дверь. Оставшийся вместо него человек продолжал разговор с испытуемым как ни в чём не бывало. Только 46% людей заметили подмену, несмотря на то, что разница в росте между менявшимися местами экспериментаторами составляла около 5 сантиметров, они были по-разному одеты и их голоса существенно различались. Смена собеседника не ускользнула только от людей примерно той же возрастной категории, что и экспериментаторы (20—30 лет). Для испытуемых более старшего возраста (35—60 лет) подмена прошла незаметно.

Второй эксперимент был модификацией первого. Для него испытуемые выбирались также без их ведома, причём только те, чей возраст был близок к возрасту экспериментаторов. Экспериментатор, спрашивающий дорогу, и люди, несущие дверь, на этот раз были экипированы как строители (у них были каски и пояса с инструментами). Для большей убедительности эксперимент проводился в 50 метрах от настоящей стройплощадки, в остальном его схема осталась прежней. На этот раз подмену собеседника заметили только 33% испытуемых. И это несмотря на то, что менявшиеся местами люди были намеренно одеты по-разному: первый был в светло-голубом свитере, тёмно-серых джинсах, в старой каске с надписью и с множеством инструментов на большом поясе, а второй — в чёрном свитере, светлых брюках, новой каске без надписи, а на его поясе была только рулетка.

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

Полученные результаты дали учёным основание предположить, что люди более внимательны к представителям одной с ними социально-возрастной группы. Если же мозгу удаётся быстро навесить ярлык — например, «молодой парень», «строитель» и т.п., то он переключает внимание на что-то другое, переставая анализировать детали. Отчасти это связано с феноменом псевдовидообразования, о котором говорится в главе «Жертва, хищник или соперник?».

С точки зрения обеспечения собственной безопасности это означает, что если на первый, пусть даже беглый и поверхностный, взгляд человек не оказался нам подозрительным, мы перестанем концентрировать своё внимание на нём и его действиях и будем считать его безобидным, пока он не приставит нам нож к горлу.

Из всего сказанного следуют неутешительные выводы о том, что мы видим и слышим далеко не всё, что воспринимают наши глаза и уши, наша оценка ситуации опрометчива и поверхностна, мы предвзяты в своих выводах. Иными словами, естественный процесс восприятия человеком окружающего делает обнаружение опасности на ранних этапах, мягко говоря, маловероятным. Редким исключением являются люди, обладающие так называемым «звериным чутьём», т.е. повышенной бдительностью, являющейся либо врождённым свойством, либо следствием весьма непростого жизненного пути.

Что нужно сделать, чтобы повысить свою бдительность? Неотложными мерами являются:

- исключение отвлекающих занятий;
- устранение помех восприятию;
- адаптация к изменению освещённости.

В долговременной перспективе необходимо заняться тренировкой зрения, а также выработать такие навыки, как:

- использование периферийного зрения;
- фокусировка и перенос внимания;
- сканирование окружающего пространства и анализ ситуации.

Не отвлекайте самого себя

Мышление человека не является многозадачным. Подавляющему большинству из нас не грозят лавры Юлия Цезаря⁴, который, по легенде, мог заниматься тремя делами сразу. Как показали исследования, 97,5% людей не способны делать даже два дела одновременно без существенного снижения эффективности своих действий [9]. «Параллельное» выполнение двух и более заданий, по сравнению с последовательным решением тех же задач, приводит к росту числа совершаемых ошибок и существенному падению скорости их решения. Многозадачность для среднестатистического человека ограничивается чтением газеты в туалете или жеванием жвачки на ходу.

Так, например, по статистике, причиной от 25 до 28% всех дорожно-транспортных происшествий явился разговор по телефону, отвлекший водителя. Экспериментальным путём было установлено, что обычный разговор по телефону во время управления автомобилем увеличивает время реакции на дорожную ситуацию как минимум на 20%. Далеко не случайно в 67 странах запрещается пользоваться телефоном за рулём, а в че-

⁴Гай Юлий Цезарь (лат. Gaius Iulius Caesar, 100—44 гг. до н.э.) — древнеримский государственный и политический деятель, полководец, писатель.

тырёх из них, а также в ряде штатов Америки, под запретом для водителя находится даже разговор с использованием устройств типа hands-free, позволяющих говорить по телефону, не удерживая его в руке.

В случаях, когда вам необходима повышенная бдительность, по возможности, исключите или сведите к минимуму занятия, отвлекающие ваше внимание. Чтение книги, просмотр фильма, прослушивание музыки, игра на компьютере или разговор по телефону — все эти дела для подавляющего большинства людей несовместимы с поддержанием высокой бдительности и сохранением быстрой реакции на происходящее.

Вместе с тем необходимо считаться с тем фактом, что злоумышленник может выбрать момент для нападения, когда вы будете чем-то заняты, возможно, даже он сам сумеет чем-то вас отвлечь. Для того чтобы успешно защититься в подобной ситуации, необходимо уметь быстро переключаться от одной задачи к другой. Как показывают исследования [10], время подобного переключения может быть существенно сокращено посредством регулярной тренировки, включающей в себя элемент внезапности (подробнее об этом написано в главе «Принцип Шопенгауэра»).

Не мешайте себе видеть

Зачастую мы сами мешаем себе видеть и слышать происходящее вокруг нас. Капюшон, надвинутый на глаза, или низко удерживаемый зонт может весьма существенно ограничить обзор. Многие обычные и солнцезащитные очки благодаря специфической форме оправы практически полностью лишают человека периферийного зрения. Наушники блокируют окружающие нас звуки.

Если вы стремитесь повысить свою бдительность, вам необходимо устранить подобные помехи на пути восприятия окружающего.

Из света во тьму

Наверное, каждому не раз приходилось испытать временную слепоту при переходе из хорошо освещённого места в темноту. Как показывают исследования, человеческий глаз адаптируется к резкому снижению освещённости достаточно медленно. Ощутимое улучшение чувствительности зрения происходит только примерно через 5—10 минут пребывания в темноте, полная же адаптация занимает от 30 до 40 минут [11].

Очевидно, что оказаться полуслепым на срок до 5 минут, войдя с хорошо освещённой улицы в подъезд с разбитой лампой, свернув в тёмную подворотню или зайдя на не оборудованную фонарями парковку, перспектива не из приятных. Ведь именно в таких тёмных местах злоумышленники любят подстерегать своих жертв.

Есть несколько простых приёмов для ускорения адаптации глаз к низкой освещённости. Во-первых, если вам предстоит зайти с яркого света в темноту, закройте заранее один глаз (желательно, конечно, сделать это секунд за 20). Тогда, войдя в плохо освещённое место уже с открытыми глазами, вы практически сразу начнёте ориентироваться в пространстве и сможете увидеть, не поджидает ли вас там кто-то. Во-вторых, нужно усилить кровоток, выполнив несколько выдохов, с усилием напрягая мышцы живота. Кроме этого, можно несколько раз напрячь мышцы шеи и спины.

Важно также помнить, что даже кратковременное возвращение из темноты на свет (порядка 5 секунд) способно полностью перечеркнуть всё, что было достигнуто в плане адаптации глаз к низкой освещённости [12]. На помощь в такой ситуации опять придёт приём с предварительным зажмуриванием одного глаза.

Краем глаза

Неотложные меры, описанные выше, являются необходимым, но отнюдь не достаточным условием повышения бдительности. По сути, они направлены лишь на устранение помех, которые человек сам себе создаёт.

Следующим этапом в работе над бдительностью являются развитие периферийного зрения и отработка навыков его использования.

В повседневной жизни большинство из нас гораздо чаще пользуются центральным зрением, с помощью которого мы читаем, смотрим на экран телевизора, дисплей компьютера, приборную панель автомобиля, пересчитываем деньги, узнаём время по часам и т.д. и т.п. Как следствие, формируется доминирование центрального зрения — привычка решать большинство задач, требующих зрительного восприятия, только с его помощью, без привлечения периферийного зрения, которое в результате у многих оказывается весьма слабо развито.

Значение периферийного зрения для обеспечения безопасности трудно переоценить. Наше поле зрения в каждый момент времени складывается из того, что мы видим центральным и периферийным зрением. По оценкам учёных, угол центрального поля зрения составляет всего 3—5°. Для того чтобы понять вклад каждого из этих типов зрения в общую картину окружающего, складывающуюся в нашем мозге, проведите следующий простой опыт. Вытяните прямо перед собой руку, отставьте вверх большой палец и посмотрите на него. Диаметр центрального поля зрения на этой дистанции равен наблюдаемой ширине большого пальца [13]. Иными словами, в описанном эксперименте с помощью центрального зрения вы видите только первую фалангу своего большого пальца, а всё остальное — за счёт периферийного зрения.

Важность периферийного зрения обусловлена не только обеспечиваемым им полем обзора. Как показали исследования, человек с помощью периферийного зрения обнаруживает движущиеся объекты значительно быстрее, чем при использовании центрального [14]. Именно поэтому во многих системах рукопашного боя и боевых искусствах рекомендуют направить свой взгляд в центр груди своего противника. Таким образом атаки его рук и ног будут восприниматься более чувствительным к движению периферийным зрением.

Почувствовать самому преимущество в скорости обнаружения движения, свойственное периферийному зрению, можно с помощью следующего эксперимента. Вам потребуются три приятеля и стопка разовых бумажных тарелок. Пусть два ваших приятеля встанут где-то метрах в шести от вас так, чтобы между ними было метра три. Теперь пусть они начинают кидать в вас бумажные тарелки со всей силой и скоростью, на которые способны. Ваша задача состоит в том, чтобы отбивать эти тарелки или уклоняться от них. Скорее всего, попадать в вас будут достаточно часто, так что вы будете рады, что воспользовались бумажными, а не обычными тарелками. Теперь попросите третьего приятеля встать между метателями тарелок и повторите эксперимент. Главное, смотрите только на приятеля в центре, как бы вам не хотелось перевести взгляд на тех, кто обстрели-

вает вас бумажной посудой. Вы заметите, что вам удаётся уклоняться от тарелок гораздо лучше. Причина в том, что фиксация взгляда на человеке в центре вынудила вас пользоваться только периферийным зрением для обнаружения приближающихся предметов.

Ещё одним достоинством периферийного зрения является то, что оно гораздо эффективнее центрального в условиях слабой освещённости [12]. Дело в том, что на сетчатке глаза имеются два типа фоточувствительных клеток: колбочки и палочки. Центральное зрение формируется колбочками. Данные клетки весьма восприимчивы к цвету, в результате чего в темноте, когда все цвета приглушены и сливаются, колбочки ощутимо утрачивают свою чувствительность. Периферийное зрение формируется клетками другого типа — так называемыми палочками, которые практически не чувствительны к цвету, благодаря чему они существенно лучше, чем колбочки, работают при низкой освещённости. Наибольшая плотность палочек на сетчатке глаза соответствует направлению примерно под 20° от оси центрального зрения. Именно поэтому ещё в ходе Второй мировой войны пилотов учили во время ночных вылетов искать цель, используя периферийное зрение [12]. По той же причине в спецподразделениях Армии США учат при действиях ночью без использования приборов ночного видения смотреть не прямо на цель, а чуть ниже, либо чуть выше, либо чуть вбок от неё. Таким образом вместо «слепнущего» в темноте центрального зрения используется периферийное, в значительной мере сохраняющее свою чувствительность.

Упражнения для тренировки периферийного зрения направлены на то, чтобы побороть сформировавшееся доминирование центрального зрения и научиться в полной мере использовать имеющееся поле зрения. При всём своём видимом разнообразии практически все эти упражнения основаны на том, чтобы, направив свой взгляд на какой-то объект и не теряя его из виду, наблюдать боковым зрением другие объекты, не двигая при этом головой или глазами. Следуя этой схеме, можно тренироваться где угодно и когда угодно.

Допустим, вы на работе и решили сделать пятиминутный перерыв. Выберите какой-нибудь объект на стене напротив и, удерживая его взглядом, старайтесь периферийным зрением поймать и рассмотреть предмет, находящийся сбоку от вас. То же самое можно проделать, например, во время поездки в общественном транспорте. Направьте свой взгляд на стену, поручень, рекламный плакат, сиденье или человека, стоящего к вам спиной, и, не теряя свою цель из виду, боковым зрением фиксируйте движения пассажиров, находящихся сбоку от вас.

По мере освоения указанное упражнение можно усложнять, стремясь фиксировать боковым зрением сразу несколько объектов, в том числе находящихся по обе стороны от вас. Кроме того, можно перейти к отработке этого навыка в движении. Например, двигаясь по длинному коридору, подземному переходу или улице, смотрите вперёд и, не двигая головой и не скашивая глаза, периферийным зрением наблюдайте проходящих мимо людей.

Фокусировка внимания

Основополагающим навыком, с точки зрения улучшения своих способностей видеть и слышать происходящее вокруг, является умение фокусировать своё внимание на объекте наблюдения. Для того чтобы этому научиться, можно использовать упражне-

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

ние, применяемое при подготовке сотрудников полиции, ФБР и ряда других силовых ведомств США. Вот как это делается.

- Выберите тихое место, где вам не помешают.
- Положите перед собой какой-нибудь предмет, которым вы часто пользуетесь (это могут быть часы, мобильный телефон, зажигалка, ключи от квартиры и т.п.).
- Сосредоточьте всё своё внимание на выбранном предмете, не меняя положения головы, рассматривайте его, подмечая цвет, форму, мельчайшие детали, царапинки, сколы и т.п. Все ваши мысли должны быть о рассматриваемом предмете.
- Для начала будет неплохо, если вы сумеете сохранять фокус своего внимания 15—30 секунд. Постепенно доведите это время до 2 минут.

• Если вы заметите, что во время фокусировки внимания у вас возникают мысли, не связанные с рассматриваемым предметом, например: «Зачем я трачу время на эту ерунду?», значит, ваш навык ещё недостаточно отработан. Не прерывайте упражнение, просто сконцентрируйте свои мысли на объекте наблюдения.

По сути, в ходе этого упражнения вы учитесь контролировать саккадические движения глаз, о которых говорилось в начале данной главы. В результате вы сможете получать более точную информацию о наблюдаемом объекте.

Когда вы научитесь удерживать выбранный предмет в фокусе своего внимания в течение 2 минут, необходимо постепенно усложнять упражнение, вводя отвлекающие факторы.

• Для начала это может быть приглушённая музыка, доносящаяся из радиоприёмника или плеера. Тренируйтесь до тех пор, пока не сможете концентрироваться на рассматриваемом предмете, полностью игнорируя звучащую мелодию.

• Когда вы научитесь справляться с музыкой, замените её звуками речи. Для этого переключитесь на передачу, участники которой постоянно ведут дискуссии.

• Следующим этапом будет сохранение фокуса внимания на фоне звуков художественного фильма с напряжённым сюжетом. Экран телевизора можно либо завесить, либо отвернуться от него.

• По мере освоения навыка фокусировки внимания можете постепенно увеличивать громкость источника отвлекающего звука.

• Когда достаточно громкие звуки перестанут быть для вас проблемой, можно ещё более усложнить задачу, положив рассматриваемый предмет вблизи экрана включённого телевизора, по которому транслируется интересная передача или фильм.

Освоив данное упражнение из неподвижного положения, необходимо перейти к его выполнению в движении. Приближайтесь, удаляйтесь или обходите выбранный предмет, фокусируя на нём своё внимание. Когда вы сможете сохранять фокус своего внимания на объекте наблюдения в ходе перемещений, можно перенести тренировку в реальную жизнь. Двигаясь по улице, выберите подвижный или неподвижный объект (человека, вывеску, автомобиль и т.п.) и удерживайте на нём своё внимание.

Дополнительным результатом регулярных упражнений по фокусировке визуального внимания является выработка умения смотреть цепким пристальным взглядом, который могут выдержать далеко не все собеседники. Такой навык в определённых ситуациях может оказаться весьма кстати.

Приведённое упражнение по концентрации внимания описано на примере работы со зрением. Практически по той же самой схеме можно тренировать навыки работы и со слуховыми, и с тактильными, и с обонятельными ощущениями.

Если вначале вам покажется слишком сложно концентрироваться только на слухе, вы можете какое-то время заниматься подготовительным упражнением. Оно сводится к тому, что вы, находясь в удобной позе, с закрытыми глазами начинаете прислушиваться к звукам, которые вас окружают. Ежедневно выполняя это упражнение в течение 5 минут, вы быстро ощутите прогресс, ваш слух обострится, вы научитесь выделять один звук на фоне других. Затем надо стараться определить то, где расположен источник звука, на котором вы фокусируетесь, и насколько он от вас удалён.

Овладев умением фокусироваться на объекте, надо переходить к формированию навыка переноса внимания. Упражнение для отработки этого практически полностью аналогично описанному выше. Просто, достигнув концентрации внимания на одном объекте, вы переносите его на другой, затем на третий и т.д. По мере освоения этого навыка можно переходить к переносу внимания с визуального образа на звук, и наоборот. Концентрируясь на одном из объектов или звуков, важно не терять остальные из виду, используя периферийное зрение.

На начальном этапе для освоения навыка переноса внимания лучше выбирать предметы, находящиеся на примерно одинаковом удалении от вас, либо звуки приблизительно одинаковой громкости. Затем можно переходить к переносу внимания с близко расположенного объекта на удалённый (а также с тихого звука на громкий), и наоборот.

Упражнение по фокусировке зрения на предметах, находящихся на разном удалении от вас, также может использоваться для сохранения полной функциональности зрения. Многим из нас приходится на работе длительное время непрерывно фокусироваться на близко расположенном предмете (документе, дисплее компьютера и т.п.), кроме того, мы, городские жители, большую часть времени проводим в помещениях, а объекты, на которых мы концентрируем своё внимание, обычно расположены не далее пары метров. Со временем это может привести к возникновению нарушений аккомодации глаз, в результате которых утрачивается способность фокусироваться на удалённых объектах. Ежедневное выполнение упражнений по перефокусировке зрения в течение 3—5 минут существенно снижает риск появления близорукости.

Сканирование

Умение переносить фокус внимания с одного объекта на другой лежит в основе навыка сканирования и анализа окружающего вас пространства. Лучше всего его отрабатывать в повседневной жизни. На улице, в общественном транспорте, в магазине или кафе пробегитесь взглядом по находящимся рядом с вами людям. Стараясь как можно меньше «застревать» на каждом из них, ответьте на вопросы: «Как они повернуты относительно вас?», «Где их руки и что они в них держат?» По мере освоения этого навыка добавьте ещё два пункта анализа окружающего: «Где здесь выходы?» и «Что можно использовать в качестве импровизированного оружия?»

Отрабатывая этот навык, необходимо стремиться сокращать время, затрачиваемое на анализ. Кроме того, необходимо проверять свою зрительную память. Для этого, посмотрев в одном направлении и обнаружив взглядом выходы и подходящие предметы, отвернитесь и постарайтесь быстро восстановить в памяти их расположение. После этого повернитесь назад и проверьте, насколько вы оказались точны.

Агентов ФБР обучают специальной технике сканирования, называемой «разливающийся обзор» (splatter vision), позаимствованной у американских индейцев.

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

Поясняющий образ таков: на столе стоит стакан, полный воды. Его валят на бок. Вода разливается в определённом направлении в стороны от стакана. Точно так же ваше внимание постепенно охватывает всё большую площадь, начиная с ближайших к вам объектов. В финале необходимо фокусировать глаза так, как если бы вы смотрели на удалённую гору или горизонт. Таким образом ваше внимание равномерно распределяется на всё, что попадает в ваше поле зрения. Далее необходимо подмечать изменения в общей картине (например, кто-то очень быстро движется или громко говорит). Выделив такие «очаги», необходимо начать их анализировать, перенести фокус внимания. Если тревога оказалась ложной, необходимо вернуться к обзору всего, находящегося перед вами.

По аналогии с визуальным сканированием можно проводить и звуковое. Определяя положение и удалённость источников звука, вы на слух формируете своеобразную трёхмерную звуковую карту окружающего пространства.

В идеале надо стремиться использовать все органы чувств, чтобы они, дополняя и уточняя информацию, поступающую друг от друга, формировали в вашем мозге полное представление обо всём, что вас окружает.

Специалисты, занимающиеся подготовкой сотрудников ЦРУ, для развития бдительности также рекомендуют следующий метод. Заведите блокнот или тетрадь, куда вы ежедневно будете записывать, сколько раз в течение суток к вам кто-то сумел приблизиться незаметно, причём не имеет значения, было ли это сделано намеренно или нет. В полной версии данного упражнения присутствует и вторая часть — а именно фиксация числа своих удачных попыток незаметно подойти к кому-либо. Однако для упражняющихся исключительно ради самообороны умение подкрадываться не столь актуально, как для оперативников разведывательного управления.

Контролировать своё эмоциональное состояние при поддержании бдительности вам поможет соответствующий психологический настрой. Вы не напуганная мышь, насторожённо пробирающаяся к себе в норку и боязливо оглядывающаяся по сторонам, вы хищник, пересекающий свои охотничьи угодья (подробнее о психологическом настроении см. в главе «Жертва, хищник или соперник?»).

Чрезмерно обострённая бдительность, так же, как и недостаточная, может стать причиной серьёзных неприятностей. Примером может служить одно происшествие в штате Висконсин в США, в городе с труднопроизносимым названием Оуканемэвак [15]. Джеймс Ван Айверен был дома и слушал музыку, как вдруг услышал истошные женские крики из квартиры этажом выше. Айверен подумал, что там совершается изнасилование, жертва которого зовёт на помощь. У него не было телефона, и он не мог позвонить в полицию. Схватив со стены кавалерийскую саблю, хранившуюся в его семье как фамильная реликвия, он ринулся вверх по лестнице. Выбив дверь пинком ноги, Джеймс ворвался в квартиру с криком: «Где она?» В квартире не было никого, кроме его соседа Брета Стиегхорса, который просто смотрел порнофильм, включив телевизор на полную громкость. В результате незадачливому спасателю были предъявлены обвинения по трём статьям. В случае если бы суд признал его вину, Джеймсу грозило тюремное заключение сроком до 33 месяцев. Джеймсу повезло, что его сосед — любитель порно снял все обвинения и лишь попросил оплатить ему ремонт двери.

Поддержание бдительности не должно превращаться в паранойю. Граница между этими двумя состояниями чётко определяется здравым смыслом и контролем. Ваше внимание, направленное на окружающих вас незнакомых

людей, должно быть как можно более беспристрастным. Не стоит видеть в каждом готового к нападению злодея. Так, находясь за рулём, вы внимательно следите за общей динамикой потока и движением окружающих машин, а также держите определённую дистанцию на случай их неожиданных манёвров, однако не накручиваете себя, ожидая, что любая из них намеренно попытается протаранить ваш автомобиль. Иными словами, надо наблюдать и анализировать, а не ожидать и подозревать.

Р. С. Бдительность нельзя терять и тогда, когда о ней многие забывают, — в случае победы. Вы не знаете, насколько живуч ваш противник или сколько у него ещё есть приятелей. Даже если вы победили (или думаете, что победили), нельзя расслабляться.

Именно об этом, хотя и каждый по-своему, сказали два великих полководца из разных стран и эпох — Токугава но-Иэясу⁵: «После победы затяни потуже ремешки шлема» и Наполеон⁶: «Самый опасный момент наступает вместе с победой».

Литература

1. Butler J. «Wild Bill» Hickok. Early Deadwood // Black Hills Visitor Magazine.
2. Melcher D., Carol L. Trans-saccadic perception Colby Trends in Cognitive Sciences. 2008. December. Vol. 12. Issue 12.
3. Rensink R. A. Seeing, sensing, and scrutinizing // Vision Research. 2000. No. 40. P. 1469—1487.
4. Chabris Ch., Simons D. The Invisible Gorilla: How Our Intuitions Deceive Us. Crown Archetype, 2010.
5. Bruner J. S. On the Perception of Incongruity: A Paradigm, Perception and Personality: A Symposium. Greenwood Press, 1968.
6. Heuer R. J., Jr. Psychology of Intelligence Analysis / Center for the Study of Intelligence, Central Intelligence Agency, Government Printing Office, 1999.
7. Wolfe J. M., Horowitz T. S. Rare items often missed in visual searches // Kenner Nature. 2005. No. 435. P. 439, 440.
8. Simons D. J. Failure to detect changes to people during a real-world interaction // Psychonomic Bulletin & Review. 1998. No. 5 (4). P. 644—649.
9. Watson J. M., Strayer D. L. Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability // Psychonomic Bulletin & Review. 2010. No. 17 (4). P. 479—485.
10. Dux P. E., Tombu M. N. Training Improves Multitasking Performance by Increasing the Speed of Information Processing in Human Prefrontal Cortex // Elsevier Inc. Neuron. 2009. No. 63. P. 127—138.
11. Pirenne M. H. Dark Adaptation and Night Vision. Ch. 5. In: Davson H. (ed). The Eye. Vol. 2. Academic Press, 1962.
12. Miller II R. E., Tredici T. J. Night Vision Manual for the Flight Surgeon. USAF Special Report. AL-SR-1992—0002.
13. Groot C., Ortega F., Beltran F. S. Thumb rule of visual angle: A new confirmation. Perceptual and Motor Skills. 1994. No. 78. P. 232—234.
14. Kluka D. A. Visual skills: Considerations in learning motor skills for sport // ASAHPERD Journal. 1991. No. 14 (1). P. 41—43.
15. Doege D. Man mistakes porn DVD as woman's cries for help // Journal Sentinel Inc. 2007. Feb. 21.

⁵Минамото Токугава но-Иэясу (1543—1616) — принц Минамото, дипломат и военачальник, основатель династии сёгунов Токугава. Ближайший сподвижник и последователь Оды Нобунага и Тоётоми Хидэёси, завершивший создание централизованного феодального государства в Японии. Возможно, он и не является автором данного высказывания, однако именно эти слова он произнёс после битвы при Сэкигахара.

⁶Наполеон I Бонапарт (Napoléon Bonaparte, 1769—1821) — император Франции, французский полководец и государственный деятель, заложивший основы современного французского государства.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

Алгоритм защиты

Существует громадная разница между методами стрельбы, которые хорошо работают, когда вы просто стараетесь сделать дырки в мишени, и теми, которые хорошо работают тогда, когда мишень старается сделать дырки в вас. Непонимание этой разницы — это та ошибка, из-за которой вас убьют, если вам когда-либо придётся использовать пистолет в настоящем вооружённом столкновении.

Рэкс Эпплгейт.

Мишени в ответ не стреляют
(Bullseyes Don't Shoot Back) [1]

Представьте, что вы ведёте машину и вас внезапно впритирку подрезал выскакивший сбоку автомобиль. Вы пытаетесь сбросить скорость и начинаете выкручивать руль, чтобы избежать столкновения. Неожиданно лобовое стекло мутнеет, ваш автомобиль начинает плохо слушаться руля, а вслед за этим его поведение становится вовсе непредсказуемым: вместо торможения он даёт по газам и начинает разворачиваться в противоположную вашему желанию сторону. Кошмарный сон? Невозможно, скажете вы? Но ведь именно так может повести себя наше тело в угрожающей жизни ситуации. Отточенные техники, на эффективность которых мы рассчитывали, превращаются в неловкие размахивания, какие-то приёмы вообще вылетают из головы, как будто вы их и не изучали, тело «само по себе» начинает совершать произвольные движения, возникают нарушения зрения и слуха...

В критической ситуации запускается заложенная в каждом из нас программа защитно-мобилизационных действий, вызывающая целый каскад психофизиологических изменений, которые затрагивают то, как мы видим и слышим, то, как мы движемся, и даже то, как мы думаем. Для человека, не знакомого с этими эффектами и не готового к их

появлению, собственное тело становится противником. Именно в этом причина многочисленных ошибок и неэффективных действий, совершаемых в условиях стресса.

Чтобы лучше понять, какой алгоритм защитных действий унаследован нами, рассмотрим его функционирование на примере гипотетического сценария под названием «Случай на охоте».

Наш древний предок пробирается по зарослям и внезапно сталкивается с опасностью. Возможно, вначале она неявная — хруст веток, рычание или какое-то резкое движение, подмеченное краем глаза. Это может быть крупный хищник. Наш пращур переходит в режим, который физиологи называют «беги или сражайся». Чтобы оценить угрозу, человек разворачивается к ней, одновременно немного приседая, готовясь либо к спринтерскому забегу по пересечённой местности, либо, при невозможности бегства, — к бою за свою жизнь. При этом он может испустить громкий крик, надеясь либо отпугнуть противника, либо предупредить своих сородичей.

Как показывают многочисленные исследования, у подавляющего большинства живых существ (и человека в том числе) в качестве основной альтернативы (т.е. рассматриваемой в первую очередь) выступает бегство, а бой — это «план Б» на случай, если бегство невозможно [2—4]. Более того, такой бой на инстинктивном уровне — это прежде всего средство создать себе пути к отступлению, чтобы вернуться к «плану А» — бегству [5].

Ещё в XIX веке на этом акцентировали внимание военные психологи. Так, например, Гершельман писал [6]: «... первой мыслью внезапно атакованного неприятеля есть не сопротивление, а спасение себя бегством».

В случае если человек оказался недостаточно быстрым бегуном или умелым бойцом и зверь настиг его, включается следующий режим — «прикинуться мёртвым» (американские военные психологи такое состояние называют *drone state*). Человек впадает в оцепенение, тело ему практически не подчиняется, и всё происходящее с ним воспринимается как бы со стороны [7]. Именно имитация смерти лежит в основе психологического феномена «диссоциации в невыносимой ситуации» [8]. Подобное состояние может, например, наблюдаться у людей, испытывающих серьёзные физические нагрузки на грани физического истощения или подвергаемых пыткам и истязаниям.

Организм прикидывается мёртвым в предположении, что хищник не голоден, а его атака не связана с охотой и является защитной реакцией животного на вторжение человека на его территорию. «Мёртвый» человек перестаёт быть для такого зверя угрозой, в результате чего тот, возможно, прекратит атаку. Кроме того, есть надежда на то, что даже если этот хищник охотится, то он не питается падалью и перестанет рассматривать «мёртвого» как потенциальную добычу.

Классическим примером непроизвольного вхождения в состояние имитации смерти в ситуации, когда ни бегство, ни бой невозможны, является случай, произошедший с известным исследователем Африки Дэвидом Ливингстоном. Во время облавы на львов на путешественника напал раненый хищник. Лев схватил Ливингстона зубами и начал трепать, как это делают собаки со своей добычей. Дэвид не мог пошевелиться, однако при этом, по его словам, он не чувствовал боли и страха, вместе с тем полностью осознавал, что происходит [9]. Мебалве, спутник Ливингстона, выстрелил в хищника, чем привлёк его внимание. Зверь выпустил Дэвида и бросился на второго человека и сбил его с ног. Только благодаря вмешательству третьего охотника Ливингстон и его приятель остались живы.

Согласно ряду исследований, инстинктивная актёрская импровизация на тему «скоропостижная кончина» гораздо менее вероятна, если ей предшествовал бой. Некоторые

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

учёные и вовсе настаивают, что переход к оцепенению возможен только как развитие сценария бегства, сражаться же загнанное в угол существо будет до последнего.

Если, невзирая ни на что, хищник подмял человека и начинает его пережёвывать, организм переходит к завершающему режиму — обмороку, благодаря которому кончина произойдёт менее мучительно. Существует также гипотеза о том, что потеря сознания призвана сделать не таким болезненным ожидание момента, когда на помощь растерзываемому бедолаге придут его соплеменники.

Таким образом, заложенный природой алгоритм защитных действий состоит из следующих этапов:

- 1) восприятие и оценка угрозы;
- 2) выбор и реализация одного из двух вариантов действий: «бежать» или «сражаться»;
- 3) оцепенение, в случае если угроза не устранима бегством и боем;
- 4) потеря сознания в безысходной или воспринимаемой как таковой ситуации.

Безусловно, встреча с крупным хищником уже очень давно перестала быть повседневной опасностью для большей части человечества. Новые же угрозы в большинстве своём уже не устранялись за счёт имитации смерти. А в организме, как известно, если что-то длительное время не используется, то оно атрофируется. В результате переход к третьему и четвёртому этапам у современного человека хотя и возможен, но срабатывает далеко не всегда.

В критической ситуации заложенный инстинкт самосохранения подталкивает человека к бегству. Бой, согласно заложенному природой алгоритму поведения, предназначен только для случаев, когда бегство невозможно.

Момент возникновения критической ситуации является переломным. Именно тогда решается, по какому сценарию дальше будут развиваться события, будет бегство или бой. Если вы решили сражаться (скажем, ещё на фазе назревания кризисной ситуации), нужно заручиться согласием собственного тела. Необходимо «перейти Рубикон», атаковав противника либо сделав хотя бы маленький шаг в его сторону (что предпочтительно, если ситуация до конца не ясна и неизвестно, потребует ли она физических действий). Нужно, чтобы сидящий внутри вас пещерный человек понял, что бегство — не вариант, остаётся только бой, и пора пускать в ход дубину.

Берсеркер в каждом из нас?

По команде «Тревога!», поданной мозгом в качестве реакции на событие или объект, воспринимаемый как угроза, в системе «гипоталамус — гипофиз — надпочечники» запускается цепочка гормональных реакций, в результате которых в кровь вбрасываются норадреналин, адреналин, кортизол, кортизон, эндорфины, энкефалин и дофамин.

Данный коктейль из гормонов в сочетании с командами, отдаваемыми симпатической нервной системой, оказывает многостороннее воздействие на органы тела, мобилизуя его для действий в режиме «беги или сражайся».

Запущенные психофизиологические процессы призваны:

- увеличить силу движений;
- позволить действовать не раздумывая;
- обострить реакцию;
- сфокусировать взгляд на угрозе;
- снизить эффект от получаемых повреждений;
- сделать тело легче и подвижнее.

Возрастание силы, нечувствительность к боли, боевые инстинкты... Казалось бы, это просто великолепно. Нет необходимости тренироваться и готовиться, ведь в крити-

ческий момент всё решит за нас наш встроенный режим берсеркера — воина, отличавшегося этими качествами. Однако это далеко не так. Мобилизационные процессы и вызванные ими психофизиологические изменения приводят к тому, что человек совершает необдуманные поступки, отточенная долгими тренировками виртуозная техника вырождается в неловкие размашистые движения, органы чувств подводят, а способность адекватно воспринимать происходящее теряется.

Для того чтобы понять, что с этим со всем делать, для начала надо разобраться, что именно происходит в поднятом по тревоге организме.

Увеличение силы движений

Чтобы стать сильнее и быстрее, организм стремится повысить приток кислорода и глюкозы к мышцам. С этой целью кровь перенаправляется к наиболее важным, с точки зрения бегства или боя, областям, а именно к лёгким (для насыщения их кислородом) и крупным группам мышц за счёт снижения кровоснабжения малозначимых в такой ситуации органов и частей тела.

Дыхание учащается до 30—40 вдохов-выдохов в минуту и более при норме от 14 до 18 дыхательных циклов, бронхи и бронхиолы расширяются для того, чтобы повысить приток кислорода в лёгкие.

Под действием коктейля из гормонов, вбрасываемого надпочечниками в кровь, обмен веществ изменяется, благодаря чему содержание глюкозы в крови резко увеличивается.

Сердце повышает частоту и силу сокращений, при этом объём перекачиваемой им крови может возрасти с 5 до 25 литров в минуту. Артерии сужаются, чтобы повысить давление, а вены расширяются, чтобы ускорить отток крови для нового обогащения её кислородом.

Активизируются потовые железы, чтобы охладить напряжённо работающее тело, температура которого может подскочить на несколько градусов.

Кровь, насыщенная кислородом и глюкозой, под повышенным давлением устремляется к мышцам. При этом адреналин напрямую улучшает функциональную способность скелетных мышц, одновременно снимая эффект утомления.

Согласно ряду гипотез, подкреплённых большим количеством фактов из жизни, в режиме «беги или сражайся» по команде центральной нервной системы снимается блокировка на максимальное усилие, развиваемое мышцами. Благодаря этому можно получить значительное возрастание силы по сравнению с максимумом, достигаемым при отсутствии угрозы.

Одним из документально зафиксированных примеров того, как в угрожающей жизни ситуации может сработать заложенный в нас механизм увеличения силы, является случай, произошедший в 2007 году в Афганистане [10]. В результате проведённого талибами миномётного обстрела позиций британских командос грузовик-вездеход Pinzgauer 716M взрывной волной опрокинуло на одного из бойцов, находившегося в это время в канаве с водой. В результате бойцу придавило ногу машиной, а сам он оказался на метр под водой. Сержант Карл Таттон¹, увидевший, что произошло, невзирая на продолжавшийся обстрел, бросился на помощь. Таттон сумел приподнять автомобиль, весящий около 2 тонн настолько, чтобы высвободить прижатую ногу тонущего бойца и спасти его.

Вы, наверное, замечали, как спортсмены (например, тяжёлоатлеты или пауэрлифтеры) пытаются «завести» себя перед выступлением, для чего товарищ по команде

¹ Карл Таттон служит в 42-м подразделении командос инструктором по физподготовке, является крупным (его вес 150 кг) и очень хорошо физически развитым мужчиной. Что, однако, не объясняет того факта, что он приподнял грузовик в 13 раз тяжелее себя.

или тренер бьёт их по щекам и орёт на них (и берсеркеры перед боем приводили себя в ярость). Это действенная, хоть и весьма примитивная попытка запустить стрессовый механизм мышечной мобилизации [11, 12]. Более продвинутые методы, развиваемые современной спортивной наукой, основаны на упражнении с визуализацией опасной ситуации, описанном в главе «Сила мысли».

Как показали исследования, стрессовый механизм мышечной мобилизации даёт ощутимый прирост силы, однако практически не влияет на скорость движений [13].

Увеличение силы — это просто замечательно, однако расплачиваться за это приходится дорогой ценой. Как уже говорилось, усиление кровоснабжения крупных групп мышц происходит за счёт снижения подачи крови к органам и частям тела, «малозначимым» с точки зрения режима «беги или сражайся».

Какие же органы «сажают на голодный паёк» в рамках процесса перераспределения ресурсов в пользу скелетных мышц?

Вначале мобилизационная программа тормозит и «обесточивает» пищеварительную систему. Симпатическая нервная система угнетает перистальтику кишечника, выработку пищеварительных ферментов и слюноотделение (помните, как от волнения сохнет во рту?). Причина вполне понятна — тратить энергию на переваривание еды в ходе боя или бегства нецелесообразно.

По мере нарастания стресса изменяется кровоснабжение ряда участков мозга. Первыми от этого страдают центры, отвечающие за слух и речь. Так, в ходе стрессовой мобилизации организма при достижении частоты пульса в районе 145 ударов в минуту могут ощущаться нарушения слуха, вплоть до полной глухоты².

Для древнего человека, убежавшего от пещерного медведя или сражавшегося с ним, ради увеличения притока крови к рукам и ногам, конечно, можно было пожертвовать слухом, который к этому моменту, как предполагается, уже выполнил свою задачу, предупредив об опасности. В настоящих условиях это чревато тем, что вы можете не расслышать нечто жизненно важное в сложившейся ситуации, например, гудок стремительно приближающегося автомобиля или предупреждающий крик «Осторожно! Сзади!»

Очень часто люди, вспоминая о своих ощущениях в опасной ситуации, описывают, что воспринимали только фрагменты слов и фраз, обращённых к ним, или же вообще не слышали, что им говорят. Более того, при этих нарушениях слуха не воспринимаются даже очень громкие звуки, такие, например, как выстрелы.

Практически одновременно с нарушениями слуха из-за снижения кровоснабжения соответствующих центров в мозге могут возникнуть затруднения с членораздельной речью. Наверное, всем известны примеры, когда человек от волнения начинает говорить сбивчиво, заикаясь или запинаясь. Крови начинает не хватать и голосовым связкам, вследствие чего может задрожать и даже измениться голос (недаром существует выражение «истерические нотки в голосе»). В этой связи очевидна нелепость советов в критической ситуации уверенным твёрдым голосом сказать, обращаясь к грабителю, некую «чудодейственную» фразу, вроде «Ваши документы, гражданин». Сама физиология вам этого не позволит, ваше волнение выдадут произвольная дрожь в голосе и изменение тона. В итоге, вместо того чтобы поколебать уверенность злоумышленника в том, что вы лёгкая добыча, вы её только укрепите.

При очень высокой интенсивности протекания мобилизационных процессов, характеризующейся частотой пульса свыше 175 ударов, начинает страдать способность мыслить логически. Человек может заикнуться на выполнении одного и того же действия, да-

² Необходимо отметить, что высокая частота сердечных сокращений сама по себе не вызывает указанных эффектов. Повышение пульса является следствием мобилизационных процессов, протекающих в организме под управлением симпатической нервной и эндокринной систем.

же если оно не приносит результата. Безусловно, такое автоматическое повторение без затрат времени на обдумывание вариантов следующего действия было только на руку первобытному человеку в случае боя с крупным хищником. Тут уж, начав бить зверя дубиной по голове или тыкать его в брюхо каменным ножом, нужно было продолжать данный процесс до победного конца, не задумываясь о смене траекторий или уровней атаки. Однако в бою с активно защищающимся и маневрирующим противником или, ещё того хуже, несколькими противниками циклическое повторение безрезультатной атаки будет иметь плачевные последствия.

Ещё одним вероятным результатом снижения мозгового кровообращения является временная потеря памяти [14, 15]. При этом в течение первых 24 часов, прошедших с момента кризисного события, человек способен вспомнить только фрагменты произошедшего, полный же возврат памяти возможен только где-то через трое суток [15].

Так, например, доктор медицины Г. Е. Шумков, подытоживая свои наблюдения за состоянием бойцов сразу после боя, отмечает, что «не встречал ни одного человека, который бы, откровенно признаваясь, мог связно и последовательно рассказать, о чём он думал и что чувствовал во время сражения» [16]. Более того, разум может начать заполнять пробелы в памяти некими фантазиями на тему, которые будут казаться реальностью самому вспоминающему.

Возможно, такая временная амнезия не важна с точки зрения самого боя, однако она может сослужить плохую службу в случае разбора ситуации в правоохранительных органах «по горячим следам». Особенно, если вместо части реальных воспоминаний разум подкинет свои фантазии.

С нарастанием частоты сердечных сокращений до 185—220 ударов в минуту логическое мышление практически полностью отказывает [17]. В результате может возникнуть иррациональное поведение. В таком состоянии человек уже не контролирует свои поступки, которые могут полностью противоречить здравому смыслу. Известны случаи, когда солдаты при обстреле покидали укрытие или бросали своё оружие.

Когда пульс из-за нервного перевозбуждения зашкаливает за 220, может возникнуть эффект ступора, при котором, как вспоминают люди, его испытывавшие, практически невозможно двинуться с места и даже просто закричать. Очевидно, что от режима «беги или сражайся» организм переходит к следующему режиму — имитации смерти (о которой говорилось в начале данной главы). Для человеческого мозга такое ступорозное состояние аналогично непроизвольному срыву в штопор для самолёта — чем дольше оно длится, тем труднее из него выйти самостоятельно.

И, что самое неприятное, при внезапном возникновении опасности (особенно на близком расстоянии) пульс может подскочить до критического значения в 220 ударов в минуту всего за несколько секунд. В результате существует вероятность того, что человек, так ничего и не сделав для своего спасения, просто оцепенеет перед надвигающейся опасностью, подобно тому, как выскочивший на дорогу олень замирает в свете фар приближающегося автомобиля.

То, что пульс за 200 является далеко не редкостью в критической ситуации, наглядно показывает серия экспериментов, проведённых известным специалистом в области исследований боевого стресса Б. Сиддлом³. В их ходе офицеры полиции участвовали в имитации перестрелок, разыгрываемых по различным сценариям. Значение пульса в районе

³ Брюс Сиддл (Bruce K. Siddle) — создатель системы самообороны PPCT (Pressure Point Control Tactics), предназначенной для сотрудников правоохранительных органов, основатель организации PPCT Management Systems Inc., занимающейся исследованиями в области повышения эффективности действий в условиях стресса реального противоборства, а также обучением сотрудников правоохранительных органов системе PPCT. Система PPCT преподавалась сотрудникам полиции США, Канады, Мексики, Великобритании, Саудовской Аравии, Гонконга и Австралии. Всего в мире около 40 000 инструкторов данной системы.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

200 было далеко не редкостью, при этом несколько раз была зафиксирована частота сердечных сокращений в районе 300 ударов в минуту. И это был всего лишь пейнтбол, т.е. ситуация, в которой полицейские заранее знали, что их жизни ничто не угрожает.

Эмоциональное напряжение гораздо быстрее повышает пульс, чем физическое. Так, например, у тренированного спортсмена, бегущего стометровку, пульс в среднем не поднимается выше 160, в то время как у профессионального водителя на гонках NASCAR частота сердечных сокращений в ходе соревнований может достигать до 175 ударов в минуту.

Куда уходит ловкость?

Изменения, происходящие в условиях стресса в кровоснабжении организма и в активности различных участков головного мозга, оказывают сильнейшее влияние на способность человека управлять движениями своего тела.

Психофизиологи, исходя из размера вовлекаемых в работу мышечных групп, количества прилагаемой силы и амплитуды движений, выделяют три группы двигательных (моторных) навыков [18]:

- мелкая (тонкая) моторика — точные малоамплитудные действия мелкими группами мышц (прежде всего пальцами), а также действия, требующие точной координации руки и глаза. Примерами являются письмо, рисование, манипуляции с мелкими предметами, застёгивание пуговиц, стрельба с использованием целика и мушки и т.п.;
- сложная моторика — действия, требующие для своего выполнения координации трёх и более простых действий, например лыжный слалом, обводка в футболе, бросок через бедро и т.п.;
- крупная (грубая) моторика — выполнение таких действий, как наклоны, ходьба, бег, прыжки, жим штанги лёжа и т.п.

Согласно закону Йеркса — Додсона [19], а также подтверждающим его результатам многочисленных экспериментов и анализу реальных ситуаций, для каждой группы моторных навыков существует зависимость между уровнем мотивации (в данном случае стресса) и эффективностью действий. Вначале, по мере увеличения стресса, эффективность действий растёт, однако есть определённая граница, за которой дальнейшее увеличение стресса приводит только к ухудшению результатов (рис. 4).



Рис. 4

По мере нарастания стресса первой страдает мелкая моторика. Уже при достижении частоты пульса около 115 ударов в минуту возникают первые проблемы с выполнением движений этой группы. Всем, наверное, знакомо ощущение, как от волнения портится почерк, всё валится из рук, трудно застегнуть пуговицу, попасть ключом в замочную скважину... По сути, деградируют не только сознательно контролируемые движения, но и доведённые до автоматизма навыки. И ведь это всего лишь от волнения в ситуации, не связанной с угрозой жизни и здоровью.

При дальнейшем повышении частоты сердечных сокращений контроль над мелкой моторикой ещё больше снижается, а при достижении значения около 130 ударов в минуту он может быть практически полностью утрачен.

Ослабление контроля над движениями мелкой моторики (в частности координацией «рука — глаз») и, как следствие, снижение эффективности использования базирующихся на них навыков можно оценить на примере со стрельбой. Так, согласно обобщённой статистике применения полицией Нью-Йорка огнестрельного оружия за период 1994—2000 гг., при стрельбе на дистанции от нуля до 2 ярдов (1,8 м) зафиксировано только 38% попаданий. С дистанции от 3 до 7 ярдов (2,74—6,4 м) — только 17% попаданий [20]. И это тренированные полицейские, в массе своей не раз бывавшие в опасных ситуациях и регулярно сдающие нормативы по стрельбе.

Как показал анализ реальных операций, даже у бойцов элитных спецподразделений, прошедших тщательный отбор и длительную подготовку, в стрессовой ситуации возникают сложности с выполнением действий, основанных на мелкой моторике, таких, например, как надевание на задерживаемого одноразовых пластиковых наручников.

В результате потери контроля над пальцами может возникнуть эффект «мёртвой хватки», т.е. невозможность разжать руку и выпустить то, что она удерживает, даже если этого требует ситуация. Проще говоря, если вам, паче чаяния, удастся схватить вооружённую руку противника, вы её уже не выпустите, даже если этого требует логика годами оттачиваемой техники.

В качестве примера такого поведения можно привести случаи, возникающие при выполнении одного из упражнений курса выживания в воде, который проходят бойцы американской Морской пехоты. Обучаемые в полном обмундировании должны длительное время находиться в воде, держа тело вертикально и не двигаясь с места. При этом в руках они удерживают свои винтовки или имитирующий их груз. Нередки случаи, когда из-за подступающей усталости человек начинал паниковать и тонуть, не выпуская при этом груза из рук. Спасателям приходилось силой разжимать руки тонущего, поднимая его со дна бассейна.

Таким образом, при самообороне различные действия, требующие мелкой моторики, такие, как точечные удары, приёмы, основанные на точной работе пальцев, перехваты оружия и т.п., с большой долей вероятности не смогут быть выполнены эффективно. Более того, в случае возникновения «мёртвой хватки» могут не сработать различные методы парирования с прихватыванием и последующим отпусканием руки противника, столь популярные в современных версиях филиппинских и индонезийских боевых искусств.

По мере нарастания частоты сердечных сокращений вслед за мелкой начинает отказывать сложная моторика. В конечностях (прежде всего в руках) может возникнуть дрожь. Уже при 145 ударах в минуту возникают затруднения с выполнением сложнокоординированных движений, а при пульсе 175 они становятся практически невыполнимыми [21].

Вспомните, как часто, обсуждая неудачное выступление гимнаста или фигуриста на соревнованиях, говорят «он перевозвоулся». Именно стресс является причиной

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

срыва в исполнении сложных технических элементов. То, что спортсмен много раз безошибочно выполнял на тренировках, становится вдруг чрезмерно трудным в условиях волнения на решающих соревнованиях. Именно поэтому, в отличие от тяжёлоатлетов, которые пытаются «завести» себя перед выходом на помост, люди, занимающиеся видами спорта, основанными на сложнокоординированных движениях, перед выступлением наоборот стараются снизить пульс и успокоиться путём выполнения дыхательных и аутогенных упражнений.

По той же причине в ряде восточных боевых искусств (прежде всего некоторых китайских стилях так называемой внутренней семьи) на начальных этапах обучения при выполнении формальных упражнений не рекомендуется представлять себе противника. Мысленный образ врага провоцирует стрессовые ощущения, которые, в свою очередь, приводят к снижению контроля над сложной моторикой и, как следствие, к неправильной отработке основанной на ней техники.

Ещё одним неприятным последствием переживаемого стресса может стать повышенный неконтролируемый тонус мышц, иными словами, их напряжение. В результате каждое движение приходится совершать, преодолевая сопротивление мышц-антагонистов. Подобная борьба с собственным телом интерпретируется мозгом как слабость мышц. У человека возникает ощущение «ватных ног», все свои движения кажутся вялыми, обессиленными. В итоге человек оказывается неспособен адекватно действовать в критической ситуации. А это, как правило, лишь усиливает стресс, ещё больше закрепощая тело.

С точки зрения самообороны деградация навыков, основанных на сложной моторике, означает, что многие приёмы с большой долей вероятности подведут в стрессовой ситуации реального боя. Различные сложнокоординированные удары и броски, основанные на волнообразных и спиралевидных методах вложения силы, использующиеся в так называемых внутренних стилях и ряде систем отечественной разработки, скорее всего, не сработают. В условиях стресса кинетические цепочки, лежащие в основе подобных техник, разрываются из-за невозможности обеспечить слаженную работу всех частей тела, а также затруднённости чёткого чередования напряжения и расслабления задействуемых мышц. В итоге вместо мощной «волны» или стремительного «кнута» получается медленный удар всего одной конечностью, без вложения массы тела, нечто вроде неловкой пощёчины. Очевидно, что поражающий потенциал такой вырожденной техники оказывается близок к нулю. Работоспособность сохраняют только наиболее простые техники, требующие выполнения одного, максимум двух движений, основанных на крупной моторике.

Эффективность действия в рамках двигательных навыков крупной моторики с ростом пульса только нарастает, а в роли ограничителя выступают упоминавшиеся ранее отказ логического мышления при частоте сердечных сокращений 185 и возможный ступор, когда пульс зашкалит за 220.

Безусловно, известны примеры, когда некоторые люди в значительной мере сохраняют мелкие и сложные моторные навыки в условиях сильного стресса: пилоты истребителей и боевых вертолётов, авто- и мотогонщики и т.д. Однако необходимо учитывать, что это люди, находящиеся на пике своей психофизической формы, профессионалы, прошедшие тщательный отбор и длительные тренировки, люди, действующие в сидячем или полулежащем положении в условиях кабины, где приборы управления и индикации размещены и сгруппированы максимально удобно для пользователя, в обстановке, когда можно полностью сосредоточиться на движении рук.

Формируя арсенал техник, отрабатываемых для самообороны, необходимо отдавать предпочтение тем, которые основаны преимущественно на двигательных навыках крупной моторики, при этом важно избегать приёмов, эффективность которых зависит от чёткой координации большого числа движений, высокой точности попадания либо виртуозной работы пальцев.

АВТОПИЛОТ

Описанные выше перемены в кровоснабжении организма и в активности различных участков головного мозга, происходящие в условиях стресса, влияют не только на моторные навыки, но и на сам процесс принятия решений. То есть меняется не только «как мы что-то делаем», но даже и «какое действие мы выбираем».

В условиях серьёзной опасности выбор действий может происходить на автопилоте, как бы непроизвольно. Конечно, всё по-прежнему решает мозг, однако в процессе принятия решений, минуя этап логического осмысления и выбора, акцент смещается в область подсознательного.

В каждом из нас глубоко сидит метод действий⁴ при внезапном появлении угрозы, доставшийся нам в наследство от человекоподобных предков [22]. При внезапном возникновении угрозы, а точнее, того, что воспринимается как таковая, наше тело стремится сделать следующее:

- развернуться на угрозу — чтобы видеть её центральным полем зрения и иметь возможность использовать против неё обе руки;
- присесть — понизить центр тяжести, чтобы занять более устойчивую позицию и напрячь мышцы ног для броска на противника или для начала забега от него;
- поднять и выставить руки между собой и угрозой;
- втянуть голову в плечи, закрывая шею;
- вскрикнуть — чтобы напугать нападающего и предупредить соплеменников об опасности.

В неврологии данная совокупность ответных реакций на внезапный раздражитель носит название стартл-рефлекса (startle reflex — рефлекс вздрагивания от неожиданности или испуга).

В некоторых случаях человек в ответ на внезапный испуг может либо непроизвольно атаковать его источник (ударить или кинуть в него что-то), либо наоборот — уйти в глухую защиту, сгорбившись, присев и закрыв лицо и голову руками.

В условиях стресса человек иногда может переключиться исключительно на использование доминирующей руки, начисто «забыв» о второй [23].

Безусловно, как и в случае остальных эффектов, связанных с инстинктивной реакцией на угрозу, указанные бессознательные реакции в каждом конкретном случае могут проявляться далеко не полностью. Очень многое зависит именно от внезапности появления угрозы и её опасности для жизни. Именно поэтому даже в самых жёстких спаррингах и спортивных поединках подобные проявления автопилота практически исключены. Подсознательно оба участника соревнования знают, что их жизни ничто не угрожает, да и сам факт противоборства не является для них неожиданным.

⁴ Далеко не все моторные навыки формируются путём обучения или наблюдения. Установлено, что человек рождается с определённым набором моторных навыков. Например, ранее считалось, что выражения лица являются результатом наблюдения и копирования ребёнком мимики окружающих. Однако слепые от рождения дети демонстрируют в аналогичных ситуациях те же выражения лица, что и зрячие.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

Помимо инстинктивных реакций автопилот в критической ситуации проявляется в том, какие из приобретённых навыков (т.е. техник) будут использованы.

То, как в условиях сильного стресса наше тело решает за нас, что делать, можно увидеть на примере эксперимента, проведённого Вестморлэндом в США с привлечением полицейских [24]. Целью эксперимента была проверка применимости различных стрелковых стоек в условиях стресса, а точнее, сравнение стойки Вивера⁵ и «равнобедренной»⁶ стойки. Контрольная группа была сформирована из 74 офицеров полиции, причём большинство из них являлись поклонниками стойки Вивера и регулярно тренировались в стрельбе, используя именно её.

Согласно сценарию, каждому испытуемому предстояло несколько встреч с вооружённым пистолетом «противником», который был либо виден заранее, либо появлялся внезапно. Дистанция, разделявшая офицера и его оппонента, изменялась в достаточно широких пределах. Для повышения стресса патроны «противника» были снаряжены хлопковыми шариками, имитирующими пули. Попадание в тело такой пули сравнимо по болевым ощущениям с выстрелом из ружья для пейнтбола с близкого расстояния. Поведение испытуемого, в частности использованный им метод стрельбы, фиксировалось наблюдателем. В дополнение полицейских самих просили вспомнить, какую стойку они использовали в данном сценарии.

Итоги выполнения тестовых упражнений были сгруппированы по дальности до «противника», поскольку она во многом определяла лимит времени, которым располагал испытуемый на ответные действия. Обобщённые результаты данной серии экспериментов приведены в табл. 1.

Таблица 1. Использование различных стрелковых стоек, %

Стрелковая стойка	Дальность до «противника»			
	до 3 м		более 3 м	
	Внезапное появление	Не внезапное появление	Внезапное появление	Не внезапное появление
Удержание одной рукой	62,1	—	14,8	—
«Равнобедренная» стойка	34,6	74,1	77,8	60
Стойка Вивера	3,3	25,9	7,4	40

Наибольший интерес вызывает поведение испытуемых при внезапном появлении «противника» на сверхмалой дистанции. В такой ситуации полицейский испытывал максимальный стресс, при этом на обдумывание действий у него просто не было вре-

⁵ Стойка Вивера (Weaver stance): тело стрелка расположено под углом к линии стрельбы, рука с оружием практически выпрямлена в локте, поддерживающая рука, наоборот, достаточно сильно согнута в локте, рука с оружием давит вперёд, поддерживающая рука ей сопротивляется (в результате создаётся изометрическое напряжение, снижающее вздёргивание ствола при стрельбе). Стойка Вивера предназначена для стрельбы с классическим прицеливанием (с использованием целика и мушки). Данная стойка изначально создана офицером полиции Джеком Вивером (Jack Weaver) для соревнований по скоростной стрельбе по неподвижным мишеням.

⁶ «Равнобедренная» стойка (isosceles stance) — тело стрелка перпендикулярно линии стрельбы, обе руки (и вооружённая, и поддерживающая) одинаково вытянуты вперёд и образуют вместе с телом при виде сверху равнобедренный треугольник (отсюда и название стойки). Голова слегка втянута в плечи и наклонена вперёд. Для большей устойчивости стрелок сгибает ноги в коленях. Стойка одинаково подходит как для стрельбы с традиционным прицеливанием, так и для стрельбы «навскидку». «Равнобедренная» стойка была известна ещё до Второй мировой войны и упоминается в ряде книг по стрельбе из пистолета того периода. Активным сторонником данной стойки был Рекс Эпплгейт, способствовавший введению данной стойки в программу стрелковой подготовки полиции США.

мени. Из всех вариантов сценариев, реализованных в данном исследовании, этот ближе всего к тому, как всё происходит в реальности при нападении из засады.

При внезапном появлении противника на расстоянии ближе трёх метров удержание пистолета в большинстве случаев выполнялось полицейскими одной рукой с разворотом всем телом на угрозу и небольшим приседом. Исследователи, проводившие эксперимент, рассматривают этот вариант как незавершённую «равнобедренную» стойку. Хотя, с другой стороны, именно такой «одноручный» метод стрельбы «навскидку» был рекомендован У. Фейрберном как наиболее естественный для стрельбы на малых дистанциях.

Интересно также и то, что в этой ситуации 23,1% опрошенных вообще не могли вспомнить, какую именно стойку они использовали. На самом деле все они, действуя инстинктивно, выполнили удержание пистолета одной рукой.

Сходное исследование было проведено Бёрроу спустя почти 10 лет с привлечением 157 офицеров полиции [25, 26]. При этом, согласно опросу, предшествовавшему эксперименту, по словам самих испытуемых полицейских, их предпочтительными стрелковыми стойками, регулярно отрабатываемыми в тире, были:

- у 47% — стойка Вивера;
- у 17% — «равнобедренная» стойка;
- у 32% — «естественная» стойка (т.е. стрельба из того положения, в котором возникла необходимость открыть огонь);
- 4% затруднились с ответом.

Сценарий эксперимента имитировал внезапное вооружённое нападение на офицера полиции. Так же, как и в случае эксперимента Вестморлэнда, для повышения стресса пистолет «нападающего» был заряжен патронами с «пулями» из хлопка, дающими ощутимый болевой эффект при попадании в тело. Результаты действий полицейских в различных сценариях распределились следующим образом:

- 59% использовали «равнобедренную» стойку (в том числе и её незавершённый «одноручный» вариант);
- 19% использовали стойку Вивера;
- 7% использовали «естественную» стойку;
- 15% вообще не успели среагировать.

Как показал детальный анализ видеозаписей поведения офицеров полиции в ходе тестов, стойка Вивера использовалась только тогда, когда, согласно сценарию упражнения, до перехода событий в критическую фазу у полицейского было время для сознательного выбора и занятия стойки.

Результаты экспериментов Вестморлэнда и Бёрроу показали, что «равнобедренную» стойку (или её «одноручный» вариант) в случае внезапного возникновения угрозы на малой дистанции использует большая часть испытуемых вне зависимости от того, какую стойку они отрабатывали на тренировках. Причина в том, что занятие «равнобедренной» стойки, с одной стороны, основано на инстинктивных движениях (разворот на угрозу, присед, выставление рук в направлении угрозы, втягивание головы в плечи), а с другой, в отличие от стойки Вивера, не требует выполнения сложнокоординированных движений.

Исследования Вестморлэнда и Бёрроу наглядно демонстрируют, что в условиях сильного стресса инстинктивные реакции доминируют над приобретёнными навыками, в особенности если последние основаны на сложных движениях и требуют для своего выполнения сознательного контроля. Не случайно ещё почти 2500 лет назад спартанский полководец Брасид⁷ сказал: «Страх заставляет людей забыть, что они умеют, а навык, который нельзя применить в сражении, бесполезен».

⁷ Иногда данное высказывание приписывается другому участнику Пелопоннесской войны — афинскому военачальнику Формиону.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

Действие алкоголя значительно усугубляет эффект, оказываемый стрессом. В этом случае при переходе на автопилот утрачиваются даже навыки, отточенные многолетними тренировками. Характерным примером является инцидент, произошедший на похоронах основателя Ёсинкан айкидо Годзо Сиода [27].

Накануне дня кремации по окончании траурной церемонии группа мастеров Ёсинкан айкидо из Европы и США, приехавших проститься со своим учителем, отправилась в бары района Роппонги, чтобы ещё раз помянуть Сиода. Очевидно, было выпито лишнего, поскольку поминки превратились в драку. Один из европейских мастеров ударил бармена. Справиться с вмешавшимся в дело вышибалой помог второй мастер айкидо из Европы. Далее вся компания мастеров учинила массовую драку, избивая всех подвернувшихся под горячую руку. После погрома в клубе вся компания переместилась в соседнее заведение, где вновь затеяла потасовку. Самое интересное, что, по свидетельству очевидцев, мастера не использовали ни одной техники айкидо и дрались так, как обычно дерутся подвыпившие нетренированные люди — неуклюжими размашистыми ударами. А ведь это были мастера не ниже 3—4-го дана, длительное время обучавшиеся в школе айкидо при Управлении токийской полиции, в том числе непосредственно под руководством Сиода. Более того, некоторые из них сами к тому времени были в своих странах инструкторами полиции по рукопашному бою.

Другой аспект состояния «автопилот», а именно неосознанный выбор техник, в которых человек наиболее уверен, хорошо виден на примере анализа использования полицией США дубинок PR-24 (тонфа), проведённых Гарсиа [28]. Среди контрольной группы из 400 офицеров был проведён опрос в целях выявления наиболее часто применяемых приёмов. Полицейские должны были оценить то, как часто они применяли каждую из групп техник по следующей шкале: 0 — ни разу; 1 — однажды; 2 — два раза; 3 — три и более раз. Результаты опроса приведены в табл. 2.

Анализ показывает, что простые техники (тычки, рубящие удары, блоки, удары с вращением), основанные преимущественно на крупной моторике, использовались в 79,7% ситуаций. В то время как техники, базирующиеся на сложных

Таблица 2. Наиболее часто применяемые полицейскими США приёмы использования дубинок

Техника	Частота применения, балл	Частота применения, %
Удары с вращением дубинки вокруг боковой рукоятки	794	34,5
Тычки	562	24,4
Рубящие удары	296	12,9
Базовые блоки	182	7,9
Силовые блоки (вторая рука подпирает дубинку для придания блоку большей жёсткости)	113	4,9
Болевые приёмы на руку	238	10,4
Зацепы	114	5

моторных навыках (силовые блоки, болевые приёмы, зацепы), применялись только в 20,3% случаев.

В дополнение к указанию частоты использования опросный лист требовал выбрать наиболее и наименее надёжную технику. Результаты показали, что 47% опрошенных сомневаются в работоспособности зацепов. При этом 56,5% ответили, что наиболее уверенно себя чувствуют с ударами на вращении (техники, аналогичные фури-отоши и ёко-фури из арсенала работы тонфа).

■ Исследование Гарсиа показывает, что в критической ситуации человек склонен использовать то, в эффективности чего он уверен.

Данный вариант автопилота знаком и многим спортсменам, которые вспоминают, как в напряжённом матче техники выполнялись сами по себе, «на автомате».

Как и в случае всех остальных эффектов, возникающих при переходе в режим «беги или сражайся», вероятность переключения на автопилот тем выше, чем выше интенсивность протекающих мобилизационных процессов. А она не в последнюю очередь определяется внезапностью возникновения угрозы и дистанцией до неё. В некоторых ситуациях даже доведённый до автоматизма навык может быть забыт при переходе на автопилот. В таких случаях поведение человека может полностью противоречить здравому смыслу.

Известен случай, датируемый Второй мировой, когда офицер Армии США во время штурма позиций противника ворвался в блиндаж и оказался лицом к лицу с несколькими японскими солдатами. Вместо того чтобы открыть огонь, американец использовал удерживаемый в руке пистолет для нанесения ударов, с помощью которых он и победил в этой схватке. Как показал анализ произошедшего, его Colt M1911 A1 был заряжен, снят с предохранителя и полностью исправен, однако американец даже не попытался выстрелить из него. Взявший бразды правления древний инстинкт, очевидно, мало доверял огнестрельному оружию (а скорее всего, был просто с ним незнаком). В результате пистолет в руке был расценен просто как тяжёлый предмет и использован так же, как неандертальцы использовали в бою камень — для нанесения ударов по голове противника.

В ходе войны во Вьетнаме был зафиксирован сходный случай, в котором американский солдат вместо стрельбы непроизвольно воспользовался заряженным и исправным пистолетом как ударным инструментом.

Другим примером нелогичного поведения, возникающего из-за перехода на автопилот, являются неоднократные случаи гибели среди начинающих дайверов. Вначале подобные смерти оставались загадкой — человек тонул, несмотря на то что его акваланг был исправен, а кислородный баллон — полон. Как показал анализ, если в силу тех или иных причин у дайвера возникали затруднения с дыханием (например, вызванные всё тем же стрессом от погружения), то он начинал паниковать. Происходящее воспринималось как угроза жизни, и человек начинал действовать инстинктивно, пытаясь устранить преграду воздуху. Дайвер в панике выдергивал изо рта загубник и делал глубокий вдох воды...

■ Вероятность того, что тот или иной навык будет использован в состоянии «автопилот», тем выше, чем меньше этот навык вступает в противоречие с инстинктивными реакциями на угрозу и чем больше уверенность человека в эффективности данного действия.

Уверенность в эффективности того или иного действия может быть сформирована либо многократным положительным опытом реального использования, либо специализированными психофизическими упражнениями, некоторые из которых описываются в главе «Сила мысли».

Обострить реакцию

Для обеспечения быстрой и точной оценки складывающейся критической ситуации в организме используется психотропное свойство адреналина. Благодаря этому поступающему в кровь гормону оказывается стимулирующее воздействие на центральную нервную систему, вызывающее психическую мобилизацию, повышение уровня бодрствования и обострение ориентировочной реакции (рефлекса «Что такое?», по И. П. Павлову).

Оборотной стороной воздействия адреналина являются возникающие ощущения тревоги и напряжения. Эти чувства могут только усилить стресс, что подстёгивает выброс адреналина, который, в свою очередь, приводит лишь к увеличению беспокойства. В результате все механизмы реагирования на угрозу идут вразгон, напряжение нарастает как снежный ком, пульс зашкаливает и человек в нагрузку к обострённой реакции получает весь букет отрицательных эффектов от нервного перевозбуждения.

Помимо этого, в качестве побочного психотропного действия адреналина может возникнуть эффект изменённого восприятия хода времени — тахипсихия. При этом может казаться, что всё вокруг происходит, как при замедленном или, наоборот, убыстренном показе.

Ранее считалось, что эффект «замедления времени» позволяет действовать быстрее или выполнить больше действий в отведённый временной промежуток. Некоторые энтузиасты даже пытались освоить сознательный вызов этого состояния. Однако, как показывают результаты ряда исследований, выигрыша ни в скорости принятия решений, ни в скорости действий тахипсихия не даёт.

В рамках одного из экспериментов использовался аттракцион The Suspended Catch Air Device (SCAD) [29]. Суть его в том, что человек падает с площадки, находящейся на высоте 31 метр, и безопасно приземляется на специальную сетку. На запястье каждому испытуемому надевали специальный браслет с экраном, на котором с заданной частотой в случайном порядке демонстрировались цифры, их следовало запомнить. Вначале испытуемый должен был запоминать цифры, находясь на земле, а затем проделать то же самое, падая с высоты.

Практически все испытуемые подтвердили, что в ходе свободного полёта испытали эффект «замедления времени», при этом субъективная оценка длительности падения в среднем превышала реальное время полёта на 36%. Если бы тахипсихия действительно помогала бы «растянуть время», то в создавшемся «замедленном показе» человек мог бы дольше наблюдать цифры, демонстрируемые на наручном экране, а значит, лучше их запомнить. Однако на деле никакого улучшения результатов зафиксировано не было.

Учёными установлено наличие влияния интенсивности протекания психофизиологических процессов в организме и психоэмоционального напряжения, испытываемого человеком, на точность оценки времени [30, 31]. Очевидно, что феномен тахипсихии обусловлен именно этими причинами. Согласно одной из гипотез, ощущение замедления времени является следствием того, как мозг старается запомнить критическую ситуацию [32], чтобы научиться быстрее распознавать её в следующий раз. По другой версии причиной тахипсихии являются особая амплитуда и интервалы возникновения саккадических движений глаз [33], вызванных попыткой мозга полнее оценить ситуацию. Благодаря данным движениям создаётся особый темп поступления и обработки визуальной информации, что, в свою очередь, и создаёт иллюзию изменения хода времени. Кроме того, свой вклад может вносить обратная связь от быстро сокращающихся глазных мышц.

Сфокусироваться на угрозе

Чтобы мозг мог сосредоточиться на угрозе, под действием адреналина и изменённого кровоснабжения зрачки глаз расширяются, периферийное зрение сужается, а центральное (фовеальное) зрение фокусируется на объекте, воспринимаемом мозгом как источник опасности.

То, что отлично работало при встрече с саблезубым тигром, в бою с себе подобными является скорее недостатком, чем достоинством. Когда автоматический защитный механизм, оказывая нам медвежью услугу, существенно ограничивает периферийное зрение, общее поле зрения уменьшается в среднем на 70%. Появляется так называемый эффект туннельного зрения. В результате человек видит только то, что находится непосредственно перед ним, и может пропустить удары, идущие сбоку, а также просто не заметить других угроз (противников, автомобилей и т.п.), приближающихся с флангов. Для примера в верхней части рис. 5 показано то, что вы видите в нормальном состоянии, в нижней — то, что сможете увидеть, находясь под воздействием эффекта туннельного зрения.

При высокой интенсивности протекания мобилизационных процессов, а также при условии, что угроза находится близко от человека (порядка нескольких метров), могут проявляться также и другие эффекты, связанные со зрением. Например:

- невозможность зажмурить один глаз (что может осложнить классическое прицеливание);
- затруднения с переносом взгляда (без поворота головы) с одной угрозы на другую, вплоть до невозможности оторвать взгляд от угрозы (что не только осложняет прицеливание, но и затрудняет оценку ситуации в целом);
- непроизвольный шаг назад, чтобы увидеть больше ограниченным полем зрения;
- нарушение восприятия дальности до угрозы, которая в результате может казаться ближе или дальше, чем есть на самом деле.

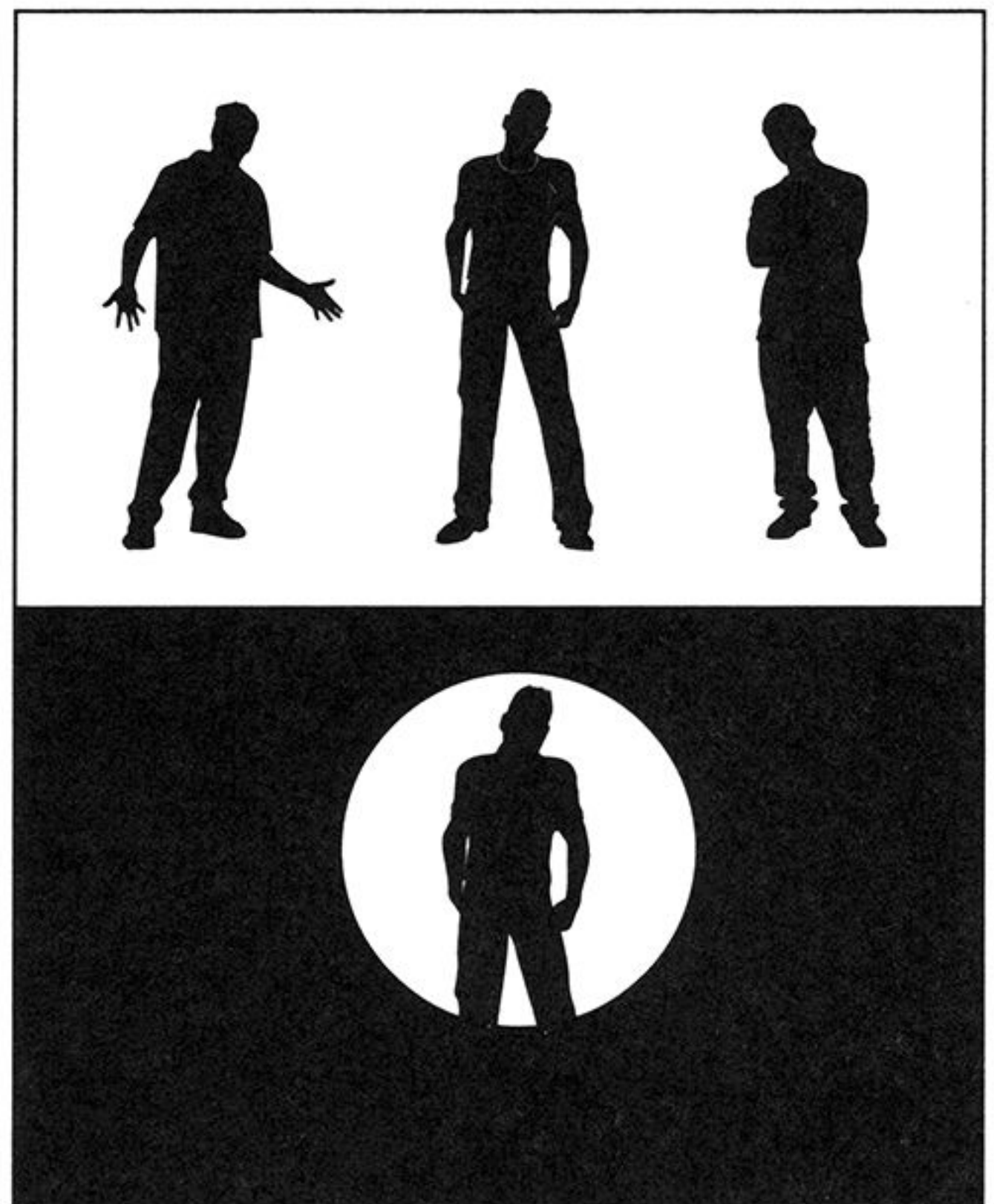


Рис. 5

В стрессовых условиях при достаточно высокой степени возбуждения симпатической нервной системы, характеризующейся частотой сердечных сокращений в среднем около 175 ударов в минуту, эффект туннельного зрения практически неизбежен. К нему надо быть готовым.

Во-первых, нужно выработать привычку сканировать окружающее пространство в ходе боя посредством движений головы.

Во-вторых, целесообразно подготовить себя к действиям в условиях ограниченного поля зрения (как это сделать, описано в главе «Принцип Шопенгауэра»).

Снизить эффект от получаемых повреждений

Под воздействием адреналина в крови увеличиваются число и функциональная активность тромбоцитов — кровяных телец, участвующих в процессе свёртывания крови. В сочетании с сужением подкожных кровеносных сосудов, вызванным всё тем же адреналином, это значительно снижает кровопотерю при ранениях (особенно поверхностных).

Для обезболивания в кровь вбрасываются эндорфины и энкефалин, действующие на человеческий организм подобно опиуму, блокируя передачу болевых сигналов от нервных окончаний в центральную нервную систему.

Благодаря притоку этих гормонов человек может некоторое время продолжать сражаться, невзирая на серьёзные ранения и не чувствуя боли. Однако они не делают человека неуязвимым, они лишь помогают немного отложить «оплату по счёту».

Одним из многочисленных примеров этого является случай, произошедший с рейнджером Армии США Питером Сирингано [34] во время Второй мировой войны. В ходе одного инцидента на территории Италии, контролируемой американскими войсками, Сирингано оказался вовлечён в драку один против четырёх противников. В самом начале схватки Питер получил тяжёлый удар чем-то твёрдым по затылку, однако это его не остановило. Он сумел уложить всех четверых, после чего оказалось полученное в начале боя ранение головы (которое оказалось достаточно серьёзным), и Сирингано потерял сознание. Очнулся он только спустя несколько часов в военном госпитале.

Для того чтобы снизить депрессивный эффект, возникающий в стрессовой ситуации, связанной с угрозой жизни, по команде симпатической нервной системы в кровь вбрасывается гормон-нейромедиатор дофамин, призванный повысить настроение. По своему действию дофамин близок к таким наркотикам, как амфетамин, метамфетамин и эфедрин. У некоторых людей вброс дофамина во время противоборства может быть настолько сильным, что у них возникает то самое «упоение боем», известное также как «опьянение битвой», не раз описанное в литературе. Именно поэтому отдельные индивидуумы могут действительно любить драться, поскольку для них мордобой является своеобразной формой внутренней наркомании, так же, как для кого-то прыжки с парашютом или скоростной спуск на лыжах.

Преимущества анестезии и сниженной кровопотери непосредственно в бою или в ходе бегства очевидны. Однако есть и обратная сторона. Человек может просто не заметить серьёзную колотую рану, в результате чего он не обратится своевременно за помощью (или не окажет её себе сам), что, в свою очередь, может привести к значительной кровопотере с серьёзными последствиями (вплоть до фатальных).

Необходимо также учитывать, что когда опасность будет устранена, организм начнёт под действием парасимпатической системы возвращаться к исходному состоянию, в результате чего кровеносные сосуды, выйдя из спазмированного состояния, расширятся, и кровотечение из раны усилится.

Классическим примером того, как человек, находясь в состоянии нервного возбуждения, не чувствует серьёзного ранения, является убийство австрийской императрицы Елизаветы Баварской [35]. 10 сентября 1898 года шестидесятилетняя Елизавета шла по набережной Женевского озера, собираясь подняться на борт парохода, следовавшего до города Монтрё. В этот момент на неё напал анархист Луиджи Луккени и ударил в сердце самодельным стилетом. Атака сбила Елизавету с ног. Она не поняла, что случилось, и восприняла это как попытку ограбления. Императрица поднялась

и продолжила свой путь. Спустя несколько минут уже на борту корабля она внезапно ослабела и опустилась на палубу. Последними её словами были: «Что со мной случилось?» Из-за туго затянутого корсета кровь практически не вытекала наружу. Только при осмотре врачи обнаружили колотую рану в районе сердца.

Принимая во внимание временное снижение болевой чувствительности и кровопотери в стрессовой ситуации, необходимо по возможности сразу же после того, как опасность устранена и вы оказались в безопасности, тщательно осмотреть себя на предмет ранений.

Стать легче и подвижнее

Чтобы стать легче и подвижнее для боя или бегства, организм пытается избавиться от балласта. Как уже говорилось выше, симпатическая нервная система угнетает перистальтику кишечника и выработку пищеварительных ферментов, а также вызывает сокращение мочевого пузыря. В результате могут возникнуть рвотные позывы (желудок пытается вытолкнуть остатки непереваренной пищи) и желание сходить в туалет (мочевой пузырь и кишечник стремятся избавиться от своего содержимого).

Дар или проклятие?

С одной стороны, и это не может не радовать, современный человек в отличие от своих доисторических предков не так часто попадает в ситуации, связанные с непосредственной угрозой для жизни. С другой стороны, разнообразие самих опасных ситуаций сильно возросло. Противников может быть несколько, они могут использовать ту или иную тактику, манёвры, различное оружие (в том числе и действующее на расстоянии). Кроме того, сам защищающийся в ряде случаев должен сохранить способность здраво мыслить и использовать мелкие и сложные моторные навыки (например, для применения собственного оружия).

Таким образом, в изменившихся условиях алгоритм защитных действий, оптимизированный в ходе эволюционного процесса для типового сценария «хищник — жертва», в полном объёме уже не является надёжным и эффективным средством обеспечения безопасности.

Искажённое восприятие происходящего, вызванное совокупностью таких эффектов, как туннельное зрение, нарушение слуха и переход на действия в режиме автопилота, может иметь весьма серьёзные последствия. Трагическим и весьма показательным примером этого является гибель Патрика Тиллмана в 2004 году в Афганистане от огня бойцов своего подразделения [36, 37].

Взвод рейнджеров, в состав которого входил Тиллман, находился в авангарде и был скрыт от остальных бойцов подразделения рельефом местности. Неожиданно сработавшее у обочины дороги взрывное устройство не причинило никакого вреда военнослужащим, однако вызвало у них сильный стресс. Вернувшийся в это время взвод Тиллмана был воспринят как силы противника, и по ним открыли огонь. Несмотря на то что Тиллман кричал своим: «Прекратите огонь! Свои! Я Пэт Тиллман!», обстрел не прекращался. В результате Патрик Тиллман и проводник-афганец были убиты, а ещё двое рейнджеров из взвода Тиллмана серьёзно ранены. В ходе следственных мероприятий

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

было установлено, что основной причиной происшествия стало неадекватное представление о происходящем, сформировавшееся у рейнджеров под влиянием стресса. Так, например, командир подразделения, открывшего огонь по своим, в этот момент вообще не видел и не слышал Патрика и был полностью сфокусирован на одетом в гражданскую одежду и вооружённом автоматом АК-47 афганском проводнике взвода Тиллмана.

Таким образом, причина трагедии кроется в наложении друг на друга нескольких эффектов стресса: туннельного зрения с фокусировкой на том, что подсознательно воспринимается как наибольшая угроза, и нарушения слуха. Действия также проводились на автопилоте — стрелять, пока угроза не будет устранена.

Как уже говорилось выше, эффекты от стресса не являются обязательными, скорее можно говорить о некоторой вероятности их появления, которая определяется массой факторов — от индивидуальных особенностей организма до уровня подготовленности и личного опыта.

Стоит ли в таком случае беспокоиться? Возможно, тахипсихия, нарушение слуха, туннельное зрение и тому подобные феномены проявляются лишь в единичных случаях и только у небольшого числа людей с врождённой предрасположенностью?

К сожалению, это не так. Факты неумолимы. Взять хотя бы результаты ряда опросов, проведённых в разные годы среди офицеров полиции США, переживших ситуации, связанные с угрозой для жизни [38—41]. По итогам статистической обработки результатов анкетирования, приведённым в табл. 3, видно, что большинство респондентов

Таблица 3. Результаты анкетирования

Наблюдаемый эффект	Исследователи и количество респондентов			
	Artwohl A., Christensen L.	D. Klinger	Solomon R., Horn J.	Honig A., Roland J.
	157	80 ¹	86	348 ²
Нарушение слуха, %	85	82	51	51
Туннельное зрение, %	80	51	37	45
Переход на автопилот, %	74 ³	— ⁴	—	—
Сфокусированность на угрозе, %	72	56	18	41
Тахипсихия (замедление хода времени), %	65	56	67	41
Тахипсихия (ускорение хода времени), %	16	23	15	20
Временная потеря памяти, %	51	—	—	22
Временный ступор, %	7	—	—	—

Примечания:
1. При опросе привлечённых 80 полицейских было проанализировано 113 конкретных случаев применения огнестрельного оружия на поражение.
2. Опрос офицеров проводился по горячим следам, т.е. в период от 3 до 5 дней с момента применения огнестрельного оружия.
3. Сходную статистику возникновения эффекта автопилота приводит в своей работе Мюррей [42].
4. Опросные листы во всех исследованиях различались, в связи с этим в сводной таблице стоит прочерк там, где подобный вопрос не задавался. Так, например, вопрос о действиях на автопилоте не был задан в ходе исследований Клингера, Соломона и Хонига.

на себе ощутили то, как меняются процесс принятия решений и восприятие окружающего в условиях стресса, вызванного реальной опасностью.

Так, может, стоит использовать достижения современной медицины для того, чтобы воспрепятствовать работе заложенного в нас алгоритма защитных реакций? Например, с помощью медикаментозного вмешательства в функционирование эндокринной и симпатической нервной системы можно воздействовать на процессы выработки и восприятия адреналина, играющего одну из ключевых ролей в стрессовой мобилизации организма.

К сожалению, в критической ситуации от этого будет гораздо больше вреда, чем пользы. Достаточно ознакомиться с разделом «Меры предосторожности» в описании любого адреноблокатора⁸: «В период лечения препаратами этой группы необходимо отказаться от вождения автотранспорта и занятий потенциально опасными видами деятельности, требующими повышенной концентрации внимания и быстроты психомоторных реакций».

Необходимо помнить, что помимо нежелательных побочных эффектов механизм стрессовой мобилизации обеспечивает ряд важных, с точки зрения самообороны, психофизиологических изменений. Именно благодаря ему у человека, пусть даже на короткое время, обостряются реакции, увеличиваются силы, снимается эффект усталости, пропадает ощущение боли и снижается кровопотеря.

Заложенное в нас природой на случай опасности можно сравнить с сильнодействующим препаратом, имеющим ряд противопоказаний и внушительный список побочных эффектов. Очевидно, что в ряде случаев применение подобных лекарств неизбежно. Известно также и то, к чему приводит их бесконтрольный приём. Таким образом, так же, как и в ситуации с медицинскими препаратами, необходим не полный отказ, а жёсткий контроль над соблюдением дозировки.

Иными словами, как говорил Моше Даян⁹: «Лучше сдерживать жеребца, пытающегося сорваться в галоп, чем понукать быка, отказывающегося тронуться с места».

Однако прежде чем пытаться контролировать процесс стрессовой мобилизации организма, необходимо понять, как он запускается и чем регулируется интенсивность его протекания.

Одна голова хорошо, а две?

Результаты ряда исследований показывают, что оценка угрозы в мозге происходит по двум независимым каналам [43—46]. Раздражитель (образ, движение, звук) воспринимается органами чувств, информация от которых передаётся в таламус. Оттуда она перенаправляется на распознавание и анализ в соответствующие области коры головного мозга. Только после того как информация обработана, человек осознаёт, что именно он видит (или слышит). Если человек расценивает воспринимаемое как опасность, то соответствующий сигнал передаётся в особый отдел головного мозга — миндалевидное тело, которое запускает целый каскад гормональных реакций, мобилирующих организм для выполнения действий в режиме «беги или сражайся».

Необходимо учитывать, что чем больше воспринимаемая угроза, тем сильнее будет реакция организма. Очень важно понимать, что здесь идёт речь не об объективной опасности, а о том, как она расценивается мозгом.

⁸ Адреноблокатор — препарат, блокирующий эффекты стимуляции адреналином систем организма.

⁹ Моше Даян (1915—1981) — израильский военный и государственный деятель. Министр обороны Израиля во время Шестидневной войны 1967 года.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

Параллельно действует второй канал, по которому информация о воспринимаемом передаётся напрямую в миндалевидное тело, по результатам экспресс-анализа само автоматически запуская программу защитных реакций. Именно этот канал отвечает за ощущение испуга (рис. 6). Сигнал от областей мозга, проводивших детальный анализ, приходит в миндалевидное тело с задержкой, обусловленной затратами времени на обработку, однако имеет более высокий приоритет и может отменить ранее отданный приказ о мобилизации организма.

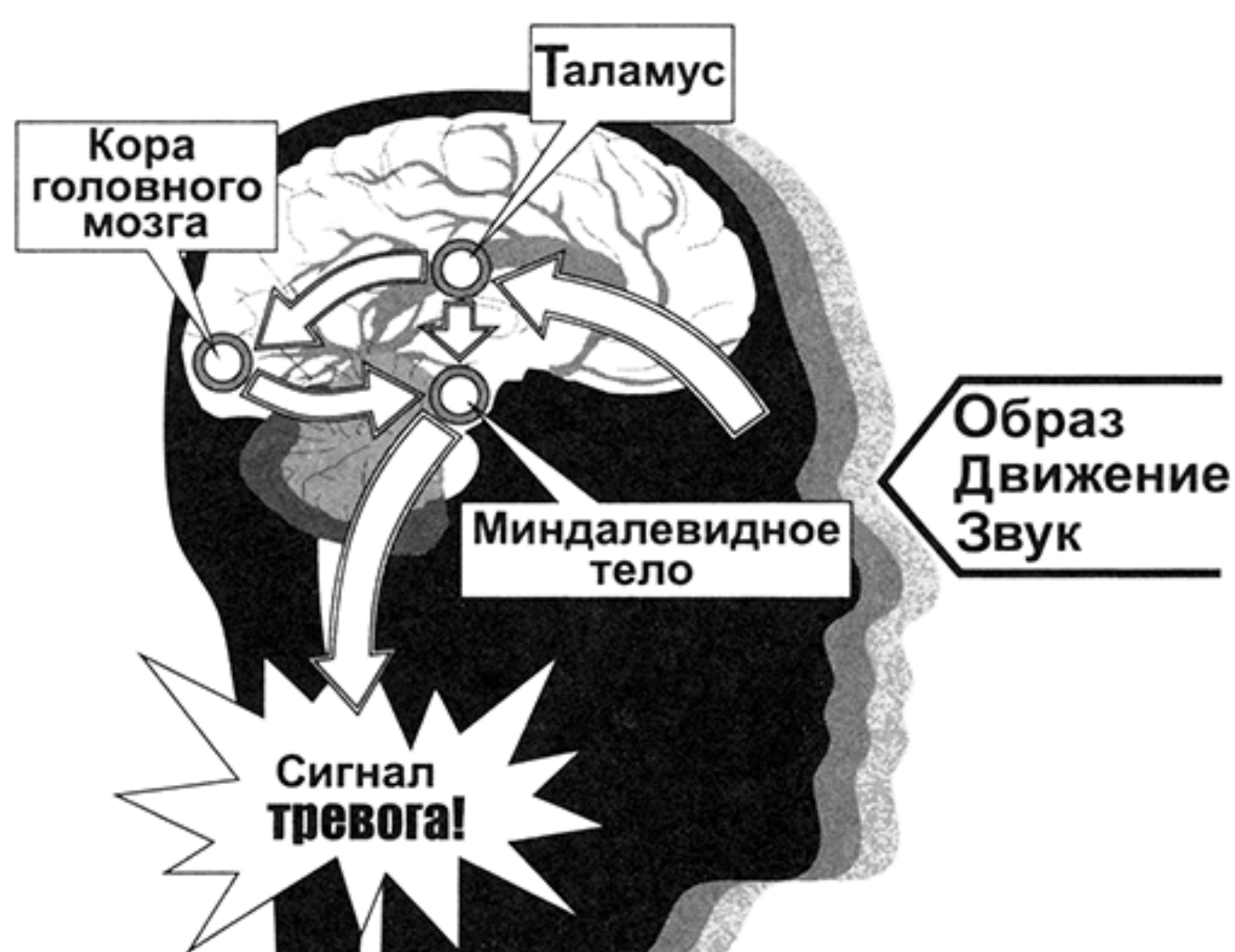


Рис. 6

Понять, как эта схема работает, проще всего на примере. Человек идёт по своим делам, и вдруг из-за угла с криком выскакивает приятель-шутник, решивший его попугать. Неожиданно появившийся на пути силуэт, резкое движение, громкий звук воспринимаются глазами и ушами, информация от соответствующих центров поступает в таламус.

Следуя первому каналу, информация передаётся для анализа в соответствующие области коры головного мозга, где начинается её обработка. Одновременно те же данные передаются в миндалевидное тело, которое, следуя одному из базовых шаблонов восприятия, определяет происходящее как угрозу (в данном случае, скорее всего, сработает шаблон, который условно можно назвать «засада») и командует: «Тревога! В ружьё!» Человек ощущает испуг. Активизируется симпатическая нервная система, организм реагирует — вбрасывается адреналин, учащается пульс, мышцы напрягаются, человек может непроизвольно совершить ряд действий: вздрогнуть (или даже отскочить), развернуться к «угрозе», присесть, втянуть голову в плечи, попытаться закрыться руками, вскрикнуть и т.д.

К этому моменту из областей мозга, занимавшихся обработкой воспринятого, в миндалевидное тело приходит результат анализа — это всего лишь приятель, угрозы он не представляет. Следует команда «Отбой тревоги!» Для того чтобы вернуть организм в исходное состояние, активизируется парасимпатическая нервная система. Человек может кратковременно ощутить слабость и затруднение дыхания¹⁰.

Другим ярким примером, демонстрирующим двухканальность обработки информации, является эксперимент, в котором подопытным показывали фотографии различных живых существ, фиксируя при этом изменения в их сердцебиении, кровяном давлении, а также ряде других физиологических параметров с помощью аппаратуры наподобие полиграфа (детектора лжи). В результате было установлено, что, увидев фотографию с опасным существом (змеёй, скорпионом и т.п.), человек чувствует кратковременный испуг и вслед за тем успокаивается. Причина этого в том, что миндалевидное тело, проводя экспресс-анализ, «не видит» разницы между фотографией и живым существом и поднимает организм по тревоге. Вслед за тем поступают результаты более продолжительного и детального анализа изображения, проведённого в коре головного

¹⁰ Безусловно, данная схема является определённым упрощением процессов, протекающих при активизации по тревоге. Как показывают томографические исследования, помимо миндалевидного тела в этом процессе активно участвуют такие участки мозга, как островковая доля и передняя часть поясной извилины [51].

мозга, говорящие, что наблюдаемое всего лишь изображение, а не реальная опасность. Осознав, что перед ним просто фотография, человек успокаивается.

Таким образом:

- в ситуации внезапного возникновения угрозы переход в режим «беги или сражайся» происходит автоматически и не поддаётся прямому осознанному управлению;
- чем больше воспринимаемая угроза, тем сильнее реакция организма.

Как уже говорилось выше, смертельная опасность перестала быть ежедневной реальностью для большинства людей. Вместе с тем разнообразие ситуаций, связанных с угрозой для жизни, сильно возросло. Немаловажно и то, что с переходом от жизни примитивной общиной в условиях дикой природы к жизни в обществе с государственным строем появились принципиально новые опасности. Ведь для человека, как существа социального, собственное эго, мнение окружающих о нём, статус и тому подобное стали не менее (а подчас и более) важны, чем собственная жизнь. В результате этого механизм автоматического восприятия и оценки угрозы стал, если можно так выразиться, менее избирательным и адекватным степени опасности.

Как следствие — современный человек может испытывать не меньший стресс, делая предложение руки и сердца, разговаривая с начальником, выступая публично или даже просто играя на компьютере, чем кроманьонец¹¹, услышавший из-за поворота тропы рычание пещерного медведя.

Механизм закладки шаблонов, с помощью которых мозг распознает опасность, ещё до конца не изучен, и, согласно ряду гипотез, является сочетанием обучения и наследования¹².

Показательным примером этого является исследование процесса формирования у обезьян страха перед змеями [47]. Как показал эксперимент, детёныши обезьян, родившиеся в неволе и содержащиеся в изоляции, совершенно не боялись змей. Однако после того как им показали видеозапись, на которой зафиксировано, как в условиях дикой природы обезьяна их вида в панике убегает от змеи, подопытные обезьянки стали пугаться не только змей, но даже их муляжей и змееподобных объектов вроде электрических кабелей. Причём страх перед змеями у них закрепился настолько, что они продолжали пугаться их даже спустя три месяца после просмотра указанного видео. Помимо прочего, данный эксперимент показывает влияние, которое могут оказывать на восприятие реальности средства массовой информации.

Какая связь между экспериментами, проведёнными над обезьянами, и психофизиологией человеческого поведения в стрессовой ситуации? Связь самая непосредственная. В эволюционном плане люди за 25—40 тысяч лет существования не так далеко ушли от своих предков-приматов. Современный человек генетически идентичен шимпанзе на 98,5% [48] (95% — согласно другой методике сравнения [49]).

Интересно, что в указанном эксперименте обезьянок пытались помимо змей научить бояться цветов, отредактировав видео и заменив на нём изображения змеи, от которой удирает обезьяна, на изображение цветка. Однако боязнь цветов сформировать не удалось. Исследователи сделали предположение, что появление страха перед змеями было возможно, поскольку происходило как активация унаследованного страха

¹¹ Кроманьонцы (Homme de Cro-Magnon) — ранние представители современного человека в Европе и отчасти за её пределами, жившие 40—10 тысяч лет назад.

¹² Интересным примером наследуемого шаблона оценки опасности является паническая боязнь мышей и крыс, иногда встречающаяся не только у женщин, но и у мужчин. С древних времён появление грызунов в доме связывалось с уничтожением или повреждением запасов пищи, что, в свою очередь, могло предвещать голод. Со временем боязнь мышей превратилась в специфический шаблон, согласно которому маленький грызун подсознательно воспринимается как угроза жизни.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

посредством обучения. Очевидно, что врождённой предрасположенности к боязни цветов у обезьян нет.

Ещё одним и, на мой взгляд, более важным результатом было то, что когда вначале обезьянкам показывали, как другая обезьяна не боится змеи, то в дальнейшем у них нельзя было сформировать страх, даже демонстрируя другое поведение. Этот результат очень важен с точки зрения воспитания детей личным примером, однако эта тема выходит за рамки данной книги.

Ну и наконец, наиболее актуальным с точки зрения подготовки к критическим ситуациям результатом было то, что лабораторные обезьяны, у которых сформировали страх перед змеями, боялись их сильнее, чем обезьяны, выросшие в дикой природе. Такая реакция объясняется, прежде всего, отсутствием опыта у лабораторных животных, т.е. они не знали, чего конкретно ожидать от рептилии, как можно обеспечить свою безопасность при встрече с ней.

Таким образом, стресс тем меньше, чем больше у человека положительного опыта действий в подобных случаях. При этом огромное значение имеет именно сходство (если не идентичность) ситуации. Тот факт, что человек уже не раз сталкивался с сильным стрессом в одних ситуациях, совершенно не гарантирует, что стресс, переживаемый в другом типе ситуаций, будет меньше.

Так, например, Крейг Веллер, в прошлом боец спецподразделения Special Warfare Combatant Crewmen (SWCC) Военно-морского флота США, прошедший суровые тренировки и не раз в ходе службы попадавший в различные стрессовые ситуации, вспоминает, что во время своего первого боя по правилам миксфайта настолько утратил самоконтроль, что даже с нескольких попыток не смог эффективно провести удушающий приём и в итоге проиграл. Как показал анализ его действий, Веллер, каждый раз захватывая противника на «гильотину», сжимал не только его шею, но и руку [50]. Несмотря на то что на тренировках этот приём был отработан тысячи раз, в ходе матча из-за психофизиологического воздействия стресса Веллер не мог сообразить, что он делает не так, чтобы исправить свою ошибку.

Безусловно, человек, часто сталкивающийся со стрессовыми ситуациями, вне зависимости от их типа и сценария, и выходящий из них победителем, постепенно повышает свою стрессоустойчивость. Для него эффекты от психофизиологических изменений, вызванных стрессом, не являются сюрпризом, поскольку он уже не раз сталкивался с ними ранее. Благодаря опыту прежних побед он уверен в своих силах, может собраться и сконцентрироваться на решении поставленной задачи. Однако специфика ситуации самообороны в том, что события развиваются так стремительно, что просто нет времени взять себя в руки и попытаться справиться с волнением. Таким образом, для снижения испытываемого стресса, а следовательно, и интенсивности протекания мобилизационных процессов в ситуации самообороны требуется весьма специфический опыт победы в реальном бою. Очевидно, что накопление подобного опыта без риска для жизни и здоровья возможно только опосредованно, путём специально организованных тренировок, речь о которых пойдёт в главе «Сила мысли».

Боевая готовность «Полная»

Наряду с описанной выше схемой запуска мобилизационных процессов по факту обнаружения чего-то угрожающего (или расцениваемого как таковое) природой заложен в нас ещё один механизм, который срабатывает не по наличию опасности, а по её предчувствию.

В ситуации ожидания угрозы активизируются те же психофизиологические процессы, что и при её внезапном появлении, отличие лишь в характере их протекания. Если

провести аналогию с автомобилем, то наблюдаемая или ожидаемая угроза — это поворот ключа зажигания, мобилизация по предчувствию — это работа на холостых оборотах, а мобилизация при реальном появлении опасности — это включение сцепления. При этом роль педали газа играет воспринимаемая степень угрозы, которая и определяет интенсивность протекания мобилизационных процессов.

Существует вероятность запуска мобилизационных процессов по предчувствию не только за какое-то время до ожидаемого опасного события, но также и после него, так как наш разум может подсознательно ожидать продолжения. В любом случае ключевую роль в переводе организма в тревожное состояние играет сознательный или подсознательный анализ возможных вариантов развития событий в предполагаемой будущей критической ситуации.

Как уже говорилось, стресс в критической ситуации тем меньше, чем больше у человека опыта действий в подобных ситуациях. Парадоксально, но в случае мобилизации по предчувствию роль опыта совершенно противоположна. Ярким примером этого являются результаты исследований стресса, испытываемого перед прыжком начинающими и опытными парашютистами [52].

В рамках эксперимента у парашютистов определяли уровень стресса с помощью специальной, надетой на тело аппаратуры, фиксировавшей сопротивление кожи, частоту пульса и дыхания, а также ряд других физиологических параметров. Измерения проводились несколько раз в течение некоторого периода времени начиная за несколько часов до прыжка с парашютом.

Обобщённые результаты (рис. 7) показали, что пик нервного напряжения у начинающих парашютистов пришёлся на тот момент, когда появился сигнал «Приготовиться к прыжку». У опытных же спортсменов наибольшее волнение было зафиксировано вечером накануне прыжка. Очевидно, что парашютисты со стажем, зная, что может пойти не так при прыжке и к чему это может привести, подсознательно прокручивали в голове различные неблагоприятные варианты развития событий. Более того, после прыжка волнение у них, в отличие от неопытных спортсменов, начинало возрастать, поскольку они опять начинали неосознанно рассматривать различные неудачные исходы (теперь уже при приземлении). Воистину «Во многих мудрости много печали» [53].

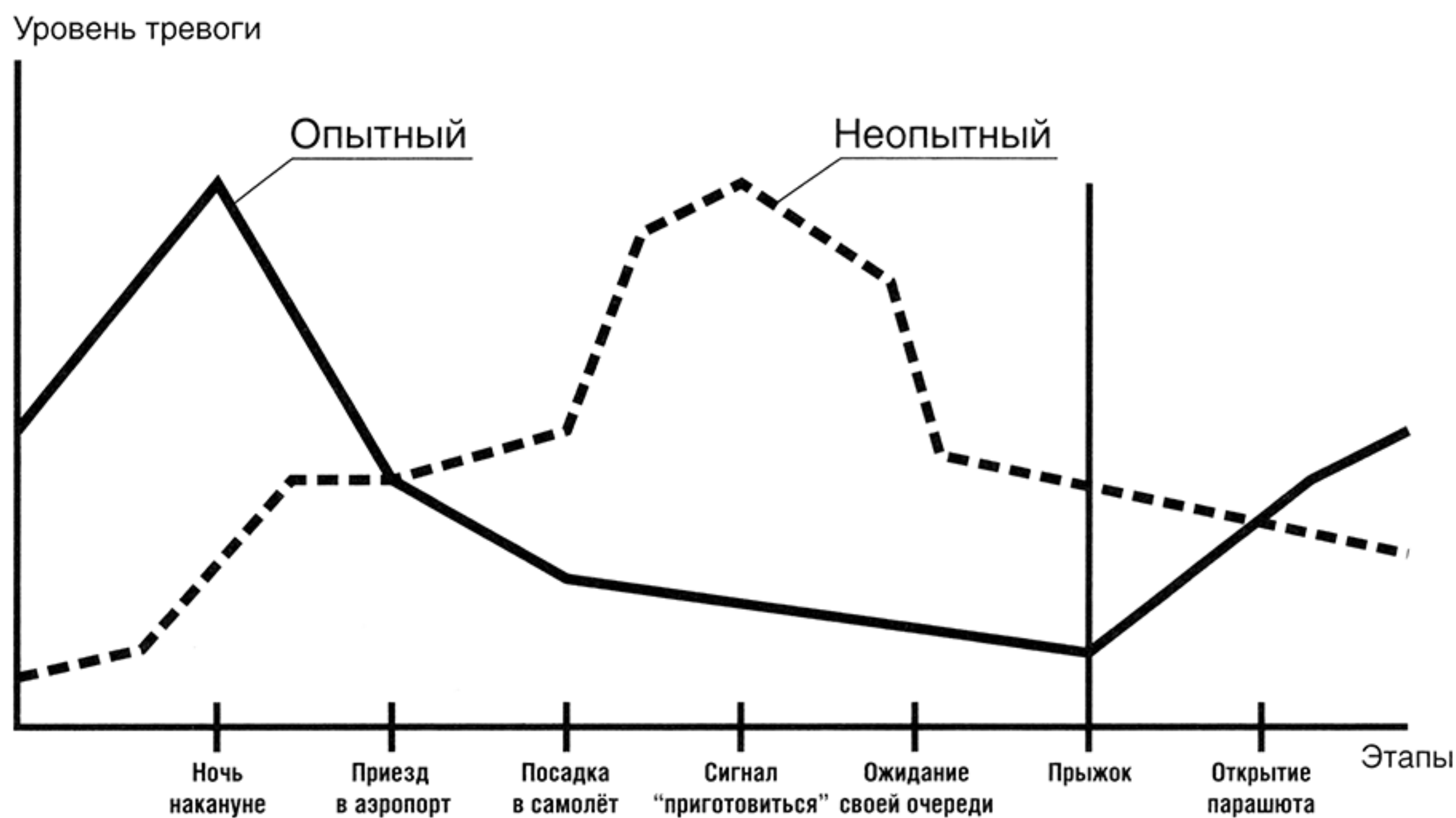


Рис. 7

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

Безусловно, с точки зрения эффективности действий в критический момент значение опыта нельзя недооценивать. Незадолго до прыжка и в сам момент покидания самолёта парашютисты со стажем испытывали ощутимо меньший стресс, чем начинающие спортсмены, благодаря чему могли действовать точнее.

Отрицательное влияние опыта, выражающееся в более сильном волнении накануне критического события, также нельзя оставлять без внимания. В спортивной психологии известно понятие «спортсмен перегорел», характеризующее ситуацию, когда длительное предстартовое эмоциональное возбуждение переходит в торможение к моменту выступления [54]. Более того, в отличие от начала спортивных соревнований момент наступления критической ситуации, в которой потребуются применение навыков самообороны, плохо поддаётся прогнозированию.

Для снижения интенсивности протекания мобилизационных процессов, запускаемых по предчувствию, в ряде случаев можно использовать методы, описанные в главе «Обуздать страх».

Знание того, что надо делать в критической ситуации, должно быть подкреплено не только опытом применения этих навыков, но и уверенностью в своих силах. Для примера: совершенно недостаточно уметь наносить удар, нужно быть уверенным, что этот удар в вашем исполнении решает свою задачу, т.е. эффективен.

Накопление положительного опыта реального использования техники ведения боя во все времена представляло существенную проблему. Очевидно, что ключ к решению данной задачи лежит в области возможно более полной и реалистичной имитации применения данных навыков.

Основная сложность в том, что невозможно полностью воспроизвести бой и гарантировать победу в нём, не подвергая при этом риску жизнь и здоровье участников. Бой приходится имитировать не целиком, а по частям, т.е. отдельные его элементы. При таком подходе взаимодействие с противником можно отрабатывать в парных и групповых упражнениях, при этом поражение обозначается, но не происходит. Сам же момент нанесения поражающего удара отрабатывается на снарядах и проверяется на специальных мишенях. Одним из примеров реализации подобного подхода является входящее в методику тренировки в ряде традиционных единоборств сочетание парной отработки по заранее заданному сценарию и практики разбивания (или разрубания) различных предметов.

ВЫВОДЫ

В критической ситуации запускается заложенная в каждом из нас программа защитно-мобилизационных действий, вызывающая целый каскад психофизиологических изменений, которые затрагивают то, как мы видим и слышим, то, как мы движемся, и даже то, как мы думаем. Это происходит автоматически и не поддаётся прямому осознанному управлению. При этом, чем больше воспринимаемая угроза, тем сильнее реакция организма. Для человека, не знакомого с этими эффектами и не готового к их появлению, собственное тело становится противником. Именно в этом причина многочисленных ошибок и неэффективных действий, совершаемых в условиях стресса.

Момент возникновения критической ситуации является переломным. Именно тогда решается, по какому сценарию дальше будут развиваться события, будет бегство или бой. Если вы решили сражаться, нужно заручиться согласием собственного тела. Необходимо «перейти Рубикон», атаковав противника либо сделав хотя бы маленький шаг в его сторону.

Механизм стрессовой мобилизации обеспечивает ряд важных, с точки зрения самообороны, психофизиологических изменений, благодаря которым у человека, пусть даже на короткое время, обостряются реакции, увеличиваются силы, снимается эффект усталости, пропадает ощущение боли и снижается кровопотеря.

Высокая интенсивность протекания мобилизационных процессов обуславливает появление ряда нежелательных побочных эффектов, таких, как туннельное зрение, нарушение слуха, деградация моторных навыков и снижение способности мыслить логически.

Необходимо с помощью специальных тренировок готовить себя к действию в условиях психофизиологических изменений, происходящих в ходе стрессовой мобилизации. Кроме того, их надо учитывать, формируя свой технический арсенал.

Отдельной задачей является снижение интенсивности протекания мобилизационных процессов. Этого можно достичь посредством накопления положительного опыта действий в критических ситуациях. Ключом к этому является максимально реалистичная тренировка применения отрабатываемых навыков.

Литература

1. Janich M. Bullseyes Don't Shoot Back. Rex Applegate. Paladin Press, 1998.
2. Lorenz K. Z. On Aggression. Mariner Books, 1974.
3. Lorenz K. Z. Studies in Animal and Human Behavior. Harvard. University Press, 1974.
4. Dawkins R. The Selfish Gene. Oxford University Press, 1990.
5. Ridley M. Animal Behavior: An Introduction to Behavioral Mechanisms, Development and Ecology. Wiley-Blackwell, 1995.
6. Гершельман С. К. Нравственный элемент под Севастополем. М., 1897.
7. Wise J. Extreme Fear The Science of Your Mind in Danger. Palgrave Macmillan, 2009.
8. Holmes E. A., Brown R. J. Are there two qualitatively distinct forms of dissociation? // Clinical Psychology Review. 2005. No. 25 (1). P. 1—23.
9. Livingstone D. Travels and Researches in South Africa. Ward Lock & Co., 1857.
10. Hero lifts truck to save comrade. BBC NEWS. 2007. October 4.
11. Asken M., Goodling M. The use of sport psychology techniques in rehabilitation medicine // International Journal of Sport Psychology. 1985. No. 17. P. 156—161.
12. Hatfield F. C. Power: A Scientific Approach. McGraw-Hill, 1989.
13. Shelton T., Mahoney M. The content and effect of «psyching up» strategies in weight lifters // Cognitive Therapy and Research. 1978. No. 2. P. 275—284.
14. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th edn.). American Psychiatric Association, 1994.
15. Guidelines on Memory and the Law Recommendations from the Scientific Study of Human Memory. The British Psychological Society. 2008. June.
16. Шумков Г. Е. Рассказы и наблюдения из настоящей Русско-турецкой войны. Киев, 1905.
17. Lupien S. J., Maheu F., Tu M., Fiocco A. The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition // Schramek, Brain and Cognition. 2007. No. 65. P. 209—237.
18. Cratty B. J. Movement Behavior and Motor Learning. Lea & Febiger, 1973.
19. Yerkes R. M., Dodson J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation // Journal of Comparative Neurology and Psychology. 1908. No. 18. P. 459—482.
20. NYPD 1994—2000. Firearms Discharge Reports.
21. Vonk K. Heart Rate as it Relates to Police Performance Under Stress. Ann Arbor Police Department, 2004.
22. Simons R. Boo! Culture, Experience, and the Startle Reflex. Oxford University Press, 1996.
23. Brian E. Unleashing Your Brilliance: Tools & Techniques to Achieve Personal, Professional & Academic Success. Walsh, Walsh Seminars. 2005. September 1.
24. Westmoreland H. An Examination of Stress Shooting Stances. PPCT Research Publications, 1989.
25. Burroughs W. Police and Security News. 1997. November/December Issue.

26. Burroughs W. Dynamic Encounter Training: An Analysis of Contemporary Firearms Training Methods and Their Task Suitability for High Stress Combat Scenarios. TALON Training & Development, Inc., 1998.

27. Twigger R., Collins H. Angry White Pyjamas: A Scrawny Oxford Poet Takes Lessons From The Tokyo Riot Police, 1997.

28. Garcia R. A Field Study of Side Handle Baton Techniques; PPCT Research Publications, 1989.

29. Stetson Ch., Fiesta M. P., Eagleman D. M. Does Time Really Slow Down during a Frightening Event? PLoS One, 2007. December.

30. Элькин Д. Г. Оценка длительности временных интервалов в условиях дефицита времени // Новые исследования в психологии. 1976. Вып. 2. С. 56—59.

31. Важнова Т. Н., Захарова Н. Н. Роль стимулов обратной связи в различении микроинтервалов времени у эмоционально возбудимых личностей // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. 1990. Т. 40. № 3. С. 581—584.

32. Hunt A. R., Chapman C. S. Taking a Long Look at Action and Time Perception // Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance. 2008. Vol. 34. No. 1. P. 125—136.

33. Binda P., Cicchini G. M. Spatiotemporal Distortions of Visual Perception at the Time of Saccades // The Journal of Neuroscience. 2009. No. 29 (42). October 21.

34. Pete Siringano's Own Story: I Killed Only When I Had To! Defense Combat, Charlton Publication, 1975. August.

35. Hamann B. The Reluctant Empress: A Biography of Empress Elisabeth of Austria. Knopf, 1986.

36. Misleading Information from the Battlefield: The Tillman and Lynch Episodes REPORT 110—858. 2008. September 16.

37. Brigadier General Gary M. Jones, U. S. Army Special Operations Command, Army Regulation (AR) 15—6 Investigation — CPL Patrick Tillman. 2005. Jan. 7.

38. Artwohl A., Christensen L. Deadly Force Encounters: What Cops Need to Know to Mentally and Physically Prepare for and Survive a Gunfight. Paladin Press, 1997.

39. Honig A. L., Roland J. E. Shots Fired: Officer Involved. The Police Chief, 1998. October.

40. Solomon R. M., Horn J. M. Post-Shooting Traumatic Reactions: A Pilot Study, Psychological Services for Law Enforcement. Government Printing Office, 1986.

41. Into the Kill Zone: A Cop's Eye View of Deadly Force David Klinger, Jossey-Bass, 2004.

42. Murray K. R. Training at the Speed of Life. Vol. 1: The Definitive Textbook for Police and Military Reality Based Training. Armiger Publications, 2004.

43. Cannon W. B. The emergency function of the adrenal medulla in pain and the major emotions // American Journal of Physiology. 1914. No. 33. P. 356—372.

44. Cannon W. B. The wisdom of the body. 2nd Edition. Norton Pubs, 1939.

45. LeDoux J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. Simon & Schuster, 1996.

46. Ohman A. The role of the amygdala in human fear: automatic detection of threat // Psychoneuroendocrinology. 2005. Vol. 30.

47. Mineka S., Cook M. Social learning and the acquisition of snake fear in monkeys. In: Social Learning: Psychosocial and Biological Perspectives. Hillsdale, 1988.

48. Gribbin J., Cherfas J. The Monkey Puzzle; Reshaping the Evolutionary Tree. Pantheon, 1982.

49. Britten R. J. Divergence between samples of chimpanzee and human DNA sequences is 5% counting indels // Proceedings National Academy Science. 2002. No. 99. P. 13633—13635.

50. Weller C. Combat Psychology and Sports Performance. Testosterone Publishing, LLC, 2009.

51. Sehlmeier C., Schöning S. Zwitterlood Human Fear Conditioning and Extinction in Neuroimaging // A Systematic Review. PLoS ONE. 2009. No. 4 (6).

52. Fenz W. D., Epstein S. Gradients of Physiological Arousal in Parachutists as a Function of an Approaching Jump. Amberst. 1966. January 5.

53. Ветхий Завет, Книга Екклесиаст (1:17,18).

54. Новиков Б. И. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968.

Никаких гарантий

Сомнение неудобно, уверенность нелепа.

Вольтер¹

Одним из наиболее распространённых заблуждений в области боевых искусств и систем рукопашного боя является вера в 100%-ную эффективность той или иной техники. Практически от любого инструктора можно услышать что-то вроде: «... этим ударом Вы наверняка вырубите его...», «... достаточно ударить его вот так...», «... и завершаете бой выполнением (далее следует название техники) ...». Даже если вы обладаете нокаутирующим ударом, неоднократно проверенным в поединках в полный контакт, нельзя рассчитывать, что он сработает в 100% ситуаций. В реальном бою то, что вы считали точкой, для вашего оппонента может даже не быть запятой. Человека порой не может остановить не то что удар по голове, а даже несколько потенциально смертельных пулевых ранений. Как сказал Хок Хокхейм²: «Самый трудный противник — это человек, который отказывается умирать». Хрестоматийным примером является случай, произошедший в 1977 году в американском городе Батон Руж [1, 2].

Женщина, вернувшись домой, обнаружила, что входная дверь выбита, и позвонила в полицию. Два офицера, Линда Лоуренс и Стив Чэни, прибывшие по вызову, вошли в дом и на втором этаже обнаружили злоумышленника, которым оказался бывший приятель хозяйки дома Джон Маллери.

Маллери вначале не оказал сопротивления, однако затем внезапно бросился к офицеру Чэни и попытался выхватить у него из кобуры револьвер. Между полицейским и Маллери завязалась борьба. Офицер Лоуренс заняла позицию для стрельбы и по команде Чэни выстрелила в Маллери. Пуля из револьвера .38 Smith&Wesson (калибр 9,2 мм) попала ему в предплечье вблизи запястья. Чэни обрызгало кровью и фрагментами тканей тела Маллери.

Несмотря на это, преступник продолжал бороться с Чэни, пытаясь вырвать у него револьвер, и даже сумел несколько раз нажать на курок, к счастью, полицейский сумел отвернуть от себя ствол, и пули вошли в стену. Офицер Чэни сумел оттолкнуть

¹ Вольтер (Voltaire, 1694—1778; урождённый Франсуа-Мари Аруэ, François Marie Arouet); Voltaire — анаграмма «Arouet le j (eune)» — «Аруэ младший» (латинское написание AROVETLI) — один из крупнейших французских философов-просветителей XVIII века, поэт, прозаик, сатирик, историк, публицист, правозащитник.

² Хок Хокхейм (Hock Hochheim) — известный специалист в области ближнего боя, 30 лет занятий боевыми искусствами, 23 года службы в правоохранительных органах (провёл 1500 арестов), затем работа частным детективом и телохранителем.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

Маллери и дважды выстрелил в него. Две экспансивные³ пули из служебного револьвера .38 Smith&Wesson Special (калибр 9,0678 мм) попали в грудь Джона Маллери. Это, однако, его ничуть не остановило. Он ринулся к офицеру Лоуренс и, стремительно преодолев разделявшие их три метра, вырвал у неё револьвер и выстрелил из него ей в грудь, убив Линду на месте.

Офицер Чэни бросился к Маллери и в завязавшейся борьбе сумел обезоружить его. В ответ Маллери попытался вырвать револьвер у Чэни, вцепившись в его руку зубами и почти откусив полицейскому один палец. Полицейский сумел высвободить вооружённую руку и, приставив свой Smith&Wesson к боку преступника в районе нижних рёбер, выстрелил. Пуля прошла через тело Маллери навылет. В ответ он только усмехнулся и сказал: «Ох! В этот раз ты меня хорошо достал». Затем преступник приподнял офицера и метнул его через всю комнату так, «как ребёнок отбрасывает плюшевого медвежонка» (как описал это офицер Чэни).

Чэни приземлился на комод, в результате чего получил сильный ушиб рёбер. Оправившись, офицер хотел стрелять дальше, но в его револьвере закончились патроны. В последовавшей рукопашной схватке с Маллери полицейский стал бить преступника своим револьвером по голове и наносил удары до тех пор, «пока его рука не устала настолько, что он не мог больше её заносить для удара».

Практически никакого результата эти удары не принесли. Маллери, в свою очередь, продолжал атаковать полицейского. Чэни оттолкнул противника от себя, отступил в угол и, заслоняя револьвер собственным телом, начал его перезаряжать. В этот момент Маллери достал нож и несколько раз ударил им офицера в спину. Несмотря на это, Чэни сумел перезарядить револьвер и выстрелил Маллери в солнечное сплетение. Попадание отбросило преступника от офицера. Чэни схватил Маллери за волосы, нагнул его голову и, приставив к ней свой револьвер, выстрелил. Маллери упал. Чэни решил, что всё закончилось, и двинулся к выходу из комнаты. Оглянувшись, он увидел, что его окровавленный противник поднимается с пола.

Чэни дважды выстрелил в грудь Маллери. Никакого эффекта. Третья пуля попала преступнику в нижнюю часть живота. Маллери продолжал надвигаться на полицейского. У Чэни в револьвере остался один патрон. Своим последним выстрелом он раздробил Маллери бедренный сустав, и тот наконец упал. Чэни перезарядил свой револьвер ещё раз. Маллери не подавал признаков жизни. Однако когда Чэни стал выносить тело своего напарника из дома, он обнаружил, что Маллери выполз к двери, чтобы загородить ему выход. Чэни отнёс тело офицера Лоуренс на кровать, подошёл к двери и оттащил Маллери в сторону, затем вернулся за Лоуренс. К этому моменту Чэни почувствовал, что теряет силы и, с трудом добравшись до телефона, позвонил в полицейский участок. Прибывшие полицейские обнаружили истекающего кровью Чэни, а также трупы Маллери и Лоуренс. Маллери было 42 года, он весил 90 кг при росте 1 м 80 см. Никакой специальной армейской подготовки или просто занятий спортом в прошлом, более того, он страдал алкоголизмом, от которого ему судом было назначено принудительное лечение. В ходе описываемого инцидента Маллери, получив 10 пулевых ранений, 8 из которых были потенциально смертельными, сумел убить одного офицера полиции и тяжело ранить второго.

Подобный случай уникальной живучести человека далеко не единичен. Известно немало примеров, когда люди, получив потенциально смертельные ранения, продолжали ещё довольно длительное время сражаться и подчас успевали убить своего противника

³ Экспансивная пуля (Hollow point bullet, HP) — особый вид боеприпасов, в которых в головной части присутствует выемка, благодаря чему при попадании в цель пуля «раскрывается» (отсюда название — англ. expansion — расширение). Подобные пули наносят обширные повреждения в мягких тканях.

раньше, чем умирали сами. Некоторые наиболее показательные ситуации из тех, что связаны с работой американской полиции, были реконструированы с привлечением актёров в специальных учебных видео Ultimate Survivors и Ultimate Survivors II, выпущенных Calibre Press для правоохранительных органов США.

Чрезвычайно живучими оказываются не только негодяи. Иногда судьба благоволит и героям, взять хотя бы спасательную операцию, проведённую Р. Бенавидесом, получившим в её ходе 37 осколочных и пулевых ранений (см. главу «Воля к победе»).

Ещё одним не столь драматичным, но по-своему не менее показательным примером может служить случившееся 10 августа 2000 года в округе Ричмонд, США. Тем более что все события были зафиксированы автоматической видеокамерой, установленной на патрульной машине. Местный шериф Шеннон Митчелл остановил автомобиль, проехавший на красный свет. Водитель, бывший боксёр-профессионал Дэррил Уилсон, выйдя из машины, оказал сопротивление. Офицер Митчелл применил штатный перцовый баллончик, однако это только ещё больше разозлило Уилсона. Тот со словами: «Тебе потребуется сделать больше чем это, чтобы меня остановить» набросился на полицейского с кулаками. В завязавшейся драке Митчелл понял, что не может справиться, и принял решение применить табельный пистолет. Первый выстрел, сделанный практически в упор, прошёл мимо. Вторая пуля из Glock.40⁴ (калибр 10,2 мм) попала в левую часть живота Уилсона, однако никакого эффекта не оказала. Преступник продолжил избивать полицейского, вырвал у него пистолет и попытался выстрелить, но пистолет дал осечку. Тогда Уилсон нанёс Митчеллу несколько ударов пистолетом по голове, затем выронил оружие и продолжал бить полицейского кулаками. Митчелл сумел разорвать дистанцию и подобрать свой пистолет, после чего ударил им подбежавшего Уилсона по голове. Безрезультатно. Митчелл начал бегать от Уилсона. Так продолжалась, пока не подъехала вторая патрульная машина.

Что же в итоге? По-моему, вполне достаточно, чтобы понять — в реальности ничто не гарантировано от сбоя. Ведь в рассматриваемой ситуации:

- перцовый спрей высокой концентрации, попав в лицо, не оказывает на человека никакого действия;
- полицейский, стреляя в упор, попадает только со второй попытки;
- выпущенная в упор пуля калибра 10,2 мм, попав в живот, не производит никакого эффекта;
- автоматический пистолет Glock, славящийся своей надёжностью, заклинивает после второго выстрела;
- боксёр-профессионал, будучи на голову выше и значительно крупнее своего противника, не может его уложить в течение шести минут, даже нанося ему удары пистолетом по голове;
- удар пистолетом по голове в исполнении полицейского также не оказывает эффекта.

Отказать может даже то, эффективность и надёжность чего практически не вызывает сомнений.

С колото-резаными ранениями также далеко не всё однозначно. Взять хотя бы распространённый миф о том, что удар ножом в сердце гарантирует мгновенную смерть.

Ряд медицинских исследований [4—7], основанных на анализе детально задокументированных фактов подобных ранений, показывает, что моментальная потеря способности двигаться произошла только в 13% случаев. В остальных 87% ситуаций человек, получивший

⁴ Патрон .40 обладает высоким останавливающим эффектом и признан рядом экспертов «лучшим патроном для гражданской самообороны и полиции» [3].

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

подобное ранение, оставался в сознании в течение периода от десятка секунд до нескольких часов. Что ещё важнее, зафиксировано, что 27% смертельно раненных в сердце некоторое время полностью сохраняли способность двигаться. При этом то, что успевал сделать человек, варьировалось в достаточно широких пределах: кто-то мог пройти несколько шагов, а кто-то — несколько сотен метров. В одном случае смертельно раненный человек, прежде чем потерять сознание и умереть, сумел пройти целый городской квартал, вооружился «розочкой» из разбитой бутылки и попытался отомстить тому, кто нанёс ему ранение [5].

Повреждение крупных кровеносных сосудов приводит к потере сознания только спустя определённое время, которое зависит от множества факторов и может варьироваться в достаточно широких пределах. В любом случае противник остаётся способен двигаться ещё как минимум несколько секунд, чего ему вполне может хватить для нанесения вам смертельного ранения. Именно это хотел донести своим «расписанием смерти»⁵ У. Фейрберн.

Бытующее мнение о том, что поражение головного мозга посредством проникающего ранения в голову обеспечивает моментальное устранение противника, является не более чем заблуждением. Анализ статистики нападений, при которых злоумышленник наносил жертве подобные ранения, показывает, что пострадавшие зачастую сохраняли сознание и способность двигаться. Некоторые, получив рану, сумели отойти, а кто-то — даже отбежать от нападавшего [8].

Нередки и более невероятные ситуации. В одном случае, например, человек сам пришёл в больницу с кухонным ножом, воткнутом ему в голову в районе лба на глубину 10 сантиметров [9]! В другом случае человеку случайно попали в голову из спортивного лука. Стрела⁶ вошла в голову со стороны лица и погрузилась приблизительно на 20 сантиметров [10]. Раненый оставался в сознании и по пути в госпиталь попытался вынуть стрелу самостоятельно. В обоих случаях пострадавшие не просто выжили, но и полностью вылечились.

Пулевые и ножевые ранения в жизненно важные центры не дают мгновенного устранения противника, а вы по-прежнему уверены в своей способности в случае самообороны решить вопрос одним-двумя ударами рук или ног?

Как насчёт болевых приёмов? В целом приёмы, основанные на болевом воздействии, имеют мало шансов на успех. Чувствительность к боли у всех разная, и совершенно неизвестно, какой болевой порог будет у вашего противника и насколько он готов терпеть. Кроме того, как уже говорилось в главе «Алгоритм защиты», стресс существенно снижает чувствительность к боли. Ещё одним фактором, снижающим эффективность болевых приёмов, является алкогольное или наркотическое опьянение у того, к кому эти техники применяются.

Как показали исследования, сравнительно небольшая доза алкоголя, сравнимая с двумя коктейлями (в эксперименте использовалась смесь спирта с тоником в пропорции 1:1 из расчёта 2 мг на килограмм массы тела), оказывает обезболивающее воздействие, сравнимое с внутривенной инъекцией морфина из расчёта 0,17 мг на килограмм массы тела [11]. Боль в данном исследовании причинялась с помощью механического воздействия на ахиллово сухожилие (данный метод определения чувствительности к боли является дефакто медицинским стандартом, опробованным более чем в 100 000 случаев). При этом большинство медицинских справочников рекомендует обезболивающую инъекцию даже меньшей дозировки — 0,1 мг на килограмм массы тела [12, 13].

⁵ «Расписание смерти» (Timetable of death) — впервые опубликовано в книге All-in fighting (в США эта книга в усечённом варианте была издана под названием Get Tough). Расписание смерти создано У. Фейрберном во время его службы в полиции Шанхая с привлечением полицейского врача на основе анализа многочисленных случаев ножевых ранений. В нём приведено ориентировочное минимальное время, спустя которое происходят потеря сознания и смерть при ранении того или иного крупного кровеносного сосуда.

⁶ Стрела для спортивного лука имеет диаметр около 7 мм.

Таким образом, алкоголь даже в малых дозах, не приводящих к нарушениям чувства равновесия и координации движений, даёт эффект, сравнимый с внутривенной инъекцией морфина. В связи с этим вероятность того, что вам удастся утихомирить подвыпившего агрессивно настроенного человека с помощью, скажем, болевого замка на палец или запястье, мягко скажем, не высока.

Возможно, ответом является нелетальное оружие? Как насчёт перцовых баллончиков и газовых патронов на основе капсаицина⁷, позиционируемых как одно из наиболее эффективных средств самообороны?

Полиция и ФБР в США приняли на вооружение перцовые баллончики в начале 90-х годов XX века. Основой послужило исследование эффективности спрея на основе капсаицина в качестве нелетального средства пресечения агрессивных действий, проводившееся с 1989 по 1991 гг. специальным агентом Томасом Уардом (*Thomas Ward*) в одном из подразделений академии ФБР в Куантико (*FBI Academy Firearms Training Unit*). Позднее было установлено, что результаты исследования были фальсифицированы [14—16]. В 1996 году Уард был признан виновным в получении взятки в размере 57 тысяч долларов от компании *Luskey Police Products* — производителя перцового спрея *Cap-Stun*, применение которого пропагандировал Уард. Однако к тому моменту продажа перцового спрея полиции и ФБР, а также частным гражданам превратилась в многомиллионный бизнес, и факт подлога результатов эффективности данного средства руководители силовых ведомств предпочли «не заметить». Более того, «объективные» выводы о высокой эффективности и безопасности капсаицинового спрея, сделанные подкупленным Уардом, до сих пор используются некоторыми компаниями — производителями перцовых баллончиков для рекламы своей продукции (в частности американской компанией *Guardian*).

Полицейским управлением Беркли были проведены исследования случаев применения перцовых баллончиков, а также эксперименты с привлечением добровольцев [17]. В результате было установлено, что применение перцового аэрозоля позволило пресечь действия лишь в 17% случаев, в 53% оно не дало никаких результатов, а в 28% лишь усилило агрессивность нападающего. Было также установлено, что люди, находящиеся под действием алкоголя или наркотиков, гораздо менее восприимчивы к перцовому спрею. И это были полицейские баллончики, в которых концентрация капсаицина в 2,5 раза выше, чем в тех, что могут купить обычные граждане.

Анализ случаев реального применения перцового спрея офицерами полиции, проведённый полицией Сан-Франциско, показал эффективность данного средства только в 63% случаев [18].

Независимое исследование коммерчески доступных перцовых баллончиков, проведённое *Warrior Defensive Tactics Institute* и *The American Women's Self Defense Association (AWSDA)*, показало их полную неэффективность в качестве останавливающего средства. Все 200 участников этих экспериментов сумели добраться до человека с баллончиком и нанести ему многочисленные «порезы» и «уколы» резиновым имитатором ножа, несмотря на то, что некоторых он успевал опрыскать до трёх раз. Более того, «атакующий», невзирая на перцовый спрей, мог настичь «защищающегося», даже если тот, распыляя спрей, отступал по зигзагу, как это рекомендуют курсы по применению газовых баллончиков. Не спасало даже присутствие стола, который «атакующему» требовалось обойти, чтобы добраться до «защищающегося». Распыление по особым схемам (вертикальной, горизонтальной, S-образной и спиральной), которым обучают в полиции и на курсах по применению газовых баллончиков, также не дало результата.

⁷ Капсаицин — раздражающее вещество природного происхождения, содержащееся в жгучем перце. Воздействует на верхние дыхательные пути, кожу и слизистые оболочки.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

При атаке с дистанции в 2—3 метра «нападающий» всегда успевал достать «защищающегося» раньше, чем тот завершал формирование заградительного облака аэрозоля, распыляя спрей по заданной схеме [19].

В США при подготовке морских пехотинцев в рамках программы обучения рукопашному бою MCSAP (Marine Corps Martial Arts Program) перцовые баллончики вообще используются на постоянной основе. Бойцов обучают действовать, несмотря на применение против них аэрозоля с капсаицином.

Баллоны с различными слезоточивыми веществами, разрешёнными к использованию в гражданских средствах самообороны (типа CR, CN и CS), также не являются панацеей. Их основной недостаток в том, что воздействие данных веществ на организм человека не является мгновенным [20, 21]. Прежде чем «опрысканный» противник потеряет боеспособность, может пройти в среднем от 5 до 10 секунд⁸. Надеюсь, вы сами можете ответить на вопрос, что успеет сделать за это время даже не вооружённый, а просто физически сильный человек, намеренный причинить вам вред. А уж если у него в руках тяжёлый предмет или, того хуже, нож...

Восприимчивость к слезоточивым веществам и способность продолжать действовать, уже будучи поражённым ими, сугубо индивидуальны. Токсодозы⁹, используемые для оценки боевых свойств отравляющих веществ, определяются экспериментально и носят статистический характер. Более того, табличные значения получены путём проведения опытов над животными и экстраполированы на людей на основе определённых допущений и предположений. Именно поэтому в специальной литературе по раздражающим веществам при описании их воздействия обычно говорится о проценте поражённых людей после минуты воздействия на них конкретного вещества [20, 21]. Иными словами, учёные не берутся делать более краткосрочный прогноз. Проще говоря, нет никакой гарантии, что на конкретного человека в его текущем состоянии данное вещество в данной концентрации подействует хотя бы за 5 секунд. Вполне возможно, что его не скрутит ещё полминуты. Вас устроит подобная неопределённость?

Если не перцовый спрей и не газ, то, может быть, решением является электрошокер? С этим средством тоже не всё однозначно. Полицейским управлением Далласа, штат Техас, США было проведено исследование различных контактных электрошокеров. Результат оказался обескураживающим — в 63% случаев применение электрошокера оказалось абсолютно неэффективным [22]. Более того, некоторые офицеры, описывавшие случаи его реального использования, подчеркнули, что удар током лишь сделал правонарушителя ещё более агрессивным.

Кратковременное касание электрошокером даёт лишь болевой эффект и в ряде случаев слабую судорогу. В одной из документальных передач серии MythBusters канала Discovery можно наблюдать, как ведущие по несколько раз прикладывают работающий электрошокер не только к своему телу, но даже к языку. Никаких существенных последствий. Если же человек будет находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, то боли от прикосновения электрошокера он может попросту не заметить.

Для получения эффекта временного паралича конечности, обездвиживания или потери сознания необходимо, чтобы включённый электрошокер находился в неразрывном контакте с чувствительной областью тела вашего противника (шея или область под

⁸ Этот факт, кстати, нужно учитывать, если газовое оружие было использовано против вас. Момент применения баллончика должен стать для вас сигналом взвинтить темп своей атаки на максимум и пойти ва-банк, поскольку вполне возможно, что секунд через десять вам станет очень трудно смотреть и дышать.

⁹ Доза вещества, вызывающая токсический эффект.

рёбрами) в течение периода длительностью от 3 до 5 секунд. Против агрессивного противника осуществить это просто нереально, особенно если учесть, что он может превосходить вас по силе и габаритам.

Эффект от применения электрошокера во многом зависит от индивидуальных особенностей организма человека, таких, в частности, как переносимость электрического тока и болевой порог. Не последнюю роль играет и психофизиологическое состояние на момент удара током. Разъярённый человек, с высоким содержанием адреналина в крови, может не просто выдержать прикосновение электрошокера практически без последствий, оно его даже подзадорит.

Необходимо учитывать также, что воздействие электрошокера может быть снижено толстой или многослойной одеждой, а также неудачным выбором места прикосновения.

Следует отметить, что электрошокеры и тренировочные ножи с электрошоком являются в настоящее время стандартным оборудованием для проведения тренировок по рукопашному бою в Сухопутных войсках Вооружённых сил США. Как показывает опыт проведения данных тренингов, ещё ни разу применение электрошокера не привело ни к полной, ни к частичной потере сознания, временному параличу или каким-либо другим эффектам, ощутимо снижающим боеспособность. Получив один или даже несколько ударов током, боец полностью сохраняет способность бороться дальше.

Как показывает анализ реальных случаев применения, даже такое эффективное средство, как TASER, срабатывает далеко не всегда. Обобщение результатов применения, собранных несколькими полицейскими управлениями за 5 лет, показывает, что TASER сработал всего в 59,8% случаев [23].

Не баллончик и не электрошокер, что же ещё способно наверняка остановить нападающего? Вероятно, стоит присмотреться к травматическому оружию. Конечно, можно было бы привести результаты исследований, проанализировать случаи реального применения, однако можно поступить и проще. Энергия пули самого мощного разрешённого законом травматического патрона многократно меньше энергии пистолетной пули, при этом масса «резиновой» пули на порядок ниже, чем у пистолетной, при сходных габаритах. Если даже полноценные пули, спроектированные для нанесения смертельных повреждений, будучи выпущены в упор из боевого оружия, не дают 100%-ной гарантии, можно ли надеяться, что многократно ослабленный боеприпас окажется эффективнее?

Безусловно, производители средств самообороны в своих рекламных заявлениях, а также в заказных статьях в прессе и Интернете позиционируют свою продукцию как полную гарантию безопасности. На самом же деле даже боевое оружие далеко не всегда оказывается эффективным.

Сказанное отнюдь не означает призыва полностью отказаться от тех или иных средств самообороны. Просто следует помнить, что целиком полагаться на них нельзя, они не должны быть единственной вашей защитой. Нужно быть готовым перейти к другим способам самообороны, если применённое средство окажется неэффективным.

И это ещё не всё. Непредсказуемость последствий применения приёмов рукопашного боя, оружия или нелетальных средств самообороны не ограничивается тем, что они могут не сработать. Не менее, а подчас и более тяжёлыми последствиями может обернуться их неожиданно высокая эффективность.

Так, например, средства на основе капсаицина, о которых уже говорилось выше, позиционируются как абсолютно безопасные, не наносящие вреда здоровью. Вместе с тем в тех же США за первые пять лет использования перцовых баллончиков было зарегистрировано более 100 смертей, вызванных их применением при

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

задержании правонарушителей. По вполне очевидным причинам эта статистика является существенно заниженной.

Исследования влияния капсаицина на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, проводившиеся в течение 30 лет двумя профессорами Калифорнийского университета, показали, что вдыхание всего 1,5 миллиграмма данного вещества может привести к остановке сердца [24]. За одно распыскивание, длящееся всего полсекунды, из стандартного полицейского баллончика First Defense выбрасывается до 5 миллиграммов капсаицина, а из гражданского, коммерчески доступного баллончика — около 2 миллиграммов. Таким образом, практически любой баллончик может оказаться смертельным оружием, если большая часть аэрозоля, выброшенного им всего за полсекунды, попадёт человеку в лёгкие.

Применение электрошокера может вызвать у человека фибрилляцию желудочков¹⁰ сердца [25, 26]. Эта форма аритмии считается наиболее опасной, поскольку именно она является причиной остановки сердца в 70% случаев. Как показали исследования, вероятность возникновения такой фибрилляции существует даже при использовании маломощного электрошокера, при этом она значительно возрастает, если человек испытывает несколько ударов током в течение короткого промежутка времени. В США зарегистрировано несколько смертных случаев, единственной причиной которых явилось применение электрошоковых средств при задержании правонарушителя. Компания Taser, крупнейший производитель электрошокеров, была даже вынуждена изменить описание своих изделий. Ранее использовавшаяся в описании электрошокера чёткая формулировка «нелетальный» (non lethal) была заменена на невразумительную и расплывчатую «менее смертельно опасный» (less lethal), чем другие средства.

Травматическое оружие также не застраховано от нанесения ранений, несовместимых с жизнью, в особенности при попадании в голову. Для того чтобы в этом убедиться, нет необходимости проводить многолетние исследования, достаточно почитать криминальную хронику.

Если «нелетальные» средства самообороны на это не способны, то, возможно, техники рукопашного боя позволят чётко дозировать наносимые повреждения? Отнюдь.

Для начала возьмём самый простой пример. К вам на улице пристал пьяный. Беззлобно, не ради драки, возможно, он просто хочет вас обнять. Вы, не желая делать ему больно, просто легонько отталкиваете его от себя. У пьяных, как известно, проблемы с чувством равновесия. Алкаш падает, голова его ударяется о бордюрный камень. Результатом этого для него могут стать травма, инвалидность или даже смерть, а для вас — уголовная ответственность. Согласно статистике, падения и удары, нанесённые в ходе нападения, являются наиболее распространёнными причинами травм головы [27]. Более того, примерно в 47% случаев полученные повреждения имеют долговременные последствия для здоровья пострадавшего [28].

Перейдём к ударам, точнее, всего к одному, нанесённому даже не в ходе драки, а так, в «воспитательных целях». Предположим, вас толкнули, оскорбили словесно и т.п., вы вспылили и ударили обидчика в лицо. Всего один удар может иметь фатальные последствия. В качестве примера можно привести нашумевшее в США дело об убийстве Капали Свэми. Свэми подвозил до дома свою подругу Джину и своего знакомого Кристофера Пеннингтона. По пути между Капали и Джиной разгорелась ссора. Когда все трое вышли из машины у дома Пеннингтона, Кристофер, вступившись за Джину, вначале затеял

¹⁰ Фибрилляция желудочков сердца — угрожающее жизни нарушение ритма; нескоординированные, очень быстрые и неэффективные сокращения желудочков. Поскольку кровь при этом не выбрасывается из сердца, фибрилляция желудочков — вид остановки сердца; если её не прекратить немедленно, наступает смерть.

перебранку с Капали, а затем ударил его. В результате тот упал и скончался от обильного кровоизлияния в мозг. Капали было 27 лет, он был физически здоров, без каких-либо патологий. В ходе слушаний по этому делу представители обвинения собрали описание более 40 подобных случаев смерти, вызванной всего одним ударом, имевших место за последние несколько лет. Причём, что характерно, практически все, убившие своего оппонента одним ударом, за исключением одного боксёра, оказались обычными людьми, весьма далёкими от занятий какими-либо единоборствами.

Причиной ненамеренного причинения увечья или смерти могут стать не только травмы головы, вызванные ударом или падением. Удар в область сонной артерии или даже просто сильное нажатие на неё может привести к инсульту и даже смерти [29—32]. Так, например, в работе Ю. Соседко проанализированы 34 случая смерти в результате травмы шеи тупым предметом (в 12 случаях травма была причинена кулаком, в 11 — ребром ладони, в 4 — ногой) [32].

Известен случай, когда паренёк получил удар по шее во время тренировки по карате, в результате чего у него спустя неделю случился инсульт, приведший к частичному параличу левой части тела [33].

В ряде случаев для провокации инсульта достаточно всего лишь сдавливания в районе сонной артерии [34]. В одном из наиболее драматичных примеров нажатие на сонную артерию во время тренировки вызвало у 40-летнего мастера карате частичную утрату речи и паралич правой половины тела [35]. При этом пострадавший был крепким, физически здоровым человеком, правильно питающимся и ведущим здоровый образ жизни. Единственным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний в его случае было курение, которое, как показало дальнейшее исследование, никак не повлияло на произошедшее.

Предвижу возражения — мол, понятно, что в голову и по шее «в воспитательных целях» бить не стоит, достаточно «дать в душу» или под дых. К сожалению, удары и в эти области не застрахованы от фатального исхода. Так, например, было зафиксировано несколько случаев смерти от удара в солнечное сплетение, полученного в ходе драки или во время спарринга [36, 37].

Удар в грудь может вызвать смерть в результате так называемого сотрясения сердца (commotio cordis) [32, 38]. Об опасности для жизни ушиба грудной клетки ещё в середине XIX века писал великий русский медик Н. И. Пирогов [39].

Зафиксировано немало случаев смерти в результате достаточно слабого удара в район грудной клетки в ходе драк, а также матчей и тренировок по хоккею, бейсболу и восточным единоборствам [40—42].

Подытожить вышесказанное можно словами Воланда из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита»: «Да, человек смертен, но это было бы ещё полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чём фокус!» Хотя бы поэтому не стоит прибегать к рукоприкладству в ситуации, которая может быть разрешена без драки.

Нанося удар, вы, по сути, играете в русскую рулетку — техника может либо не сработать, либо уложить противника на месте. Правда, в отличие от экстремальной забавы с револьвером, вероятны не только два крайних исхода, но и все варианты, укладываемые между ними.

Осознавать возможную тяжесть последствий всего одного удара важно ещё и для того, чтобы представлять, чем может обернуться для вас пропущенная атака противника.

Ещё одно распространённое заблуждение заключено в утверждении: «Эта техника абсолютно травмобезопасна для исполнителя». На самом деле травму можно получить, выполняя практически любой приём, даже после многолетних тренировок. Так, например, известный мастер карате Ричард Бэрэти (*Richard Barathy*), установивший

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

несколько мировых рекордов по разбиванию гранитных плит, ломал руку при выполнении тамесивари более 30 раз [43]. При этом он использовал удар рука-молот, традиционно считающийся одним из наиболее безопасных для исполнителя. Более того, Бэрэти бил по неподвижной плоской плите, имея неограниченное время на подготовку к удару. Ну и конечно, не стоит забывать, что Ричард Бэрэти, посвятивший свою жизнь карате, ежедневно уделял много времени закалке ударных поверхностей, работе на макиваре и т.п.

Как вы думаете, насколько повысится риск травмировать собственную руку при выполнении того же удара в условиях реального боя, если целью будет голова быстро перемещающегося и агрессивно атакующего противника?

В реальном бою нет и не может быть ничего, гарантированного на 100%. Можно говорить лишь о вероятных исходах тех или иных действий. Очевидно, что при формировании личного технического арсенала нужно отбирать приёмы, срабатывающие с наибольшей вероятностью, при которых риск травмироваться самому исполнителю минимален. Более того, не стоит рассчитывать победить одним ударом. Необходимо продолжать атаковать противника до тех пор, пока он не будет больше представлять для вас угрозы.

Литература

1. The Ayoob Files: Day of the Terminator: The Chaney/Lawrence Incident. *American Handgunner* Sept. 1991. Oct. P. 22, 23, 70—82.
2. Wilbanks W. *True Heroines: Police Women Killed in the Line of Duty Throughout the United States 1916—1999*. Turner Publishing Company, 2000.
3. Marshall E., Sanow E. *Street Stoppers*. Paladin, 1996.
4. Elkin D. Wounds of the Heart Report of 13 Cases // *Journal of Thoracic Surgery*. 1936. No. 5.
5. Spitz W., Petty C., Fisher R. Physical Activity Until Collapse Following Fatal Injury by Firearms and Sharp Pointed Weapons // *Journal of Forensic Science*. 1961. No. 3. P. 290—300.
6. Thoresen S. O., Rognum T. O. Survival time and acting capability after fatal injury by sharp weapons // *Forensic Science International*. 1986. July 14. Vol. 31. Issue 3. P. 181—187.
7. Karger B., Niemeyer J., Brinkmann B. Physical activity following fatal injury from sharp pointed weapons // *International Journal of Legal Medicine*. 1999. Vol. 112. No. 3. P. 188—191.
8. Di Maio D., Di Maio V. *Forensic Pathology*. New York, 1989.
9. Dempsey L. C., Hoff J. T. Stab Wounds of the Brain // *Western Journal of Medicine*. 1977. January. No. 126 (1). P. 1—4.
10. Stockel H. H. *The Lightning Stick: Arrows, Wounds, And Indian Legends*. University of Nevada Press. 1995. May 1.
11. Woodrow K. M., Eltherington L. G. Feeling no pain: Alcohol as an analgesic, *Pain*. 1988. February. Vol. 32. Issue 2. P. 159—163.
12. Zimmer G. Acute pain management. In: *Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide*. New York, NY. McGraw-Hill. 2004. P. 257—264.
13. Paris P., Yealy D. Pain management. In: Marx JA, ed. *Rosen's Emergency Medicine: Concepts and Clinical Practice*. St. Louis, MO: Mosby. 2002. P. 2555—2577.
14. Former F.B.I. Agent Is Sentenced to Prison. *The New York Times*. 1996. May 20. P. B8.
15. Ex-FBI Agent Pleads Guilty in Conflict-of-Interest Case. *The Washington Post*. 1996. February 13. P. A12.
16. Pepper spray study is tainted. *San Francisco Chronicle*. 1996. May 20. P. B8.
17. The Effectiveness of OC Pepper Spray, An Analysis of Berkeley Police Reports, Berkeley Police Review Commission. 1997. October. P. 4, 5.
18. SFPD internal memorandum from Capt. Lawson to Officer McKee, dated 5/19/98, titled «Use of Force Re-cap for 1997». P. 3, 4.

19. Doubet M. The Medical Implications of OC Sprays. A PPCT research publication, funded by PPCT Management Systems, Inc., 1997.
20. Александров В. Н., Емельянов В. И. Отравляющие вещества: учеб. пособие (2-е изд.). М.: Военное издательство, 1990.
21. Франке З. Химия отравляющих веществ. Т. 1. М.: Химия, 1973.
22. Law and Order. 1985. Vol. 33. No. 6. P. 41.
23. Less Lethal Weapon Effectiveness, Use of Force, and Suspect & Officer Injuries: A Five-Year Analysis A report to the National Institute of Justice Charlie Mesloh; Mark Henych; Ross Wolf Florida Gulf Coast University. 2008. September.
24. Интервью, данное Dr. Hazel Coleridge, Dr. John Coleridge 23 января 1998 г. для Центра по правам человека The Ella Baker Center for Human Rights San Francisco, CA.
25. Sturcke J., Ryan R. Police stun-gun may be lethal, firm admits. Guardian. 2005. October 3.
26. Analysis of the Quality and Safety of the Taser X26 devices tested for Radio-Canada / Canadian Broadcasting Corporation by National Technical Systems, Test Report 41196 08.SRC Pierre Savard, Ing., PhD.
27. Wasserberg J. Treating head injuries. BMJ. 2002. Aug 31. No. 325 (7362). P. 454, 455.
28. Thornhill S., Teasdale G. M., Murray G. D. Disability in young people and adults one year after head injury: prospective cohort study. BMJ. 2000. Jun. 17. No. 320 (7250). P. 1631—1635.
29. Kraus R., Bergstein J., Debord J. Diagnosis, Treatment and Outcome of Blunt Carotid Arterial Injuries // The American Journal of Surgery. 1999. September. P. 178—191.
30. An T. L. Fatal Thrombosis of Internal Carotid Artery Following Minor Blunt Trauma to the Neck // Journal of Forensic Science. 1989. No. 34 (3). P. 699—702.
31. Li M., Smith B., Espinosa J., Brown R., Richardson P., Ford R. Nonpenetrating Trauma to the Carotid Artery: Seven Cases and a Literature Review // The Journal of Trauma. February 1994. No. 36 (2). P. 268.
32. Соседко Ю. И. Внезапная смерть при травме рефлексогенных зон тела. МО РФ. Главное военно-медицинское управление. М., 1996.
33. Blumenthal D. T., Riggs J. E., Ortiz O. Carotid Artery Occlusion Following a Karate Punch to the Neck. Military Medicine. 1996. September. No. 161 (9). P. 562, 563.
34. McCarron M. O., Patterson J., Duncan R. Stroke Without Dissection from a Neck Holding Maneuver in Martial Arts // British Journal of Sports Medicine. 1997. No. 31 (4). P. 346, 347.
35. Meairs S., Timpe L., Beyer J. Acute Aphasia and Hemiplegia During Karate Training, The Lancet. 2000. July. P. 356.
36. Ogata M., Ago K., Ago M., Tsuganezawa O. A Case of Death Due to Neurogenic Shock. Nippon Hoigaku Zasshi. 1992. No. 46 (2). P. 152—158.
37. Wilkerson L. Martial Arts Injuries // Journal of the American Osteopathic Association. 1997. No. 97 (4). P. 221—226.
38. Kohl P., Nesbitt A. D., Cooper P. J., Ming L. Sudden Cardiac Death by Commotio Cordis: The Role of Mechano-Electric Feedback // Cardiovascular Research. 2000. No. 50 (2001). P. 280—289.
39. Пирогов Н. И. Собр. сочинений в 8 т. Т. 3. Труды по экспериментальной, оперативной и военно-полевой хирургии (1847—1854). М.: Медгиз, 1959.
40. Link M. S., Maron B. J., Vanderbrink B. A. et al. Impact Directly Over the Cardiac Silhouette Is Necessary to Produce Ventricular Fibrillation in an Experimental Model of Commotio Cordis // Journal of the American College of Cardiology. 2001. No. 37 (2). P. 649—654.
41. Maron B. J., Poliac L. C., Kaplan J. A., Mueller F. O. Blunt Impact to the Chest Leading to Sudden Death From Cardiac Arrest During Sports Activities // New England Journal of Medicine. 1995. Vol. 333. No. 6. P. 338.
42. Denton J. S., Kalelkar M. B. Homicidal Commotio Cordis in Two Children // Journal of Forensic Science. 2000. No. 45 (3). P. 734, 735.
43. The Incomparable Richard Barathy. Статья на портале American Combat Karate <http://americancombat.org/lifeofrb1.html>

Правил нет?

Кажется, очень немногие понимают то, что система рукопашного боя не превратит вас в подсудимого, только если она не срывается.

Джон Гидук¹

«Поскольку тому, кому отказывают в праве применять нужные средства, бесполезно и право стремиться к цели, то из этого следует, что раз всякий имеет право на самосохранение, то всякий имеет право применить все средства и совершить всякое деяние, без коих он не в состоянии сохранить себя». Эту совершенно здравую мысль ещё в середине XVII века высказал английский философ Томас Гоббс² в своей работе «О гражданине» (De Cive).

Действительно, с точки зрения морали и логики в ситуации самообороны нет и не может быть ничего нечестного или подлого, запрещённых приёмов или недозволенных мест для нанесения ударов. На вас напали, и вы должны сделать всё, что в ваших силах, чтобы пресечь направленные против вас злонамеренные действия. На основе этого сформирован стереотип: улица — это не спорт, там правил нет. На самом деле это не так. Правила есть, просто они возникают уже после самого факта самозащиты и называются они закон. Весьма вероятно, что за действия, совершённые в процессе самозащиты, вам придётся отвечать в суде.

Нельзя рассчитывать на то, что вам удастся скрыться незамеченным. Пустынная улица отнюдь не означает, что никто не смотрит на происходящее из своего окна, возможно, он даже снимает это на мобильный телефон. Помимо свидетелей, ситуацию могут зафиксировать камеры наружного наблюдения, которые сейчас устанавливают не только на государственных учреждениях, но и на банках, магазинах и стоянках.

Кроме того, не стоит забывать о вашем противнике или противниках. Они, безусловно, изложат свою версию произошедшего. Очевидно, что в ней вы предстанете злобным психопатом, внезапно накинувшимся на троих ни в чём не повинных законопослушных граждан, собравшихся в этой тёмной подворотне, чтобы обсудить поэзию или расстановку сил на грядущем чемпионате мира по футболу. Из жертвы преступления вы мгновенно превратитесь в агрессора и злоумышленника.

¹ Джон Гидук (John Giduck) — специалист по безопасности, автор книги «Террор в Беслане» (Terror at Beslan), инструктировал сотрудников ряда силовых ведомств США, в частности Агентства по борьбе с незаконным оборотом наркотиков, ФБР, Службы маршалов, отрядов SWAT.

² Томас Гоббс (Thomas Hobbes, 1588—1679) — английский философ-материалист.

Сказанное отнюдь не означает, что вы не должны обороняться. Просто самозащитой, даже если она прошла успешно, всё не заканчивается. Вполне возможно, что вам ещё предстоит отстаивать свою невиновность в суде.

В первую очередь, вам потребуется хороший адвокат. До его появления вам необходимо не усложнить ему работу. Как сказал Келли МакКанн³: «Людей чаще судят не за то, что они сделали, а за то, как они об этом рассказали».

Для примера рассмотрим несколько ситуаций, в которых именно объяснение определяет то, как будут расценены совершённые действия. Предположим, свалив противника, вы топнули каблуком ему по пальцам. Вполне логично с точки зрения самозащиты, однако, согласно Уголовному кодексу, это уже превышение мер допустимой самообороны, ведь лежащий противник не представлял в этот момент для вас угрозы. Однако вы же вполне могли сделать это ненамеренно, вы просто поскользнулись или оступились. В таком случае в содеянном нет состава преступления, поскольку в ваших действиях не было умысла. Если же, скажем, на видео, снятом случайным свидетелем, видно, что вы «оступились» несколько раз подряд и, по странному стечению обстоятельств, при этом всё время попадали по пальцам противника, то возможно другое объяснение. Добивание лежащего допустимо с точки зрения закона в том случае, если он был вооружён или пытался свалить или задержать вас, для того чтобы его сообщники могли вас атаковать. Мало ли куда в результате этого откатился нож, который он сжимал в руке, или почему его сообщники так и не стали на вас нападать.

Другая гипотетическая ситуация — вы нанесли напавшему на вас противнику упреждающий удар в горло. Представьте себе два варианта описания этого момента: «Я увидел, что он собирается меня атаковать и нанёс удар на опережение» и «Я был очень напуган, он угрожал убить меня и яростно на меня набросился. Я, не глядя на него, попытался не дать ему меня бить, выставив перед собой руку. До сих пор не понимаю, как это получилось, что он так неудачно на неё натолкнулся».

В соответствии со статьей 37 Уголовного кодекса Российской Федерации, причинение вреда нападающему правомерно в том случае, если его действия против вас были опасны для вашей жизни (или жизни человека, за которого вы заступились), либо присутствовала непосредственная угроза жизни, либо нападение было настолько неожиданным, что вы не могли оценить степень его опасности.

Прежде чем описывать произошедшее, задумайтесь, не наговариваете ли вы на себя, не приуменьшаете ли вы угрозу? Злоумышленник был один и без оружия? Нападение, очевидно, произошло внезапно и стало для вас серьёзнейшим стрессом. В подобной ситуации вполне вероятны временные провалы в памяти, которые могут длиться до нескольких дней, при этом они восполняются некими фантазиями на тему (см. главу «Алгоритм защиты»). Злоумышленников могло быть несколько, даже если вы сразу после нападения можете вспомнить только одного. Вы уверены, что у нападающих не было при себе оружия? Даже если его потом не обнаружили, вполне возможно, что они его просто выбросили.

Самооборона допустима против посягательства, уже начавшегося и ещё не закончившегося. Посягательство не считается законченным, пока обороняющемуся не станет с очевидностью ясен момент окончания посягательства. Иными словами, вы должны начать после того, как возникнет угроза, и остановиться, как только она будет устранена. Именно так вы и должны объяснять свои действия. Нельзя ссылаться на то, что вы подумали, что противник может напасть, что вам показалось, что он может быть вооружён и т.п. Он вам

³ Келли МакКанн (Kelly McCann) — эксперт в вопросах безопасности и в области ближнего боя, служил в Морской пехоте США, затем в полицейском спецназе. Основал учебный центр Stucible, в котором обучает спецконтингент Вооруженных сил и силовых ведомств США. Привлекался телеканалом CNN в качестве эксперта-аналитика по вопросам терроризма и безопасности. Является автором ряда статей, книг и видео по различным аспектам самообороны и использования оружия (часть из них издал под псевдонимом Jim Grover).

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ

угрожал, достал оружие, собирался его использовать. Обдумывайте то, что говорите, иначе неправильным описанием вы превратите себя из жертвы, реализовавшей право на самозащиту, в преступника, злонамеренно напавшего на мирного гражданина.

Вы никогда не должны носить с собой на случай самообороны ничего запрещённого вроде холодного оружия (типа кастетов, дубинок, боевых ножей и пр.). Любой такой предмет в ситуации самозащиты может оказаться в ваших руках, только перейдя к вам от одного из нападающих. Это единственно возможное объяснение. Безусловно, злоумышленники будут отрицать, что это их оружие, однако вы же, как законопослушный гражданин, не могли обладать подобным, запрещённым к обороту предметом. Согласно Уголовному кодексу, сам факт перехода оружия или других предметов, использовавшихся при нападении, от посягающего к обороняющемуся не свидетельствует об окончании посягательства. Проще говоря, если вы сумели вырвать оружие из рук нападающего, вы имеете полное право применять его против него, если считаете, что он по-прежнему представляет реальную угрозу для вас или защищаемого вами человека.

Избегайте таких вещей, как ножи в поясных, плечевых и шейных ножнах. Такое вы никак не могли отобрать у противника в ходе самозащиты и надеть на себя. Скрытое ношение ножа с фиксированным клинком, даже если он разрешён к продаже, не может не насторожить сотрудников правоохранительных органов и судью. Не поддавайтесь на рекламу очередного чудо-ножа с «потрясающими боевыми свойствами», разработанного специально «для самообороны» или «диверсионных отрядов». Нравится вам эта причудливая железяка — купите, если денег не жалко, и держите дома в коллекции. В самом крайнем случае, если вы абсолютно уверены, что клинок — это единственное, что позволит вам защитить себя, возьмите с собой обычный складной или кухонный нож либо большие портновские ножницы.

По той же причине не стоит иметь при себе специализированных предметов для самообороны вроде ладонной палочки явара и прочих изделий, призванных сконцентрировать силу удара, «ножей» и остроконечных стержней, изготовленных из немагнитных материалов типа пластика или керамики и т.п. Тем более что в большинстве случаев роль всех этих предметов может неплохо сыграть абсолютно безобидная и легальная авторучка в прочном корпусе.

По большому счёту, не следует носить с собой ничего такого, что не имело бы обычного хозяйственно-бытового назначения, при этом наличие данного предмета у вас должно легко объясняться задачами, не связанными с нанесением телесных повреждений. В противном случае в глазах суда вы превращаетесь в злонамеренного человека, заранее планировавшего причинить вред кому-то другому.

Почему у вас в машине длинный металлический фонарь? Чтобы посветить себе во время замены лопнувшего колеса на тёмной дороге. Зачем у вас с собой в сумке молоток? На работе вешал календарь. С какой целью у вас при себе отвёртка? Купил у метро по дороге домой, надо в кухонном столе винты подтянуть. Для чего вам складной нож? Очень яблоки люблю, а с кожурой, говорят, вредно есть, из-за того что в ней пестициды накапливаются. Чем объясняется наличие у вас бейсбольной биты? Иногда с приятелем любим на природе поиграть, вон у меня и пара мячей с собой. Почему возите с собой в машине топор? Бывает, за город езжу, а там, если забуксуешь, надо веток нарубить, чтобы под колесо положить.

К сожалению, несмотря на то что вы можете быть абсолютно правы в своих действиях, исключительно точны и последовательны в описании произошедшего и плюс ко всему этому иметь хорошего адвоката, вы не гарантированы от судебного произвола и предвзятости следствия. В ситуации самообороны крылатое выражение «победителей не судят» не работает. У нас судят, и тому есть масса примеров. Сказанное отнюдь не означает, что защищаться не нужно. Просто помните, что ставки высоки.

РАЗУМ ВОИНА

Основное оружие

*Цель боя в победе.
Невозможно победить, лишь защищаясь.
Меч важнее щита, а умение важнее их обоих.
Основное оружие — это разум.
Всё остальное — лишь дополнение.*

Джон Стейнбек¹

В принципе можно было бы ограничиться одним эпиграфом. Стейнбеку удалось удивительно кратко и одновременно исчерпывающе выразить суть того, чему посвящена данная глава. По большому счёту, это основная идея всей моей книги.

Согласитесь, будет очень странно, если, например, тигр, вместо того чтобы пустить в ход когти и клыки, будет хлестать противника хвостом, а крокодил вместо своей зубастой пасти и мощного хвоста станет драться своими короткими лапами. Каждый должен использовать своё основное оружие, то, в чём он силен.

Что является главным оружием человека? Разум. Именно он позволил воцариться на этой планете относительно слабому, медленному и неловкому существу, лишённому когтей, клыков или яда. Загляните в зоопарк — там в клетках и вольерах есть немало существ, в безоружной поединке с которыми у человека нет ни единого шанса на победу. Тем не менее это мы, люди, приходим туда на них посмотреть, а не наоборот.

Используя свой разум и созданные с его помощью инструменты, человек не просто компенсировал свою недостаточную физическую одарённость по части членовредительства и убийства, он стал величайшим хищником в истории этой планеты. Люди способны уничтожать любые виды живых существ, включая себе подобных, с такой скоростью и в таких количествах, что тираннозавр Рекс по сравнению с нами просто хомячок, а тигровая акула — жалкая килька.

¹ Джон Эрнст Стейнбек (John Ernst Steinbeck, Jr., 1902—1968) — американский прозаик, лауреат Нобелевской премии по литературе (1962).

Итак, наше основное оружие — это наш разум. Именно поэтому просто нелепо превращать самозащиту в некое подобие спортивного состязания, исход которого определяется превосходством в скорости, ловкости и силе. Не старайтесь переиграть противника в том, в чём он, возможно, сильнее вас. Как сказал всё тот же Стейнбек: «Если случилось так, что вы ведёте честный бой, ваша тактика — полный отстой»². Иными словами, если вам в ближайшую пятницу предстоит бой с чемпионом мира по миксфайту в тяжёлом весе, вы должны не позднее среды пристрелить его или сбить машиной. Это, конечно, шутка, но, как известно, в любой шутке есть доля правды.

Тактика — это такая схема организации своих действий, которая позволяет вам в полной мере реализовать свои сильные стороны и при этом не даёт вашим недостаткам этому помешать. Что может быть вашей сильной стороной? Это не обязательно (хотя и очень желательно) отточенная техника или оружие, которым вы неплохо владеете. Вы можете использовать окружающие предметы или само пространство, где находитесь (например, ударить противника ногой, держась за перила лестницы, или толкнуть его на острый угол). Ключевыми же компонентами, которые в любом случае необходимо задействовать, являются обман, отвлечение внимания и неожиданность. При таком подходе для того, чтобы победить, вам не обязательно быть лучше противника, нужно просто, чтобы он вас недооценил. Хотя, конечно, очень хорошо иметь некое тактическое преимущество, своеобразного «туза в рукаве», которым вы воспользуетесь с помощью тактики.

Примером того, какое значение придавалось тактическому преимуществу и что под ним понималось, является одна из заповедей обучаемым, нередко встречающаяся в традиционных китайских боевых искусствах. Согласно ей, никогда нельзя вступать в бой с женщиной, монахом или больным. Современными авторами это трактуется как проявление рыцарства и гуманизма, однако традиционное понимание, которое можно встретить в стилях, не подвергшихся спортивному выхолащиванию после культурной революции в Китае, принципиально иное. Это не призыв к доброте, а предостережение. Действительно, если женщина, монах или больной готовы вести бой, это означает, что не всё так просто. Женщина, скорее всего, имеет скрытое оружие или знает какие-то уловки. Монахи были известны тем, что с большим упорством отрабатывали весьма ограниченный технический арсенал, иногда один-два приёма, благодаря чему достигали совершенства в их применении. Ну и наконец, больной мог либо только прикидываться таковым, либо его симптомы могли быть вызваны фанатичной практикой боевых искусств³.

Детальному описанию того, как использовать разум в качестве своего основного оружия, целиком посвящено несколько глав этой книги. В этой же я хочу рассказать вам одну интересную притчу.

Наследник престола Бенареса, считающийся ранней инкарнацией Будды, в возрасте 16 лет был послан для изучения боевых искусств к знаменитому на всю Индию мастеру. Под его руководством юноша в совершенстве овладел пятью воинскими дисциплинами, из-за чего и получил прозвище «Принц Пяти Видов Оружия». Закончив обучение, принц направился в своё родное королевство.

²Цитата «If you find yourself in a fair fight, your tactics suck» приводится в авторском переводе.

³Ряд традиционных методов закалки ударных поверхностей включал в себя использование токсичных снарядов, регулярное применение которых могло приводить к изменению цвета кожи и появлению ряду других внешних изменений, придававших занимающемуся болезненный вид.

На обратном пути он столкнулся с ужасным чудовищем Липкие Волосы, державшим в страхе все окрестности. Принц бесстрашно вступил в бой и сразу же пустил в своего врага одну за другой несколько отравленных стрел, причём сделал это так быстро, что третья стрела покинула тетиву его лука, пока первая всё ещё находилась в полёте. Все стрелы завязли в липких волосах, покрывавших тело чудовища, не причинив тому никакого вреда. Тогда Принц Пяти Видов Оружия метнул в монстра своё верное копье, но и с ним произошло то же, что и со стрелами. Принц, не теряя времени, выхватил из ножен свой острый как бритва меч и, стремительно сблизившись с противником, рубанул его своим оружием. Клинок прилип к волосам чудовища, и меч вырвался из руки принца. Тогда Принц Пяти Видов Оружия отцепил от пояса свою увесистую палицу и с размаху ударил ею монстра. Палицу постигла участь меча, а Липкие Волосы был по-прежнему невредим. Оставшись без стрел, копья, меча и палицы, принц пустил в ход своё пятое оружие — собственное тело. Он стал наносить врагу удары руками, коленями и головой. В результате он прилип к чудовищу всеми конечностями и лбом. Липкие Волосы захохотал и сказал, что собирается съесть принца. В этот критический момент Принц Пяти Видов Оружия вспомнил слова учителя, которые раньше никогда не понимал: «Оружие одно, оно в тебе, остальное лишь проявления». Принц постиг истину и ответил чудовищу так: «Давай, глотай меня поскорее. У меня внутри молния, и когда я окажусь в твоём животе, она разорвет тебя изнутри». Липкие Волосы, видя, что, говоря эти слова, принц не боится его, поверил в существование этой молнии, испугался, признал себя побеждённым, отлепил от себя принца и попросился к нему в ученики. В дальнейшем Липкие Волосы вёл себя очень хорошо и провожал путников через лес, в котором прежде их ловил и с аппетитом ел.

Оставив в стороне по-индийски сладкий финал данной истории, сосредоточимся на заключённой в ней морали, а она проста. В ситуации, когда оказались бесполезны сила, ловкость и мастерское владение боевыми искусствами, принц сумел одержать победу благодаря своему разуму. Именно это наше основное оружие. Давайте же учиться им пользоваться.

Жертва, хищник или соперник?

*Каждый день в Африке просыпается газель.
Она знает, что должна бежать быстрее, чем самый
быстрый лев, или она будет убита.
Каждое утро просыпается лев. Он знает, что должен
обогнать самую медленную газель или он умрёт с голоду.
Не имеет значения, лев вы или газель. Когда солнце
встаёт, вам лучше начинать свой бег.*

Эйб Габегна¹

Значение психологического настроя в критической ситуации нельзя недооценивать. Зачастую именно он играет решающую роль в бою и определяет его исход. Причина этого феномена в том, что природой в нас заложено несколько шаблонов восприятия своей роли, роли противника и цели ведения боя. В свою очередь, каждому из этих шаблонов соответствует специфическое психофизиологическое состояние. Таким образом, посредством формирования определённого настроя, соответствующего конкретному шаблону оценки ситуации, можно управлять состоянием своего организма и психики. Следует помнить, что существует и обратная связь, благодаря которой психофизиологическое состояние человека оказывает влияние на его психологический настрой.

Всё разнообразие ситуаций, когда животные в природе прибегают к агрессии, сводится, по большому счёту, к трём типовым сценариям: защита, соперничество и охота. Шаблоны восприятия и оценки конфликтных ситуаций, унаследованные человеком от своих далёких предков, основаны именно на этих трёх сценариях.

Человека от животных отличает наличие четвёртого сценария боя, которым является героический подвиг, акт самопожертвования ради своих близких или некоей высшей цели. Человек волевым усилием полностью подавляет инстинкт самосохранения, осознанно жертвуя собой для того, чтобы нанести противнику поражение. Именно в этом состоянии наши воины бросались с гранатами под вражеский танк, грудью закрывали амбразуру, шли на таран в объётом пламенем самолёте.

Для ситуации самообороны в силу её специфики характерны первые три типовых сценария, которые заложены в нас природой: защита, соперничество и охота.

¹Эйб Габегна (Abe Gubegna, 1944—1980) — эфиопский писатель и журналист.

Жертва

*Я, как раненный зверь,
Напоследок чудил,
Выбил окна и дверь
И балкон уронил...*

Владимир Высоцкий.

Антиалкогольная

(Ой, где был я вчера)

«Защита» представляет собой реакцию на воспринимаемую или ожидаемую угрозу. Основной целью действий защищающегося в данном сценарии является устранение угрозы (в ряде случаев путём бегства). При этом по факту обнаружения угрозы или предчувствию таковой автоматически запускается программа защитно-мобилизационных действий, описанная в главе «Алгоритм защиты». В психофизиологическом плане для данной ситуации характерны очень высокий уровень переживаемого стресса и сильная отрицательная эмоциональная окраска.

Примерами ситуаций защиты в живой природе являются лось, бьющий копытами волка, или мышь, бегущая от кошки (защита жизни), лев, бросающийся на гиену (защита охотничьей территории от конкурирующего хищника), вороны, гоняющие белку от своих гнёзд (защита потомства).

Оказавшись в положении защищающегося, вы, скорее всего, испытаете страх и боль. Причём в случае неожиданного нападения эти чувства будут внезапными. В подобной ситуации, вместо того чтобы стараться побороть эти ощущения, лучше их использовать, трансформировав в ярость. Для этого необходимо сконцентрироваться на чувстве гнева, переходящем в нарастающую ненависть по отношению к агрессору.

С точки зрения психологии гнев является производной эмоцией от ощущений страха и боли (физической и душевной). Страх и боль подталкивают к отступлению, бегству от вызывающей их угрозы, а гнев — к её уничтожению. В плане психофизиологии у гнева, страха и боли много общего, в том числе сходная картина возбуждения центральной нервной системы [1, 2]. Иными словами, боясь или злясь, мы чувствуем примерно одно и то же. По большому счёту, только наша психологическая интерпретация переживаемого нервного возбуждения определяет то, как мы будем воспринимать своё физиологическое состояние: как страх, гнев или комбинацию этих чувств. То есть, решив, что мы боимся, мы начнём воспринимать своё состояние как страх, а решив, что злимся, — как гнев.

Благодаря этому трансформация страха и боли в гнев происходит легко и естественно. В повседневной жизни это иногда случается инстинктивно. Наверняка у вас не раз бывало так, что, нечаянно стукнувшись, обжёгшись или уколовшись, вы мгновенно испытали приступ злости. В такой ситуации менее сдержанные люди могут выругаться или даже ударить предмет, причинивший им боль (именно на данном феномене построена методика контроля болевых ощущений, описанная в главе «Сильнее боли»).

Переход от страха и боли к гневу обеспечивает ряд существенных преимуществ. Гнев даёт ощущение силы и контроля над ситуацией, вытесняя чувства неуверенности и уязвимости, связанные со страхом и болью. От состояния «я в страхе» вы переходите к ощущению «я страшен в гневе». Более того, как показал ряд исследований, эмоциональное состояние человека в значительной мере определяет то, как он оценивает рискованность того или иного действия. Когда человек боится, он склонен к пессимистическому прогнозу результата своих возможных действий, а когда ощущает гнев —

к оптимистическому. Проще говоря, разгневанному человеку гораздо легче решить что-то сделать, чем испуганному. А ведь ситуация самообороны как раз и требует от нас решительных действий в условиях неопределённости.

Помимо решимости, гнев даёт ощущение собственной правоты и морального превосходства, благодаря чему человек, ощущающий гнев, склонен придерживаться концепции «цель оправдывает средства». В ситуации, когда под угрозой находится ваша жизнь или жизнь ваших близких, ничего другого вам и не остаётся.

Будучи грамотно направлен, гнев будет подпитывать вас энергией и мотивировать на активные действия по устранению угрозы. Возникшее чувство гнева необходимо сфокусировать на источнике страха и боли — на своём противнике. Эмоциональную вспышку нужно превратить в направленный взрыв, кумулятивную струю, нацеленную на врага. Как сказал Карл Цестари²: «Вы чувствуете всю эту ярость и гнев внутри себя? Сожмите их в стальное копьё и вгоните его нападающему в глотку!»

Очень важно уметь правильно фокусировать и сдерживать свой гнев, не давая этому чувству перерасти в слепую ярость. В противном случае можно утратить контроль над ситуацией и совершить серьёзную ошибку, например, сосредоточиться только на одном из нескольких противников.

Соперник

*Я был здоров, здоров как бык, здоров как два быка.
Любому встречному в час пик я мог намять бока.
Владимир Высоцкий. История болезни*

«Соперничество» представляет собой борьбу между представителями одного вида животных за положение в иерархии их сообщества или за обладание чем-то (самкой, территорией, пищей и т.п.). По сути, это своеобразная «защита», только от существа своего же вида.

Целью в данном сценарии является демонстрация своего превосходства, при которой проигравшая сторона либо спасается бегством, либо демонстрирует покорность.

Серьёзные ранения, и уж тем более убийство, в таких поединках у животных практически исключены, поскольку их действия ограничены популяционноцентрическим³ инстинктом [3]. При этом обусловленное им торможение тем выше, чем более мощным оружием наделён тот или иной биологический вид. Если бы этого инстинкта не было, самцы истребляли бы друг друга, и их вид был бы обречён на быстрое вымирание. Гремучие змеи борются между собой, не прибегая к укусам, пираньи шлёпают друг друга хвостами и не пускают в ход свои жуткие челюсти, многие животные вообще ограничиваются бесконтактным противостоянием, подавляя соперника свирепым взглядом или грозными позами. Кроме того, в большинстве случаев сам сценарий «поединка» предоставляет более слабой особи массу времени и возможностей ретироваться без потерь: оба участника выходят открыто и не торопясь, иногда заранее объявляя о своём присутствии, издавая громкие звуки.

Человеку также не чужд инстинкт, тормозящий агрессию по отношению к себе подобным. Это подкрепляется страхом последствий, поскольку, в отличие от животных, люди наделены способностью прогнозировать будущие события и результат своих поступков.

² Карл Цестари (Carl Cestari, 1958—2007) — ведущий американский эксперт по системе У. Фейрберна и другим системам рукопашного боя времён Второй мировой войны. Подробнее о нём см. главу «На плечах гигантов».

³ Популяционноцентрический инстинкт — инстинкт, подобный инстинкту самосохранения, однако направленный не на конкретную особь, а на выживание вида в целом.

Ну и конечно, не последнюю роль в усилении популяциоцентрического инстинкта играет распространённый стереотипный подход к воспитанию, при котором ребёнку с раннего детства прививаются правила поведения, вводящие полный запрет на физическую агрессию. Возможно, в этом не было бы ничего плохого, если бы такое воспитание в равной степени получали и, что самое главное, усваивали все дети без исключения. На деле оказывается, что воспитанный в духе ненасилия ребёнок в детстве становится жертвой задир, а став взрослым, такой человек будет лёгкой добычей для злонамеренных людей, если, конечно, он не изменит своё мировоззрение.

Сильнее всего торможение агрессии действует в ситуации «соперничество», однако может проявляться и при других сценариях.

Исследования показали, что даже в условиях войны далеко не все солдаты ведут стрельбу на поражение. Это касается исключительно личного оружия. Как показали опросы американских солдат во время Второй мировой войны, около 75% испытывали отторжение перед прицельной стрельбой из винтовки по солдатам противника [4]. При этом огонь из пулемётов, огнемётов, а также оружия, управляемого несколькими военнослужащими, не вызывал затруднений. Кроме того, наличие командира, отдающего приказ открыть огонь, позволяло преодолеть внутреннее торможение при стрельбе из личного оружия.

Как показывает опыт, популяциоцентрический инстинкт у людей можно обойти с помощью целенаправленного обучения. Так, согласно статистике, во Вторую мировую войну только 25—30% солдат Армии США вели прицельный огонь по противнику [4]. Однако благодаря реорганизации программы обучения этот показатель ко времени войны в Корее удалось поднять до 55% [5], а в ходе войны во Вьетнаме уже 95% всех опрошенных не испытывали затруднений, стреляя в людей [6].

Интересно, что поза и поведение во время противоборства в ситуации «соперничество» в корне отличаются от поз и поведения в сценариях «защиты» и «охоты». Особь, прежде всего, пытается запугать и морально подавить противника, чтобы обратить его в бегство и не доводить до физической конфронтации. Вместо крадущейся позы животное занимает положение, позволяющее выглядеть выше и крупнее, а вместо перехода непосредственно к атакующим действиям в ход идут угрожающие движения и звуки.

Сходное поведение можно наблюдать и у людей. Вспомните, как обычно выясняют отношения: выпячивается грудь, в ход идут жесты, разговор ведётся на повышенных тонах. Даже если доходит до рукоприкладства, то начинается оно обычно с безопасных для здоровья толчков в грудь и плечи.

Так же, как и для «защиты», для «соперничества» характерны значительный стресс и отрицательные эмоциональные переживания.

С точки зрения самообороны состояние «соперничества» является наименее эффективным, поскольку сочетает в себе торможение собственной агрессии, обусловленное популяциоцентрическим инстинктом, и отрицательные эффекты от мобилизационных процессов, активируемых стрессом.

Наихудшим же вариантом будет вхождение в состояние «соперничества», в то время как нападающий находится в состоянии «хищника». В этом случае позёрство, связанное с соперничеством, значительно облегчает задачу хищника. Более того, зачастую вызовом для выяснения отношений преступники пользуются для того, чтобы управлять поведением своей жертвы. Классическим примером является предложение «пойти-выйти-поговорить один на один», приводящее нежелającego показаться трусом человека в засаду, где его уже поджидает несколько злоумышленников.

Никогда нельзя следовать сценарию развития конфликта, который вам навязывает оппонент. Как учил У. Фейрберн: «Не позволяйте никому вести вас по садовой дорожке⁴» [7].

«Дуэль» требует обоюдного согласия, если же одному нужен поединок, а второму — победа, то ситуация радикально меняется. Это весьма красноречиво выразил Марк Твен⁵, пусть и сгустив краски для выразительности: «Я всецело не одобряю дуэли. Я считаю их неразумными и я знаю, что они опасны. Кроме того, они греховны. Если человек бросит мне вызов, я вежливо и великодушно возьму его за руку, приведу в тихое укромное место и убью» [8].

В этом плане весьма показательное индонезийское сказание о мастере боя керамбитом⁶. Известный мастер, достигший совершенства во владении этим оружием, с возрастом стал мудрее, перестал участвовать в кровавых поединках и вёл спокойную жизнь в своём селении, торгуя в мясной лавке. Однажды в эту деревню пришёл молодой заносчивый человек, слывший специалистом по владению керамбитом. Он собирался найти старого мастера и вызвать его на бой, чтобы, убив его в поединке, прославиться как величайший мастер керамбита. Когда он с расспросами зашёл в мясную лавку, старый мастер не признался ему, что он и есть тот, кого ищет молодой мастер, но обещал помочь в поисках и сказал, чтобы тот приходил в базарный день. В назначенный день, когда толпы народу заполнили рыночную площадь, старый мастер увидел молодого и, улыбаясь, пошёл ему навстречу. Поравнявшись с молодым мастером, он незаметно для окружающих пустил в ход свой керамбит, который заранее потихоньку достал, и одним внезапным движением вспорол тело своего противника от паха до пупка. После чего, не останавливаясь, пошёл дальше и вернулся в свою лавку, оставив упавшего на колени молодого мастера созерцать собственные внутренности, вывалившиеся из раны наружу⁷.

Если вам кажется, что это подло, то вы не улавливаете самой сути. Молодой искал поединка ради известности, старый же мастер действовал ради сохранения своей жизни. Если на вас хотят напасть или бросают вам вызов, вы не обязаны устраивать из этого рыцарский турнир, напротив, вы должны действовать максимально эффективно, чтобы обеспечить свою безопасность.

Встречаются люди, которые самоутверждаются за счёт оскорбления и унижения других. Они склонны прибегать к запугиванию, однако могут легко перейти и к физической агрессии. Это своеобразный гипертрофированный комплекс «соперничества». При возможности конфронтации с подобными личностями следует избегать. Однако в том случае, если конфликт всё же имеет место, оппонент ведёт себя очень агрессивно и вот-вот перейдёт к физическим действиям, можно последовать совету, который Кас Д'Амато дал Мохаммеду Али перед его боем с Джорджем Форманом. По воспоми-

⁴Аналог «пойти-выйти-поговорить». — Прим. пер.

⁵Марк Твен (Mark Twain, настоящее имя Сэмюэл Лэнгхорн Клеменс, 1835—1910) — выдающийся американский писатель, журналист и общественный деятель.

⁶Керамбит — небольшой серповидный индонезийский нож, в наиболее распространённом варианте заточенный по вогнутой стороне, имеющий навершие рукояти в форме кольца для пальца и удерживаемый обратным хватом.

⁷Эта индонезийская притча трагическим образом повторилась в XX веке. Известный исследователь восточных боевых искусств и автор ряда популярных книг о них Донн Дрэгер (Donald 'Donn' Frederick Draeger, 1922—1982) путешествовал по азиатским странам в целях изучения местных воинских традиций. Дрэгер, бывший морской пехотинец, владел несколькими боевыми искусствами, в том числе имел 4-й дан дзюдо. Зачастую он предлагал местным мастерам спарринги, в которых одерживал убедительные победы. Очевидно, что отказ, а уж тем более проигрыш, не мог не угрожать их репутации. В результате во время посещения провинции Ачех на острове Суматра накануне встречи с местным мастером силата Донн был отравлен. Врачи не сумели разобраться, какой яд был использован. Поражение организма было очень серьёзным. Вначале у Дрэгера диагностировали амёбную инфекцию, затем рак печени. У него отнялись ноги, здоровье его быстро угасало, и через пару лет он умер.

нениям Али, Д'Амато сказал ему следующее: «У меня для тебя только один совет. Ты должен нанести Форману повреждение первым же ударом. У Формана психология задиры. Если ты быстро нанесёшь ему повреждение, это разрушит его психологический настрой. Что бы ты ни делал, наноси свой первый удар с серьёзными намерениями» [9].

Человек, любящий задира и третировать других, обычно в глубине души трус. Затевая конфликт с кем-то, он рассчитывает достичь желаемого результата без ущерба для себя. Вид собственного носа, взрывающегося фейерверком кровавых брызг, для такого забияки будет полным сюрпризом и даст ему понять, что он в этот раз откусил больше, чем сможет проглотить. Деннис Джонс, профессиональный вышибала со стажем работы более 26 лет, очень метко подметил: «Где-то в глубине каждого забияки сидит трус. Нужно только пробить верхнюю оболочку и дать трусу выйти наружу. Иногда для этого достаточно всего одного хорошего удара» [10].

Хищник

*Ко мне подходит человек
И говорит: «В наш трудный век
Таких, как ты, хочу уничтожать».
А я парнишку наколол,
Не толковал, а заporол,
И дальше буду так же поступать.*

Владимир Высоцкий.
Я в деле и со мною нож...

«Охота» связана с добыванием пищи и носит принципиально иной характер, чем «защита» и «соперничество».

Прежде всего, в состояние «охоты» надо войти осознанно, в отличие от состояний «защиты» или «соперничества», в которые входят автоматически в результате появления угрозы (жизни, иерархическому статусу, территории обитания и т.п.).

Кроме этого, переживаемый стресс в этом случае значительно ниже, чем при других сценариях. В результате действия хищника более расчётливы и точны, нежели импульсивная реакция защищающегося.

Хищническая атака направлена не на достижение состояния безопасности («защита») или превосходства («соперничество»), а на конкретный овеществлённый результат, которым в природе является умерщвлённая добыча.

Ещё одной отличительной чертой хищнического поведения является то, что объект охоты не воспринимается как противник. «Рычание, прижатые уши и другие выразительные движения, связанные с боевым поведением, можно видеть у охотящихся хищников только тогда, когда они всерьёз боятся своей вооружённой добычи, но и в этом случае лишь в виде намёка» [11].

Как показали многочисленные исследования, роль хищника у животного активизирует иные области мозга, нежели роль защищающейся жертвы. В этом плане показателен эксперимент, проведённый на крысах. Животным были вживлены электроды для стимуляции областей мозга, отвечающих за защитную реакцию и хищническое поведение. Когда грызунам дали возможность самим управлять процессом стимуляции, крысы ни разу не прервали подачу тока на электроды, ответственные за хищничество, и даже сами её инициировали. В то же время они прекращали подачу тока на электроды, стимулировавшие защитную реакцию, и ни разу не включали её по своей воле [12].

Другое подтверждение того, что животное в роли хищника испытывает положительные эмоции, мы находим в работе известного учёного, отца этологии⁸, К. Лоренца: «Если собака гонит зайца, то у неё бывает точно такое же напряжённо-радостное выражение, с каким она приветствует хозяина или предвкушает что-нибудь приятное» [11].

Таким образом, хищник во время охоты может даже получать удовольствие от самого процесса, воспринимая стрессовое возбуждение как охотничий азарт. Именно этим объясняется то, почему кошки забавляются со своей добычей, многократно воспроизводя процесс её поимки, или почему хорёк, проникнув в курятник и утащив одну птицу, убивает всех остальных, или почему волки или хищные киты иногда убивают «из чисто спортивного интереса» [13]. Именно поэтому для некоторых людей охота ради охоты — любимое занятие и увлечение.

В этом удовольствии от хищнического поведения коренится одна из причин извращённого наслаждения, испытываемого психопатами от выслеживания, преследования и атаки своих жертв.

Важным моментом является то, что, начав защищаться и примерив на себя роль жертвы, уже нельзя переключиться на хищническое поведение. Многочисленные примеры этого можно найти в поведении животных. Вот что пишет К. Лоренц о смене роли с хищника на жертву: «Крупные канадские казарки атакуют лису даже на земле пешим сомкнутым строем; и я никогда не видел, чтобы лиса попыталась при этом схватить одного из своих мучителей. С прижатыми ушами, с явным отвращением на морде, она оглядывается через плечо на трубящую стаю и медленно, «сохраняя лицо», трусит прочь» [11]. Очевидно, что лиса, вынужденная защищаться, перестаёт действовать как хищник, она становится жертвой — испытывает стресс, отрицательные эмоции и выбирает основной вариант в дилемме «беги или сражайся» — отступает.

Таким образом, с точки зрения защищающегося, эффективно пресечь хищническое нападение можно, лишь переведя атакующего в роль жертвы. А сделать это можно только встречной атакой более высокой интенсивности. Как сказал Джо Фосс⁹: «Войну нельзя сделать безопасной, так что задача состоит в том, чтобы сделать её более опасной для противника».

В подобной встречной атаке есть ещё один психологический аспект. Преступнику нужен не бой с опасным противником, а добыча.

Вот как описывает ход своих мыслей Брэд Моррисон, совершивший 75 изнасилований: «Если у меня возникнет хотя бы малейшее подозрение, что это женщина не из тех, с кем я могу легко справиться, я её пропущу. Точно так же, если у неё есть собака, тогда забудьте об этом. Даже маленькая собака делает слишком много шума. Если я вижу пару тяжёлых мужских ботинок у двери, я тоже пройду мимо. Я лично думаю, если у двери в дом или квартиру будет что-то, что говорит о том, что там живёт здоровый мужик, то большинство насильников и даже грабителей не будут там пытаться счастья».

Преступник выбирает свою жертву в расчёте на быстрое достижение своей цели и, в большинстве случаев, не ожидает серьёзного сопротивления. Внезапный яростный отпор может настолько смешать планы преступника, что он предпочтёт ретироваться. Как говорил Джо Луис¹⁰: «У каждого есть план, пока его не ударят¹¹».

⁸ Этология — наука о поведении животных.

⁹ Джозеф «Джо» Фосс (Joseph 'Joe' Foss, 1915—2003) — пилот корпуса Морской пехоты США, во время Второй мировой сбил 26 боевых самолётов Японии, награждён медалью Почёта.

¹⁰ Джозеф Луис Бэрроу (Joseph Louis Barrow), более известный как Джо Луис (1914—1981) — американский боксёр-профессионал, чемпион мира в супертяжёлом весе. Владел титулом чемпиона мира 11 лет, 25 раз успешно защищал свой титул.

¹¹ Авторство этого высказывания зачастую ошибочно приписывают Майку Тайсону.

ОХОТНИК НА ХИЩНИКОВ

Роль «хищник», с точки зрения ведения боя, обеспечивает ряд существенных преимуществ:

- невысокий уровень переживаемого стресса обуславливает низкую интенсивность протекания психофизиологических мобилизационных процессов, благодаря чему хищник получает в своё распоряжение ряд их основных преимуществ (в первую очередь, обострение реакции и возрастание силы), не испытывая при этом отрицательных эффектов (нарушения зрения и слуха, деградации моторных навыков и т.п.);
- отсутствие колебаний и торможения при проведении атаки на поражение.

Для того чтобы взять на себя роль «хищник», надо быть инициатором агрессии, т.е. атаковать первым. Более того, необходимо сохранять инициативу. Конечно, речь не идёт о безостановочном шквале ударов (хотя при условии их результативности это было бы неплохо). Главное — концентрироваться именно на поражении противника. Это опять же не означает, что о защите надо полностью забыть. Просто не должно быть чисто защитных действий, обороны ради обороны. Каждое совершаемое движение, каждое уклонение должны быть направлены на занятие выгодного положения для продолжения своей атаки. Стремление вывести противника из строя должно преобладать над чувством опасности.

Одним из ключевых моментов, без которого вхождение в состояние «хищник» практически невозможно, это полная уверенность в собственной способности справиться с добычей.

Однако это ещё не всё, ведь, по определению, охота может идти только на существо другого вида. Следовательно, необходимо на время перестать воспринимать как человека своего противника или самого себя.

Для серийных убийц, маньяков и насильников в силу патологии их психики подобное разотождествление себя со своими жертвами не представляет затруднений и происходит как бы само собой. Обычно эти душевнобольные рассматривают объект своей агрессии как некое низшее по сравнению с ними существо.

Практически на том же принципе основан известный с древнейших времён простой, но весьма действенный метод, позволяющий «развязать себе руки» и вести охоту на себе подобных. С научной точки зрения он представляет собой псевдовидообразование, проще говоря, способ разделить всех на «своих» и «чужих» исходя из различий в вероисповедании, расе, социальном статусе, политических убеждениях, материальном достатке и т.п. Стоит навесить на оппонента подобный ярлык, и с ним можно больше не церемониться, ведь это уже не полноценный человек, а «еретик», «дикарь», «узкоглазый», «буржуй» и т.п.

Этот же подход лежит в основе одного из приёмов ведения психологической войны — дегуманизации противника. Согласно ему, с помощью различных видов пропаганды в массовом сознании граждан своей страны (и по возможности граждан нейтральных государств) формируют образ врага как некоего недочеловека, хищного и коварного животного. Вспомните для примера любой плакат или карикатуру военных лет, на которых изображён враг: клыки, когти, звероподобный оскал... даже если это человеческая фигура, то она обязательно будет с искажёнными пропорциями и отталкивающей внешностью.

Преступники имеют в своём жаргоне особые словечки для обозначения потенциальных жертв, а сотрудники правоохранительных органов — специальные термины и названия для правонарушителей. Снайперов учат думать о тех, в кого они стреляют, не как о людях, а как о целях. Все мы в повседневной жизни, практически не задумываясь, прибегаем к псевдовидообразованию, разотождествляя себя и неприятных нам личностей.

Для этого служат не только специфические слова типа «гопник», «шпана», «отморозок» и т.п. Ругань, использование бранных слов в отношении оппонентов имеет всё ту же цель — разделить «себя» и «их», как в известном анекдоте «Вы все ..., а я д'Артаньян».

Деление на «своих» и «чужих» используется людьми практически на инстинктивном уровне настолько часто, что это даже дало основание некоторым учёным предположить, что данное свойство человеческого разума является врождённым.

В ситуации самообороны защищающийся имеет полное моральное право прибегнуть к этому методу, чтобы перестать воспринимать угрожающего ему преступника или психопата как человека. Тот, кто решил напасть на вас в целях наживы или реализации своих патологических наклонностей, уже сделал выбор, определив вас как свою жертву, а себя как хищника. Он не считает вас равным себе, почему же вы должны к нему относиться иначе?

Как уже говорилось, в случае неожиданной атаки автоматически запускается программа защитных реакций «беги или сражайся», и войти в состояние «хищник» уже нельзя. Следовательно, вероятность неожиданной атаки необходимо свести к минимуму за счёт бдительности, упражнениям по развитию которой посвящена глава «Бдительность».

Более того, чтобы появление противника не поставило вас в роль жертвы и не запустило защитный сценарий, необходимо «выйти на охоту» до момента непосредственной встречи с опасностью, т.е. до входа в потенциально опасную зону. При этом по отношению к этой зоне (безлюдной улице, тёмному подъезду, неохраняемой стоянке и т.п.) нельзя испытывать боязни, нужно воспринимать её как свои охотничьи угодья. Волк не путается зарослей родного леса, акула не боится моря, в котором живёт. Плохое освещение и безлюдная улица это ни хорошо и ни плохо, сами по себе они не опасны. Угрозу представляет тот, кто может захотеть воспользоваться темнотой и отсутствием свидетелей.

Хороший охотник знает повадки своей добычи, знает, куда она приходит кормиться и где может укрываться. Идя по пустынной тёмной улице, вы внимательно оглядываете окрестности и, мысленно ставя себя на место преступника, прикидываете, где бы вы поджидали прохожего. Двинувшаяся вам наперерез фигура не должна быть неприятным сюрпризом, вызывающим тревожные мысли типа «Что же будет?» Вы должны испытывать своеобразное предвкушение вроде «на ловца и зверь бежит». Ещё до встречи со злоумышленником вы должны чётко представлять, что вы будете делать, и сохранять уверенность, что у вас это получится.

По отношению к добыче по возможности не должно быть сильных негативных эмоций, таких, например, как злоба. Разве охотник ненавидит утку, разве рыбак сердится на щуку? Сильные негативные эмоции характерны для ситуаций «защита» или «соперничество» и могут послужить причиной перехода из роли «хищник» к роли в одном из указанных сценариев («жертва» или «соперник»).

Многие методики, в том числе подающиеся как традиционные, также говорят о необходимости безэмоционального ведения боя. Однако в этих подходах телегу ставят впереди лошади, настаивая на сознательном контроле эмоций для достижения нужного психологического настроя. Попробуйте не злиться на противника, приказав себе «Не злись!» Это вряд ли получится. На самом деле именно поддержание соответствующего настроя и отношения к противнику как к добыче позволяет контролировать эмоции.

Охота — не соревнование и не честный поединок с добычей. Охотник занимает выгодное положение, стараясь не спугнуть добычу, выбирает момент, когда добыча наиболее уязвима, и проводит внезапную атаку на поражение. В ряде случаев охотник управляет действиями добычи (заманивает, загоняет, усыпляет бдительность и т.п.). Если хищник сделает всё безошибочно, боя как такового вообще не будет.

Эту суть хищнической атаки весьма доходчиво охарактеризовал командир отряда Морской пехоты США: «Два парня в баре толкаются грудь в грудь, приближают своё лицо вплотную к лицу противника, орут друг на друга. Если последует драка, то это будет честный поединок ради спасения репутации. Это позёрство. Морской пехотинец на поле боя должен вести себя как хищник. В том баре хищник бы вежливо улыбался своему оппоненту и ждал, пока тот отвернётся, чтобы сзади проломить ему голову барным стулом» [14].

В реальном бою нет ритуала, правил, запрещённых ударов. Есть выход наружу звериной сути, вооружённой рациональной техникой. Для тигра нет злобы, нет недозволенных мест для укуса или удара лапой. Он не соревнуется со своей добычей, не устраивает дуэль, он убивает свою жертву, и только.

Существуют два пути разотождествления себя с противником: можно на время перестать считать себя человеком и мысленно стать, например, рептилией, зверем и т.п., а можно перестать считать человеком потенциального противника.

Регулярная отработка превращения в нечеловека (а делать это придётся часто для формирования и закрепления данного состояния) может иметь негативные последствия для психики, в том числе привести к неконтролируемым вспышкам агрессии. Более того, при определённой предрасположенности к шизофреническим отклонениям, став в очередной раз «мистером Хайдом¹²», есть опасность навсегда перестать быть нормальным человеком. Ну и наконец, применение оружия, управление автомобилем, да и вообще использование предметов в состоянии «хищный зверь» идёт вразрез с самой ролью, ведь животные в бою кроме своего тела ничего не используют.

В связи с этим американские военные психологи рекомендуют второй вариант, а именно ощущать себя охотником, оставаясь при этом человеком, а вот противника как раз считать опасным хищным зверем. Охота — одно из древнейших занятий человека и его человекоподобных предков. В связи с этим для психически нормального человека вхождение в состояние «охотника» происходит легче, чем вхождение в состояние «нечеловека», и, что немаловажно, без негативных последствий для психики. По сути, человек не учится действовать как хищник, он вспоминает, как им быть.

Именно эта концепция является одним из краеугольных камней программы психологической подготовки военнослужащих Performance Enhancement Program, разработанной Военной академией Соединённых Штатов Америки в Вест-Пойнте (United States Military Academy at West Point). Вот как это сформулировал директор данной программы доктор Натаниэль Зинссер (*Nathaniel Zinsser*): «Наибольшая проблема на пути развития инстинкта убийцы состоит в том, чтобы в короткие сроки преодолеть глубоко укоренившиеся стереотипы поведения. Солдаты должны осознать, что они по своей природе хищники. Наши культурные традиции и поведение сравнительно недавно стали менее агрессивными, менее хищническими. По существу, мы должны восстановить связь солдат с их истинной природой» [15].

Может возникнуть вполне резонный вопрос: «Как же отрабатывать вхождение в состояние «хищник» или «охотник» на таковых?» Нет необходимости ни в нейролингвистическом программировании, ни в гипнозе, ни в каких-либо шаманских практиках. Всё проще. Хотите действовать и думать как «охотник» — будьте им. Практикуйте подобный настрой ежедневно, сделайте его привычным.

Вместе с тем необходимо учитывать то, что образ жизни подавляющего большинства людей уже много сотен лет не связан с охотой. Это занятие практически выродилось

¹²Мистер Хайд — персонаж фантастической повести «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда» английского писателя Роберта Льюиса Стивенсона. В этом произведении учёный Генри Джекил с помощью особого препарата получил возможность позволять своему отрицательному «я» временно занимать главенствующее положение. Мистер Хайд, совершавший чудовищные злодеяния, — это тот же доктор Джекил, в котором его злое начало получало власть. Однако доктор перестал контролировать процесс своего превращения в Хайда, что и привело учёного к отчаянию и гибели.

в хобби, которым увлекается небольшой процент населения. В результате у многих охотничий инстинкт «уснул», и почувствовать себя «охотником» им удаётся далеко не сразу.

Одним из наиболее действенных методов пробудить в себе этот инстинкт, несомненно, является охота на зверя или птицу. Не случайно в программу подготовки Морской пехоты США был включён курс изучения охотничьих навыков, включающий практические занятия [16]. Безусловно, этот метод в силу ряда обстоятельств (не у всех есть такая возможность), а также личных убеждений (некоторые считают неэтичным убивать животных ради развлечения) подходит далеко не всем. В этом случае на помощь приходит специальная визуализационная тренировка, описанная в главе «Сила мысли».

Великолепное описание боя в психическом настрое «охотник» против «хищников» можно найти у Стругацких [17] (написано настолько хорошо, что я не мог удержаться, чтобы не привести весь этот отрывок полностью): «Это было настолько дико и невозможно, что Максим потерял ощущение реальности. Что-то сдвинулось у него в сознании. Люди исчезли. Здесь было только два человека — он и Рада, а остальные исчезли. Вместо них неуклюже и страшно топтались по грязи жуткие и опасные животные. Не стало города, не стало арки и лампочки над головой — был край непроходимых гор, страна Оз-на-Пандоре, была пещера, гнусная западня, устроенная голыми пятнистыми обезьянами, и в пещеру равнодушно глядела размытая жёлтая луна, и надо было драться, чтобы выжить. И он стал драться, как дрался тогда на Пандоре.

Время послушно затормозилось, секунды стали длинными-длинными, и в течение каждой можно было сделать очень много разных движений, нанести много ударов и видеть всех сразу. Они были неповоротливы, эти обезьяны, они привыкли иметь дело с другой дичью, наверное, они просто не успели сообразить, что ошиблись в выборе, что лучше всего им было бы бежать, но они тоже пытались драться... Максим хватал очередного зверя за нижнюю челюсть, рывком вздёргивал податливую голову и бил ребром ладони по бледной пульсирующей шее и сразу же поворачивался к следующему, хватал, вздёргивал, рубил, и снова хватал, вздёргивал, рубил — в облаке зловонного хищного дыхания, в гулкой тишине пещеры, в жёлтой слезящейся полутьме, — и грязные когти рванули его за шею и соскользнули, жёлтые клыки глубоко впились в плечо и тоже соскользнули... Рядом уже никого не было, а к выходу из пещеры торопился вожак с дубиной, потому что он, как все вожаки, обладал самой быстрой реакцией и первым понял, что происходит, и Максим мельком пожалел его, как медленна его быстрая реакция — секунды тянулись всё медленнее, и быстроногий вожак едва перебирал ногами, и Максим, проскользнув между секундами, поравнялся с ним и зарубил его на бегу, и сразу остановился... Время вновь обрело нормальное течение, пещера стала аркой, луна — лампочкой, а страна Оз-на-Пандоре снова превратилась в непонятный город на непонятной планете, более непонятной, чем даже Пандора...»

Значение эффективной психологической подготовки, формирующей соответствующий настрой, нельзя недооценивать. Ярким примером этого может служить Фолклендская война¹³. В боях за спорные территории британские солдаты действовали против втроекратно превосходившей их по численности аргентинской пехоты, занимавшей укреплённые позиции. Британцы не имели превосходства ни в артиллерии, ни в поддержке с воздуха. Тем не менее они победили, понеся сходные по количеству потери. Независимое исследование, проведённое на основе анализа событий, показало, что одной из основных причин этого явилась специальная психологическая подготовка, которую прошли британские военнослужащие. Зачастую аргентинцы, не выдерживая боевого стресса, сдавались или покидали позиции, не оказывая серьёзного сопротивления. Кроме того, британские

¹³ Фолклендская война 1982 года между Великобританией и Аргентиной за контроль над Фолклендскими островами (в Аргентине их называют Мальвинскими).

солдаты значительно превосходили своего противника по плотности прицельного огня. Установлено, что более 90% британских солдат стреляли, целясь во вражеских солдат, при этом для аргентинцев этот показатель составил менее 30% [18].

Быть «хищником», а уж тем более «охотником на хищников», отнюдь не означает презирать или недооценивать свою добычу. Презрение к противнику приводит к самоуверенности, а она — к неосторожности и в итоге к ошибкам, за которые придётся расплачиваться. Амурский тигр, охотясь на медведя, безусловно, представляет, с кем ему придётся иметь дело. Африканский абориген племени масаи, отслеживающий льва, прекрасно понимает, на что способно это животное. Фейрберн и Сайкс акцентировали внимание обучаемых на том, что неразумно предполагать, будто противником будет неподготовленный человек [19].

Необходимо сохранять состояние боевой насторожённости, т.е. быть внимательным как к действиям противника, так и к ситуации в целом. При этом не должно быть сомнений в исходе. Хищник, подбираясь к добыче, знает, что вскоре пообедает. Вполне возможно для этого придётся постараться, однако результат предрешён.

Хищник и охотник, атакуя свою жертву, преследуют конкретную цель, а именно умерщвление добычи. В ситуации самозащиты установка на уничтожение противника в большинстве случаев будет чрезмерной, и, что немаловажно, неправомерной с точки зрения закона. Целесообразно стремиться привести оппонента в состояние, когда он более не представляет угрозы, что, согласитесь, отнюдь не тождественно его убийству.

Настрой «хищника» («охотника») также может быть применён в случае медленно назревающей конфронтации, а также просто в напряжённой конфликтной ситуации. Став «охотником на хищников», вы, оставаясь внешне спокойным и продолжая разговор (добычу нельзя спугнуть!), прикидываете, как вы можете быстро уложить своего оппонента (или оппонентов). При этом надо верить в свою правоту так сильно, как это делают фанатики. В подавляющем большинстве случаев вам не понадобится реализовывать свой план, причём иногда именно благодаря его наличию. Понимание того, что в случае перерастания конфликта в физическую конфронтацию вы сможете выйти победителем, придаёт вам уверенность, которую ощущают общающиеся с вами. Это, в свою очередь, ослабляет их решимость и желание конфликтовать.

В силу воспитания, склада характера, личных убеждений и ряда других причин вхождение в состояние «хищник» и поддержание этого настроя у некоторых людей может вызывать определённый внутренний дискомфорт, вплоть до полного неприятия. Важно помнить, что в самозащите единственной альтернативой состоянию «хищник» является состояние «жертва», которое нельзя считать приемлемым вариантом.

Только не по лицу!

*Неправда, будто бы к концу я силы берегу, —
Бить человека по лицу я с детства не могу.*

Владимир Высоцкий.

Про сентиментального боксёра

Практически все тренеры в различных видах спортивных, прикладных и традиционных единоборств хоть раз сталкивались с ситуацией, когда обучаемый заявляет, что не может ударить противника по лицу. Типичным решением является использование специальной экипировки. Партнёр, изображающий нападающего, должен надеть на голову шлем, хорошо закрывающий его лицо.

В истории немало примеров, когда при расстреле казнимого ставили спиной к стрелкам или надевали ему на голову мешок. Такие методы практиковались особенно часто, если для исполнения смертного приговора привлекали обычных солдат, а не специальную расстрельную команду. Смысл этого очевиден — палачам гораздо проще было нажать на курок, не видя лица того, в кого они стреляли.

Если проанализировать ход битв от древнейших времён до Средневековья, можно обнаружить одну закономерность — наибольшие потери проигравшая сторона несла именно в ходе бегства с поля боя. Безусловно, это во многом определялось тем, что бегущий в панике воин не способен защититься от настигающего его сзади противника. Однако свой ощутимый вклад вносил и тот факт, что преследователи не видели лиц своих противников, а только их спины.

Предпосылка всех этих ситуаций очевидна — человек в силу популяциоцентрического инстинкта испытывает затруднение при атаке себе подобного. Почему же именно удар в лицо или сам вид лица вызывает наибольшие затруднения?

Причина в том, что на подсознательном уровне именно лицо отождествляется у людей с понятием личности (заметьте, что в русском языке эти два слова даже являются однокоренными). Думая о ком-то, мы, прежде всего, вспоминаем его или её лицо. Именно поэтому существует такой жанр живописи как портрет, однако никто в здравом уме, изображая конкретного человека, не будет ограничиваться, скажем, картиной его ноги или живота. Да и на паспорт и прочие документы требуется именно фотография лица, а не какой-то другой части тела.

Таким образом, необходимо обратить внимание на два важных с точки зрения самообороны момента.

1. В случае физической агрессии, особенно на фоне сильных эмоций, первый удар с наибольшей вероятностью будет нанесён по лицу.

2. Поворачиваясь к противнику спиной (например, во время бегства), человек не просто становится беззащитным, он полностью развязывает своему врагу руки, значительно ослабляя действие популяциоцентрического инстинкта, тормозящего его агрессию.

Выводы

Психологический настрой играет решающую роль в бою и зачастую определяет его исход. Посредством формирования определённого настроения, соответствующего конкретному шаблону оценки ситуации, можно управлять состоянием своего организма и психики.

Природой в нас заложены три типовых сценария конфликта: защита, соперничество и охота. Каждому из них соответствует особый психологический настрой.

В состоянии «защиты» и «соперничества» человек входит автоматически по факту обнаружения или предчувствия угрозы. Для этих состояний характерна сильная отрицательная эмоциональная окраска и значительный стресс. В сценарии «соперничества» действует ограничивающий агрессию популяциоцентрический инстинкт.

Действия «хищника» направлены не на достижение состояния безопасности («защита») или превосходства («соперничество»), а на конкретный овеществлённый результат (в природе это обычно умерщвлённая добыча).

В ситуации самозащиты эффективно пресечь хищническое нападение можно, лишь переведя атакующего в роль «жертва». А сделать это можно только встречной атакой высокой интенсивности.

Оказавшись в силу обстоятельств в состоянии «защита» (например в результате неожиданного нападения), необходимо трансформировать страх и боль в гнев и ненависть, сфокусированные на источнике опасности — противнике.

Состояние «хищника», с точки зрения ведения боя, обеспечивает ряд существенных преимуществ:

- обострение реакции и увеличение силы без нарушения зрения и слуха, деградации моторных навыков и т.п.;
- возможность действовать более расчётливо, точно и спланированно по сравнению с защищающимся;
- отсутствие колебаний и торможения при проведении атаки на поражение.

Для вхождения в состояние «хищника» и сохранения этого настроения необходимо владеть инициативой и придерживаться определённого шаблона восприятия, ощущая себя охотником и считая противника опасным хищным зверем. Стремление вывести противника из строя должно преобладать над чувством опасности.

Литература

1. Mills H. Introduction to Anger Management. 2005. Jun.
2. Lerner J. S., Keltner D. Fear, anger, and risk // Journal of Personality and Social Psychology. 2001. No. 81 (1). P. 146—159.
3. Назаретян А. П. Антропология насилия и культура самоорганизации: Очерки по эволюционно-исторической психологии. М.: ЛКИ, 2007.
4. Marshall S. Men Against Fire: The Problem of Battle Command, 1947.
5. Marshall S. Pork Chop Hill The American Fighting Man In Action Korea Spring, 1953.
6. Grossman D., Siddle B. K. Psychological Effects of Combat. In Encyclopedia of Violence, Peace and Conflict. Academic Press, 2000.
7. Dunlop R., McNally R. Behind Japanese Lines with the O.S.S. in Burma, 1979.
8. Perennial H. Autobiography of Mark Twain. Mark Twain. Modern Classics, 2000.
9. Morrow J. W. Only In America: The Life and Crimes of Don King. Newfield, 1995.
10. Jones D. Samurai on the Door. Из выступления на SENI 2006. The International Combat Sports Show, 2006.
11. Лоренц К. Агрессия. М., 1994.
12. Woodworth C. H. Attack elicited in rats by electrical stimulation of the lateral hypothalamus // Physiology & Behavior. 1971. April. Vol. 6. Issue 4. P. 345—353.
13. DeLong Th. Killer whale predation: feeding or frolicking? The Society for Cross-Cultural Research (SCCR). The Association for the Study of Play (TSAP). Annual Meetings. Santa Fe, New Mexico. 1999. February 3—7. P. 17.
14. Fick N. C. One Bullet Away: The Making of a Marine Officer. Mariner Books, 2006.
15. Zinsser N., Burbelo G. Developing the Warrior Mindset. Infantry Online 4/15/03.
16. Dunnigan J. Marines Learn How To Hunt. Strategy World. Com. 2008. March 31.
17. Стругацкий А., Стругацкий Б. Обитаемый остров. М.: Детская литература, 1971.
18. Holmes R. Acts of war: the behavior of men in battle. Free Press, 1986.
19. Rigden D. SOE Syllabus of Lectures, Close Combat. 1943. October / в сб. SOE SYLLABUS: Lessons in Ungentlemanly Warfare, World War II (Public Record Office Secret History Files). Public Record Office. 2001. July.

Агрессия

Всегда бей, никогда не отбивайся. Сломался штык, бей прикладом; приклад отказал — бей кулаками; попортил кулаки — вцепись зубами.

М. И. Драгомиров. Солдатская памятка, 1890¹

Агрессия. В современном языке это слово имеет ярко выраженную негативную окраску. Согласно нормам общественной морали, в подавляющем большинстве случаев это неприемлемая форма поведения, приравниваемая к социальной патологии. Основная причина, обуславливающая такую оценку, в том, что для преступников и психопатов агрессия является основным средством достижения их целей. В результате в массовом сознании возникает вполне очевидная логическая цепочка: «Раз этим пользуются плохие люди в плохих целях, то это плохо».

На самом деле агрессия — это всего лишь средство, инструмент, и морально-этическую оценку следует давать не ей в целом, а каждому конкретному случаю её использования. Так, например, по статистике убийств, собранной в США за несколько десятков лет, в списке орудий преступления, не являющихся огнестрельным оружием, на первом месте по частоте использования стоит кухонный нож, а на втором — обычная отвёртка. Мы же не порицаем человека, владеющего этими предметами, не требуем введения запрета на их продажу, да и сами не отказываемся от их использования только на основании того, что эти инструменты нередко становятся орудиями убийства.

Слово «агрессия» происходит от латинского *aggredi* — «нападать», в основе корня которого соединение *ad* «на» и *gradi* (от *gradus* — «шагать»), которое ближе всего по смыслу к понятию «наступать». В первоначальном значении слова «быть агрессивным» означали нечто типа «двигаться в направлении цели без промедления, без страха и сомнения».

В ситуации самообороны, независимо от того, в каком психологическом состоянии вы действуете, агрессия является основой успеха. Принципиальное отличие лишь в том, что в состоянии «защита» ваша агрессия будет иметь ярко выраженную эмоциональную окраску (сфокусированная ненависть к противнику), а в случае действия в состоянии «хищник» она приобретает форму холодного расчёта.

Влияние агрессии на исход боя нельзя недооценивать. Ежедневно люди успешно дают отпор злоумышленникам, не владея никакими приёмами рукопашного боя

¹ Михаил Иванович Драгомиров (1830—1905) — русский военный и государственный деятель, генерал-адъютант, генерал от инфантерии, профессор академии Генерального штаба. В Русско-турецкую войну (1877—1878) командовал 14-й пехотной дивизией. За блестящие действия был награжден орденом Святого Георгия 3-й степени.

и не пользуясь оружием, лишь только за счёт агрессии. Значимость этого фактора подтверждает и фраза из курса рукопашного боя для британских командос времён Второй мировой войны, повторенная затем в относящихся к тому же периоду Наставлениях для рейнджеров Армии США: «Не так важно, что именно вы делаете. Важно насколько агрессивно».

Злые намерения

В контексте самообороны агрессия означает атакующие действия, направленные на причинение противнику вреда с целью лишить его возможности продолжать нападать на вас. Как бы дико это для кого-то не звучало, вы должны хотеть нанести противнику повреждения, сбить его на землю, нокаутировать. Необходимо почувствовать звериную жажду крови, то, что Теодор Рузвельт² называл «волком, просыпающимся в сердце». Уничтожение врага должно волновать вас больше, чем собственная безопасность. Подобный настрой необходимо закреплять при работе в полную силу по мишеням с помощью метода, описанного в главе «Сила мысли».

«Если ты можешь нанести противнику два удара, не ограничивайся одним. Действуй со злыми намерениями», — учил Кас Д'Амато. Под злыми намерениями (в оригинале *bad intentions*) Д'Амато имел в виду именно желание наносить противнику повреждения каждым ударом.

Не стоит путать намерение причинить противнику вред со злобой, яростью или другими отрицательными эмоциями. По сути, это некое сочетание целеустремлённости и охотничьего азарта.

Данный настрой считается одним из основополагающих принципов не только в методе У. Фейрберна [1], но и в ряде других прикладных систем, например, в традиционном сават, где для него существовал специальный термин *malice*, который в данном контексте можно перевести как «злой умысел»³. Какое значение придавалось этому элементу, можно показать хотя бы на таком примере: мастер сават Шарль Лекур (*Charles Lecour*) вызвал на поединок мастера шоссон Жозефа Вингтраса (*Joseph Vingtras*) только за то, что последний заявил, что в сават Лекура этот настрой отсутствует [2].

Желание вывести противника из строя и стремление нанести ему повреждения — не психическая патология, это программа действий, которой вы собираетесь следовать. В реальном бою участие сознания в управлении выполнением техник должно быть минимально. В противном случае ваши движения будут скованными и медленными. Контроль над действиями должен осуществляться на уровне образов, которые может воспринимать подсознание, без проговаривания про себя плана своих действий типа «а теперь правым прямым в голову», и уж тем более без осознанной корректировки движений. Сознание должно поставить перед управляющим телом подсознанием задачу — поразить противника и сосредоточиться на тактике поединка.

То, какое влияние оказывает настрой на поражение при выполнении удара, легко оценить с помощью простого эксперимента. Для него вам потребуются два ассистента, желательно малознакомых между собой. Попросите одного из них держать боксёрскую лапу, а второго — сильно по ней ударить. Затем шепните на ухо бьющему: «Сделай ему

²Теодор Рузвельт (Theodore Roosevelt, 1858—1919) — американский политик, был шефом полиции города Нью-Йорка, затем заместителем военно-морского министра, принимал участие в военных действиях во время Испано-американской войны в 1898 году. 26-й президент США в 1901—1909. В 2001 году посмертно награждён медалью Почёта (США) (Medal of Honor), высшей военной наградой США, за героизм в бою за гору Сан Хуан на Кубе.

³Многие мастера сават, обучавшие этому искусству как средству самообороны, вкладывали в понятие *malice* также и готовность действовать любыми средствами, включая обман и уловки.

больно» и попросите повторить удар. После этого спросите того, кто держал лапу, какой из двух ударов был сильнее. Отсутствие близкого знакомства между участниками в этом эксперименте необходимо для того, чтобы устранить возможное торможение при выполнении удара, связанное с нежеланием навредить приятелю.

Установка действовать на поражение одновременно говорит и о том, что движения должны выполняться с большой силой и скоростью, и о том, что они должны быть определённым образом нацелены. Бреша в обороне противника и его раскрытые уязвимые места должны притягивать к себе ваши атаки, как магнит железо. Упражнение по отработке такого инстинктивного поиска уязвимых мест описано в главе «Боевые навыки».

Инициатива — захватить и удержать

Действовать агрессивно означает владеть инициативой, т. е. заставлять противника постоянно реагировать на ваши атаки, не оставляя ему возможности атаковать самому. Суть этого принципа очень точно удалось выразить Мэтью В. Стоверу: «Атакуй, атакуй, атакуй — нападай на своего противника со всех возможных направлений и наступай, пока его защита не дрогнет. Никогда не позволяй ему восстановить равновесие, никогда не давай ему возможности для контратаки».

Вот что написано в учебной программе SOE: «Одна из основных задач инструктора состоит в том, чтобы сформировать у обучаемых твёрдую решимость атаковать» [4].

Чтобы загнать противника в оборону, необходимо, чтобы ваши атаки представляли для него существенную угрозу, иначе он их просто проигнорирует. Степень опасности вашей атаки, с точки зрения противника, по большому счёту, определяется рядом её характеристик, под которыми, прежде всего, понимаются тип используемого оружия, а также скорость движения и то, куда оно направлено. Согласитесь, что замах рукой представляет большую угрозу, если в этой руке будет нож или молоток, быстрый удар будет воспринят гораздо серьёзнее, чем медленный, а тычок пальцем субъективно опаснее, если направлен в глаз, а не в грудь. Очевидно, что все эти характеристики атаки во многом определяются описанным выше желанием нанести противнику повреждения.

Агрессивная атака имеет ещё один немаловажный аспект, связанный с невербальной передачей информации. Люди могут общаться не только с помощью слов, но и с помощью жестов, мимики, интонации, зрительного контакта и т. п. [5—9]. Данный механизм информационного обмена унаследован нами от наших далёких человекоподобных предков, для которых он был единственным способом общения. Человек воспринимает невербальное сообщение на подсознательном уровне зачастую значительно быстрее, чем сопровождающие его слова, причём во многих случаях слова уже излишни, так как всё понятно и без них. Согласно ряду исследований, при непосредственном общении от 65 до 90% информации передаётся невербально, в то время как слова доносят всего от 10 до 30% смыслового содержания.

Когда вы оказываетесь лицом к лицу с противником, вы вступаете с ним в невербальное общение. Ваша решимость идти до конца, испытываемое вами желание нанести противнику повреждения, твёрдое намерение вывести его из строя находят своё отражение в языке вашего тела. Противник, подсознательно воспринимая эти невербальные сообщения, начинает ощущать исходящую от вас угрозу.

В истории известно немало случаев, когда исход конфронтации решался без боя только благодаря тому, что одна из сторон настолько явно демонстрировала своё же-

ление сражаться и уверенность в победе, что вторая сторона предпочитала отступить. Рассчитывать победить одним настроением, конечно, не стоит, однако и недооценивать его также не следует.

Невербальные сообщения о вашей решимости покончить с ним, получаемые противником с каждой вашей атакой, через подсознание напрямую воздействуют на его оценку ситуации. Он понимает, что его не просто бьют, его хотят убить. «Это холодный блеск в глазах атакующего, а не остриё штыка, ищущего свою цель, ломает строй противника» [10], — писал генерал Паттон⁴.

Для того чтобы убедиться в том, как ваш внутренний настрой передаётся невербально, можно проделать следующий простой эксперимент. Попросите приятеля просто наблюдать за выражением вашего лица, чтобы потом описать вам происходившие с ним изменения. Смотрите на находящегося перед вами человека как на своего главного врага и повторяйте про себя как мантру нечто вроде «глотку вырву», представляя, как вы это сделаете. Будьте уверены, что можете это сделать. Чем сильнее вы будете в это верить сами, тем ярче это выразит ваше лицо. Не контролируйте свою мимику, не пытайтесь изобразить на лице какое-то конкретное выражение. Старайтесь сдерживать эмоции, нужны не гнев и не ярость, а твёрдая решимость и желание уничтожить находящегося перед вами. Если вам сложно отделиться от того, что перед вами ваш друг, и вы не можете настроиться соответствующим образом, попросите его наблюдать за вашим лицом чуть сбоку, а сами мысленно представьте перед собой кого-нибудь другого. В принципе указанный эксперимент можно проделать и в одиночку, просто наблюдая за своим отражением в зеркале. Однако существует опасность того, что вы невольно начнёте управлять своей мимикой, пытаясь сделать «страшные глаза».

Важно помнить, что убедительно разыграть намерение уничтожить своего противника, не чувствуя его, практически невозможно, даже обладая незаурядным актёрским талантом. В критической ситуации не стоит стараться напугать оппонента выкриками или попыткой имитации буйного помешательства. Необходимо агрессивно атаковать с твёрдым намерением уничтожить своего противника, и тогда ваше тело всё скажет ему само, гораздо красноречивее деланных воплей и гримас. Вот что по этому поводу сказал Майк Тайсон, хорошо усвоивший уроки своего тренера Д'Амато: «Я никого не пытаюсь испугать до боя. Это чушь. Я пугаю людей, нанося им удары».

Работая над агрессивным настроем, нельзя забывать о главном — наработке эффективной техники. Нужно не только хотеть нанести противнику повреждение, но быть способным это сделать. Предположим, противник проигнорировал вашу атаку, несмотря на содержащуюся в ней угрозу, или просто не успел вовремя среагировать. В этом случае ваша атака должна быть результативной. Нет смысла в яростных размахиваниях руками, если в них не содержится поражающей мощи. Иными словами, если противник не среагировал на вид атаки, он должен среагировать на её эффект.

Ведение боя в агрессивной, наступательной манере требует соблюдения трёх ключевых принципов:

- инициативу надо сохранять, а, утратив, перехватывать;
- нельзя впадать в эйфорию от успеха;
- нельзя падать духом при отсутствии быстрого результата.

⁴ Джордж Смит Паттон, младший (George Smith Patton, Jr., 1885—1945) — один из главных генералов американского штаба, действующего в период Второй мировой войны. Принимал самое активное участие в ходе проведения кампаний в Северной Африке, на Сицилии, во Франции и Германии.

Инициативу важно захватить, но ещё важнее — удержать. В работах по военной психологии и Наставлениях для командиров, изданных в России ещё до революции, часто встречается крылатое выражение «Порыв не терпит перерыва», очень метко характеризующее психологическую особенность наступления. Если атака прекратилась, а поставленная задача ею не была решена, то невольно возникают сомнения в собственных силах, неуверенность в исходе столкновения и прочие негативные мысли, вплоть до пораженческих настроений и даже паники.

Для сохранения инициативы недостаточно просто атаковать. Если несколько первых же ваших атак не выведут противника из строя, он может контратаковать, чтобы перехватить инициативу, или попытается затруднить вам наступление, либо резко разорвав дистанцию, либо сковав ваши движения, войдя в клинч.

Чтобы осложнить противнику выбор момента для контратаки, плотность ваших атак должна непрерывно нарастать. Иными словами, ваши атаки должны следовать одна за другой всё быстрее и быстрее. Тот факт, что интервалы между вашими атаками постоянно уменьшаются, не даёт оппоненту возможности подстроиться под их ритм. Более того, с точки зрения восприятия ваших действий противником это создаёт лавинообразно нарастающий поток информации, обработка которой полностью загружает сознание вашего оппонента, не давая ему даже подумать об организации контрнаступления (см. главу «Цикл НОРД»). Не случайно в ряде японских корю, т.е. традиционных боевых системах «старой школы», данная тактика непрерывной атаки с нарастающей интенсивностью носит образное название «не оставить входов для смерти». Противник вынужден реагировать всё быстрее и быстрее, в результате чего у него просто не остаётся времени на планирование и выполнение контратаки.

Резкое изменение противником дистанции также не должно оказаться для вас сюрпризом. Не пытайтесь строить длинные серии ударов. Каждая атака проводится как одиночная с учётом текущего взаимного расположения с противником. Необходимо выработать умение мгновенно адаптироваться к изменению положения тела противника и расстояния до него (см. главу «Принцип Шопенгауэра»).

Сохранение инициативы и перехват её в случае утраты во многом опираются на поддержание агрессивного настроения. Прежде всего, вы должны владеть инициативой в своём сознании. Основным ключом к этому является преобладание твёрдой решимости и желания вывести противника из строя своими атаками над чувством опасности.

Одно и то же техническое действие может иметь различный тактический подтекст, определяемый вашим настроением и намерениями и, в свою очередь, влияющий на сохранение инициативы. Иными словами, очень важно то, как вы воспринимаете свои действия и для чего вы их выполняете. Так, например, нырок может быть по смыслу как чисто защитным движением, выполняемым ради того, чтобы убрать свою голову из-под удара (утрата инициативы), так и являться частью собственной атаки, т.е. выполняться ради того, чтобы добраться до противника, поднырнув под его удар (сохранение инициативы).

Более того, само то, как вы воспринимаете происходящее, также должно соответствовать вашему атакующему настрою. Так, например, сокращающий дистанцию противник должен восприниматься не как «он движется на меня», а как «я подпускаю его поближе». Именно это имел в виду генерал Драгомиров, когда писал в солдатской памятке, что всегда нужно бить, а не отбиваться. Вы не защищаетесь, вы атакуете напавшего на вас противника.

Что делать, если инициатива была утрачена либо изначально ею завладел противник, например, напав совершенно неожиданно? Очевидно, необходимо как

можно быстрее перехватить инициативу, сделав нечто такое, что однозначно заставит оппонента среагировать. В общем случае этого можно достичь встречной яростной атакой. В зависимости от ситуации это могут быть и другие действия, например, оппонента можно вывести из равновесия взрывным толчком или рывком, можно что-то метнуть или выплеснуть ему в лицо, можно кинуться на него с громким выкриком.

Успешное развитие вашей атаки ни в коем случае не должно привести к снижению бдительности. Даже если ваши атаки проходят и оказывают на противника ожидаемое действие, это совершенно не обязательно означает вашу победу. Ничего не ясно до тех пор, пока оппонент не будет полностью лишён способности продолжать бой. Кроме того, противник может быть не один, и его друзья, возможно, уже приближаются к вам с фланга или сзади.

Нельзя допускать и другой крайности, а именно — падать духом при отсутствии быстрого результата. Не стоит рассчитывать победить одним ударом. Как советовал Марк Аврелий⁵: «Делай, что должен, и случится, чему суждено» [11].

Альтернативы

Может возникнуть вопрос: «Не является ли работа от обороны альтернативой агрессивному захвату инициативы?» Если речь идёт о самообороне, то ответ однозначен: нет. Даже в спорте работа вторым номером, игра от обороны и тому подобная тактика срабатывают далеко не всегда, да и то только при условии, что спортсмен, действующий таким образом, превосходит своего соперника в технике и физических кондициях.

В случае самозащиты ситуация кардинально отличается от спорта. Необходимо пресечь действия противника в зародыше и вывести его из строя как можно скорее (почему это так важно, объясняется в главе «Мудрость Лап-Гоч»). Единственный путь выполнить это — агрессивная атака на поражение.

Вот что говорил об этом У. Фейрберн: «Как только я позволю противнику завладеть инициативой, я буду вынужден вести бой на его условиях. Тогда всё будет зависеть от того, насколько я хорош в том, в чём специализируется мой противник. Вы и так в затруднительной ситуации. Не давайте противнику дополнительного преимущества. Вы должны атаковать противника без промедления» [12].

В данном вопросе все реалистично настроенные «специалисты в области физического насилия» — от преступников-рецидивистов до мастеров боевых искусств — демонстрируют удивительное единство мнений. Чтобы проиллюстрировать это, я приведу всего две цитаты с двух, так сказать, границ спектра.

Вот, например, что сказал об этом известный мастер тайцзицюань Чэнь Чжаокуй⁶: «В бою первоочередной задачей является уничтожение врага, собственная безопасность при этом второстепенна. Только нанеся противнику поражение, можно эффективно защитить себя. Например, ваш оппонент выше вас и движется быстрее. Ситуация осложняется тем, что вы хуже владеете техникой. Очевидно, что вы в невыгодном положении. Если вы решите уйти в оборону, то от-

⁵ Марк Аврелий Антонин (Marcus Aurelius Antoninus; 121—180 гг. н.э.) — римский император из династии Антонинов. Философ, представитель позднего стоицизма, последователь Эпиктета.

⁶ Чэнь Чжаокуй (1928—1981) — младший сын легендарного мастера Чэнь Факе, знаменитый мастер тайцзицюань стиля Чень.

дадите ему инициативу, позвольте ему полностью использовать его преимущества. Результатом будет не что иное, как ваше поражение. Таким образом, с самого начала вы должны безо всякого предупреждения атаковать первым со всех направлений. Каждый удар должен быть быстрым и сильным, не оставляющим ему шансов на контратаку и не позволяющим ему использовать его преимущества. Тогда вы, вероятно, сможете изменить ход развития событий и победить там, где должны были проиграть».

Как вспоминал Карл Цестари, в его присутствии практически то же самое, но гораздо жёстче и короче один заключенный сказал другому, более крупному и физически сильному, когда тот начал ему угрожать: «Ты меня так пугаешь, что я не буду с тобой драться. Я тебя просто убью».

Если не действия от обороны, то, возможно, альтернативой агрессивной атаке является тактика, построенная на финтах, обманных движениях и постоянной смене дистанции? В спортивном поединке — возможно, при самозащите — однозначно нет.

Игра дистанцией и манёвры хороши для спортивного матча, когда в вашем распоряжении ровная, хорошо освещённая поверхность и всего один противник. Попробуйте поманеврировать в лифте, на стоянке между машинами, на льду, в густой траве, на лестнице...

Финт призван вызвать у противника определённую реакцию, при этом он выполняется вместо атаки, способной нанести противнику повреждения. Представьте, что оппонент просто проигнорировал ваш финт или не увидел его. Как минимум вы впустую потратили время и движение. А что если в момент вашего финта противник пошёл навстречу и нанёс вам полноценный удар? Или его приятели уже на подходе?

Не тратьте свои силы и драгоценные мгновения на попытку разыграть шахматную партию с тем, кто даже в шашки играть не умеет. Более того, он не намерен вообще ни во что с вами играть, он просто хочет вас убить или покалечить. Ваш единственный шанс уцелеть заключается в том, чтобы без промедления вывести его из строя и как можно быстрее покинуть это место.

Литература

1. Fairbairn W. E. Resume of Service for Legion of Merit Award (послужная характеристика для награждения орденом «Легион Почёта»).
2. Green T. A. Martial Arts of the World: An Encyclopedia. ABC — CLIO. 2001. Vol. 2.
3. Die H. Matthew Woodring Stover. Del Rey, 1999.
4. Rigden D. SOE Syllabus of Lectures. Close Combat. 1943, October / в сб. SOE SYLLABUS: Lessons in Ungentlemanly Warfare, World War II (Public Record Office Secret History Files). Public Record Office, 2001.
5. Knapp M. L., Hall J. A. Nonverbal communication in human action. Belmont, CA: Wadsworth, 2001.
6. Guerrero L., Devito J. A., Hecht M. L. The nonverbal communication reader: Classic and contemporary readings. Prospect Heights, IL: Waveland, 1999.
7. Richmond V. P., McCrosky J. C. Nonverbal behavior in interpersonal relations (4th ed.). Boston. Allyn & Bacon, 1999.
8. Zeuschner R. Communicating Today: The Essentials. Boston: Pearson / Allyn & Bacon, 2002.
9. Calero H. H. The Power of Nonverbal Communication How You Act Is More Important Than What You Say. Silver Lake Publishing, 2005.
10. Patton G. S., Jr. The Secret of Victory. 1926, March 26.
11. Марк Аврелий. Размышления. Серия: Антикстиль, Кристалл.
12. Сценарий учебного фильма OSS «Gutterfighting». Part II. Unarmed, 1944 (Second Revision, 3/25/44).

Цикл НОРД

Машины не ведут войн. Рельеф не ведёт войн. Люди ведут войны. Вы должны проникнуть в умы людей. Именно там выигрываются битвы¹.

Джон Р. Бойд

Захватить инициативу и удержать её, опережать противника и заставлять его ошибаться, иными словами, управлять ходом боя, а не просто реагировать на происходящее — ключом ко всему этому является понимание того, как человек принимает решения и действует в ситуации противоборства.

Пожалуй, наилучшую модель, описывающую принятие решений в бою, создал военный стратег Джон Бойд². Так называемый цикл Бойда изначально был разработан для формализации действий пилота истребителя в дуэльном бою с противником, однако в силу своей универсальности данная модель в настоящее время применяется для описания человеческой деятельности в условиях конкуренции или вооружённой борьбы на любом уровне. Цикл Бойда стал одной из основ современной военной стратегии ряда стран, в том числе США, Великобритании и Австралии.

Согласно модели Бойда, человек в условиях противоборства мыслит и действует в рамках непрерывно повторяющегося цикла из четырёх этапов: **Наблюдение** —

¹ Интервью Бойда. New Theory Shoots Down Old War Ideas Atlanta Constitution // The Atlanta Journal-Constitution. Henry Eason. 1981. March 22.

² Полковник Джон Ричард Бойд (John Richard Boyd, 1927—1997) — военный лётчик и военный стратег конца XX века. С 1945 по 1951 годы служил лётчиком ВВС США. Прославился тем, что в учебном воздушном бою, начав из невыгодного положения, мог победить любого пилота менее чем за 40 секунд, чем и заслужил прозвище «Сорокасекундный Бойд». Совершил 20 боевых вылетов во время войны в Корее.

В начале 1960-х годов Бойд совместно с математиком Томасом Кристи (Thomas Christie) разработал теорию воздушного боя «Энергия-Манёвренность» (E-M Theory), послужившую основой для корректировки проекта истребителя F-15 и обоснования программы разработки лёгкого истребителя (Light Weight Fighter Project), завершившейся созданием самолётов F-16 и F/A-18.

Созданный при активном участии Бойда многоцелевой лёгкий истребитель F-16 оказался настолько удачным, что был принят на вооружение в 24 странах мира и стал самым массовым истребителем четвёртого поколения (на 2009 год было построено свыше 4400 машин).

С 1975 года Бойд работал консультантом в управлении заместителя министра обороны США. Джон Бойд играл ведущую роль в разработке планов Войны в заливе (военный конфликт в январе-феврале 1991 года между многонациональными силами во главе с США и Ираком за освобождение и восстановление независимости Кувейта), ему же принадлежит авторство идеи «хука слева» (left hook) — наземной массированной атаки бронетехникой, обходящей часть оборонительных позиций Ирака в рамках операции «Буря в пустыне». Командующий корпусом Морской пехоты генерал Чарльз Крулак (Charles C. Krulak) назвал Бойда «архитектором победы сил коалиции в Войне в заливе».

Вклад Бойда в теорию военного искусства ставит его в один ряд с такими стратегами, как Сунь Цзы и Карл фон Клаузевиц.

Ориентация — Решение — Действие³, сокращённо **НОРД** (рис. 8).

Наблюдение представляет собой сбор информации как об окружающем, так и о собственном состоянии.

Ориентация является ключевым этапом цикла Бойда, на котором на основе опыта, знаний, психологического настроя и многих других факторов информация, полученная на этапе наблюдения, превращается в понимание ситуации. На основе этой оценки формируются альтернативные варианты действий.

Решение — это выбор наиболее подходящего варианта действий.

Действие — это практическая реализация выбранного действия.

Необходимо отметить ряд важных моментов:

- наблюдение не прекращается после перехода к следующим этапам цикла, а поступающая при этом информация используется для коррекции (и даже отмены) принимаемых решений и выполняемых действий;
- этапы цикла всегда выполняются в указанной последовательности без пропусков (например, нельзя перейти сразу от наблюдения к действию);
- нельзя перейти к следующему этапу, не отработав текущий (если информации собрано недостаточно, нельзя сориентироваться в ситуации; если на этапе ориентации не удастся сформировать хотя бы один вариант действия, нельзя принять решение; не приняв решения, нельзя перейти к его осуществлению и т.д.).

Чтобы ухватить суть концепции Бойда, поэтапно рассмотрим его цикл на гипотетическом примере.

Наблюдение — вы смотрите на противника и видите, что он держит обе руки очень высоко, чем оставляет низ своего живота без защиты.

Ориентация — на основе оценки собственного расположения относительно противника и дистанции до него, освоенных вами приёмов, опыта и ряда других факторов вы понимаете, что можете достать противника в незащищённый живот либо ударом руки с глубоким выпадом, либо ударом носком ноги, выполняемым на коротком подскоке. Кроме того, вы можете проигнорировать эту брешь в обороне своего оппонента, либо расценив её как ловушку, либо исходя из прежнего опыта, который говорит, что данный противник очень быстро прикрывается от атак в живот.

Решение — оценив все альтернативы и взвесив все «за» и «против», вы решаете атаковать ударом ноги.

Действие — вы бьёте противника носком ноги в низ живота.

Ваш противник также действует в рамках цикла НОРД. В описываемой гипотетической ситуации на этапе наблюдения ваш оппонент видит, как вы начинаете выполнять подскок. На этапе ориентации он оценивает, какую атаку вы могли начать с подскока и в какой уровень вы её направляете, а также прикидывает, как ему защититься. На этапе решения, разгадав ваш замысел, противник решает уйти с линии атаки, и на этапе действия он выполняет этот уход.

Вы наблюдаете, как ваш удар уходит в пустоту и ... вновь продолжается бой.

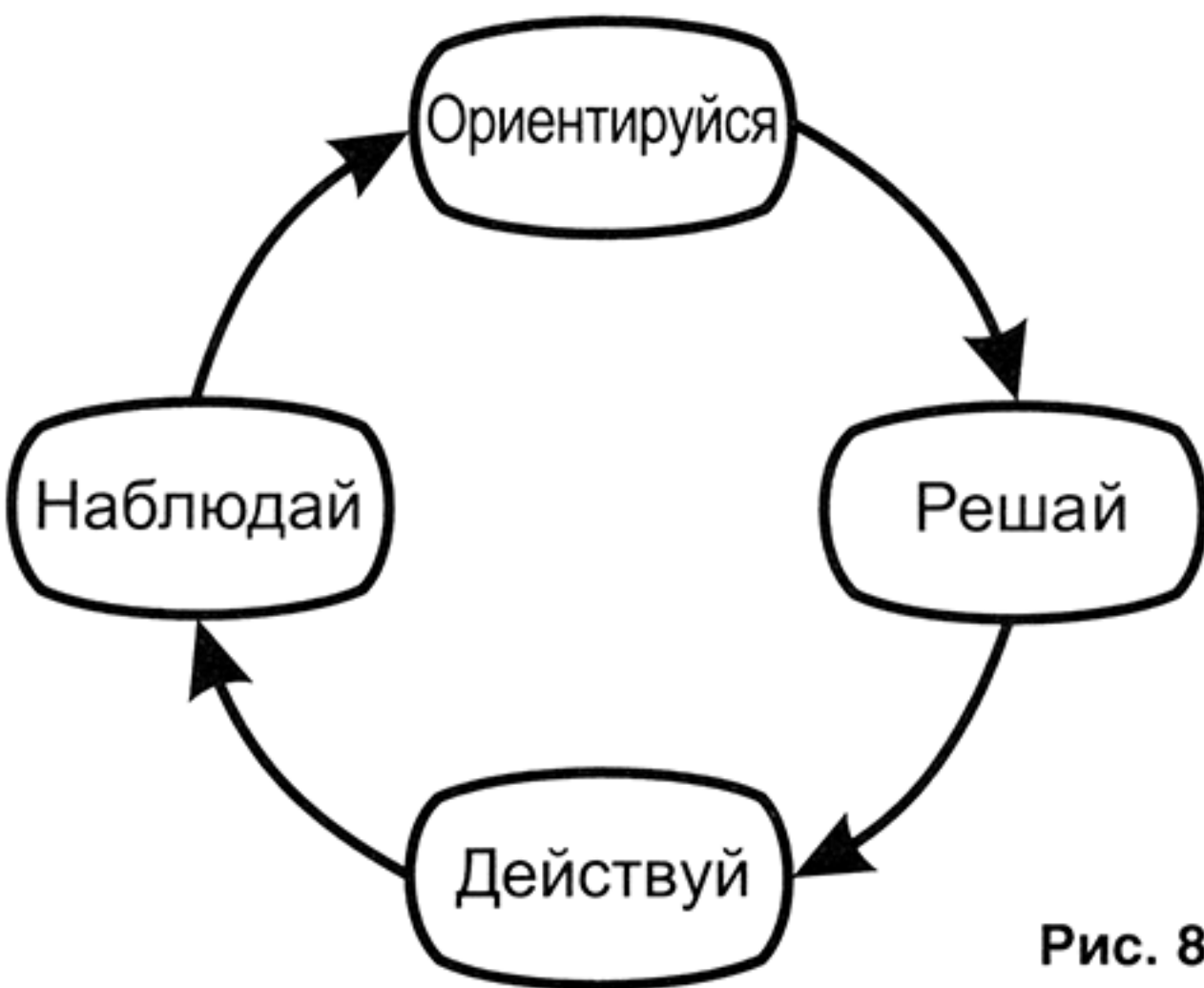


Рис. 8

³ Аббревиатура из английских названий данных этапов Observation, Orientation, Decision, Action образует второе распространённое название данной модели — цикл OODA.

Таким образом, в бою вы взаимодействуете с противником, а ваш цикл НОРД с его циклом. Действия и положение противника являются основной частью исходной информации для вашего цикла, в то время как ваши действия и положение подпитывают его цикл. Причём так же, как и бой, это взаимодействие между циклами идёт не «по шагам», а непрерывно, в реальном масштабе времени. Поскольку ваш мозг продолжает собирать и анализировать информацию в течение всего боя, неожиданное поведение противника, незапланированный эффект от вашей атаки или внезапное изменение ситуации в целом могут внести коррективы в протекание вашего цикла на любом его этапе.

Понимание и правильное использование концепции Бойда является ключом к достижению превосходства в бою. Чаще всего в работах на данную тему встречается совет двигаться по своему циклу НОРД быстрее, чем противник движется по своему циклу. Данная рекомендация, однако, не гарантирует победы и, очевидно, обусловлена поверхностным знакомством с работами Бойда либо их излишне упрощённым пониманием.

Во-первых, важна не только скорость принятия и осуществления решений, но и их адекватность ситуации. Предположим, что вы играете с оппонентом в блиц-шахматы⁴. Согласитесь, ведь для того чтобы выиграть, вам будет недостаточно просто делать ходы быстрее своего противника. Ошибка, сделанная быстро, остаётся ошибкой.

Во-вторых, нельзя упускать из виду эффективность действий. Что толку осыпать противника градом слабых ударов, не наносящих ему никаких повреждений? Пропустив несколько таких безвредных тычков, противник, скорее всего, прервёт вас встречным ударом или войдёт в захват для боя в клинче или борьбы.

Таким образом, для того чтобы нанести противнику поражение, мало просто превосходить его в скорости выполнения всех этапов цикла НОРД, необходимо принимать правильные решения и действовать эффективно. Казалось бы, всё сводится к банальному соревнованию, в котором победа достаётся более быстрому, сильному и технически подготовленному.

Однако, как показывает жизнь, это далеко не так. Уличная шпана, никогда серьёзно не занимавшаяся спортом, избивает, калечит и даже убивает чемпионов мира по боксу, борьбе, карате и прочим единоборствам; плохо вооружённые партизаны, не имеющие какой-либо специальной подготовки, уничтожают колонну бронетехники и численно превосходящий их отряд кадровых военных; самолёты, подавив радары системы ПВО радиопомехами, прорываются для нанесения удара по стратегически важным объектам в глубине территории противника.

Что же объединяет все эти на первый взгляд разнородные примеры? Ключом к победе в них стало не само нападение на противника, а атака на его цикл НОРД. Уличные преступники атакуют без предупреждения или усыпляют бдительность своей жертвы безобидным вопросом, создавая благоприятные условия для неожиданного нападения; в партизанской войне нет линии фронта, противнику неизвестно, где расположены и как перемещаются партизанские отряды, в результате чего практически невозможно предугадать место следующего удара; операторы системы ПВО, против которой используются радиопомехи, не в состоянии выбрать из сотен отметок воздушных целей на экранах своих радаров те, которые соответствуют реальным самолётам.

Согласно одному из основополагающих принципов концепции Бойда: следует непрерывно адаптироваться к постоянно меняющимся условиям боя, лишая при этом противника такой возможности. Необходимо затруднить своему врагу получение информации и принятие решений. Надо стремиться достичь максимального несоответствия между тем, что противник наблюдает или ожидает, и тем, на что ему приходится реагировать. Иными словами, нужно вынудить его совершать ошибки.

⁴Блиц-шахматы — игра, где на обдумывание хода либо на всю партию отводится ограниченное время.

Очевидно, что опытный (или правильно обученный) противник будет со своей стороны пытаться воздействовать на ваш цикл НОРД. Что подводит нас к центральной идее концепции Бойда: в ходе боя противоборство идёт не только на физическом уровне, но и на информационном, и на психологическом. Для достижения превосходства необходимо атаковать не только самого противника, но и его цикл НОРД, защищая при этом и себя, и свой цикл.

Грамотное применение концепции Бойда позволяет нанести противнику поражение, не соревнуясь с ним в том, в чём он, возможно, сильнее вас. Возьмём в качестве примера часто задаваемый вопрос: «Как мне для проведения атаки сблизиться с противником, который умеет драться, готов к бою и, возможно, даже занял стойку?» Не надо ограничивать себя рамками спортивного соревновательного мышления и искать ответ в особой технике перемещений или специальной многоходовой комбинации ударов. Сделайте то, чего он не ожидает, или обманите его. Можете сделать вид, что не собираетесь драться, протяните кошелек, изобразите попытки решить всё миром. И сблизьтесь с ним в процессе этого, выходя на нужную вам дистанцию для начала атаки. Либо бросьте ему что-то в лицо⁵ (горсть монет, свою шапку, перчатку со своей руки и т.п.) и рванитесь со своей атакой вслед за летящим предметом. В конце концов, можно сделать вид, что вы испугались, а потом внезапно ринуться на него бегом, сопровождая это диким воплем. Вариантов решения множество, если вести бой не только на физическом уровне, но и на информационном.

Кто первый встал — того и тапки

Начало боя является специфической ситуацией, в которой очень большое значение имеет то, кто начал первым (влияние этого факта на психологический настрой описано в главе «Жертва, хищник или соперник?»).

С точки зрения цикла НОРД преимущество начавшего первым в том, что на момент атаки он уже находится на финальном этапе своего цикла — атакующий уже действует, защищающийся при этом только начинает движение по циклу НОРД — он должен увидеть движение противника, распознать в нём атаку, принять решение и только после этого сможет действовать⁶.

Наглядным примером того, какую фору имеет напавший первым, являются результаты исследований, проведённых в интересах полиции США [1]. Для участия в эксперименте было привлечено 1400 офицеров полиции. Испытуемый должен был держать руку с пистолетом у пояса и ждать появления светового сигнала. Как только лампа загоралась, полицейский должен был поднять руку на уровень плеча и выстрелить не целясь. В среднем весь этот процесс занял 0,73 секунды. Иными словами, столько заняли все четыре этапа цикла НОРД, начатого по световому сигналу.

Что можно сделать за это время? Судите сами: повторный выстрел в ту же цель занимает всего 0,38 секунды, третий — 0,36 секунды [2]. Таким образом, за 0,73 секунды злоумышленник, первым открывший огонь по полицейскому, успел бы сделать ещё два выстрела, прежде чем офицер откроет ответный огонь.

Когда эксперимент усложнили, и от полицейского потребовалось не просто поднимать руку по сигналу и нажимать на курок, а произвести два выстрела по цели, расположенной на расстоянии около 2 метров, среднее время выполнения задания возросло

⁵ Агентов SOE и OSS, например, учили бросать в глаза противнику песок или землю. А тем, кто должен был действовать в городских условиях, рекомендовали с той же целью носить в кармане крупнозернистую соль. Помимо этого, один из методов внезапного нападения в соответствующей ситуации начинался с выплёскивания содержимого своего стакана в лицо оппоненту.

⁶ Даже «рефлекторные» защитные движения подчиняются циклу НОРД — движение противника надо увидеть, распознать как атаку и выполнить соответствующую защиту.

до 2,84 секунды. Очевидно, что время, затрачиваемое на этапе действия (подъём руки и нажатие на курок), осталось практически неизменным, а вот длительность выполнения этапа ориентации существенно увеличилась.

Что можно успеть сделать практически за 3 секунды? Вариантов масса. В качестве примера можно привести результаты экспериментов, которые Массад Айюб⁷ неоднократно проводил на своих курсах самообороны. Один 18-летний парень за 0,9 секунды успел преодолеть 6,4 метра⁸ и нанести укол ножом. Мужчины в возрасте от 40 до 60 лет (в том числе люди с протезом коленного сустава и несколько здоровяков весом за 130 кг) успели с места пробежать 6,4 метра и нанести укол за время от 1,4 до 1,7 секунды. В учебном видео для полиции мастер филиппинских боевых искусств успел преодолеть 6,4 метра и проколоть пять воздушных шариков, закреплённых на теле полицейского в разных местах, примерно за 1,6 секунды.

Следует помнить, что в данном эксперименте испытуемые реагировали на однозначно воспринимаемый, не требующий детального анализа сигнал — свет лампы. Если бы офицеру требовалось среагировать на визуальный образ противника, направляющего на него оружие, время реакции возросло бы ещё больше. Кроме того, в ходе эксперимента полицейские не испытывали стресс, который бы, безусловно, отразился на результатах, однако в целом картину бы это не поменяло.

Возможно, для кого-то пример среднестатистического полицейского не показателен. Ведь бытует мнение, что длительные систематические занятия восточными единоборствами существенно ускоряют реакцию. Согласно проведённым исследованиям, опытный каратист успевает заметить атаку противника и выполнить защитную технику в среднем за 0,3—0,4 секунды⁹ [3, 4]. Удар боксёра с дистанции, не требующей подшага, занимает в среднем всего 0,16—0,2 секунды¹⁰, даже человек, не имеющий специальной подготовки, способен ударить за 0,3 секунды. Очевидно, что в большинстве случаев даже тренированный человек не успеет защититься. Более того, даже дистанция в один шаг не является полноценной защитой. Удар рукой в голову с шагом (*ой цуки гзёдан*) в исполнении опытного каратиста занимает всего 0,43 секунды [5], т.е. время, сравнимое с тем, что требуется для выполнения защитного движения.

Таким образом, на определённой дистанции по-настоящему неожиданная атака всегда будет опережать защиту, невзирая на уровень подготовки обороняющегося. Именно поэтому во всех видах спортивных единоборств, включая фехтование, противников перед началом боя ставят на таком расстоянии друг от друга, чтобы они не могли провести атаку без предварительного сближения. По той же причине (но уже с противоположной целью) злоумышленник, согласно одной из распространённых схем уличного нападения, вначале сближается со своей жертвой под каким-нибудь не вызывающим подозрения предлогом, чтобы занять выгодное положение для атаки.

Вполне резонным является вопрос, как же быть со случаями, когда людям удаётся успешно защититься на ближней дистанции? Очевидно, что в основе лежит оправ-

⁷Массад Айюб (Massad F. Ayoub) — в прошлом полицейский, инструктор полиции по стрельбе и ближнему бою, в настоящее время известный эксперт в области самообороны, автор нескольких книг и учебных видео по самообороне и стрельбе, а также около 1000 статей на темы огнестрельного оружия, самообороны и т.п.

⁸6,4 метра (21 фут) — критическая дистанция, на которой полицейский, по мнению ряда экспертов, должен открыть огонь на поражение по атакующему злоумышленнику. Данная дистанция была предложена капитаном полиции Деннисом Тьюллом (Dennis Tueller).

⁹Привлечённые для исследования каратисты имели стаж занятий полноконтактными стилями карате от 4 до 6 лет, все имели чёрные пояса, регулярно участвовали в турнирах.

¹⁰Эти показатели далеко не предел. Так, например, исследования, проведённые в университете Манчестера [6], показали, что известный британский боксёр-профессионал Рикки Хаттон (Ricky Hatton) способен нанести удар в среднем за 0,09 секунды, при этом сила удара, замеренная с помощью специального динамометра, составила около 400 кг. Свой самый быстрый удар — хук слева, которым он послал в нокаут 30 своих противников, Хаттон может нанести всего за 0,07 секунды.

дававшийся прогноз действий противника, т.е. атака, по сути, не была неожиданной. Если же при нападении с малой дистанции защитная реакция запускается не предчувствием атаки, а только по факту её обнаружения, то защита не может быть выполнена вовремя. В основе этого лежит психофизиология в чистом виде — если для выполнения атаки требуется меньше времени, чем на её обнаружение, оценку и выполнение защитного движения, то защита просто обречена на опоздание.

Предвосхитить и опередить

Что нужно делать, чтобы не пропустить первую атаку в ситуации самообороны? Существуют два принципиально различных подхода к решению этой задачи, каждый из которых имеет свои достоинства и недостатки.

Первый метод защиты связан с понятием зоны личной безопасности и основан на использовании дистанции и взаимного расположения с потенциальным противником для предотвращения неожиданной атаки. Суть подхода проста: необходимо, чтобы вас отделяло от противника некое пространство — зона личной безопасности, которую ему необходимо преодолеть, прежде чем он сможет на вас напасть. В идеале граница данной зоны должна находиться на таком расстоянии от вас, чтобы исключить выполнение против вас атаки с места без предварительного сближения. Таким образом, данный метод призван дать вам дополнительное время на выполнение необходимых этапов цикла НОРД, чтобы успеть увидеть атаку, распознать её, выбрать и применить защитную технику.

В настоящее время данная концепция стала достаточно популярной, в первую очередь, благодаря Джеоффу Томпсону (см. главы «Обуздать страх» и «Мудрость Лап-Гоч») и его методу самозащиты «изгородь» (fence). Вместе с тем сама идея далеко не нова. Так, например, ещё как минимум лет за двадцать до появления первых упоминаний о методе Томпсона, сотрудников ФБР учили сходному способу контроля зоны личной безопасности в рамках курса по ведению беседы с подозреваемым.

А ещё задолго до этого основатель стиля сётокан карате Гитин Фунакоси рекомендовал, сворачивая за угол, делать это по широкой дуге, поскольку неизвестно, что таится за поворотом [7]. По воспоминаниям мастера Масатоси Накаяма, сам Фунакоси «никогда не сворачивал за угол, держась близко к стене дома, а проделывал широкий круг, чтобы избежать неожиданностей» [8].

Уильям Фейрберн в Руководстве для полиции Шанхая и основанной на нём книге по самообороне рекомендовал не подпускать к себе подозрительного человека ближе чем на три метра [9].

Очевидно, что данный подход применим далеко не всегда. Попробуйте держать безопасную дистанцию до незнакомца в лифте, на парковке между машинами, в общественном транспорте и т.п. Более того, не стоит забывать, что нападению может предшествовать разговор, а его зачастую ведут, стоя практически вплотную.

В защите дистанцией есть ещё один неприятный момент. Вы можете посчитать противника безоружным и удерживать его на расстоянии, исключая нанесение удара без сближения. Если в такой ситуации он начнёт извлекать оружие, то вы из-за разделяющей вас дистанции не успеете ему в этом помешать. А если указанное оружие будет огнестрельным или травматическим, вы окажетесь в зоне его поражения, в то время как противник будет для вас вне досягаемости.

В основе второго метода предотвращения неожиданной атаки лежит принцип «лучшая защита — это нападение». Проще говоря, вы, не дожидаясь враждебных действий

противника, атакуете его первым. Иными словами, вы нападаете на противника до того, как он нападёт на вас.

Требование к дистанции до оппонента прямо противоположно аналогичному требованию при предыдущем подходе. Для того чтобы повысить вероятность успешной атаки, необходимо вначале сблизиться с противником, что одновременно даёт и ему возможность атаковать вас.

Но это, однако, далеко не главный недостаток данного подхода. Основная опасность, грозящая человеку, использующему превентивную атаку, состоит в том, что в глазах закона он становится инициатором конфликта. И этот факт подтвердят свидетели произошедшего, более того, в эпоху, когда видеокамера есть практически в каждом мобильном телефоне и повсеместно используются камеры наблюдения, велика вероятность того, что ваши действия будут зафиксированы. Доказать, что это была самооборона, будет, мягко говоря, весьма не просто.

Кроме того, очень высока цена ошибки. Человек, пытающийся держаться на расстоянии от незнакомцев, в худшем случае будет выглядеть трусоватым чудаком. Человек, накинувшийся на прохожего, который всего лишь спросил: «Который час?», становится преступником.

Не случайно в японских боевых искусствах стратегия превентивного нападения (*сэнсэн-но-сэн*), предусматривающая атаку по предчувствию агрессивных намерений противника, считается высшим уровнем мастерства, поскольку требует большого опыта и развитой интуиции.

Оставив в стороне моральную дилемму правомерности упреждающей атаки, а также потенциальные проблемы с законом (оба эти вопроса за вас всё равно никто не решит), сконцентрируемся на том, как добиться эффекта неожиданности.

Существуют три основных пути:

- максимальная незаметность подготовительной фазы атаки;
- отвлечение внимания;
- формирование ложных ожиданий.

Безусловно, для достижения наилучших результатов данные методы можно и нужно комбинировать.

Первый подход основан на том, чтобы дать противнику как можно меньше информации, затрудняя ему наблюдение и ориентацию, т.е. обнаружение вашего движения и распознавание в нём атаки, особенно в её начальной фазе. Чтобы оппоненту было трудно «читать» ваши движения, необходимо тренироваться перед зеркалом и, при возможности, проверять свою технику на малозаметность начальной фазы с разными партнёрами. Именно так рекомендовал отрабатывать это качество У. Фейрберн. Помимо этого, он сам, постоянно экспериментируя и изучая методы, используемые преступниками для внезапного нападения, выявил ряд ключевых моментов, обеспечивающих малозаметность атаки¹¹.

Во-первых, важно, чтобы в самом начале атакующего движения не было резкого изменения положения вашего тела по высоте. Во-вторых, следите, чтобы руки не выходили в стороны за контур тела. Не оттопыривайте локти. В-третьих, исключите замах. Учитесь наносить удар из того положения, где в данный момент у вас находятся руки.

Помните, что человек лучше распознаёт начало движения, а не изменения в его скорости и траектории. Не замирайте на одном месте, начните двигаться заранее, замаскировав это жестикуляцией и не вызывающими подозрения движениями (вроде почесать нос, поправить или отряхнуть одежду и т.д.).

¹¹ Согласно некоторым источникам, Фейрберн помимо этого с той же целью консультировался с фокусником-престижитатором.

Второй подход к достижению неожиданности действий также связан с воздействием на этап наблюдения в цикле НОРД вашего противника, однако вместо того чтобы пытаться сделать своё движение малозаметным, вы, наоборот, делаете нечто явное, призванное приковать к себе внимание противника. Для этого нужно сделать что-то такое, что займёт мозг противника на долю секунды, создавая благоприятный момент для вашей атаки. Можно использовать вопрос либо вежливую просьбу повторить только что сказанное под предлогом плохого слуха. Можно протянуть противнику что-то, сказав «держи». Можно что-то метнуть или выплеснуть ему в лицо. В условиях низкой освещённости можно направить противнику в глаза луч мощного фонарика. Можно выключить свет. Можно резко и громко крикнуть. Подобные рецепты и их вариации можно перечислять почти до бесконечности (чем собственно и занимаются авторы ряда книг по самообороне). Однако гораздо важнее понять принцип и применять его, адаптируясь к ситуации. А если вам придёт в голову какой-то оригинальный метод отвлечения внимания — не рассказывайте его никому. Эти методы, как фокусы, — если всем известно, как их делать, то они уже не удивляют.

Третий метод достижения внезапности воздействует на этап ориентации цикла НОРД вашего противника посредством формирования у него ложных ожиданий. Идея заключается в создании у противника впечатления, что вы не собираетесь применять силу или вообще конфликтовать. Как только он в это поверит, вы должны немедленно атаковать. Подыграйте своему оппоненту. Если он чего-то требует — сделайте вид, что соглашаетесь, угрожает — имитируйте испуг (либо просто не старайтесь его скрыть), будьте вежливы, не прибегайте к угрозам и ругани. Можете даже начать его упрямить: «Ну не надо, пожалуйста...», «Ну давай по-хорошему...», «Только не бей...» и т.п. Говорить всё это надо дрожащим, срывающимся голосом, который в стрессовой ситуации даётся легко. Можно даже имитировать сердечный или астматический приступ.

Чтобы лучше понять то, как действует психологический механизм прогноза поведения оппонента, рассмотрим так называемую лестницу эскалации конфликта (рис. 9).

Как работает эта схема, можно понять на примере.
Гопник (дружелюбно): Эй, пацанчик, дай мобилку позвонить.
Человек (вежливо): Извините, у меня нет.
Гопник (напрямик): Дай, очень надо.
Человек (напрямик): Нет.
Гопник (словесная атака): Ты [нецензурно], что [нецензурно]!?
Гопник (физическая атака).



Рис. 9

В ситуации назревающего конфликта человек склонен общаться и действовать на той «ступени», на которой он находится, при этом он стремится «передвинуть» своего оппонента на более низкую «ступеньку» и удержать его там. Если оппонента не удаётся «сдвинуть вниз» со своей «ступеньки», человек переходит на более высокую «ступень», чтобы оппонент оказался ниже его на данной лестнице.

Границы того, насколько «высоко» человек может взойти по данной лестнице или насколько «низко» опуститься, сугубо индивидуальны. Вместе с тем человек ожидает от других того же, на что считает способным самого себя.

Больше всего человека шокирует резкая смена поведения, при которой оппонент перескакивает сразу через несколько «ступенек», например, внезапно переходит от вежливого тона непосредственно к атаке.

Вот как описывают метод, которым пользовался Эрик Сайкс¹²: «Сайкс всегда контролировал ситуацию и управлял темпом её развития. Начав кротко и предельно вежливо, он мог затем меньше чем за один удар сердца превратиться из «приходского священника» в буйнопомешанного. Вашу бдительность усыпляла его мягкая манера общения, и прежде чем вы успевали среагировать, он «убивал» вас одной гигантской вспышкой свирепости».

Принципиально сходный метод под названием «счастливое лицо» (ит. *faccia contenti*) был популярен у мафиози. Для того чтобы замаскировать свои намерения и сблизиться на дистанцию атаки, не вызывая подозрений, преступник, направляясь к жертве, шёл улыбаясь и что-нибудь добродушно говоря.

При использовании словесного отвлечения главное — помнить два ключевых момента. Во-первых, интонация, мимика и жестикуляция гораздо важнее самих слов. Оппонент, особенно находящийся на взводе, может плохо воспринимать смысл ваших слов, однако эмоциональную окраску вашей речи уловит с лёгкостью. Во-вторых, нельзя затягивать разговорную часть. Увлекаясь разговором и актёрской игрой, вы отвлекаете, прежде всего, не своего противника, а самого себя. Не исключено, что оппонент уже принял решение атаковать, и ваши слова ничего не изменят. Более того, ваш затянувшийся монолог предоставляет ему отличный шанс осуществить свои намерения.

И ещё один совет: не надейтесь на то, что при необходимости вы без подготовки сможете убедительно импровизировать. Необходимо хотя бы немного отрепетировать свою роль перед зеркалом.

В дополнение к отвлечению противника разговором можно воспользоваться специальной техникой перемещения, которой обучали надзирателей в ряде тюрем США для сближения с агрессивно настроенными заключёнными. Она основана на движении иноходью. Обычно при ходьбе, вынося ногу вперёд, вы одновременно выносите вперёд разноимённую руку. При движении иноходью вы выносите вперёд одноимённые ногу и руку. Иными словами, шагая вперёд правой ногой, вы качаете вперёд правой же рукой, а шагая левой ногой, качаете левой рукой. Метод этот неестественный и требует отработки, чтобы всё получалось раскованно и плавно. Противник, глядя на вас, испытывает затруднения с подсознательным анализом и узнаванием шаблона вашего движения (о шаблонах движения чуть ниже). В результате противник застревает на фазе ориентации своего цикла НОРД и не видит в вашем приближении угрозы (конечно, если вы не испортите дело мимикой, словами или жестами).

¹² Эрик Сайкс (Eric «Bill» Anthony Sykes, урождённый Eric Anthony Schwabe, 1883—1945) — соратник Уильяма Фейрберна, вместе с ним служил в полиции Шанхая, снайпер, сотрудник Британской секретной разведывательной службы МИ-6 (Secret Intelligence Service, MI6), принимал активное участие в создании системы ближнего боя и боевого ножа, разрабатывавшихся Фейрберном, во время Второй мировой войны занимался подготовкой британских командос и агентов Управления специальных операций (Special Operations Executive).

Миттельшпиль¹³

Задача воздействия на цикл НОРД своего противника остаётся актуальной и после того, как первая атака уже имела место, и намерения друг друга стали ясны всем участникам конфликта, меняются лишь пути её решения.

Основными направлениями атаки на цикл НОРД должны стать воздействия на этапы наблюдения и ориентации, поскольку на них приходится наибольшие затраты времени. В качестве примера можно привести исследования, проведённые в интересах полиции США [10]. Для участия в эксперименте было привлечено 102 офицера полиции. Каждый испытуемый, держа в руке пистолет, должен был по световому сигналу нажать на курок. В среднем полицейский затрачивал на это около 0,31 секунды, из которых нажатие на курок занимало 0,06 секунды. Затем эксперимент усложнили, так что вместо однозначной реакции на загорающийся свет офицер должен был нажимать на курок, только если загорится особая комбинация из трёх лампочек сразу. Время выполнения задания сразу же возросло до 0,56 секунды. Учитывая, что время прожатия курка не изменилось, очевидно, что этапы наблюдения и ориентации стали требовать больших затрат времени. Более того, в 13% случаев полицейские допустили ошибку: 9% участников выстрелили без получения разрешающего сигнала, а 4% — наоборот, не выстрелили тогда, когда были должны это сделать по условиям эксперимента. Наконец в третьем эксперименте было оценено влияние ожидания на скорость и безошибочность выполнения задания. В отличие от второго эксперимента, в котором лампочки зажигались в случайных сочетаниях, в третьем они загорались в особой последовательности, так что полицейский мог предсказать появление комбинации огоньков, разрешающей стрельбу. Время на выполнение задания сократилось в среднем на 20% — офицеры справились за 0,46 секунды. Кроме того, существенно сократилось количество ошибок. Только в 5% случаев полицейские выстрелили без команды, при этом никто из испытуемых не пропустил сигнала открыть огонь.

Результаты данного эксперимента весьма показательны. Во-первых, элементарное усложнение наблюдаемой картины и привнесение необходимости распознать конкретный образ привели к существенному повышению времени реакции, а также к появлению ошибок. Во-вторых, прогноз развития ситуации, основанный на знании типового сценария её протекания, позволил ощутимо снизить время, затрачиваемое на сбор и анализ информации, а также уменьшить число допущенных ошибок.

Таким образом, для того чтобы мешать противнику двигаться по его циклу НОРД, необходимо, в первую очередь, воздействовать на его процессы наблюдения и ориентации. Кроме того, для ускорения своего движения по НОРД важно уметь распознавать намерения противника как можно раньше, чтобы иметь возможность ориентироваться и принимать решения в условиях неполной информации.

Прежде всего можно воздействовать на способность противника наблюдать ваши действия. Помимо уже описанной выше малозаметности начальной фазы ваших ударов для этого можно использовать те или иные атаки глаз противника, можно сдвинуть ему на глаза его шапку или капюшон, можно что-то набросить ему на голову и т.п. (Как можно хотя бы отчасти подготовиться самому к действиям вслепую, описано в главе «Принцип Шопенгауэра».)

Чтобы собственный этап ориентации можно было завершить быстрее, необходимо уменьшить количество собираемой информации, которая затем поступает на обработку.

Во многом то, сколько информации вам необходимо собрать, прежде чем вы сможете понять, как поступить, определяется тем, как построена ваша система самозащиты.

¹³Миттельшпиль (от нем. Mittelspiel — середина игры) — следующая за началом стадия шахматной партии, в которой, как правило, развиваются основные события в шахматной борьбе: атака и защита, позиционное маневрирование, комбинации и жертвы.

Понять это проще всего на примере. Допустим, вы изучаете, как противодействовать в ситуации, когда противник вас схватил. В ряде систем рукопашного боя предлагаются различные контрприёмы в зависимости от того, какой именно захват выполнен. Согласно такой идеологии построения защиты, в случае когда противник схватил вас за запястье, надо выполнить приём № 1, за руку выше локтя — приём № 2, за плечо — № 3, за воротник — № 4, за волосы на голове — № 5. Более того, некоторые системы предполагают в каждом из перечисленных случаев два различных приёма в зависимости от того, какой рукой (одноимённой или разноимённой) противник выполнил захват. Для успешного применения такой системы, основанной на узкоспециализированных приёмах, до начала собственной контратаки потребуется проанализировать, какой рукой и за какое конкретно место противник вас схватил. Теперь представим систему, в которой на любой захват или его попытку отвечают одним и тем же — молниеносным прямым ударом в голову. Как вы думаете, какой из подходов окажется быстрее в применении?

Не забудьте также о времени, которое придётся затратить на подготовку. В первом случае нужно отработать 5 (или даже 10) техник, а во втором — всего одну.

Возвращаясь к теме ограничения объёма собираемой и обрабатываемой информации в целях ускорения прохождения собственного цикла НОРД, необходимо прислушаться к следующей рекомендации, которую дают в ряде традиционных боевых искусств. Во время боя не смотрите в глаза или в лицо своему противнику. В ходе исследований было установлено, что наш мозг подсознательно обрабатывает выражение лица, которое мы видим, причём человек не может сознательно контролировать данный процесс. Это часть заложенного в нас природой механизма невербального обмена информацией, доставшегося нам по наследству от далёких предков, лишённых дара членораздельной речи. Следовательно, посмотрев в глаза или лицо противнику, вы автоматически будете затрачивать часть «вычислительных способностей» своего мозга на анализ увиденного. Более того, это может оказать влияние на ваш психологический настрой. Взгляд «глаза в глаза» является неременным атрибутом ситуации «соперничество», а это наихудший из возможных настроев (см. главу «Жертва, хищник или соперник?»). Не случайно легендарный мастер Уэсиба¹⁴ учил: «Не смотрите своему противнику в глаза, иначе ваш разум затащит в его глаза».

В некоторых стилях индонезийского боевого искусства силат данный феномен стараются использовать для того, чтобы воздействовать на психику противника. В ходе противоборства боец смотрит в центр груди противника и избегает зрительного контакта с ним, а перед самой своей атакой направляет взгляд ему в глаза. Более того, боец может сделать гримасу и широко раскрыть глаза, чтобы «сделать страшное лицо». Мозг противника оказывается внезапно загруженным анализом выражения лица, что может внести в его цикл НОРД задержку, которой будет вполне достаточно для успешного выполнения атаки.

Для воздействия на способность противника ориентироваться в ситуации следует перемещаться и менять уровни атаки. Атаки, следующие друг за другом с уменьшающимися интервалами, сами по себе достаточно сильно загружают противника. Противник наблюдает ваши действия, начинает ориентироваться в ситуации, подбирая ответ, и в этот момент ему поступает информация о вашем новом положении или новой атаке, в результате он вынужден переоценить ситуацию, и тут ситуация вновь изменяется. У вашего противника получается своеобразное короткое замыкание первых двух этапов цикла НОРД: наблюдение — ориентация — наблюдение — ориентация — ...

¹⁴Морихэй Уэсиба (1883—1969) — основатель айкидо.

Для того чтобы вас самих не могли подобным образом «замкнуть» шквальной атакой в первых двух этапах цикла, необходимо такую ситуацию отрабатывать на тренировках. Важно научиться реагировать не только на каждую атаку в отдельности, но и на частоту их следования. Когда вы почувствуете, что подвергаетесь подобной лавинообразной атаке и теряете контроль над ситуацией, необходимо взрываться встречной атакой.

Очень важным аспектом этапа ориентации является распознавание атаки в движении противника. Чем быстрее вы поймёте, что делает ваш противник, тем скорее вы сможете ему адекватно противодействовать. (Рекомендации по отработке общей скорости ориентации в складывающейся ситуации приведены в главе «Принцип Шопенгауэра».)

Как показали многочисленные исследования, человек подсознательно разбивает то, что видит, на фрагменты, которые сравнивает с образами, хранящимися в его памяти [11, 12]. В результате многократного повторения процесса узнавания конкретного движения человек обучается распознавать его быстрее, поскольку он уже знает, какие фрагменты для этого движения наиболее характерны. Эти элементы объединяются в подсознании в некий устойчивый шаблон, с помощью которого человек в дальнейшем легко узнаёт данное движение.

В одном из экспериментов опытным каратистам и обычным людям демонстрировали видеозаписи различных ударов карате, снятые так, как человек видел бы эти атаки в жизни, если бы они выполнялись против него [6]. Частота кадров составляла 30 кадров в секунду, как при воспроизведении видео по системе NTSC. Иными словами, каждый кадр записи демонстрировался испытуемому 33 миллисекунды. От испытуемого требовалось определить, какой удар выполняется (рукой или ногой) и куда он наносится (в грудь или в голову). Каратисты со стажем в среднем сумели узнать атаку по первым 7 кадрам видеозаписи, в то время как обычным людям для этого потребовалось 10 кадров.

Аналогичные эксперименты на скорость узнавания движения или позиции были проведены и в других видах спорта, от тенниса до шахмат. Везде наблюдалась сходная картина: люди, длительное время занимавшиеся данным видом спорта, гораздо быстрее новичка могли оценить складывающуюся ситуацию и распознать намерения оппонента. Кроме того, как показали исследования, человек лучше узнает те движения, которые сам умеет выполнять. Иными словами, обучаясь какой-то технике, человек одновременно обучается узнавать её в чужом исполнении.

Было сделано и ещё одно не менее важное наблюдение: если в шахматах позиция фигур на доске была совершенно случайна либо если в спорте техника движения была нестандартной, то эксперт затрачивал столько же времени на анализ ситуации, сколько и новичок. Таким образом, ещё раз был подтверждён постулат о том, что человек хорошо узнаёт только то, с чем часто сталкивается.

Казалось бы, всё ясно: необходимо как можно больше времени уделять спаррингам и отработке в парах. Это научит распознавать атаки на их ранней стадии, что, безусловно, даст определённое преимущество в бою.

Однако не всё так однозначно. Дело в том, что существует риск научиться узнавать эти движения только в исполнении конкретных людей — ваших партнёров по тренировкам. Возможно, ваш партнёр делает из раза в раз одну и ту же ошибку, например, начинает атаку, излишне подаваясь вперёд или приподнимая плечо. Этот признак атаки отложится в вашей памяти, и в результате в бою с человеком, не допускающим такой ошибки, вы не сможете быстро распознать данный приём.

Ещё одним ограничением является то, что подобным образом можно научиться узнавать только те атаки, которые будут отрабатываться на тренировках. То есть, занимаясь в секции карате, вы не научитесь узнавать атаку борца, и наоборот. Более того, воспринимая противника сквозь фильтр сформированных шаблонов, есть риск увидеть

в его движении знакомый приём, а не ту атаку, которую он выполняет на самом деле. Так, например, то, что в результате многолетних занятий борьбой может показаться попыткой прохода в ноги, на деле может оказаться ударом ножом.

Помимо очевидного вывода о том, что нужны не просто спарринги и парная отработка в рамках вашей группы (секции или школы), а регулярные встречи и совместные тренировки с представителями других систем и направлений, есть и ещё один, напрямую касающийся боя.

Если вы чувствуете, что ситуация складывается не в вашу пользу, очевидно, что противнику хорошо знаком данный сценарий развития событий. Не играйте в его игру. Необходимо создать хаос, «спутать карты», чтобы перевести события в незнакомое для противника русло. Классическим примером может служить эндшпиль¹⁵ партии Остапа Бендера с одноглазым шахматистом, в котором Остап вначале украл у противника ладью, а затем швырнул несколько фигур тому в лицо¹⁶.

Для ускорения прокрутки своего цикла НОРД необходимо снизить затраты времени на этапе принятия решения. Принципиально этого можно достичь двумя методами (а лучше их сочетанием). Во-первых, необходимо устранить колебания и нерешительность (об этом говорится в главе «Недрогнувшей рукой»). Во-вторых, надо ускорить процесс выбора решения из множества альтернатив.

Время, затрачиваемое человеком на выбор одного из вариантов, увеличивается с ростом общего числа имеющихся альтернатив. Эта зависимость¹⁷ носит название закона Хика — Хаймена, в честь двух учёных, открывших её независимо друг от друга [13, 14]. Согласно этому закону, появление второй равноценной альтернативы ответа увеличивает время реакции на 58%! В результате знание нескольких равноценных способов решения задачи оказывается не преимуществом, а обузой.

Отличной иллюстрацией этого закона является известная притча о коте и лисице. Два зверя шли и обсуждали, что делать в случае нападения собак. Лиса хвалилась, что знает тысячи способов спасения, а кот сказал, что ему известен только один, но надёжный и неоднократно проверенный практикой. И вот внезапно из-за угла выскочила свора собак. Кот спасся, мгновенно забравшись на дерево, а лисица замешкалась, перебирая в уме, какой же метод ей применить, и в итоге была разорвана собаками.

Прежде чем сделать напрашивающийся вывод, задайтесь вопросом, что бы случилось с котом, не окажись рядом дерева?

Закон Хика — Хаймена применим, когда для одной ситуации вы имеете несколько равноценных вариантов действий. Для примера предположим, что для защиты от прямого удара рукой в голову вы одинаково хорошо освоили жёсткий блок, мягкий отвод ладонью, подставку локтя и нырок. В этом случае время вашей реакции на атаку противника существенно возрастет по сравнению с той ситуацией, когда вы наработали всего один вариант ответа.

Если же вы в спаррингах постоянно отдаёте предпочтение только одному из вариантов, то вы просто зря тратите время на отработку альтернативных техник, поскольку в реальном бою вы подсознательно используете то, в чём более всего уверены.

¹⁵ Эндшпиль (от нем. Endspiel — финальная игра) — заключительная часть шахматной партии.

¹⁶ Сцена из романа И. Ильфа и Е. Петрова «Двенадцать стульев».

¹⁷ Зависимость времени реакции от числа возможных альтернатив была обнаружена учёными ещё в XIX веке [15, 16]. Хик предложил использовать логарифмическую зависимость для определения среднего времени реакции выбора как функцию от числа возможных альтернатив. В ряде последующих работ предлагаются другие варианты зависимости, в том числе линейная [17]. Неизменным остаётся лишь одно — чем больше вариантов, тем дольше выбор.

В том случае если вы отрабатываете разные защиты в зависимости от параметров самой атаки, например, мягкий отвод сильного удара, нырок под быстрый удар и т.п., то принятие решения опять же будет происходить медленнее, поскольку потребует сбора и анализа большего количества информации, чем требуется для использования «универсальной» техники. Ведь, не определив, какой удар наносит противник, вы не сможете выбрать соответствующую ему защиту.

Возвращаясь к циклу НОРД, очевидно, что в целях ускорения выбора варианта действий на этапе решения надо стремиться ограничить количество альтернатив, формируемых на этапе ориентации. Этого можно добиться путём отработки небольшого арсенала адаптируемых техник, охватывающего подавляющую часть возможных сценариев.

К этой концепции пришли многие известные мастера боевых искусств, имевшие большой опыт реальных боёв. Так, например, Миямото Мусаси (см. главу «Обуздать страх») писал, что «Знание множества техник нежелательно. Обдумывание того, какую атаку использовать, приводит разум в замешательство». По поводу школ с обширным техническим арсеналом Мусаси был очень невысокого мнения: «В других школах практикуется такое большое число различных атак для того, чтобы привлечь новичков. Это путь торговли боевым искусством».

Ещё один путь ускорения принятия решений в бою основан на выработке единого ответа на нападение. Безусловно, речь идёт о принципе противодействия, а не о некоем единственном суперприёме, которым можно пресечь любую атаку противника. Этот подход далеко не нов и был заложен во многих традиционных системах. Так, например, множество китайских и индонезийских школ боевых искусств в качестве универсального ответа используют захват центральной линии, ряд японских и китайских стилей — выведение из равновесия, некоторые системы строят свой ответ на принципе немедленного нанесения противнику серьёзных повреждений и т.д. Подобный принцип универсального ответа можно встретить даже в некоторых современных спортивных единоборствах, взять хотя бы столь популярную в миксфайте концепцию перевода боя в партер.

Безусловно, может встать вопрос: не сделают ли ограниченный арсенал и единственная стратегия действий своего обладателя легко предсказуемым? Такое опасение могло бы иметь право на существование в спорте, где задолго до матча противника начинают изучать, просматривая видео его боёв в поисках шаблонов и повторяющихся ошибок. В ситуации самообороны маловероятно, чтобы ваш оппонент длительное время изучал вашу технику боя, перед тем как на вас напасть. Скорее всего, он и видит-то вас в первый раз.

Однако даже в спорте знание того, что будет делать противник, помогает далеко не всегда. Большинство профессионалов работают достаточно ограниченным набором техник, что отнюдь не мешает им побеждать, даже наоборот. И причина здесь не только в том, что излюбленный удар или бросок выполняется очень быстро и сильно. Человек, достигший мастерства в освоении конкретной техники, при её использовании быстрее движется по своему циклу НОРД. Он затрачивает меньше времени на распознавание ситуации, благоприятной для применения его коронного приёма, он уже заранее принял решение его использовать и не мучается выбором из нескольких вариантов действий.

При построении личной боевой системы на базе нескольких коронных приёмов все остальные техники и тактика становятся своеобразной системой поддержки, создающей условия для применения излюбленных техник. В ряде японских единоборств, в частности дзюдо и кендо, эта концепция известна как токуи ваза (яп. любимые техники). Согласно ей, человек сосредоточивается на оттачивании всего нескольких техник, в работоспособности которых он наиболее уверен, а также на отработке ограниченного набора вспомогательных действий, позволяющих выйти на применение любимого приёма в различных ситуациях.

Выводы

Взяв за основу модель поведения человека в условиях противоборства, предложенную Бойдом, можно выделить следующие принципы, являющиеся ключевыми для достижения превосходства в бою.

1. Необходимо завладеть инициативой, т.е. заставить противника реагировать на ваши действия.

2. Надо максимально ускорить свой цикл принятия и реализации решений, в первую очередь, за счёт устранения факторов, замедляющих данный процесс. При этом нужно всячески препятствовать своему противнику в его движении по циклу Бойда.

3. Следует непрерывно адаптироваться к постоянно меняющимся условиям боя, лишая при этом противника такой возможности. Необходимо затруднить своему врагу получение информации и принятие решений. Надо стремиться достичь максимального несоответствия между тем, что противник наблюдает или ожидает, и тем, на что ему приходится реагировать. Иными словами, нужно вынудить его совершать ошибки.

Литература

1. Smith G. Evaluation of law enforcement officer combat handgun skills. Smith and Wesson Academy Newsletter. 1990. November 7—8.

2. Lewinski B. Biomechanics of Lethal Force Encounters — Officer Movements. The Police Marksman. 2002. Vol. XXVII. No. 6.

3. Williams A. M., Elliott D. Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate // Journal of Sport & Exercise Psychology. 1999. No. 21. P. 362—375.

4. Scott M. A., Williams A. M., Valanti S. S., Pittenger J. B. (eds.). Perception — action coupling in karate kumite. Studies in perception and action II: Posters presented at the VIIth International conference on event perception and action. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 1993. P. 217—221.

5. BBC News. 2007. June 21.

6. Shuji Mori, Yoshio Ohtani, Kuniyasu Imanaka. Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. Human Movement Science. 2002. No. 21. P. 213—230.

7. Nakasone G. Twenty Guiding Principles of Karate by Gichin Funakoshi. Kodansha International, 2003.

8. Draeger D. F. Modern Bujutsu & Budo. Weatherhill, 1996.

9. Fairbairn W. E., Appleton D. Scientific Self-Defence. Century Company, 1931.

10. Lewinski B., Hudson B. The Impact of Visual Complexity, Decision Making and Anticipation. The Police Marksman. 2003. Vol. XXVIII. No. 6.

11. Non-Visual Motor Training Influences Biological Motion Perception. Current Biology. DOI. 2006. January 10. Vol. 16. Issue 1. P. 69—74.

12. Learned Motor Programs Directly Influence The Visual Perception Of Movements. ScienceDaily. 2006. Jan. 26.

13. Hick W. E. On the rate of gain of information // Quarterly Journal of Experimental Psychology. 1952. No. 4. P. 11—26.

14. Hyman R. Stimulus information as a determinant of reaction time // Journal of Experimental Psychology. 1953. No. 45. P. 188—196.

15. Merkel J. Die zeitlichen Verhältnisse der Sinnenstätigkeit, 1885.

16. Donders F. C. On the speed of mental processes, 1868. Translated by W. G. Koster // Acta Psychologica. 1969. No. 30. P. 412—431.

17. Longstreth L., Nabil El-Zahhar M. Exceptions to Hick's Law: Explorations With a Response Duration Measure // Journal of Experimental Psychology: General. 1985. Vol. 114 (4).

Балансируя на табурете

Ситуации будут возникать не по вашему выбору. Вы должны быть полностью готовы встретить их с уверенностью. Вне зависимости от того, что может произойти...

Леонард Гектор Грант-Тейлор¹

Почему бывает так, что человек, демонстрирующий отличное владение техникой на тренировках, на соревнованиях выступает значительно хуже? Почему иногда человек, до определённого момента действовавший в критической ситуации практически идеально, внезапно совершает нелепую ошибку? Почему человек может чувствовать себя неуверенно в конфликтной ситуации, даже если он уделяет много времени занятиям боевым искусством или контактным видом спортивного единоборства?

Причина в особенностях протекания психических процессов, понять которые проще с помощью концептуальной модели «сознание — подсознание — самооценка». Данная модель и построенная на её базе методика психологического тренинга первоначально были разработаны в США в конце 1970-х для подготовки спортсменов к международным соревнованиям. Затем этот подход был адаптирован к специфике действий личного состава спецотрядов полиции и Вооружённых сил США и интегрирован в соответствующие программы обучения.

В частности, данная модель лежит в основе программы психологической подготовки кандидатов в отряды Navy SEAL, благодаря внедрению которой число прошедших финальный экзамен возросло с 20 до 30%. Суть данного теста в том, что испытуемые с аквалангами погружаются на дно бассейна и должны там пробыть определённое время. В течение всего экзамена персональный «мучитель», приставленный к каждому испытуемому, постоянно выводит ему акваланг из строя тем или иным способом (закручивает вентиль, завязывает в узел шланг и т.п.). Испытуемый начинает испытывать нехватку кислорода. В любой момент он может всплыть на поверхность, но тогда будет считаться, что он не прошёл тест. Будущий член элитного подразделения SEAL должен стойчески переносить все «неполадки», которые ему подкидывает экзаменатор, и терпеливо приводить в порядок свой акваланг, оставаясь под водой.

¹ Леонард Гектор Грант-Тейлор (Leonard Hector Grant-Taylor, 1891 — ?) — в годы Второй мировой войны британский агент, выполнявший задания в Норвегии (ликвидация ряда пособников фашистской Германии), Франции (ликвидация расквартированной там группы пилотов люфтваффе), Италии, на Среднем Востоке и в Бирме. Эксперт в области использования пистолета и ножа. Действуя за линией фронта, лично ликвидировал 44 человека. Был инструктором для различных британских воинских и полицейских подразделений и формирований.

До введения в программу обучения специальной психологической подготовки, основанной на описанной в данной главе модели «сознание — подсознание — самооценка» и использующей метод мысленной репетиции, сродни той, что описывается в главе «Сила мысли», данный тест проходила лишь пятая часть всех выпускников. Известно, что это испытание провалил даже бывший олимпийский чемпион по плаванию, желавший служить в отряде SEAL.

Сознание — это рациональное мышление, логика, принятие решений, мысли, облечённые в слова, это восприятие того, что мы ощущаем (видим, слышим, осязаем и т.п.) в настоящий момент. Именно сознание ставит задачу, формируя образ, передаваемый подсознанию. При недостаточном уровне навыков сознание пытается взять управление решением задачи на себя.

Подсознание — это психические процессы, протекающие без отображения их в сознании и помимо сознательного управления. Подсознание — это наши сформированные и врождённые навыки, память, интуиция, эмоции. Подсознание с помощью располагаемого набора навыков решает задачу, образ которой поставлен сознанием.

Самооценка — это комплекс представлений о себе самом, своих возможностях, способностях и т.п., находящийся в области подсознания. Самооценка во многом определяет то, как мы воспринимаем стоящую перед нами задачу и, следовательно, как мы стараемся действовать, решая её. Иными словами, самооценка задаёт своеобразную шкалу от «для меня это плёвое дело» до «это предел моих возможностей». Более того, самооценка является тем механизмом, который регулирует прикладываемые нами усилия и концентрацию внимания в соответствии с нашей субъективной оценкой трудности решаемой задачи.

Вот вам простой пример работы механизма самооценки. Вам наверняка случалось поднять что-то, оказавшееся неожиданно лёгким или, наоборот, неожиданно тяжёлым. Предмет как будто сам взлетал вверх или, наоборот, дёргал руку вниз. Дело в том, что вы ошибочно оценили вес, в результате чего механизм самооценки неверно отрегулировал прикладываемое усилие. Следующая попытка поднять этот же предмет уже не вызывает аналогичного эффекта, поскольку мы уже знаем, сколько этот предмет весит, и механизм самооценки обеспечит адекватное его весу физическое усилие. В качестве другого примера можно привести проигрыш из-за недооценки противника: оппонент не вызывал опасений, что обусловило низкий уровень внимания, а это привело к пропуску нокаутирующего удара.

Самооценка консервативна и старается удержать нас в рамках, которые мы сами себе поставили. С одной стороны, это хорошо, поскольку если мы подсознательно считаем задачу выполнимой, а при её решении начинаем действовать хуже, чем привыкли от себя ожидать, механизм самооценки мобилизует дополнительные ресурсы, придавая нам силы и повышая нашу концентрацию. С другой стороны, подобный консерватизм ведёт к тому, что если при решении той же задачи мы начинаем действовать «лучше, чем обычно», то механизм самооценки начнёт нас немного «притормаживать». Во многом это напоминает работу системы круиз-контроля в современном автомобиле, автоматически уменьшающей газ на спусках и прибавляющей его на подъёмах для поддержания заданной скорости движения.

Для того чтобы почувствовать работу механизма самооценки, можете поэкспериментировать с каким-нибудь простым упражнением, которое вы выполняете на счёт и знаете, какое число его повторений является для вас на текущий момент пределом возможностей. Это может быть практически любое упражнение, например, отжимания, приседания или сгибания туловища на пресс, главное, чтобы вы могли выполнить его не менее пары десятков раз. Для примера, скажем, вы можете сделать 50 отжима-

ний. Когда, выполняя это упражнение, вы будете уже приближаться к завершению, намеренно сбейтесь со счёта. Например, отсчитав 45 отжиманий, выполните упражнение ещё раз, не произнося 46, затем продолжаете отжиматься и считать, начиная с 46. В итоге к счёту 50 вы реально выполните 51 отжимание. Можно сделать и наоборот — сразу после 45-го отжимания продолжите счёт с 47. В этом случае вы всё равно испытаете затруднения с выполнением пятидесятого по счёту отжимания, хотя оно на самом деле будет всего лишь 49-м.

Какова же связь вышеизложенного с тем, как мы действуем? Упрощённо говоря, сознание воспринимает окружающий мир, анализирует ситуацию, принимает решение и ставит задачу, подсознание пытается эту задачу реализовать, а механизм самооценки регулирует то, какими силами эта задача решается.

Эффективно данная система работает, только если все её компоненты сбалансированы. Представьте себе трёхногий табурет. Если хотя бы одна из его ножек будет отличаться от остальных по длине, вся конструкция потеряет устойчивость, и сидеть на таком табурете будет невозможно. В нашем случае эти три ножки: сознание (СО), подсознание (ПС) и самооценка (С). Необходимо достичь их баланса (поз. 3 на рис. 10), в противном случае эффективные действия в условиях стресса будут, мягко говоря, проблематичны.

Одной из наиболее распространённых форм дисбаланса, которую наверняка каждый из нас хоть раз испытывал, является состояние новичка (поз. 1 на рис. 10). Нехватку отработанных навыков приходится компенсировать сознательным контролем, в результате чего действия требуют повышенной концентрации внимания, вызывают напряжение и скованность, в итоге новое дело кажется очень сложным. Самооценка говорит человеку, что он в данной области абсолютный профан и что он не вправе ждать от самого себя чего-то большего, чем неуклюжие попытки повторить действия за инструктором. Вспомните собственные первые шаги в освоении чего-то нового, например, то, как вы учились водить машину или играть на музыкальном инструменте, или свои первые занятия каким-нибудь видом спорта. В общем случае проблема решается наработкой навыков (подсознание) и получением положительного опыта их применения (повышение самооценки).

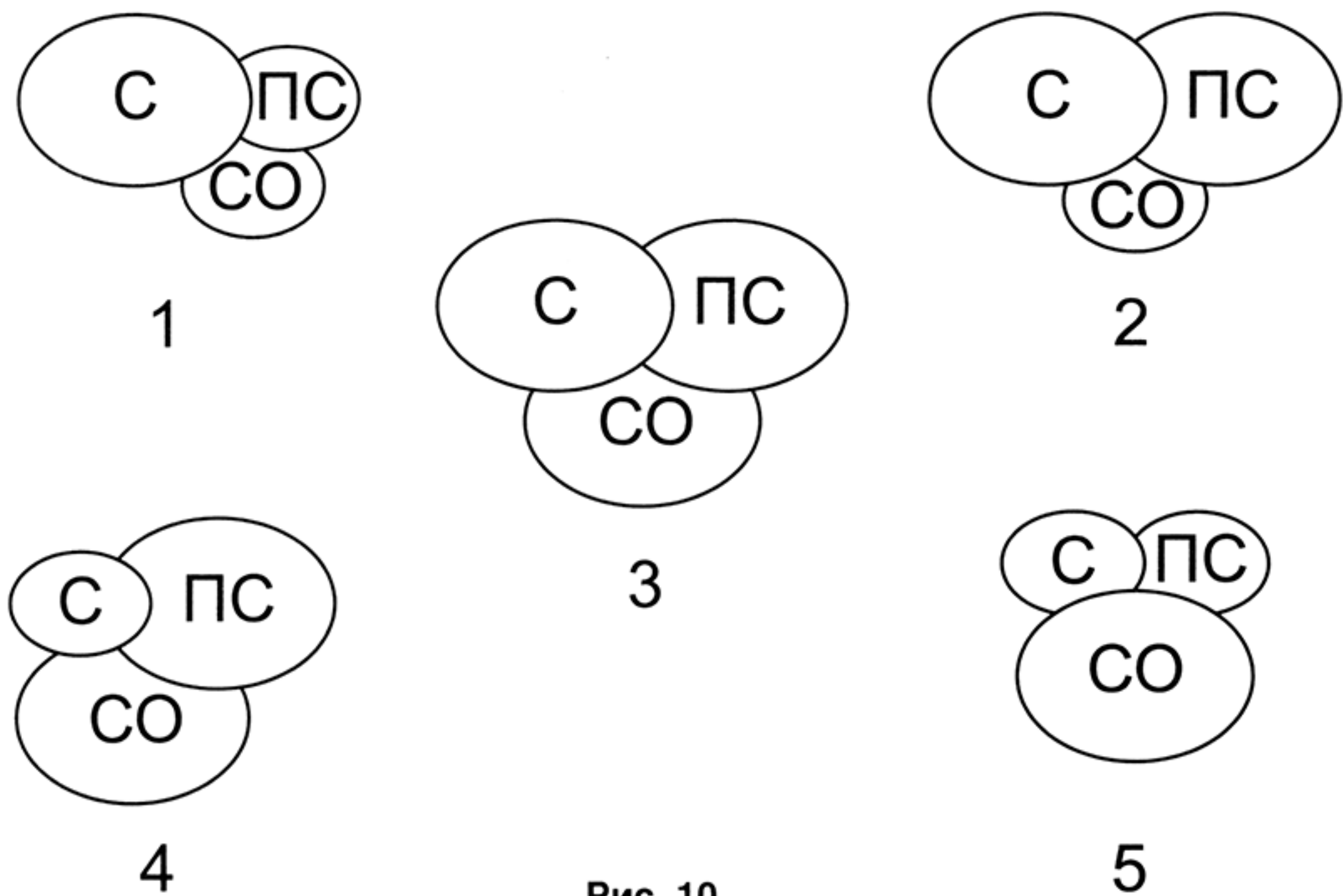


Рис. 10

Второй распространённой ситуацией является заниженная самооценка (поз. 2 рис. 10). Человек сформировал необходимые навыки и достиг определённого мастерства в их применении. Однако в силу каких-то причин он в собственных глазах так и остался неловким новичком, неспособным на эффективные действия. Именно эта форма дисбаланса обуславливает феномен, когда спортсмен на тренировках показывает отличные результаты, а на соревнованиях выступает значительно хуже. В этой ситуации многие поступают неправильно, вместо работы над повышением самооценки сосредоточиваясь на ещё более усиленной тренировке навыков и тактики, что приводит лишь к усилению дисбаланса.

Третьим распространённым вариантом перекоса в триаде «сознание — подсознание — самооценка» является недостаток концентрации, т.е. сознательного контроля над ситуацией (поз. 4 на рис. 10). Человек отработал навыки и сформировал адекватную им самооценку, однако недостаточно собран. В итоге он может что-то упустить из виду, совершить нелепую ошибку, которая решит исход боя не в его пользу.

Ну и наконец, ещё одним весьма характерным случаем дисбаланса является завышенная самооценка (поз. 5 на рис. 10). В таком состоянии человек склонен недооценивать сложность встающих перед ним задач, в результате чего для их решения он прикладывает далеко не все свои силы, которых, возможно, даже в полном объёме оказалось бы недостаточно. Если уверенность в победе не подкреплена адекватными навыками и концентрацией, то её хватит ненадолго, скорее всего, до первого пропущенного удара.

Работа с сознанием

Тренировка сознания направлена на повышение эффективности решения основных задач, стоящих перед ним в критической ситуации:

- 1) восприятие и оценка ситуации;
- 2) планирование действий;
- 3) формулировка задач подсознанию.

Образно говоря, подсознание «слепо», оно видит глазами сознания. Более того, подсознание не может отличить воображаемые образы от реальных, именно на этом основан принцип визуализационных тренировок, описанных в главе «Сила мысли». В связи с этим необходимо отрабатывать непредвзятую бдительность, т.е. наблюдать то, что есть, а не то, что вы можете ожидать увидеть. Подробно такие тренировки описаны в главе «Бдительность».

Планирование действий связано, прежде всего, с тактикой, которой уделено внимание в других главах этой книги, поэтому подробно останавливаться на этом вопросе ещё раз нет необходимости. Тренировку планирования можно проводить даже в повседневной жизни. Очевидно, можно прибегнуть к визуализационной тренировке, представляя себе возможный сценарий и свои действия. Однако такой подход требует яркого воображения. Также существует вероятность того, что вы будете визуализировать однотипные сценарии. Для того чтобы разнообразить рассматриваемые гипотетические ситуации, можно использовать окружение как вводные для воображаемого сценария. Например, идя по улице, представьте, что бы вы стали делать, если бы на вас напали вот те два прохожих, идущих вам навстречу, или вон тот человек у припаркованной машины.

Что касается формулировки задачи подсознанию, важно помнить, что она должна быть не словесной, а представлять собой образ требуемого результата. Подсознание пытается реализовать то, что рисует ваше сознание. Не пытайтесь сознательно контролировать выполняемые движения. Сознание слишком медленно работает для такой задачи. Это приведёт лишь к тому, что ваши движения станут заторможенными и не-

уклюжими. Представляйте образ цели — например, ваша ладонь, попадающая в голову противника и отбрасывающая её назад.

Работа с подсознанием

Развитие подсознательной составляющей триады связано в первую очередь с формированием и отработкой навыков. По большому счёту, этот процесс определяется тремя факторами:

- 1) как часто вы тренируетесь;
- 2) насколько эффективно вы тренируетесь;
- 3) как отрабатываемые навыки соотносятся с их реальным применением.

Как часто вы тренируетесь

Частота тренировок очень важна, поскольку слишком большие перерывы между ними могут перечеркнуть эффект от них, даже если в остальном они просто идеальны. С другой стороны, при чрезмерной частоте занятий периоды отдыха могут оказаться недостаточными, что приведёт к переутомлению, которое как минимум значительно снизит эффект от тренировок.

Закономерный вопрос «Как же часто нужно тренироваться?» не имеет однозначного ответа. В каждом конкретном случае необходимо искать компромисс между вашими возможностями и потребностями.

Исследования, проводившиеся Центром стрелковой подготовки International Shooting School, показали, что одно занятие в неделю ведёт к тому, что навыки ухудшаются даже быстрее, чем при полном отсутствии тренировок. Два-три занятия в неделю позволяют только поддерживать имеющиеся навыки на определённом уровне. Для устойчивого прогресса необходимо минимум четыре занятия в неделю.

В целом, как показывает анализ программ подготовки профессиональных спортсменов и военнослужащих элитных спецподразделений, для формирования навыков и доведения их до автоматизма оптимальным является не менее 4—5 тренировочных дней в неделю, при этом суммарная продолжительность тренировок в течение одного дня может составлять от 4 до 6 часов.

Очевидно, что большинство из нас не располагает таким количеством свободного времени. Отчасти компенсировать это можно, лишь ограничив объём изучаемого, в том числе существенно сократив отрабатываемый технический арсенал, а также используя определённые методы тренировки, в том числе описанные в главе «Сила мысли», вне зала, например, во время перерыва на работе.

Насколько эффективно вы тренируетесь

Первым и, пожалуй, самым главным фактором, определяющим эффективность тренировки, является то, как и какие цели вы перед собой ставите и как действуете для их достижения. Цель должна быть конкретной и достижимой в обозримые сроки. Оцените значимость этой цели для вас, каков смысл её достижения. Определитесь с необходимыми затратами (времени, денег и т.п.). Поймите, какие объективные трудности нужно преодолеть (отсутствие времени, специфического инвентаря и т.п.). Если игра стоит свеч и вы готовы начать — сформулируйте краткий план действий с конкретными сроками и приступайте к его осуществлению, не откладывая.

Вторым ключевым фактором является максимальная концентрация на тренировочном процессе. Контролируйте то, о чём вы думаете, выполняя то или иное упраж-

нение. Необходимо исключить все посторонние мысли и образы. На время забудьте о делах на работе и дома, обо всех неурядицах и заботах. Тренировка требует вашего 100%-ного присутствия.

Третий ключевой фактор — это анализ собственных действий и то, как вы его проводите. Предположим, вы отрабатываете удар, и он выходит неуклюжим, недостаточно взрывным. Наиболее распространённый вопрос, который себе в таких случаях задают: «Что я делаю не так?» Это неверный подход. Что даст анализ ошибок? Как быстро можно научиться справляться с задачей, изучая множество неверных путей её решения? Более того, при подобном самокопании успешное действие будет восприниматься как везение. В результате не только тормозится формирование навыка, но и страдает самооценка. Нужно действовать иначе. Старайтесь почувствовать и понять, что вы делаете правильно. Попробуйте воспроизвести это ощущение при следующем повторении того же движения. Если на тренировке вы ощущаете, что вы сегодня в ударе, что техника «пошла», заработала, уделите её повторению дополнительное время. Как советует олимпийский чемпион по стрельбе Лэнни Бэшем: «Когда вы стреляете хорошо, стреляйте много». Закрепите успех. И наоборот, если никак не идёт, перейдите к другому движению, не тренируйте неудачу. В целом нужно стремиться улучшить свою технику, а не исправить её.

Четвёртый фактор — это нарастающая сложность решаемых задач. Наши тело и разум достаточно консервативны, если не сказать ленивы. Когда определённый уровень навыка достигнут и возникающие задачи удовлетворительно решаются с его помощью, прогресс останавливается. Более того, человек — существо коллективное, он подсознательно стремится подняться или опуститься до уровня своего окружения. Если на тренировках вас окружают только люди с равными или более низкими способностями, то может даже возникнуть тенденция к деградации ваших навыков.

Таким образом, нужно не только постепенно поднимать планку, повышая сложность решаемых задач, но и стараться хотя бы общаться, если не выходит тренироваться, с людьми, имеющими более высокий уровень, чем вы. За неимением лучшего можно просматривать видеозаписи с признанными авторитетами в данной области, читать их статьи и книги. Уверен, что по мере повышения вашего собственного уровня вы сможете открыть для себя что-то новое в этих материалах, даже если они кажутся вам сейчас изученными от корки до корки.

Как отрабатываемые навыки соотносятся с их реальным применением

Значение регулярности тренировок отлично выразил Аристотель²: «Мы это то, что мы постоянно делаем... Следовательно, мастерство — это не действие, а привычка». Вопрос в том, что именно мы регулярно делаем и в чём в результате достигаем мастерства.

Наверняка многие из вас видели как на соревнованиях и показательных выступлениях спортсмены, выполняя тамесивари, проламывают стопки досок, крушат руками и ногами бетонные блоки и кирпичи. Казалось бы, в полноконтakтном бою такой мастер должен одним ударом как минимум нанести своему оппоненту тяжёлую травму. Однако зачастую два спортсмена, демонстрирующих впечатляющее разбивание предметов, в спарринге длительное время обмениваются ударами, а победа в итоге присуждается по очкам. Бывает и так, что на тренировках человек буквально рвёт мешок своими ударами, а в бою от них нет и половины ожидаемого эффекта. Безусловно, на действиях спортсменов сказывается стресс реального поединка. Однако основная причина в том, что они тренируют не тот навык, который потом применяют.

² Аристотель (384—322 гг. до н.э.) — древнегреческий философ и учёный. Ученик Платона. С 343 г. до н.э. — воспитатель Александра Македонского. В 335/4 г. до н.э. основал Ликей (Лицей, или перипатетическую школу). Основоположник формальной логики.

Психофизиологи подразделяют все навыки на две группы: открытые и закрытые (иногда их ещё называют навыки с открытой и с закрытой петлёй управления) [1].

Открытыми называют навыки, применяемые в меняющихся условиях, которые не контролируются исполнителем. Для успешного применения навык должен быть адаптируем к ситуации. Примерами областей, в которых требуются открытые навыки, являются хоккей, борьба, бокс и т.п.

Закрытые навыки предполагают стабильные, предсказуемые условия. Исполнитель сам выбирает, когда ему начать и закончить действие, при этом внешние воздействия на него отсутствуют. Примерами закрытых навыков являются метание дартс, стрельба по неподвижной мишени, выполнение подачи в теннисе или штрафного броска в баскетболе и т.п.

Работая по неподвижной, не оказывающей сопротивления мишени, человек никогда не научится выбирать момент для атаки, ведь для него они все одинаково благоприятны. Кроме того, он привыкает к конкретной дистанции до цели и её ракурсу, поскольку он сам их полностью контролирует. Навык удара, сформированный такой тренировкой, является закрытым, а бой требует открытых навыков. Противник перемещается, защищается, атакует. Именно поэтому умение проломить стопку стройматериалов или способность нанести мощный удар по мешку не гарантирует разящего на повал удара в полноконтактном бою.

Являются ли упражнения, формирующие закрытые навыки, бесполезными? Безусловно, нет. Психофизиологи доказали, что существует возможность развития закрытых навыков в открытые. На начальном этапе наработка закрытого навыка происходит значительно быстрее, чем открытого, поскольку обучаемому нужно контролировать меньше параметров при выполнении действия.

В связи с этим целесообразно строить процесс обучения следующим образом. Вначале навык начинают формировать как закрытый, фиксируя условия его применения и давая обучаемому над ними полный контроль. Затем ограничения постепенно снимаются и в процесс выполнения привносятся факторы, не контролируемые обучаемым. Например, во время работы по мешку тренер время от времени бросает в обучаемого мяч или пытается нанести ему укол палкой с мягким наконечником. Кроме того, необходимо изменять условия выполнения упражнения, например, заставить ученика выполнять удар с неудобного ракурса или опустившись на одно колено. Подробнее подходы к усложнению и оживлению упражнений описаны в главе «Принцип Шопенгауэра».

Работа над самооценкой

Ряд исследований, проведённых среди профессиональных спортсменов в различных видах спорта, показал существенное влияние, которое оказывает самооценка на результат выступления на ответственных соревнованиях, т.е. на эффективность действия в условиях сильного стресса [2].

Работа над самооценкой — одна из наиболее сложных и длительных. Необходимо сильно хотеть измениться, избавиться от сковывающих привычек и негативной самооценки. Необходимо ежедневно преодолевать себя в крупных вещах и в мелочах. Кто-то пытается пролезть мимо вас без очереди? Вам предстоит визит к стоматологу? Соседи сверху слишком шумят поздно ночью? Необходимо достичь договорённости с неприятным вам человеком? Очень устали, а дел ещё невпроворот? Жизнь постоянно подкидывает нам всевозможные трудности и неприятности разных масштабов. Встречайте их как вызов, как повод доказать самому себе, что вы можете с этим справиться. Вместе с тем в этом вопросе очень легко перегнуть палку. Не стоит намеренно создавать себе

трудности, чтобы потом их успешно преодолевать. Помните, что данный вид подготовки является опосредованным и не формирует у вас уверенности в своих боевых возможностях. Подобно тому, как на одной общефизической тренировке не подготовить боксёра, так же и бойца в себе не вырастить на одной общей уверенности в себе.

Самым надёжным является метод повышения самооценки, основанный на накоплении положительного опыта от применения изучаемых навыков. Необходимо регулярно вызывать из памяти случаи своих успешных действий. Для облегчения процесса запоминания можно даже вести дневник своих побед. В этом случае самооценка будет расти вместе с ростом вашего мастерства, отражая ваши реальные возможности.

Однако в такой специфической области, как навыки самообороны, целенаправленное получение положительного опыта реального применения, мягко говоря, проблематично. Не станете же вы специально ходить в места с дурной репутацией, чтобы спровоцировать нападение и опробовать свои возможности в реальной ситуации. Хотя именно к такому экстремальному методу прибегали некоторые известные мастера боевых искусств, такие, например, как Годзо Сиода³ и Су Дун Чен⁴. Безусловно, для большинства этот путь неприемлем.

Следовательно, необходимо искать замену реальному опыту. Можно запоминать свои мини-победы на тренировках, например, стал получаться тот или иной удар. Помимо этого нехватку реального опыта также можно отчасти компенсировать мысленной репетицией, описанной в главе «Сила мысли». Безусловно, эти методы можно рассматривать лишь как дополнение к чему-то более сильнодействующему.

Одним из основных успешно применяемых методов корректировки самооценки в арсенале спортивных (и не только) психологов является так называемая аффирмация (подтверждение). Данный подход сродни самокодированию и лёг в основу нейролингвистического программирования (см. главу «Сильнее боли»), а также ряда других современных методик личностного развития. Метод аффирмации настолько действенен, что на его основе некоторые представители нью-эйдж⁵ философии создали целые учения о достижении успеха вроде «закона притяжения» (Law of Attraction).

Суть метода аффирмации в том, чтобы убедить самого себя. Поскольку наше подсознание не способно обосновывать или сомневаться, оно верит всему, что ему сообщает сознание. Нечто многократно повторённое формирует определённый настрой, а этот настрой, в свою очередь, определяет то, как человек воспринимает окружающую действительность, и то, как он действует. Как сказал Шарль Луи де Монтескьё⁶: «Мы в конце концов начинаем верить тому, что часто слышим». К этому можно добавить, что, согласно исследованиям психологов, повторение срабатывает даже лучше, если мы слышим его от самого себя.

³ Годзо Сиода — основатель стиля Ёсинкан айкидо («жёсткий» стиль айкидо, преподаваемый в ряде подразделений армии и полиции), изучал дзюдо и кендо, впоследствии стал учеником основателя айкидо Морихэя Уэсиба. Годзо Сиода был присвоен 9-й дан айкидо самим Уэсибой. В молодости Сиода часто прогуливался по ночному Токио в поисках схваток с уличными преступниками.

⁴ Су Дун Чен — мастер синъ и цюань и багуа чжан (так называемых «внутренних» стилей китайских боевых искусств). В 17 лет Су Дун Чен занял первое место на всетайваньском чемпионате по боям лейтай (полный контакт, с бросками и минимумом ограничений). В возрасте 20 лет — первое место на открытом чемпионате Тайваня по полноконтактным боям (помимо тайваньцев там участвовали бойцы из Гонг-Конга и Юго-Восточной Азии). Су Дун Чен выиграл множество поединков и уличных драк (преимущественно на Тайване и в Японии), по некоторым источникам, число этих боёв доходит до 300. В японской книге «Железные люди уличных боёв» (Kenka no tetujin) Су Дун Чену посвящена отдельная глава. Также ему посвящена глава в другой японской книге «Свирепый бой. Биографии мастеров боя» (Fierce Fight. Biographies of Fighting Experts). То, что японцы с их пренебрежением к китайцам и китайским стилям так отзываются о Су Дун Чене, уже говорит о многом.

⁵ Нью-эйдж (New Age, буквально «новая эра») — общее название совокупности различных мистических и псевдонаучных течений и движений, в основном оккультного, эзотерического и синкретического характера, сформировавшихся в XX веке.

⁶ Шарль-Луи де Секонда, барон Ля Брэд и де Монтескьё (Charles-Louis de Seconda, Baron de La Br de et de Montesquieu, 1689—1755) — французский писатель, правовед и философ.

Так, например, люди зачастую осложняют себе жизнь, неосознанно используя отрицательные аффирмации. Если вы будете постоянно твердить себе «я это не смогу» — вы не сможете, будете повторять про себя «я устал» — почувствуете себя обессиленным и т.п. Другим примером является использование метода аффирмации в качестве составной части программы по «промывке мозгов» пленным американцам, которой с успехом занимались китайские специалисты во время войны в Корее. В результате психологической обработки военнопленные начинали выкрикивать антиамериканские лозунги, теряли желание бежать и сопротивляться, давали необходимые показания [3]. Известны даже случаи вступления пленных в коммунистическую партию. В соответствии с одним из методов военнопленных вначале лишали сна и пищи, а затем переводили в лучшие условия содержания, попросив за это лишь исписать десяток-другой листов короткими ключевыми фразами на заданную тему, например: «Моё правительство никчемное и продажное». При письме человек проговаривает про себя то, что пишет, в результате при многократном повторении возникает своеобразный эффект самопрограммирования.

Наиболее эффективные разновидности аффирмации основаны на совмещении самоубеждения и целенаправленных действий. Базовый принцип этого подхода сформулировал ещё древнегреческий философ-стоик Эпиктет: «Вначале скажи себе, кем ты станешь, а затем делай для этого то, что должен».

Далее описывается вариант, разработанный в середине 1970-х и использовавшийся олимпийским чемпионом по стрельбе Лэнни Бэшем⁷, который считает, что именно благодаря этому методу он стал золотым призёром Олимпиады 1976 года и чемпионом мира в 1978 году. Бэшем с успехом применял этот метод и в дальнейшем, перейдя на тренерскую работу.

Аффирмация представляет собой параграф текста, написанного согласно определённому плану утвердительными предложениями от первого лица, начинающимися с «Я». Аффирмация содержит цель, её значимость и план её достижения.

Во-первых, определите цель и запишите её как состоявшийся факт. Например, вы хотите освоить удар коленом. В этом случае необходимо записать «Я наношу взрывной и точный удар коленом».

Важным моментом является запрет на использование в тексте аффирмации негативных формулировок. Например, вместо «Я никогда не сдаюсь» нужно использовать «Я всегда побеждаю», вместо «Я не промахиваюсь» — «Я попадаю точно» и т.п. Дело в том, что, как показывают исследования, мозг в ходе восприятия такого утверждения зачастую отсеивает отрицательную частицу «не», в результате чего смысл аффирмации меняется на противоположный. Как следствие, вместо того чтобы искоренять недостаток, человек начинает его усугублять.

Кроме того, нельзя использовать слова «попытаюсь», «постараюсь», поскольку в них проявляется неуверенность в исходе [4]. Их следует заменить на «Я сделаю всё, что в моих силах».

Во-вторых, установите срок достижения этой цели в виде конкретной даты (день, месяц, год). Эту дату напишите перед формулировкой цели.

В-третьих, опишите значимость этой цели. Для рассматриваемого примера можете написать: «Я чувствую себя уверенным и более вооружённым, расширив свои навыки самообороны».

В-четвёртых, сформулируйте план по достижению этой цели. Например: «Я на каждой тренировке отрабатываю удар коленом. Я каждый день наношу по мешку 50 уда-

⁷ Лэнни Бэшем (Lanny Bassham) — серебряный призёр Олимпиады 1972 года, чемпион мира 1974 года (8 золотых медалей), победитель чемпионата США 1975 года (5 золотых медалей и 4 мировых рекорда), золотой призёр Олимпиады 1976 года, чемпион мира 1978 года (8 золотых медалей).

ров коленом. Я анализирую свои действия и выявляю то, что я делаю правильно. Я регистрирую свой прогресс в освоении удара коленом. Я читаю это утверждение каждый день и представляю себе результат».

В-пятых, закончите текст, ещё раз сформулировав цель и свои положительные эмоции от её достижения: «Я рад тому, что могу наносить взрывной и точный удар коленом».

Итоговый текст будет выглядеть следующим образом.

«Дата достижения цели. Я наношу взрывной и точный удар коленом. Я чувствую себя уверенным и более вооружённым, расширив свои навыки самообороны. Я на каждой тренировке отрабатываю удар коленом. Я каждый день наношу по мешку 50 ударов коленом. Я анализирую свои действия и выявляю то, что я делаю правильно. Я регистрирую свой прогресс в освоении удара коленом. Я читаю это утверждение каждый день и представляю себе результат. Я рад тому, что могу наносить взрывной и точный удар коленом».

Аффирмация должна быть как можно более краткой и в то же время яркой и образной, такой, которая подходит вам лично, т.е. вызывает у вас наибольший эмоциональный отклик.

Пять карточек с текстом аффирмации разместите в тех местах, которые вы часто посещаете в течение дня, например, у зеркала в коридоре, в виде закладки в книгу, у компьютерного монитора, на рабочем столе, на холодильнике и т.п. Эти места называются ключевыми. Подойдя к ключевому месту, необходимо прочесть текст и представить себе запланированный результат. При этом необходимо испытывать положительные эмоции.

Нужно действовать по такой схеме 21 день, далее сделать перерыв в 9 дней, после этого, если цель ещё не достигнута, можно либо вернуться к прежнему утверждению, либо модифицировать его. Очевидно, что девятидневная пауза касается только самого метода аффирмации, отработку навыков прекращать не нужно.

Возможно, изложенное на первый взгляд кажется несколько наивным и неубедительным, однако данный метод работает и с успехом используется спортивными психологами уже более трёх десятков лет.

Выводы

Процесс саморазвития должен быть сопряжён с постоянным поиском баланса в триаде «сознание — подсознание — самооценка». Только так мы можем добиться максимальной реализации потенциала наших способностей и возможностей. С другой стороны, для достижения и поддержания этого равновесия необходимо постоянно прикладывать усилия, узнавать новое, работать над собой, тренируя тело и разум. Суть этого процесса очень точно охарактеризовал Альберт Эйнштейн⁸: «Жизнь — как езда на велосипеде. Чтобы сохранить равновесие, вы должны двигаться».

Литература

1. Knapp B.N. A Note on Skill. *Occupation Psychology*. 1961. Vol. 35. P. 76—78.
2. Taylor J. Predicting athletic performance with self-confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological requirements in six sports // *Journal of Personality*. 1987. No. 55. P. 139—153.
3. Hunter E. *Brainwashing: The story of men who defied it*. Farrar, Straus And Cudahy, 1956.
4. Yuma M.J. *Get Selected for Special Forces*. AZ Warrior-Mentor Press, 2006.

⁸ Альберт Эйнштейн (Albert Einstein, 1879—1955) — один из основателей современной теоретической физики, лауреат Нобелевской премии по физике 1921 года, общественный деятель-гуманист.

Недрогнувшей рукой

Все проблемы — личные, государственные или военные становятся меньше, если вы не уклоняетесь от них, а противостояте им. Робко коснитесь чертополоха, и он уколёт вас; смело его сожмите и его колючки сломаются. Дайте противнику бой!

Уильям Фредерик «Бык» Хэлси¹

Представьте, что вы оказались в критической ситуации. Ещё не всё потеряно, но ваш единственный шанс на спасение в том, чтобы действовать без промедлений. Внезапно ваш постоянный спутник хватает вас за руки, виснет на вас как камень, не даёт двинуться с места, шепчет вам в ухо: «Ты не сможешь. Не получится. Не надо. Даже не пытайся. Только хуже сделаешь». В итоге возможность упущена, последствия плачевны. Кто же этот таинственный недоброжелатель, помешавший вам выйти из этой ситуации победителем?

На это вопрос блестяще ответил Уильям Шекспир в своей пьесе «Мера за меру»: «Наши сомнения — это предатели. Они боязнью предпринять попытку нас заставляют там проигрывать, где мы могли бы победить»². Даже в ситуации, когда вам противостоит всего один противник, из-за колебаний вы оказываетесь в численном меньшинстве, ведь против вас теперь не только ваш враг, но и вы сами.

Бездействие, обусловленное колебаниями и нерешительностью, в ситуации, требующей применения силовых методов решения, имеет ряд негативных последствий.

Во-первых, можно упустить свой единственный шанс изменить сценарий развития ситуации. Представьте, например, что ваш противник или человек, с которым у вас разгорелся конфликт, суёт руку в карман или за пазуху. Вполне возможно, что он потянулся за оружием. Промедлите вы хоть немного, и вместо безоружного врага вам придётся иметь дело с вооружённым. Или,

¹ Уильям Фредерик Хэлси (William Frederick «Bull» Halsey, Jr., 1882—1959) — американский адмирал периода Второй мировой войны, командовал соединениями и флотами на Тихом океане. Благодаря решительным наступательным действиям не раз одерживал победы против превосходящих сил противника. Один из самых известных американских адмиралов.

² Уильям Шекспир (William Shakespeare, 1564—1616) — английский поэт, один из самых знаменитых драматургов мира, автор, по крайней мере, 17 комедий, 10 хроник, 11 трагедий, 5 поэм и цикла из 154 сонетов. Цитата «Our doubts are traitors, and make us lose the good we oft might win, by fearing to attempt» приводится в авторском переводе.

например, такая ситуация. У вас с кем-то возник серьёзный конфликт, который вот-вот перерастёт в мордобой. И тут вы замечаете, что у вашего оппонента есть приятель. Он пока в отдалении, но уже направляется в вашу сторону. Если вы не решите вопрос немедленно, то вместо одного противника у вас будет сразу два.

Во-вторых, в силу ряда особенностей человеческой психофизиологии (подробнее см. в главах «Обуздать страх» и «Алгоритм защиты») бездействие перед лицом опасности ведёт к усилению стресса. В результате страх растёт, подпитываясь сам собой, и может превратиться в панику. В итоге человек рискует впасть в оцепенение, полностью лишившись способности действовать. Как говорил Эд Паркер³: «Те, кто колеблются в бою, будут медитировать в горизонтальном положении».

В-третьих, пассивность жертвы только подбодрит злоумышленника и даст ему понять, что он полностью контролирует ситуацию. Даже если он до этого момента сомневался, правильно ли он выбрал жертву, теперь он будет уверен, что не ошибся.

Итак, как же преодолеть себя в критической ситуации, когда, по меткому выражению В. И. Ленина, «промедление смерти подобно»? [1] Прежде всего, необходимо разобраться, что же именно заставляет нас колебаться.

Причин нерешительности может быть множество, но все их можно подразделить на четыре группы:

- 1) неопределённость;
- 2) отсутствие плана;
- 3) неуверенность в себе;
- 4) страх последствий.

А стоит ли?

Необходимо определиться, требует ли ситуация ваших активных действий. Оправдано ли применение силы с вашей стороны? Стоит ли действовать на поражение или попытаться обойтись, так сказать, «малой кровью»? Можно ли напасть первым? Все эти вопросы, по большому счёту, сводятся к сакраментальному «бить или не бить».

Один из основных постулатов, касающихся разрешения конфликтов, вдалбливаемый многим в голову с малолетства, гласит: «Насилием ничего не решить». Безусловно, большинство конфликтов может и должно быть разрешено мирным путём. Однако существует небольшой процент ситуаций, в которых без физического насилия просто не обойтись. Ведь не зря один из величайших пацифистов и противников насилия в истории человечества Махатма Ганди⁴ сказал: «Я уверен, что в ситуации, когда выбор будет стоять только между трусостью и насилием, я буду советовать использовать насилие».

Вступать ли в бой — это только ваше решение и ваша ответственность. Гораздо проще быстро ответить на внезапно заданный трудный вопрос, если обдумать ответ заранее.

³ Эдмунд Паркер (Edmund Kealoha Parker, 1931—1990) — мастер боевых искусств, основатель кенпо карате. Среди его учеников были Дэн Иносанто, Элвис Пресли и Джефф Спикман.

⁴ Мохандас Карамчанд «Махатма» Ганди (1869—1948) — один из руководителей и идеологов движения за независимость Индии от Великобритании. Основатель философии ненасилия (сатьяграха), базирующейся на отказе от сопротивления и готовности переносить боль и страдания.

Одним из весьма наглядных примеров того, как важно заранее определиться со своим поведением в критической ситуации, является произошедшее с Деннисом Тьюлла⁵ в начале его службы в полиции [2].

Тьюлла прибыл по вызову на место бурной семейной ссоры, грозящей перерасти в нечто более серьёзное. Напарник Денниса распахнул дверь. В комнате стоял подозреваемый, держа в руках ружьё, которое было направлено на полицейских. Тьюлла сам не помнит, как пистолет оказался у него в руке. Он навёл его на подозреваемого и закричал, чтобы тот бросил оружие. В ответ тот посмотрел на Денниса и спросил: «Что ты собираешься сделать, застрелить меня в моей гостиной?» Тьюлла вспоминает, что этот вопрос его буквально «выбил из седла», и он действительно задумался над ответом. Времени, в течение которого Тьюлла размышлял над этим вопросом, по его собственным словам, хватило бы подозреваемому, чтобы выстрелить в его напарника, перезарядить ружьё и выстрелить в самого Тьюлла. Тогда мысленно он ответил на этот вопрос утвердительно и уже начал нажимать на курок, но подозреваемый положил ружьё на пол. По словам Тьюлла, этот случай преподал ему очень важный урок о значении психологической подготовки и предварительного планирования действий.

Вам необходимо прямо сейчас решить, за что вы готовы вступить в бой, чтобы в случае возникновения кризисной ситуации не метаться в раздумьях. Учитывая потенциальные последствия, необходимо ответить самому себе, что может оправдать риск, связанный с попыткой силового решения конфликта.

Представьте себе: вы стоите у себя в коридоре, за вашей спиной жена и ребёнок, а перед вами пара вломившихся к вам отморозков. Вряд ли вопросы правомерности и этичности применения насилия с вашей стороны или каких-либо последствий этого с точки зрения закона будут вас беспокоить в данной ситуации. Применять силу нужно только при наличии неотвратимой угрозы тому, что вы цените так же высоко, как собственную жизнь.

Силовые методы решения конфликта сродни химеотерапии при онкологическом заболевании — даже если они сработают и устранят непосредственную опасность, высока вероятность того, что лечение само по себе будет иметь негативные последствия для здоровья. Следовательно, применять такое средство нужно только тогда, когда альтернативы просто нет.

Определитесь, без чего вы не сможете жить и ради чего вы готовы умереть или сесть в тюрьму. Что вам настолько дорого? Ваша жизнь, жизнь ваших близких, ... Список вряд ли получится большим. Только ради этого и стоит вступать в бой. Именно такие ситуации необходимо положить в основу мысленной репетиции (см. главу «Сила мысли»).

Как показывают исследования, при наличии угрозы жизни многим людям проще решиться на действия не ради себя, а ради кого-то другого. Особенно часто этот феномен можно наблюдать у женщин. Дело в том, что в схватке «сам за себя» возникает противоречие — инстинкт самосохранения пытается удержать человека, чтобы он не рисковал своей жизнью, при этом спастись можно, только рискнув ею. В бою за кого-то или что-то задействуется инстинкт защиты потомства, который позволяет пересилить инстинкт самосохранения. Человек получает возможность сражаться самозабвенно, т.е. забыв о собственной безопасности.

⁵ Деннис Тьюлла (Dennis Tueller) — офицер полиции США, предложивший так называемое «Правило 21 фута», согласно которому полицейский должен открыть огонь на поражение по атакующему преступнику, не подпуская его ближе чем на 21 фут (6,4 метра).

Данный феномен легко проверить. Спросите знакомую женщину, что она будет делать, если окажется в ситуации, когда бежать некуда, а перед ней вооружённый маньяк. Чаще всего прозвучит ответ: «Не знаю». Теперь спросите, что она будет делать в той же ситуации, если этот маньяк направляется к её ребенку. В большинстве случаев ответ будет: «Убью». И это действительно так. Известен случай, когда преступник, забравшись ночью в дом, избил и изнасиловал женщину, которая при этом практически не оказала сопротивления. Однако, когда этот мерзавец направился вверх по лестнице туда, где спала дочь пострадавшей женщины, он тут же обнаружил в своём горле большие ножницы (можно сказать, умер от удивления). Когда речь зашла о её дочери, поведение женщины кардинально поменялось, и она без колебаний атаковала и убила того, кого только что панически боялась.

В другом случае события развивались по сходному сценарию. Забравшись в дом и изнасиловав жившую там женщину, преступник решил сделать то же с её дочерью. Мать бросилась на кухню за ножом. Насильник рванулся за ней. В завязавшейся борьбе он выплеснул на женщину кипящее содержимое одной из кастрюль, стоявших на плите. Несмотря на это, женщина, думая только о спасении своего ребёнка, сумела завладеть ножом и заколола негодяя.

Описанный психологический механизм можно использовать для того, чтобы мотивировать себя на активные действия даже в ситуации, когда вы один. Представьте, что, покончив с вами, ваши противники отправятся к вам домой, чтобы заняться вашими близкими. Сценарий такого типа можно использовать и при мысленной репетиции (см. главу «Сила мысли»), особенно в начале обучения, чтобы было легче скинуть с себя оковы негативного отношения к агрессивным действиям, наложенные на нас обществом. Иными словами, так проще озвереть, когда это нужно.

Что делать?

Даже если человек определился, что ему надо действовать, перед ним может встать другой классический вопрос: «Что делать?» Когда в критической ситуации вам представляется удачная возможность, нужно действовать, а не начинать планировать. Если конфликт назревал постепенно, то у вас было время на анализ ситуации и окружающего вас пространства. А это значит, что к моменту начала действий у вас уже должно сформироваться представление о том, как расположены основные участники событий, где находятся выходы, чем можно воспользоваться в качестве оружия и т.п. (подробнее об этом см. в главе «Бдительность»). Во время тренировок необходимо с помощью метода мысленной репетиции прокручивать в голове различные сценарии возникновения критических ситуаций и собственные действия по выходу из них, как бы решая шахматные задачи типа «белые начинают и делают мат в два хода».

Если же по какой-то причине ситуация сложилась, с вашей точки зрения, совершенно внезапно или никакого плана в голову не приходит, то остаётся последовать совету генерала Паттона: «Если колеблешься — атакуй!» Безусловно, это рекомендация из разряда «хода нет — ходи с бубей, нет бубей — чем хочешь бей», но, как уже не раз подчёркивалось, однозначно ошибочным в критической ситуации является только бездействие.

Вот что говорит по этому поводу уже упоминавшийся в данной книге Деннис Джонс, больше 25 лет проработавший вышибалой: «Готовность быстро и без колебаний перейти к активным действиям это лучшее, чему научила меня работа вышибалой. Как только вы понимаете, что выхода нет, бейте, бейте сильно и бейте много раз. Колебаться

нельзя. Вы услышите это от многих, но пока вы не сделаете это частью себя, это всего лишь концепция, от которой мало проку».

Решительная атака в сложной и, что не исключено, потенциально проигрышной ситуации зачастую позволяет победить даже тогда, когда это кажется невозможным. Тому есть немало примеров — от случаев самообороны до крупномасштабных сражений. Возможно, именно это хотел сказать в своём стихотворении Буккоку Кокуси⁶:

*Лук сломан,
Стрел больше нет.
Не лелей робеющего сердца,
Стреляй без промедления.*

Спустя почти шесть столетий практически то же самое, но несколько иными словами сказал французский полководец Фердинанд Фош⁷. В ходе Марнского сражения⁸ он командовал 9-й армией, перед которой была поставлена задача сковать боем основные силы германской группировки и, уйдя в оборону, продержаться достаточно долго, чтобы выиграть время для флангового манёвра остальной англо-французской группы войск. В разгар сражения, которое на этом участке складывалось отнюдь не в пользу французов, Фош послал начальнику штаба следующее сообщение: «Мой правый фланг отступает. Мой центр поддаётся под натиском противника. Манёвр невозможен. Ситуация превосходна. Я атакую». Именно переход от обороны к атакующим действиям позволил Фошу выполнить задачу, поставленную перед ним командованием.

Смогу ли я?

Необходимо совладать с неуверенностью в себе, ведь даже зная, что именно нужно делать, можно не решиться на это из-за страха неудачи.

Для того чтобы в критической ситуации не сомневаться в своих силах, важно быть уверенным в том, что вам известен эффективный метод самообороны и вы им овладели настолько, что он стал работоспособен в вашем исполнении. Вы должны верить, что можете и сумеете себя защитить.

Уверенность в изучаемой системе очень важна, поскольку любые, пусть даже подсознательные, сомнения в её эффективности приведут в критической ситуации либо к колебаниям, либо к тому, что тело, сорвавшись на автопилот, вообще «забудет» всё, что вы до этого отрабатывали (см. главу «Алгоритм защиты»).

В современных традиционных видах единоборств обычно пытаются поддерживать веру в эффективность системы пересказом легенд о подвигах мастеров, основавших эти школы, а также не менее «достоверными» описаниями чудесных проявлений высот мастерства, которых якобы можно достичь, усердно тренируясь пару десятков лет кряду.

Рассказы о седобородых старцах, способных, даже не вспотев, расшвырять толпу вооружённых противников, повергающих врага наземь громким криком или суровым

⁶Буккоку Кокуси (Кохо Кенничи) (1241—1316) — сын императора Го-Сага (88-го императора Японии), дзэнский учитель, монах.

Данное стихотворение известно в нескольких переводах, сделанных преимущественно на основе английских переводов с японского (как, впрочем, и большинство литературы по дзэн).

⁷Фердинанд Фош (Ferdinand Foch, 1851—1929) — французский военачальник, маршал Франции.

⁸Марнское сражение (5—12 сентября 1914 г.) — крупное сражение между германскими и англо-французскими войсками, состоявшееся на реке Марна.

взглядом, способных лёгким прикосновением вызвать мгновенный паралич или смерть через пару часов... Если бы вас устраивал подобный фольклор, вы бы вряд ли взяли в руки эту книгу.

Эффективность того, что вам здесь предлагается, подтверждена многочисленными документальными фактами. Система рукопашного боя, изложенная на страницах данной книги, использовалась в ходе Второй мировой войны при подготовке тысяч диверсантов и агентов. Сотням из них пришлось применять полученные навыки, и данные методы помогли им победить. До 60-х годов XX века эта система лежала в основе рукопашной подготовки сотрудников ЦРУ, ФБР и парашютно-десантных частей Великобритании.

Этот метод опробован на практике множеством людей и показал себя работоспособным в руках мужчин и женщин разного возраста и различной физической одарённости, прошедших всего лишь краткий курс подготовки. Более того, зафиксировано несколько случаев, когда ветераны Второй мировой уже в наши дни, находясь в преклонном возрасте, давали отпор вооружённым грабителям с помощью этих методов, которые они изучили много лет назад.

Можно было бы много говорить об эффективности данной системы. Но, пожалуй, достаточно будет одного примера. Когда британские командос, обученные данной системе, с успехом провели рейд в Норвегии, их командир, Саймон Фрейзер (15-й Лорд Ловат), отправил создателю данной системы Уильяму Фейрберну телеграмму всего из двух слов: «Это работает» [3]. Иными словами, данная система, как это пишут в описании лекарственных препаратов, «проверена на людях».

Итак, предлагаемая система проста и надёжна, как удар молотком между глаз. Вам остаётся её освоить. Вопрос преодоления сомнений в собственных силах рассматривается в главе «Балансируя на табурете».

Остаётся ещё один повод для сомнений, а именно — неуверенность в том, что вы сможете справиться с этим конкретным противником (или противниками).

Вы меньше ростом? Не так развиты физически? Это не существенно. Дуайт Эйзенхауэр⁹ как-то сказал: «Имеет значение не размер собаки в бою, а размер боя в собаке». К примеру, военный, получивший наибольшее количество боевых наград за всю историю Вооружённых сил США, это Оди Л. Мэрфи¹⁰, чей рост был 166,4 см и вес 50 кг.

Враг может быть крупнее вас, может производить впечатление опытного бойца, может быть вооружённым и т. п. Необходимо помнить, что это просто человек. Кровь у него пойдёт так же, как и у любого другого, а глаза, горло и прочие деликатные места его анатомии не менее уязвимы, чем у всех остальных. Дыхание ему так же жизненно важно, как и всем нам. Законы физики и гравитацию для него тоже никто не отменял, и он может быть выведен из равновесия и сбит с ног. Любого человека можно победить. По большому счёту, неважно, что он умеет или думает, что умеет. Вы знаете, что можете и умеете вы сами, и пол-

⁹ Дуайт Дэвид Эйзенхауэр (Dwight David Eisenhower, 1890—1969) — американский государственный и военный деятель, генерал армии (1944), 34-й Президент США (1953—1961).

¹⁰ Оди Л. Мэрфи (Audie Leon Murphy, 1924—1971) во время Второй мировой вызвался добровольцем, однако из-за маленького роста и хилого телосложения его не взяли ни в морскую пехоту, ни в парашютные части, ни во флот. Мэрфи зачислили в пехоту и послали в Центр подготовки в Техасе, где он из-за слабой физической подготовки несколько раз терял сознание во время выполнения упражнений. Затем он был отправлен в Европу и 27 месяцев участвовал в боевых действиях во время Второй мировой. Оди не раз проявлял героизм, так, в одном из эпизодов он залез на горящий танк и использовал пулемёт на его башне, чтобы сдерживать атаку германских войск. Всего за годы войны Мэрфи убил 240 солдат противника и захватил в плен несколько сотен. Оди был награждён тремя высшими военными наградами США: медалью Почёта, крестом «За выдающиеся заслуги», Серебряной звездой, а также ещё 24 медалями США, 5 медалями Франции и одной медалью Бельгии.

ны решимости применить свои навыки, чтобы вывести противника из строя. Главное в том, что вы не собираетесь с ним соревноваться, особенно в том, в чём он сильнее вас. Вы просто намерены уложить его наповал любым доступным вам способом. Возможно, это будет нелегко, но вы сможете это сделать. Задача разрешима, и вам она по силам.

Что мне за это грозит?

Даже имея полное представление о том, как действовать, и будучи уверенным в своих силах, человек всё равно может колебаться. Причиной этой нерешительности является страх последствий. «А если меня за это посадят?», «Вдруг потом будут мстить мне или моим близким?», «Что если я его убью?», «Что если меня искалечат или убьют?» Подобные вопросы любого здравомыслящего человека заставят призадуматься. Однако поразмыслить над ними вы должны не в критической ситуации, а тогда, когда будете формировать перечень того, за что стоит вступать в бой.

Представить себе все возможные последствия того, что вы вступите в бой, бывает очень сложно. Можно пойти, как говорят в математике, «от противного»: представьте, что может произойти, если вы не предпримете активных действий. Если потенциальный исход вас не устраивает — значит, нужно сражаться. Как сказала Айн Рэнд¹¹: «Я не настолько храбрая, чтобы быть трусом; я слишком хорошо представляю себе последствия».

Выбрав путь — назад не оглядывайся

Решившись действовать, делайте это со всей силой. Нужно понимать, что других альтернатив нет. Возможно, они были до того, как бой начался. Но как только нанесён первый удар, пути назад к переговорному этапу у вас просто нет. Не раз упоминавшийся в данной книге Теодор Рузвельт говорил: «Непростительным преступлением является смягчённый удар. Не бейте вообще, если этого можно избежать; но никогда не бейте в полсилы».

Литература

1. Ленин В. И. Письмо к товарищам большевикам, участвующим на областном съезде Советов Северной области, от 8 октября 1917 г.
2. Murray K. R. Training at the speed of light. Vol. 1. Armiger Publications, 2004.
3. Lessons in Bare-Hand Killing. The Virgin Islands Daily News. 1943. January 4.

¹¹ Айн Рэнд (Ayn Rand; урождённая Алиса Зиновьевна Розенбаум, 1905—1982) — американская писательница, сценарист и философ, создатель философского направления объективизма.

Сильнее боли

Проще найти людей, которые добровольно пойдут на смерть, чем найти тех, кто готов терпеливо переносить боль.

Юлий Цезарь

Боль. За редким исключением она является если и не постоянным спутником, то уж наверняка частым гостем каждого человека.

Ощущать боль так же естественно, как чувствовать голод, жажду или усталость. Посредством этого чувства организм сообщает своему владельцу о том, что с ним что-то не так¹.

Помимо этого, боль — это ещё и сигнал тревоги, призванный защитить наше тело от опасности. Прикоснувшись к горячей сковороде, вы чувствуете боль и отдёргиваете руку. Не будь боли, ваша рука осталась бы в контакте с раскалённой поверхностью и могла бы получить серьёзные повреждения. А как вам перспектива откусить и прожевать вместе с едой кончик своего языка или кусок щеки? Согласитесь, чувствовать боль совсем неплохо.

По мере накопления жизненного опыта роль сдерживающего фактора начинает выполнять не сама боль, а страх её испытать. Ведь как сказал Сенека²: «Мысль о боли мучит нас не меньше самой боли». Все мы в той или иной мере боимся этого ощущения. Это нормально и до некоторой степени даже полезно. Как метко подметил один писатель³: «Люди гораздо чаще били бы молотком по пальцу, если бы боль ощущалась лишь год спустя».

По большому счёту, боль — неотъемлемая часть заложенного в нас инстинкта самосохранения. Боль на подсознательном уровне воспринимается как угроза выживанию, именно поэтому данное ощущение имеет для подавляющего большинства людей столь сильную негативную эмоциональную окраску (мазохисты не в счёт).

Болевые ощущения в ходе боя практически неизбежны. Боль отвлекает, мешает сосредоточиться, а будучи очень сильной, может даже затруднять управление собственным телом. Более того, ещё раньше, чем сама боль, на человека начинает воздействовать страх её ощутить. Эта боязнь заставляет человека колебаться и сковывает его движения.

¹Случаи врождённой нечувствительности к боли (анальгезии) чрезвычайно редки; проказа, вызывающая сходный эффект в результате поражения нервов, также, к счастью, далеко не самое распространённое заболевание.

²Луций Анней Сенека (Lucius Annaeus Seneca, 4—65 гг. н.э.) — римский философ-стоик, поэт и государственный деятель.

³Николас Гомес Давила (Nicolas Gomez Davila, 1913—1994) — колумбийский писатель, мыслитель-эссеист.

Таким образом, умение справиться с болью является весьма важным с точки зрения самообороны. Научившись контролировать данное ощущение, человек перестаёт его бояться.

Безусловно, болевые ощущения во время боя могут быть существенно снижены за счёт гормонального выброса, сопровождающего стрессовую мобилизацию (см. главу «Алгоритм защиты»). Известны случаи, когда люди в ходе боя или спарринга в полный контакт получали серьёзные травмы (в том числе переломы), боль от которых ощущали лишь спустя какое-то время после окончания противоборства. Однако данный механизм естественного обезболивания срабатывает далеко не у всех, не всегда и зачастую не настолько эффективно, чтобы можно было на него всерьёз рассчитывать.

Ключом к контролю над болью является осознание того факта, что она представляет собой субъективное эмоциональное переживание. Сила болевого ощущения не связана напрямую с вредом, причинённым вашему телу. Иногда боль вообще лишь иллюзия, формируемая на основе некорректной обработки мозгом сигналов, приходящих от нервных окончаний.

В этом легко убедиться с помощью опыта, известного ещё с XIX века⁴. Потребуется поставить вплотную два стакана, один с горячей водой (40 °C), а второй с холодной (20 °C). Закрыв глаза, опустите указательный и безымянный пальцы в горячую воду, а средний — в холодную. В результате вам покажется, что средний палец попал в кипяток. Никакого вреда вам в реальности не наносится, а больно, как от ожога. Если не закрывать глаза во время этого эксперимента, то иллюзия боли может и не возникнуть. Более того, иногда для этого достаточно просто убеждённости, что болеть не должно. Таким образом, очевидно, что боль порождается и контролируется мозгом.

Наибольших успехов в немедикаментозной⁵ борьбе с болевыми ощущениями достигли врачи, работающие с больными, страдающими от хронических болей, и специалисты, занимающиеся разработкой методов психофизической подготовки военнослужащих, обучаемых в рамках программ SERE⁶, R2I⁷ и аналогичных им. И, что самое интересное, независимо друг от друга представители двух данных направлений пришли в итоге к одним и тем же методам.

В зависимости от типа боли и ситуации, в которой её приходится испытывать, может применяться один из нижеперечисленных методов.

Внезапная сильная боль, источником которой может быть полученное в бою ранение, пропущенный удар, болевой приём либо травма в результате аварии, несчастного случая или неудачного падения. Подобное резкое болевое ощущение необходимо превратить в источник энергии для собственных действий.

Механизм такой трансформации уже заложен природой в каждом из нас. Случалось ли вам нечаянно стукнуться обо что-то, прищемить палец или порезать руку? Вспомните, какова была ваша первая инстинктивная реакция. Наверное, вы выругались и даже немного разозлились. Причём, как показали

⁴Опыт с иллюзией термического ожога (Thermal Grill Illusion) впервые описан в работе [1].

⁵Немедикаментозный метод — метод, не использующий лекарственных средств.

⁶SERE (Survival, Evasion, Resistance, and Escape — выживание, ускользание, сопротивление и побег) — программа подготовки военнослужащих и сотрудников частных военных компаний. В рамках данной программы обучаемых готовят к действиям на вражеской территории: как выжить в условиях дикой природы, как скрываться от разыскивающих их подразделений противника, как быть стойким на допросах в случае поимки и как совершить побег.

⁷R2I (Resistance to Interrogation — сопротивляемость допросу) — программа подготовки военнослужащих Великобритании к стойкому перенесению допросов и пыток, применяемая также в ряде других стран военного блока НАТО.

исследования, ругань, вызванная острым болевым ощущением, помогает его немного снизить [2]. Резкая вспышка боли запускает механизм стрессовой мобилизации либо повышает интенсивность его протекания, если он уже запущен. Злость в ответ на боль — это естественная реакция. Специалисты, занимающиеся изучением поведения животных, выделяют даже особый вид агрессии — агрессия, вызванная болью. Суть метода в том, чтобы усилить связь боль — ярость и соответствующим образом направить энергию, полученную за счёт этого эмоционального допинга.

На практике метод отработки выглядит следующим образом: встаньте около боксёрского мешка, и пусть ваш приятель или партнёр по тренировкам ударит вас по руке или плечу (стегнёт по спине или ногам поясом от кимоно или скакалкой). Лучше, если боль будет внезапной. Для этого достаточно просто закрыть глаза. Почувствовав боль, тут же откройте глаза (если вы их закрывали) и атакуйте мешок безостановочным градом ударов⁸. Бейте так, как будто каждым ударом хотите убить своего воображаемого противника.

Мысленный образ, который может ощутимо помочь в отработке и закреплении связки боль — ярость, это раненый зверь, бросающийся на подстрелившего его охотника и разрывающий тому глотку. Станьте этим зверем, зарычите, бросившись в атаку. Рычание или рёв «Убью!» должен звучать, прежде всего, в вашей голове, как будто внутри вашего тела включён мощный динамик. Вы не имитируете рычание, чтобы напугать противника. Звук является отражением того, что вы чувствуете, он выражает ваше намерение, он рождается внутри вас и вырывается из вашего рта (подробнее о крике см. в главе «Вдох и выдох»).

С точки зрения самообороны, возможно, эффективнее было бы отрабатывать переход к действию с рёвом «Убью!» Однако, если подобный метод трансформации боли в ярость вам, не дай бог, придётся использовать, чтобы выбраться из попавшего в аварию автомобиля или для того, чтобы вытащить из него своего раненого спутника, нечленораздельное рычание меньше шокирует окружающих, чем озвученная угроза лишить кого-то жизни.

Данный метод тренировки, как и любой другой, зависит от регулярности и интенсивности использования. Безусловно, необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности каждого, однако в среднем данный подход должен дать первые результаты уже через пару недель. Показателем движения в правильном направлении является ощущение притока энергии в ответ на резкую боль (у некоторых при этом может даже появляться чувство эйфории). Если этого не происходит, вы явно что-то делаете не так либо уклонились от темы в область садо-мазо-игр.

Второй тип боли — постоянная ноющая. Она может быть следствием пропущенного удара, полученной травмы либо результатом сильной усталости или болезни.

Если вам необходимо терпеть эту боль, продолжая вести бой либо просто выполняя какие-то действия, требующие сосредоточения (например, управлять автомобилем), практически единственным способом является игнорирование болевого ощущения.

Находясь рядом с говорящими людьми, вы можете погрузиться в свои мысли, благодаря чему будете игнорировать не интересный вам разговор. Вы его по-прежнему слышите, но он для вас теряет смысл, превращаясь в фоновый шум. Точно так же на-

⁸Ряд американских медиков, рекомендующих сходную методику для борьбы с болевыми приступами, советуют на тренировках в ответ на болевой стимул использовать бег максимальной интенсивности. Однако с точки зрения самообороны работа на мешке целесообразнее.

до действовать, чтобы игнорировать боль. Полностью сфокусируйтесь на том, что вам предстоит сделать: вывести противника из строя, доехать до пункта назначения и т.п. Вы будете по-прежнему ощущать боль, однако она перестанет доставлять вам такой дискомфорт, отступит на второй план.

В буддизме есть такое изречение: «Боль неизбежна. Страдание не является обязательным». Казалось бы, в этой фразе содержится противоречие, однако на деле в ней один из ключей к тому, чтобы стать сильнее боли. Страдание получается, когда у вас болит, а вам не хочется испытывать боль. Если вы игнорируете боль, то она не вызывает страдания. Не сосредоточивайтесь на боли, не огорчайтесь, что её испытываете.

Не последнюю роль в способности игнорировать боль играет опыт. Если человек испытывал подобную боль в прошлом и, что очень важно, знает, что это прошло для него без особых последствий, то тревожность данного ощущения снижается. По сути, боль представляет собой субъективное переживание, которое вызвано восприятием сигналов о вредном для организма воздействии. Таким образом, получая знакомый сигнал о неопасном по опыту воздействии, мозг создаёт меньшее по силе ощущение боли. Именно поэтому в ряде традиционных боевых искусств, а также в некоторых современных спортивных единоборствах практикуются различные упражнения, связанные с перенесением боли (прежде всего, это набивка или обхлопывание различных участков тела). Той же цели отчасти служит и контактный спарринг.

Для отработки навыка игнорирования боли нет необходимости специально причинять себе боль. Обычно жизнь предоставляет массу возможностей поупражняться: головная боль, резь в животе, визит к дантисту, травмы после тренировок, спарринг и т.д.

Зачастую человека шокирует даже не боль, а сам факт того, что его, скажем, ударили по лицу или, например, схватили за шею. Особенно сильно это может проявляться у людей, которые выросли в благополучных семьях, не подвергались насилию и телесным наказаниям и никогда по-настоящему не дрались в детстве и юности. При этом совершенно неважно, сколько раз такой человек падал с велосипеда, ушибался о мебель или даже получал по ногам во время игры в футбол. Для психологической готовности к физической агрессии важно наличие опыта в области ощущения намеренно причиняемой боли. Практически единственным путём подготовки является спарринг.

Если боль постоянная, а от вас не требуется никаких действий (допустим у вас только-только начал отходить наркоз после операции, либо вы ждёте приезда «Скорой помощи»), можно использовать метод диссоциации, рекомендованный в рамках программы SERE как одно из средств для сопротивления пыткам.

Так же, как и метод трансформации боли в ярость, данный подход основан на использовании механизма стрессовой мобилизации, описанного в главе «Алгоритм защиты». Однако он опирается не на пусковой этап, а на имитацию смерти. С этим этапом связано разотождествление со своим телом, которое данный метод призван усилить.

Надо постараться увидеть себя со стороны, как будто вы смотрите фильм о себе. Вообразите, что в качестве звукового сопровождения вы слышите свою любимую мелодию или песню. Сделайте мысленную картинку чёрно-белой. Ощущение боли ослабнет. По словам инструкторов и участников программы SERE, данный шаг обычно даёт-ся большинству обучаемых довольно легко.

Следующий шаг сложнее, однако обеспечивает значительно более сильное обезболивание. Развивая образ, создаваемый в мозге на первом шаге, представьте, как

смотрите на себя, смотрящего на себя со стороны. Иными совами, на первом шаге вы оказываетесь в кинозале, где показывают чёрно-белое кино про вас. Теперь вы смотрите со стороны на себя, сидящего в кинозале и смотрящего кино про вас. Мысленную картинку опять же надо сделать чёрно-белой. Данный этап сложнее в освоении, но, как сказал один из преподавателей SERE, «чувство боли — хороший помощник в освоении этого метода».

Медики, занимающиеся хроническими болями, предлагают альтернативный метод обезболивания, применимый в тех случаях, когда всё, что от вас требуется, это терпеть боль. Этот способ основан на нейролингвистическом программировании⁹, а точнее, на управлении субмодальностями.

Оставив в стороне научную терминологию, перейдём к сути. Итак, вам больно. Представьте боль как яркий красный свет. Чем больнее, тем ярче свет. Постарайтесь уменьшить яркость и почувствовать, как одновременно с этим ослабевает боль. Почувствуйте однозначную связь между красным свечением и болью. Ощущайте боль как свет. Мысленно вынесите это красное свечение из своего тела. Продолжайте ощущать однозначную связь между болью и яркостью свечения. Этот свет — это боль, которую вы чувствуете. Ваша боль — это свет, который вы себе мысленно представляете. Теперь измените цвет свечения с красного, скажем, на зелёный. Боль должна уйти.

Так же, как и в случае с освоением навыка игнорирования боли, для отработки изложенных методов нет необходимости специально причинять себе болевые ощущения, в обычной жизни их предостаточно.

Третьим методом контроля болевых ощущений для тех случаев, когда нужно просто терпеть, является уже описанное выше игнорирование боли. Поскольку реального дела или задачи, на которых можно было бы сфокусироваться, для того чтобы отвлечь себя от боли, нет, необходимо их себе выдумать. Чем себя занять — решать вам, ведь это сугубо индивидуально. А за примером можно обратиться к японскому опыту.

В 80-х годах XX века японское телевидение получило мировую известность благодаря особому виду шоу — *гэмен тайкай* (соревнование в стойкости). Участникам этих программ тем или иным способом причиняли боль, а выигрывал тот, кто терпел дольше других. Одним из основных вопросов к победителю, который обычно задавали ведущие, был: «Как вы смогли это вытерпеть?» Интересно, что подавляющее большинство рекорсменов по долготерпению пользовались, по сути, одним методом — они игнорировали боль за счёт того, что занимали свой мозг чем-то другим. Так, например, один из победителей *гэмен тайкай* во время испытаний всё время перемножал в уме двузначные числа, а второй погружался в эротические фантазии.

Литература

1. Thunberg T. Körnimmelserne vid till samma ställe lokaliserad, samtidigt pågående köld-och värmeretning. Uppsala Läkfören Förh, 1896.
2. Stephens R., Atkins J., Kingston A. Swearing as a response to pain. NeuroReport. 120: 1056—1060. DOI: 10.1097/WNR.0b013e328. 2009.

⁹Нейролингвистическое программирование (НЛП) — совокупность методов психотерапевтического воздействия, созданная в конце 60-х годов XX века Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером. НЛП как направление в целом до сих пор вызывает много споров, однако как минимум часть методик НЛП доказали свою работоспособность и применяются в различных сферах человеческой деятельности (бизнес, спорт, общение, подготовка персонала и т.п.).

Обуздать страх

Победа над страхом придаёт нам силы.

Виктор Гюго¹

Страх — это одна из сильнейших эмоций. Данное чувство возникает в случае появления опасности или предчувствия таковой. Способность испытывать страх заложена в нас природой в качестве пускового механизма для защитно-мобилизационных психофизиологических процессов, описанных в главе «Алгоритм защиты». Именно поэтому многие эффекты, сопровождающие протекание данных процессов, такие, как дрожь в руках и ногах, холодный пот, сухость во рту, позывы сходить в туалет и т.п., воспринимаются как проявления страха. На самом деле это лишь показатели того, что организм мобилизован и готов к действию.

Чувство страха зачастую ошибочно считают признаком слабости. Слабость в том, чтобы, поддавшись страху, запаниковать и утратить способность действовать адекватно ситуации.

Испытывать страх для человека также естественно, как ощущать жажду, голод или боль. Отличие только в том, что указанные чувства являются сигналами наличия угрозы внутри нас (например, недостаточное поступление питательных веществ) или находящейся с нами в непосредственном контакте (например, боль от ожога). Страх же говорит об угрозе, приближающейся извне. Если бы человек не ощущал голода и жажды, он бы умер от истощения и обезвоживания. Люди, у которых вследствие врождённой патологии или заболевания нервной системы отсутствует чувство боли, не способны вовремя избежать воздействия повреждающего фактора (огня, острого предмета и т.п.) и могут легко оказаться жертвой случайности. Если бы человек не чувствовал страха, он бы мог погибнуть несколько раз на дню.

Ощущение страха в ситуации назревающего конфликта либо непосредственно в ходе самообороны не только естественно, но и необходимо. Страх позволяет поддерживать состояние боевой настороженности, т.е. внимания к действиям противника и ситуации в целом. До тех пор, пока человек испытывает страх, его симпатическая нервная система сохраняет активность, управляя протеканием мобилизационных процессов. Как только страх, т.е. ощущение опасности, исчезнет, активизируется парасимпатическая система, оказывающая на организм практически прямо противоположное мобилизации действие. Если симпатическая система отвечает за режим «беги или сражайся», то парасимпатическая — за режим «отдыхай и переваривай». Под её управлением

¹ Виктор Мари Гюго (Victor Marie Hugo, 1802—1885) — французский писатель (поэт, прозаик и драматург). Член Французской академии (1841).

дыхание и сердцебиение замедляются, тонус мышц сменяется расслаблением, обострённые рефлексы — сонливостью, кровь перенаправляется к органам пищеварения. Допустить активизацию парасимпатической системы в критической ситуации — это всё равно что во время скачек, натянув поводья, остановить своего коня, расседать его и отпустить пастись на ближайшем лугу.

Пользоваться своим страхом в критической ситуации — это как скакать в бой на коне. Конечно, это требует умения и опыта, однако это гораздо лучше, чем идти в атаку пешком, да ещё тащить за собой упирающегося скакуна, т.е. пытаться победить свой страх.

Безусловно, страхом необходимо управлять, сдерживая его и направляя. Продолжая аналогию с верховой ездой, тело и разум, охваченные бесконтрольным страхом, переросшим в панику, подобны лошади, которая понесла во время скачки по узкой обрывистой дороге.

Вот как 14-летнему Майку Тайсону объяснил суть взаимоотношений со страхом его тренер Кас Д'Амато²: «Ты должен понимать страх, чтобы управлять им. Страх как огонь. Ты можешь заставить его работать на тебя: он может согреть тебя зимой, приготовить твою еду, когда ты голоден, дать тебе свет в темноте и обеспечить энергией. Если ты дашь ему выйти из-под контроля, он может поранить тебя, даже убить... Страх — друг исключительных людей» [1].

Так же, как в случае голода, жажды и боли, страх можно терпеть, подавлять или устранять.

Способность терпеть напрямую зависит как от силы воли, так и от интенсивности ощущения. Кроме того, человек, стойчески переносящий голод, боль или страх, рискует заикнуться на этом ощущении, в результате чего оно начнёт субъективно усиливаться. Длительное перенесение боли или страха истощает силы, угнетает психику, нарушает функции различных систем организма, вплоть до снижения двигательной активности.

Подавление страха также далеко не лучший вариант и может рассматриваться только как временная мера. От любого ощущения можно попытаться абстрагироваться. Можно притупить боль, выпив анальгетик, но это не излечит вызывающую её болезнь, можно заглушить голод, выкурив сигарету, но это не снимет потребность организма в пище, можно убедить себя, что угрозы нет или что она незначительна, однако это не сделает ситуацию безопасной.

Чтобы утолить голод, нужно есть, жажду — пить, чтобы избавиться от страха, надо целенаправленно действовать. Вот что рекомендовал Уильям Фейрберн: «Бездействие — это причина страха номер один. В следующий раз, когда вы услышите в темноте какой-то шорох, не прячьте голову под подушку. Спустите одну ногу с кровати на пол и подождите. Это простое действие изгонит страх» [2].

Активные действия в критической ситуации, направленные на устранение угрозы, играют ключевую роль, в силу ряда причин.

Во-первых, перестать испытывать страх можно, лишь устранив вызывающую его опасность либо выйдя из её зоны действия. И то и другое требует действий.

Во-вторых, с точки зрения психологии собственные активные действия являются для защищающегося подтверждением того, что он контролирует ситуацию, а следовательно, угроза не столь велика. Благодаря этому переживаемый страх уменьшается. Более

² Константин «Кас» Д'Амато (Constantine «Cus» D'Amato, 1908—1985) — американский тренер по боксу, воспитавший таких легендарных бойцов на профессиональном ринге, как Флойд Патерсон, Хосе Торес и Майк Тайсон, а также обучавший других известных тренеров, таких, как Тедди Атлас, Кевин Руни и Джо Фарилло.

того, если действия дают результат, это ещё больше повышает уверенность в положительном исходе и соответственно снижает стресс.

В-третьих, с точки зрения физиологии действия позволяют использовать вбрасываемый в кровь коктейль из мобилизационных гормонов. Бездействие во время притока адреналина лишь усиливает ощущение страха. Организм отвечает повышением интенсивности протекания мобилизационных процессов, в том числе дополнительным выбросом адреналина. Тело становится всё менее управляемым, логическое мышление отказывает. Собраться для решительных действий становится всё труднее. Эта ситуация подобна отсутствию в двигателе зажигания в нужный момент. В результате при впрыске свечи будут залиты топливом, и двигатель не заведётся. Более того, под вопросом окажется и повторная попытка запуска.

Таким образом, при непосредственной угрозе правильной реакцией на испытываемый страх являются активные целенаправленные действия по устранению опасности. При этом, с точки зрения контроля страха, практически всё равно, что конкретно вы предпримете для спасения. Однозначно ошибочным будет только бездействие.

Снизить ощущение страха

По большому счёту, существуют два пути снижения ощущений страха и тревоги. Первая группа методов направлена на контроль физиологических проявлений страха, обусловленных, в первую очередь, выбросом адреналина и связанным с ним изменением частоты сердечных сокращений и ритма дыхания. Вторая группа методов имеет своей целью изменить субъективное восприятие опасности.

Выжечь или притушить

Физическая активность используется человеком как метод борьбы с избытком адреналина практически на инстинктивном уровне. Вспомните, как трудно усидеть на месте, когда волнуешься, хочется ходить, двигаться. Недаром существует выражение «не находит себе места от волнения».

Если вы ощущаете тревогу, ожидая какого-то важного события, и если вам позволяют обстоятельства, то для частичного снятия стресса можно провести бой с тенью или просто выполнить несколько отжиманий и приседаний. Если вы находитесь в офисе и вам требуется снять нервное напряжение физической нагрузкой, не привлекая к себе внимания, воспользуйтесь кистевым эспандером или просто изо всех сил сдавите пальцами подлокотник кресла или край стола. Можно также, положив руки перед собой на край стола, пытаться поднять его, подцепив столешницу снизу большими пальцами.

Безусловно, бывают ситуации, в которых нельзя «выжечь» адреналин физической активностью, например, стресс во время ожидания важного разговора или публичного выступления, медленно нарастающий конфликт и т.п. В такой ситуации можно прибегнуть к специальному успокаивающему дыханию, применяемому бойцами спецотрядов полиции и Армии США.

Дыхание осуществляется по следующей схеме: медленный ровный вдох через нос в течение счёта в уме от одного до пяти, далее следует задержка дыхания

на пять счётов, затем медленный выдох через рот на пять счётов и, наконец, задержка дыхания также на пять счётов. Этот цикл нужно повторять до тех пор, пока вы не почувствуете, что успокаиваетесь, а ваше сердцебиение замедляется. Ощутимый результат обычно достигается за срок от трёх до пяти минут. После этого можно перейти на поддерживающий режим дыхания, заключающийся в ровном вдохе через нос на пять счётов и выдохе через рот на пять счётов без задержек дыхания. Есть несколько вариантов данного упражнения, в одном из которых счёт на каждом этапе дыхательного цикла ведётся не до пяти, а до четырёх, в другом используется дыхание исключительно через нос. По сути, это несущественные подробности, практически не влияющие на достигаемый результат.

Переоценка

Как уже не раз подчёркивалось, существует прямая связь между интенсивностью протекания мобилизационных процессов и тем, насколько опасной нам кажется ситуация. Снизив субъективно воспринимаемую степень угрозы, можно ослабить реакцию организма на неё.

В основе переоценки опасности лежит контроль над собственными мыслями. Как же перестать думать о чём-то, например, о возможном ранении, поражении или даже смерти?

Организация мыслительного процесса такова, что прямые попытки его контролировать приводят к обратному результату. Чем больше мы стараемся о чём-то не думать, тем больше мысли об этом «сами по себе» лезут к нам в голову. Это парадоксальное явление давно привлекает к себе внимание людей. Так, например, в детстве Льва Толстого изводил его старший брат Николай, заставляя не думать о белом медведе³. Этим же забавлялся со своим братом другой великий писатель — Фёдор Михайлович Достоевский. Феномен обратного эффекта от попыток не думать о чём-то у ряда психологов получил название «Проблема белого медведя» именно с лёгкой руки Достоевского, написавшего: «Ведь это всё равно что не вспоминать о белом медведе. Попробуйте задать себе задачу не вспоминать о белом медведе и увидите, что он, проклятый, будет поминутно припоминаться» [3].

Один из ведущих психологов, занимающихся проблемами контроля над мыслительным процессом, Дэниэл Вегнер (*Daniel M. Wegner*), проведя ряд экспериментов, установил, что попытки не думать о чём-то не просто приводят к обратному результату [4]. Когда человеку, старавшемуся выбросить из головы мысли о белом медведе, разрешали прекратить эти попытки, он начинал думать о нём ещё больше, чем люди, которых не просили контролировать свои мысли.

Психологи выделяют три наиболее работоспособных метода для избавления от нежелательных мыслей.

Первый состоит в следующем: вместо того чтобы пытаться перестать думать о чём-то, наоборот, нужно сосредоточиться на этой нежелательной мысли. Сознание постепенно свыкается с этой мыслью, и она перестаёт вас так сильно беспокоить. Этот подход, например, использовали самураи, ежедневно представлявшие собственную смерть в бою. Для того чтобы помочь себе ужиться с беспокоящей мыслью, психологи предлагают не просто постоянно к ней возвращаться,

³Задание не думать о белом медведе упоминается в рассказе Л. Толстого «Зелёная палочка» и ряде его биографий.

а искать в ней положительные моменты. Так, в ряде воинских культур положительное отношение к смерти в бою строится на том, что она воспринималась как своеобразный пропуск в рай (например, Валхалла у викингов или «тайный сад» у ассасинов). Основным недостатком данного подхода является то, что он требует достаточно долгой и регулярной практики.

Второй метод заключается в том, чтобы представить себе пугающую вас ситуацию и затем выработать несколько планов по её преодолению. Затем выбрать из них наиболее работоспособный и усовершенствовать его. Разрабатывая альтернативные решения проблемы и корректируя выбранный план, необходимо не проговаривать их описание, а живо представлять себе, как будут развиваться события. Вы должны «увидеть», как ваши действия приводят к желаемому результату. По мере того как вы будете находить и мысленно визуализировать решение, вы почувствуете, как к вам возвращается уверенность. Очевидно, что данный метод требует определённого времени и не может быть применён во внезапно возникшей ситуации.

Третий метод даёт хоть и временный, но быстрый эффект. Суть его в вытеснении нежелательных мыслей другими, на которых вы должны полностью сосредоточиться. Иными словами, чтобы выбросить из головы белого медведя надо начать думать о зелёной обезьяне. Клин клином вышибают.

В ситуации самозащиты наш «белый медведь» — это страх поражения, возможность ранения или смерти. На чём же сфокусировать свой мыслительный процесс, чтобы перестать думать об этом? В бою страхи ранения и поражения необходимо вытеснять концентрацией собственных мыслей на одной задаче: скорейшем выведении противника из строя. Именно это является одной из ключевых идей, изложенных в «Книге Пяти Колец» Миямото Мусаси⁴.

Одним из способов снизить тревогу, предшествующую какому-либо событию, является особая форма внутренней речи, представляющая собой позитивную установку, повторяемую много раз подряд наподобие мантры, например: «Я это сделаю. Я это сделаю. Я это сделаю. Я это сделаю» или «Я смогу! Я смогу! Я смогу! Я смогу!». Другим вариантом является отдавание самому себе приказа к действию с помощью внутренней речи, например «Вперёд! Вперёд! Вперёд!»

Так же, как и в случае со счётом во время дыхания, акцент внимания на контролируемом проговаривании про себя определённых слов призван блокировать появление сомнений в собственных силах в виде как мыслей, не облечённых в словесную форму, так и негативной внутренней речи вроде: «Это я точно не сумею», «Я устал», «Неудачно получилось».

Ещё одним путём контроля страха является его трансформация в гнев, направленный на источник угрозы, описанная в главе «Жертва, хищник или соперник?» Безусловно, данный метод является узкоспециализированным и больше всего подходит для тех случаев, когда вы совершенно внезапно оказались в угрожающей ситуации или когда до встречи с опасностью остаются считанные секунды.

В условиях медленно назревающего конфликта или ситуации, когда вас пытаются в разговоре «прощупать» на предмет слабину, бывает необходимо побороть такое проявление страха, как чувство неуверенности в себе. В этом случае

⁴ Миямото Мусаси (1584—1645) — легендарный японский мастер боя на мечах, самурай, ронин. Одержал победы во множестве поединков и боёв, в которых, согласно ряду исторических исследований, убил от 60 до 80 человек. Основал школу боя двумя мечами Нитэн Ичи Рю. Написал ряд трактатов, посвящённых стратегии и тактике ведении боя, а также философскому осмыслению пути воина. Его основной и наиболее известной работой является «Книга Пяти Колец».

нужно убедить себя, что опасность не так велика, как кажется. Достичь этого можно несколькими путями.

Одним из вариантов является описанный в разделе «Охотник на хищников» способ, основанный на том, что вы начинаете мысленно планировать то, как вы сможете быстро вывести из строя своих оппонентов в случае их перехода к физической агрессии. В результате этого вы убеждаете себя, что контролируете ситуацию и в случае необходимости выйдете из боя победителем. Ваши уверенность и решительный настрой благодаря вербальному и невербальному общению ощутят и ваши оппоненты. Это может ослабить их решимость и желание конфликтовать (см. главу «Агрессия»).

Альтернативный подход построен на том, чтобы представить своих оппонентов в нелепом и смешном виде, например, в женском нижнем белье и с макияжем или наряженных как на гей-парад. При наличии хорошего воображения данный метод отлично работает, однако его применение требует определённого самоконтроля, чтобы сдержать смех. В качестве менее смешного варианта можно представить, что ваши оппоненты стали очень маленького роста, превратившись буквально в лилипутов.

Скрыть проявления страха

При любом варианте подавления страха в ходе разговора очень важно не дать глазам выдать ваше волнение. Глаза не зря называют зеркалом души. В первую очередь именно по ним человек с опытом определит вашу неуверенность. Необходимо уметь не только выдержать взгляд противника, но и «переглядеть» его.

Для этого может быть использована техника, которой обучали японских полицейских, чтобы они имели психологическое преимущество при общении с подозреваемыми и преступниками. Данному методу сотрудников полиции обучил Сайто Сатоси, мастер фамильной школы боевых искусств Негиси рю, который в послевоенные годы служил в полиции Токио. Благодаря использованию этой техники взгляда он не раз с успехом проводил переговоры с боссами якудза [5].

Суть метода заключается в том, чтобы смотреть обоими глазами в один глаз оппонента. (В классическом варианте, передававшемся в школе Негиси рю в качестве секретной техники, предлагалось смотреть в правый глаз противника.) В результате ваш взгляд воспринимается оппонентом как неподвижный, непроницаемый, вызывающий странное и неприятное ощущение. В качестве альтернативного варианта в ряде других традиционных японских школ боевых искусств рекомендовалось смотреть в точку между глазами собеседника.

Ещё одним проявлением переживаемого вами стресса может стать дрожь в ногах. Для того чтобы скрыть эти предательские подёргивания, Джеофф Томпсон⁵ рекомендует начать притопывать этой ногой, как бы отбивая ритм некоей, слышной только вам мелодии. Можно для убедительности даже начать напевать или насвистывать какой-то мотив. По словам Томпсона, не раз применявшего такой метод на практике, у оппонента создаётся впечатление, что вы весьма уверены и спокойны, поскольку в напряжённой ситуации расслаблены настолько, чтобы даже можете себе позволить вспомнить свою любимую мелодию.

⁵Джеофф Томпсон (Geoff Thompson) — эксперт по самообороне из Великобритании, длительное время работавший вышибалой. Автор множества учебных видео и книг по самообороне.

Помимо мнящегося взгляда и дрожи в конечностях, хорошо заметным показателем страха является ваш голос. Говорите не громко и не торопясь. С одной стороны, так проще контролировать высоту и тембр голоса, не допуская истерических и панических ноток. С другой стороны, тихая речь вынуждает оппонента прислушиваться к ней, концентрирует его внимание на себе, благодаря чему снижает его бдительность к другим вашим действиям.

Слушать крики муравьев

Пережитый стресс может быть так велик, что человек, его испытывавший, частично утрачивает связь с реальностью. Для того чтобы её восстановить, существует простой и надёжный метод, который используется многими специалистами, оказывающими психологическую помощь пострадавшим в катастрофе, при стихийном бедствии или теракте.

Попросите человека закрыть глаза и ответить на следующие вопросы (или сделайте это сами, если вы помогаете сами себе).

- Назовите пять первых звуков, которые вы слышите (например, шум машины за окном, шаги в коридоре, тиканье часов и т.п.).
- Назовите пять первых запахов, которые вы ощущаете (например, сигаретный дым, запах кофе, запах дождя и т.п.).
- Назовите пять первых ощущений, которые вы испытываете (например, немного жмёт обувь, локоть опирается на стол, язык касается зубов во рту и т.п.).

Эта процедура позволяет успокоиться, «вернуться в собственное тело», привязаться к реальности через ощущения. Данный метод известен с незапамятных времён, а в ряде религиозных практик используется как форма медитации. Так, согласно легенде, Бодхидхарма⁶ после неудачной попытки проповедовать буддизм при дворе китайского императора был так расстроен, что удалился в монастырь Шаолинь, где семь лет сидел у стены и слушал крики муравьёв (т.е. восстанавливал и укреплял связь с реальностью, прислушиваясь к малейшим шорохам).

Выводы

Испытывать страх так же естественно, как ощущать голод, жажду или боль. Более того, в определённых ситуациях чувство страха просто необходимо. Основной реакцией на страх должны стать активные действия, направленные на устранение вызывающей его угрозы. Страх нужно использовать, контролируя его и направляя. Страх — как конь, которого надо оседлать и ринуться на нём в бой.

Литература

1. Heller P. Bad Intentions: The Mike Tyson Story. Da Capo Press, 1995.
2. Rolo C.J. Murder is The Deacon's Business. Интервью журналу Coronet Magazine. 1944, February.
3. Достоевский Ф. М. Зимние заметки о летних впечатлениях.
4. Wegner D. M., Schneider D. J. Paradoxical effects of thought suppression // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. No. 53. P. 5—13.
5. Classical Warrior Traditions of Japan. Vol. 2. ed. Diane Skoss. Koryu Books, 1997.

⁶Бодхидхарма (в Китае известен под именем Дамо, в Японии — Дарума, 440—528 гг. н.э.) — индийский монах, основатель учения чань-буддизм (дзэн-буддизм).

СЛАГАЕМЫЕ ПОБЕДЫ

Мудрость Лап-Гоч

При катании на коньках по тонкому льду наша безопасность заключена в скорости нашего движения.

Ральф Уолдо Эмерсон¹

Жизнь разнообразна и малопредсказуема. Все потенциально возможные варианты ситуаций, в которых может потребоваться прибегнуть к самозащите, невозможно представить, не говоря уже о том, чтобы выработать тактику и оптимальный набор техник для каждой из них. Безусловно, речь идёт о формировании некоего универсального решения «на все случаи жизни».

В условиях подобной неопределённости целесообразно действовать согласно принципу гарантированного результата, стремясь достичь наилучшего возможного исхода в потенциально наихудшей ситуации.

Какой исход вас устроит? Это вполне очевидно — выведенный из строя противник, т. е. не способный продолжать против вас свои действия. Почему именно нейтрализация противника, а не ускользание от него? Потому что бегство далеко не всегда возможно. Куда бежать из едущего лифта или вагона метро? Вы готовы бросить свою жену или ребёнка, которые не могут так же быстро бегать? Вы уверены, что противник не умеет бегать быстрее вас? Иными словами, только выведенный из строя противник гарантированно не может помешать вам от него ускользнуть.

Говоря о противнике, можно сделать всего несколько предположений, не рискуя недооценить опасность ситуации.

1. Противник хочет и может искалечить или убить вас.
2. Противник сильнее, быстрее, выносливее вас.
3. Противник не чувствителен к боли, не подвержен страху, способен продолжать бой, даже получив серьёзные травмы (если вам это кажется перебором, перечитайте главу «Никаких гарантий»).

¹ Ральф Уолдо Эмерсон (Ralph Waldo Emerson, 1803—1882) — американский эссеист, поэт и философ; один из виднейших мыслителей и писателей США.

4. Противник вооружён. Даже если вы не видите оружия, нет гарантий, что оно не будет пущено в ход. Существует вероятность того, что противник просто ещё не успел извлечь своё оружие или, возможно, он его от вас умело скрывает.

5. Противник не один. То, что вы видите только одного, это ещё ничего не значит. Возможно, его друзья ждут в засаде или уже спешат ему на помощь.

К этому стоит добавить, что условия противоборства вполне возможно будут только осложнять вам жизнь: неровная, скользкая или усеянная острыми осколками поверхность, ограниченное пространство для перемещений, слабое освещение. Кроме того, противник может сразу же оказаться близко от вас, и, что не исключено, под неудобным ракурсом (например, сбоку или сзади).

Ну и в качестве завершающего штриха к этой мрачной картине — ваше собственное состояние может быть далеко от идеального: сковывающая движения одежда, скользкая обувь, усталость, плохое самочувствие, возможно, даже травма или ранение, полученные в результате того, что вы были внезапно атакованы из засады. Более того, вы можете быть не один, а со спутником, который неспособен сам себя защитить.

Бой будет соревнованием не только в силе, скорости, ловкости и владении техникой. Прежде всего, испытанию подвергнутся ваша воля к победе и ваша удачливость. И если воля хотя бы отчасти поддаётся тренировке, то своё везение можно повышать только в ролевых компьютерных играх.

Как уже подчёркивалось (см. главу «Воля к победе»), воля имеет огромное значение для достижения победы, однако и удачу не стоит недооценивать. Об исходе множества спортивных поединков и куда большего количества реальных боёв можно сказать, что победителю просто повезло. Нельзя быть уверенным, что удача улыбнётся именно вам, а не вашему противнику. Наверняка вам случалось поскользнуться или споткнуться. Если вы принимали участие в спаррингах, то наверняка можете вспомнить эпизоды, когда пропускали удар случайно или, как говорят, «по глупости». Даже если вам часто везёт, нельзя делать на это ставку, ведь полоса удач может прерваться в самый неподходящий момент.

Подытожить всё сказанное выше можно одной фразой: «Бой с таким противником, да ещё в такой ситуации, это то, в чём вы меньше всего заинтересованы». Иными словами, боя быть не должно. Как же победить без боя?

Ответом на этот вопрос является базовый принцип боевого искусства Лап-Гоч: «Лучший метод защиты от любого нападающего состоит в том, чтобы атаковать его до того, как он атакует вас... Или, что ещё лучше, до того, как сама мысль напасть на вас придёт ему в голову! Так вы сможете вырубить его ещё до того, как он вас заметит!»². Как и в любой хорошей шутке, в этих словах содержится значительная доля правды (любители парадоксов говорят «... есть доля шутки»).

Вот, например, что пишет знаменитый эксперт в области самообороны Джеофф Томпсон, 10 лет проработавший вышибалой и имеющий благодаря этому огромный опыт противоборства в реальных условиях: «Суть того, что я усвоил в первый же раз, когда столкнулся с агрессивно настроенным человеком, и в чём я убедился в последующие десять лет (в ходе тысяч стычек), состоит в том, что единственная надёжная и эффективная техника в реальном бою — это упреждающая атака. Всё остальное либо украшения, либо вспомогательные действия. Именно

²Шуточная реклама несуществующего традиционного уэльского боевого искусства Лап-Гоч (Llap-Goch) была создана и опубликована комик-группой «Монти Пайтон» в 1976 году в рамках юмористического сборника Brand New Monty Python Bok.

поэтому я вышел победителем из сотен стычек, используя всего лишь ловкий обман и хороший прямой удар правой».

Автор этих строк не примитивный уличный мордоворот, заучивший пару ударов. Томпсон имеет 6-й дан сётокан карате, 1-й дан дзюдо, сертифицирован как тренер по боксу ассоциацией АВА, изучал муай тай, самбо, вольную борьбу и дзюдоцу. Всё это Джеофф имел возможность опробовать в реальности и пришёл к следующему неутешительному выводу: «... бейте первым. Блок и контратака не работают. Имобилизация руки в сочетании с контрударом не работают. Стратегия, заключающаяся в том, чтобы дать человеку схватить себя и затем бросить его, не работает: уже слишком поздно что-то делать. Необходимо действовать на опережение, вы должны быть первым».

Возможно, мнение Джеоффа покажется кому-то излишне радикальным, но есть все основания прислушаться к словам этого человека. Вот, что он написал, подводя итоги, когда ему перевалило за 50 лет: «Упреждающая атака является сутью эффективной самообороны. Я не хотел, чтобы это оказалось правдой. Я многое вложил в то, чтобы доказать, что это не так. Я провёл всю свою жизнь до сегодняшнего дня, изучая сложные и стилизованные боевые искусства в надежде, что однажды они станут средством самозащиты. Они не стали. Должен вам сказать, это было для меня разочарованием».

Наилучшим вариантом, безусловно, является избегание ситуаций, в которых может возникнуть необходимость в самозащите (см. главы «Бдительность» и «Выбор жертвы»). Однако это, к сожалению, не всегда возможно.

В случае, когда насилие неминуемо, вы должны атаковать первым (внезапность и опережение обсуждаются в главе «Цикл НОРД») и продолжать атаковать своего противника до тех пор, пока он не перестанет представлять для вас угрозу. При этом, помня заветы Лап-Гоч, лучше предвосхитить не физическую атаку, а само намерение её выполнить. Враг до самого последнего момента не должен видеть в вас противника. В идеале вы должны вырубить его до того, как он поймёт, что вы будете сопротивляться его агрессии.

Если бой всё же начался, то вам необходимо его закончить как можно скорее. Причины этого вполне очевидны, достаточно ещё раз проанализировать предположения, сделанные по поводу противника и условий боя. Нельзя дать противнику извлечь оружие или дождаться спешащих ему на помощь приятелей. Нельзя позволить ему воспользоваться своим преимуществом в технике и физических кондициях. Ну и наконец, нельзя затягивать бой, поскольку каждое его новое мгновение сопряжено с риском того, что вам просто не повезёт, а вашему противнику, наоборот, улыбнётся удача, в результате чего вы потерпите поражение из-за нелепой случайности.

Как же завершить бой быстрее? Этот вопрос не раз затрагивается в данной книге. Ключ в захвате инициативы и максимально жёстких и агрессивных действиях, направленных на поражение противника.

Выбор инструментов

Выбирать можно только между лишними вещами.

Луций Анней Сенека

Формирование арсенала техник самообороны. Казалось бы, что может быть проще? В настоящее время доступно детальное описание тысяч приёмов из различных единоборств и методов рукопашного боя. Возможно, вы уже чем-то занимаетесь или занимались, и благодаря этому вам знакомы какие-то техники. Остаётся только выбрать. Основная проблема состоит в том, как это правильно сделать.

Рэкс Эпплгейт¹, для того чтобы оценить целесообразность изучения того или иного приёма, предлагал ответить самому себе на следующий вопрос: «Сработает ли он так, чтобы я мог его инстинктивно использовать в бою за свою жизнь против оппонента, который полон решимости помешать мне выполнить этот приём и который жаждет уничтожить меня любым честным или нечестным способом?»

Без сомнения, полковник Эпплгейт задаёт совершенно правильный вопрос, однако ответить на него не так просто. Для того чтобы сделать это, необходимо руководствоваться целым рядом критериев, при этом, если хотя бы один из них останется за кадром, можно получить абсолютно неработоспособный вариант. В данном случае легче пойти от противного, т.е. отсеять техники, малопригодные для реального боя. Этапы этого процесса таковы.

В первую очередь необходимо учесть, что действовать придётся в состоянии серьёзного стресса. Иными словами, потенциально пригодны только те техники, которые сохраняют свою работоспособность в условиях психофизиологических изменений, происходящих в организме человека в реальном бою (см. главу «Алгоритм защиты»). Приёмы, основанные преимущественно на мелкой и сложной моторике, целесообразно исключить из рассмотрения. Пренебрежение этим требованием приводит к появлению систем, работающих только в демонстрационном режиме либо на малой скорости, либо против заранее оговоренных и отрепетированных атак.

Затем, назовём это вторым этапом, следует учесть, что в бою психофизиологические изменения происходят и в организме противника. Как следствие, его чувствительность к боли может быть существенно снижена. Этому же может способствовать

¹ Рэкс Эпплгейт (Rex Applegate, 1914—1998), полковник Вооружённых сил США, инструктор в лагере по подготовке агентов OSS, ученик и соратник У. Фейрберна. После Второй мировой войны Эпплгейт больше двух десятилетий проработал в Мексике в качестве консультанта по подавлению мятежей и подготовке сотрудников силовых ведомств. Вернулся в США в 1960-х, консультировал правительственные агентства в вопросах подавления беспорядков, привлекался в качестве инструктора по стрельбе полицией и Вооружёнными силами США. Издал несколько книг по рукопашному бою, стрельбе и подавлению беспорядков.

состояние наркотического или алкогольного опьянения, а также различные формы психической патологии (подробнее см. главу «Никаких гарантий»). Всё это, в свою очередь, существенно снижает вероятность срабатывания приёмов, основанных на контроле над противником через боль. В связи с вышеизложенным целесообразно либо исключить болевые приёмы, либо оставить только те из них, которые могут быть доведены до своего логического завершения — травмирования противника при условии его активного противодействия.

Третьим этапом является отбор только тех приёмов, которые позволяют вывести противника из строя в кратчайшие сроки, не «завязнув в нём», т.е. не требующие длительного контакта с оппонентом. Причина ясна — противник может быть не один (более подробно необходимость быстрой победы обсуждается в главе «Мудрость Лап-Гоч»).

Четвёртый этап состоит в отсеивании техник, которые становятся неэффективны при большой разнице с противником в весе, росте и силе, ведь массогабаритные характеристики оппонента вам заранее не известны. Для человека небольшого роста, например, будет довольно трудно провести удар локтем в голову противнику, который значительно выше его. И наоборот, рослому сложно боднуть головой в лицо противника-коротышку. Влияние разницы в весе на осуществимость многих приёмов очевидно, ведь недаром на большинстве соревнований по спортивным единоборствам существуют весовые категории, призванные противопоставить друг другу спортсменов примерно равного веса.

Пятый этап — это исключение из рассмотрения техник, которые требуют существенного превосходства над противником в скорости движений. Если в ответ на одно движение противника требуется выполнить несколько своих, то такой приём вряд ли можно будет применить, особенно если противник не застывает статуей на одном месте после проведения атаки, как в демонстрациях, а атакует безостановочным шквалом ударов.

Шестой этап — это отсев приёмов, работоспособность которых связана с наличием или отсутствием у вас или вашего противника определённой одежды или обуви. Так, скажем, вы далеко не всегда и везде сможете ходить в тяжёлых ботинках, а без них ряд ударов традиционного сават и некоторых других систем становится малоэффективен. Броски и удушения, использующие одежду противника, также под вопросом, поскольку она может оказаться непрочной или эластичной (или её может просто не быть), в результате чего вы не сможете провести приём. Зимняя одежда на оппоненте существенно снижает эффективность атак в корпус, а наличие плотных перчаток или рукавиц у вас на руках ощутимо осложняет выполнение захватов.

Седьмой этап заключается в отборе техник, которые не предъявляют специальных требований к окружающему пространству. Поверхность, на которой вы стоите, далеко не всегда будет ровной и нескользкой. Возможно, вам придётся действовать в ограниченном пространстве, например, в проходе между машинами на стоянке, в подъезде, лифте, на лестнице...

Ну и наконец, необходимо оставить только те техники, при выполнении которых риск травмироваться самому минимален. Так, скажем, при ударе кулаком в голову или попадании им в подставленный локоть можно с достаточно высокой вероятностью повредить собственную руку. Даже если этим ударом вы сумеете нокаутировать своего противника, как вы будете пользоваться кистью с переломанными костями дальше? С такой травмой ваши возможности будут существенно ограничены. А что если будет нужно вести машину, оказывать себе или близкому человеку первую помощь и т.п.? И это не говоря о том, что, возможно, бой не закончен и вам ещё предстоит иметь дело со вторым нападающим. Ну и конечно, не стоит забывать о вирусных инфекциях, передающихся через кровь. Ударили противника кулаком в лицо, разбили ему физиономию в кровь, а заодно разодрали себе руку. В результате можно подхватить гепатит или СПИД.

И это только предварительный отсев, самое трудное ещё впереди. Проще всего пояснить суть последующего отбора на примере. Представьте, что у вас дома нет никаких инструментов и вы отправились в специализированный магазин, чтобы это исправить. Предположим, что там продают только высококачественные, надёжные и удобные инструменты (т.е. перед вами аналог выбора исключительно среди работоспособных приёмов).

Итак, вы в магазине. Бесконечные ряды полок заполнены разнообразными инструментами. Хочется всего и сразу: и вот ту отвёртку с карданным удлинителем и подсветкой, и вот этот набор торцовых ключей с «трещоткой», и вон тот мощный профессиональный перфоратор... И ведь любой из них потенциально может пригодиться, точнее, вы легко можете предположить ситуацию, в которой каждым из них можно будет воспользоваться.

Не сдерживая своего покупательского азарта, вы кладёте в корзинку всё приглянувшееся. В итоге у кассы вы обнаруживаете, что общая стоимость товаров в переполненной корзине превышает имеющуюся при себе сумму денег. Чем-то пожертвовав, вы, истратив все деньги, становитесь обладателем внушительной горы инструментов. Их ещё надо дотащить домой и там где-то разместить. Когда в использовании инструментов возникает необходимость, выясняется, что вы забыли приобрести элементарную шлицевую отвёртку или, скажем, обыкновенный молоток. А ведь деньги вы уже истратили, да и в магазин бежать нет времени.

Согласитесь, ситуация крайне неприятная. Чтобы её избежать, достаточно следовать двум простым правилам: делать покупки, исходя из своего бюджета, и приобретать только то, что действительно необходимо.

Итак, вернёмся к техникам. Очевидно, что их роль в описанном примере играют инструменты. Деньги, которые мы тратили на их покупку, — это время, которое необходимо уделить изучению и отработке выбранных техник, а также то время, которое надо затратить на их поддержание в работоспособном состоянии. Ведь в отличие от предметов, которые достаточно оплатить однократно, практически все навыки требуют регулярных затрат сил и времени на своё поддержание. И чем сложнее приём, тем чаще его нужно отрабатывать и тем больше ему нужно уделять внимания на тренировках (подробнее об этом см. главу «Боевые навыки»). Из этого, в частности, следует, что для своего личного арсенала предпочтительно выбирать самые простые техники, которые наименее требовательны к частоте и объёму поддерживающих тренировок.

Покупая инструменты, вы, скорее всего, будете пробовать, как они ложатся в руку. Это вполне естественно, поскольку рукоять неудобной вам формы или неадекватного для вашей кисти размера может перечеркнуть все достоинства конкретной отвёртки, сделав её использование неудобным. И этого никак не изменит тот факт, что этой же отвёрткой с успехом пользуется множество людей — от любителей до профессионалов. С техниками ситуация аналогична. Все люди разные, сочетание массогабаритных характеристик, пропорции быстрых и медленных мышечных волокон, особенности организации нервной системы, подвижность суставов в определённых плоскостях и т.п. и т.д. сугубо индивидуальны. Вам пользоваться этими приёмами — вам и выбирать то, что подходит лично вам. Подход с переделкой себя под технику, пропагандируемый во многих современных школах так называемых «традиционных» боевых искусств, требует слишком больших затрат времени и не гарантирует того, что в критической ситуации с переходом к действиям «на автопилоте» подобные неестественные для вас движения не вылетят из головы (подробнее см. главу «Алгоритм защиты»).

Свободное время для современного человека дороже денег, поскольку даже за них его не купишь. Семья, работа, повседневные дела, увлечения, общение (для кого-то, возможно, порядок приоритетов иной) — всё это требует времени, и ежедневные тре-

нировки длительностью несколько часов — непозволительная роскошь. Даже если мы располагаем свободным временем в таком количестве, странно было бы тратить его целиком только на подготовку к самозащите. Возможно, для кого-то тренировки и составляют смысл жизни, однако большинство из нас всё же тренируются для того, чтобы просто сделать свою жизнь спокойнее и безопаснее.

Итак, время, которое мы можем уделить тренировкам, весьма ограничено. Более того, в силу ряда объективных и малозависящих от нас причин (неотложные дела, командировка, болезнь и т.п.) в тренировках могут возникать перерывы. Не стоит также забывать, что для освоения той или иной техники до уровня эффективного применения в реальной ситуации потребуется отработать её различными способами (см. главу «Принцип Шопенгауэра»). А это тоже требует времени. Иными словами, возвращаясь к аллегории с магазином инструментов, наш бюджет крайне мал, а цена инструментов достаточно высока. Нетрудно сделать вывод, что нужно выбрать только самое необходимое, а не всё, что может теоретически пригодиться. Ну и конечно же, нецелесообразно приобретать несколько дублирующих друг друга или близких по назначению предметов.

С инструментами всё просто — их назначение однозначно понятно, в итоге у вас не возникнет выбора между предметами с различными функциями, например, между отвёрткой и пассатижами. Равно как и ясен круг потенциальных задач, которые вам придётся решать с помощью приобретаемых инструментов. В конце концов, вы не собираетесь чинить оптронный коллайдер или заниматься протезированием зубов. Вы покупаете инструменты для мелкого ремонта и несложных работ типа сборки мебели или замены батареек в игрушке своего ребёнка. В итоге составить список покупок достаточно легко — по минимуму вам нужны молоток, пассатижи, набор отвёрток и дрель.

С техниками рукопашного боя значительно сложнее. Конечно, вы ориентируетесь на самозащиту, и вам однозначно не потребуется снимать часового, брать «языка» или незаметно уничтожать в уличной толпе вражеского информатора. Тем не менее разнообразие потенциальных ситуаций, в которых может потребоваться физическое противодействие, чрезвычайно высоко.

Кроме того, назначение тех или иных приёмов далеко не всегда однозначно, и их функция может существенно меняться в зависимости от техники исполнения. Непонимание функционального назначения той или иной техники может привести к её неверной оценке. Если бы вы попробовали забивать отвёрткой гвозди, то наверняка были бы очень невысокого мнения о возможностях этого инструмента. Однако, если дойдёт до работы с винтами, то тут уж отвёртку не заменят ни молоток, ни пассатижи. Классическим примером недооценки техники вследствие непонимания её роли и места в бою является достаточно распространённое мнение о непригодности удара ребром ладони для реального боя.

Поскольку данная глава посвящена формированию индивидуального арсенала, я не буду рекомендовать в ней конкретные приёмы, а лишь намечу основные ориентиры, которыми можно руководствоваться при отборе техник. Изложенные ниже принципы селекции приёмов прослеживаются в системе Фейрберна и во многих других подходах к обучению, рассчитанных на ускоренную подготовку.

В бою вашей целью является поражение противника. В связи с этим вам, в первую очередь, потребуется как минимум один приём с высоким поражающим потенциалом, или, проще говоря, техника, которая в случае безошибочного выполнения с большой вероятностью выводит противника из строя. Все остальные техники, по сути, являются своеобразной системой поддержки для этого основного приёма и призваны создать возможность для его проведения.

СЛАГАЕМЫЕ ПОБЕДЫ

Среди этих вспомогательных приёмов желательно наличие такого, который можно провести по противнику, находящемуся не прямо перед вами, а сбоку. Владение подобной техникой позволит вам перейти в контратаку сразу же, не теряя драгоценного времени на предварительное занятие позиции, позволяющей воспользоваться фронтально ориентированными атаками.

Помимо этого нужно что-то иметь в своём арсенале для такой ситуации, когда вы сидите или лежите, а противник стоит.

Кроме того, целесообразно иметь в своём арсенале приём, который можно выполнять с большой частотой без потери эффективности, чтобы с его помощью загнать противника в оборону, так сказать, прижать его огнём.

Ещё одним немаловажным элементом является техника, сохраняющая свою работоспособность в ситуации, когда вы находитесь вплотную к противнику.

Ну и наконец, ещё одним элементом, о котором не стоит забывать, является техника добивания, т.е. приём, позволяющий закрепить успех в случае, если противник упал, а вы стоите. По ряду причин, в первую очередь с правовой точки зрения, данная техника не должна представлять угрозы для жизни, в противном случае ваши действия можно будет расценить как превышение мер самообороны (этот и ряд других правовых аспектов самообороны рассматриваются в главе «Правил нет?»). В качестве примера добивания, безопасного для жизни противника, можно привести топчущий удар ногой по его кисти или голени.

В идеале противодействие техникам противника должно быть основано на использовании описанного выше арсенала. Однако не исключено, что вам потребуются несколько специализированных техник, например, для освобождения от захватов или пресечения попытки перевести бой в партер.

Общим требованием ко всем отбираемым техникам является возможность их адаптации к ситуации, в первую очередь, к дальности до противника и вашему с ним взаимному расположению.

Кроме того, важно, чтобы в формируемом арсенале не было очень близких по функциям и назначению приёмов. В противном случае закон Хика — Хаймена начнёт работать против вас, и ваши действия существенно замедлятся (см. главу «Цикл НОРД»).

Итак, выбор за вами. Главное — помните, что индивидуальный арсенал — это не коллекция всех понравившихся вам приёмов, а нечто вроде походной аптечки, призванной минимумом средств ответить на максимум потенциальных проблем. Даже если в своё время вы изучали множество техник, совершенно нерационально, а подчас и просто невозможно, поддерживать их все регулярными тренировками. Нужно набраться мужества и решительно сократить арсенал до работоспособного минимума приёмов.

В заключение данной главы я хочу процитировать фрагмент из программы по обучению агентов SOE рукопашному бою: «Многие знаменитые боксёры и борцы в своих соревнованиях одерживали победу за победой с помощью своих любимых ударов и захватов. Причина в том, что они достигли такого мастерства в выполнении этих конкретных ударов и захватов, что немногие могли им противостоять. То же самое справедливо и в вашем случае. Если вы возьмёте на себя труд освоить в совершенстве один метод атаки, вы будете гораздо более опасны, чем если вы просто более-менее освоите все показанные вам методы»².

²SOE Syllabus of Lectures. Close Combat. 1943, October / в сб. SOE SYLLABUS: Lessons in Ungentlemanly Warfare, World War II (Public Record Office Secret History Files). Denis Rigden. Public Record Office. 2001. July.

Выбор целей

Труляля добавил: «Когда я по-настоящему разойдусь, я бью по всему, что вижу».

«А я бью по всему, до чего могу дотянуться, независимо от того, вижу я это или нет!» — закричал Траляля (пер. автора).

Льюис Кэрролл. Алиса в Зазеркалье

В противоборстве любого уровня — от глобальной войны до рукопашной схватки — одна из аксиом, остающихся неизменными, заключается в том, что необходимо атаковать противника там, где он наиболее уязвим.

То, что прицельные удары в висок или солнечное сплетение будут куда эффективнее, чем просто удары в голову и по корпусу, не вызывает сомнений. Однако у подобных высокоточных атак есть и обратная сторона — они ощутимо медленнее.

Первым данный феномен научно обосновал американский психолог Пол Фиттс¹. Изучая по заказу Военно-воздушных сил США быстрые прицельные прикосновения в горизонтальной плоскости (в частности, нажатия на кнопки разного размера, выполняемые с разного расстояния), Фиттс сформулировал зависимость времени выполнения прикосновения от размеров цели и расстояния до неё [1]. Согласно данной зависимости, которая впоследствии получила название закона Фиттса, время, за которое человек успевает дотронуться до заданной цели, тем больше, чем дальше расположена эта цель и чем она меньше. Это обусловлено принципом обратной связи, лежащим в основе сенсорно-моторных процессов в человеческом организме. Иными словами, чем точнее нужно выполнить движение или чем большее расстояние при этом требуется преодолеть, тем больше корректирующих действий необходимо произвести в процессе этого, а эта коррекция, в свою очередь, требует времени.

Закон Фиттса касается выполнения самого действия и исходит из предположения, что цель уже обнаружена. Вместе с тем, чем хуже условия видимости, а они в реальной ситуации, скорее всего, будут далеки от идеальных, тем труднее определить, где находится цель для удара, и тем больше времени на это требуется.

¹ Пол Фиттс (Paul M. Fitts, 1912 — 1965) — первый глава психологического отдела Аэродинамической лаборатории ВВС США и профессор двух университетов.

На нашу способность визуально воспринимать происходящее в ходе боя может повлиять множество факторов, в том числе общий уровень освещения (например, полутёмное парадное или плохо освещённая улица), направление источника света (например, свет солнца или фар, бьющий прямо в глаза), состояние глаз (травма, брызнули в лицо из газового баллончика, попал песок) или просто ракурс (мы лишь краем глаза успеваем заметить приближающегося сбоку противника).

Представим гипотетическую ситуацию неожиданного нападения: ночь, безлюдная улица, вы сворачиваете в подворотню, и в полутьме внезапно на вас кто-то бросается. Что вы быстрее увидите как цель и сможете атаковать: силуэт головы противника, его висок или точку югасуми («вечерний туман») у него под ухом?

Если вам трудно себе это представить или вы хотите на деле в этом убедиться, проделайте простой эксперимент. На боксёрской лапе нарисуйте кружок диаметром сантиметра два. Встаньте, закрыв глаза. Ваш приятель должен где-то перед вами выставить эту лапу. По его команде вы должны открыть глаза и незамедлительно атаковать. В первом варианте нанесите удар ладонью по лапе. Во втором ткните пальцем в кружок, нарисованный на ней. При этом не отдёргивайте палец, оставьте его прижатым к лапе, чтобы проконтролировать точность попадания в кружок. Попробуйте и оцените, что у вас быстрее и точнее получится.

Существует целый ряд факторов, ещё более затрудняющих «точечные» атаки.

Во-первых, для эффективного воздействия на большинство так называемых «точек» (нервов и нервных центров неглубокого залегания) необходимо меткое попадание ударной поверхностью с небольшой площадью (костяшкой кулака, кончиком пальца и т.п.). Что проще в бою с сильным и агрессивным противником: попасть ладонью ему в голову или костяшкой указательного пальца точно под ухо?

Во-вторых, дополнительным условием поражения значительной части точек является специфическое направление воздействующего удара или особая техника его выполнения (например, с вкручиванием наподобие штопора). Это, в свою очередь, накладывает массу ограничений на применяемую технику и возможные ракурсы проведения атаки.

В-третьих, расположение ряда точек для каждого человека индивидуально, может варьироваться в довольно широких пределах и зависит от массы параметров, в том числе телосложения, анатомических особенностей, развития мускулатуры и т.п. Не случайно в китайских и японских трактатах расположение точек описывается с использованием индивидуальных анатомических мер длины типа китайского цуня², привязанных к габаритам человеческого тела. Как вы думаете, почему специалист по акупунктуре никогда не колет сквозь одежду, а заставляет своего пациента лежать или сидеть совершенно неподвижно и так тщательно и неспешно выбирает место для введения иглы или прижигания моксой? Ответ прост — только так он может правильно определить местоположение точек.

И наконец, в-четвёртых, необходимо учитывать, что многие уязвимые места, такие, например, как нервные сплетения на теле, зачастую закрыты одеждой, которая не только затрудняет определение их точного местоположения, но и обеспечивает им некоторую защиту.

Не стоит забывать также и о деградации моторных навыков в условиях стресса, описанной в главе «Алгоритм защиты». Чем сильнее вы будете волноваться, чем большее напряжение вы будете испытывать, тем сложнее вам будет попасть по малоразмерной цели.

² Согласно наиболее распространённым методикам, за один цунь принимается либо расстояние между внешними концами поперечных складок у 2-й фаланги среднего пальца, либо ширина большого пальца левой руки по линии, проходящей через угол ногтевого ложа.

Таким образом, при прочих равных, удар, выполняемый по маленькой цели, всегда будет медленнее удара, наносимого по более крупной цели. Иными словами, чем больше цель, тем быстрее вы можете её поразить. Кроме того, далеко не все цели одинаково доступны для поражения, при этом ряду из них присущи существенные ограничения по углам и ракурсам эффективной атаки. Следовательно, при выборе зон поражения, атаку которых вы будете отрабатывать, необходимо принимать во внимание не только их уязвимость, но также размер и расположение.

Голову с плеч!

С точки зрения самообороны наибольший интерес представляют цели, воздействие на которые ведёт к потере противником способности к совершению враждебных действий против вас. В самом общем случае «останавливающий эффект» может обеспечить только потеря сознания, поскольку ни боль, ни травма этого не гарантируют (см. главу «Никаких гарантий»). «Отключить» противнику голову можно тремя путями:

- существенно повредив мозг;
- нарушив связь мозга с остальной нервной системой;
- вызвав потерю сознания.

Очевидно, что два первых варианта сопряжены с нанесением необратимых повреждений, результатом которых гарантированно станет либо тяжёлая инвалидность, либо смерть. В связи с этим наиболее предпочтительным, с точки зрения самообороны, является третий вариант, при котором возможны значительно менее серьёзные последствия. Сказанное, однако, не означает, что третий метод безопасен для жизни и здоровья, при его использовании не исключена вероятность травм и даже летального исхода (см. главу «Никаких гарантий»).

Человек может потерять сознание вследствие:

- сотрясения головного мозга;
- снижения кровоснабжения головного мозга;
- уменьшения насыщенности крови кислородом;
- перегрузки центральной нервной системы.

Остановимся на каждом из этих вариантов поподробнее, чтобы понять, каким образом достигается желаемый эффект в противоборстве с противником.

Тряхнуть погремушку

Основными причинами нарушения нормальной работы мозга вплоть до потери сознания при ударе в голову являются сбои в процессе обмена нервными импульсами между нейронами в пострадавшей области мозга или некорректная работа активирующей ретикулярной системы³. Оба эти явления возникают из-за деформации и повреждения нервных клеток, вызванных ударом.

³ Активирующая ретикулярная система (ретикулярная формация) — совокупность нейронов и соединяющих их нервных волокон, расположенных в стволе мозга и образующих сеть. Связана со всеми органами чувств, двигательными и чувствительными областями коры большого мозга, таламусом и гипоталамусом, спинным мозгом. Она регулирует уровень возбудимости и тонуса различных отделов центральной нервной системы, участвует в регуляции уровня сознания, эмоций, сна и бодрствования, вегетативных функций, целенаправленных движений.

Головной мозг закреплён внутри черепной коробки только снизу и, по меткому сравнению невролога Барри Джордана, конструктивно напоминает вилок цветной капусты или гриб с массивной шляпкой [2]. При ударе в голову шляпка этого «гриба» смещается и поворачивается гораздо больше, чем его «ножка». Необходимо учитывать также тот факт, что мозг неоднороден по плотности и консистенции и вследствие этого движется не как единое целое. В результате удара в различных участках мозга возникают скручивающие, сдавливающие и растягивающие усилия, которые могут приводить к деформации и даже разрывам нервных клеток и стенок кровеносных сосудов [3, 4].

Кроме того, из-за разницы в инертности при ударе в голову черепная коробка первой приходит в движение и вначале обгоняет своё содержимое, которое по той же причине после её остановки ещё некоторое время продолжает двигаться. В результате мозг может стукнуться о внутреннюю поверхность черепа [3, 4].

Чтобы вызывать оба описанных выше эффекта, необходимо привести голову в движение, сообщив ей при этом определённое ускорение. Не очень высокая сила удара может быть компенсирована более продолжительным контактом бьющей поверхности с целью, в течение которого происходит разгон головы. Этого можно достичь, нанося удар с проносом, т.е. бить не в цель, а как бы сквозь неё.

Кроме того, важно, чтобы бьющая поверхность не соскальзывала с головы и, сохраняя контакт с ней, продолжала поворачивать и разгонять её по траектории удара. В бильярде, например, для того чтобы кий при ударе не проскальзывал и как следует крутил шар, его кончик покрывают специальным абразивом, повышающим сцепление в точке контакта. Поскольку голова у человека твёрдая, необходимо, чтобы бьющая поверхность могла при контакте с ней немного деформироваться, благодаря чему столкновение при ударе будет неупругим, а контакт продолжительным. Именно по этой причине удар ладонью или рукой в боксёрской перчатке лучше сотрясает голову, чем удар голым кулаком. Если же говорить об использовании предметов, то существенно большее воздействие в плане «взбалтывания» содержимого черепной коробки окажет не палка, а мешочек с песком или дробью.

Анатомия человека обуславливает тот факт, что наибольшей эффективностью обладают атаки, закручивающие голову в горизонтальной или вертикальной плоскости. Оптимальная траектория удара, очевидно, будет определяться взаимным расположением с противником и ориентацией его головы. Так, например, в положении «лицом к лицу» для закручивания головы лучше всего подойдут атаки, по траектории сходные с боксёрским хуком и апперкотом. Если же голова противника повёрнута к вам в профиль, то крутануть её можно и прямым ударом.

Проще всего повернуть что-то, воздействуя на точку, наиболее удалённую от оси вращения, т.е. используя рычаг с плечом максимальной длины. Для человеческой головы такими местами являются подбородок и скула. Именно поэтому в них и целят в боксе, стремясь нанести нокаутирующий удар.

Если мышцы шеи были напряжены перед ударом в голову, то вероятность нокаута существенно снижается. Видя несущуюся к его лицу конечность противника, человек инстинктивно напрягается, в результате чего оказывается готов к приёму удара. Именно поэтому в боксе (и не только) спортсмена зачастую укладывает на пол именно тот удар, приближение которого он не увидел. Для преодоления сопротивления мышц шеи может потребоваться несколько ударов, быстро наносимых один за другим. Подобные нокауты, достигнутые серией атак в голову, также не редкость в полноконтактных спаррингах.

Ещё одним негативным последствием очень сильного удара в голову являются возникающие при этом ударные волны, которые несколько раз прокатываются внутри черепа, отражаясь от его стенок. В момент прохождения этих волн в определённых точках мозга давление может достигать десятков атмосфер [5, 6]. В дополнение к этому в некоторых его местах появляются высокие напряжения сдвига. И то и другое приводит к деформации и повреждению клеток мозга. Линейные и угловые перемещения головы при этом могут быть минимальными или практически отсутствовать. Определяющими факторами здесь являются импульс и направление удара. В проносе бьющей конечности за точку контакта здесь нет необходимости. Важен резкий, акцентированный удар, наносимый либо с очень большой скоростью, либо большой массой.

Перекрыть вентили

Несмотря на то что головной мозг составляет всего 2% от общей массы тела, для его нормального функционирования требуется 15% всей крови, перекачиваемой сердцем, и 20% всего кислорода, потребляемого организмом [7, 8]. Снизив снабжение мозга кровью или кислородом, можно нарушить его функционирование вплоть до потери сознания.

Приток кислорода в организм можно ограничить тремя основными путями: лишить человека воздуха, перекрыть ему трахею или воздействовать на его способность сделать вдох.

Первый способ сводится либо к надеванию человеку на голову воздухо непроницаемого мешка, либо к погружению его головы под воду, что очевидно выходит за рамки самообороны.

Трахею можно пережать удушающим приёмом или смять ударом. Необходимо помнить, что возникающая при этом деформация трахеи может потребовать срочной медицинской помощи с проведением хирургического вмешательства (трахеотомии). В противном случае не исключена смерть от удушья.

Сбить человеку дыхание способен удар в солнечное сплетение, приводящий к непроизвольному сокращению диафрагмы. Эта мышца служит для расширения лёгких, и её спазм не позволяет человеку вдохнуть. Достичь подобного эффекта в ситуации самообороны может оказаться нелегко по целому ряду причин. Во-первых, удар должен быть не только сильным, но и очень точным (цель по размеру не превышает кружок около 3 сантиметров в диаметре). Во-вторых, толстая многослойная одежда или смещение тела противника могут смягчить удар, лишая его эффективности. В-третьих, взаимное расположение с противником и дистанция до него могут просто не позволить провести данную атаку.

Снизить кровоснабжение головы можно двумя путями: вызвав ощутимую кровопотерю, либо воздействовав на работу сердца.

Для того чтобы человек лишился сознания, кровопотеря должна быть большой и, что ещё важнее, очень быстрой (согласно ряду медицинских исследований человек лишается сознания при потере 30% крови, а смерть может наступить уже при 40%-ной потере). Добиться этого можно только рассечением крупных артерий вроде бедренной, подвздошной или сонной (рис. 11).

Такое ранение, скорее всего, приведёт к летальному исходу, что в большинстве случаев будет признано превышением пределов необходимой самообороны. Кроме того, время, через которое истекающий кровью человек потеряет сознание, колеблется в достаточно широких пределах и составляет как минимум несколько секунд.

Существует несколько способов воздействия на работу сердца.

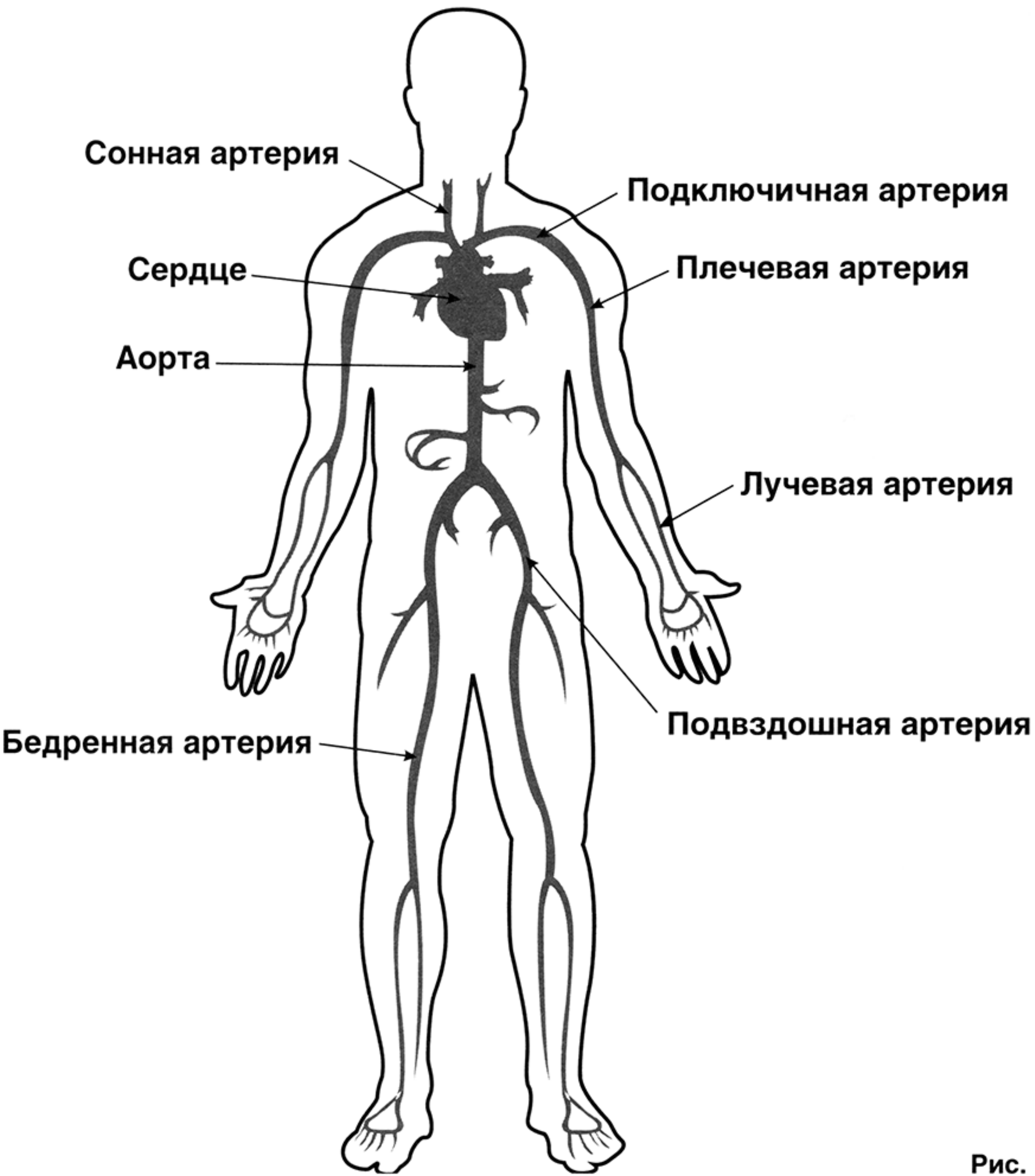


Рис. 11

Во-первых, его можно повредить проникающим ранением или очень сильным ударом, при этом результатом практически наверняка будет смерть, хотя вполне возможно и не мгновенная (см. главу «Никаких гарантий»).

Во-вторых, можно нарушить ритм его сокращений, нанеся удар в грудь между вторым и четвёртым рёбрами чуть левее грудины. В 65% зарегистрированных случаев, когда удар в данную область возымел действие, его результатом была смерть вследствие остановки сердца. Спасти пострадавшего удавалось, только если ему незамедлительно оказывалась медицинская помощь с использованием дефибриллятора [9].

Вместе с тем эффективность подобного удара зависит от целого ряда факторов⁴, в связи с чем вероятность его срабатывания недостаточно высока, чтобы на него

⁴ Удар должен прийти в течение переходного периода между сокращением и расслаблением сердечной мышцы в момент нарастания Т-волны. Чем выше частота сердцебиения и чем больше нагружено сердце, тем выше его уязвимость для данной атаки.

можно было рассчитывать. Именно поэтому, например, из системы Фейрберна был исключён приём *gock crusher*, представлявший собой как раз удар основанием ладони в означенную выше область груди.

В-третьих, временно изменить режим работы сердца можно посредством атаки рефлексогенных зон⁵ человеческого тела. Одним из наиболее эффективных методов снижения притока крови к головному мозгу является надавливание на каротидный синус⁶. Для этого надо нажать на шею слева или справа от трахеи, там, где ощущается пульс, примерно на уровне середины адамова яблока на границе грудино-ключично-сосцевидной мышцы (1 на рис 12).

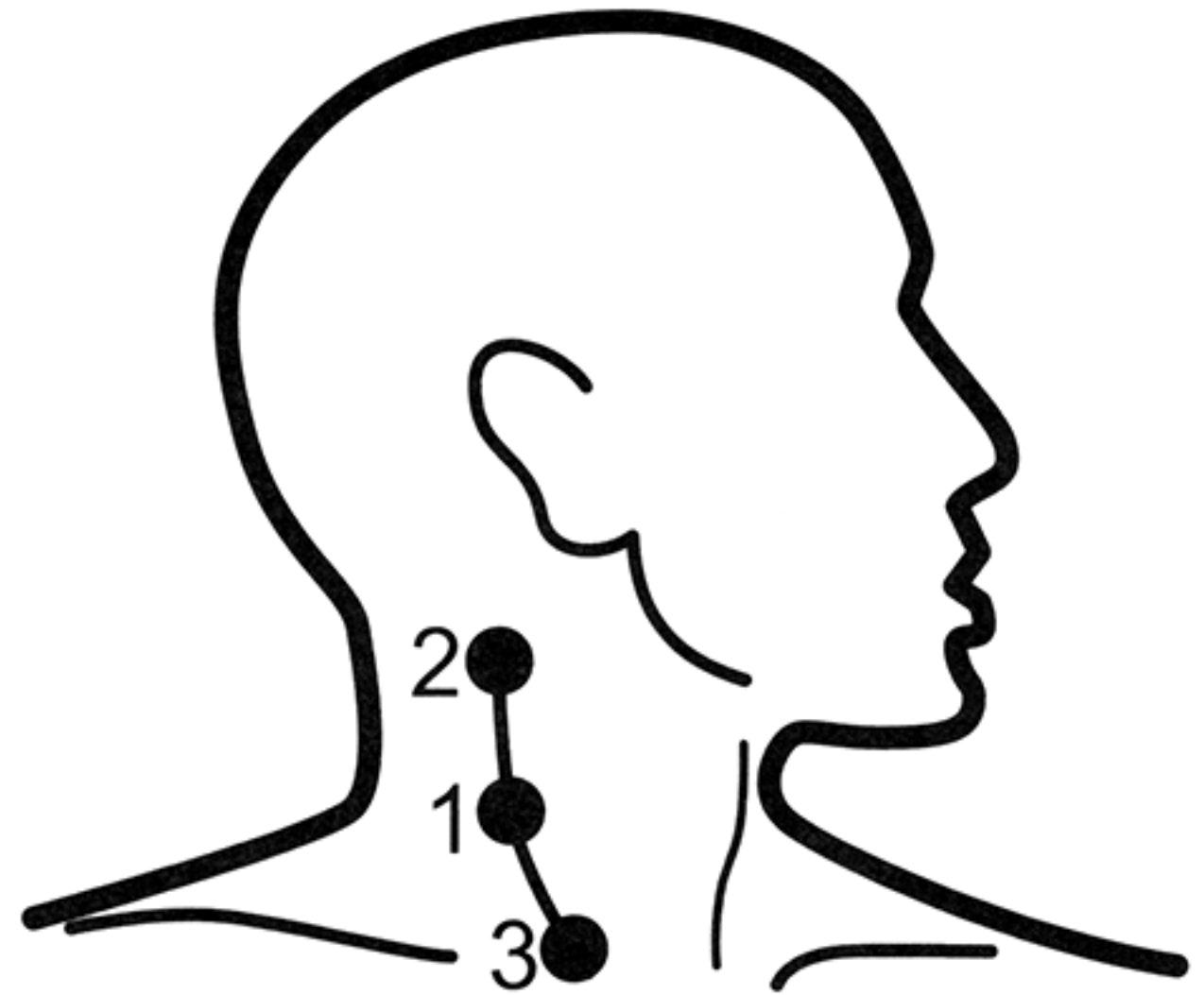


Рис. 12

В китайской акупунктуре это место расположения девятой точки меридиана желудка — ST 9, или *жэнь-ин* (кит. встреча с человеком), в японском искусстве кюсё — точка *мурасамэ* (яп. дождь в деревне).

Массаж области каротидного синуса известен врачам-реаниматологам как действенный способ снижения артериального давления и замедления сердцебиения. Атака данного участка шеи сдавливанием или ударом с целью вызвать потерю сознания используется во многих боевых искусствах и системах рукопашного боя. Даже уличные бойцы, согласно ряду источников, нередко применяли этот метод. В частности, медик Эрнст Джокл в своей книге приводит описание популярного в начале XX века у американских преступников приёма, состоявшего в надавливании большим пальцем на область каротидного синуса [10].

В каротидном синусе находится крупное скопление барорецепторов — особых чувствительных нервных окончаний, реагирующих на изменение кровяного давления⁷. Растягивающие усилия, возникающие в его стенках в результате удара или надавливания на него, воспринимаются барорецепторами как сигнал тревоги, говорящий о резком скачке артериального давления. В ответ на него они посылают в центральную нервную систему импульсы, запускающие механизмы быстрого снижения давления [11]. Итогом сильного воздействия на каротидный синус может стать столь стремительное падение притока крови к головному мозгу, что человек теряет сознание.

Наиболее эффективным методом воздействия на каротидный синус при атаке с дистанции являются удары, а при бое вплотную — специальные захваты, обеспечивающие так называемое «кровяное удушение» за счёт сдавливания шеи в нужных местах. Необходимо учитывать, что размеры цели весьма малы — у среднестатистического взрослого человека чувствительная область имеет размеры 1 — 2 сантиметра. Справедливости ради надо отметить, что сильный удар практи-

⁵ Рефлексогенная зона — область расположения специальных рецепторов в организме, раздражение которых вызывает те или другие специфические стереотипные врождённые реакции организма (безусловные рефлексы). Например, раздражение слизистой оболочки носоглотки вызывает рефлекс чихания, а слизистой оболочки трахеи, бронхов — рефлекс кашля.

⁶ Каротидный синус (*sinus caroticus*) — место расширения общей сонной артерии перед разветвлением её на наружную и внутреннюю.

⁷ Импульсы от барорецепторов подавляют тонус сосудистого центра и возбуждают центральные образования парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

чески в любое место сонной артерии, проходящей по всей боковой стороне шеи, может иметь сходный эффект с воздействием на каротидный синус. В частности, в японских и китайских боевых искусствах выделяют ещё две точки повышенной уязвимости, также расположенные на сонной артерии (2 и 3 на рис. 12). Кроме того, важно помнить, что подобный удар в ряде случаев также может привести к летальному исходу [12].

Перегрузить

Любой процесс, наносящий вред организму или угрожающий к этому привести, вызывает защитную реакцию. Чувствительные окончания, расположенные в тканях тела, регистрируют опасное воздействие и посылают импульсы тревоги по нервам к спинному мозгу и через него в головной мозг. На основе обработки этих нервных импульсов формируется ощущение боли. При этом её сила и характер зависят не только от посылаемых в мозг тревожных сигналов, но и от того, каким образом мозг объединит эти сигналы в единое представление о состоянии организма в данный момент.

Сильная и резкая боль может стать причиной обморока. Вот как это выразил У. Фейрберн: «Я видел людей, получивших серьёзные травмы, и я знаю, что естество не позволяет вам испытывать боль, превосходящую вашу способность её переносить, вы теряете сознание» [13].

Механизм потери сознания от болевого ощущения ещё не до конца изучен. Одной из основных гипотез является то, что в определённых ситуациях мозг оказывается неспособен справиться с обработкой поступающих сигналов и как бы на время «отключается». Согласно другой теории, в ответ на боль в организме запускается механизм стрессовой мобилизации, который сразу же переходит к завершающему этапу врождённого защитного алгоритма — обмороку (см. главу «Алгоритм защиты»).

Безусловно, очень многое здесь зависит от «индивидуальных настроек» нервной системы конкретного человека. С одной стороны, известны случаи, когда люди теряли сознание от укола в палец при анализе крови, с другой — есть многочисленные свидетельства того, как человек оставался в сознании в ходе ампутации конечности, проводившейся без анестезии.

Вместе с тем анализ значительного количества зафиксированных случаев потери сознания от болевых ощущений позволяет сделать вывод, что подобный результат наиболее вероятен при выполнении ряда условий.

Во-первых, боль должна быть неожиданной.

Во-вторых, боль должна быть очень резкой, т.е. болевой сигнал должен нарастать стремительно, практически скачком.

В-третьих, сигнал должен одновременно поступить от большого количества нервных окончаний. Этого можно достичь прицельной атакой нервного сплетения, например плечевого⁸, или крупного скопления нервных окончаний, например, ударом в пах или область печени. Альтернативным путём является воздействие, одномоментно затрагивающее большую площадь, насыщенную нервными окончаниями, например, удар открытой ладонью по лицу на манер пощёчины.

⁸ Плечевое сплетение (plexus brachialis) — сеть, образованная передними ветвями четырёх нижних шейных нервов и большей части первого грудного нерва. Для безоружной атаки наиболее уязвима надключичная часть данного сплетения, близко подходящая к поверхности тела у основания шеи.

Общим недостатком болевых воздействий, как уже подчёркивалось в главе «Никаких гарантий», является их ограниченная эффективность в реальной ситуации. Так, например, у человека, находящегося в состоянии возбуждения, претерпевает изменения процесс взаимодействия периферических нервных окончаний с центральной нервной системой. В результате этого пощёчина, способная уложить человека в нокаут, когда он спокоен, в стрессовом состоянии только ещё больше его разозлит.

В сухом остатке

Подытоживая всё вышесказанное, получаем очевидное противоречие: цели, поражение которых даёт наибольший эффект, имеют очень небольшие размеры, в то же время прицельная атака подобных малоразмерных целей в реальной ситуации имеет мало шансов на успех в силу целого ряда объективных причин. Единственным выходом является работа по зонам скопления этих «точечных» целей, благо на человеческом теле есть несколько мест с их высокой концентрацией. Таковыми являются, в первую очередь, голова и шея. Там, согласно традиционным атласам уязвимых точек, используемым в японских и китайских боевых искусствах, сосредоточено более двух десятков целей для поражения⁹.

Даже если оставить в стороне наследие традиционных восточных единоборств и просто рассмотреть анатомию человека, вывод будет таким же. В голове содержатся мозг и вестибулярный аппарат, которые мы хотим встряхнуть. На голове расположены глаза, которые мы хотим атаковать. Ну а шея вообще является средоточием жизненно важных каналов — трахея, артерии, нервы и нервные сплетения, спинной мозг... Не случайно в природе не использующий яда хищник, бросаясь на жертву, стремится поскорее добраться именно до её шеи.

Ещё одним весомым фактором является то, что голова и шея уязвимы для ударов практически со всех сторон и под любым углом, что, согласитесь, немало важно в хаосе реального боя.

Помимо головы и шеи, представляющих собой основную цель (1 на рис. 13), можно выделить несколько вспомогательных (2 на рис. 13). В первую очередь, это колени и голеностопы, поражение которых ли-

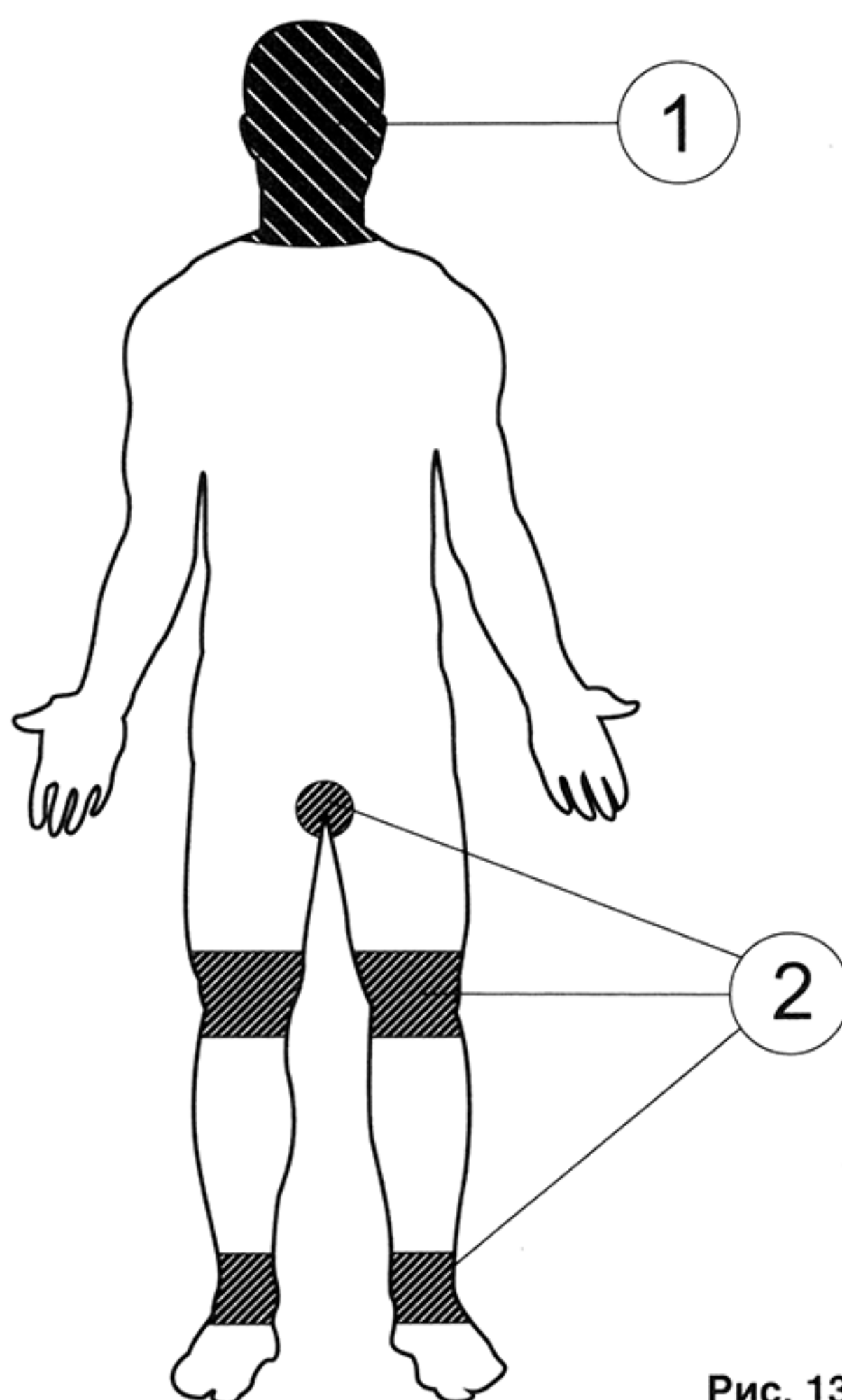


Рис. 13

⁹ На самом деле в ряде источников число уязвимых точек на голове и шее доходит чуть ли не до сотни, однако эффективность воздействия на упомянутые двадцать точек подтверждена экспериментально в ходе исследований, проведённых в XX веке такими специалистами, как Ямадо Ко и Асами Такааки.

шает противника мобильности, а также тестикулы, или, говоря проще, — яички, являющиеся весьма чувствительной рефлексогенной зоной.

Уязвимые зоны на корпусе, такие, как области печени, почек и солнечное сплетение, целесообразно исключить из рассмотрения, несмотря на потенциальный эффект, который может быть достигнут их успешной атакой. Основные причины отказа от атаки на них в том, что удар в корпус может быть существенно смягчён одеждой, кроме того, эффективное воздействие на указанные области требует высокой точности и определённой траектории атаки.

Сказанное выше относится к безоружным атакам и ударам тупыми предметами. Применение же колюще-режущих предметов имеет свою специфику. Определяющим фактором при выборе целей для поражения является то, что целью самообороны в общем случае является пресечение враждебных действий противника, а не его уничтожение. Нельзя забывать и то, что речь идёт не об использовании боевого обоюдоострого ножа, а о применении любых мало-мальски пригодных остроконечных предметов — от складного ножа с коротким клинком до карандаша, от пилочки для ногтей до маникюрных ножниц.

С одной стороны, человек в силу своего анатомического строения уязвим для уколов и порезов практически в любом месте своего тела. С другой стороны, далеко не все ранения могут быстро вывести противника из строя. Более того, даже те повреждения, которые впоследствии приведут к смерти, не гарантируют мгновенного останавливающего эффекта (см. главу «Никаких гарантий»).

В связи с этим применение колюще-режущих предметов для самообороны оправдано только в случае смертельной опасности.

Анализ большого числа работ по судебной медицине, неотложной медицинской помощи, а также результатов специализированных исследований в области оценки поражающего потенциала различных колото-резанных ран позволяет выделить две группы целей.

Поражение целей из первой группы способно быстро вывести противника из строя, с весьма вероятным последующим летальным исходом. Это область шеи и внутренняя поверхность бедра (1 на рис. 14). Шея, как уже подчёркивалось, является сосредоточием жизненно важных каналов и уязвима со всех направлений. На внутренней поверхности бедра близко к поверхности тела проходят

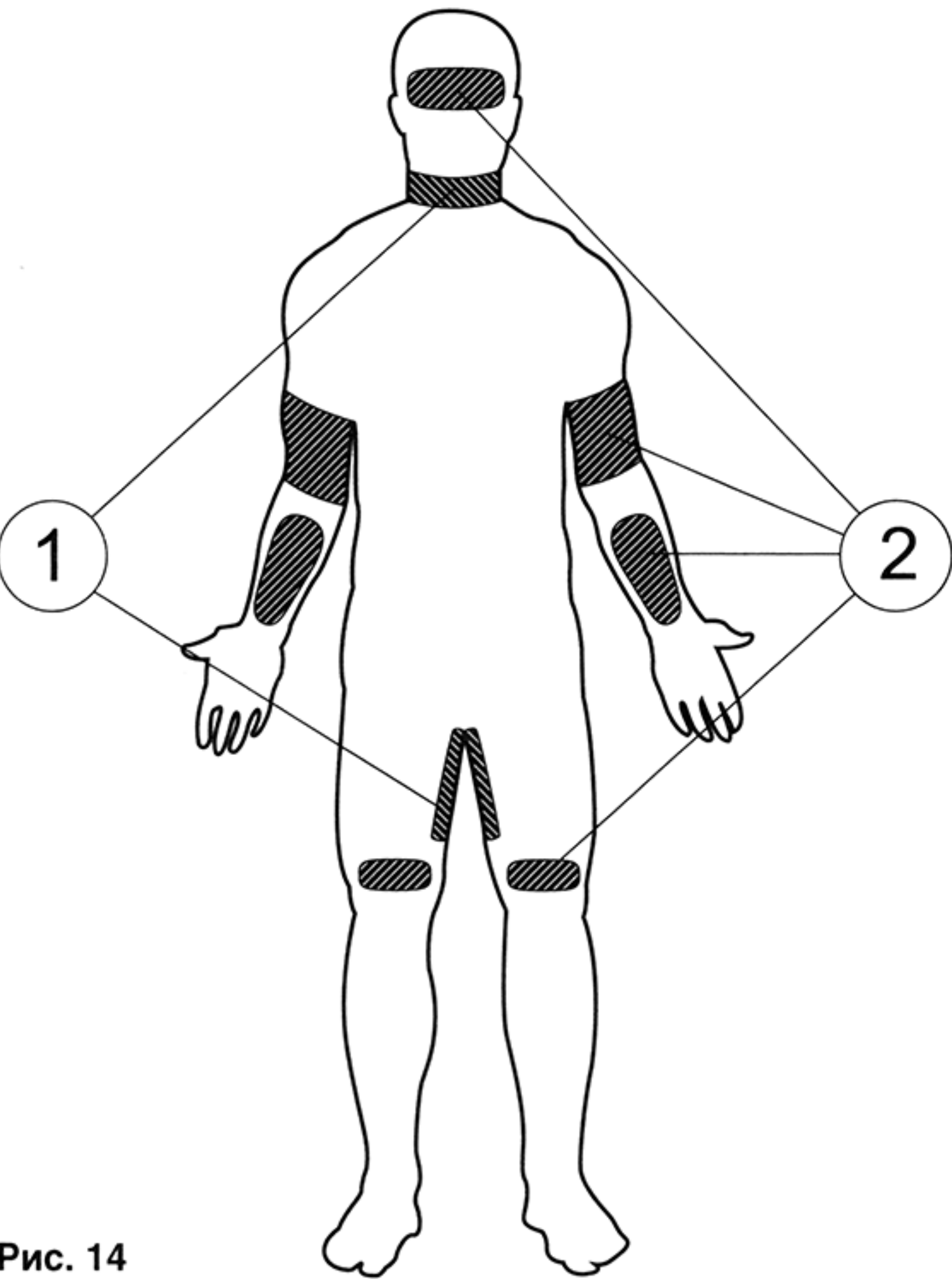


Рис. 14

бедренная артерия и вена, рассечение которых ведёт к быстрой кровопотере. Потеря противником боеспособности в результате геморрагического шока, вызванного кровопотерей, может наступить не ранее нескольких десятков секунд (а иногда и минут). Более того, известен ряд случаев, когда, получив подобные ранения, человек оставался в сознании более часа и сохранял способность вести огонь из своего оружия.

Поражение целей второй группы существенно снижает способность противника вести бой. Летальный исход при этом хоть и не исключён, но гораздо менее вероятен, чем при атаке целей первой группы. Вместе с тем вполне возможным последствием будет телесное повреждение, от которого человеку полностью оправиться уже не удастся. К целям второй группы относятся глаза, мышцы предплечья, бицепс, трицепс и четырёхглавая мышца бедра (2 на рис. 14). Повреждение указанных мышц затрудняет противнику использование конечностей, ну а результат травмы глаза, надеюсь, не нуждается в объяснении.

Если вы используете колюще-режущий предмет из положения лёжа на земле против стоящего противника, практически единственной доступной целью являются его ахилесовы сухожилия.

Необходимо отметить, что порезы на руках вашего противника могут сделать из вас агрессора в глазах правоохранительных органов и суда. Дело в том, что такие раны в судебной практике носят название «защитных порезов», поскольку они зачастую возникают у того, кто голыми руками пытался закрыться от атак ножом.

Применяя в ходе самообороны колюще-режущие предметы, без последствий обойтись не получится, поскольку сам принцип их действия основан на разрушении человеческого тела. Чтобы остановить противника, вам придётся либо убить его, либо покалечить. Безусловно, в определённых условиях нападающего может обратить в бегство даже маленькая безобидная царапина или укол. Однако рассчитывать на это нельзя.

Литература

1. Fitts P.M. The information capacity of the human motor system in controlling the amplitude of movement // Journal of Experimental Psychology. 1954. Vol. 47. No. 6. P. 381 – 391.
2. Jordan B.D. Medical Aspects of Boxing. CRC Press, 1992.
3. The Boxing Debate. British Medical Association. The Chameleon Press Limited, 1993.
4. Unterharnscheidt F. Boxing: Medical Aspects. Academic Press, 2003.
5. Taylor P.A., Ford C.C. Simulation of Early-Time Head Impact Leading to Traumatic Brain Injury. International Brain Injury Association (IBIA). Issue 01, 2007.
6. Simulation of Blast-Induced Early-Time Intracranial Wave Physics leading to Traumatic Brain Injury // Journal of Biomechanical Engineering. 2009. June. Vol. 131. Issue 6. 061007.
7. Clark D.D., Siegel G.J. Basic Neurochemistry: Molecular, Cellular and Medical Aspects. Lippincott, 1999.
8. Magistretti P.J., Pellerin L. Brain Energy Metabolism An Integrated Cellular Perspective. Lausanne. Switzerland Neuropsychopharmacology. 5th Generation of Progress, 2000.
9. Maron B.J., Estes N.A. Medical Progress: Commotio cordis, 3rd. // The New England Journal of Medicine. 2010. No. 362 (10). P. 917 – 927.
10. Ernst J., Van Schaik J.L. The Medical Aspects of Boxing.: Ltd., South Africa, 1941.
11. Stanfield C.L., Germann W.J. Principles of Human Physiology. Pearson Benjamin Cummings, 2008.
12. Соседко Ю.И. Внезапная смерть при травме рефлексогенных зон тела. МО РФ. Главное военно-медицинское управление. М., 1996.
13. Charles J. Rolo. Murder is The Deacon's Business. Интервью журналу Coronet Magazine. 1944. February.

ВДОХ И ВЫДОХ

*Никто не слагает гимнов дыханию,
но, увы, тому, кому его не хватает!*

Роджер Желязны. Князь Света

Мы все умеем это от рождения и в повседневной жизни выполняем не задумываясь. Безо всякой подготовки мы делаем это даже во сне! Вдох. Выдох. Повторить. Казалось бы, всё предельно просто. Тем не менее в стрессовой ситуации человек умудряется даже в таком нехитром деле допускать ошибки, самой существенной из которых является остановка дыхания.

Зачастую в бою человек либо просто забывает дышать, как ёжик из детсадовского анекдота, либо, сделав глубокий вдох, как перед прыжком в воду, бросается в атаку и продолжает действовать, пока не начнёт задыхаться, хватая воздух ртом, как свежеспойманная рыба. Наверное, не стоит объяснять, к чему в условиях боя приведёт такое добровольное самоудушение.

Чтобы избежать непроизвольной задержки дыхания, необходимо себя контролировать. Наиболее простой и действенный путь делать это в стрессовых условиях — выполнять принудительный выдох. Главное — заставить себя с силой выдохнуть, после этого организм рефлекторно вдохнёт сам, реагируя на возрастающее содержание углекислого газа в крови.

Легче всего сделать свой выдох достаточно глубоким и сильным, озвучив его. Этим пользуются во многих видах спорта — от тенниса и тяжёлой атлетики до бокса и кендо. В некоторых боевых искусствах даже существуют особые озвученные выдохи для разных техник. Так, например, в муай тай удары коленом принято сопровождать звуком «йиишшш», а удары локтем и кулаком — «ссса». В некоторых видах китайских и японских боевых искусств насчитывается до пяти видов звукового сопровождения выполняемых приёмов.

Во время тренировок на мешке необходимо постоянно контролировать себя, сопровождая свои атаки выдохом. Необходимо однозначно увязать в своём подсознании образ атаки с выдохом, тогда в реальной ситуации, нанося удары, вы будете автоматически выдыхать. Благодаря этому в реальном бою уйдёт необходимость сознательного контроля дыхания (который практически неосуществим в этих условиях).

Одиночные атаки можно сопровождать громким выдохом-выкриком, а для работы серией атак лучше разделить выдох на несколько частей, выдавливая его из себя небольшими порциями с шипящим звуком вместе с каждым наносимым ударом, наподобие того, как это делают некоторые боксёры. При силовом выдохе не выталкивайте из себя воздух полностью, в противном случае мышцы вашего живота расслабятся и вы

станете более уязвимы при ударе в эту область. Рекомендуется оставлять 10—25% воздуха в запасе, чтобы поддерживать необходимое напряжение мышц корпуса.

В ряде традиционных единоборств советуют поддерживать мышцы живота в напряжённом состоянии, как при выдохе, так и при вдохе, в течение всего боя. Для отработки этого рекомендуется следующее упражнение. Напрягите мышцы живота и попросите вашего партнёра упереться вам в живот кулаком. Дышите неглубокими вдохами-выдохами, сопротивляясь внешнему давлению за счёт напряжения мышц живота. После того как вы освоите это упражнение и давление кулака не будет мешать вам дышать, переходите к следующему этапу. Пусть ваш партнёр возьмёт во вторую руку боксёрскую лапу, а вы, выдерживая давление его кулака на ваш живот, наносите руками удары по лапе. При этом сопровождайте свои атаки короткими выдохами с шипящим звуком через плотно сжатые губы. Мысленный образ, который позволяет лучше освоить данное упражнение, — это чайник или скороварка, стоящая на огне. Вода в сосуде кипит и превращается в пар. Давление внутри поддерживается примерно на одном уровне, а его избытки с шипением вырываются через маленькое отверстие. Напряжёнными мышцами живота вы поддерживаете давление воздуха, запас которого расходуете при ударах и пополняете при вдохах.

Целью описанного упражнения является формирование навыка действий с постоянно напряжёнными мышцами живота. В той или иной форме этот метод используется и в муай тай, и в силат, и в ряде южно-китайских стилей, и в некоторых стилях карате (этому отчасти посвящена ката санчин).

Не стоит акцентировать своё внимание и усилия на отработке конкретного канонического звучания. Озвучивайте своё дыхание при выполнении ударов так, как вам наиболее комфортно это делать.

Важно, чтобы принудительный выдох, сопровождающий те или иные техники, стал для вас привычным и естественным, чтобы вы выполняли его без сознательного контроля.

Выдох со звуком обладает рядом преимуществ. Во-первых, вы слышите сами себя. Это подбадривает вас, даёт ощущение того, что вы контролируете ситуацию. Армии многих народов мира в былые времена ходили в атаку под звуки тех или иных инструментов (барабанов, волынок, горна и т.п.). Ну и конечно, не стоит забывать о боевых выкриках вроде «Ура!», «Банзай!» и «Аллах акбар!» Подобные звуковые способы воздействия на психику позволяют вытеснить из сознания страх и колебания, укрепляют решимость действовать.

Трудно сказать о значении боевого выкрика лучше, чем это сделал один из участников Первой мировой войны [1]: «На параде «ура» звучит искусственно, в бою это же «ура» — дикий хаос звуков, звериный вопль. «Ура» — татарское слово. Это значит — бей! Его занесли к нам, вероятно, полчища Батыя. В этом истерическом вопле сливается и ненависть к врагу, и боязнь расстаться с собственной жизнью. «Ура» при атаке так же необходимо, как хлороформ при сложной операции над телом человека».

Кроме того, что немаловажно, звук, сопутствующий дыханию, помогает вам скоординировать собственные движения и управлять темпом своих действий в атаке. В ряде традиционных видов единоборств поединок ведётся под музыку, мотив и ритм которой отчасти определяют рисунок боя. В ситуации самообороны внешнего задающего ритма нет, тут вы сами себе и боец, и человек-оркестр. Выработав на тренировках привычку бить под собственный выкрик, в бою вы сможете ускорить собственную серию атак, начав кричать всё чаще и чаще. Звуком при выдохе вы как бы отдаёте самому себе команду выполнить то или иное действие.

Среди практикующих восточные единоборства существует достаточно распространённое мнение, что резкий крик во время нанесения удара обеспечивает ощутимое увеличение его силы. В качестве объяснения этого феномена, помимо ничем не подтверждённых теорий о гармонизации некоей паранормальной внутренней энер-

гии, высказывается и вполне правдоподобное предположение о том, что при выкрике у человека напрягаются мышцы живота, за счёт чего обеспечивается жёсткая связь торса с бёдрами и ногами, способствующая более полному вложению массы и силы всего тела в удар. Кроме того, утверждается, что выкрик мобилизует весь организм, позволяя мышцам развить большее усилие.

Медиками и физиологами был проведён ряд исследований, наглядно доказавших, что если выкрик и обеспечивает прирост силы, то весьма незначительный. Так, например, непрофессиональные игроки в теннис благодаря использованию выкрика при выполнении подачи сумели повысить её скорость всего на 3,3% [2]. Наиболее показательным же является исследование, проведённое с участием тяжёлоатлетов [3]. Вначале опытным пауэрлифтерам, привыкшим издавать звук в момент максимального напряжения, предложили выполнить их стандартные упражнения молча. В результате показатели ухудшились всего на 1%. Затем к эксперименту привлекли игроков в американский футбол, которые во время силовых тренировок регулярно используют упражнения с большими весами. Выкрик в момент напряжения позволил этим спортсменам улучшить свои показатели в упражнениях с отягощением всего на 2%. Третью группу испытуемых сформировали из студентов выпускного курса медвуза. Все они, хотя и находились в хорошей физической форме, но не имели опыта занятий с большими весами. Для этих испытуемых максимальный прирост показателей за счёт использования выкрика составил около 5%.

Таким образом, крик в момент напряжения даёт весьма незначительный прирост в силе, да и то только в случае отсутствия большого опыта выполнения движения.

Возникает вполне резонный вопрос: зачем же тогда кричат и стонут при выполнении тех или иных движений не то что опытные спортсмены, а звёзды мирового уровня? Ответ — дело не только в управлении дыханием и стремлении самого себя подбодрить.

Громкий звук, сопровождающий, скажем, атаку в кендо или подачу в теннисе, оказывает существенное воздействие на оппонента. Речь не идёт о каких-то сверхъестественных вещах, описаниями которых полна мифология, окружающая традиционные боевые искусства.

В человеческом организме заложена инстинктивная реакция на испуг — тот самый, упомянутый в главе «Алгоритм защиты» стартл-рефлекс. Как показывают исследования, наиболее сильно стартл-рефлекс проявляется под воздействием неожиданного громкого звука, раздавшегося вблизи [4]. Учитывая, что реакция человека на звуковой раздражитель быстрее, чем на визуальный, становится понятно, что так задумано природой неспроста.

Предположим, наш доисторический предок, пробираясь по лесу, внезапно увидел пещерного медведя. Страшно, конечно, но есть варианты: может, хищник не видит нашего охотника, может быть, видит, но не собирается нападать и т.п. Если же во время всё той же прогулки на свежем воздухе наш пращур неожиданно услышит рычание зверя или шипение змеи, тут уж есть от чего испугаться. Животное угрожает звуком, предостерегая от вторжения на свою территорию. Как в такой ситуации должен был поступить первобытный человек? Замереть на месте, чтобы не сделать ситуацию ещё хуже, и принять защитное положение на случай, если животное всё же атакует его. После этого можно было осмотреться и понять, что делать.

То, что раньше давало шанс спастись, теперь, наоборот, мешает это сделать. Громкий неожиданный звук с близкого расстояния запускает защитную реакцию. Человек, помимо своей воли, начинает действовать по заложенному природой алгоритму. Прежде чем разум осознает, что пугаться нечего, и снова вернёт себе управление, пройдёт какое-то время. Пусть малое, но всё же не нулевое. Стоит ли при атаке кричать ради этой микропаузы?

Исследования, проведённые с помощью современной техники, позволили не только объективно зафиксировать, но и количественно оценить то влияние, что оказы-

вает на человека громкий звук, сопровождающий действие, на которое необходимо отреагировать [5]. Несмотря на то что эксперимент был ориентирован на теннис, его результаты не менее актуальны и для ситуации боя на малой дистанции. Резкий звук громкостью 60 дБ, соответствующей обычному разговору, доносившийся из динамика на расстоянии 60 см, обусловил повышение числа ошибок в определении направления полёта приближающегося мяча на 3—4% и, что самое главное, стабильно вызывал замедление реакции на 0,21—0,33 секунды. За это время обычный нетренированный человек с дистанции, не требующей выполнения подшага, вполне может нанести полноценный удар рукой, а хороший боксёр — целых два.

Для того чтобы крик вызвал задержку реакции, необходимо, чтобы он прозвучал практически одновременно с движением. Ключевое значение для достижения необходимого эффекта, помимо внезапности, имеет громкость звука. На что способен человек в этом плане, легко понять на примере профессиональных теннисисток. Так, Серена Уильямс (*Serena Williams*) сопровождает свои подачи криками, громкость которых доходит до 88,91 дБ, Моника Селеш (*Monica Seles*) кричит на все 93,2 дБ, а своеобразный рекорд принадлежит Марии Шараповой, выкрик которой зашкаливает за 100 дБ (101,2 дБ во время матча в Уимблдоне в 2005 году). Для сравнения — звук отбойного молотка составляет 90 дБ, шум профессиональной бензопилы — 100 дБ, львиный рёв может доходить до 110 дБ, а болевой порог для большинства людей соответствует громкости в 120 дБ.

В ситуации самообороны крик имеет ещё одно немаловажное значение. Злоумышленник в большинстве случаев не хочет привлекать внимание к тому, что собирается сделать. Ему не нужен шум. Ваш вопль на подсознательном уровне говорит ему, что он не контролирует ситуацию, что всё идёт не так, как он задумывал. Это может поколебать его уверенность и даже на короткое мгновение вызвать у него замешательство.

Итак, если вы решили освоить не просто навык озвученного выдоха при атаке, а овладеть полноценным боевым выкриком, можно воспользоваться краткой упрощённой методой, входившей в программу обучения ближнему бою¹ для отрядов кемпейтай² из состава Квантунской армии.

Согласно указанному методу, выкрик никогда не отрабатывается изолированно, а только вместе с выполнением техники в полную силу по мишени (при ударе по мешку или макиваре, штыковом уколе в чучело и т.п.). Воздух при выдохе с силой выталкивается из себя напряжением мышц живота. Выдох-выкрик не должен быть полным, т.е. после него часть воздуха должна остаться внутри вас. По окончании выдоха не должно быть полного расслабления, необходимо сохранять напряжение мышц живота.

При тренировке челюсти почти сжаты, расстояние между верхними и нижними зубами такое, что нельзя просунуть мизинец. Челюсти при выкрике напрягаются. Для отработки этого рекомендовалось зажимать на время тренировки между зубами плотный пучок соломинок (его вполне можно заменить боксёрской капой, детским резывателем для зубов или, на худой конец, деревянным карандашом). Напряжение челюстей во время выкрика необходимо, в первую очередь, для их защиты. Если челюсть будет расслаблена, то пропущенный удар, попавший в неё, с большой вероятностью приведёт к травме. Кроме того, как показывают современные исследования, широко открытый рот приводит к зажиму гортани, что ограничивает поток воздуха, проходящего в неё из трахеи, и, как следствие, делает звук голоса тише.

¹ Автором данной программы и соответствующего печатного пособия является мастер Кэндзи Томики, ученик основателя дзюдо Дзигоро Кано и основателя айкидо Морихея Уэсиба. К моменту создания данного руководства Томики имел 5-й дан Кодокан дзюдо и уже 12 лет занимался под руководством Уэсибы.

² Кемпейтай (яп. «корпус воинов закона») — военная полиция Японии, просуществовавшая с 1881 по 1945 гг. Среди прочего кемпейтай выполняла функции контрразведки.

Надо чувствовать, как звук выкрика рождается внутри. Он должен быть отражением вашей решимости покончить с врагом.

Отрабатывать выкрик лучше на открытом воздухе, пытаясь перекрыть других обучаемых при занятиях в группе или заглушить естественные источники шума (вроде прибоя или водопада) при занятиях в одиночку. В современных условиях отличным источником фонового шума может быть CD-плеер с мощными аудиоколонками.

В дополнение к указанному методу, по опыту ряда современных инструкторов, обучающих технике выкрика, можно дать ещё несколько рекомендаций.

Звук выкрика лучше подбирать каждому для себя индивидуально, экспериментируя с различными гласными. Не следует начинать выкрик с согласных букв Г и К, поскольку для их произнесения перекрывается гортань, что ослабляет громкость. Начинать отработку можно с выкрика «ха», который затем можно трансформировать во что-то более удобное для вас.

Некоторые современные тренеры кендо рекомендуют достаточно радикальную методику освоения крика. Согласно ей, необходимо кричать до тех пор, пока голос не сорвётся и голосовые связки не откажут. После этого надо кричать ещё. Так человек быстрее освоит крик на выдохе за счёт сокращения мышц живота.

Наибольшей преградой на пути к резкому громкому выкрику для подавляющего большинства является подсознательное стремление сдержаться, не быть слишком громким. Человек боится громко закричать, чтобы не показаться смешным. С детства нас всех одёргивают: «Не кричи», «Не шуми», «Говори потише» и т.п. В результате у многих формируется психологический зажим, мешающий закричать в полную силу.

Именно снятие данного зажима является ключом к освоению громкого выкрика. Вспомните, как громко может кричать младенец. А ведь он не использует особой техники, не может похвастаться значительным объёмом лёгких или большой силой брюшных мышц. Абсолютным рекордсменом среди людей на 2010 год, зафиксированным в Книге рекордов Гиннеса, является не мастер кiai-дзюцу³, не рок-звезда и не профессиональный оперный певец, а обычная домохозяйка, мать двоих детей из Великобритании Джил Дрейк (*Jill Drake*), которая в свои 58 лет может крикнуть на 129 дБ [6].

Как же снять психологический зажим, «наступающий на горло» нашему крику? Так же, как и любые другие, — делайте то, что боитесь сделать. Облегчите себе задачу — уединитесь на природе или кричите в подушку.

Литература

1. Арамилев В. В дыму войны. Первая мировая (Воспоминания, репортажи, очерки, документы). М., 1989.
2. O'Connell D.G., Hinman M.R. The Effects of Vocal Disinhibition on Serve and Forehand Velocities and Forces in Collegiate Tennis Athletes // *Physical Therapy Proceedings Boston*. 2010. June 16—19.
3. Morales Z., Owen S., O'Connell D. G. Vocal disinhibition (grunting) does not increase dead lift force in college athletes or nonathletes // *Perceptual and Motor Skills*. 1999. No. 89 (1). P. 233, 234.
4. Davis M. The Mammalian Startle Response / In Eaton R. C. *Neural Mechanisms of Startle Behavior*. Springer, 1984.
5. Sinnett S., Kingstone A. A Preliminary Investigation Regarding the Effect of Tennis Grunting: Does White Noise During a Tennis Shot Have a Negative Impact on Shot Perception? // *PLoS ONE*. 2010. October. Vol. 5. Issue 10.
6. McMullen M. World's loudest screamer at Warwick Castle for Halloween. *Coventry Telegraph*. 2010. Oct. 29.

³ Кiai-дзюцу — паранормальная техника концентрации и направленного излучения внутренней энергии, в основном посредством боевого выкрика, якобы способная вызывать потерю равновесия или временный паралич у оппонента, против которого она применяется.

Равновесие

Нет никакого особого секрета в том, как держать равновесие. Вы просто должны чувствовать волны.

Фрэнк Герберт¹

Для начала определимся с базовыми понятиями, это просто необходимо, чтобы излагаемое далее не вызывало разночтений. Итак, встаньте прямо и посмотрите вниз на свои ноги. Две ваши ступни и пространство, ограниченное ими, являются вашей площадью опоры (заштрихованная область на рис. 15). До тех пор, пока проекция вашего центра тяжести находится в пределах данной площади, вы находитесь в равновесии.

Эффективное использование своего тела невозможно без умения управлять своим равновесием. Причём речь идёт не только о приёмах, а вообще о любых действиях, требующих изменения положения в пространстве или, наоборот, сохранения какой-то позы. Даже такое обыденное занятие, как ходьба, основано на контролируемой потере равновесия. Человек смещает центр тяжести своего тела вперёд за площадь своей опоры, в результате чего начинает своеобразное мини-падение по направлению движения и подхватывает себя выставленной вперёд ногой. Споткнувшись, человек падает именно потому, что шагающая нога не успевает вовремя занять необходимое положение. Два американских физиолога метко и с определённой долей юмора назвали ходьбу серией катастроф, предотвращённых в самый последний момент [1].

Верхние две третьих части человеческого тела (начиная от макушки) составляют две третьих его общей массы [2]. Такая развесовка делает прямо стоящего человека похожим на перевернутый маятник. Очевидно, что подобная структура является весьма неустойчивой и требует постоянной коррекции для поддержания равновесия.

Контроль положения центра тяжести осуществляется под управлением центральной нервной системы благодаря взаимодействию зрения, вестибулярного ап-

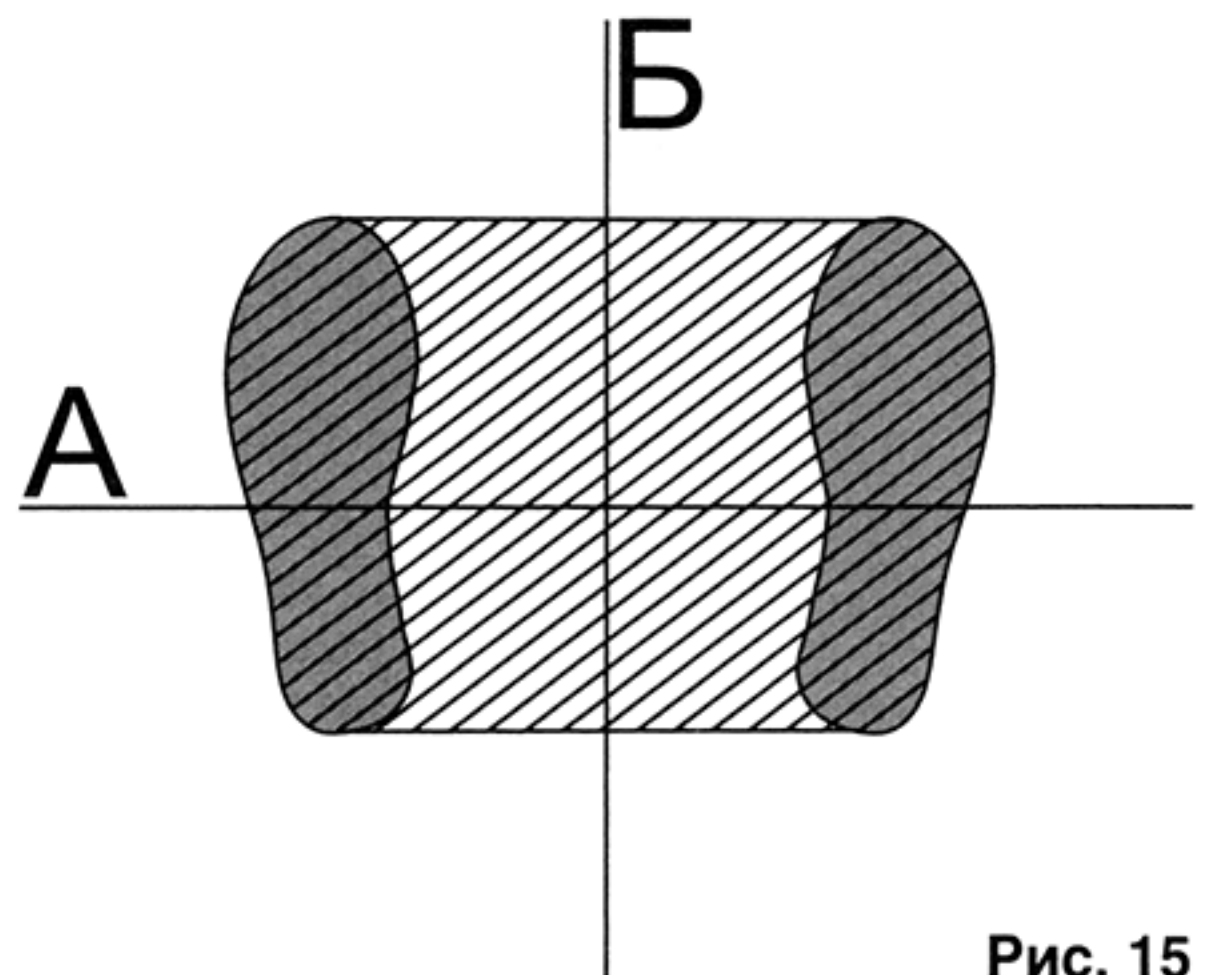


Рис. 15

¹ Фрэнк Герберт (Frank Patrick Herbert, 1920—1986) — американский писатель-фантаст, известный, прежде всего, как автор цикла «Хроники Дюны», особенно первого романа из этого цикла «Дюна».

парата и проприоцепции². Образно процесс поддержания равновесия можно сравнить с работой пастушьей собаки, которая постоянно стремится не дать овце (центру тяжести) забрести за границы пастбища (площади опоры).

Хотите оценить вклад зрения в поддержание равновесия? Нет ничего проще: встаньте на одной ноге и простойте так секунд 30. А теперь повторите то же самое, но с закрытыми глазами. Если сохранять равновесие вслепую вам было сложнее, значит, чувствительность вашего вестибулярного аппарата и точность его работы недостаточно высоки.

Чем лучше вы управляете своим равновесием, тем сильнее будут ваши удары благодаря более полному вложению в них массы вашего тела. Чем меньше ваш центр тяжести будет отклоняться от намеченной траектории движения и чем реже такие отклонения будут происходить, тем меньше сил вам придётся тратить на их корректировку и тем меньше вы будете уставать. Кроме того, вы сможете двигаться быстрее, поскольку вас не будет тормозить паразитная инерция. Не случайно во многих восточных боевых искусствах такое внимание уделяется контролю над точкой даньтянь (танден, сэйка но иттэн), положение которой совпадает с центром тяжести человека, стоящего с опущенными руками³.

Равновесие поддерживается бессознательно, поэтому проблемы с точностью управления центром тяжести до поры до времени носят скрытый характер. В повседневной жизни человек обычно даже не подозревает, что его баланс далёк от оптимального, вследствие чего тело постоянно компенсирует это напряжением мышц и искажением позы.

Вам кажется, что у вас с равновесием всё в порядке? Тест Фукуда⁴ покажет вам реальное положение дел. Сделайте на полу пометку или просто выберите какое-то заметное место (стык половиц, пятно и т.п.). Встаньте на эту отметку и запомните, куда направлены носки ваших ног. Теперь закройте глаза и начинайте ходьбу на месте, высоко поднимая колени. Сделав 60 шагов, откройте глаза и посмотрите, где вы оказались относительно стартовой отметки. Не исключено, что вас не только увело в сторону, но ещё и развернуло. Ничего страшного, в ваших силах это исправить.

Предлагаемые далее упражнения взяты из бокса и борьбы, за исключением нескольких методов, происхождение которых указано отдельно.

Начать лучше с самого простого — с сохранения баланса в состоянии покоя. Встаньте прямо, подогните одну ногу и закройте глаза. Постарайтесь удерживать равновесие, не помогая себе руками, вообще сведите движения к минимуму. Тренируясь ежедневно, доведите время стояния на одной ноге до 30 секунд.

Когда описанное выше упражнение перестанет вызывать у вас затруднения, усложните себе задачу: начните медленно двигать свободной ногой или руками в разные стороны. Стоя на одной ноге, можно также выполнять наклоны к полу, касаясь его то левой, то правой рукой.

Неоспоримым достоинством этих упражнений, заимствованных из лечебной физкультуры, является то, что вы можете выполнять их где угодно и когда угодно. Вместе с тем одних только их недостаточно, поскольку все эти упражнения сводятся к сохранению равновесия в неподвижном положении, а самозащита требует эффективного управления равновесием в движении.

²Проприоцепция — мышечно-суставная чувствительность, ощущение положения и движения частей собственного тела, а также ощущение сопротивления своим движениям. Благодаря проприоцепции мы можем, например, оценить вес груза, находящегося в нашей руке, или с закрытыми глазами прикоснуться пальцем к кончику своего носа.

³Положение центра тяжести человеческого тела зависит от телосложения и меняется в зависимости от занимаемой позы. Так, например, у человека, стоящего вертикально с поднятыми вверх руками, центр тяжести смещается в район солнечного сплетения, у согнувшегося так, чтобы дотронуться до пола перед собой, центр тяжести выходит за пределы тела.

⁴Тест разработан медиком Тадаси Фукуда (Tadashi Fukuda) в 1959 году.

Для того чтобы научиться лучше контролировать своё равновесие в ходе перемещений, существует множество упражнений, среди которых одним из наиболее доступных, с точки зрения требований к инвентарю и помещению для занятий, являются прыжки. Сложите на полу верёвку кольцом, положите небольшой обруч или просто нарисуйте круг около полуметра в диаметре. Встаньте в центр. Теперь выпрыгните из круга вперёд, приземлитесь, задержитесь на секунду и, не поворачиваясь, прыгните назад в круг. Теперь боком прыгните из круга вправо и, выдержав секундную паузу после приземления, вернитесь прыжком назад. Следующим будет выпрыгивание из круга назад (двигаясь спиной вперёд), затем боком влево и так далее. Надеюсь, идея понятна. Пауза после приземления необходима, чтобы вы не пытались компенсировать возможную потерю равновесия мгновенным прыжком назад. Выпрыгивать можно и по диагоналям. Можно прыгать на одной ноге, толчком двух ног или, например, толкаясь одной ногой и приземляясь на другую. Нужно сделать по 10 прыжков в каждом направлении. Для усложнения можно прыгать с закрытыми глазами.

Следующим этапом является сохранение равновесия в ситуации, когда вас пытаются из него вывести. Можно, например, толкаться с партнёром, прыгая на одной ноге или стоя на коленях. Можно, стоя друг напротив друга на одной ноге, пытаться оттолкнуть партнёра свободной ногой⁵.

Ещё один вариант упражнения состоит в том, чтобы ваш партнёр захватил вашу ногу и, удерживая её, пытался вас свалить, а вы должны сопротивляться этим попыткам.

Ну и наконец, необходимо перейти к отработке ситуаций, в которых вам нужно восстановить утраченное равновесие и атаковать. Для этого встаньте, закрыв глаза, и пусть ваш партнёр, удерживая перед собой спарринговый щит, внезапно толкнёт им вас с неожиданного направления. Ваша задача в том, чтобы мгновенно вернуть себе контроль над своим центром тяжести и контратаковать⁶.

Очевидно, что во всех перечисленных упражнениях с партнёром необходимо помнить о взаимной безопасности и увеличивать силу и скорость движений постепенно, по мере овладения их выполнением.

Безусловно, упражнений на равновесие неизмеримо больше, чем описано выше. В различных видах спорта и традиционных единоборствах используются разнообразные и подчас весьма специфические методы отработки равновесия, такие, как ходьба по поставленным вертикально кирпичам или приподнятой над землёй доске, или, например, занятия на специальных тренажёрах типа BOSU либо баланс-борд. Многие из этих методов весьма эффективны и вполне достойны того, чтобы вы разнообразили ими свои тренировки. Главное, чтобы выполнение подобного упражнения не превращалось в самоцель. Ваша задача в том, чтобы улучшить управление своим равновесием, а не научиться делать какой-то конкретный акробатический трюк.

Пошатнуть и раскачать

Разобравшись в том, как мы держим равновесие, проще понять и то, как вывести из него противника. Сделать это можно тремя основными способами:

- нарушить функционирование областей его головного мозга, ответственных за равновесие;
- воздействовать на его вестибулярный аппарат;
- вывести его центр тяжести за его площадь опоры.

⁵ Это упражнение использовалось при подготовке агентов SOE во время Второй мировой войны.

⁶ Данное упражнение используется при обучении бойцов отрядов Navy SEAL в рамках программы Close Quarters Defenese Дуэйна Диетера.

Эффективность любого из вышеперечисленных способов может быть существенно увеличена, если одновременно с ними оказывается воздействие на глаза. Обусловлено это тем, что зрение играет очень большую роль в поддержании равновесия. Вспомните хотя бы простой эксперимент со стоянием на одной ноге с закрытыми глазами или тест Фукуда, описанные в первой части данной главы.

Кроме того, вполне очевидно, что совместное использование нескольких методов нарушения равновесия сработает ещё лучше. Так, например, удар основанием ладони в подбородок (чинджеб) может привести к воздействию на мозжечок и внутреннее ухо, при этом пальцы, атакующие глаза во второй фазе чинджеба, воздействуют на зрение, а сам импульс удара отклоняет голову противника, а вслед за ней всё тело назад, выводя центр его тяжести за площадь опоры.

Первый способ нарушения равновесия подразумевает воздействие на мозжечок, поскольку именно этот отдел головного мозга даёт команды на поддержание равновесия. При сильном восходящем ударе в подбородок голова может совершить резкий поворот в вертикальной плоскости. В результате область мозжечка может подвергнуться деформации, что и приведёт к нарушению его нормальной работы.

Второй способ строится на воздействии на чувствительный орган вестибулярной системы, являющийся частью внутреннего уха. Необходимый эффект может быть достигнут сотрясением костного лабиринта за счёт сильного удара в голову. Состояние «гrogги» в боксе, когда спортсмен нетвёрдо держится на ногах, в большинстве случаев как раз вызвано сотрясением внутреннего уха. Наиболее результативными в этом плане являются прямые и восходящие удары в подбородок. Альтернативный путь нарушения функционирования вестибулярного аппарата — воздействие на него

избыточным давлением воздуха, которое может быть достигнуто, например, ударом ладонями по ушам. Ещё одним вариантом воздействия на вестибулярный аппарат, правда, опосредованным, является нарушение кровообращения во внутреннем ухе, возникающее в результате сотрясения мозга.

Третий способ выведения противника из равновесия заключается в том, чтобы создать ситуацию, в которой его центр тяжести выйдет за площадь его опоры. Добиться этого можно двумя путями: сместить центр тяжести противника, двигая его тело или голову, либо изменить площадь его опоры, подсекая его ноги и вышибая их из-под него. Во многих системах ведения боя существуют также приёмы, сочетающие оба эти воздействия.

Человек в силу своей двуногости и развесовки (о которой говорилось в начале данной главы) далеко не идеал с точки зрения устойчивости. Достаточно сильный толчок или удар практически с любого направления может заставить его упасть. Вместе с тем

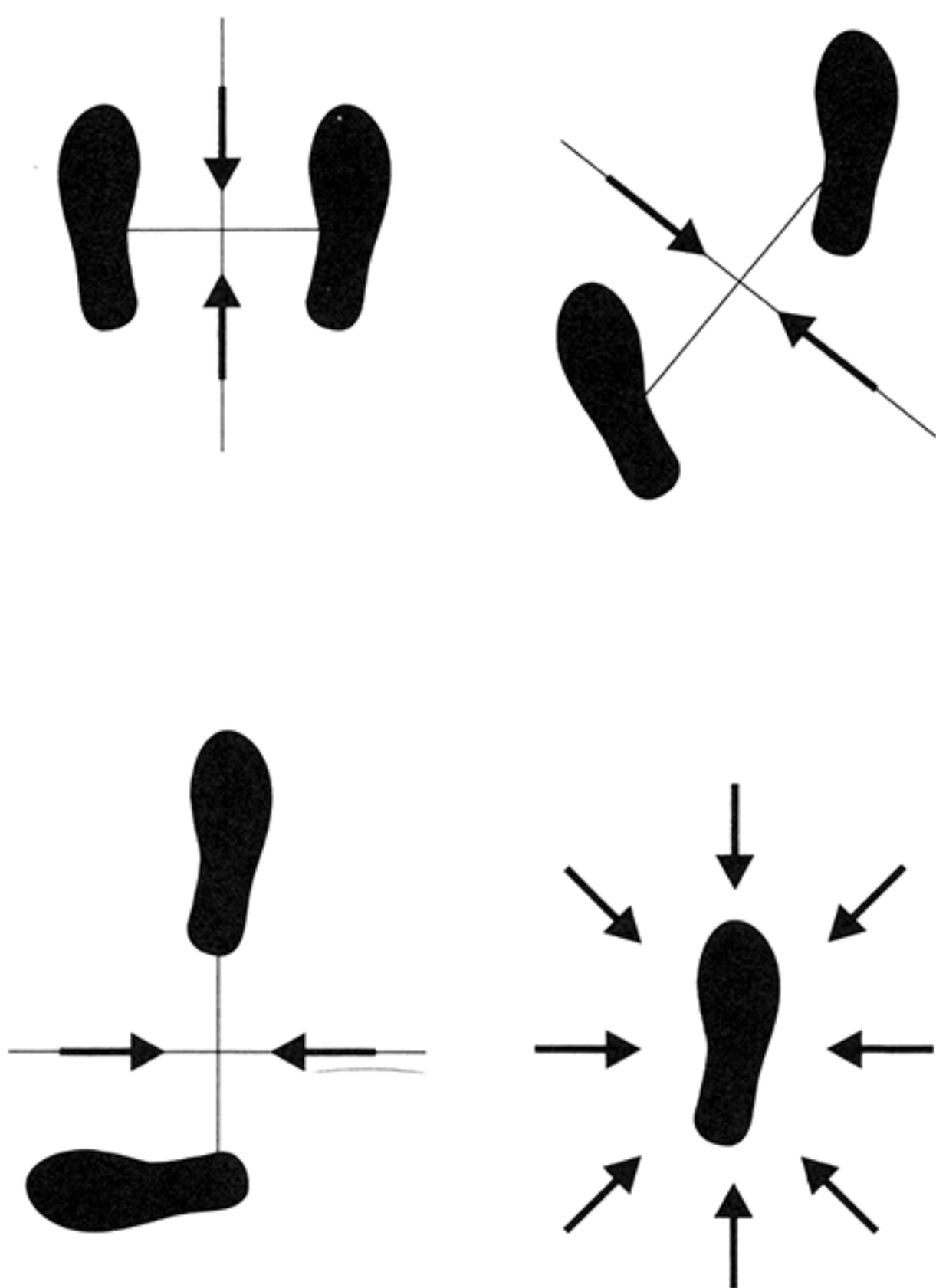


Рис. 16

с точки зрения биомеханики для любого положения ног или, иными словами, для любой стойки существует направление максимальной устойчивости, по которому выводить из равновесия нецелесообразно, и направление максимальной уязвимости, воздействуя по которому человека проще всего пошатнуть. Линия максимальной устойчивости (линия А на рис. 15) проходит через центры стоп, а линия максимальной уязвимости пересекает её под прямым углом примерно посередине между ними (линия Б на рис. 15). На рис. 16 показаны примеры направлений максимальной уязвимости для некоторых стоек, стойка на одной ноге одинаково уязвима для толчков с любого направления.

Таким образом, входя в позицию противника с атакой, направленной по линии максимальной уязвимости, вы будете выводить его центр тяжести за пределы его площади опоры по кратчайшему расстоянию. В одной из книг по кетчу⁷, изданных в начале XX века, даётся великолепное образное описание этого принципа: «Представьте, что человек — это трёхногий табурет с одной отломанной ножкой. Толкайте его туда, где должна была бы быть эта третья ножка».

Даже если вы не опрокинете противника, вы заставите его реагировать, а не действовать активно, благодаря чему сохраните инициативу. Отшатнувшись, человек рефлекторно попытается сместить опору так, чтобы центр тяжести снова оказался в её границах. Чтобы «подхватить» своё тело и удержаться от падения, ему придётся шагнуть по направлению вашего толчка, т.е. двинуться назад. Непрерывно тесня и атакуя противника, входя в его позицию по линии максимальной уязвимости, вы вынуждаете его отступать. В таком положении человек просто не в состоянии сильно ударить, поскольку он не может вложить в атаку всю свою массу. Его тело движется от вас в сторону, противоположную направлению его удара. Для того чтобы из отступления перейти в атаку, ему потребуется изменить направление своего движения, преодолевая инерцию собственного тела и силу ваших толчков и ударов.

Смещать центр тяжести противника проще всего, воздействуя на его голову. И дело здесь не только в длине плеча рычага, на котором мы воздействуем на тело оппонента. Основная причина в феномене, описать который можно одной короткой фразой: «Куда голова, туда и тело». Суть его в том, что в силу ряда врождённых рефлекторных механизмов, свойственных всем высшим позвоночным существам, тело ориентируется по направлению головы.

Как уже говорилось выше, с точки зрения нарушения равновесия альтернативой выведению центра тяжести за границы площади опоры является воздействие на саму опору. В плане техники это сводится к подсечкам и ударам по ногам. При этом атаки, направленные в область колена и голеностопа, предпочтительнее, поскольку они потенциально могут нанести травму, снижающую подвижность противника или вообще лишаящую его возможности ходить.

Литература

1. Rasch P. J. (Author), Burke R. K. Kinesiology and Applied Anatomy: The Science of Human Movement Lippincott Williams and Wilkins, 1978.
2. Winter D. A. Human balance and posture control during standing and walking. Gait and Posture. 1995. December. Vol. 3. Issue 4. P. 193—214.

⁷ Кетч (catch-as-catch-can wrestling — борьба «хватай как можешь») — борьба свободного стиля, ставшая популярной в США в конце XIX — начале XX века. В основе кетча — ланкаширская борьба (см. главу «На плечах гигантов»). После серии побед американского кетчиста Эда Сантела (Ad Santel) в период с 1914 по 1921 годы над дзюдоистами высокого уровня (4—5-й дан Кодокана), лично отобранными самим Дзигоро Кано, кетч стал популярен и в Японии. Впоследствии на базе кетча возник профессиональный реслинг (спортивное театрализованное шоу).

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

На плечах гигантов

Учитесь на ошибках других людей. Вы можете не прожить так долго, чтобы научиться на своих.

Кано Дзигоро¹

Как видно из предыдущей главы, даже кажущийся лёгким вопрос отбора техник для индивидуального арсенала является на деле весьма и весьма непростым. Как же подойти к решению такой, как минимум на порядок более трудной задачи, как построение полноценной системы самозащиты, включающей в себя использование безоружных приёмов, подручных предметов и специализированных средств? Можно выделить, по крайней мере, три пути.

Во-первых, можно начать всё с чистого листа, невзирая на накопленный в данной области опыт. Применительно к рукопашному бою подобное «изобретение велосипеда» в лучшем случае заканчивается созданием некоего более или менее работоспособного подобия одной из уже существующих систем. Однако чаще всего у «новаторов» получается нечто причудливое и нежизнеспособное. И тому есть целый ряд объективных причин, среди которых, в первую очередь, ограниченное или неверное понимание самой проблемы. Кто-то из современных создателей систем боя видит рукопашную как матч по правилам миксфайта, кто-то — как дуэль вооружённых одинаковым оружием соперников, кто-то — как пьяную потасовку, кто-то — как сцену из художественного фильма и т.п. Данная ситуация напоминает индийскую притчу о слепых и слоне. Несколько незрячих людей, встретив слона, начали его ощупывать, причём каждый потрогал какую-то часть: один ногу, другой хобот, третий бок и т.п. В результате каждый составил своё представление об этом животном: тот, что щупал ногу, решил, что слон похож на колонну, трогавший бок представил себе слона как стену и т.п. Предположим, что затем каждый из этих незрячих написал руководство по разведению слонов или,

¹ Кано Дзигоро (1860—1938) — мастер боевых искусств, создатель дзюдо, основатель школы Кодокан.

скажем, открыл курсы по охоте на них. Как вы думаете, какова будет практическая ценность рекомендаций, данных этими слепцами?

Во-вторых, можно попытаться скопировать то, как кто-то из «великих» пытался решить данную или сходную проблему. В области «традиционных» боевых искусств этот подход — просто классика жанра. «Ноги ставим именно так, а руки держим так и никак иначе», и всё это возведено в ранг религиозного догмата только потому, что якобы точно так же делал легендарный основатель стиля, который таким образом пару сотен лет назад вроде бы победил как минимум с десятков вооружённых противников. Тот факт, что современным последователям этого стиля это не только не помогает, но, наоборот, мешает, закрепощая их и сковывая, не принимается во внимание. Более того, причина неработоспособности обычно ищется в том, что адепт недостаточно точно воспроизвёл канонические позы и движения. Не задумываться! Больше тренироваться! Через два десятка лет техника обретёт обещанную эффективность... По этому же принципу в известном анекдоте Ходжа Насреддин, поспорив с бухарским эмиром, взялся учить ишака богословию, попросив на это сроку двадцать лет. «Ведь за двадцать лет, — сказал Насреддин, — кто-нибудь из нас троих обязательно умрёт — или эмир, или ишак, или я. А тогда, поди разбирайся, кто из нас троих лучше знал богословие!»

В ряде случаев ситуация с «традиционными» боевыми искусствами обстоит ещё хуже и во многом напоминает то, как возникли легенды о единорогах. В давние времена путешественники, побывавшие в далёких землях и видевшие там носорога, по возвращении рассказали об этом удивительном животном своим знакомым, те своим и так далее. По мере пересказа образ искажался и дополнялся фантазиями. Так появились рассказы о единороге. Согласно мифам, это грациозное, благородное животное, обладающее магическими свойствами. Усмирить единорога способна лишь непорочная дева, которой для этого достаточно лишь приблизиться к нему. Реальный носорог весьма далёк от единорога как по внешнему виду, так и по характеру, а для победы над ним важно не половое воздержание, а знание его повадок и наличие подходящего оружия.

Основатель того или иного стиля боевых искусств, скорее всего, имел значительный реальный опыт противоборства, иными словами, он «видел носорога» без прикрас. С определённого момента ученики его учеников, не имевшие такого опыта, начинали додумывать и приукрашивать. Так родились мифы о волшебных приёмах, реализуемых лишь избранными адептами, точно соблюдающими некие секретные методики подготовки и воздержания, — своеобразный аналог сказаний о девственнице, «бесконтактно» подчиняющей единорога одним своим присутствием. В реальном бою с этими любителями сказок произойдёт примерно то же, что и с девушкой, решившей одолеть носорога одним лишь фактом своей непорочности.

В-третьих, можно пойти путём, лежащим в основе всей современной науки, который заключается в том, чтобы проанализировать существующий задел в данной области и, оперевшись на достигнутое, продвинуться дальше. Французский философ XII века Бернар Шартрский² очень метко охарактеризовал этот путь, сравнивая себя и своих современников с мыслителями Древней Греции и Рима: «... мы подобны карликам, усевшимся на плечах гигантов; мы видим больше и дальше, чем они, не потому, что обладаем лучшим зрением, и не потому, что выше их, но потому, что они подняли нас и увеличили наш рост собственным величием»³.

В области систем ближнего боя одним из таких гигантов, без сомнения, является Уильям Эварт Фейрберн (*William Ewart Fairbairn, 1885—1960*). Значительная часть то-

²Бернар Шартрский (Bernard de Chartres, ? — 1130) — французский философ, известный своими комментариями к работам Платона.

³Позднее эту фразу цитировали многие известные учёные, в том числе Исаак Ньютон.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

го, что он разработал, определила направления развития в соответствующих областях на многие десятилетия, а что-то продолжает с успехом использоваться и поныне.

Подробное изложение его биографии и детальное описание привнесённого им вклада выходят за рамки данной книги и заслуживают отдельной публикации. Ограничусь лишь кратким перечислением того, что он сделал.

- Совместно с Эриком Сайксом (см. главу «Цикл НОРД») разработал систему ближнего боя, включающую в себя использование безоружных приёмов, холодного и огнестрельного оружия, а также подручных предметов. Система эволюционировала на основе опыта её реального применения как самими создателями, так и их учениками. Данная система до 60-х годов XX века использовалась при подготовке спецконтингента, в том числе агентов ЦРУ и британских парашютно-десантных частей SAS.

- Организовал специальный отряд полиции (SMP Reserve Unit), ставший прообразом современных полицейских отрядов специального назначения вроде американского SWAT, французского GIGN и российского СОБР (ОМОН).

- Совместно с Сайксом разработал методику стрельбы навскидку из пистолета, ружья и пистолета-пулемёта. Данная методика практически в неизменном виде до сих пор используется при подготовке военнослужащих и сотрудников силовых ведомств в ряде стран мира.

- Разработал ростовую силуэтную мишень для отработки стрельбы навскидку (Fairbairn target).

- Совместно с Сайксом разработал «дом ужасов» (House of Horrors), известный также как «таинственный дом» (Mystery House) — стрелковый полигон с мишенями в виде анимированных человекоподобных манекенов, а также световыми и звуковыми эффектами. Первоначальный шанхайский вариант полностью имитировал обстановку опиумного притона. Именно «дом ужасов» стал прообразом для современных стрелковых полигонов с анимированными силуэтными мишенями.

- Совместно с Сайксом разработал и внедрил маркировку пуль в патронах, использовавшихся полицией Шанхая, для того чтобы было легче анализировать результаты перестрелок.

- Разработал несколько конструкций пуленепробиваемого щита для штурмовых отрядов полиции. Щит stone, спроектированный Фейрберном, стал прообразом современного штурмового щита SWAT.

- Совместно со своим сыном Джоном, а также группой энтузиастов ножевого боя, в которую, в частности, входили Эрик Сайкс и двое американских морских пехотинцев, Сэмюэль Итон (*Samuel S. Yeaton*), Лютер Мур (*Luther S. Moore*), создал боевой обоюдоострый нож, известный среди коллекционеров как Shanghai fighting knife (или Shanghai model). Данный нож стал прототипом для боевого ножа V-42, который был на вооружении американских частей специального назначения до конца 1960-х годов, а изображение V-42 до сих пор украшает ряд эмблем этих отрядов.

- Совместно с Сайксом разработал боевой нож для британских командос F/S Fighting knife, ставший прообразом для многих боевых ножей, стоявших и стоящих на вооружении различных армий мира.

- Совместно с Сайксом разработал thumb dagger — малое клинковое оружие скрытого ношения для агентов SOE.

- Совместно с Миллерсоном, оружейником OSS, разработал несколько прототипов боевого ножа Fairbairn-Millerson fighting knife.

- Разработал ряд образцов клинкового оружия, в том числе смэтчет (smatchet), использовавшийся во время Второй мировой британскими спецподразделениями

и агентами OSS, и его более позднюю модификацию fair sword, а также серповидный нож Cobra.

- Разработал методику использования телескопической дубинки с пружинной секцией (spring cosh).
- Разработал технику боя с помощью арметте⁴.
- Создал ряд приспособлений для защиты, в том числе особый офицерский стек⁵, пригодный для использования в качестве холодного оружия (assault swagger stick), и средство защиты от удушения в виде шипованного ожерелья (spiked necklace).

Если говорить о заслугах Фейрберна как преподавателя, то он лично подготовил более нескольких тысяч человек, обучая полицейских, британских командос, агентов диверсионно-разведывательных служб SOE и OSS. Среди его учеников такие легендарные личности, как:

- Энтони Дж. Дрексел Биддл (*Anthony Joseph Drexel Biddle, 1874—1948*), подполковник Морской пехоты США, инструктор по рукопашному, ножевому и штыковому бою Морской пехоты США во время Первой и Второй мировых войн, помимо этого в 30-х годах XX века обучал рукопашному бою сотрудников ФБР. Биддл приезжал к Фейрберну в Шанхай для изучения его техник безоружного боя;

- Рэкс Эпплгейт, занимавшийся в ходе Второй мировой подготовкой агентов OSS (см. главу «Выбор инструментов»);

- Дермот О'Нил (*Dermot Michael O'Neill, 1905—1985*), служил в полиции Шанхая, первый неаппон, получивший 3-й дан Кодокан дзюдо. Во время Второй мировой обучал ближнему бою американо-канадский отряд специального назначения (First Special Service Force), известный также как Дьявольская бригада (*Devil's Brigade*). После войны привлекался в качестве консультанта по вопросам безопасности и спецподготовки различными федеральными агентствами США, включая ЦРУ. О'Нил на основе синтеза раннего варианта системы Фейрберна, дзюдо и китайских боевых искусств создал собственную систему рукопашного боя, которая до 1960-х годов использовалась при подготовке различных подразделений Вооружённых сил США;

- Леонард Гектор Грант-Тейлор, агент, ликвидировавший более 40 человек, действуя на территориях, оккупированных Германией в ходе Второй мировой (см. главу «Балансируя на табурете»). Фейрберн и Сайкс в течение нескольких месяцев готовили Гранта-Тейлора по индивидуальной программе;

- Хаакон «Шанхаец» Скониинг (*Haakon «Shanghaien» Schønning, 1901—1950*), обучавший рукопашному бою (на основании шанхайского варианта системы Фейрберна) полицию трёх крупнейших городов Норвегии: Осло, Бергена и Тронхейма. Скониинг обучался системе Фейрберна во время службы в полиции Шанхая;

- Ханс Тофте (*Hans V. Tofte, 1911—1987*), во время Второй мировой был агентом SOE, выполнял миссии в Бирме и Югославии, некоторое время работал с Фейрберном в качестве помощника инструктора в лагере по подготовке агентов OSS. После войны около 20 лет был сотрудником ЦРУ. Разрабатывал программы подготовки агентов данной организации и методы проведения операций. Ему приписывается авторство так называемого Руководства по ликвидации (assassination manual) — инструкции по организа-

⁴Арметте (armette) — холодное оружие, созданное инструктором по рукопашному бою Бернардом Коснеком (Bernard J. Cosneck), обучавшим во время Второй мировой войны бойцов береговой охраны США. Арметте представляет собой наруч с тремя клинками, идущими от запястья до локтя, превращающий удары предплечьем в некое подобие атаки шестопером. Фейрберн лично демонстрировал разработанную им технику боя экспертной комиссии, в которую среди прочих входил знаменитый боксёр Джек Демпси. Комиссия пришла к единодушному заключению, что безоружному человеку абсолютно нечего противопоставить бойцу, вооружённому арметте и использующему технику Фейрберна.

⁵Стек — тонкий стержень, чаще всего в оплётке или покрытии, с рукоятью. Был обязательным атрибутом офицера в ряде родов войск британской армии.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

ции покушений и засад. Выполнял задания в ходе войны в Корее, позднее руководил операциями в Латинской Америке;

- Уильям Пилкингтон (*William «Bill» Pilkington, 1916—2006*) в ходе Второй мировой войны был инструктором по рукопашному бою для агентов SOE, а также различных британских подразделений и воинских формирований (*auxiliary units, home guard* и т.п.), подготовил несколько сотен человек, затем в чине майора был направлен в полицию Палестины, где прослужил до 1948 года.

Фейрберн является автором ряда учебных фильмов, книг и статей по вопросам ближнего боя и самообороны, в том числе он:

- разработал для шанхайской полиции Руководства по стрельбе из пистолета, по рукопашному бою и Инструкцию по связыванию задержанных;
- в соавторстве с Эриком Сайксом написал книгу по стрельбе из пистолета, а также опубликовал ряд статей в американских стрелковых журналах;
- написал несколько книг и статей по самообороне для гражданского населения;
- написал Наставления по рукопашному бою для агентов SOE⁶;
- в соавторстве с Рэксом Эпплгейтом разработал Наставления по ближнему бою для агентов OSS;
- для подготовки агентов OSS снял три учебных фильма (по рукопашному бою, использованию ножа и пистолета), а также написал сценарий четвёртого (по использованию спецсредств типа пружинной дубинки);
- разработал Руководство для инструкторов OSS по ближнему бою;
- написал Наставления по рукопашному бою для полицейских управлений Сингапура и Кипра, а также Руководство по подготовке специального отряда полиции Кипра.

Ничто по-настоящему ценное не появляется на пустом месте. Фейрберну удалось внести столь значительный вклад в развитие методик ближнего боя и ряд смежных областей благодаря трём ключевым факторам, таким, как: огромный практический опыт, а также анализ опыта учеников и сослуживцев; знание ряда высокоэффективных методов безоружного и вооружённого боя; поддержка соавторов, коллег по работе и друзей, также обладавших глубокими познаниями в предметной области и большим опытом реального применения.

Остановимся на каждом факторе чуть подробнее, чтобы они не выглядели голословным утверждением.

И начнём по порядку, с опыта. С 1901 по 1907 годы Уильям Фейрберн служил в Морской пехоте Великобритании, в отряде, охранявшем дипломатическую миссию этой страны в городе Сеуле в Корее. В ходе этой службы Фейрберн принимал участие в соревнованиях по штыковому бою, проводившихся между британскими и японскими военнослужащими. Англичане тогда проиграли, что подтолкнуло Фейрберна к анализу японской техники⁷. Он даже выдвинул ряд предложений по реформированию британских Наставлений по штыковому бою.

С 1907 по 1940 годы Уильям Фейрберн служил в полиции многонационального поселения в Шанхае. Сказать, что Шанхай в то время был одним из самых опасных и криминализированных городов мира, это не сказать ничего.

⁶ Имеются в виду Наставления *Unarmed Combat*, написанные в 1940 году, на основе которых Сайкс в 1943-м написал *Close Combat* — Руководство для инструкторов SOE по рукопашному бою.

⁷ Японцы использовали много техник, которых в то время не было в английском штыковом бое, а именно: подсечки, удары прикладом и боевые выкрики. Британские морпехи были буквально шокированы такой манерой боя, однако надо отдать им должное: всего за месяц они освоили новые приёмы и сумели взять убедительный реванш. В целом же положение с системой штыкового боя британской армии не изменилось. Когда один из морпехов из отряда Фейрберна принял участие в соревнованиях в Лондоне, его дисквалифицировали в первом же бою за использование криков и ударов прикладом.

В 1920-х годах Шанхай был крупнейшим мировым центром по перепродаже опиума. В этот период в городе насчитывалось почти полторы тысячи опиумных притонов и около 80 подпольных магазинов, где продавался этот наркотик. По некоторым оценкам, до 27% взрослого населения употребляли опиум. Преступники зачастую шли на дело в состоянии наркотического опьянения, в результате чего были практически нечувствительны к боли и не испытывали страха.

В городе действовало несколько преступных организаций, наиболее крупной и влиятельной из которых была легендарная Зелёная банда⁸. Убийства и похищения людей происходили в Шанхае ежедневно. Не редки были взрывы и поджоги, связанные с рэккетом. Каждый день регистрировалось около 60 вооружённых ограблений. Перестрелки возникали в среднем каждые пять часов. Специальный отряд полиции SMP Reserve Unit⁹, привлекавшийся для проведения наиболее опасных операций, выезжал на задания в среднем четыре раза в неделю.

За тяжкие преступления в Китае полагалось весьма суровое наказание, вплоть до публичной казни. Это, однако, отнюдь не снижало уровень преступности, а лишь приводило к тому, что бандиты при попытке задержания, как правило, оказывали ожесточённое сопротивление.

Преступники зачастую были вооружены¹⁰, некоторые члены криминальных группировок ещё и неплохо владели боевыми искусствами¹¹, а также использовали нестандартные тактические манёвры. Поскольку Шанхай был крупным международным портом, полиции, помимо местного криминала, приходилось иметь дело и с матросами, которые нередко затевали драки в значных местах города.

Спецификой Шанхая была его очень плотная застройка с узкими извилистыми улицами, а также разветвлённая система туннелей, связывающих подвальные этажи многих зданий¹². В результате полицейским приходилось действовать в настоящем лабиринте, где противник мог напасть из-за каждого угла.

Весьма показательным фактом, характеризующим ситуацию в Шанхае, является история с программой обмена полицейскими. Когда в рамках данной межгосударственной программы пятеро полицейских из Шанхая были направлены в Чикаго, они восприняли эту шестимесячную командировку как своеобразный отпуск. Чикагские же полицейские уже через месяц начали настоятельно проситься назад, поскольку опасность шанхайских улиц превзошла все их ожидания. А ведь это были полицейские из города, который на весь мир был известен гангстерскими разборками, города, в котором действовал Аль Капоне и другие легендарные мафиози, города, который в то время был практически преступной столицей Америки.

⁸ Зелёная банда (Цинь бан), как и многие другие криминальные организации Китая, зародилась как тайное общество, ставившее целью свержение династии маньчжуров и организацию взаимопомощи граждан. Однако со временем приоритеты деятельности изменились, и данная гильдия лодочников вначале занялась контрабандой соли, а затем наладила сбыт опиума. В Шанхае Зелёная банда также занималась рэккетом и контролировала проституцию, казино, и т.п. Глава банды «Большеухий» Ду Юэшэн считался в 1920—30-х годах одним из наиболее влиятельных людей в Шанхае.

⁹ SMP Reserve Unit был сформирован в 1925 году. Данный отряд состоял из 120 полицейских и был подчинён непосредственно Фейрберну. В основные задачи SMP Reserve Unit входило задержание опасных преступников, штурм забаррикадированных помещений, спасение заложников, а также оказание поддержки обычным полицейским в рейдах и облавах.

¹⁰ Сохранились фотографии из архива шанхайской полиции, на которых продемонстрированы некоторые образцы оружия, изъятые у преступников. На них можно увидеть всё — от кинжалов и дубинок до цепей и топоришков, от кастетов до сабель и мечей, от револьверов до метательных стержней, есть даже пара пистолетов с кремневым замком и несколько копий.

¹¹ В одном из своих пособий Фейрберн предупреждает о возможном использовании преступниками особой техники быстрого сближения с помощью перекатов.

¹² Земля под застройку в Шанхае была очень дорогой, и это при том, что его население очень быстро росло. В 1915 году в Шанхае проживало около 1,5 миллиона человек, а в 1935-м — уже более 3,5 миллиона.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

В ходе службы в полиции Шанхая Уильям Фейрберн занимался как подготовкой полицейских, так и оперативной работой. При этом Фейрберн обучал стрельбе, рукопашному и ножевому бою не только полицейских, но и американских морских пехотинцев из 4-го полка (4th Marine Regiment), известного позднее как «китайские» морпехи («China» Marines), размещённого в Шанхае для охраны граждан США.

Уильям Фейрберн принял личное участие в нескольких сотнях операций (арестах, облавах, освобождениях заложников и т.п.)¹³. Помимо этого Фейрберн вместе с рядом других полицейских британского подданства привлекался для специальных операций, проводившихся особым отделом полиции (Special Branch)¹⁴.

В 1920 году Уильям Фейрберн в рамках международной программы по обмену опытом между правоохранительными структурами был командирован в Управление полиции Нью-Йорка, где в чине капитана десять недель участвовал в патрулированиях, облавах, рейдах по незаконным игорным заведениям и прочих операциях.

В 1940 году Фейрберн и Сайкс вернулись на родину, в Великобританию, где были тотчас же привлечены для подготовки различных воинских и разведывательно-диверсионных формирований¹⁵. Кроме того, два этих специалиста по индивидуальным программам занимались обучением инструкторов по ближнему бою и некоторых специальных агентов. В 1942 году Фейрберн был командирован в США для подготовки агентов диверсионно-разведывательной службы OSS, чем он и занимался до окончания Второй мировой войны. Фейрберн вышел в отставку в звании подполковника армии США и был награждён орденом «Легион Почёта» (Legion of Merit).

В 1950-х Уильям Фейрберн вновь работал на британское правительство, занимаясь формированием и подготовкой специальных отрядов полиции в Сингапуре и на Кипре.

Теперь вкратце о том, что и под чьим руководством Фейрберн изучал. Оставим в стороне подготовку в британской Морской пехоте, которая в то время сводилась к боксу и штыковому бою. Это нисколько не помогло Фейрберну, которого в первый же год службы в Шанхае до полусмерти избили уличные грабители, когда тот в штатском шёл домой. Этот эпизод подтолкнул Уильяма к поиску более эффективных систем боя. Его первым учителем боевых искусств стал профессор Окада¹⁶, мастер дзюдзюцу стиля тэндзин синъё рю¹⁷. О результатах обучения можно судить хотя бы по тому факту, что в 1910 году Фейрберн сумел в одиночку справиться с тремя разбушевавшимися матросами¹⁸.

¹³ В личном архиве Фейрберна сохранились записи о более чем 600 полицейских операциях, в которых он принял участие.

¹⁴ Особый отдел (Special Branch) предназначался для задержания лиц, объявленных в международный розыск, а также решал задачи разведки, контрразведки и политической полиции в интересах Великобритании. Данный отдел взаимодействовал с британской Секретной разведывательной службой (Secret Intelligence Service) и с аналогичными отделами в британских колониях и поселениях, в частности, с особым отделом в Сингапуре. По мнению ряда экспертов, деятельность данного отдела не ограничивалась арестами и сбором информации и включала в себя также ряд секретных операций вплоть до физического устранения. Архивы особого отдела в 1949 году были переданы в ЦРУ и до сих пор обнародованы лишь частично.

¹⁵ Не исключено также, что Фейрберн и Сайкс были отозваны из Шанхая именно с этой целью. Иными словами, их отставка из полиции и отъезд в Великобританию не были случайным совпадением с началом нового этапа в подготовке британских подразделений.

¹⁶ Окада — один из учеников Исо Матамона, основателя стиля тэндзин синъё рю, позднее примкнул к организации Дзигоро Кано (его имя внесено в книгу Кодокана) и стал преподавать дзюдо. Окада работал в Шанхае ко-стоправом, т.е., по современной терминологии, занимался мануальной терапией, физиотерапией, остеопатией и хиропрактикой. Обучение у Окада упоминается в книге Фейрберна [1].

¹⁷ Тэндзин Синъё рю («Школа истинной божественной ивы») — стиль дзюдзюцу, созданный в 30-х годах XX века Исо Матамоном Минамото но Масатари. Особое значение в данной системе придавалось технике атэми — ударам в наиболее уязвимые места. Согласно официальной истории стиля, именно применение атэми помогло Исо Матамону и его ученику Нишимура вдвоём отбиться от целой банды. Данным стилем занимались создатель дзюдо Дзигоро Кано и создатель айкидо Морихей Уэсиба. Традиционно в тэндзин синъё рю изучают не только боевые приёмы, но и мануальную терапию.

¹⁸ Фейрберн, не желая сильно травмировать матросов, просто вышвырнул их из таверны на улицу, где их задержали подоспевшие полицейские.

Позднее благодаря Окада Фейрберн познакомился с дзюдо¹⁹ и стал тренироваться в шанхайском дзюдо-клубе. В 1918 году Фейрберн был официально принят в Кодокан. В 1926 году ему был присвоен 1-й дан Кодокан дзюдо, а в 1931-м — 2-й, причём оба сертификата подписаны самим основателем дзюдо Дзигоро Каном.

Помимо дзюдо Фейрберн изучал китайские боевые искусства, а точнее, стиль багуачжан²⁰, под руководством Цуй Чжэньдуна²¹, готовившего в своё время телохранителей вдовствующей императрицы Цыси.

Служба в многонациональном поселении в Шанхае предоставила Фейрберну уникальную возможность не только ознакомиться с различными боевыми системами, как говорится, из первых рук, но и наблюдать их в деле.

Так, например, в шанхайской полиции для регулировки движения, а также усмирения толп и разгона демонстраций был отряд сикхов (Sikh Branch), находившийся в подчинении у Фейрберна. Благодаря этому он получил представление об их борцовских приёмах, а также гатка²², а точнее, о технике боя палкой и методах её отработки, характерных для этого индийского боевого искусства.

В городе был целый французский район, а в полиции города проходило службу значительное число французов, благодаря чему Фейрберн смог ознакомиться с сават²³.

Уже упоминавшиеся выше Сэмуэль Итон и Лютер Мур продемонстрировали Фейрберну технику ножевого боя, которой обучали в то время в американской Морской пехоте.

Некоторые сослуживцы Фейрберна, тренировавшиеся вместе с ним в шанхайском дзюдо-клубе, на достаточно высоком уровне владели теми или иными единоборствами и могли поделиться с ним своими знаниями [2]. Так, например, Джек Пул (*Jack Poole*) был в прошлом профессиональным боксёром и одно время был даже спарринг-партнёром чемпиона мира по боксу в супертяжёлом весе Примо Карнера. Кроме того, Пул фехтовал и выступал на соревнованиях, проводившихся Вооружёнными силами Великобритании. Другой коллега Фейрберна, Джим Робинсон (*Jim Robinson*), владел ланкаширской борьбой²⁴, а также был знаком с традиционной английской жестокой за-

¹⁹ Дзюдо в тот период (начало XX века) было полноценной боевой системой, включавшей в себя помимо борьбы такие разделы, как техника ударов (атэми), травмирующие воздействия на суставы пальцев, шейный и спинной отделы позвоночника, методы ареста и связывания противника (ренкохо ваза), а также ряд удушающих и болевых приёмов, исключённых в настоящее время из спортивного арсенала в целях безопасности.

²⁰ Багуачжан («ладонь восьми триграмм») — боевое искусство, созданное в XIX веке на основе синтеза ряда других стилей и даосских практик. Основные акценты в боевом применении делаются на постоянном перемещении по круговым и дугообразным траекториям, быстрой смене уровней атаки и ударах ладонями. В безоружный арсенал стиля входят удары руками и ногами, броски, заломы и надавливания.

²¹ Цуй Чжэньдун (Цай Чин Тун) (1849—1935) — ученик известного мастера Инь Фу, который, в свою очередь, был первым учеником основателя стиля багуачжан Дун Хайчуаня. До обучения багуачжан Чжэньдун длительное время изучал один из стилей шаолиньского направления (вуцзи шаолинь цюань). Инь Фу, обучая Чжэньдуна, делал это не с нуля, а как бы модифицируя в соответствии с принципами багуачжан тот шаолиньский стиль, которым Цуй уже владел. Именно поэтому стиль Цуй Чжэньдуна (вуцзи багуачжан) так сильно отличается от стилей других учеников Инь Фу. Характерной особенностью той разновидности стиля багуачжан, которой обучал Цуй Чжэньдун, является переход к атаке «когтями» после удара ладонью. Возможно, именно из этой системы Фейрберн позаимствовал переход к надавливанию пальцами на глаза во второй фазе приёма чинджеб.

Обучение у Цуй Чжэньдуна упоминается в книге Фейрберна [1].

²² Гатка — боевое искусство сикхов, включающее в себя использование палок различной длины, а также разнообразных видов традиционного холодного оружия.

²³ Сават — французская система рукопашного боя, основанная, в первую очередь, на ударах ногами. Техника выполнения ударов, в отличие от ряда восточных единоборств, рассчитана на наличие обуви (тяжёлых прочных ботинок).

²⁴ Ланкаширская борьба — традиционный стиль английской борьбы, зародившийся в графстве Ланкашир. Эта борьба допускает любые захваты за любую часть тела или одежды, а также все виды бросков, подсечек, удушений и болевых приёмов. Победить можно было, только вынудив противника сдаться. Ланкаширская борьба практиковалась в основном шахтёрами и другими представителями низших сословий английского общества. Борьба была чрезвычайно жестокой и, согласно описаниям очевидцев, напоминала схватку «обезумевших быков или диких зверей».

бавой, состоящей в нанесении ударов ногами по голеним противника²⁵. Кроме того, Пул и Робинсон играли в регби за команду шанхайского Управления полиции.

Ну и конечно же, 33 года работы в полиции позволили Фейрберну подробно изучить методы вооружённого и безоружного нападения, используемые преступниками.

В ходе работы в тренировочном лагере OSS Фейрберн также имел возможность ознакомиться с различными боевыми системами. В первую очередь, это, конечно, было так называемое американское «боевое дзюдо», представлявшее собой смесь дзюдо, кетча и различных «уличных» приёмов.

Известно также, что вместе с Фейрберном в лагере OSS преподавал специалист по использованию стилета, киллер по кличке Чикагский Вили (*Chicago Willie*), работавший до войны на мафию²⁶.

Ещё одним инструктором, сотрудничавшим с Фейрберном, был русский эмигрант, князь Оболенский²⁷, который в ряде источников, в частности в воспоминаниях Ханса Тофте, упоминается как мастер ножевого боя [3].

Но и это далеко не всё. Так, например, в рамках подготовки агентурной сети в Юго-Восточной Азии в OSS проходили обучение люди из так называемой «армии освобождения Таиланда». Согласно архивам OSS, в качестве жеста благодарности Карб Кунджара и его соотечественники демонстрировали инструкторам OSS свой национальный спорт — сямский бокс (очевидно, речь идёт о муай тай), а также обучали ему желающих [5].

В послевоенные годы Фейрберн занимался подготовкой полиции Сингапура, в которую входил отряд гуркхов (*Gurkha Contingent*). Благодаря этому Фейрберн познакомился с техникой боя кукри. Именно этот традиционный непальский нож послужил прототипом для последнего изобретения Уильяма Фейрберна — серповидного боевого ножа *Cobra*.

Несмотря на то, что Эрик Сайкс официально считается единственным соавтором Фейрберна в создании ряда его разработок, на деле ситуация обстояла несколько иначе. Фейрберн всегда был готов выслушать аргументированную критику своих методов, оценить новую технику и даже взять её на вооружение, если она того заслуживала. Таким образом, очень многое, приписываемое исключительно Фейрберну, являлось фактически продуктом коллективного творчества. При этом имена остальных соавторов обычно оставались за кадром.

В качестве примера одного из таких неизвестных широкой публике специалистов, внёсших определённый вклад в развитие системы Фейрберна, можно назвать Уильяма Дж. Моргана (*William J. Morgan, 1911—1996*), работавшего в OSS психологом. Морган был практически слепым на один глаз, в результате чего его не приняли на военную службу. Выпускник престижного Йельского университета, обладатель учёной степени по психологии, Уильям Морган занимался в OSS разработкой методов психологической подготовки, а также

²⁵ Данная традиционная английская народная игра в настоящее время известна под обобщающим названием *shin-kicking* (пинки по голени). Первые упоминания о ней относятся к XVII веку. С некоторыми вариациями соревнование заключалось в том, что два человека наносили друг другу удары по голеним до тех пор, пока один не сдавался. Сын Джека Пула, со слов своего отца, дружившего с Робинсоном, пишет, что тот называл эту «игру» *greensleeves*.

²⁶ Это далеко не единственный случай сотрудничества мафии с американским правительством в ходе Второй мировой войны. Так, например, властями в 1942 году было заключено тайное соглашение со знаменитым боссом мафии Чарльзом «Счастливчиком» Лучиано (*Charles «Lucky» Luciano*) о привлечении его людей для охраны береговой линии Нью-Йорка [4].

²⁷ Сергей Платонович Оболенский-Нелединский-Мелецкий (1890—1978) — князь, во время Первой мировой войны служил в Кавалергардском полку, принимал участие в Гражданской войне на стороне Белого движения, эмигрировал в Манчжурию, а оттуда в США, сотрудник OSS, соавтор нескольких учебных пособий для OSS, подполковник Армии США.

разнообразных упражнений, призванных развить у агентов гибкое, свободное от стереотипов, адаптивное мышление и способность к импровизации. Насколько Морган был близок к реальности, можно судить хотя бы по тому факту, что его самого привлекли впоследствии к оперативной работе. Он был заброшен во Францию, где действуя под псевдонимом Марсо (*Marceau*), совместно с местным подпольем проводил диверсионные акты против германских войск. В материалах немецкой контрразведки, пытавшейся поймать его, он проходил под кличкой «Марсо-убийца», которую полностью оправдывал. Затем он выполнял задания в Китае на территориях, оккупированных Японией. После войны до 1957 года Морган работал в ЦРУ, создавая тесты для проверки кандидатов. Позднее он был консультантом по стратегии психологических операций у президента Эйзенхауэра.

В целом оценить уровень специалистов, сотрудничавших с Фейрберном во время его работы в OSS, позволяет, например, тот факт, что для съёмок его учебных фильмов серии *Gutterfighting* привлекался знаменитый голливудский кинорежиссёр Джон Форд (*John Ford, 1894—1973*), единственный в истории обладатель четырёх «Оскаров» за лучшую режиссуру, а также сценарист Бад Шулберг (*Budd Schulberg, 1914—2009*), впоследствии также ставший обладателем «Оскара».

Всё сказанное выше относительно глубоких познаний и громадного практического опыта создателей описываемой системы, равно как и её использования при подготовке полиции, спецназа и диверсантов, и даже многочисленные факты её успешного применения в реальных ситуациях не отвечают на вполне резонный вопрос: почему же в данной книге рекомендуется именно система Фейрберна?

Ответ на этот вопрос лежит в оценке отличительных особенностей данной системы.

1. В техническом плане система состоит из небольшого числа простых приёмов, которые могут быть освоены в очень короткие сроки, практически за пару недель при условии ежедневных тренировок.

2. Система построена с учётом естественных инстинктивных реакций человека и учитывает психофизиологические изменения, происходящие в его организме в условиях сильного стресса.

3. Техника подходит людям различного веса, роста, телосложения и возраста, при этом не нужны ни растяжка, ни большая физическая сила.

4. Система создавалась для реального боя с одним или несколькими противниками, при этом предполагается, что враг может быть вооружён, превосходить по габаритам, силе, технике, может не испытывать страха и боли.

5. Система не утрачивает своей эффективности в ограниченном пространстве.

6. Система может быть использована самостоятельно или может быть дополнена другими техниками, или, наоборот, сама может стать дополнением к тому, чем вы уже владеете²⁸.

Является ли система Фейрберна единственным возможным решением с точки зрения самообороны? Отнюдь нет, это всего лишь один из вариантов. Безусловно, альтернатив, работоспособность которых многократно доказана на практике, не так много, как может показаться на первый взгляд, но они тем не менее есть. Выбор за вами, но каков бы он ни был, вам не помешает ознакомиться с системой, которую создал Уильям Фейрберн при поддержке не менее опытных и знающих коллег и соавторов. Заберёмся на плечи этих гигантов.

²⁸ Развивая свою систему, Фейрберн учёл тот факт, что многие рекруты в SOE и OSS на момент зачисления уже имели определённые навыки бокса или борьбы.

Р. С. Говоря о системе Фейрберна, нельзя не упомянуть Карла Цестари (*Carl Cestari, 1958—2007*), во многом благодаря которому системы рукопашного боя времен Второй мировой переживают своеобразный ренессанс²⁹. Начав свой путь в боевых искусствах, когда ему исполнилось семь, Карл за 40 с лишним лет стал обладателем чёрных поясов во многих восточных боевых искусствах от дзюдо до карате, от айкидзюцу до кемпо, причём в ряде из них у него 2-й или 3-й дан. Судьба часто предоставляла Цестари возможность проверить себя и свои навыки в реальном бою, вначале во время службы в полиции, затем в тюрьме, где он отбывал срок за непредумышленное убийство³⁰. Постоянный поиск более эффективных методов ведения боя привёл Цестари к системе Фейрберна. Карл начал собирать архивные документы, разыскивать старых инструкторов и ветеранов, которые владели данной системой. Насколько хорошо ему удалось овладеть системой Фейрберна, можно судить хотя бы по словам Рекса Эпплгейта, который, посмотрев демонстрацию приёмов в исполнении Цестари, сказал о нём: «Он движется, как Фейрберн». Карл Цестари оказал огромное влияние на многих экспертов в области прикладного рукопашного боя. Среди его учеников были Боб Каспер (*Bob Kasper*) и Джон Кари (*John Kary*). Популярный специалист в области безоружной и вооружённой самозащиты Келли МакКанн (*Kelly MacCann*), известный также под псевдонимом Джим Гровер (*Jim Grover*), в свою очередь, учился у Кари и Каспера. Ещё большее влияние на инструкторов, обучающих самозащите, Цестари оказал опосредованно, через свои семинары и учебные видео. В ряде авторских систем, таких, например, как Practical Unarmed Combat Крэга Дугласа (*Craig Douglas*), Guided Chaos Джона Перкинса (*John Perkins*), А.С.Р. Тило Клатта (*Thilo Klatt*), CQB Дэнниса Мартина (*Dennis Martin*), Urban Combatives Ли Моррисона (*Lee Morrison*) прослеживается серьёзное влияние того, чему учил Цестари. Я сам заинтересовался системой Фейрберна в далёком теперь 2001 году в результате просмотра видео Цестари, а также последующего общения с Карлом на его интернет-форуме.

Литература

1. Fairbairn W. E. Scientific Self-Defence. D. Appleton-Century Company, 1931.
2. Robins P. The legend of W. E. Fairbairn Gentleman & Warrior: The Shanghai Years. CQB Publications, 2005.
3. Krüger H., Hans V. Tofte: den danske krigshelt der kom til tops i CIA. Aschehoug, 2005.
4. Newark T. Mafia Allies. MBI Publishing Co., 2007.
5. Reynolds E. B. Thailand's Secret War: OSS, SOE and the Free Thai Underground During World War II. Cambridge University Press, 2005.

²⁹ Справедливости ради надо отметить, что первым обучать обычных граждан самообороне на основе системы Фейрберна начал ещё в начале 1970-х годов Брэдли Стайнер (Bradley J. Steiner). А ещё до него Уильям Кэссиди (William L. Cassidy) в своих книгах и статьях предпринимал попытки сделать информацию о системе Фейрберна доступной для всех желающих.

³⁰ Карл три раза оказывался в ситуации, когда был должен голыми руками защищаться от атаки ножом. Он вышел победителем из всех трёх столкновений, но в каждом был ранен, причём в одном из них весьма серьёзно. Безоружные схватки, в которых Цестари был вынужден принимать участие, подчас были не менее кровавыми. Так, например, в одной из драк противник откусил Цестари палец, после чего Карл едва не убил его.

Схема Фейрберна

Атака вашим самым мощным оружием, направленная в наиболее уязвимое место противника и выполненная в момент его наибольшей неустойчивости.

Дзигоро Кано, Кано дзюдзюцу.
Золотое правило боя

В одной научной работе физическая агрессия определена как целенаправленное распределение травмогенных раздражений [1]. То же самое можно сказать и о системе Фейрберна. В ней атакуют не просто в те места, где это вызовет боль или причинит вред. Все воздействия на противника решают определённые задачи в рамках единого генерального плана.

Схема ведения боя по системе Фейрберна выглядит следующим образом (рис. 17).

Проще уловить суть данной концепции, начав рассматривать эту цепочку с конца.

Основная задача противоборства состоит в том, чтобы привести противника в такое состояние, в котором он более не представляет для вас угрозы. Иными словами, вам необходимо лишить противника возможности совершить против вас что-либо враждебное. Человек может действовать, преодолевая боль и страх, или просто не чувствовать их, он может определённое время продолжать сражаться, получив серьёзную травму или даже будучи смертельно раненым (см. главу «Никаких гарантий»). В такой ситуации гарантированно вывести противника из строя можно лишь одним способом: «отключив» его головной мозг. Как только голова перестаёт отдавать команды телу, человек полностью утрачивает способность действовать. (То, какими воздействиями можно этого добиться, описано во второй части главы «Выбор целей».) Противник, лишённый



Рис. 17

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

сознания, не может защищаться, что позволяет выбрать и реализовать степень его поражения посредством добивания¹.

Атаковать противника лучше в тот момент, когда он не может активно вам противостоять. Человек, выведенный из равновесия, не способен эффективно действовать. И дело здесь не только в том, что противник, не контролирующий свой центр тяжести, не может вложить массу тела в удар или быстро переместиться.

Человек, находящийся в сознании, вне зависимости от эмоционального настроения, даже будучи в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, потеряв равновесие, обязательно попытается его восстановить. Это чисто рефлекторный акт, который осуществляется на основе вестибулярных и мышечно-суставных ощущений, а также зрительного восприятия. При этом команда мышцам на выравнивание тела относительно опоры зачастую отдаётся даже раньше, чем человек осознает случившееся. Иными словами, тело противника при внезапной потере равновесия в первый момент среагирует практически неподконтрольно его сознанию, благодаря чему в его защитных и атакующих действиях на долю мгновения возникнет своеобразная пауза.

Таким образом, лишив противника равновесия и не давая ему его восстановить, вы решаете сразу две задачи: снижаете его способность вести бой и делаете его более уязвимым для ваших дальнейших атак. (Методы выведения из равновесия анализируются во второй части главы «Равновесие».)

Для нарушения равновесия противника необходимо сблизиться с ним настолько, чтобы иметь возможность применить соответствующие техники. Иными словами, нужно управлять дистанцией. Для этого необходимо владеть инициативой, т.е. опережать противника действием, вынуждая его постоянно реагировать. В рукопашном бою Фейрберн считал оптимальной такую дистанцию до противника, при которой вы можете наносить ему удары руками без выполнения подшага. Как вы, наверное, помните, это та дистанция, с которой неожиданная атака всегда будет опережать защиту, невзирая на уровень подготовки обороняющегося (см. главу «Цикл Норд»).

Большая дистанция даёт противнику время на реакцию, благодаря чему у него появляется возможность более эффективно защищаться.

Долгое время находиться ближе, и уж тем более застревать в клинче, не рекомендовалось по целому ряду причин, в том числе:

- находясь вплотную, трудно сохранять визуальный контроль за обеими руками и ногами противника;
- бой из такого положения может перейти в партер;
- ваша манёвренность может быть существенно снижена, особенно если противник вцепится в вас;
- при бое с обоюдным захватом большую роль начинают играть сила и масса противника, а также то, насколько хорошо он владеет борьбой.

Именно поэтому любые попытки противника войти в клинч или навязать борьбу необходимо сразу же пресекать, атакуя его глаза, гениталии, а также используя любые подручные средства.

В основе захвата и сохранения инициативы, согласно концепции Фейрберна, лежат три ключевых принципа, важность которых он неоднократно подчёркивал [2—4]:

- агрессивная атака, нацеленная на поражение противника;
- неожиданность;
- скорость.

¹ В контексте гражданской самообороны возможной альтернативой методам добивания, которым Фейрберн обучал командос и агентов разведывательно-диверсионных служб (напрыгивание двумя ногами на лежащего противника либо удары ногой в голову или шею), могут быть нелетальные топчущие атаки, направленные на голеностоп или кисть противника.

(Подробно эти принципы анализируются с точки зрения современной науки в главах «Агрессия» и «Цикл НОРД».)

С точки зрения психологического настроения реализация указанных принципов соответствует схеме «хищник — жертва» при любом распределении ролей (см. главу «Жертва, хищник или соперник?»), т.е. либо на вас внезапно напали, либо вы сумели опередить противника и провести упреждающую атаку. Наиболее предпочтительной, безусловно, является роль «хищник» («охотник»), поскольку только для неё характерна неожиданная атака, опережающая намерения противника.

Недопустимо рассматривать ситуацию как «соперничество», поскольку при таком психологическом настроении человек стремится превзойти противника в честном состязании, а не концентрируется на том, чтобы любыми средствами как можно быстрее вывести его из строя. Кроме того, при данном отношении к оппоненту он воспринимается как равный себе, вследствие чего врождённый популяциоцентрический инстинкт тормозит агрессию, подсознательно затрудняя работу на поражение. Именно поэтому Фейрберн настаивал на искоренении у обучаемых безразличности в выборе методов воздействия на противника, а также мыслей о некоей спортивной соревновательности, благородном поединке и т.п. Одновременно с этим в процессе подготовки проводилась дегуманизация противника, в ходе которой солдаты Вермахта представлялись в виде мерзких человекоподобных тварей либо бездушных механизмов [5].

В итоге схема ведения боя Фейрберна сводится к тому, чтобы, завладев инициативой, занять положение, облегчающее выполнение собственных атак и одновременно затрудняющее противнику противодействие. После чего следует незамедлительно применить техники, направленные на лишение противника сознания (преимущественно удары в шею и голову). Если в силу тех или иных причин их использование невозможно (например, противник закрылся, уйдя в глухую оборону), необходимо воспользоваться вспомогательными техниками (например, ударом снести руки противника в сторону), чтобы создать условия для применения основных поражающих техник. После того как цель достигнута и противник упал, лишившись сознания, необходимо осуществить его добивание.

Может показаться, что система Фейрберна работает только в том случае, если удаётся опередить противника действием или застать его врасплох. Безусловно, это наилучший вариант развития событий. Фейрберн учил, что для достижения победы необходимо напасть первым и непрерывно атаковать до полного выведения противника из строя. Тем не менее схема ведения боя, разработанная Фейрберном, сохраняет свою эффективность и при других вариантах развития событий.

Фейрберн постоянно находился в поиске наилучших способов действия в ситуации, когда инициативой сумел завладеть противник. В определённый период в его системе даже появилось разделение приёмов на техники самозащиты, предназначенные для отражения внезапного нападения и перехвата инициативы, и техники ведения боя, подразумевающие владение инициативой, которое достигнуто благодаря тактике или приёмам из первой группы. Однако, как показала практика, наиболее эффективным, простым и надёжным способом перехвата инициативы и пресечения нападения является встречная атака максимальной интенсивности (обоснование данного факта с точки зрения современной науки изложено в главах «Жертва, хищник или соперник?» и «Агрессия»). В итоге деление техник на типы ушло из системы Фейрберна, и её арсенал снова стал единым.

На вас напали неожиданно, застали врасплох? Необходимо буквально «взорваться» шквалом встречных атак. В ряде традиционных японских корю данный принцип носит название иккири дзюгири («один удар, десять ударов»), что означает «если вам нанесли удар, в ответ нужно нанести десять ударов». Нужно своими атаками постоянно забирать у противника то, что он инстинктивно будет стремиться вернуть себе, прежде чем сделает что-то ещё. Надо воздействовать на его зрение и равновесие. Именно поэтому в системе Фейрберна две основные безоружные техники для фронтальной атаки («коготь тигра» и чинджеб) включают в себя удар основанием ладони в голову (встряхивающий мозг и нарушающий равновесие) и атаку глаз противника пальцами-«когтями».

Ещё одной хрестоматийной сложной ситуацией является атака на подготовившегося противника. Иными словами, оппонент предполагает ваше намерение атаковать и насторожённо следит за вашими действиями. Безусловно, развитие событий может вынуждать вас идти напролом, однако при наличии альтернатив это не самый разумный шаг. Противник находится в удобной уравновешенной позиции и готов встретить вас. Для того чтобы сделать сближение с ним менее рискованным, необходимо его либо отвлечь, либо обмануть (пути достижения внезапности нападения в такой ситуации уже рассматривались в главе «Цикл НОРД»).

Что делать, если обмануть противника не удаётся, да и отвлечь его нечем, либо ваша неожиданная атака не возымела желаемого результата, и ситуация перерастает в бой? Если сценарий развития событий не позволяет вам ретироваться, необходимо победить. Основная стратегия в данном случае сводится к тому, чтобы атаковать противника в тот момент, когда он вовлечён в собственное действие, и использовать первую же благоприятную возможность для того, чтобы войти в ближний бой с безостановочным шквалом ударов. Используя бокс в качестве примера, аналогом может служить ведение боя в манере аутфайтера², с переходом к работе в манере свормера³ при первой же возможности.

Очевидно, что для успешного применения в бою с опытным оппонентом данная тактика требует хорошего чувства дистанции и времени, а также умения «читать» намерения противника. Безусловно, все эти качества, даже при наличии природной одарённости, не могут быть приобретены в короткий срок. В спортивных единоборствах сочетание указанных умений является синонимом мастерства, к которому идут путём многолетних самоотверженных тренировок и которого достигают далеко не все. Чудесных приёмов и волшебной тактики не бывает. Если вы доведёте ситуацию до боя, вам придётся его вести.

Литература

1. Losell A. Ursache, Pravention und Kontrolle von Gewalt aus psychologischer Sicht. Berlin, 1990.
2. Bergman H. The Deacon Deals in Death. Leatherneck. 1944. June. P. 50.
3. Fairbairn W. E. Resume of Service for Legion of Merit Award (послужная характеристика для награждения орденом «Легион Почёта»).
4. Сценарий учебного фильма OSS «Gutterfighting». Part II. «Unarmed», 1944 (Second Revision, 3/25/44).
5. Rolo C. J. Murder is The Deacon's Business. Интервью журналу Coronet Magazine. 1944. February.

² Аутфайтер (out-fighter) — боксёр, избегающий идти в обмен ударами и работающий с дальней дистанции одиночными быстрыми атаками.

³ Свормер (swarmer) — боксёр, ведущий бой в агрессивной манере, постоянно атакующий своего противника сериями ударов, пытаясь «продавить» ими его защиту.

ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЯ

В основе системы Фейрберна лежит единая двигательная база, на которой строится применение всех видов индивидуального оружия и техник рукопашного боя.

Как стоять

В системе Фейрберна отсутствует специальная стойка для ведения боя, подразумевающая некое каноническое взаимное расположение рук, ног, тела и головы, а также определённое распределение массы тела. Причины этого очевидны. Если речь идёт об упреждении действий противника своей внезапной превентивной атакой, то предшествующее ей принятие какой-либо стойки недвусмысленно намеряет оппоненту на то, что последует дальше, в результате чего сюрприз будет испорчен. Если же говорить об отражении внезапного нападения, то в подобной ситуации необходимо взрываться встречной атакой из того положения, в котором вас застала атака противника, не теряя времени на принятие специальной боевой стойки. У Миямото Мусаси есть сходная рекомендация использовать своё повседневное положение тела как боевую стойку (см. главу «Обуздать страх»).

Что касается ситуаций, когда вы имеете возможность до вступления в противоборство или в его ходе принять некое положение, и это тактически оправдано, то Фейрберн давал лишь несколько кратких рекомендаций.

Во-первых, следует согнуть ноги в коленях так, чтобы колено оказалось на вертикальной линии, проходящей через носок ноги. Вес при этом нужно перенести на носки ног. Это делает ваше положение устойчивым без потери мобильности. Сказанное отнюдь не означает, что ваши пятки должны оторваться от земли и вы должны встать на цыпочки. Фейрберн в качестве примера правильного положения и загрузки ног обычно приводил баскетбол¹.

Во-вторых, необходимо развернуться на противника, благодаря чему можно использовать против него обе свои руки. Носки ног также должны быть направлены на оппонента. Переориентация на другого противника, находящегося сбоку, проводится при возможности с небольшим шагом на него, за счёт чего гарантируется полный разворот тела без перекручивания и потери равновесия.

В-третьих, надо, не горбясь, слегка наклонить туловище вперёд (А на рис 18). Такое положение тела решает сразу несколько задач. С одной стороны, оно позволяет легче справляться с отдачей оружия и сохранить равновесие при столкновении с противни-

¹ В учебном фильме OSS «Gutterfighting». Part I «The Fighting Knife» (1944) проводятся также и другие аналогии: горные лыжи, хоккей, большой теннис.

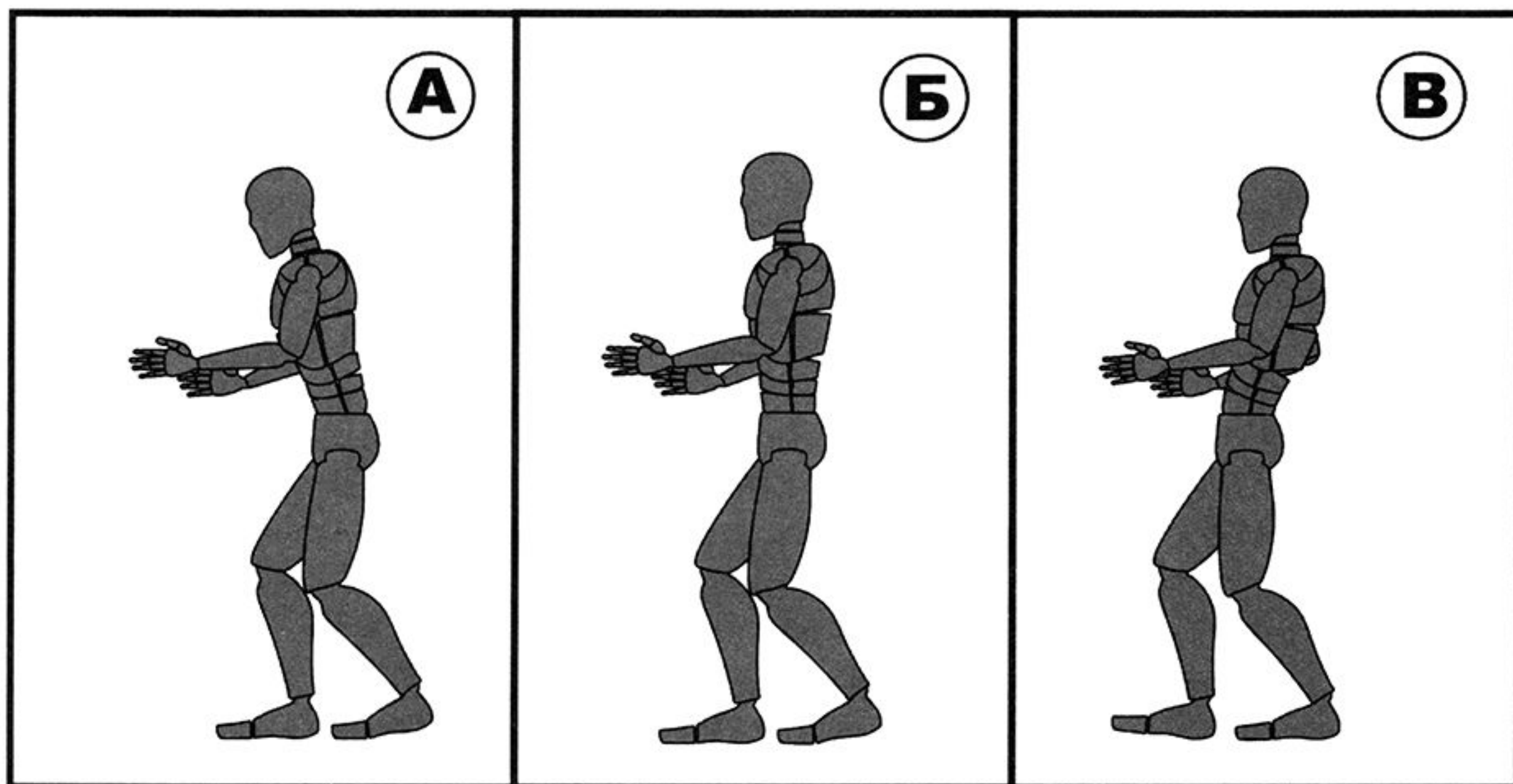


Рис. 18

ком или входе в клинч. Вспомните, как ставят палку, чтобы подпереть ею дверь или дерево. С другой стороны, в ситуации, когда атака противника заставит вас отшатнуться, вы лишь примете вертикальное положение (Б на рис. 18). После этого вам не придётся бороться с инерцией собственного тела для того, чтобы перейти в контратаку, и вы сможете сделать это незамедлительно. Если бы положение корпуса изначально было вертикальным, то отшатнувшись (В на рис. 18), вы бы могли потерять равновесие. Даже если бы вы его сохранили, ваша ответная атака стала бы возможной только после того, как вы восстановите вертикальное положение тела.

В-четвёртых, следует немного наклонить голову вперёд, закрывая подбородком горло.

В целом положение, рекомендуемое Фейрберном, практически совпадает с тем, которое человек инстинктивно стремится принять в условиях внезапной опасности (см. главу «Алгоритм защиты»). Как подчёркивал Фейрберн, обращаясь к обучаемым: «Многие из вас примут правильное положение, даже если вам о нём не расскажут». Иногда, чтобы это продемонстрировать, он мог выхватить пистолет и выстрелить несколько раз поверх голов новобранцев. Практически все инстинктивно оседали на ноги, занимая требуемое положение.

Это, кстати, один из примеров того, как в системе Фейрберна учитываются естественные реакции человека и психофизиологические изменения, происходящие в его организме в условиях стресса. Человеку не нужно себя «ломать», «перепрограммируя» своё сознание для замены инстинктивного поведения неким разработанным набором технических действий. Более того, подобная естественная техника с гораздо большей вероятностью сработает при переходе «на автопилот» в условиях реального боя (см. главу «Алгоритм защиты»).

Как ходить

В системе Фейрберна пользуются обычными, естественными шагами. Никаких скользящих перемещений, всяких там изысков типа «сначала пола касается носок ноги, а уж потом пятка» и тому подобных комнатных выкрутасов. Ступня при

шаге поднимается достаточно высоко и опускается топчущим движением, как будто вы идёте по глубокому снегу. Это единственный метод, работающий на любой поверхности, а не только на ровном полу. Скользящий шаг появился во многих популярных сейчас «традиционных» восточных единоборствах, когда боевые системы, лежащие в их основе, ушли с полей сражений в тренировочные залы с гладким, отполированным до блеска полом, на котором люди занимаются босиком². Попробуйте походить скользящими шагами в обычной обуви в лесу, где из земли высываются корни деревьев, по густой траве или глубокому снегу, да просто по нашей среднестатистической улице с её впадинами, выступами, бордюрами и т.п. В топчущей постановке стопы есть и ещё один плюс — так вы можете невзначай придавить ногу противника.

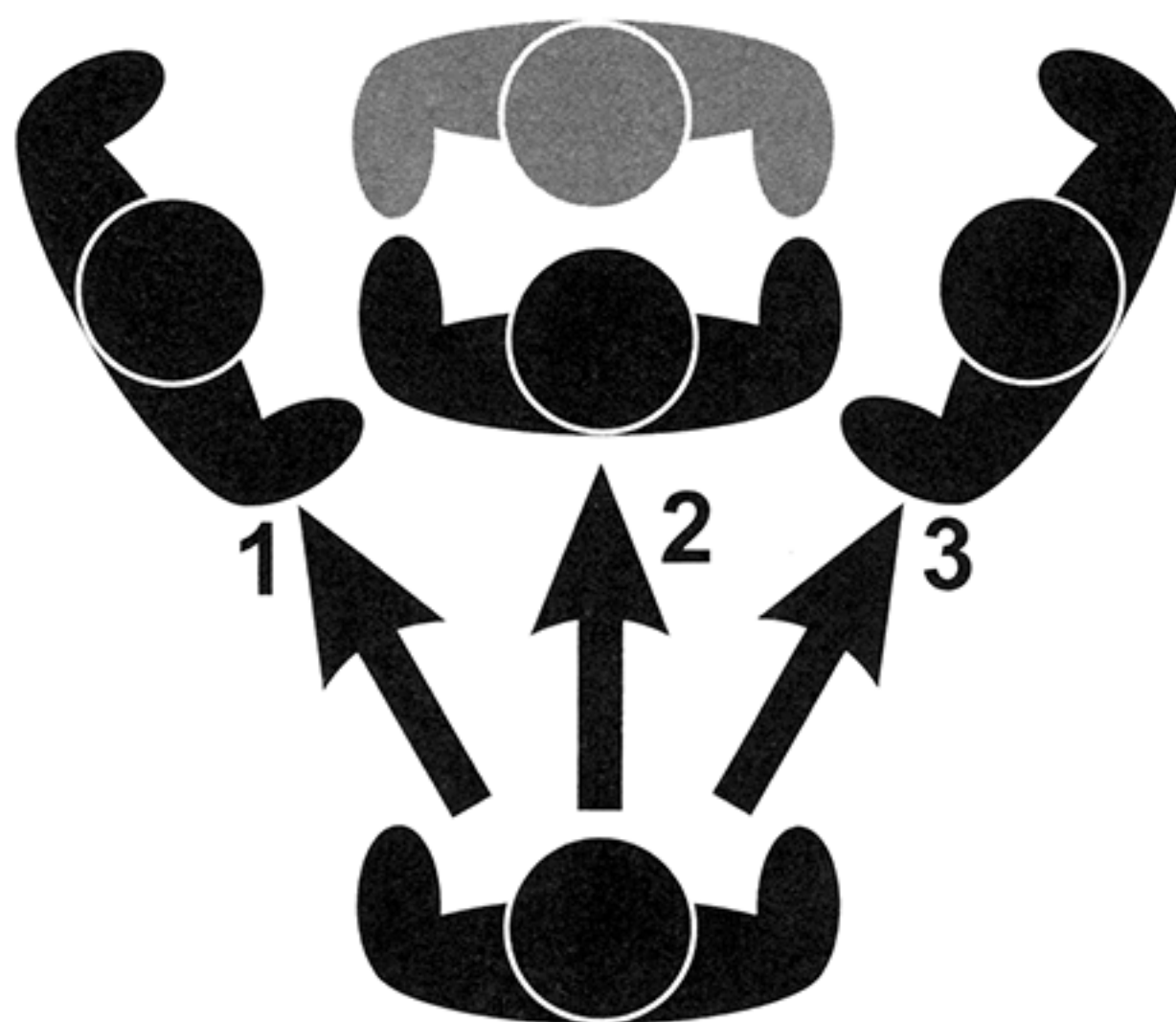


Рис. 19

Фейрберн далеко не одинок в выборе обычных шагов для передвижения в бою. Так, например, уже не раз упоминавшийся Миямото Мусаси в своей книге критикует различные неестественные методы перемещений, практикуемые в других школах фехтования, и пишет: «В моём методе шаги не изменяются. Я шагаю так же, как хожу по улице».

Основное направление движения — на противника с фланговым обходом (1 или 3 на рис. 19). Лобовая атака (2 на рис. 19) также возможна, однако не рекомендуется, поскольку при таком сближении вы имеете больше шансов попасть в клинч с переходом к силовой борьбе. Кроме того, в этом случае весьма вероятно столкновение с противником, а если он превосходит вас массой, то не исключено, что вы в результате потеряете равновесие.

Наступление на противника обусловлено рядом причин.

- С точки зрения психологии это подсознательно переводит вас в режим боя (см. главу «Алгоритм защиты») и позволяет вам сохранять уверенность и атакующий настрой (см. главу «Агрессия»).

- С точки зрения тактики сближение позволяет вам выйти на дистанцию, с которой ваши атаки всегда будут опережать защиты противника (см. главу «Цикл НОРД»). Кроме того, двигаясь вперёд, вы видите, куда шагаете. Отступление — шаг в неизвестность. Там может быть яма, в которую вы оступитесь, или выступ, о который вы споткнётесь, там может быть приятель вашего противника и т.д. и т.п.

- С точки зрения техники это обеспечивает вам вложение массы тела в удары. Попробуйте сильно ударить вперёд, одновременно отскакивая назад, — вряд ли это у вас получится.

Безусловно, «движение только вперёд» это не догма, за которую стоит умирать. Таких догм в системе Фейрберна вообще нет. Делать нужно то, чего требует ситуация.

Фланговый обход в сочетании с наступлением даёт ряд дополнительных преимуществ.

²Известный исследователь японских боевых искусств Донн Дрэгер даже ввёл специальный термин додзё-будо, т.е. боевое искусство для тренировочного зала, причём одним из ключевых признаков для отнесения к этой категории как раз является скользящий шаг.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

Во-первых, ваше взаимное расположение с противником становится таково, что он не может использовать обе свои руки и обе ноги против вас. Для этого ему надо предварительно развернуться на вас. Более того, он не может вас полноценно схватить, и, даже если он в вас вцепится, вы сумеете закрутить его и стряхнуть захват. Это особенно важно в ситуации с несколькими оппонентами, поскольку так у вас меньше риска «завязнуть» в борьбе с одним из них, становясь при этом неподвижной мишенью для остальных.

Во-вторых, так вам может быть проще прорваться к выходу, находящемуся за спиной противника (если бы путь к отступлению лежал за вашей спиной, то вступать в бой не имело бы смысла).

Может возникнуть вопрос, в каком направлении выполнять обход противника? Слева или справа? В ходе боя некогда об этом задумываться. Нет времени на анализ позиции противника. Двигайтесь не задумываясь.

Исключение составляет ситуация, когда вы хотите напасть на подготовившегося к бою противника (в ситуации самообороны это, например, может потребоваться, если противник загораживает вам единственный выход или если он мешает вам прийти на помощь кому-то).

В данных обстоятельствах, впрочем, как и всегда, ключевую роль, безусловно, будет играть тактика, то, как вы обманете его, отвлечёте и т.п. (подробнее о методах достижения внезапности см. в главе «Цикл НОРД»). С точки зрения направления перемещения целесообразно двигаться, обходя противника с того бока, который он выставил вперёд. Иными словами, если противник, например, занял некий аналог боксёрской стойки, выставив вперёд левую руку и левую ногу, вам следует двинуться вправо (положение 3 на рис. 19). Последний шаг должен быть максимально взрывным. Выполнив его, вы окажетесь вблизи в выгодном положении для развития атаки, противник же будет вынужден сначала развернуться на вас, чтобы вступить в бой.

Как атаковать

Удары руками, ногами, холодным и импровизированным оружием в системе Фейрберна выполняются с проносом. Иными словами, ударяя, вы стремитесь продолжить движение бьющей конечности по траектории атаки за точку контакта с целью, как будто вы хотите пробить противника насквозь.

Подобная манера выполнения атак имеет ряд преимуществ.

Во-первых, она может отчасти компенсировать ошибки выполнения приёма. Удар с проносом останется ударом, даже если вы немного недооценили дистанцию до цели (это справедливо как для безоружных техник, так и для атак холодным оружием). Если же ваше движение получилось недостаточно взрывным или атака не оказала желаемого действия, пронос превращает удар в толчок, который воздействует на баланс противника.

Во-вторых, пронос позволяет руке остаться в контакте с целью для перехода к следующей фазе приёма, что особенно важно в том случае, если сам удар оказался недостаточно эффективным. Так, например, при выполнении атак основанием ладони в голову ваша рука остаётся на цели после удара, и в ход тут же идут её пальцы, атакуя глаза противника и мягкие ткани его лица. Аналогично удар рукой в область паха за счёт сохранения контакта переходит в сдавливающий захват мошонки. Рубящие удары ребром ладони по конечностям противника также могут мгновенно переходить в захваты, для того чтобы помешать противнику закрыться от следующей вашей атаки или для того чтобы рывком вывести его из равновесия.

В-третьих, пронос делает удар более эффективным в контексте решаемых задач. При ударе в голову, как уже говорилось в главе «Выбор целей», продолжение удара за точку контакта позволяет лучше разогнать черепную коробку и, как следствие, сильнее встряхнуть её содержимое. Более того, удар за счёт проноса сминает легкодеформируемые ткани лица и, продолжая своё движение, передаётся на черепную коробку. При выполнении удара с резким отдёргиванием бьющей конечности результатом были бы только поверхностные повреждения, а не сотрясение мозга.

По аналогии при ударе в корпус каким-либо предметом именно пронос позволяет атаке продавить многослойную верхнюю одежду и дойти до тела. Даже по незащищённому телу такой удар работает лучше, чем «щелчок». В начале 1980-х Б. Сиддлом (см. главу «Алгоритм защиты») и его организацией PRCT Management Systems были проведены сравнительные исследования эффективности различной техники выполнения ударов по телу и конечностям полицейской дубинкой, а также руками и ногами [1]. Целью данных экспериментов было выявление метода, который при атаке в область, насыщенную нервными окончаниями, с наибольшей вероятностью позволял бы вызвать моторную дисфункцию, иными словами, онемение и временный паралич мышц.

Как показали результаты экспериментов, данным требованиям в наибольшей степени удовлетворяют удары, выполняемые с проносом, которые на мгновение как бы прилипают к цели. Исследования Сиддла позволили определить, что оптимальная продолжительность контакта при ударе в область крупных мышц составляет приблизительно 0,3 секунды.

В основе этого явления лежит факт, что мышечная ткань взрослого человека приблизительно на 75% состоит из воды [2]. Это во многом определяет её упругость при ударном воздействии. Необходимо, чтобы предмет или конечность, которыми проводится атака, оставались в контакте с целью достаточное время, чтобы кинетическая энергия удара полностью перешла в ударную волну, распространяющуюся в насыщенных жидкостью мягких тканях человеческого тела. Именно эта волна воздействует на нервы и вызывает их сверхраздражение, которое, в свою очередь, может вызвать временный паралич мышцы или даже потерю сознания (см. главу «Выбор целей»).

Пронос при выполнении укола ножом или остроконечным предметом позволяет нанести рану, глубина которой существенно превышает длину используемого клинка. Так, например, клинок длиной около 7 сантиметров вполне способен нанести колотую рану глубиной 10—13 сантиметров [3].

Как вкладывать массу тела в удар

Удары, а также атаки холодным оружием и предметами в системе Фейрберна усиливаются за счёт вложения массы тела и силы крупных групп мышц. В целом механика ударов руками очень близка к боксёрской и является, по сути, её упрощённым вариантом, что неудивительно, поскольку значительная часть рекрутов обладала хотя бы начальными навыками в данном виде спорта.

Масса тела вкладывается в прямые удары за счёт смещения корпуса или шага в направлении атаки, в рубящие — за счёт разворота корпуса или шага с разворотом на цель. Восходящие удары усиливаются за счёт разгибания ног, выталкивающего тело вверх — вперёд. Основное правило заключается в том, что нужно наносить удар в момент смещения или поворота тела. В завершающей фазе удара происходит конвульсивное напряжение всех задействованных в данном движении мышц, направленное на то, чтобы «пробить» цель, протолкнув оружие или ударную поверхность за точку контакта с ней.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

При отработке нужно ощущать, что ваше тело, а не рука или нога, начинает удар. Тело должно выбрасывать удар, а не пытаться догнать уходящую вперёд руку, чтобы навалиться на неё сзади. Чтобы понять этот принцип, представьте то, как всадник атакует пикой. Вначале он разгоняет своего коня в направлении неприятеля и затем на всём скаку колет в цель своим оружием. Очевидно, что действия в обратном порядке или укол со стоящей на месте лошади будут гораздо менее эффективны. Фактически вы стремитесь бить массой своего тела через руку или удерживаемое в ней оружие.

При отработке ударов с шагом для того, чтобы обеспечить максимальный перенос массы тела на впереди стоящую ногу и, как следствие, её более полное вложение в удар, необходимо следить, чтобы пятка сзади стоящей ноги отрывалась от пола в финальной фазе удара.

Восьмёрка

Ещё одним элементом двигательной базы системы Фейрберна является «восьмёрка». В безоружном арсенале на её базе строятся переходы между ударами ребром ладони или между ударами локтем. В технике работы клинком или дубинкой по восьмёрке происходит смена направления секущих атак.

Чтобы понять, как это работает, представьте себе большую восьмёрку, лежащую на боку (как знак бесконечности) (рис. 20).

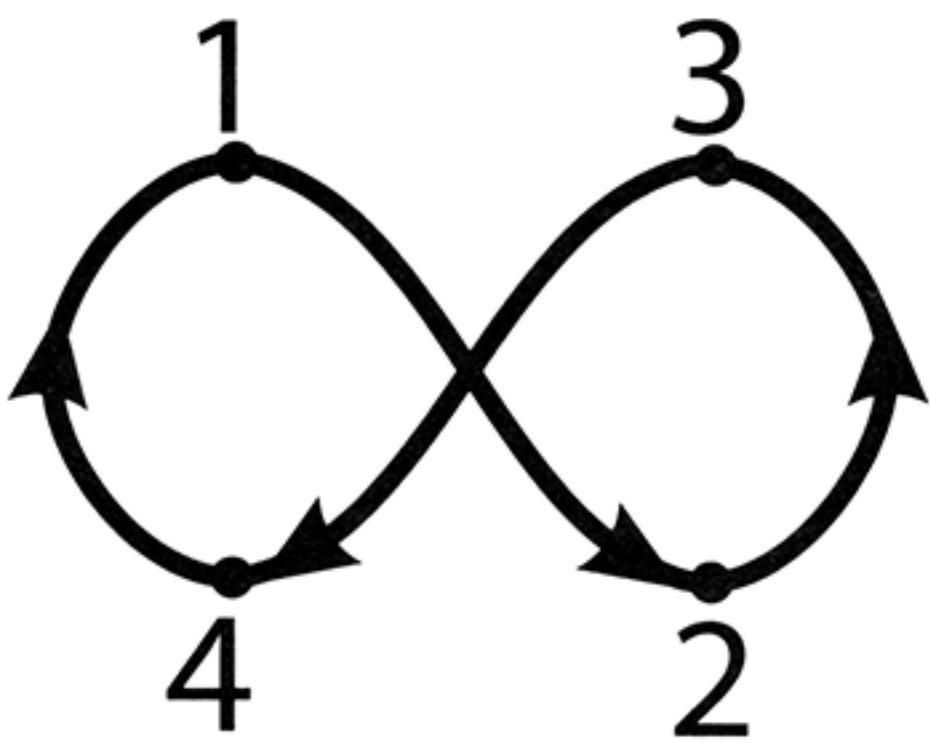


Рис. 20

Возьмите гантель и держите её перед собой на уровне плеч вытянутой рукой. Теперь попробуйте выполнять ею махи в горизонтальной плоскости. Вы ощутите, что не можете начать двигаться в обратную сторону раньше, чем ваш предыдущий мах не дойдёт до полной остановки. Теперь начните выписывать гантелей восьмёрки. Почувствуйте, насколько легче и быстрее вы переходите к маху в обратном направлении. Развороты (от 2 к 3 и от 4 к 1 на рис. 20) позволяют с минимальными усилиями контролировать инерцию предмета и собственного тела. Для безоружных техник в системе Фейрберна переходы между рубящими ударами происходят по восьмёрке, показанной на рис. 20. Вместе с тем при работе клинком или дубинкой наряду с ней может использоваться и обратная восьмёрка (в которой движение идёт от 4 к 3, от 3 к 2, от 2 к 1 и от 1 к 4).

Комбинации или одиночные?

Заученная комбинация предполагает либо конкретную реакцию противника на ваши действия (например, что-то вроде «отпрянет от этого удара», «от этого согнётся», «от этого попытается защититься блоком»), либо считается, что он будет стоять как каменная статуя.

На самом деле нельзя на 100% полагаться на конкретный эффект от удара (несогласным предлагается перечитать главу «Никаких гарантий»). Соответственно положение тела противника после каждой вашей атаки нельзя с уверенностью предсказать, следовательно, каждый следующий удар в комбинации, построенной на прогнозе, имеет всё меньше шансов попасть в цель.

Кроме того, при проведении комбинации зачастую самый последний удар является основным средством поражения, а все предшествующие ему призваны раздёргать оборону противника, раскрывая его для финального удара. В итоге формируется привычка не вкладываться полностью в несколько первых ударов, приберегая всё для завершающей атаки, до которой в силу непредсказуемости хаоса реального боя дело может просто не дойти.

Зачастую в качестве аргумента в пользу комбинаций приводится тот факт, что для каждого вида удара есть некое оптимальное начальное положение тела, из которого данную атаку можно выполнить с наибольшим вложением массы и силы тела. В результате выполнения удара тело занимает новое положение, которое, в свою очередь, будет оптимальным для какого-то другого вида удара. Так, например, если взять для примера технику бокса, то после прямого удара левой рукой напрашивается прямой правой и т.п.

Это так, но только если мы колотим по мешку или, по крайней мере, ведём поединок в рамках определённых правил и ограничений на используемые техники. В жизни же может возникнуть необходимость ударить вторым ударом не того, по кому нанесли первый удар, а кого-то ещё, при этом второй противник может быть совсем не там, где первый. Даже если оппонент один, то он может сместиться, пригнуться и т.п., изменить своё положение после первой нашей атаки таким образом, что оптимальный с точки зрения механики удар будет абсолютно невыгоден тактически. А тактика важнее механической рациональности. Кроме того, наша вторая рука, которой мы намеревались нанести удар, наилучшим образом сочетающийся с первым с точки зрения динамики движения, может быть занята или травмирована — что тогда?

Реальный бой — явление непредсказуемое, готовиться к нему, заучивая связки, всё равно как готовиться к разговору, заучивая готовые фразы. Чтобы говорить, нужно знать правила языка и иметь словарный запас. Чтобы эффективно вести бой, нужно иметь план действий и владеть техникой. Вот какого мнения придерживался Фейрберн: «Не существует чёткого и строгого правила, говорящего, когда и какую комбинацию ударов руками и ногами нужно использовать. Выбор атаки зависит от обстоятельств, таких, например, как положение противника и состояние поверхности, на которой ведётся бой» [4].

Единственный момент, когда использование заученных комбинаций более или менее оправдано, — это первая атака в бою, который вы начали первым. Далее надо действовать по ситуации, нанося каждый удар как одиночный по доступной в данный момент цели.

Чередование уровней атаки

Существуют две основные концепции, связанные с выбором уровня проведения атаки. Согласно первой, каждый раз при атаке нужно чередовать уровень, т.е. ведя первый удар в голову, второй наносить в корпус или по ногам, третий снова в голову и т.п. Второй подход сводится к тому, что нужно менять уровень атаки только в том случае, если атака на прежнем уровне стала невозможна. Этот вариант выглядит рациональнее, поскольку если после первого удара в голову противник её не закрыл, лучше развить успех, нанеся следующий удар туда же, а не переходить к удару, скажем, в колено.

С другой стороны, применение такого подхода требует большего контроля над ситуацией, в частности, постоянной переоценки того, стоит ли повторять атаку на этом

уровне. В то же время безусловное следование схеме «высоко-низко-высоко-низко» не требует принятия решения перед каждым ударом и может осуществляться значительно быстрее.

Кроме того, как уже отмечалось в главе «Алгоритм защиты», у человека в условиях стресса при высокой интенсивности протекания мобилизационных процессов возникает склонность к циклическому повторению одного и того же действия. С этой точки зрения жёсткое следование правилу чередования уровня атаки позволит хотя бы отчасти избежать заикливания на одном ударе.

Безусловно, выбор того или иного варианта атаки — это в большей степени вопрос личных предпочтений и склонности к тому или иному типу действий в условиях стресса. Фейрберн преподавал оба эти подхода. Их комбинирование, по меткому выражению генерала Шермана³, позволяет «поддеть противника на рога дилеммы», т.е. заставляет его каждый раз гадать, куда вы нанесёте следующий удар.

С одной руки или с обеих?

Говоря об ударах руками, можно выделить два основных варианта их нанесения: либо атаки поочерёдно то с одной, то с другой руки, либо контроль противника одной рукой (например, для того, чтобы вывести его из равновесия и/или не дать ему закрыться) и последовательные атаки другой рукой.

Оба эти метода вполне могут сосуществовать. Так, для захвата инициативы можно использовать чередование атак с обеих рук, что даст большую плотность атаки, а при выходе на удобную позицию — контроль противника одной рукой и атаку второй. Кроме того, повторяющаяся атака с одной руки целесообразна, если в этой руке у вас есть оружие или предмет, который можно использовать как таковое.

Ещё одним неоспоримым достоинством контроля противника одной рукой является обеспечиваемая им возможность работы практически вслепую. Убедитесь в этом сами: встаньте, закрыв глаза, а ваш партнёр пусть водит перед вами боксёрской лапой. Попробуйте, не открывая глаз, попасть в неё рукой. Теперь возьмитесь за краешек лапы одной рукой и, не отпуская его, повторите эксперимент. Пока вы будете сохранять одной рукой контакт с лапой, вы вряд ли промахнётесь.

Вместе с тем повторяющаяся атака с одной руки может спровоцировать уже упоминавшуюся выше склонность к заикливанию на одном действии, характерную для человека, находящегося под воздействием сильного стресса.

В целом, так же, как и в случае с дилеммой об условной и безусловной смене уровня атаки, Фейрберн по этому поводу не давал однозначную рекомендацию. Во многом выбор будет определяться индивидуальной предрасположенностью и уровнем вашей подготовки.

Литература

1. Siddle B. K. PPCT Defensive Tactics Instructor Manual (Series A). Millstadt Il, 1994.
2. Paulev Poul-Erik. Textbook in Medical Physiology And Pathophysiology: Essentials and clinical problems. Ch. 24 «Body Fluids And Regulation». Copenhagen Medical Publishers, 1999—2000.
3. Prahlow J. A. Forensic Autopsy of Sharp Force Injuries. Emedicine Medscape, 2010.
4. Сценарий учебного фильма OSS «Gutterfighting». Part II «Unarmed», 1944 (Second Revision, 3/25/44).

³ Уильям Текумсе Шерман (William Tecumseh Sherman, 1820—1891) — американский политик, военный и писатель. Прославился как один из наиболее талантливых генералов Гражданской войны 1861—1865 гг., где он воевал на стороне Севера.

Рукопашная

Преамбула

*Что толку в книжке, — подумала Алиса, —
если в ней нет ни картинок, ни разговоров?*

Льюис Кэрролл. Алиса в Стране чудес

Возможно, описания техник вам покажутся недостаточно подробными. Это сделано намеренно. Не следует искать в их исполнении неких скрытых подробностей, «микродвижений» и прочих секретов, которым придаётся такое большое значение во многих «традиционных» стилях и современных системах.

На какой угол с точностью до градуса нужно согнуть руку? Сколько процентов массы тела должно быть перенесено на передистоящую ногу? Какие участки стопы опорной ноги более загружены? Не забивайте себе голову подобными вопросами. Не надо возводить утилитарный навык физического противоборства в ранг канонов балетного искусства или аксиоматики теоретической механики.

Не стремитесь слепо скопировать некий «идеальный» образец выполнения. Почувствуйте технику. Поймите главные принципы её выполнения, не делайте критических ошибок и положитесь на отработку. Если вы будете следовать советам, изложенным в главах «Боевые навыки» и «Принцип Шопенгауэра», вы освоите технику в достаточно короткий срок, даже изучая её самостоятельно. При условии правильной отработки техника сама обучит вас себе.

Почему так мало иллюстраций и они *такие*?

Печатное издание в плане демонстрации механики движений человеческого тела, к сожалению, не располагает теми же возможностями, что и видео. Любая попытка запечатлеть движение в статическом изображении априори уступает видеозаписи. Приём, выполняемый за полсекунды, в видеозаписи состоит как минимум из 12 последовательных кадров. Соответственно единственным близким аналогом такого представления в книге могла бы быть последовательность из двенадцати картинок либо кинограмма из такого же количества кадров, размещённая для удобства восприятия в один ряд. Для того чтобы это уместилось на одной странице, потребуется либо сделать картинки очень маленькими и, как следствие, малоинформативными, либо издавать книгу в формате художественного альбома, что не лучшим образом скажется как на её цене, так и на удобстве чтения. И то и другое нецелесообразно. Остаётся некий компромисс. В данной книге для большинства движений показана только финальная фаза, поскольку начинать выполнение движения вы должны научиться из того положения,

в котором вы находились. Небольшое количество иллюстраций я постарался компенсировать описанием ключевых моментов.

Использование компьютерной графики позволило гарантировать изображение одного и того же движения на виде сбоку и виде сверху, иными словами, техника корректно показана с разных ракурсов.

Без оружия

Для тех, кто был глуп и потому застигнут без оружия.

У. Э. Фейрберн.

Вступление к разделу по рукопашному бою
из Руководства для инструкторов OSS [1]

Безусловно, для агента-нелегала или диверсанта, находящегося на вражеской территории, оказаться застигнутым врасплох без оружия в руках было непростительной ошибкой. Но даже этим «бойцам невидимого фронта» в силу сложившихся обстоятельств или специфики поставленной задачи приходилось иногда действовать голыми руками. Так, например, по данным опроса, проведённого в 1980 годах компанией BBC, из почти 2000 опрошенных ветеранов Второй мировой, прошедших подготовку в SOE, 200 человек применяли в ходе выполнения заданий за линией фронта безоружные техники, которым их обучали Фейрберн и Сайкс.

С точки зрения гражданской самозащиты роль безоружного противоборства существенно повышается. Далеко не всегда у вас будет при себе некое средство для самообороны, более того, даже в случае его наличия при внезапном нападении у вас просто не будет времени на то, чтобы его достать. Вполне очевидно, что преступник постарается напасть на вас в тот момент, когда у вас в руках не будет чего-нибудь увесистого или острого. В этом случае единственное, что вы сможете использовать против него, — это ваше собственное тело. По крайней мере, до тех пор, пока вы не сможете выхватить то, что у вас с собой, или вооружиться чем-то подходящим из окружающих вас предметов.

Кроме этого, даже если вы оказываете вооружённое сопротивление преступному посягательству, не исключено, что противник попытается вас обезоружить. В такой ситуации вам вполне возможно придётся прибегнуть к техникам рукопашного боя, для того чтобы сохранить контроль над своим оружием.

Все безоружные техники системы Фейрберна можно условно подразделить на следующие группы.

- Базовый арсенал — минимум техник, призванный наделить обучаемого способностью эффективно действовать без оружия. Преподаванием базового арсенала ограничивались при подготовке в самые короткие сроки¹.
- Вспомогательный арсенал — специализированные техники, изучавшиеся в дополнение к базовому арсеналу и предназначенные для особых ситуаций, например: противодействие оппоненту из положения вплотную, лёжа и т.п.

¹ Наряду с этим обучаемых, как правило, знакомили с техниками обезоруживания, которые, по сути, представляли собой один из «строителей уверенности» (confidence builders) — особых методических приёмов, входивших в программу подготовки агентов OSS и призванных сформировать у них специфический психологический настрой. Обучаемый считал себя способным противостоять вооружённой угрозе даже голыми руками, благодаря чему вёл себя увереннее, не паниковал и сохранял ясность мышления в критической ситуации.

Составы базового и вспомогательного арсеналов системы Фейрберна менялись в ходе её эволюции. В данной книге базовый арсенал рассматривается в варианте 1944 года, который можно назвать окончательным, поскольку в послевоенный период он уже не подвергался существенным изменениям². В рамках вспомогательного арсенала приводятся только те техники, которые потенциально применимы в ходе самообороны.

Базовый арсенал

КОГОТЬ ТИГРА (*TIGER'S CLAW*)

Предназначение

«Коготь тигра» предназначен для дезориентации и поражения противника. Это основной удар для использования в бою с противником, находящимся перед нами. Данную технику можно выполнять, не сильно раскрываясь и с большой частотой без потери эффективности, чтобы загнать противника в оборону, так сказать, прижать его огнём.

Воздействие

«Коготь тигра» сочетает в себе два воздействия: в первой фазе этот удар представляет собой дезориентирующую атаку глаз, во второй фазе — это удар в голову, призванный встряхнуть содержимое черепной коробки. В зависимости от того, насколько вам удалось вложиться массой тела и силой в эту атаку, вторая фаза удара может быть менее или более выраженной.

² Описание всех техник, когда-либо входивших в систему Фейрберна, а также детальный анализ причин того, почему на определённом этапе её развития тот или иной приём был добавлен, исключён или модифицирован, выходит за рамки данной книги.

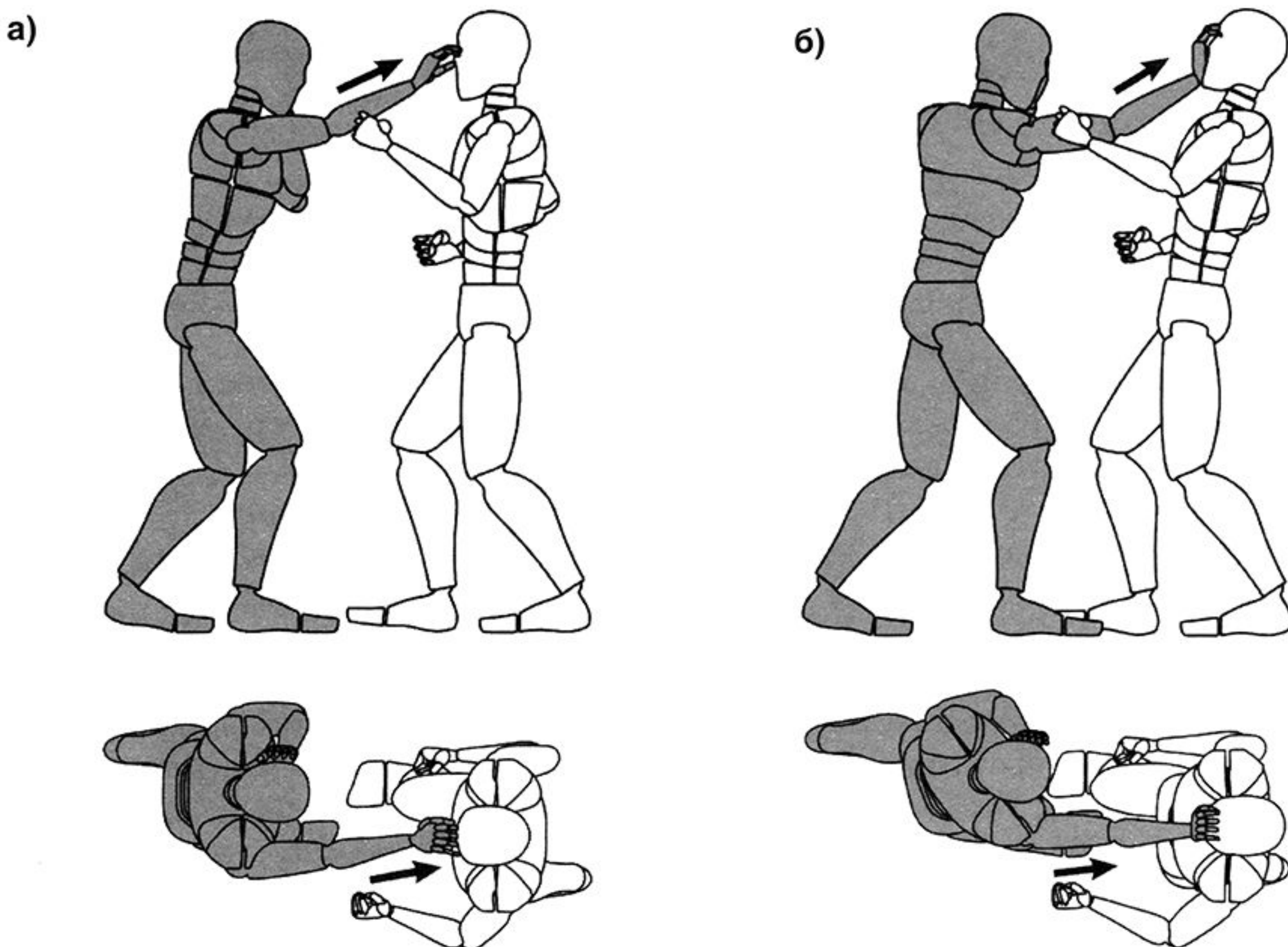


Рис. 21

Выполнение

Согните руку в запястье не более чем на 45°, немного разведите пальцы и согните их, чтобы они напоминали когти. Такое положение убережёт их от травмы, если вы попадёте ими не в глаза, а в кости черепа. Прямым движением из того положения, в котором в данный момент находится ваша рука, нанесите противнику удар в район переносицы. Фейрберн особо подчёркивал важность прямолинейной траектории нанесения удара, сравнивая его с движением шомпола или поршня.

Если взять за аналогию технику бокса, то в зависимости от того, как вы были расположены по отношению к цели на момент нанесения удара, «коготь тигра» может по механике движения быть ближе либо к джебу, либо к кроссу. Более того, нанеся, скажем, «коготь тигра» левой рукой в манере джеба, вы автоматически занимаете такое положение, из которого удар правой рукой пойдёт как кросс.

В первой фазе удара ваши согнутые пальцы входят в контакт с головой противника (рис. 21, а), и, поскольку вы целились в переносицу, то хотя бы один из ваших пальцев с большой вероятностью попадёт в один из его глаз (палец, упёршийся в переносицу, неизбежно соскользнёт в одну из глазниц).

Во второй фазе, поскольку после контакта пальцев с целью ваша рука не останавливается, а, напротив, продолжает разгоняться, ваша ладонь врежется противнику в лицо (рис. 21, б), при этом область под пальцами, скорее всего, ударит его в район основания носа, а основание ладони — в область рта или подбородок.

Ваша свободная рука либо закрывает голову от возможной встречной атаки (что особенно важно, если удар наносится в ходе боя), либо контролирует руку противника, затрудняя ему защитные действия (рис. 22).

При отработке следите за тем, чтобы локоть бьющей руки смотрел вниз.

В принципе удар необязательно наносить именно в лицо, поскольку попадание основанием ладони практически в любое место головы даст определённый эффект.

Первоначально динамика выполнения удара «коготь тигра» также была двухфазной. Вначале удар бился как лёгкий джеб, практически только за счёт движения руки и небольшого смещения плеча. Затем, в случае если контакт пальцев с целью произошёл, рука мощно досылалась в голову противника за счёт конвульсивного сокращения мышц тела и разворота плечевого пояса. Также наносился и исключённый из системы Фейрберна в 1943 году удар «камнедробилка» (*rock-crusher*), нацеленный в область сердца. Подобный двухфазный способ нанесения удара есть в стиле багуачжан³ и, скорее всего, был заимствован

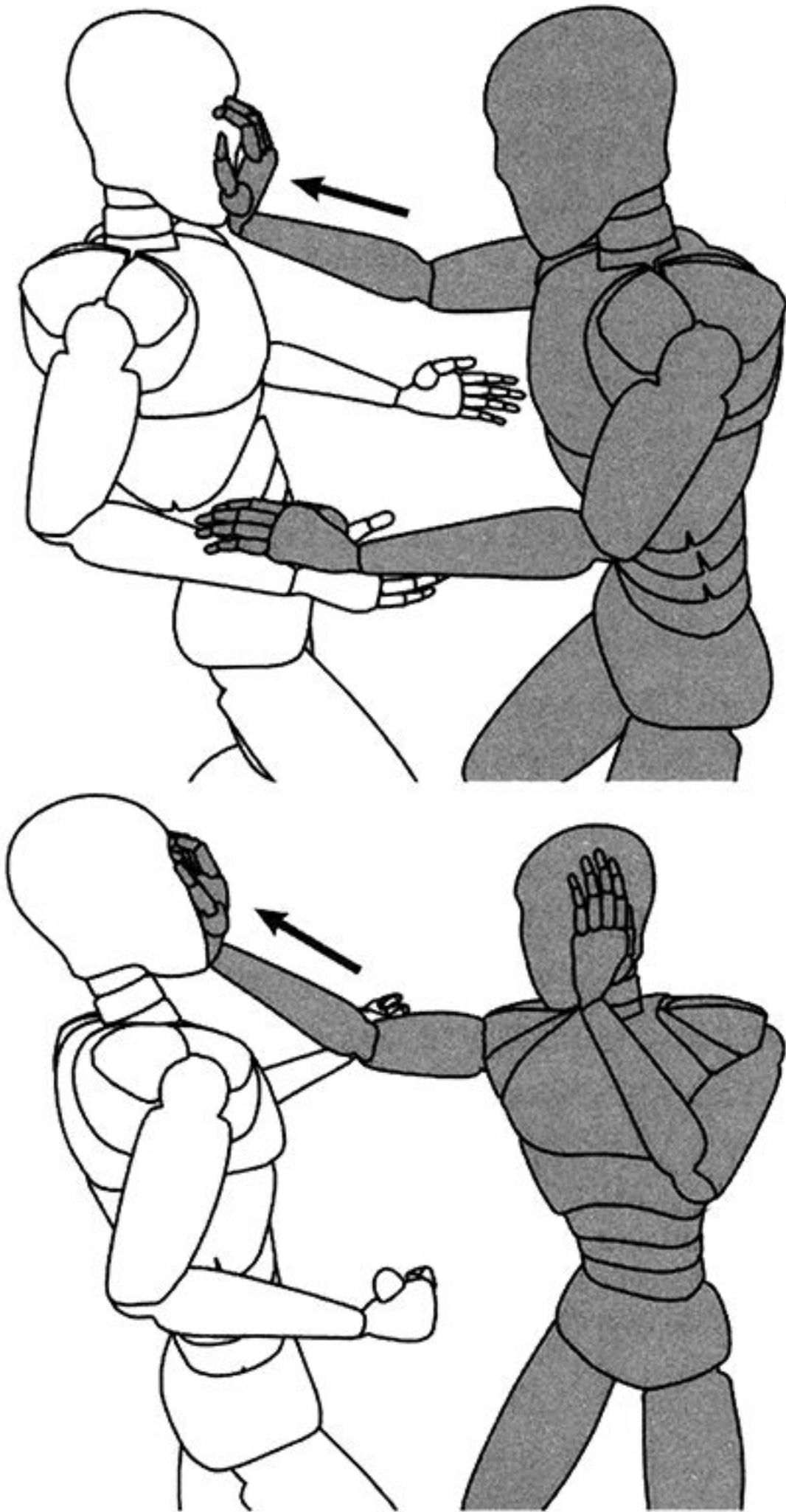


Рис. 22

³Одна из базовых концепций атаки в стиле багуачжан звучит как «вначале пальцы наносят укол, затем бьёт ладонь».

именно оттуда. Такая техника атаки экономит силы и позволяет меньше раскрываться, поскольку благодаря её использованию вы вкладываетесь только в те удары, которые дошли до цели.

Вместе с тем для того чтобы выработать такую манеру бить, необходимы достаточно длительное обучение и регулярные поддерживающие тренировки. Именно по этой причине техника удара «коготь тигра» была впоследствии упрощена. В новом варианте удар просто следовало выполнять с проносом, целясь согнутыми пальцами в переносицу, однако изначально стремясь ударить ладонью в лицо.

Возможное продолжение

Если после нанесения удара голову противника не отбросило назад и ваша рука осталась у него на лице, то её пальцы атакуют его глаза, отвлекая от вашей атаки второй рукой или коленом. Пронос при выполнении удара воздействует на равновесие противника, а также позволяет направить его затылком на угол или выступ.

Если после удара контакт руки с лицом противника утрачен, атакуйте его ещё раз, действуя по ситуации.

Альтернативное использование

Стопорящий удар в плечо (*shoulder stop*) — удар «коготь тигра», нанесённый основанием ладони в район плеча противника, разрушает его атакующее движение и воздействует на его равновесие. Данная техника сработает независимо от того, какой рукой и в какое плечо вы ударите своего оппонента. Хотя, конечно, наибольший эффект будет достигнут, если вы ударите противника свободной рукой в плечо его атакующей руки (рис. 23).

Данная техника может быть применена в том случае, если в подозрительной ситуации кто-то внезапно приблизился к вам или схватил за руку. Намерения этого человека вам неясны, однако рисковать и пассивно ждать развития событий вам не позволяет ситуация. Вместе с тем удар в лицо может оказаться чрезмерным, ведь незнакомец, возможно, ничего плохого и не имел в виду. Удар в плечо не болезненный, травма маловероятна, да и с точки зрения оскорбления это далеко не то же самое, что удар по лицу.

Альтернативным применением стопорящего удара в плечо является ситуация, в которой вы защищаетесь от противника, замахнувшегося на вас каким-то предметом.

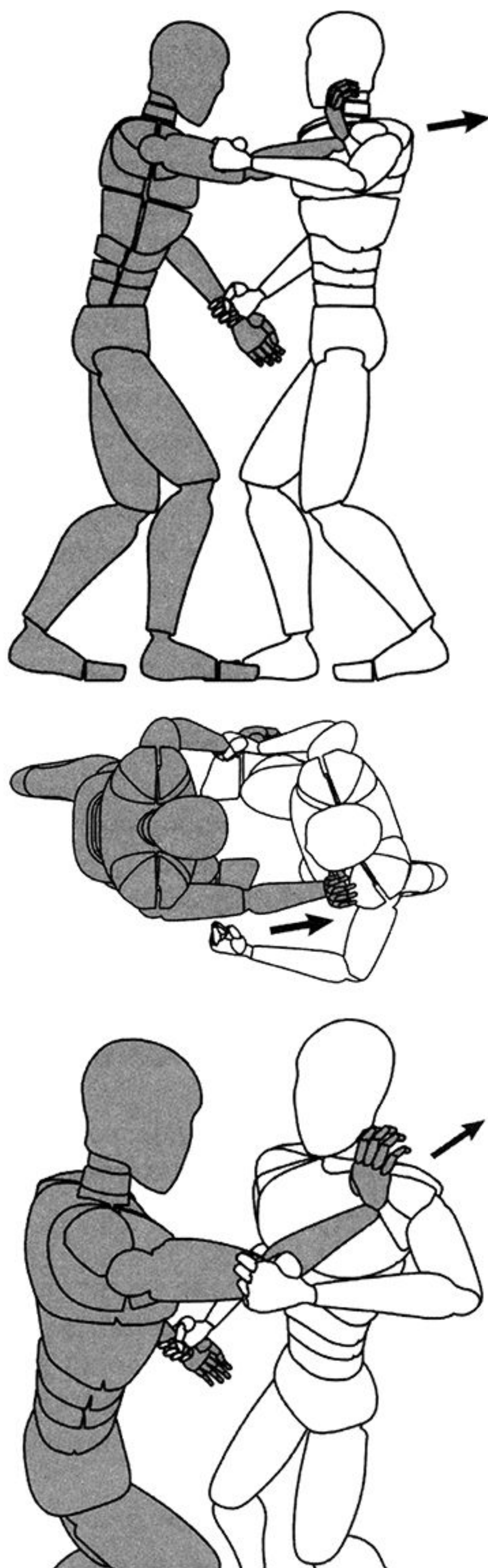


Рис. 23

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

В данном случае необходимо исказить или остановить атакующее движение противника, двинувшись на него и ударив его в плечо на сближении. Удар в голову в данной ситуации также не является полноценной заменой, поскольку если он окажется недостаточно эффективным, то противник сумеет всё же нанести вам свой удар. А разменять удар ладонью на удар арматурой далеко не лучшая идея.

Стопорящий удар ладонью в плечо атакующей руки противника может использоваться и в других ситуациях. Главное — сразу же вслед за ним переходить к атаке уязвимых мест оппонента.

Краткая историческая справка

Длительное время данный удар рассматривался Фейрберном и многими инструкторами, которых он подготовил (в том числе Р. Эпплгейтом), как разновидность удара чинджеб, наносимого с большей дистанции по прямолинейной траектории. Именно поэтому эта техника не упоминается как «коготь тигра» во многих книгах и инструкциях по рукопашному бою, изданных до 1944 года. Так, например, в книге Фейрберна *Hands Off!*, посвящённой женской самообороне, двойной удар «коготь тигра» назван двойным чинджебом. Интересно, что в учебном видео OSS, снятом в 1944-м, и последующих работах Фейрберна чинджеб стал рассматриваться как вариант удара «коготь тигра», наносимый в манере боксёрского апперкота.

Возможное происхождение

Удар «коготь тигра», скорее всего, заимствован Фейрберном из технического арсенала стиля вуцзи багуаджан. В пользу этого говорит тот факт, что удар «камнедробилка» (*rock-crusher*), наносившийся в той же двухфазной динамике, что и первоначальная версия удара «коготь тигра», в Наставлениях для агентов SOE назван «китайской камнедробилкой» (*chinese rock-crusher*) [2]. Кроме того, удары в атэмиваза дзюдо и дзюдзюцу стиля тэндзин сингё рю⁴ наносятся с обязательным отдёргиванием бившей конечности [3], в то время как Фейрберн учил бить с проносом.

УДАР В ПОДБОРОДОК, ЧИНДЖЕБ (*CHIN JAB*)

Предназначение

Удар в подбородок предназначен для поражения противника при внезапной упреждающей атаке либо в тех ситуациях, когда противник дезориентирован или «поплыл» от предыдущих ударов.

Воздействие

Основное воздействие — сотрясение мозга, также может травмировать шейные отделы позвоночника и спинного мозга (особенно если противника в момент удара удерживают свободной рукой, не давая отшатнуться). В качестве побочного эффекта возможны повреждение зубов и травма челюсти. Во второй фазе (если до неё дойдёт) приём превращается в атаку глаз и способ нарушения равновесия.

Внимание!

Удар потенциально смертелен даже в исполнении некрупного и физически неударённого человека. Именно этим ударом легендарный агент SOE Нэнси Уэйк⁵ убила часового эсэсовца⁶ во время рейда. И это при том, что Уэйк, девушка невысокого роста,

⁴ Об этом пишет в своей книге [4] Эрнест Харрисон (E. J. Harrison), начавший заниматься у мастера тэндзин сингё рю Хагивара Рюсинсай (Hagiwara Ryoshinsai) в 1897 г.

⁵ Нэнси Уэйк (Nancy Grace Augusta Wake, 1912—2011), агент SOE, известная под кличкой «Белая мышь». Во время Второй мировой организовывала диверсионные акты против германских войск на территории Франции. В 1943 году гестапо назначило за её голову награду в 5 млн франков. За свою деятельность удостоена государственных наград Франции, США, Великобритании, Австралии и Новой Зеландии.

⁶ Войска СС (Waffen-SS) — элитные части нацистской Германии, первоначально формировались исключительно из добровольцев на основе тщательного отбора кандидатов, которые среди прочего должны были быть ростом

была худшей по физподготовке во время обучения в центре SOE (из-за чего её едва не отчислили).

Ряд несчастных случаев со смертельным исходом в ходе парной отработки данного приёма вынудил руководство учебного центра OSS полностью отказаться от этой формы тренировок. Данный удар отрабатывался только на манекенах.

Выполнение

Согните руку в запястье, немного разведите пальцы и согните их, чтобы они напоминали когти. Удар наносится основанием ладони восходящим движением в подбородок противника. Бить надо так, как будто вы хотите своим ударом снести ему голову.

Сгибание пальцев «когтями» не только убережёт их от травмы в случае попадания в твёрдую цель. Такое их положение позволит вам комфортно отогнуть ладонь, формируя ударную поверхность. Протестируйте: выпрямите и сомкните пальцы, распрямите ладонь, теперь, не сгибая пальцев, отогните ладонь, как будто готовясь выполнить чинджеб. В определённый момент вы почувствуете дискомфорт в запястье. Теперь согните пальцы «когтями» и немного разведите их. Ощущение дискомфорта исчезнет, и вы сможете свободно отогнуть ладонь ещё больше.

В классическом варианте приём проводят с шагом на противника и в бок, как бы стремясь обойти его с фланга (рис. 24). Шаг выполняется разноимённой ногой, иными словами, хотите ударить правой рукой, шагайте левой ногой. Этот манёвр выводит плечо вашей бьющей руки на одну линию с головой противника. За счёт этого обеспечивается наиболее полное вложение силы в данный удар.

Одновременно ваша свободная рука придерживает противника в районе поясицы (рис. 25). Подобный «якорь» не даёт противнику отшатнуться, благодаря чему повышается травмирующее воздействие

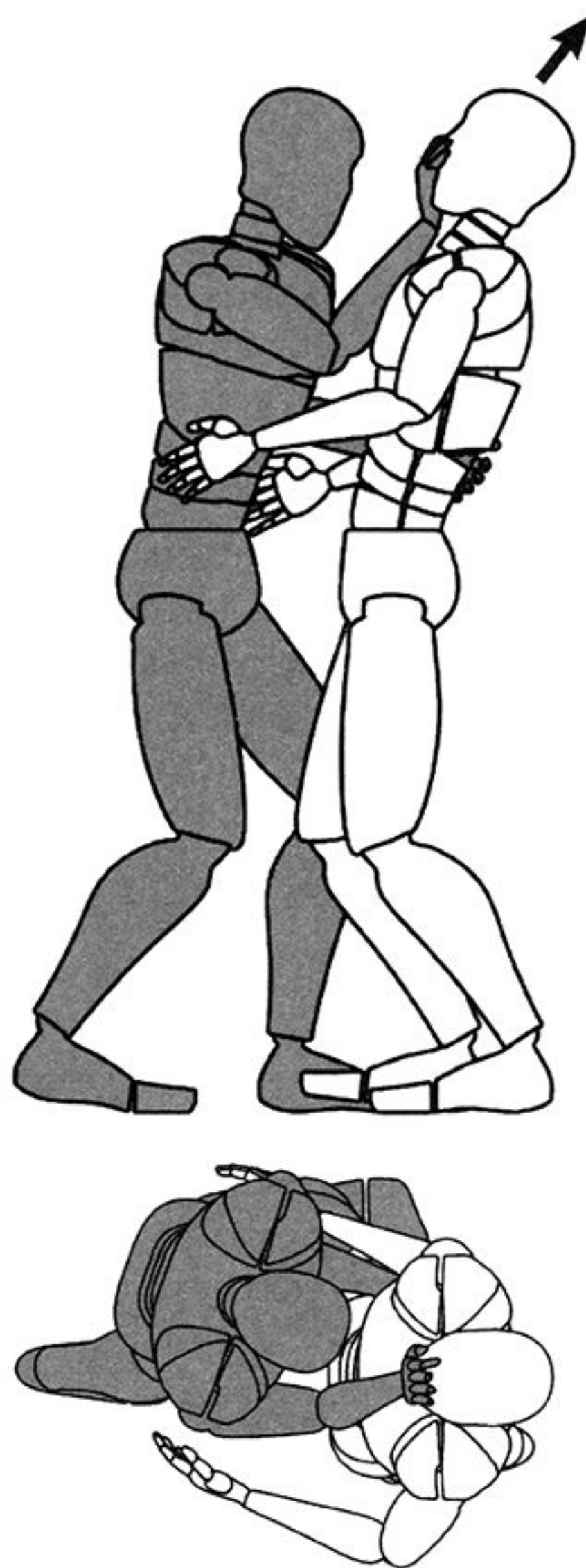


Рис. 24

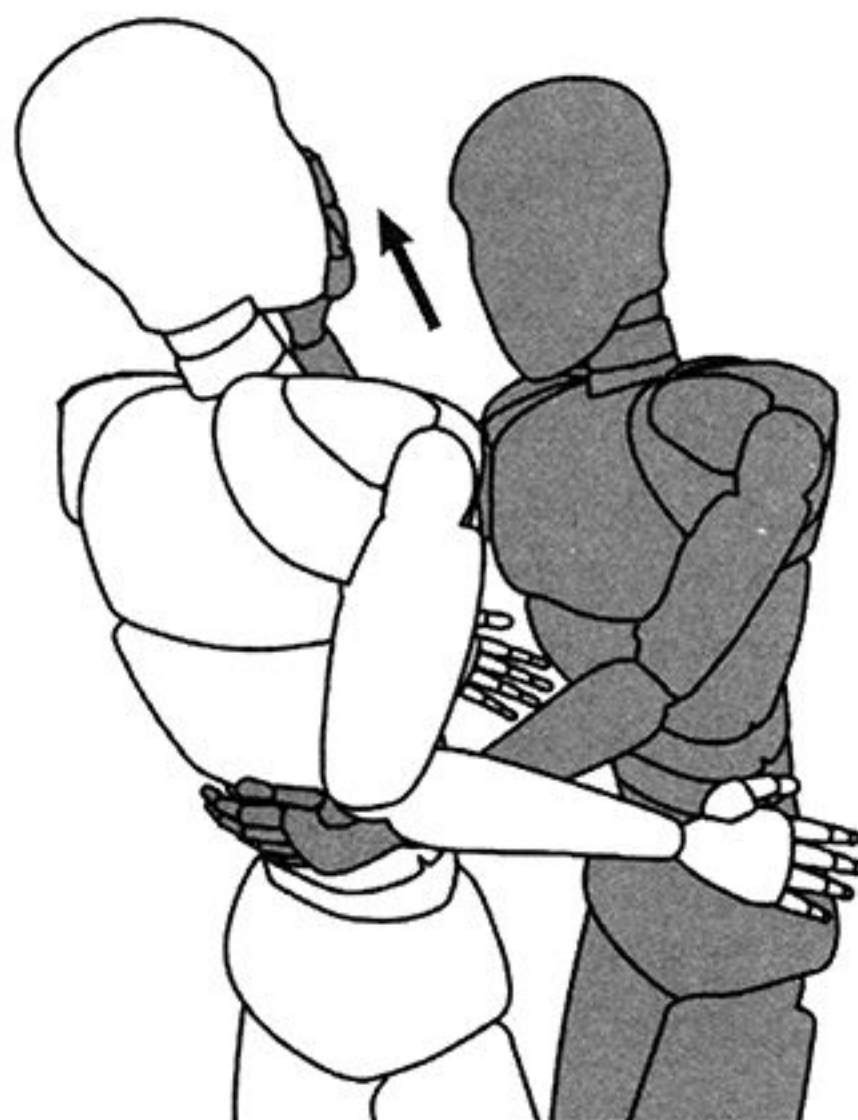


Рис. 25

не ниже 178 см и иметь крепкое телосложение. Рекруты проходили серьёзную подготовку под руководством высококвалифицированных и опытных офицеров.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

удара на его шею. В качестве других вариантов «якоря» возможны захваты свободной рукой за одежду, поясной ремень, руку в районе локтя и т.п., кроме того, можно просто наступить ему на ногу.

В целом удар близок к механике боксёрского апперкота. При отработке следите за тем, чтобы локоть бьющей руки смотрел вниз.

При атаке с малой дистанции удар «выныривает» снизу, двигаясь почти вертикально вверх. Такая траектория делает его малозаметным и потому внезапным. Проведите простой эксперимент: встаньте прямо, смотрите перед собой. Вы не видите свой подбородок и низ лица, вы не видите того, что под ними (иначе вам не потребовалось бы зеркало, чтобы бриться и поправлять галстук). Чинджеб, нанесённый стоя почти вплотную к противнику, практически до самого момента контакта может оставаться невидимым для него. Более того, не исключено, что противник находится в стрессовом состоянии и испытывает эффект туннельного зрения. В таком случае чинджеб,двигающийся под полем центрального зрения, имеет ещё больше шансов пройти незамеченным.

Во второй фазе выполнения чинджеба, если удар не отбросил голову противника назад и ваша рука осталась у него на лице, то её пальцы атакуют его глаза. Для этого их следовало свести поближе к переносице и вдавить, как бы нажимая на тугие клавиши. Фейрберн описывал это движение так: «Сблизьте пальцы и сыграйте на глазах противника, как на пианино» [5]. Одновременно вы поднимаете локоть этой руки и, продолжая двигаться мимо противника, толкаете его затылком по направлению к земле (рис. 26). Данная фаза особенно важна, если чинджеб наносится не как внезапная атака, а уже в ходе боя, и противник в качестве пассивной защиты напряг шею и прижал подбородок к груди, чем существенно снизил эффект от полученного удара.

Преимущества удара ладонью перед ударом кулаком, с точки зрения возможности сотрясения мозга, уже обсуждались в главе «Выбор целей». Следует также добавить, что использование основания ладони по сравнению с ударом кулаком значительно снижает риск травмировать кисть при попадании в голову. Ваше тело это и так знает. Вспомните, на какое место кисти вы инстинктивно опирались, когда падали на улице?

Удар основанием ладони сильнее, чем удар кулаком. Это объясняется тем, что при ударе основанием ладони практически нет амортизации и изгибов в запястье, которые при использовании кулака рассеивают часть энергии удара, осла-

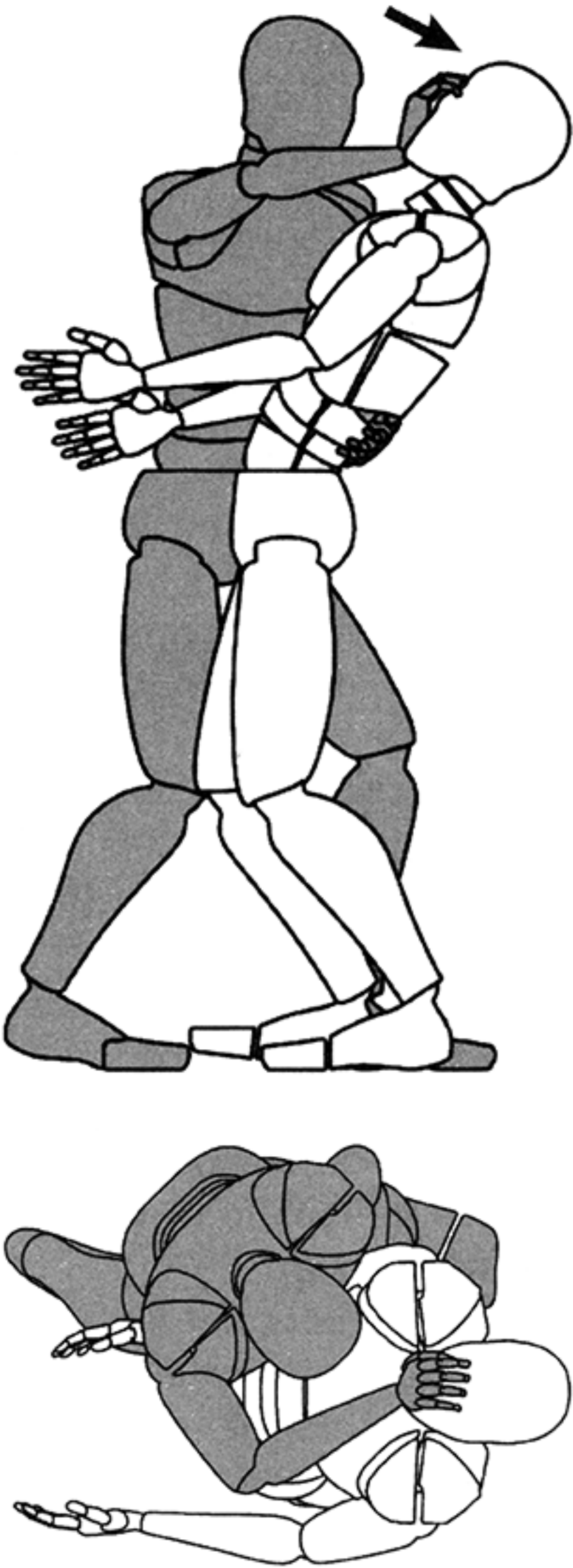


Рис. 26

бляя его. И это тоже давно известно вашему телу. Каким местом кисти вы, не задумываясь, упираетесь в шкаф, чтобы сдвинуть его с места, или в автомобиль, чтобы вытолкнуть его из грязи?

Возможное продолжение

Классическим вариантом продолжения вне зависимости от того, имел ли ваш удар успех или нет, является атака коленом в пах. Это связано с тем, что чинджеб в любом случае отвлекает внимание противника от защиты на нижнем уровне, кроме того, этот удар может вынудить противника отшатнуться, отклоняя торс назад, что облегчает вам попадание коленом ему в пах. Комбинация эффективна и в обратном порядке. Удар коленом в пах отвлекает противника от защиты на верхнем уровне, кроме того, независимо от того, попал удар или нет, он может наклонить противника на вас (это сделает боль от удара, либо сам противник отбросит бёдра назад, прикрывая пах). Такой наклон делает подбородок противника более уязвимым для чинджеба.

Вместе с тем использование колена в ситуации с несколькими противниками рискованно, поскольку лишает вас мобильности и снижает вашу устойчивость, ведь ударяя коленом, вы стоите на одной ноге. В связи с этим в подобной ситуации, если после нанесения чинджеба контакт руки с лицом противника утрачен, целесообразно продолжить атаку руками.

Альтернативное выполнение

Если вы находитесь лицом к лицу с противником и ситуация не позволяет занять классическое положение для выполнения чинджеба, этот удар может наноситься немного сбоку в скулу (рис. 27).

В ситуациях, когда подбородок и скулы противника закрыты, удар может наноситься в надбровную дугу, которая позволит удару зацепиться за голову, чтобы он мог крутануть её в вертикальной плоскости. Если чинджеб наносится сзади, то его можно направить в район затылка (в основание черепа).

Существовал также альтернативный вариант атаки глаз во второй фазе приёма, применявшийся в том случае, если контакт бившей руки с головой противника после удара был утрачен, однако расстояние между ними было невелико. Атакующее движение пальцами, если продолжить аналогию с игрой на пианино, напоминает то, как экспрессивные пианисты берут аккорды, ударяя пальцами сразу по нескольким клавишам. Вспомните, как в молодости великий Джерри Ли Льюис (*Jerry Lee Lewis*) энергично молотил по клавишам во время исполнения песни *Great Balls Of Fire*? Такими же резкими частыми ударами, наносимыми разведёнными и немного согнутыми пальцами, Фейрберн рекомендовал барабанить по глазам противника, продолжая удерживать его второй рукой⁷. Это позволит вам сохранить инициативу и нарушить равновесие противника, поскольку он, пытаясь защитить свои глаза, будет отклоняться назад. Кроме того, это создаст благоприятный момент для удара коленом в пах, поскольку всё внимание противника будет сосредоточено на защите от ваших пальцев.

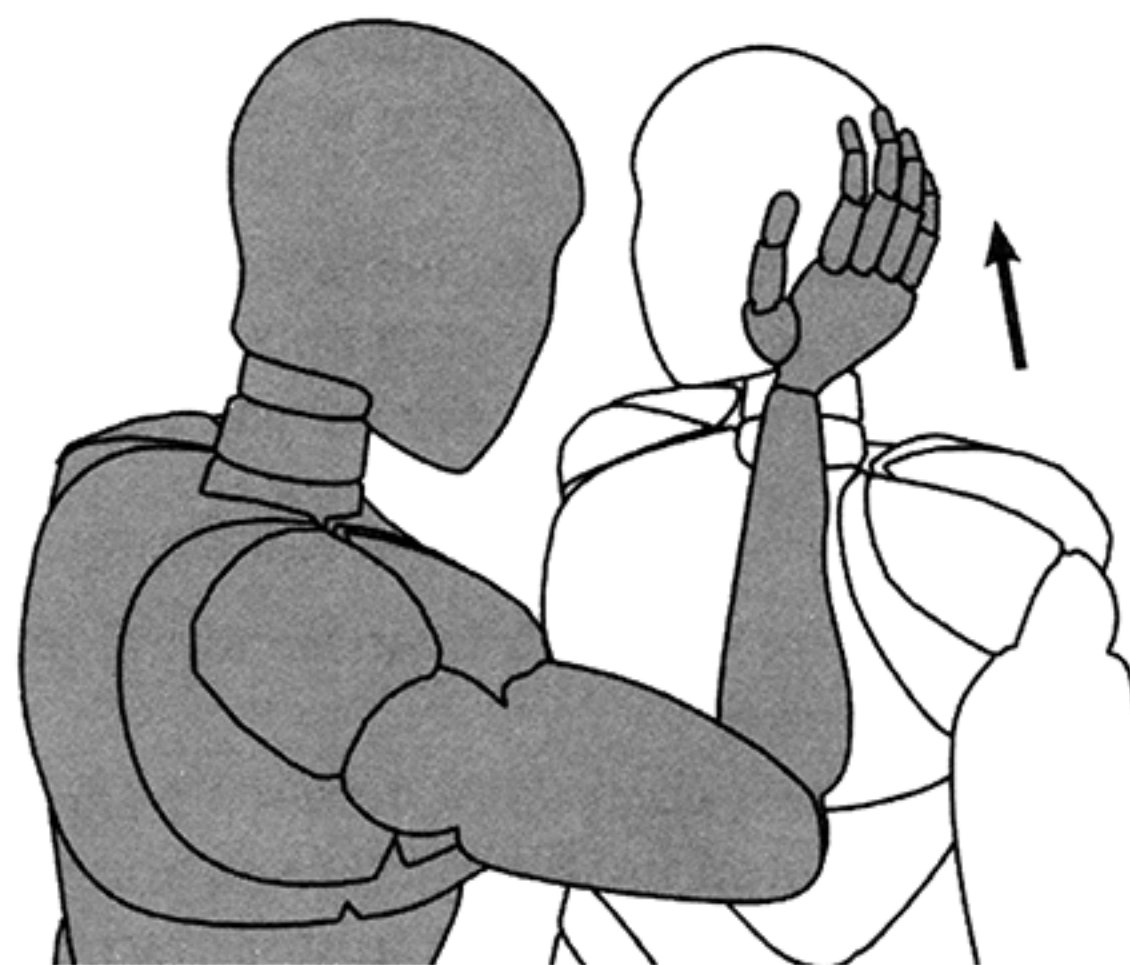


Рис. 27

⁷ Данную технику в исполнении Фейрберна можно увидеть в документальной кинохронике о подготовке агентов OSS, например, в сборнике Office of Strategic Services (OSS) Training Center WWII, Traditions Military Videos.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

Краткая историческая справка

Как уже говорилось выше, длительное время под чинджебом понимался целый спектр ударов основанием ладони в голову — от наносимых вертикально снизу вверх до практически прямых горизонтальных ударов. Траектория удара диктовалась дистанцией до противника.

Фейрберн очень ценил эту технику за то, что ей можно было очень быстро обучить. «В боксе требуется шесть месяцев, чтобы научить человека правильно бить кулаком. Необходимо всего пять минут для того, чтобы научить его ломать шею ударом основания ладони» [5].

Возможное происхождение

Характерной особенностью той разновидности стиля багуачжан, которой Фейрберн обучался у Цуй Чжэньдуна, является переход к атаке «когтями» после удара ладонью. Возможно, именно из этой системы Фейрберн позаимствовал переход к надавливанию пальцами на глаза во второй фазе приёма чинджеб.

Согласно другой гипотезе, чинджеб представляет собой модифицированный Фейрберном толчок в подбородок, являющийся составной частью ряда бросковых приёмов дзюдзюцу и дзюдо.

УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ (*EDGE OF HAND BLOW*)

Предназначение

Удар для тех ситуаций, когда противник находится не прямо перед вами, а сбоку. Использование данного удара позволяет вам перейти в контратаку сразу же, не теряя драгоценного времени на предварительное занятие позиции, из которой вы можете воспользоваться фронтально ориентированными атаками. Кроме того, данный удар может применяться в тех ситуациях, когда ваше взаимное расположение с противником делает использование прямых ударов нецелесообразным (например, противник согнулся или стоит на несколько ступеней ниже на лестнице). Ну и наконец, этот удар можно использовать из неудобных положений (сидя, с колена, лёжа и т.п.), поскольку он сохраняет значительную часть своего поражающего потенциала, даже если наносится всего лишь за счёт силы мышц руки и плеча.

Воздействие

Результат попадания в большей степени определяется точностью и скоростью, нежели вложением массы тела. Удар наносится в шею со всех ракурсов, в голову от висков и ниже, в лицо от переносицы и до подбородка, по ключице, предплечью, бицепсу, внутренней поверхности бедра, в область почек, а также в пах противнику, подошедшему сзади вплотную.

Удары в шею могут вызвать потерю сознания за счёт воздействия на рефлексогенные зоны, контролирующие кровяное давление (см. главу «Выбор целей»). Удар в район основания черепа может вызвать потерю сознания в результате воздействия на мозг и шейный отдел спинного мозга.

Внимание!

Удар ребром ладони в шею может быть смертельным.

Выполнение

Выпрямите и сомкните пальцы руки, которой будет наноситься удар, распрямите ладонь, большой палец отставьте под прямым углом. Удар наносится ребром ладони (местом, расположенным приблизительно посередине между основанием мизинца и запястьем) за счёт разгибания руки в локте и движения в плечевом суставе и может быть усилен разворотом или небольшим наклоном всем телом в направлении удара (рис. 28). Необходимо рассчитать дистанцию до противника таким образом,

чтобы контакт ребра ладони с целью произошёл до того, как ваша рука полностью разогнётся в локте. В идеале в этот момент ваша бьющая рука должна быть согнута под углом от 90 до 120° [6]. Именно в этом положении мышцы руки способны развить максимальную силу. Удар существенно ослабнет, если угол сгиба будет меньше или больше, выходя за границы указанного диапазона.

Механика удара ребром ладони близка к тому, как используется молоток. Помните, что при работе этим инструментом важно не закрепощать запястье и излишне не напрягать предплечье? Рука разгоняет молоток и удерживает его на траектории, а он наносит удар. Атака ребром ладони имеет сходную динамику, только ваш «молоток» — это ваша рука от локтя и ниже. Соответственно роль запястья достаётся локтевому суставу. Не зажимайте руку в локте, не пытайтесь напрячься, чтобы вдавить руку в цель, наваливаясь всей массой.

Чтобы научиться правильно включать тело в удар в ходе отработки, представьте, что ваша бьющая рука от локтя и ниже представляет собой монолит, а её кисть при этом весит килограммов пять. Представьте, как бы вы наносили удар подобным протезом. Расслабьте локоть, почувствуйте вес своей руки. Теперь, подключив своё воображение, ощутите свою кисть очень тяжёлой. Несколько раз медленно выполните удар, сохраняя ощущение тяжести в кисти.

Нанося удар ребром ладони, бейте так, как будто хотите погрузить руку в цель, расколоть её. При этом очень важно, чтобы вы били ребром ладони как топором, а не как саблей. Иными словами, удар должен был рубящим, а не секущим, без протягивания руки вдоль поверхности цели. В противном случае вы будете просто рассеивать часть энергии удара впустую, ведь рука не клинок, и рассечь цель она не может.

Специфическое положение большого пальца, несвойственное для ударов ребром ладони в карате и ряде других единоборств, используется в технике Фейрберна по ряду причин.

Во-первых, данное положение пальцев позволяет сформировать ударную поверхность, не закрепощая руку в предплечье. Со всей силой сожмите руку в кулак и попробуйте наносить удары его «дном» — мясистой частью около мизинца (то, что в карате называют «железный молот» — тетсуи). Вы почувствуете, как это напряжение тормозит вашу руку. Если бы удар наносился не ребром ладони, а дном кулака, то нужно было бы сжимать руку за мгновение до контакта. Соответственно, если сжать раньше чем надо, то удар выйдет заторможенным

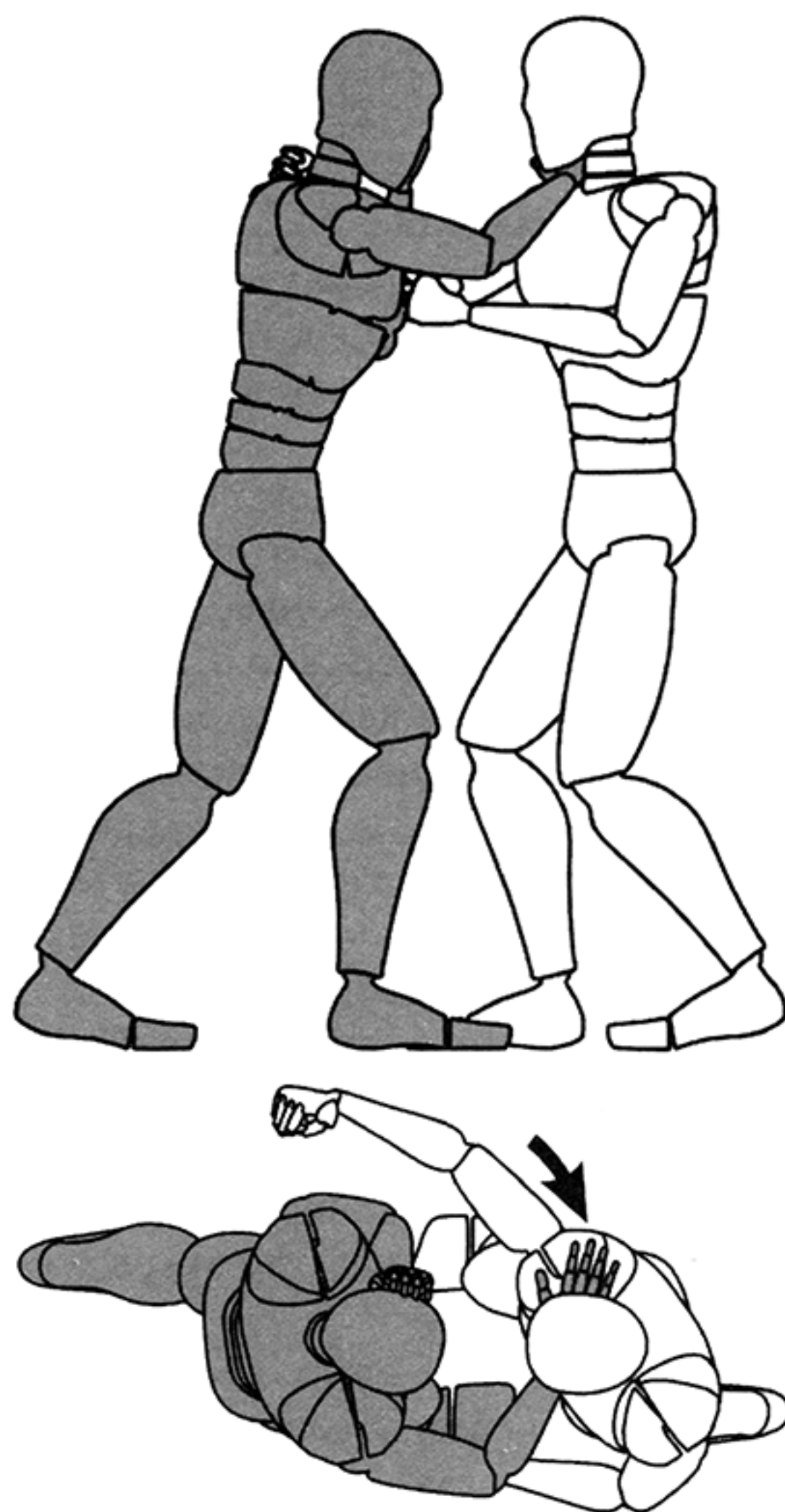


Рис. 28

и ослабленным, если же опоздать и ударить полусжатым кулаком, то можно травмировать себе кисть. Точно подгадать момент, когда надо сжимать кулак, сложно, поскольку ни цель, ни вы сами не стоите в ходе боя на месте, и дистанция постоянно меняется.

Положение ладони и пальцев, используемое в технике Фейрберна, позволяет сохранять эффективную ударную поверхность на всей траектории удара. Поэтому удар будет эффективным, а риск травмы кисти меньшим, даже если вы немного ошибётесь с оценкой дистанции, вследствие чего встреча вашей руки с целью произойдёт чуть раньше или чуть позже.

Во-вторых, кисть в таком положении полностью раскрыта и готова сразу же после контакта с целью выполнить захват.

Возможное продолжение

Не пытайтесь намеренно отдернуть руку после контакта с целью, как это делают в некоторых стилях карате при выполнении аналогичных атак, чтобы придать удару хлесткость. Просто не закрепощайте руку в локте в момент контакта с целью. Если рука сама отскочит назад после удара — вот вам и замах для новой атаки. Если же рука останется в контакте с целью — вы можете перейти к захвату, чтобы сковать движения противника и раскрыть его для других своих атак.

Рубящие удары ребром ладони можно комбинировать на основании принципа «восьмёрки», описанного выше. Первым ударом вы можете, например, сбить в сторону руку противника, а вторым на сближении атаковать его в шею (рис. 29).

В целом действовать ударом ребром ладони надо так, как будто вы бьёте бейсбольной битой: противник закрылся рукой — ударьте по руке, снесли её в сторону — бейте снова по шее, а если наглухо закрылся обеими руками, то, значит, открылся снизу для вашего удара ногой.

Альтернативное использование

Удар ребром ладони может использоваться для атаки рук противника, чтобы пресечь его попытку ударить или схватить вас (рис. 30). Кроме того, этим ударом можно сбивать в сторону или вниз руки противника, выставленные им для защиты от ваших атак.

Альтернативное выполнение

Следует отметить, что в первоначальном варианте, преподававшемся ориентировочно до 1943 года, в технике данного удара присутствовал доворот бьющей ладо-

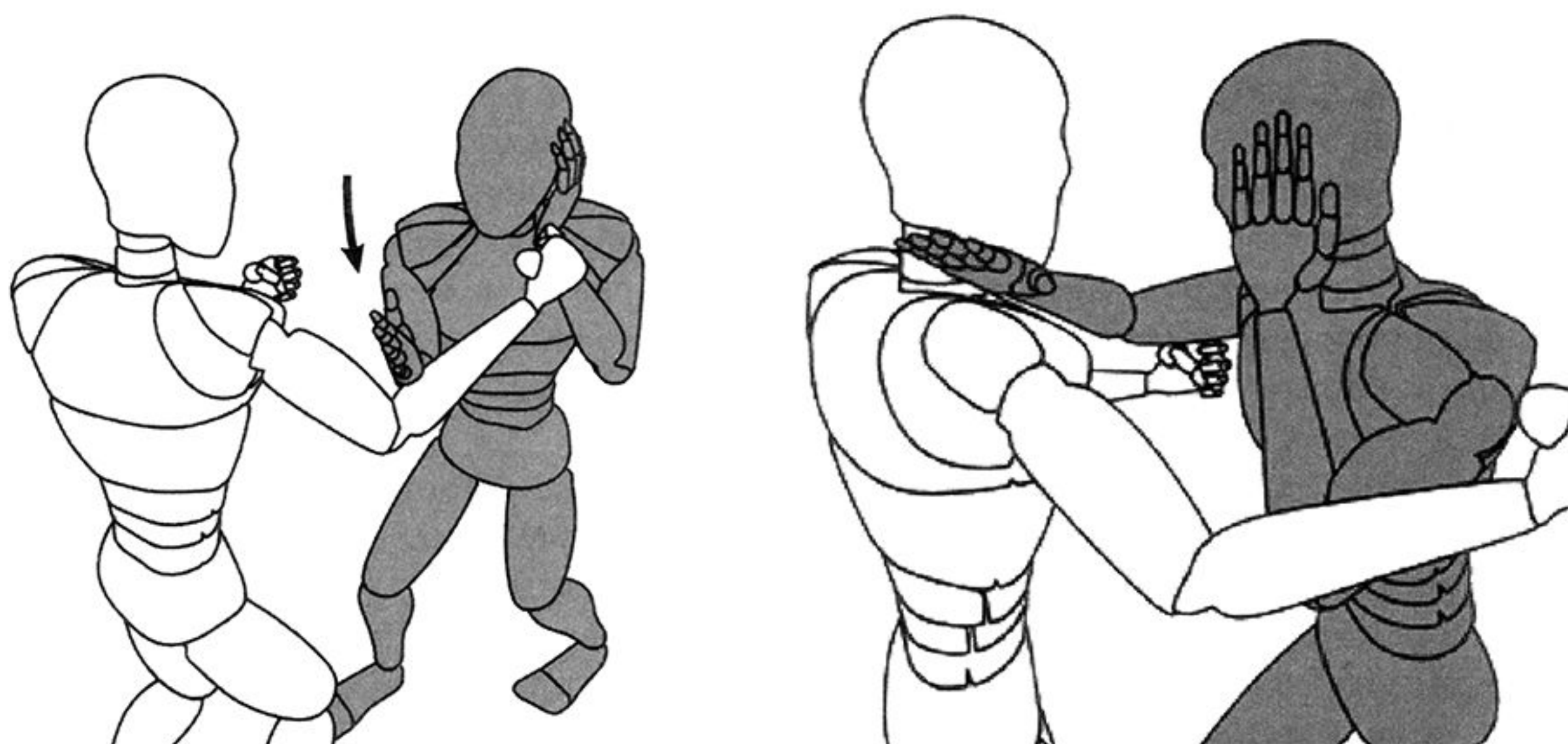


Рис. 29

ни. Для того чтобы понять, как он выполнялся, начните медленно выполнять удар ребром ладони от себя в горизонтальной плоскости. Рука обращена ладонью вниз и движется параллельно полу. За мгновение до контакта с целью кисть слегка поворачивается вокруг воображаемой оси, проходящей через предплечье и средний палец. Из-за этого ребро ладони со стороны большого пальца чуть-чуть опускается, а ребро ладони со стороны мизинца немного приподнимается. В результате удар наносится мясистой частью ладони у её основания, благодаря чему группа мышц малого пальца обеспечивает большую защиту пястной кости мизинца по сравнению с ударом ребром ладони без подкрутки.

Данный технический элемент не документирован ни в одном из письменных Наставлений, составленных Фейрберном. Его выполнение можно увидеть на кадрах фильма о подготовке Фейрберном британских отрядов сопротивления вторжению (Home Guard) [7]. Данной технике учили и агентов SOE. Так, например, именно эту технику удара демонстрирует Робер Малюбье (*Robert Maloubier*) [8], обучавшийся непосредственно под руководством Фейрберна.

Описываемый доворот ладони, скорее всего, был заимствован Фейрберном из багуачжан, поскольку такая техника удара не встречается ни в тэндзин синъё рю дзюдо-зюцу, ни в атэмиваза Кодокан дзюдо.

Очевидно, что так же, как и в случае с ударом «коготь тигра», техника удара ребром ладони была упрощена в целях ускорения процесса подготовки.

Краткая историческая справка

Длительное время удар ребром ладони считался приоритетным в системе Фейрберна. Именно с него начиналось обучение агентов SOE рукопашному бою. Какие бы изменения не претерпевал базовый арсенал системы, удар ребром ладони всегда входил в его состав. Во многом это объясняется тем, что данный удар применим в гораздо более широком спектре ситуаций, чем остальные техники, а его эффективное использование в значительно меньшей мере зависит от взаимного расположения с противником и позиции, в которой вы находитесь.

Возможное происхождение

Удар ребром ладони, при котором большой палец отставлен под прямым углом, был известен задолго до Фейрберна и встречается в ряде китайских боевых искусств (в частности, в багуа чжан и синъ и цюань), однако в систему Фейрберна

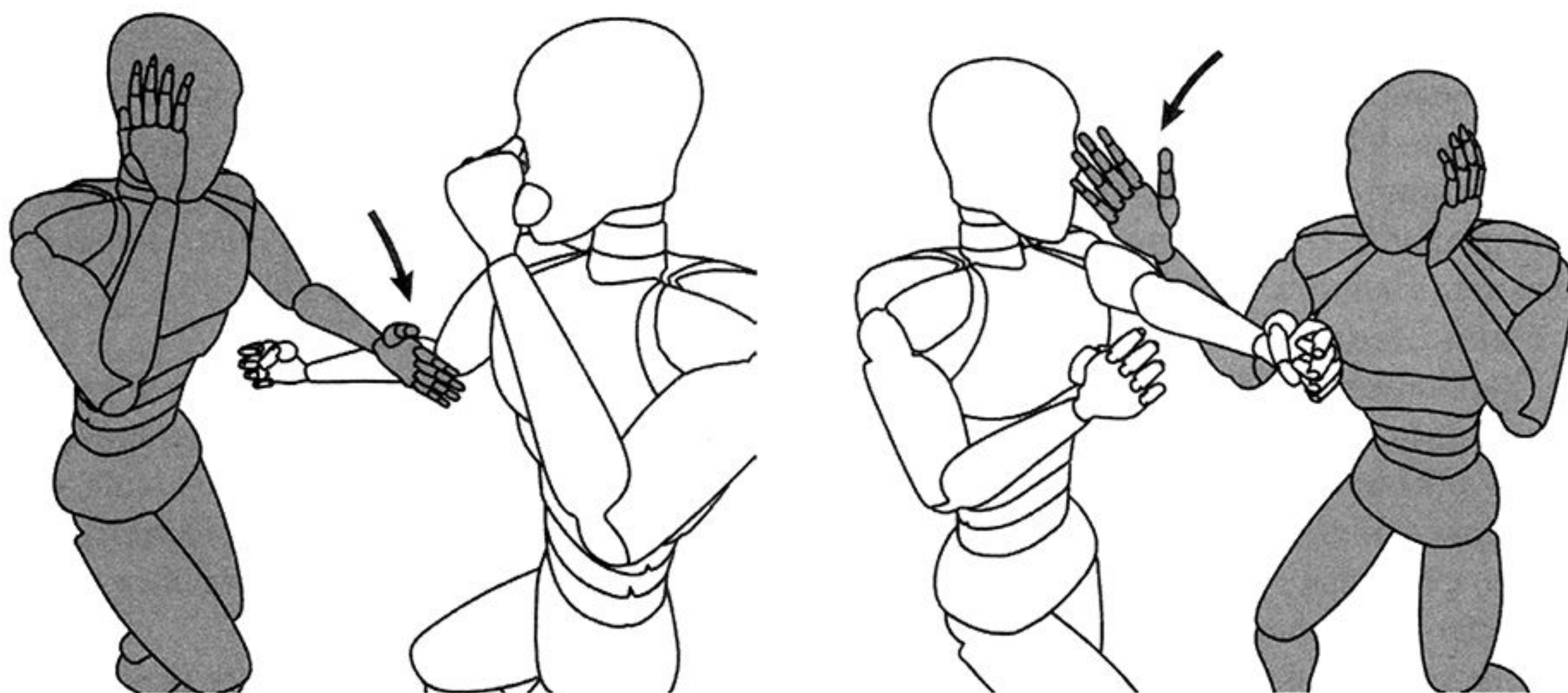


Рис. 30

он наиболее вероятно попал из раздела атэмиваза дзюдзюцу стиля тэндзин синъё рю. Данное положение руки при ударе ребром ладони можно увидеть на иллюстрациях во многих книгах по дзюдзюцу, изданных в начале XX века. В частности, именно эта техника показана в одной из первых книг по дзюдзюцу на английском языке [9], которую Уильям Бэнкиер издал в 1905 году в соавторстве с двумя японскими мастерами дзюдзюцу: Юкио Тани и Уэнаси Сэдаказу, владевшими стилем тэндзин синъё рю.

ВЫСОКИЙ УДАР НОГОЙ (HIGH KICK)

Предназначение

Высокий удар ногой предназначен для поражения противника, находящегося перед вами. Данная техника используется в качестве внезапной упреждающей атаки, а также в тех ситуациях, когда атака руками невозможна или нецелесообразна (например, когда противник закрыл голову руками, уйдя в глухую оборону, или, например, когда ваши руки чем-то заняты).

Высокий удар ногой применяется только в том случае, если руки противника заняты, либо он по какой-то другой причине не в состоянии схватить вас за ногу или иным образом защититься.

Ударом носком ноги можно достать противника, находящегося на дистанции, исключая удар рукой с места. Именно поэтому одной из типовых ситуаций для применения данной техники является момент, когда противник отшатнулся от вас, получив удар в голову или пытаясь уклониться от него.

Воздействие

Удар направлен в район паха и низа живота, поскольку эта зона человеческого тела густо насыщена нервными окончаниями. При попадании в мошонку эта атака потенциально способна привести противника в небоеспособное состояние за счёт перегрузки его центральной нервной системы болевыми сигналами. Удар значительной силы, нанесённый в низ живота, может быть смертельным, вызвав остановку сердца [10].

Выполнение

Удар наносится маховым хлёстким движением по дугообразной восходящей траектории носком ботинка в пах, половые органы или низ живота (рис. 31). Удар начинается как обычный, но очень быстрый шаг вперёд. Только вы поднимаете бедро выше, чем при повседневной ходьбе, как будто хотите шагнуть на находящуюся перед вами высокую ступеньку или стул. По мере того как ваше бедро поднимается, ваша нога резко разгибается в колене и наносит удар носком ботинка.

При выполнении удара опорная нога должна быть чуть-чуть согнута в колене для того, чтобы было легче держать равновесие.

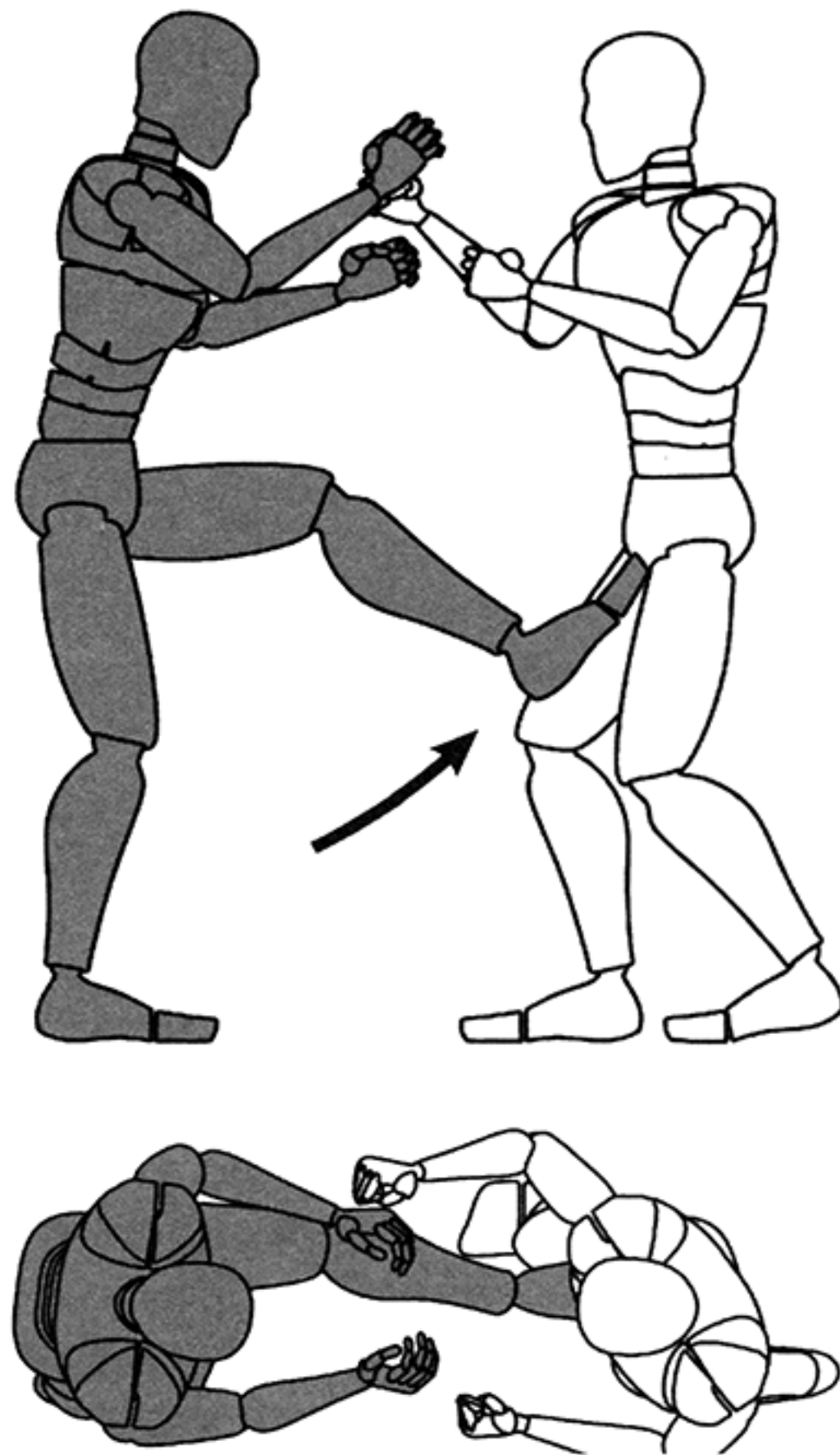


Рис. 31

Движение должно быть слитным, без предварительного высокого выноса колена. Вы просто выбрасываете свою ступню в ботинке с пола в пах противнику. По сути, механика этой атаки напоминает то, как наносится удар ребром ладони, роль локтевого сустава играет колено, а роль плечевого — тазобедренный сустав.

При нанесении этого удара британских командос учили: «Целясь в пах, бей в подбородок», иными словами, целясь в пах, надо наносить удар так, как будто вы хотите рассечь противника ногой до подбородка.

Очень важно, чтобы траектория удара была восходящей, поскольку максимальные болевые ощущения при воздействии на мошонку возникают тогда, когда удар расплющивает находящиеся в ней яички о лобковую кость.

После удара нога не возвращается назад, а ставится около противника. Вы переносите свою массу на неё, одновременно атакуя руками на сближении.

При выполнении удара важно держать руки перед собой (рис. 32) не только для защиты от контратак, но и для того, чтобы противник, согнувшись от полученного удара, не боднул вас случайно головой в лицо.

Первоочередное значение имеют внезапность, скорость и точность. Не делайте замаха или других действий, которые могут подсказать противнику, что вы собираетесь атаковать ногой. Удобным методом маскировки начальной фазы удара является небольшой шаг на противника другой ногой. Такое перемещение оставит ногу, которой вы хотите атаковать, сзади, создавая небольшой замах, а её движение на противника в начальной фазе удара, скорее всего, будет воспринято как шаг.

Если этот удар наносится в качестве внезапной упреждающей атаки из позиции разговора, не смотрите туда, куда хотите ударить. Целесообразно отвлечь внимание противника жестикуляцией, например, взмахнув руками вверх.

Внимание!

Удар рассчитан на наличие обуви с закрытым носком. Удар босой ногой в такой манере может привести к травме пальцев.

Возможное продолжение

Вслед за ударом ногой необходимо незамедлительно атаковать противника руками в голову.

Альтернативное выполнение

С дистанции вытянутой руки и менее этот удар может быть нанесён не носком ноги, а подъёмом стопы или нижней частью голени. Также такая техника рекомендуется, если вы босиком или в обуви с открытым носком типа сандалий или пляжных шлёпок.

Краткая историческая справка

В целом в системе Фейрберна удары ногами не рекомендуется наносить выше уровня колена. Именно поэтому данный удар, представляющий собой исключение из этого правила, назван высоким.

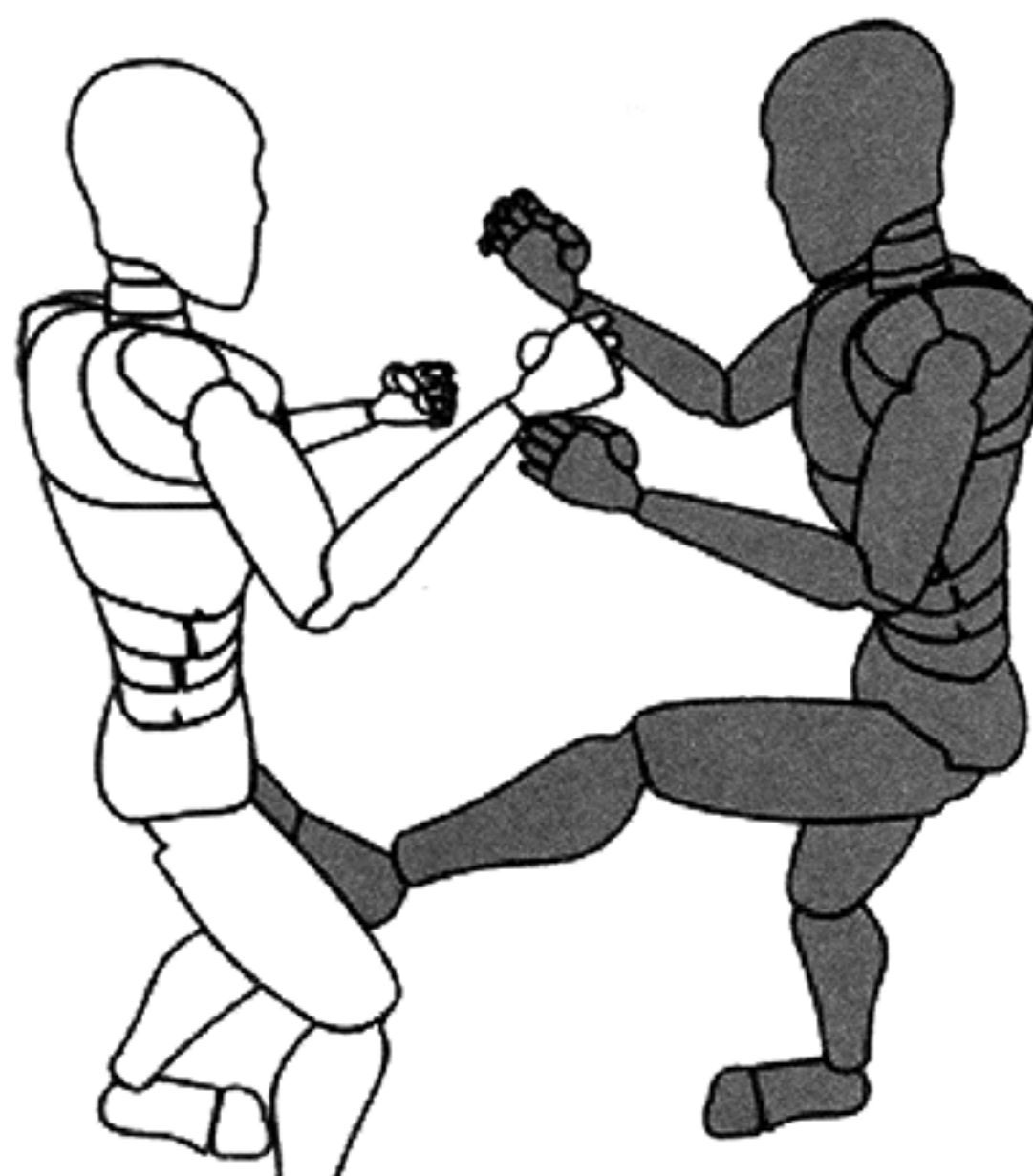


Рис. 32

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

Агентов SOE, OSS и британских командос учили использовать эту технику также и для добивания лежащего противника, нанося ему этот удар в область почек, шеи, затылка или виска. Ударов в макушку при этом рекомендовалось избегать. Очевидно, что использование подобной атаки выходит за рамки ситуации самообороны, поскольку такой удар ногой в голову с большой долей вероятности будет смертельным.

Возможное происхождение

Идентичный удар носком ботинка есть в традиционном савате (*coup de pied pointe*) [11] и вполне мог быть позаимствован Фейрберном оттуда. Более того, некоторые агенты SOE в своих мемуарах пишут о том, что им демонстрировался «высокий удар ногой из савате». С другой стороны, сам Фейрберн в ряде источников указывает, что все удары ногой в его системе взяты из «китайского бокса» (очевидно, из стиля багуачжан, который он изучал в Шанхае).

В любом случае Фейрберн не брал за образец технику удара ногой из атэмиваза тэндзин синъё рю, поскольку в этом стиле подобный удар наносится подушечкой стопы под пальцами, а нога после удара резко отдёргивается и возвращается на исходное положение [4].

ТОПЧУЩИЙ УДАР (*STAMP KICK*)

Предназначение

Топчущий удар ногой используется для поражения противника, находящегося сбоку от вас в тех ситуациях, когда атака руками невозможна или нецелесообразна. Кроме того, данный удар может выполняться для того, чтобы не дать противнику сблизиться с вами, или для того, чтобы пресечь его атаку ногой.

Воздействие

Удар направлен в область колена, благодаря чему вы можете нарушить равновесие противника либо травмировать ему ногу, лишая его мобильности. Кроме того, даже не достигнув ни того, ни другого, удар в колено может остановить движение ноги противника в вашу сторону, разрушая его атаку.

Выполнение

Удар наносится в сторону, в область колена противника с любого ракурса (рис. 33). Наибольшей эффективностью будут обладать удары, попавшие в колено нагруженной ноги противника под углом 45° . При этом атаки, попавшие чуть выше или ниже колена под другим углом, также имеют значительный шанс сработать. Ударной поверхностью является вся подошва ботинка, а не ребро стопы, как в карате.

Понять то, как происходит вложение силы в топчущий удар ногой, проще, если рассматривать эту атаку как перескок. Представьте, что вы перепры-

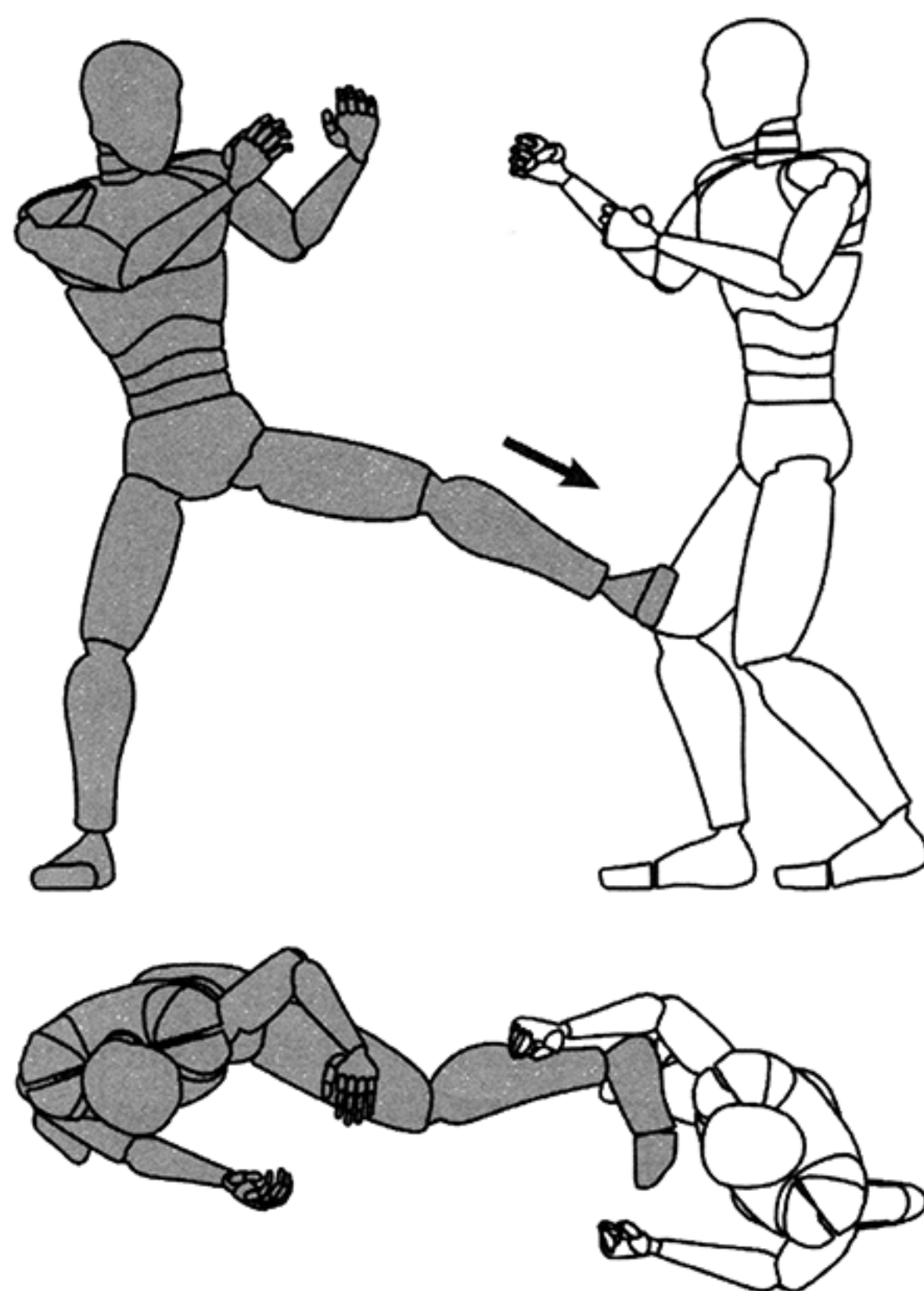


Рис. 33

гиваете через лужу. Вы посылаете тело вперёд толчком опорной ноги, выбрасываете вперёд вторую ногу и приземляетесь на неё массой тела, когда она достигнет противоположного берега лужи. Теперь представьте, что на другой стороне лужи не ровный асфальт, а столбик или большой камень, и вы перескакиваете через лужу прямо на него. Топчущий удар ногой — это практически перескок на колено противника, выполняемый максимально быстро и резко.

Возможное продолжение

Вслед за ударом ногой необходимо незамедлительно атаковать противника руками.

Краткая историческая справка

Данный удар пришёл на смену хлёсткому удару ногой (flick kick), который представлял собой атаку ребром ботинка, проводившуюся маховым движением в область колена или голени противника. Эффективность хлёсткого удара во многом зависит от наличия тяжёлой обуви с твёрдым кантом, что, скорее всего, и стало причиной его замены. Данный удар вместе с рядом других техник из системы Фейрберна стал основой Наставлений по рукопашному бою Армии США, изданных в 1946 году⁸ [12].

Возможное происхождение

Наиболее вероятным источником данной техники является атэмиваза дзюдо (близкая по исполнению техника показана в ряде книг по дзюдо того времени). Вместе с тем в варианте Фейрберна отсутствует сильный уклон телом в сторону, противоположную удару, который можно увидеть на тех же иллюстрациях (например, в Kill or Get Killed Р. Эпплгейта). Другая версия связывает происхождение данного удара с савате, со специалистами по которому Фейрберн общался и в ходе службы в Шанхае, и при работе в OSS.

ДРОБЯЩИЙ УДАР (SMASH DOWN KICK)

Предназначение

Дробящий удар ногой используется для поражения противника, находящегося перед вами или сбоку от вас на очень малой дистанции. Техника применяется в качестве внезапной упреждающей атаки или в тех ситуациях, когда атака руками невозможна (например, вы сцепились с противником в обоюдном захвате).

Воздействие

Удар наносится в область голеностопного сустава с любого ракурса. Результатом в зависимости от силы удара, ракурса его нанесения, загруженности ноги противника в этот момент и ряда других факторов может быть повреждение связок голеностопного сустава или перелом костей стопы (дистальной группы костей предплюсны). Эффективность удара отчасти зависит от наличия у вас обуви с твёрдым каблуком.

Подобный удар, нанесённый в область лодыжки, может нарушить равновесие противника, даже если не травмирует его.

Выполнение

По сути, данный удар — это практически обычный шаг, просто выполненный в топчущей манере, как будто вы хотите раздавить таракана (рис. 34). Большая часть массы тела взрывно переносится на топнувшую ногу. Ударной поверхностью является вся подошва, однако наибольший эффект достигается, если удар придётся пяткой, точнее, каблуком.

⁸Помимо техник Фейрберна, данные Наставления включают в себя много упражнений, заимствованных из курса общефизической подготовки британских командос.

Возможное продолжение

Вслед за ударом ногой необходимо незамедлительно атаковать противника руками в голову.

Альтернативное применение

Удар может выполняться в качестве добивающего по кисти или голени упавшего противника.

Краткая историческая справка

Первоначально при атаке противника, находящегося перед собой, данный удар наносился с разворотом стопы бьющей ноги наружу. Однако со временем Фейрберн отказался от такого варианта, поскольку при его выполнении раскрывался пах.

Возможное происхождение

Вероятным источником данной техники является стиль багуачжан, который Фейрберн изучал в Шанхае.

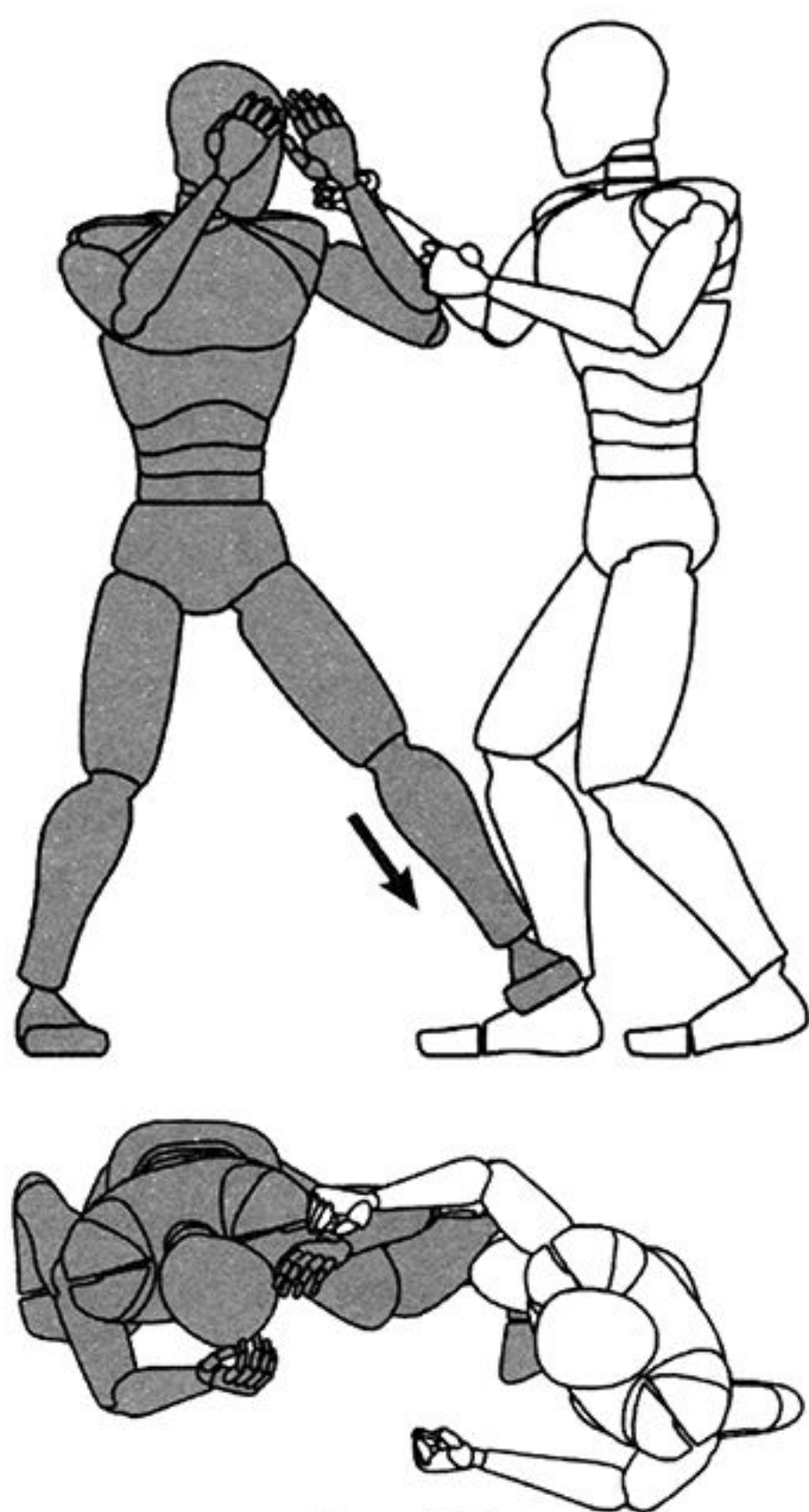


Рис. 34

Вспомогательный арсенал

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

При освобождении от захвата главное — помнить, что угрозу представляет не сам захват, а то, ради чего противник его выполнил. Возможно, он хочет зафиксировать вас на месте или сковать вашу руку, чтобы облегчить себе выполнение какой-то атаки или чтобы вас мог атаковать его приятель. Именно поэтому первым же ответным действием вы должны помешать реализации планов противника, а не пытаться освободиться от захвата.

Если противник схватил вас за руку (или плечо, одежду, шею, волосы на голове и т.п.), необходимо незамедлительно выполнить стопорящий удар в плечо (см. выше описание и рис. 23), разрушая его следующее атакующее движение и выводя его из равновесия. После этого нужно сразу же переходить в атаку.

Существенным преимуществом такого универсального ответа на все одноручные захваты является то, что вам

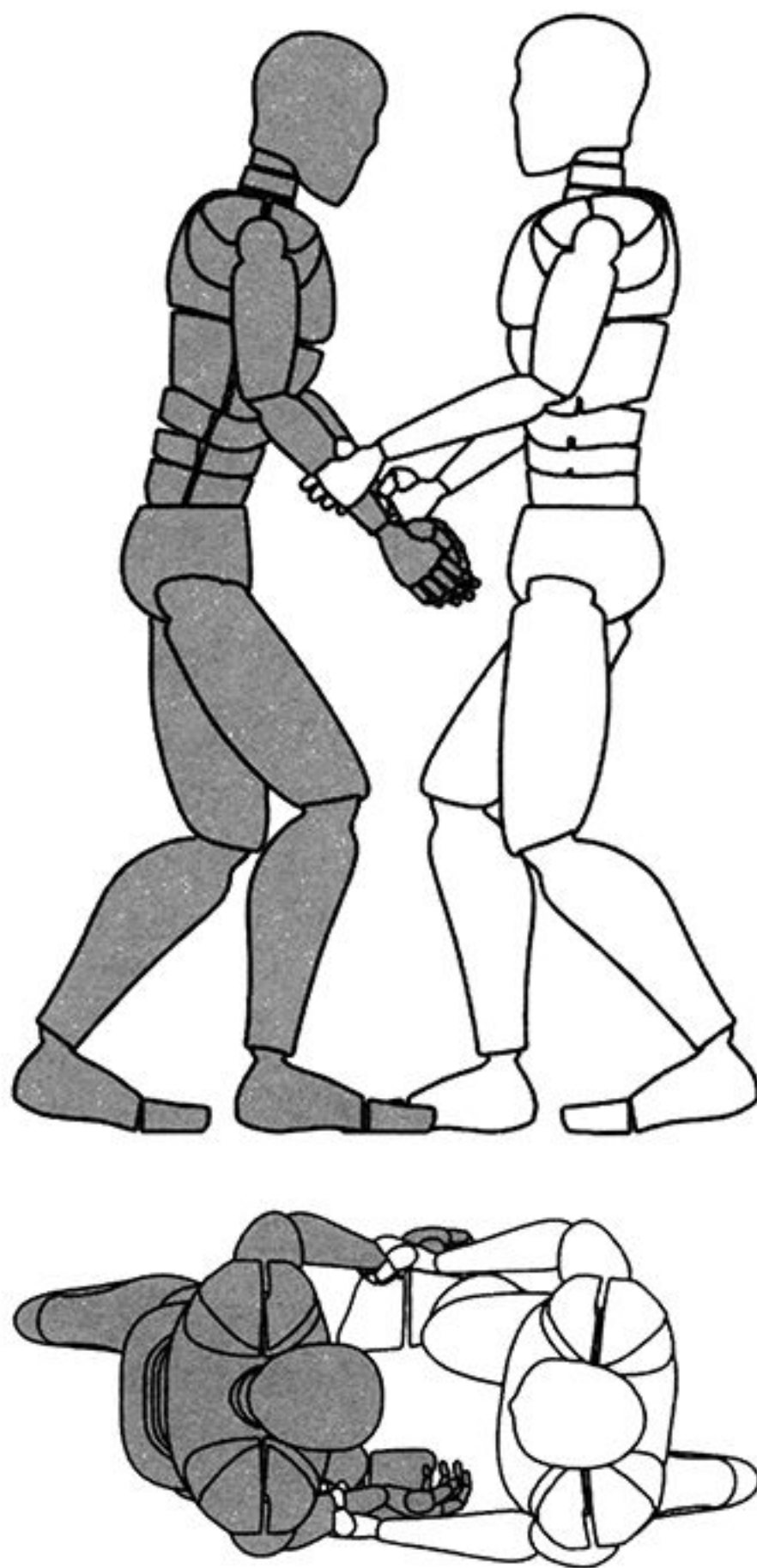


Рис. 35

не нужно помнить и отрабатывать множество специфических приёмов, каждый из которых предназначен для противодействия какой-то конкретной разновидности захвата. Более того, в реальной ситуации вам не нужно анализировать, какой захват выполнил противник — «семь бед — один ответ». В результате ваш цикл принятия решения, а следовательно, и ваши ответные действия существенно ускоряются (см. главу «Цикл НОРД»).

Если взаимное расположение с противником в начальный момент не позволяет вам применить стопорящий удар в плечо (например, если схвативший вас противник находится сбоку от вас), можно, разворачиваясь на него, нанести удар ребром ладони по его руке, удерживающей вас. Однако следует помнить, что подобное «срубание» с себя захватов не защищает вас от других атак противника. Поэтому, как только ситуация это позволит, вы должны переходить к атакующим действиям, нарушая равновесие противника и перехватывая инициативу.

Если ситуация не позволяет применить ни стопорящий удар в плечо, ни рубящую атаку ребром ладони, следует захватить один из пальцев удерживающей вас руки противника и рывком согнуть его в направлении, противоположном естественному сгибу.

Если противник схватил вас двумя руками за обе руки или за одежду (рис. 35), он, вполне вероятно, сделал это для того, чтобы ударить вас коленом в пах или боднуть головой в лицо. Поэтому вам необходимо без промедления развернуться к нему боком (рис. 36). Этот разворот затруднит противнику реализацию его дальнейшего плана атаки. Движение начинается шагом любой ногой назад по дуге. Одновременно поднимите локоть разноимённой руки, высвобождая её запястье. Как только рука освободится, тут же наносите ею удар ребром ладони или локтем в зависимости от дистанции до противника и складывающейся ситуации.

Краткая историческая справка

В процессе эволюции системы Фейрберна раздел освобождения от захватов претерпел весьма существенные изменения. Первоначально для высвобождения использовались техники, характерные

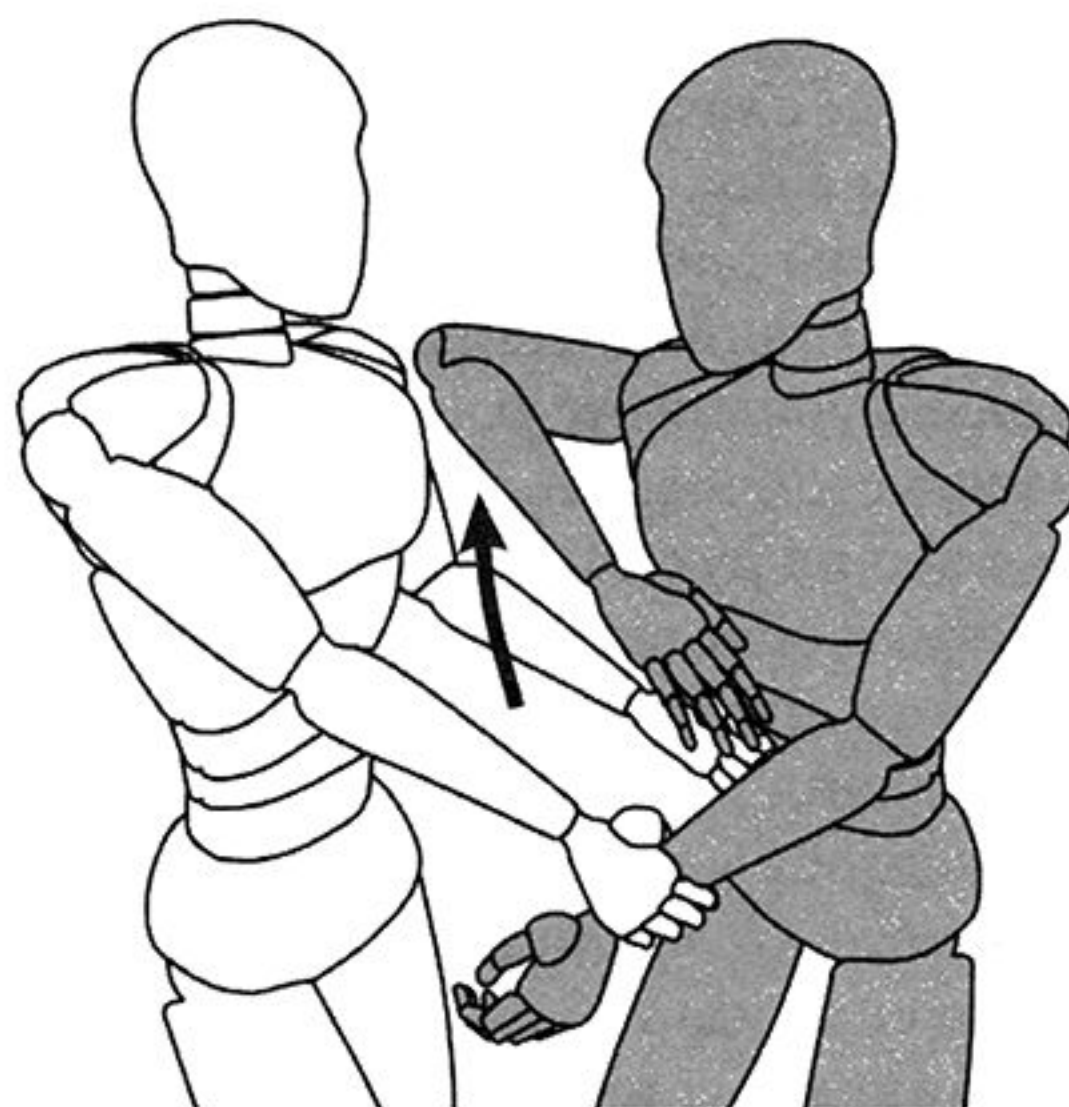
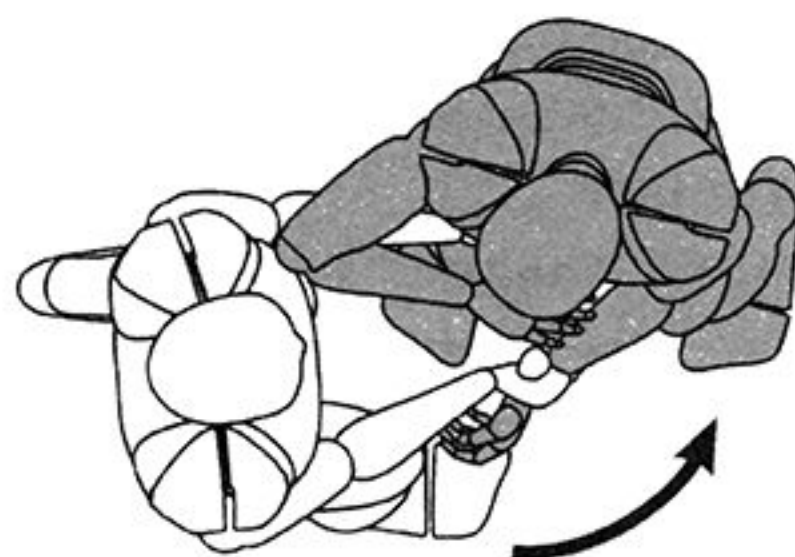
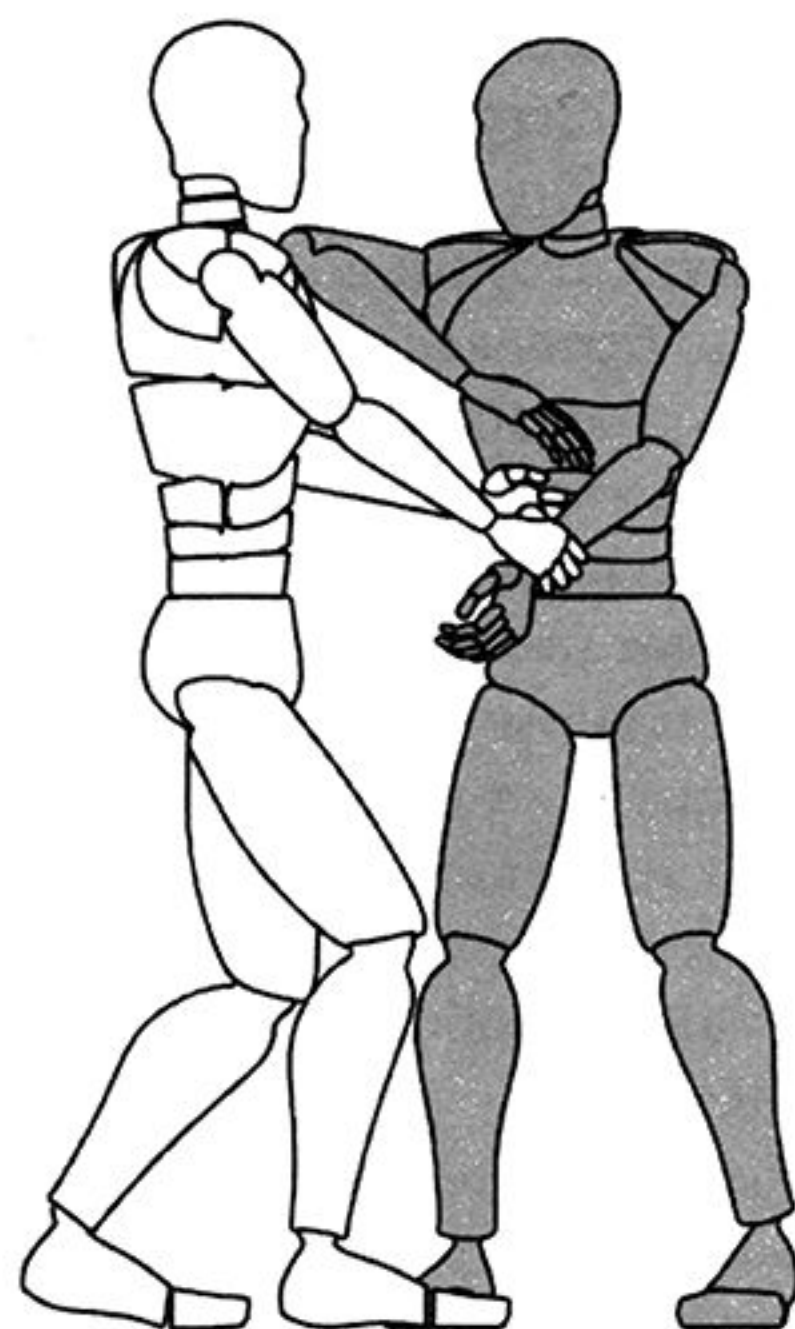


Рис. 36

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

для дзюдо и дзюдзюцу, основанные на воздействии на пальцы или запястье противника. Затем на смену им пришло срубание захватов ударами ребра ладони. И наконец, в финальной фазе развития технического арсенала главная роль была отведена стопорящему удару в плечо.

УДАР ДВОЙНОЙ «КОГОТЬ ТИГРА»

Предназначение

Удар предназначен либо для упреждающей атаки в ситуации накаляющегося конфликта, либо для противодействия противнику, который во время разговора внезапно бросается на вас. Благодаря использованию обеих рук и вложению массы тела в атакующее движение удар получается очень сильным и жёстким. Это позволяет некрупному и физически не очень сильному человеку как минимум оттолкнуть от себя более крупного и тяжёлого противника. Фейрберн рекомендовал эту технику в первую очередь для женской самообороны.

Воздействие

Воздействие удара аналогично воздействию удара «коготь тигра», описанному выше, однако вторая фаза, а именно удар основанием ладоней в голову, выражена значительно сильнее.

Выполнение

Удар представляет собой удар «коготь тигра», выполняемый одновременно обеими руками. Тело вкладывается в удар за счёт наклона в направлении атаки (рис. 37). Подбородок при этом следует прижать к груди, защищая горло, а плечи слегка приподнять, закрывая скулы с боков. В таком положении ваша голова защищена от встречного удара противника. Наклон тела вперёд не только усиливает удар, но и повышает вашу устойчивость в момент столкновения ваших рук с противником.

Техника основана на развитии естественного инстинктивного движения скидывания рук навстречу опасности, являющегося частью стартл-рефлекса, описанного в главе «Алгоритм защиты».

Даже если удар пройдёт мимо головы противника, вы имеете шанс вскользь ударить его в шею предплечьем.

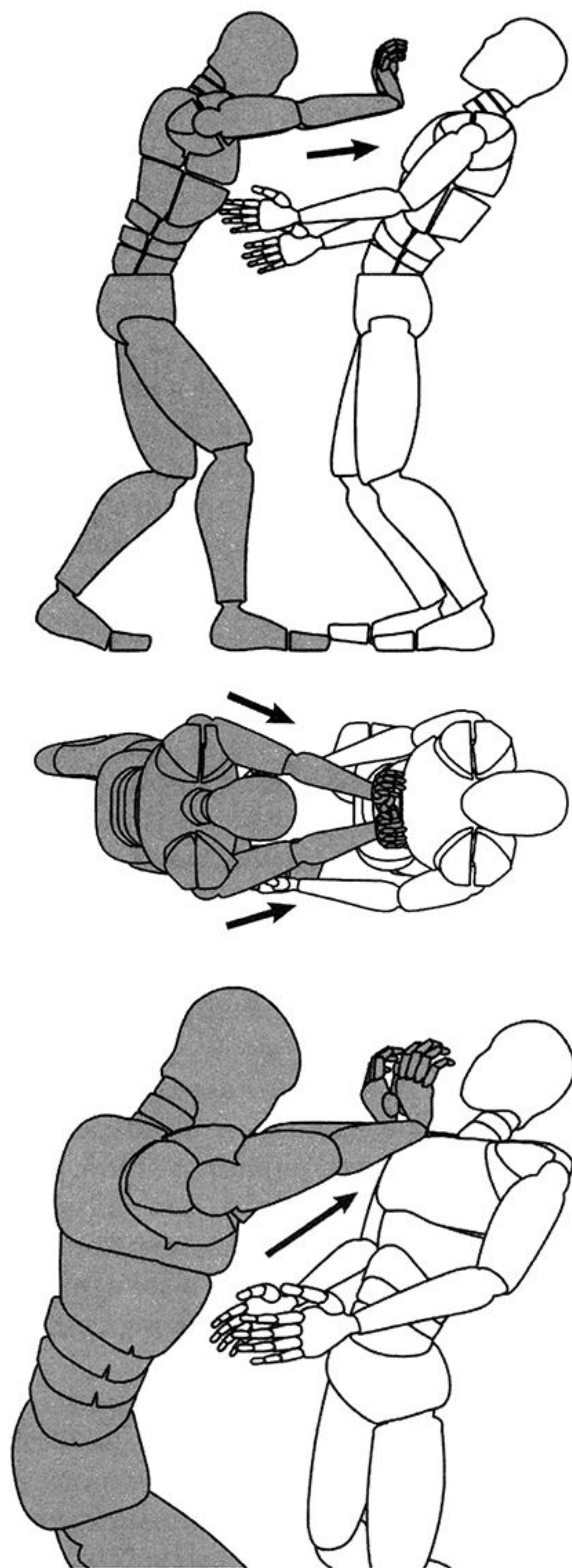


Рис. 37

Выполнив эту технику в ответ на внезапный бросок противника в вашем направлении, вы как минимум защищаете свою голову от удара, сохраняете равновесие, разрушаете атаку противника практически независимо от того, что именно он хотел сделать. Более того, в результате вы перехватываете инициативу и оказываетесь в выгодном положении для развития собственной атаки.

Возможное продолжение

В зависимости от того, как подействует на противника ваш удар, и от того, на какой дистанции он от вас после этого окажется, продолжить можно либо ударом носком ботинка в низ живота, либо ударами рук.

Альтернативное использование

Данный удар может быть использован для того, чтобы пресечь попытку прохода в ноги. Удар обеими руками наносится в затылок бросающемуся вам в ноги противнику так, как будто вы хотите впечатать его лицом в пол (рис.38). При этом следует немного присесть и отбросить хотя бы одну ногу назад, на тот случай, если вам не удастся остановить атаку противника.

Краткая историческая справка

Как уже говорилось выше, данный удар приблизительно до 1943 года назывался двойным чинджебом (*double chinjab*), в более поздних источниках (мемуарах агентов OSS) эта техника фигурирует под разными названиями, в том числе двойной удар руками (*double hand blow*).

Возможное происхождение

Наиболее вероятно, что данная техника заимствована Фейрберном из стиля багуачжан.

УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ (STRANGLE HOLD)

Предназначение

Удушающий захват предназначен для выведения противника из строя. Сам Фейрберн определял его как «способ покончить с противником, если вы не можете достичь этого ударами». Кроме того, удушение использовалось для бесшумного устранения противника.

Воздействие

Приём лишает противника возможности дышать в результате сдавливания трахеи. Побочным эффектом от механического воздействия на трахею является очень сильная боль. Возможен переход к травмирующему воздействию на шейный отдел позвоночника.

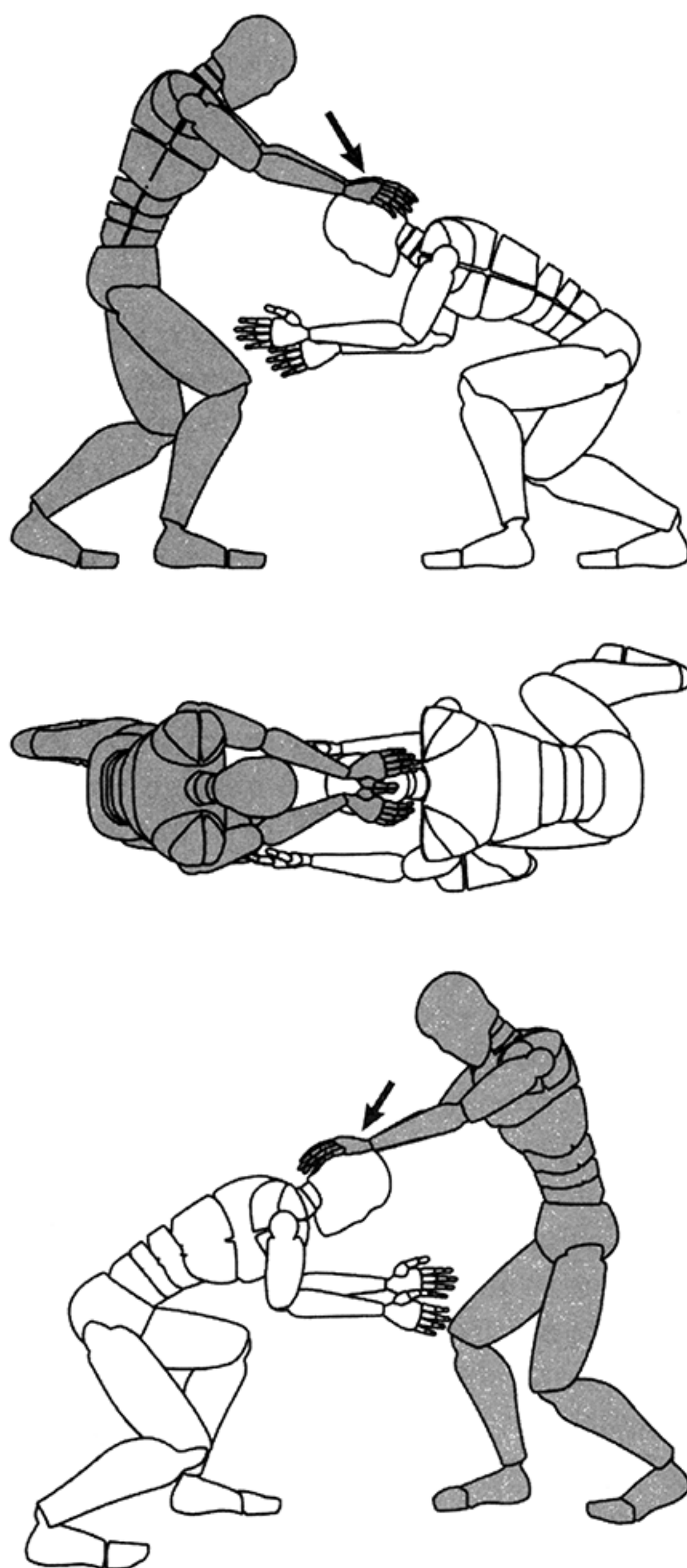


Рис. 38

Внимание!

Техника удушения потенциально смертельна. Повреждение трахеи может быть необратимым, и противник может скончаться, даже если вы его отпустите, не доведя приём до конца. Применение удушения в ситуации самообороны объяснить очень сложно, поскольку успешное выполнение удушения подразумевает беспомощное положение противника. Иными словами, в тот момент, когда вы его душиите, он уже не представляет для вас угрозы, вследствие чего ваши действия являются превышением мер необходимой самообороны. Вместе с тем выполнение удушающего захвата не нарушает закон, если вы оттаскиваете противника от человека, которого защищаете.

Выполнение

Техника применима, только если вы оказались за спиной противника, вплотную к нему. Ваша правая рука скользящим змеиным движением вводится под подбородок противника так, чтобы ваше запястье ребром со стороны большого пальца прижалось к его горлу. Один из агентов OSS в своих мемуарах пишет, что это движение им поясняли так: «Вообразите, что из первой фаланги вашего большого пальца торчит короткий клинок, воткните его в шею противника и вскройте её». Суть в том, чтобы не пытаться просто подвести руку под подбородок, нужно всунуть её сбоку, сохраняя контакт с шеей в ходе всего движения.

После того как ребро запястья вашей правой руки окажется на горле противника, ваша левая рука вводится ладонью вверх под ладонь правой руки, и вы сцепляете их в замок. Взрывным движением вы сгибаете правую руку на себя, выводя противника из равновесия и сдавливая запястьем его трахею (рис. 39). Одновременно вы помогаете себе левой рукой, которая тянет кисть правой на себя. При этом вы наваливаетесь правым плечом и правой грудной мышцей на затылок противника, толкая его голову через вашу правую руку к его груди. Это не только усиливает давление на шею, но и не даёт противнику ударить вас затылком в лицо.

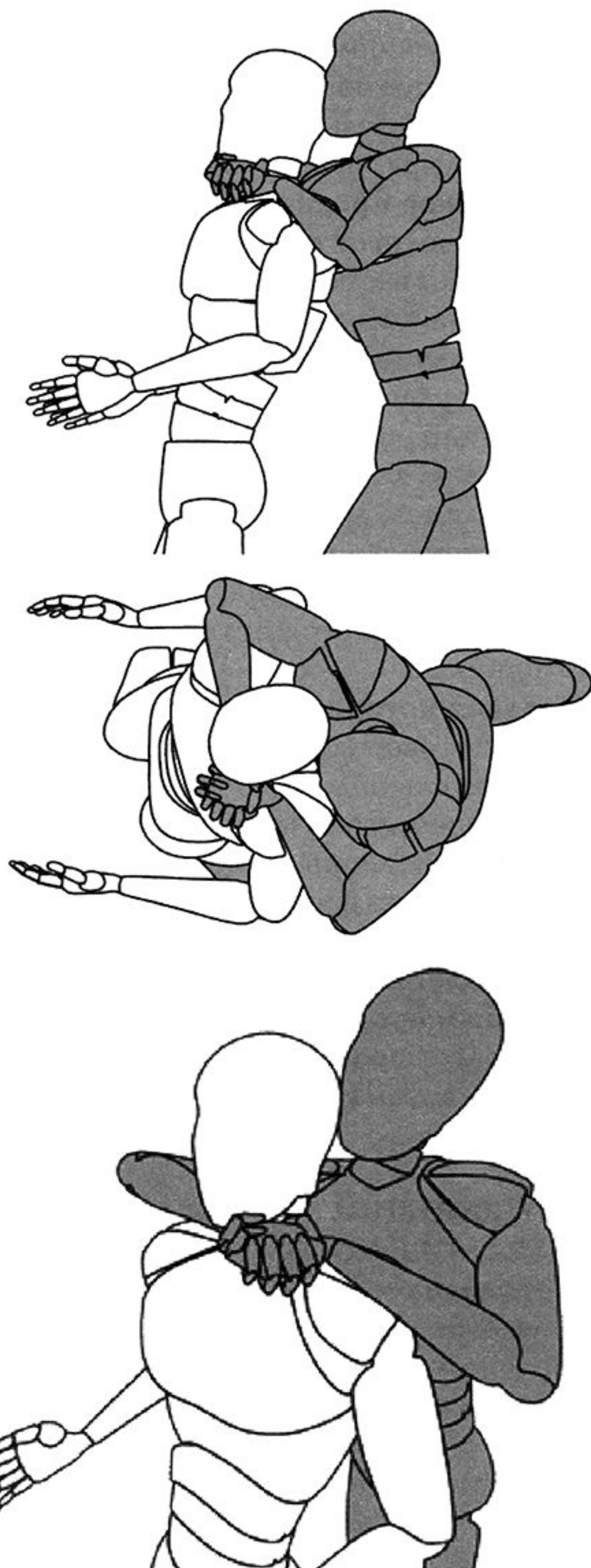


Рис. 39

Для усиления воздействия на трахею ребро правого запястья не просто давит поперёк шеи противника, а как бы подчёрпывает под кадык, поворачиваясь по мере вдавливания и двигаясь на вас и вверх.

Для эффективного выполнения данной техники ваши плечи должны быть на одном уровне с плечами противника или чуть выше. Если оппонент выше вас, то вам необходимо либо запрокинуть его на себя, либо согнуть противнику ноги, резко надавив ему под колено своей ногой.

Возможное продолжение

В ситуации, когда противник яростно сопротивляется и, например, пытается схватить вас за гениталии, Фейрберн рекомендовал ещё больше навалиться грудью и плечом на затылок противника, ещё сильнее наклоняя его голову к его груди через вашу руку, проводящую удушение, смещая этим противнику шейные позвонки. Если удушение проводится стоя, то это воздействие на шейный отдел позвоночника может быть усилено за счёт собственного отступления назад. Вы как бы роняете противника вниз, одновременно наваливаетесь всей массой сверху ему на затылок, сворачивая ему шею.

Краткая историческая справка

В ходе эволюции системы Фейрберна менялось не только название данного приёма, но и способ его выполнения. Первоначально у Фейрберна эта техника называлась удушающим захватом сзади (*back strangle hold*) и выполнялась аналогично классическому удушению *хадака гзуме*, при котором руки не сцепляют в замок, а кисть правой руки лежит в локтевом сгибе левой, давящей ладонью противнику на затылок.

Самое главное отличие первого варианта в том, что шею сдавливали не косточкой запястья, а локтевым сгибом, воздействуя на рефлексогенные зоны на её боковых поверхностях (см. главу «Выбор целей»). Благодаря этому у противника снижалось давление крови, поступающей в мозг, и он терял сознание, не получая серьёзной травмы трахеи. Это позволяло шанхайским полицейским задержать преступника, не убивая его.

Вместе с тем такое «кровяное удушение» требует значительно большего времени для достижения эффекта. При этом противник сохранит практически полную боеспособность, если сумеет вырваться или по какой-то причине его придётся выпустить, не доведя приём до конца (например, для отражения атаки второго противника). Более того, удушение мясистой частью предплечья оставляет противнику больше шансов освободиться или, по крайней мере, оттянуть потерю сознания, повернув голову в сторону локтевого сгиба, схватив вас за руку, прижав подбородок к груди и т.д. и т.п.

Травма трахеи останется травмой трахеи, даже если противник вас с себя стряхнёт.

Возможное происхождение

Приём взят Фейрберном из дзюдо. Он одно время даже называл эту технику японским удушающим захватом (*japanese strangle hold*).

Идентичная техника удушения со сдавливанием трахеи описана во многих книгах по Кодокан дзюдо [13—15], в том числе в книге самого основателя дзюдо Дзигоро Кано [16]. Также классикой боевого дзюдо является переход от техники удушения (*симеваза*) к травмирующему воздействию на шею (*куби хисиги*).

УДАР «ВИЛКОЙ» (CRADLE BLOW)

Предназначение

Удар «вилкой» предназначен для внезапной упреждающей атаки в ситуации, когда вы лишены возможности выполнить полноценный удар. Гипотетическим примером такой ситуации является накаляющийся конфликт, в ходе которого вы пони-

маете, что оппонент собирается напасть на вас и вам необходимо предвосхитить его атаку. Ваша рука, полусогнутая в локте, под видом жестикуляции постоянно движется где-то между вами и оппонентом для контроля зоны личной безопасности (см. главу «Цикл НОРД»). Дистанция до противника и положение его головы (она немного наклонена на вас) исключают внезапное выполнение как чинджеба, так и удара «коготь тигра». Застать противника врасплох вам поможет удар «вилкой».

Воздействие

Удар «вилкой» воздействует на трахею, может вызвать спазм и временное удушье. Кроме того, этот удар нарушает равновесие противника, вынуждая его отшатнуться.

Внимание!

Возможность нанесения этим ударом серьёзной травмы невелика, однако нельзя считать, что она исключена полностью. Сильный удар при определённом стечении обстоятельств (угол попадания, индивидуальные особенности анатомии и т.п.) способен вызвать рефлекторный отёк трахеи, который, в свою очередь, может привести к смерти от удушья.

Выполнение

Выпрямите и сомкните пальцы руки, которой будет наноситься удар, распрямите ладонь. Ладонь находится в одной плоскости с предплечьем, иными словами, если вы удерживаете руку горизонтально, то её ладонь параллельна полу. Пальцы (указательный, средний, безымянный и мизинец) смотрят не по оси предплечья, а в сторону (при ударе правой рукой, например, эти пальцы смотрят вправо). Ладонь отклонена таким образом, чтобы воображаемая линия оси предплечья проходила через пястно-фаланговый сустав указательного пальца. Большой палец отставьте так, чтобы складка кожи между ним и указательным натянулась. Удар наносится в трахею в район кадыка именно этой складкой.

Движение, которое совершает ваша рука при выполнении данного удара, естественное и вам давно знакомо (рис. 40). Вы, не задумываясь, пользуетесь им ежедневно всякий раз, когда берёте стакан с водой или банку с любым напитком по вашему выбору.

Не задумывайтесь о траектории, бейте прямо в горло. Даже если вы промахнётесь и ударите чуть ниже, ваша рука отскочит от груди противника прямо в цель. Незакрепощённое запястье и упругость бьющей поверхности позволяют удару въехать даже под прижатый подбородок. Можете поэкспериментировать самостоятельно: прижмите подбородок к груди, после чего правой кистью в положении «вилки» хлопните себя легонько в грудь под подбородком и вдвиньте руку вверх.

Удар выполняется с проносом так, как будто вы хотите схватить противника за позвоночник. При отработке следите за тем, чтобы локоть бьющей руки смотрел вниз.

Свободная рука при выполнении данного удара отходит назад, защищая голову.

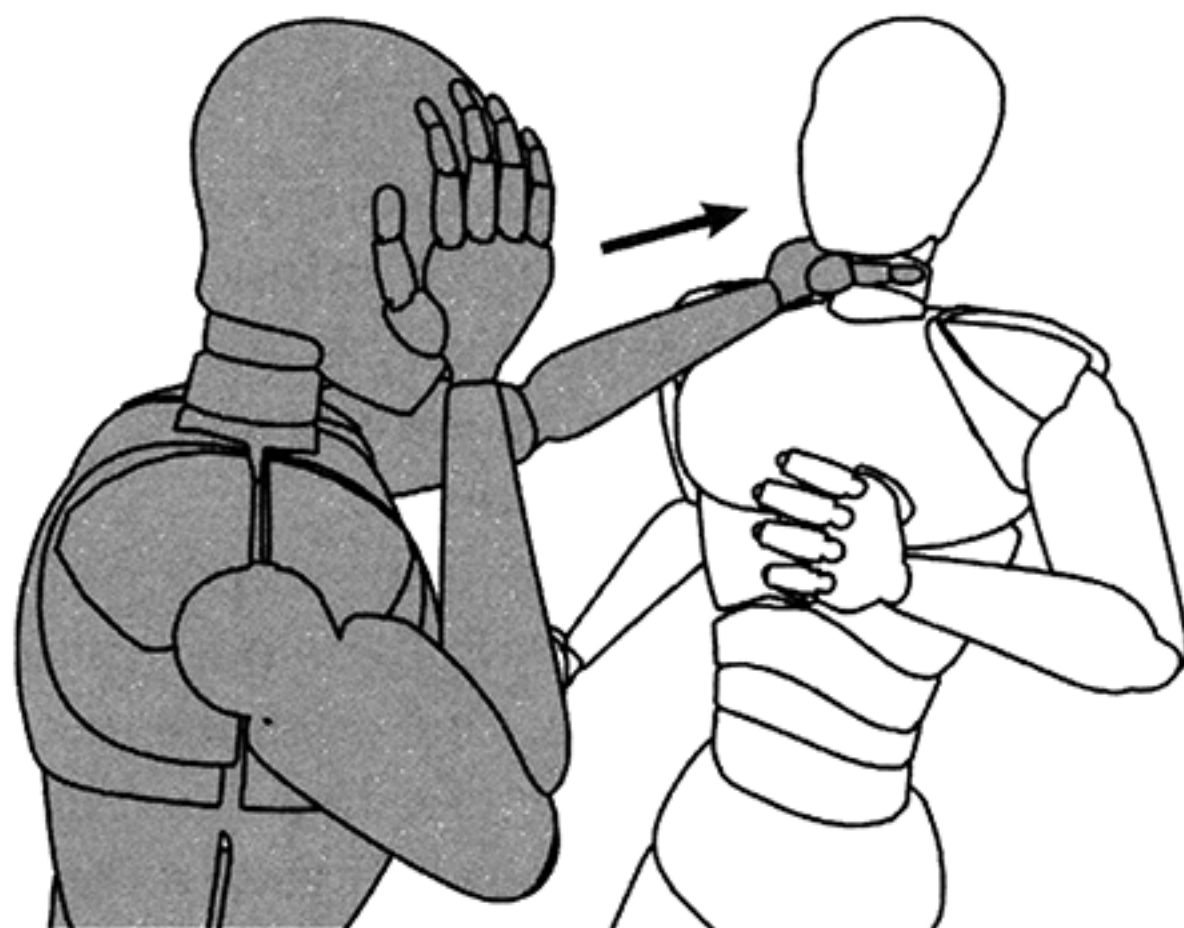


Рис. 40

Со стороны удар выглядит как толчок рукой в грудь. Это дополнительный аргумент в пользу его применения в ситуации, когда вы вынуждены действовать первым, особенно при свидетелях. Вы и не думали бить его в горло, просто он хотел броситься на вас, и вы всего лишь попытались не дать ему это сделать, оттолкнув его рукой в грудь.

Возможное продолжение

После удара «вилкой» не тратьте время и силы на попытки схватить противника за горло. Вырывание трахеи срабатывает только в кино.

Возможные методы отработки

Если у вас нет манекена, то данный удар можно отрабатывать на мягком мече для чанбара, удерживаемом вертикально. А можно поступить ещё проще: пусть ваш партнёр выставит перед собой согнутую в локте руку предплечьем вверх и развернёт её ладонью на вас. Так вы сможете отрабатывать удар на мясистой части его предплечья. Если вы тренируетесь без партнёра, простейший снаряд для отработки этих ударов можно изготовить из старой велосипедной камеры. Разрежьте её в одном месте, чтобы она превратилась в резиновую трубку. Трубку укоротите сантиметров до тридцати. Один конец завяжите узлом и насыпьте внутрь песок. Теперь завяжите второй конец и подвесьте эту «сосиску» вертикально в дверном проёме или к потолку.

Краткая историческая справка

Удар «вилкой», как и многие другие приёмы из вспомогательного арсенала, не описывается детально практически ни в одном из руководств, более того, в большинстве он даже не упоминается. Однако многие агенты в своих мемуарах вспоминают, что их обучали данной технике. Кроме того, этот приём вместе с другими пятью техниками системы Фейрберна описан в уже упоминавшихся выше Наставлениях по рукопашному бою Армии США издания 1946 года [12].

Возможное происхождение

Установить происхождение данной техники не представляется возможным. Её источником с равной вероятностью мог стать и аналогичный удар из арсенала китайских или японских боевых искусств, и приём, которым пользовались уличные преступники.

ВЫДАВЛИВАНИЕ ГЛАЗ (*EYE GOUGE*)

Предназначение

Данное техническое действие предназначено для захвата или удержания инициативы в ситуации, когда вы находитесь вплотную к противнику и не в состоянии воспользоваться другими приёмами (например, когда вы, сцепившись с противником, оба оказались лежащими на полу). Воздействие на глаза, в первую очередь, призвано вызвать ответную реакцию противника, которая позволит вам немного отодвинуть его от себя и развить свою атаку.

В принципе для пресечения борьбы Фейрберн учил использовать все доступные средства: можно схватить пригоршню земли и втереть её в глаза оппоненту, можно подобрать камень и бить им, можно воспользоваться клинковым оружием, спрятанным где-нибудь на голени, можно даже вцепиться зубами. «Выдавите противнику глаза, как только сможете до них дотянуться. Отгрызите ему уши, как только представится возможность» [5] — эти слова Фейрберна практически стали девизом его курса подготовки.

Воздействие

Данная техника представляет собой механическое воздействие на глазные яблоки и окружающие их нервные окончания. Сильная боль и инстинктивное желание защитить глаза вынудят противника как-то отреагировать (вырваться, оттолкнуть вас

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

от себя, отвернуться и т.п.). Если же он этого не сделает, то пострадают его глаза. Выполнить этот приём — всё равно что объявить шах в шахматах.

Выполнение

Вы хватаете противника за голову обеими руками и изо всех сил вдавливаете большие пальцы ему в глаза (рис. 41). При этом нужно рывками рук пытаться раскачивать его за голову из стороны в сторону так, как терьер треплет свою добычу. Приём требует лишь силы пальцев (см. главу «Необходимый компонент»), поэтому он остаётся эффективным, даже если вы выполняете его лёжа или из какого-то неудобного положения.

В ряде источников обсуждаются достоинства введения пальцев в какое-то конкретное место глаза (у переносицы, у уголка и т.п.) и последующего движения пальцем в определённом направлении (от переносицы к виску, от уголка к переносице и т.п.). Вся эта «офтальмология» в хаосе реального боя — не более чем попытка писать каллиграфическим почерком в ходе бега по пересечённой местности. Агентов SOE и OSS учили проще: вдавить пальцы как можно глубже и пытаться подковырнуть глаза.

Возможное продолжение

Реакция противника на вашу атаку будет определять её продолжение. Если противник начнёт отворачиваться, то этим можно воспользоваться для того, чтобы выйти ему за спину и выполнить удушающий захват. Если он попытается отклониться, однако ваши руки останутся у него на голове, можно выполнить удар головой в лицо, описываемый ниже. Если же противник просто отпрянет от вас, разрывая дистанцию, то вы можете продолжить атаку любыми подходящими для складывающейся ситуации ударами.

Возможные методы отработки

Наибольшую сложность при выполнении данного приёма (а также надавливания пальцами на глаза во второй фазе чинджеба) представляет собой психологическая готовность. Иными словами, нормальному человеку трудно заставить себя выполнить этот приём со всей силой и решительностью. Как показало исследование, проведённое Дейвом Гроссманом [17], среди огромного количества документированных фактов рукопашных в ходе боевых действий со времён Первой мировой до войны во Вьетнаме, зафиксировано всего два случая применения выдавливания глаз. Безусловно, Гроссман анализировал только те случаи, в которых в рукопашной участвовали американские военнослужащие, однако факт остаётся фактом.

Очевидно, что для подготовки собственной психики необходима регулярная мысленная репетиция (см. главу «Сила мысли»), с помощью которой вы постепенно привыкаете к мысли о том, что в безвыходной ситуации вам придётся прибегнуть к столь радикальной мере.

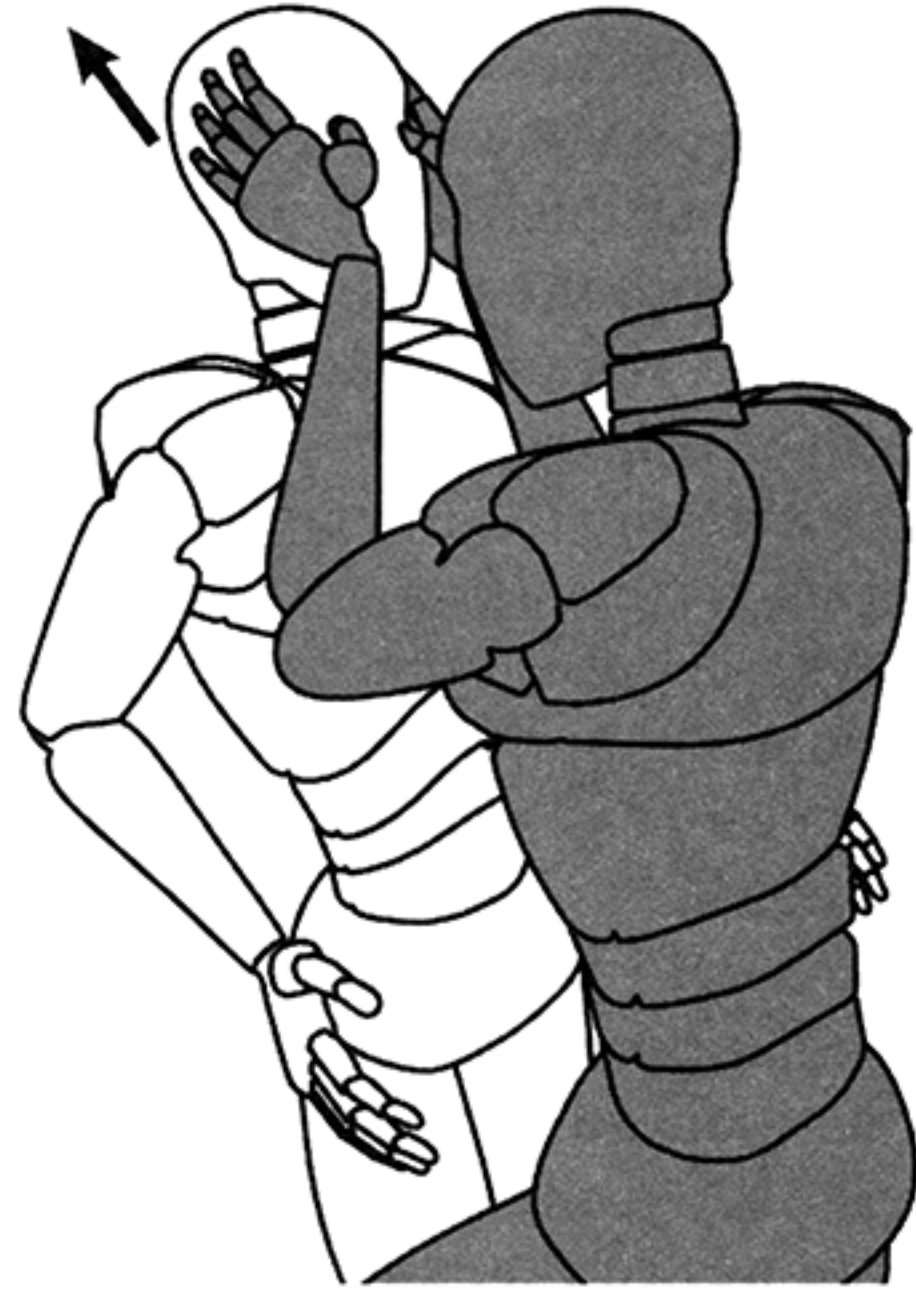


Рис. 41

Однако этого может оказаться мало. Именно поэтому Дуэйн Диетер, занимающийся подготовкой бойцов из отрядов Navy SEAL, а также ряд других инструкторов сочетают отработку этого приёма с психологической тренировкой. В основе такого комплексного подхода лежит попытка достичь максимального реализма в процессе выполнения приёма. Для этого в глазницах манекена закрепляют некий имитатор глаз, близкий к ним по консистенции (два куска баллистического желатина, два мандарина, два куска очень плотного поролона, пропитанного водой, и т.п.). Когда обучаемый «выдавливает» эти «глаза», его партнёр издаёт душераздирающие вопли. Известный инструктор Лорен Кристенсен (*Loren W. Christensen*) пошёл ещё дальше. В его методике роль манекена играет живой человек, надевший специальные защитные очки, к наружной стороне которых прикрепляют имитаторы «глаз». Человек кричит, как от боли, и пытается сопротивляться действиям атакующего.

Возможное происхождение

Установить происхождение данной техники не представляется возможным. Её источником с равной вероятностью могло стать надавливание на глаза из арсенала дзюдзюцу и приём, которым пользовались в драках европейцы (в частности, данный приём можно встретить в некоторых книгах по самообороне, изданных во Франции в начале XX века) [18].

УДАР ГОЛОВОЙ (HEAD BUTT)

Предназначение

Удар предназначен для поражения и дезориентации противника при действиях вплотную. Так же, как и давление на глаза, это вспомогательное средство предназначено для того, чтобы захватить инициативу и обеспечить себе возможность продолжить атаку другими ударами.

Воздействие

Удар головой в зависимости от силы, угла и места попадания может вызвать сотрясение мозга, носовое кровотечение, затрудняющее дыхание, повреждения мягких тканей лица.

Выполнение

Данный удар в системе Фейрберна практически никогда не выполняется самостоятельно. Он является второй фазой комплексного приёма, начинающегося с давления на глаза, которое вынуждает противника отшатнуться (рис. 42), после чего противника натягивают лицом на свой удар головой.

В идеале вы должны попасть головой противнику в район переносицы. Удар должна наносить не ваша макушка, а примерно то место надо лбом, где начинают расти волосы. Нанося удар, нужно подбородок прижать к груди, а шею напрячь. Перед нанесением удара нужно осесть на ногах, чтобы ваша голова была ниже лица противника, так вы сможете боднуть в лицо даже того, кто ниже вас ростом. Для того чтобы опуститься поглубже, не теряя при этом устойчивости, можно одну ногу отставить назад. Удар наносится за счёт распрямления предварительно согнутых ног, выталкивающих ваше тело в направлении атаки, и натягивания головы противника на удар рывком обеими руками. Руки не просто тащат голову противника на себя, движение должно быть взрывным. Ваша шея не принимает в этой атаке активного участия, она лишь фиксирует вашу голову, не давая ей мотнуться в момент контакта с целью.

Если обстоятельства диктуют вам необходимость использования удара головой в качестве самостоятельной атаки, нужно обязательно схватить обе руки противника

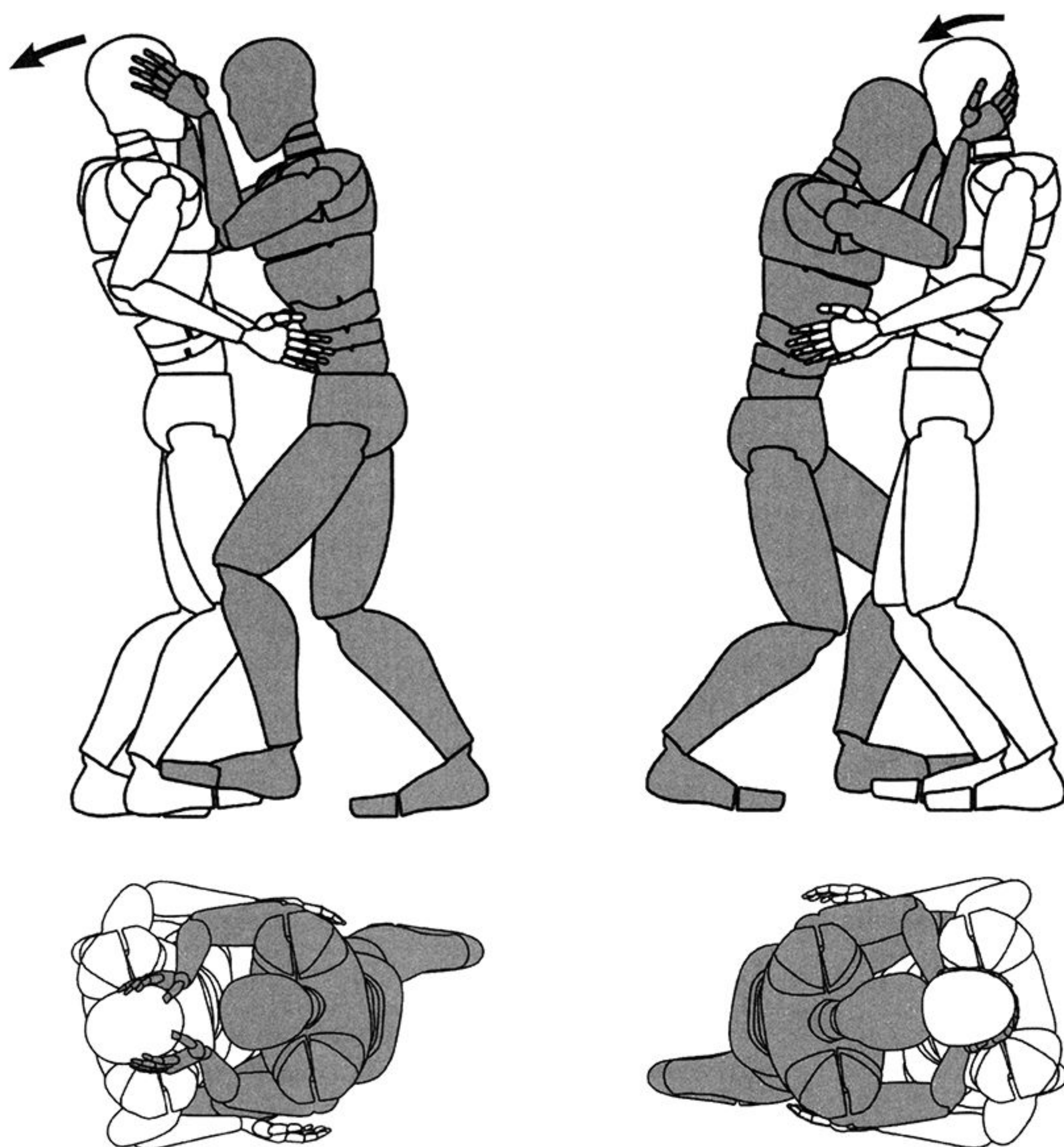


Рис. 42

в районе локтей или одежду у него на груди и рвануть вниз и на себя, как будто вы пытаетесь резким движением подтянуться на турнике.

Возможное продолжение

Реакция противника на вашу атаку будет определять её продолжение. Если противник отклонится, однако ваши руки останутся у него на голове, можно повторить цикл «атака глаз — удар головой в лицо» или ударить его коленом в пах. Если же противник просто отпрянет от вас, разрывая дистанцию, то вы можете продолжить атаку любыми подходящими для складывающейся ситуации ударами.

Возможные методы отработки

Регулярная тренировка в полную силу на тяжёлом мешке будет иметь негативные последствия для вашего здоровья. Целесообразно ограничиться отработкой на подвешенном футбольном мяче и изометрическими упражнениями.

Возможное происхождение

Установить происхождение данной техники не представляется возможным. Её источником с равной вероятностью мог стать и аналогичный удар из арсенала китайских или

японских боевых искусств, и приём, которым пользовались в драках европейцы (в частности, данный приём можно встретить в некоторых книгах по самообороне, изданных во Франции в начале XX века) [19, 20].

УДАР В ПАХ (*GROIN STRIKE*)

Предназначение

Удар в пах предназначен для поражения противника, находящегося перед вами почти вплотную. Данная техника используется в качестве внезапной упреждающей атаки с небольшой дистанции в ситуации, когда вы вынуждены атаковать опущенной вниз рукой. Основная цель состоит в захвате инициативы для дальнейшего развития вашей атаки.

Воздействие

Удар направлен в район мошонки, поскольку эта зона человеческого тела густо насыщена нервными окончаниями. При удачном попадании эта атака потенциально способна привести противника в небоеспособное состояние за счёт перегрузки его центральной нервной системы болевыми сигналами.

Выполнение

В исходном положении рука свободно свисает вниз вдоль тела. Удар наносится ребром ладони со стороны большого пальца коротким рубящим движением (рис. 43). Ладонь раскрыта, пальцы вытянуты, а большой палец согнут и прижат к ладони. Точно так же, как и при высоком ударе ногой, вы должны стремиться рассечь противника своим ударом от паха до подбородка.

Движение, лежащее в основе данной техники, это естественное и привычное покачивание руками при ходьбе. Удар может наноситься с места или с небольшим шагом, который выполняется аналогично тому, как это делается при чинджебе или ударе локтем.

В момент нанесения этого удара ваша голова не должна находиться напротив головы противника. От сильной боли он может непроизвольно согнуться и ударить вас головой в лицо.

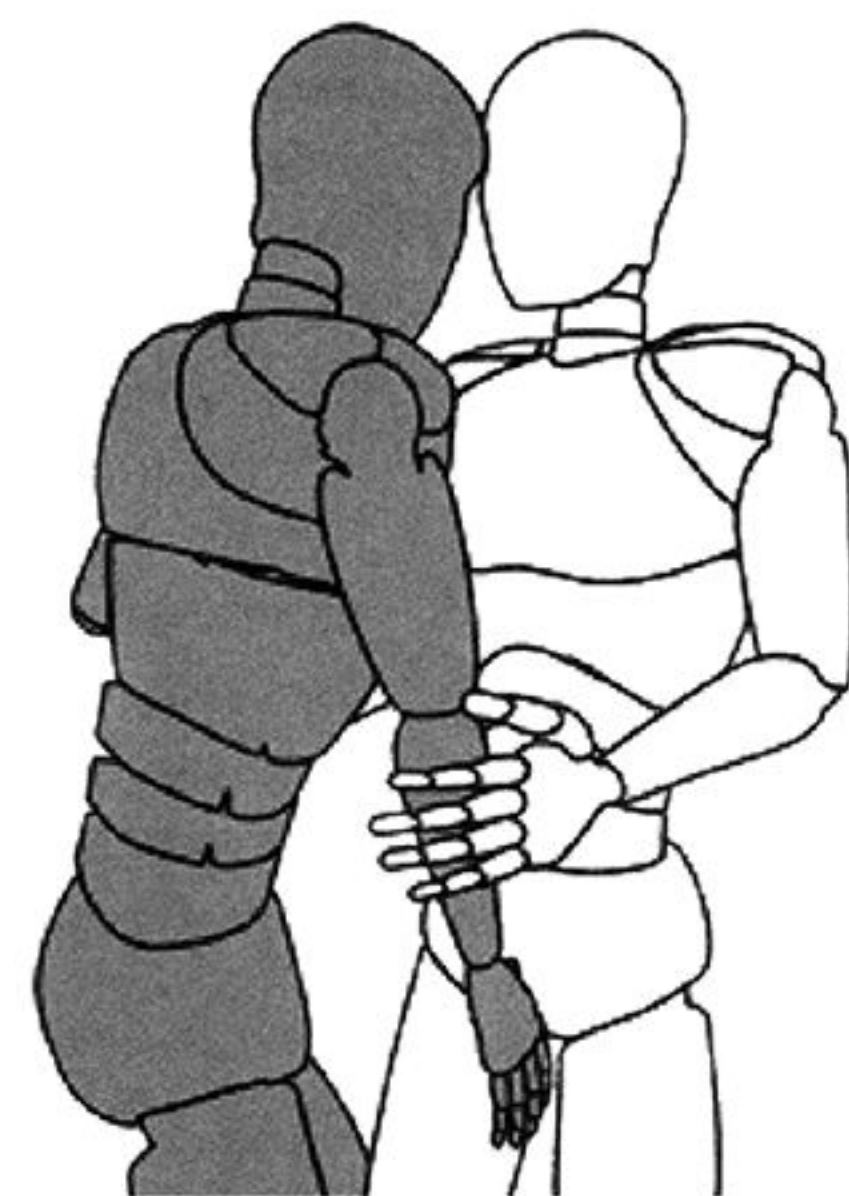
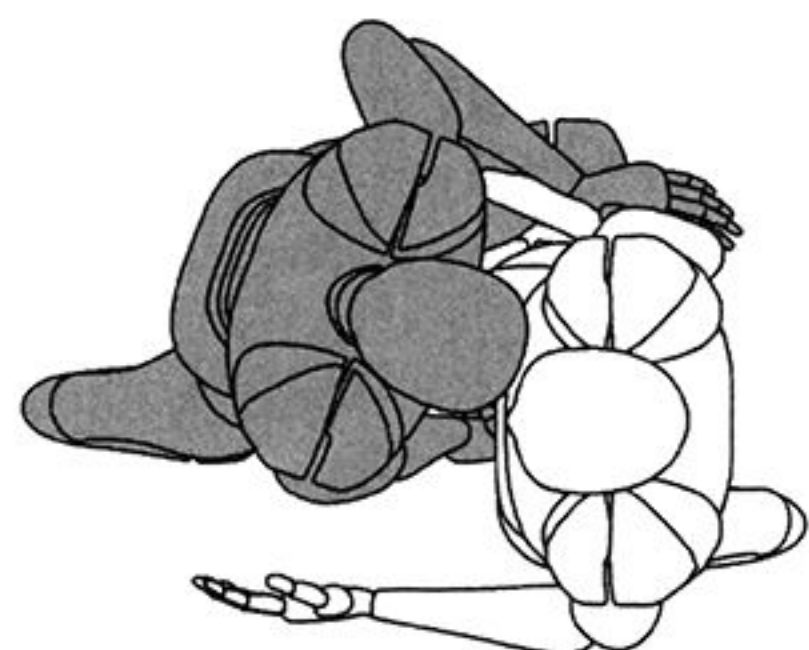
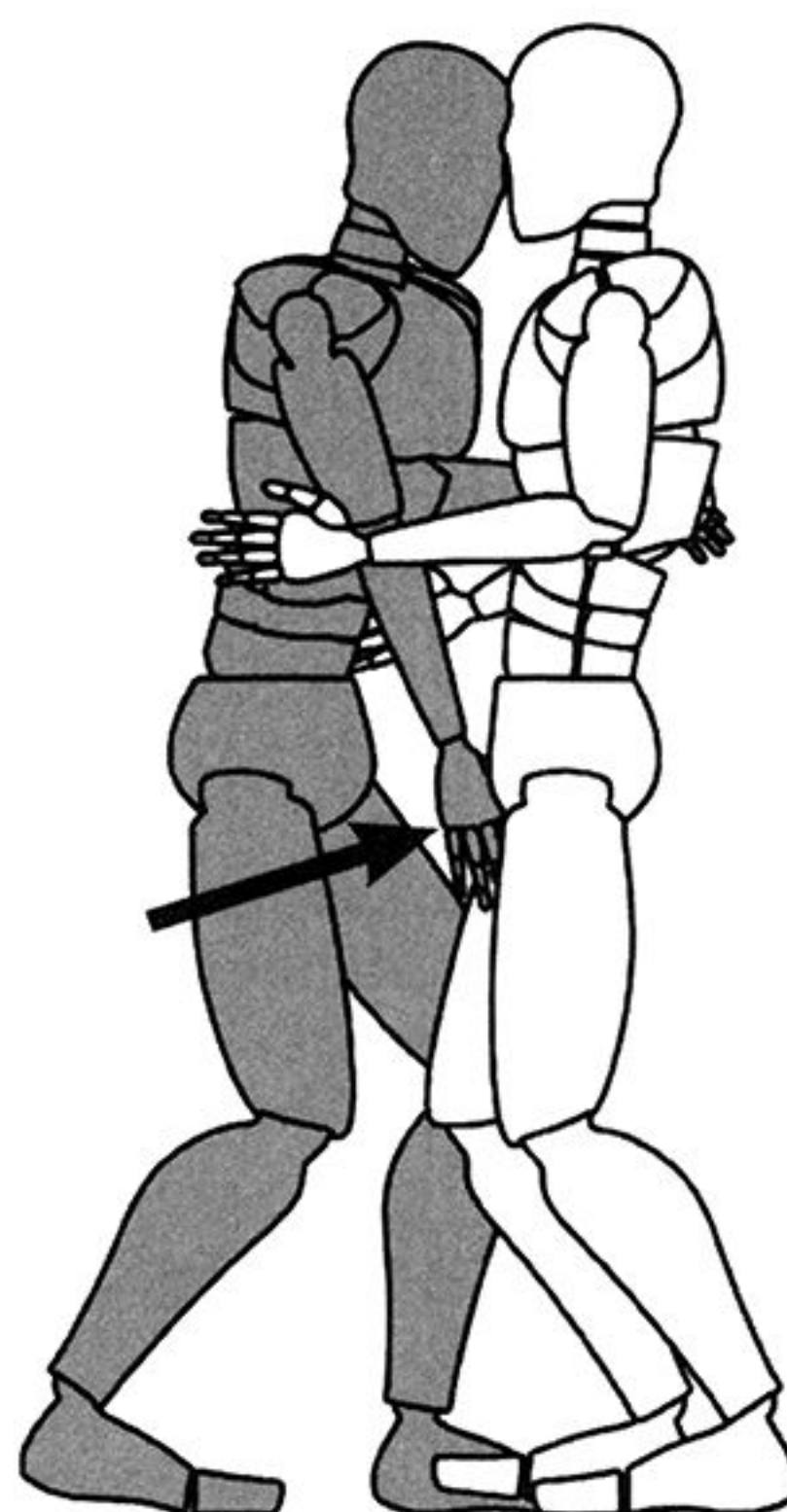


Рис. 43

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

Точкой контакта с целью при отработке данного приёма должна быть боковая поверхность пястно-фалангового сустава указательного пальца.

Особое внимание следует уделить малой заметности начальной фазы этой атаки: не отводите перед ударом руку назад, минимизируйте движения плечом. Лучше всего это тренировать, наблюдая своё отражение в зеркале. Также контролируйте мимику (она не должна меняться) и направление взгляда (ни в коем случае не смотрите туда, куда будете бить). Можете отвлечь внимание противника второй рукой, например, подняв её за мгновение до атаки, чтобы почесать нос.

Особенно внезапной эта атака получается, если до её начала вы что-то держали в той руке, которой будете бить. Если в ходе накаляющегося конфликта у вас в ней был, скажем, портфель, вы просто разжимаете пальцы, выпуская его ручку, и без промедления наносите удар.

Возможное продолжение

Основным продолжением данной атаки является захват мошонки. Как уже отмечалось выше, максимальные болевые ощущения вызывает сдавливание яичек. Сразу же после нанесения удара необходимо схватить и скручивающим движением сжать мошонку, как будто вы хотите отжать влагу из мокрого полотенца. Этой техникой можно воспользоваться и как самостоятельной атакой, если вам требуется вырваться из рук противника, обхватившего вас сзади, или вы, сцепившись с оппонентом, оба оказались на земле.

Скручивающее сдавливание яичек, будучи выполнено решительно, взрывным, конвульсивным сжатием изо всех сил, может привести противника в полностью небоеспособное состояние. Именно поэтому данным приёмом пользовались в реальном бою даже некоторые легендарные мастера восточных боевых искусств. Так, например, когда основателю сётокан карате Гичину Фунакоси было уже за 70, на улице в послевоенном Токио на него напал грабитель. Как вы думаете, какой приём применил известный мастер карате, ученик великих мастеров карате, когда грабитель попытался его ударить? Фунакоси поднырнул под руку верзилы и сдавил ему мошонку [21]. Шах и мат.

Другим примером может служить уличный бой знаменитого дзюдоиста Масахико Кимура⁹ с четырьмя американскими военными полицейскими. После Второй мировой войны в очереди на поезд на железнодорожном вокзале Мукае-Мачи в пригороде Кумамото четверо американских военнослужащих начали задирать японцев, ожидавших поезда, щёлкая их по носам. Кимура не вытерпел и ударил подошедшего к нему американца. Завязалась драка. Первого Кимура уложил ударом ноги в пах, второго рубанул ребром ладони по шее и затем бросил через плечо с моста в реку, третьего ударил головой в лицо. Какой же техникой воспользовался Кимура, имевший на момент боя 5-й дан Кодокан дзюдо, чтобы справиться с последним противником? Как вспоминает сам Кимура, он применил приём, в котором был абсолютно уверен — сдавливание мошонки [22].

Безусловно, не следует рассчитывать победить одним этим приёмом, равно как не стоит быть на 100% уверенным в работоспособности любой другой техники.

Возможное происхождение

Установить происхождение данной техники не представляется возможным. Её источником с равной вероятностью могли стать и восточные боевые искусства, и приём, которым пользовались уличные преступники.

⁹ Масахико Кимура (1917—1993) — знаменитый мастер дзюдо, неоднократный чемпион Японии по дзюдо, в 30 лет получил 7-й дан Кодокан дзюдо, в 50-х годах XX века участвовал в боях с представителями бразильского дзюдзюцу и вале-тудо. Победил чемпиона Бразилии по дзюдзюцу Хелио Грейси (Helio Gracie), сломав ему руку приёмом гяку-удэ-гарами (в честь этого события данный приём теперь иногда называют Kimura lock — «замок Кимуры»). В бою без ударов победил чемпиона Бразилии по Вале-тудо Вальдемара Сантана, матч-реванш по правилам вале-тудо свёл к ничьей, несмотря на травму колена.

УДАРЫ ЛОКТЕМ (*ELBOW STRIKE*)**Предназначение**

Удар локтем предназначен для поражения противника, находящегося перед вами почти вплотную.

Воздействие

Атака направлена в голову или шею, соответственно её последствиями в зависимости от силы удара, угла и места попадания могут быть потеря сознания, травмы и повреждения различной степени тяжести.

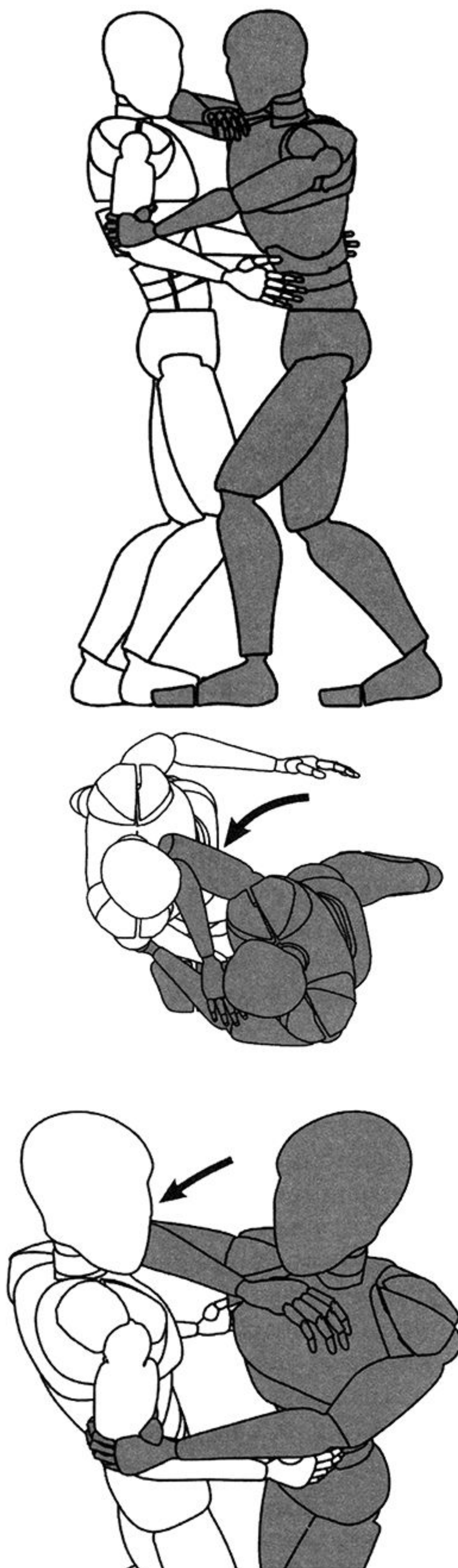
Внимание!

При попадании в шею с определённых ракурсов или при сильном ударе в висок не исключён смертельный исход.

Выполнение

Для нанесения удара локтем необходимо сместиться в направлении на противника и в сторону, аналогично тому, как это делается при выполнении чинджеба. Шаг выполняется разноимённой ногой, иными словами, хотите ударить правым локтем, шагайте левой ногой. Благодаря этому тело в ходе выполнения данной атаки сильно не перекручивается. За счёт этого, в свою очередь, обеспечивается отсутствие сопротивления собственного тела в финальной фазе нанесения удара, а также более полное вложение массы тела и силы ног, толкающих вас на противника. В итоге вы бьёте сильнее, быстрее, а сами при этом в ходе выполнения приёма и по его завершении (даже при промахе) находитесь в более устойчивой позиции, удобной для дальнейшего развития атаки.

Удар наносится локтем в голову или шею. Не старайтесь прицельно попасть в челюсть, поскольку небольшой просчёт в дальности или движение головы противника могут привести к промаху. Наносите удар глубже, стремясь попасть концом локтя на линию от верхнего края уха до основания шеи. С определённых ракурсов ваш удар будет направлен не в боковую поверхность головы, а прямо в лицо. В такой ситуации бейте в любое место от бровей и ниже (рис. 44).

**Рис. 44**

Удар наносится не в горизонтальной плоскости, а по диагонали, с незначительным наклоном. Между начальным и конечным положениями локтя существует небольшая разница высот. Так, например, удар правым локтем начинается справа сверху и идёт налево вниз. Это позволяет полнее вложить в удар массу своего тела за счёт небольшого оседания на шагающей вперёд ноге. Именно такое выполнение данного удара демонстрируют, например, ветераны Второй мировой в документальном фильме о коммандос [23].

Движение начинается с шага или с оседания на разноимённой ноге, если удар выполняется с места. Тело, разворачиваясь в направлении удара, хлётко бросает локоть в противника. Не закрепощайте плечо бьющей руки. Бить надо с проносом, как будто вы хотите срубить голову противника своим ударом.

Кисть бьющей руки направлена на противника ребром со стороны мизинца и может быть сжата в кулак или полураскрыта. Не стоит разворачивать ладонь на противника, поскольку это немного закрепощает руку¹⁰.

Свободная рука при ударе локтем должна выполнять захват руки, тела или одежды противника. Это, с одной стороны, позволяет вам, практически не глядя на него, определять, где и как расположены его тело и голова. С другой стороны, такой прихват сковывает движения противника, не давая ему уклониться, а также обеспечивает вам определённую защиту от его возможной встречной атаки. Прихват за руку рекомендовалось выполнять в районе локтя, что позволяет полностью её контролировать.

Если противник закрывается руками — наносите удар прямо по ним, снося их в сторону. И не медлите со следующим ударом.

Возможное продолжение

Возможное продолжение атаки после удара локтем определяется, в первую очередь, дистанцией до противника после выполнения приёма. Если он сумел далеко отшатнуться от вас, вы можете воспользоваться ударом ребром ладони, выполняя его той же рукой, которую использовали для атаки локтем. Если же противник остался вплотную к вам, то вы можете выполнить удар локтем на возвратном движении, так называемый «обратный удар локтем», что позволяет вам незамедлительно продолжить атаку. Особенно выгодно это сделать, если первой атакой вы пробили недостаточно эффективно, промахнулись или попали по рукам, которые противник поднял для защиты.

Тело, развернувшееся вместе с первым ударом локтем, раскручивается в обратном направлении и бросает локоть колющим ударом в голову противника (рис. 45).

При выполнении обратного удара вслед за первой атакой локтем очень важно, чтобы кончик локтя бьющей руки выписывал в воздухе вытянутую, лежащую на боку восьмёрку (см. главу «Основы движения»). На примере атаки правой рукой это выглядит следующим образом. После выполнения первого удара локтем он оказался слева и чуть ниже своего стартового положения. Ваше тело уже начинает разворачиваться вправо, при этом локоть правой руки по дуге выносится на ту высоту, с которой начинался первый удар, и движением тела и мышцами плеча выбрасывается остриём в голову противника. Локоть бьёт по диагонали сверху слева направо вниз. Перепад высот между стартовым

¹⁰ Подобный разворот ладони на цель используется в тайском боксе для того, чтобы при ударе голой рукой косточка, выступающая на боковой поверхности руки у локтя, вошла в контакт с целью наиболее «острым» краем. Это облегчает нанесение рассечения, которое по правилам спортивных соревнований позволит одержать победу техническим нокаутом. Силы удара это не повышает. При ударе рукой в одежде ткань вашего рукава всё равно частично смягчит удар, и положение ладони, а следовательно, и точки контакта локтя с целью, перестанет иметь хоть какое-то значение.

и финальным положениями небольшой, но ощутимый.

Обратный удар локтем также может быть использован в качестве самостоятельного удара в ситуации, когда вам необходимо выполнить упреждающую атаку, предвосхищая действия противника, находящегося сбоку вплотную к вам. Атака выполняется с разворотом на противника и оседанием на одноимённой ноге. Данный удар также может быть усилен второй рукой, накладываемой ладонью на сжатый кулак бьющей руки (рис. 46). Некоторые ветераны SOE в своих мемуарах вспоминают, что именно такую технику их учили применять для того, чтобы не дать себя схватить подошедшему сбоку противнику.

Краткая историческая справка

Комбинация «удар локтем — обратный удар локтем» легла в основу так называемой «вращающейся атаки»¹¹ (*wheeling attack*) в системе рукопашного боя, которой Стайерс¹² обучал морских пехотинцев США [24].

Возможное происхождение

Установить происхождение данной техники не представляется возможным.

¹¹ «Вращающаяся атака» в общем случае состоит из трёх ударов локтем и выполняется следующим образом. Вы наносите удар локтем правой руки с одновременным шагом вперёд правой ногой и оседанием на неё, скручиваясь влево. На возвратном раскручивающемся движении наносите обратный удар острием правого локтя и тут же вслед за ним, продолжая поворачиваться вправо, с подшагом левой ногой бьёте левым локтем. Первый удар вполне может идти даже по поднятым для защиты рукам (или даже промахнуться, лишь чиркнув по цели), обратный удар локтем либо пройдёт в голову, либо окончательно раскроет противника, после чего атака локтем левой руки имеет очень большие шансы на успех.

¹² Джон Стайерс (John Jasper Styers, 1917—1981), сержант Морской пехоты США, поступил на службу в 1935 году, обучался у Энтони Биддла (см. главу «На плечах гигантов»), затем благодаря морским пехотинцам из 4-го полка познакомился с системой Фейрберна. В годы войны был инструктором Морской пехоты США по рукопашному и штыковому бою. В конце войны принимал участие в боевых действиях в Тихоокеанском регионе. Был ранен во время боёв за остров Иводзима. После войны до конца 50-х годов XX века обучал морских пехотинцев ножевому и рукопашному бою. По некоторым оценкам, Стайерс подготовил около 30 000 морских пехотинцев. В 1951 году опубликовал серию статей, посвящённых рукопашному, ножевому и штыковому бою, в журнале *Leatherneck*. В 1952 году издал книгу *Cold Steel*. В 1960-х обучал рукопашному бою пилотов некоторых авиакомпаний. Почти до самой смерти очень хорошо играл в большой теннис.

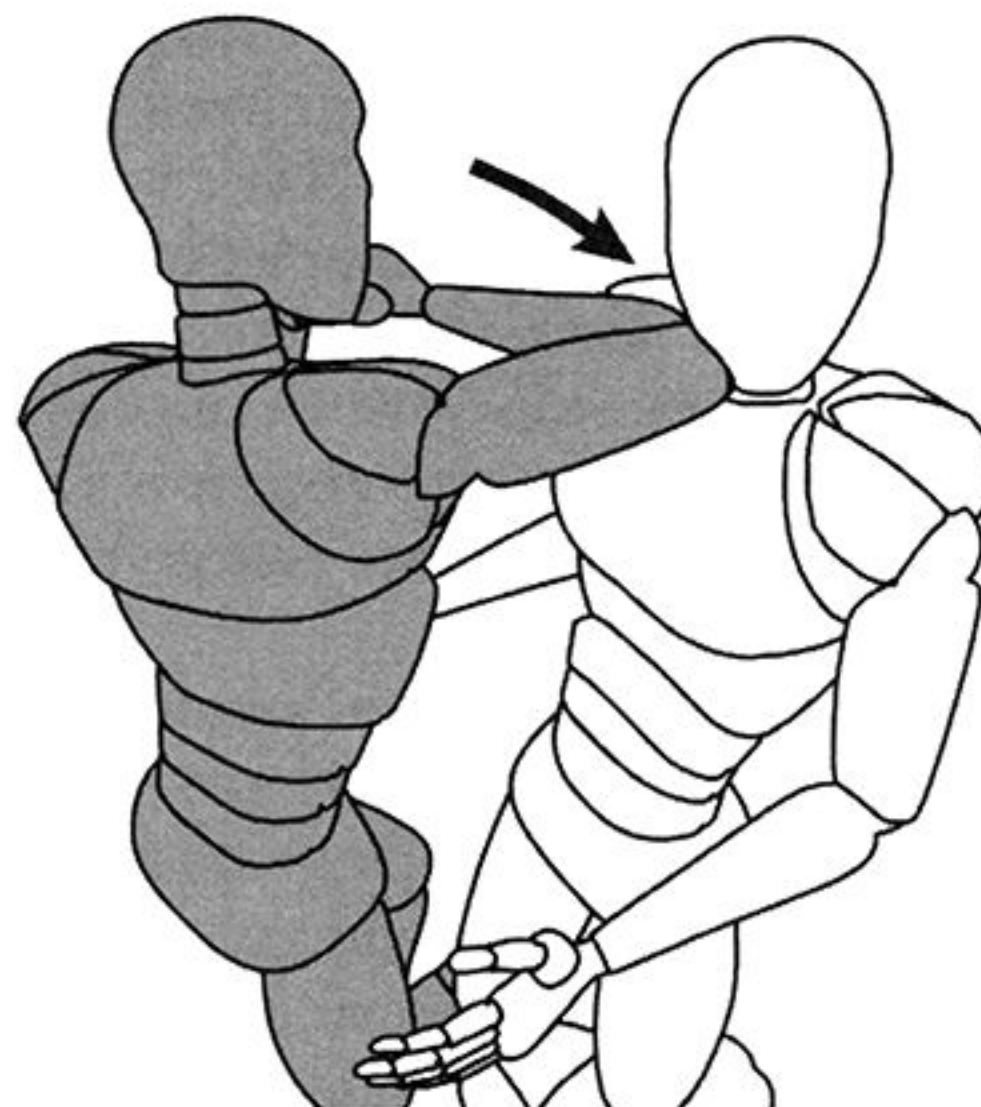
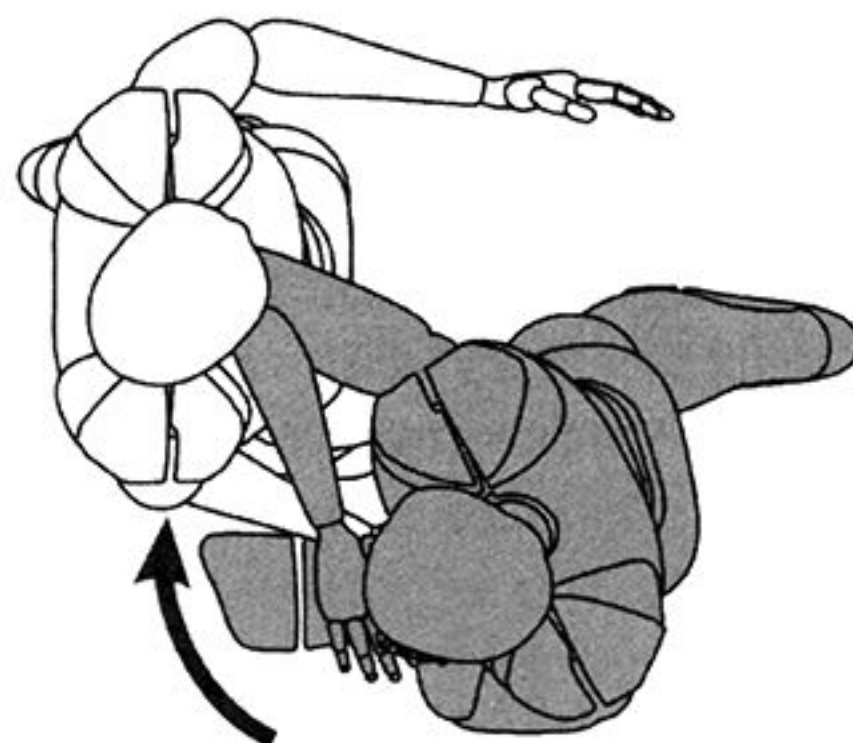
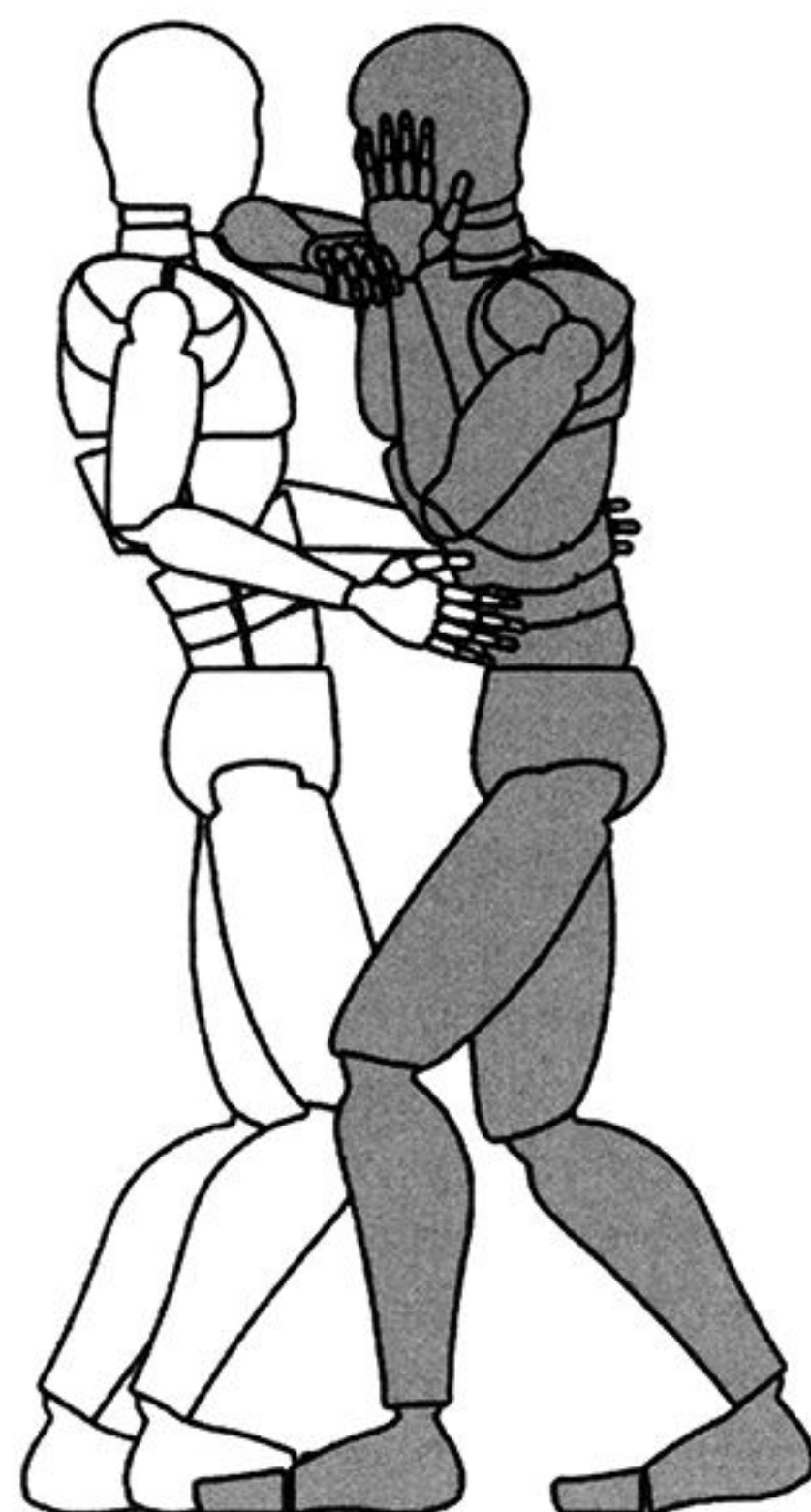


Рис. 45

Её источником с равной вероятностью могли стать и китайские, и японские боевые искусства.

УДАР КОЛЕНОМ (*KNEE STRIKE*)

Предназначение

Удар коленом предназначен для поражения противника, находящегося перед вами почти вплотную в тех ситуациях, когда атака руками невозможна или нецелесообразна (например, когда противник закрыл голову руками, уйдя в глухую оборону, или, например, когда вы сцепились с ним в обоюдном захвате).

Воздействие

Удар направлен в район паха и низа живота, поскольку эта зона человеческого тела густо насыщена нервными окончаниями. При попадании в мошонку эта атака потенциально способна привести противника в небоеспособное состояние за счёт перегрузки его центральной нервной системы болевыми сигналами.

Выполнение

Удар коленом в системе Фейрберна выполняется по восходящей траектории в пах и низ живота противника (рис. 47). Движение напоминает обычный шаг с высоким подъёмом колена или то, как мы поднимаемся по лестнице с высокими ступенями. В отличие от карате или муай тай таз вперёд не подают. После удара ступня бывшей ноги не возвращается на исходное положение, а наоборот, ставится вперёд, как бы завершая шаг. Такая манера выполнения меньше зависит от сцепления опорной ноги с поверхностью, поскольку движение стабилизируется по большей части не упором в землю, а инерцией всего тела, движущегося в направлении удара.

Удар рекомендовалось наносить сразу же вслед за ударом чинджеб, который как минимум перекрывает противнику обзор и отвлекает от защиты на нижнем уровне. Для устойчивости рекомендовалось схватить противника за руку, одежду или шею.

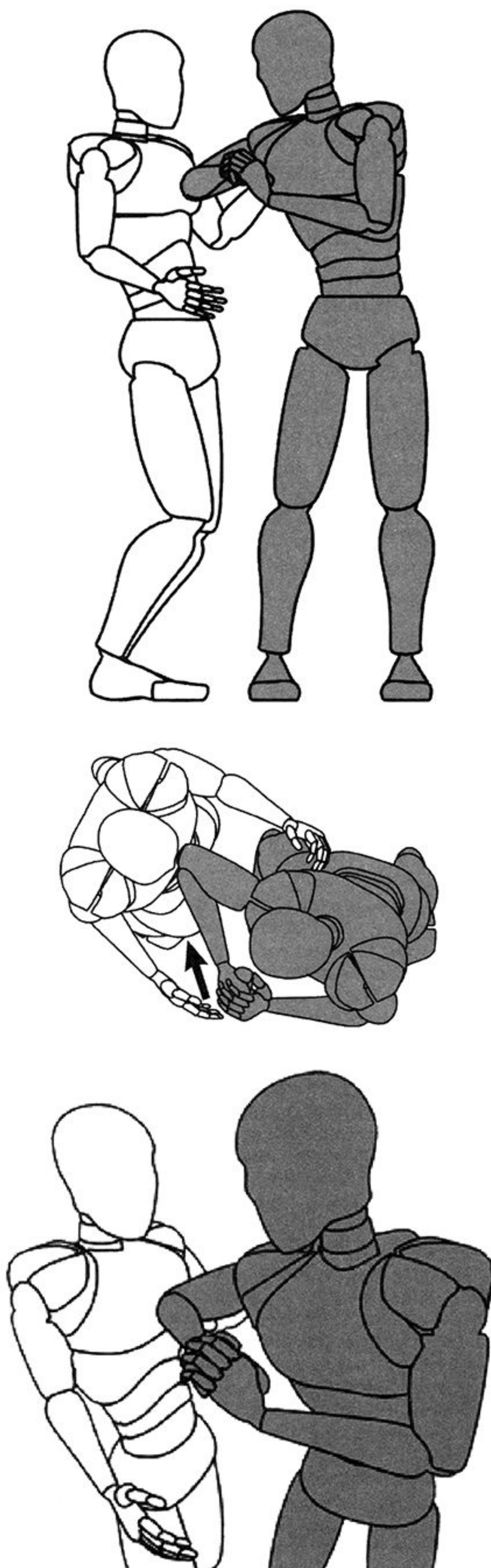


Рис. 46

Удар наносится с проносом так, как будто вы хотите рассечь противника этим движением. Это позволяет достичь максимального болевого эффекта, который, как уже говорилось выше, наступает в том случае, если удар не просто нанесён по яичкам, а расплющивает их о тело противника.

Возможное продолжение

Сразу же после нанесения удара коленом необходимо продолжить атаку ударами рук.

Краткая историческая справка

Длительное время данный приём входил в основной технический арсенал системы Фейрберна, даже когда тот состоял всего из трёх приёмов (двумя другими были чинджеб и удар ребром ладони). Однако затем, базируясь на анализе опыта реального применения этого приёма его учениками, Фейрберн исключил удар коленом из базового арсенала, переведя его в разряд вспомогательных техник, изучением которых можно было пренебречь для сокращения сроков подготовки.

Основных причин отказа от удара коленом две. Во-первых, человек, выполняющий данный удар, остаётся стоять на одной ноге рядом с противником, что чревато лёгкой потерей равновесия и снижением мобильности. Во-вторых, попасть коленом в пах в ходе боя далеко не так просто, а на роль удара для упреждающей внезапной атаки есть куда более подходящие кандидаты.

Возможное происхождение

Установить происхождение данной техники не представляется возможным. Её источником с равной вероятностью могли стать и восточные боевые искусства, и приём, которым пользовались уличные преступники.

ПАДЕНИЕ

Предназначение и выполнение

Техника самостраховки предназначена для предотвращения получения серьёзных повреждений в результате падения. Первоочередной задачей является защи-

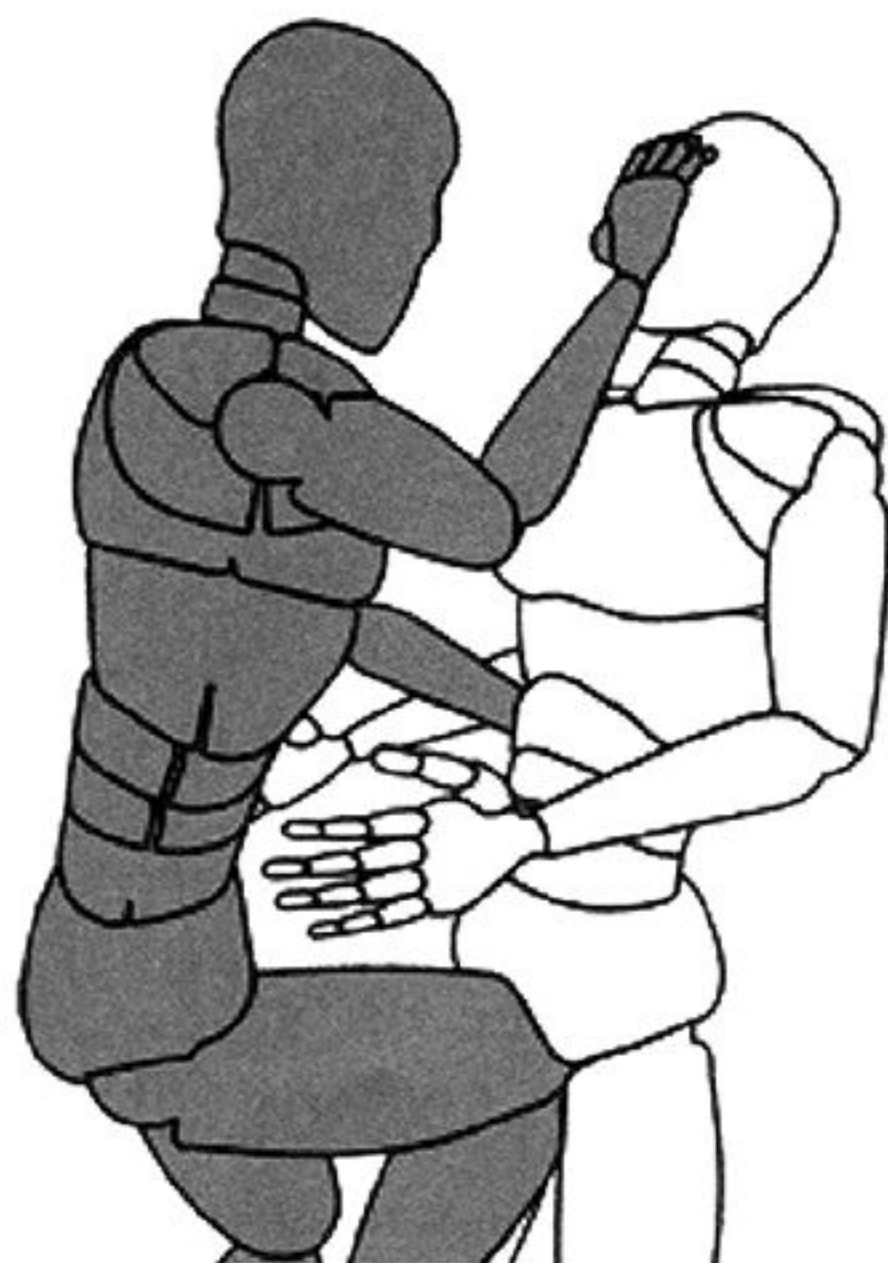
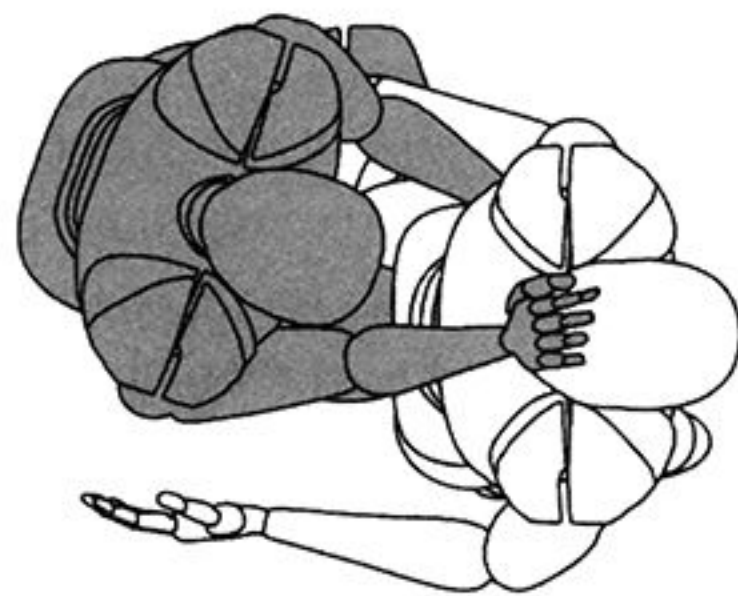
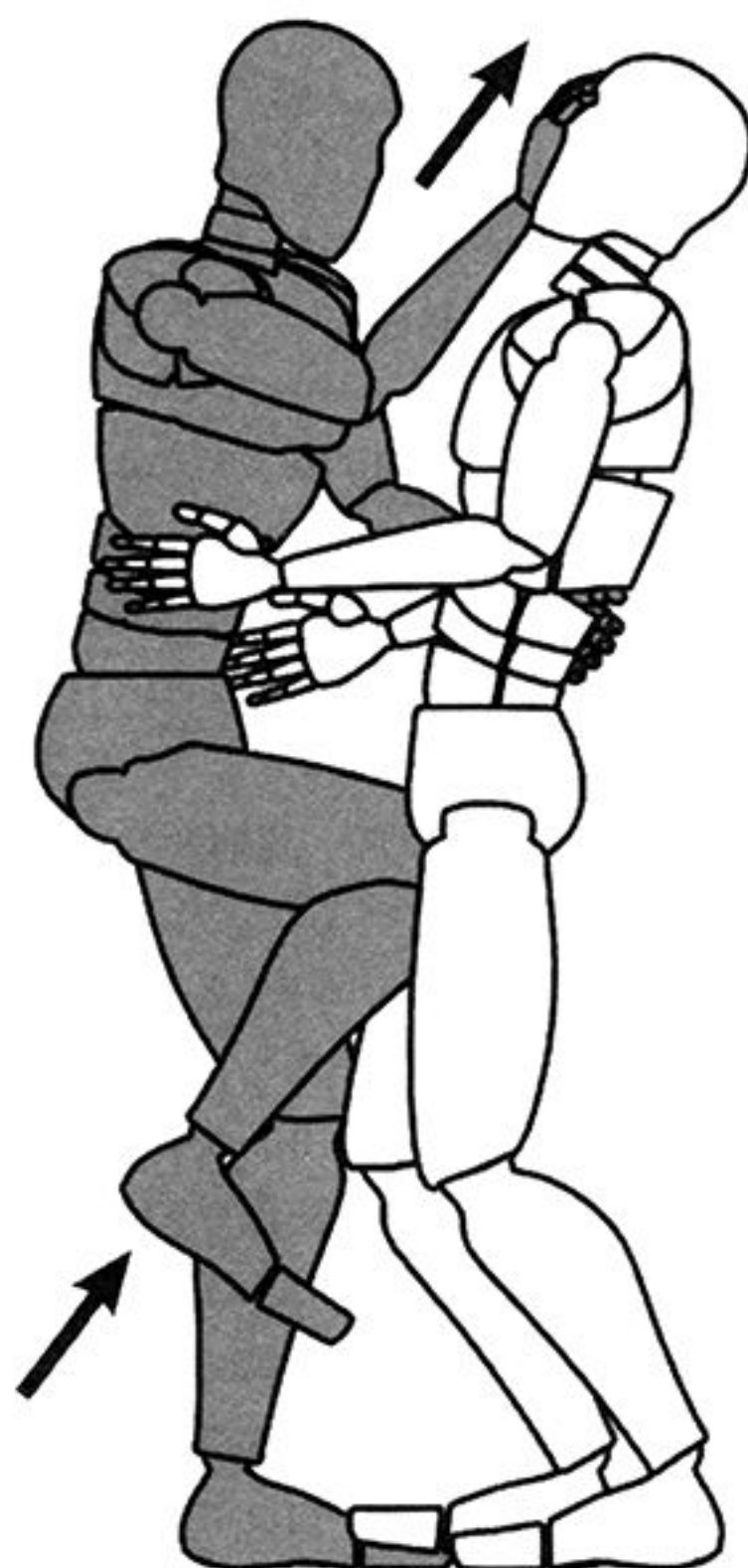


Рис. 47

та головы от удара об ту поверхность, на которую вы упали. Наиболее опасным в этом плане представляется падение на спину, поскольку вы не можете воспользоваться руками для того, чтобы опереться на них и остановить своё падение.

Как только вы почувствовали, что падаете, необходимо осесть, сгибая ноги в коленях, выдохнуть и принять позу эмбриона, округлив спину, ссутулив плечи и расположив руки перед грудью и лицом, согнуть шею, прижимая подбородок к груди. Такое положение позволяет защитить затылок, плечи и локти от удара о землю, а также немного рассеять энергию удара за счёт округлой формы спины, входящей в контакт с поверхностью (рис. 48). Оседание на но-



Рис. 48

гах позволяет вам уменьшить высоту, с которой вы будете падать, а также заранее подтянуть ноги к туловищу, готовясь к дальнейшим действиям.

Агентов OSS учили, что при падении на спину единственное, что нужно сделать, это «схватиться за щёки и посмотреть на пупок». Такое шуточное выразительное описание очень легко запомнить. А выполнив его, вы как раз примете нужное положение.

Падая вбок или вперёд согласно рекомендованным OSS методам, следовало выставить согнутые в локтях руки, чтобы пружинисто опереться на них и остановить падение.

Отработку всех этих методов рекомендовалось начинать с коленей, постепенно переходя к выполнению из положения стоя.

Возможное продолжение

Упав, необходимо как можно быстрее перекатиться на бок, развернувшись ногами на противника (рис. 49), и атаковать его ударами ног (рассматривается ниже). Положение на боку лучше защищает пах, и из него проще встать на ноги. Ноги согните в коленях и подтяните их к телу. Это отчасти защитит вас и выведет ноги на исходную позицию для нанесения ударов. Руки держите согнутыми, защищая предплечьями голову и тело.

Краткая историческая справка

Первоначально Фейрберн учил классическим способам падений и самостраховки из дзюдо и дзюдзюцу. Сам он владел этой техникой в совершенстве. В 1916 году он даже участвовал в постановке *The Breed of the Treshams* театра Lyceum в качестве каскадёра, изображая падение с лестницы убитого выстрелом человека. Причём делал это настолько реалистично, что об этом даже писали в газетах [25, 26].

Фейрберн не утратил мастерства и в более зрелом возрасте. Так, в 1942 году, когда ему было уже 56, он вместе с Сайксом начинал своё первое знакомство с рекрутами SOE, скатившись у них на глазах с лестницы в главном зале замка Инверэйлорт. Эта достаточно крутая лестница шла с уровня второго этажа, и Фейрберн с Сайксом, закончив свой эффектный спуск у её подножия, тут же вставали в боевые стойки с оружием в руках¹³ [27]. Таким оригинальным способом

¹³ По некоторым воспоминаниям, Фейрберн и Сайкс держали в руках пистолеты-пулемёты, по другим — пистолет в одной руке и нож в другой. Очевидно, что в сцене приветствия были небольшие вариации, и разным группам обучаемых они запомнились по-разному.

Фейрберн и Сайкс сразу же завоевывали авторитет у новичков, которые, увидев, на что способны их будущие инструкторы, понимали, что им действительно есть чему поучиться у этих двух седых пожилых джентльменов.

Так почему же Фейрберн не обучал агентов классической технике падения из арсенала дзюдо? Причин этого несколько, и все они связаны с тем, что укеми-ваза — это не техника самостраховки при падении в бою, а в первую очередь совокупность навыков, позволяющих безопасно для себя быть партнёром в отработке бросковых техник. Соответственно способы падения, содержащиеся в данном разделе дзюдо, ориентированы на использование в ходе парной отработки в зале. Они не предполагают, что противник, бросивший вас, попытается продолжить атаку, нанося вам удары или применив болевой приём на конечность. Более того, вы не должны мешать партнёру выполнять приём, именно поэтому в классическом укеми-ваза не хватаются за противника.

Более того, вы не должны мешать партнёру выполнять приём, именно поэтому в классическом укеми-ваза не хватаются за противника.

Пол в зале ровный, что позволяет частично гасить энергию падения перекатами, отхлопыванием и тому подобными действиями, которые в реальной обстановке могут только усугубить последствия падения и привести к дополнительным травмам. Более того, падая на ровный пол, безусловно, лучше не пытаться остановить падение руками, чтобы не рисковать травмировать их, а превратить падение в перекат, гася и рассеивая энергию столкновения с поверхностью. Если же вы падаете на неровную поверхность, на которой могут быть твёрдые предметы (например, камни) или из которой может торчать что-то острое, предпочтительно не входить с ними в контакт своим телом, а остановить падение руками.

Ещё одним недостатком укеми-ваза является то, что техника данного раздела во многом противоречит инстинктивным реакциям человека в ситуации внезапной потери равновесия. Вследствие этого, даже при длительном изучении и регулярной отработке, в стрессовой ситуации тело может сорваться на автопилот и не выполнить заученный способ падения. Более того, ряд специфических техник самостраховки сработает только в том случае, если человек, их выполняющий, сам намеренно начинает падение.

Безусловно, известен ряд случаев, когда люди, занимавшиеся боевыми искусствами, избегали травм при падении. Однако установить объективно, насколько это было обусловлено удачным стечением обстоятельств, а насколько на это повлияло изучение укеми-ваза, не представляется возможным. Тем более что случаев, когда не занимавшийся никаким видом спорта человек после серьёзного падения чудом оставался цел, известно как минимум на порядок больше.

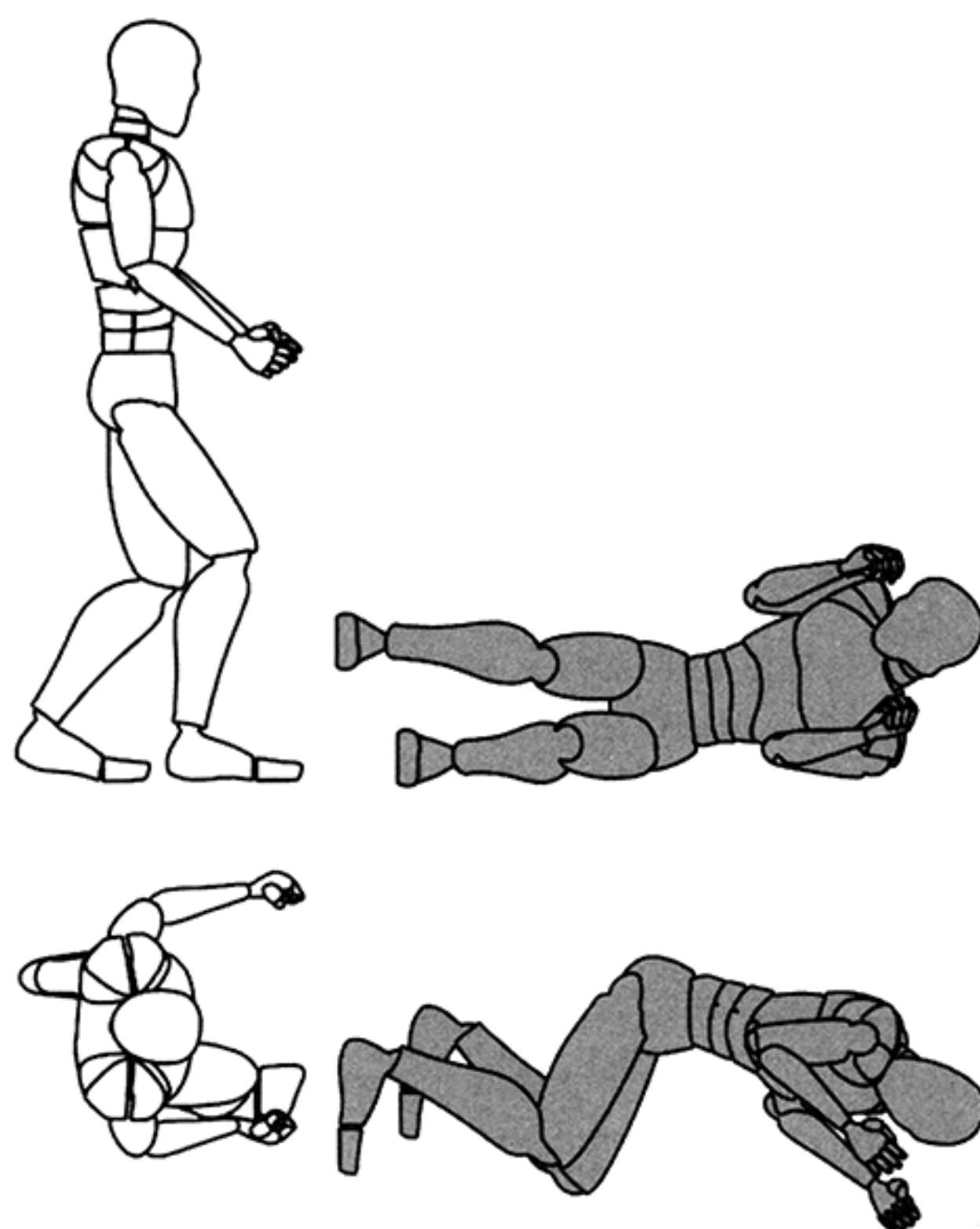


Рис. 49

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

Согласно ряду современных исследований, проведённых в частности в рамках программы Nijmegen Falls Prevention Program¹⁴, основным преимуществом, которое реально обеспечивает изучение укеми-ваза, является снижение страха падения. В результате, споткнувшись или поскользнувшись, человек меньше напрягается и, падая расслабленно, «как пьяный», меньше травмируется.

Возможное происхождение

Методы самостраховки, которым обучал Фейрберн, очень похожи на техники аналогичного назначения из арсенала китайской борьбы шуай цзяо.

УДАРЫ НОГАМИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Предназначение

Удары ногами из положения лёжа предназначены для противодействия противнику, находящемуся на ногах рядом с вами. Основная цель состоит в том, чтобы вызвать у противника секундное замешательство и тем самым выиграть время на то, чтобы подняться с земли.

Воздействие

Удары направлены в голень и колено ноги противника. В зависимости от силы удара, ракурса его нанесения, загруженности ноги противника в этот момент и ряда других факторов данный удар может вызвать болевое ощущение или причинить травму. Помимо этого такая атака может нарушить равновесие противника, особенно если она будет выполнена в момент движения ноги противника, в результате чего он споткнётся о ваш удар.

Выполнение

Лёжа на боку, необходимо постоянно разворачиваться ногами на противника. В момент, когда противник оказывается в зоне досягаемости, вы наносите ему удар ногой, распрямляя её резким конвульсивным движением (рис. 50). Ударной поверхностью является вся подошва. Не стремитесь ударить именно каблук, поскольку это чревато промахом, цельтесь ему в голень серединой своей ступни. Если удар достиг цели, необходимо тут же ударить другой ногой, возвращая бившую ногу коленом к груди. При необходимости нужно продолжать бить ногами попеременно.

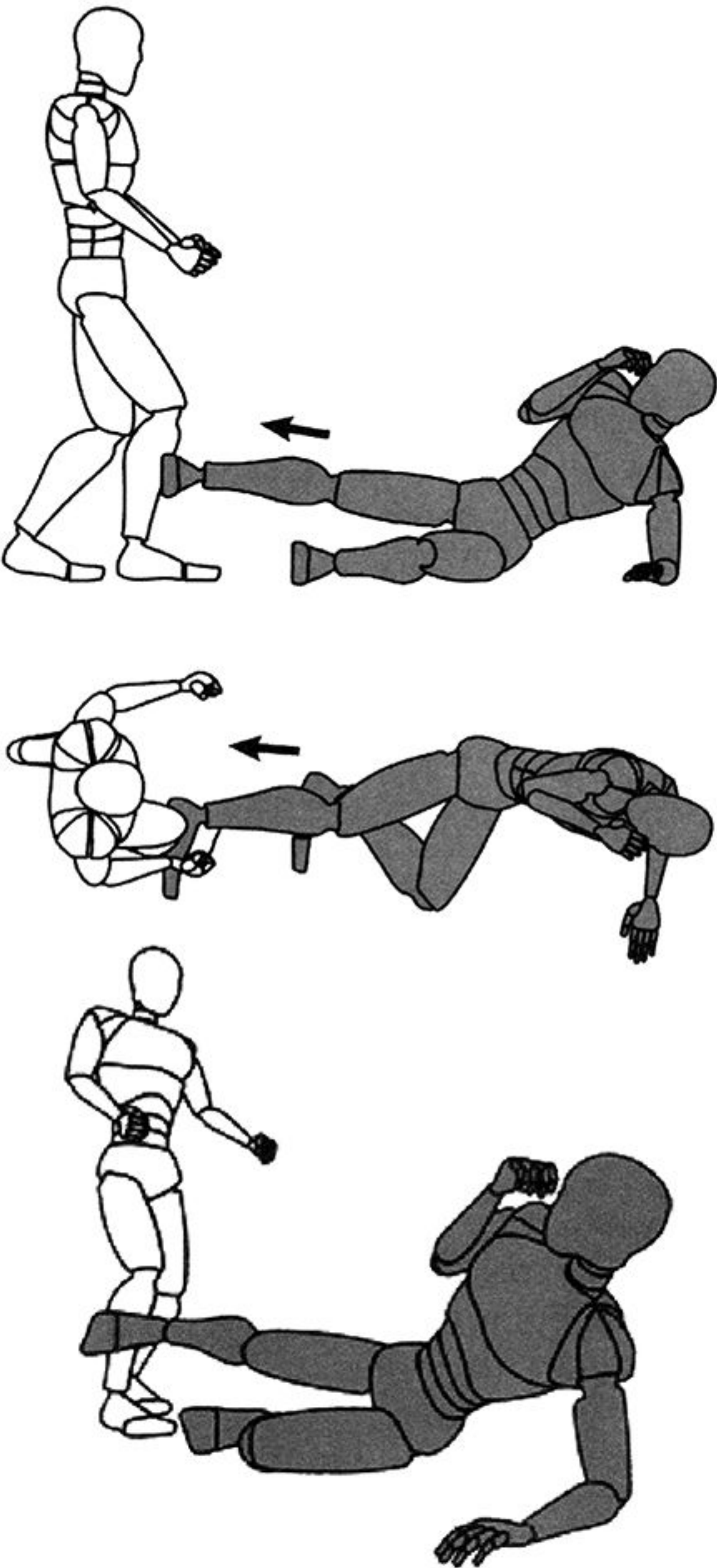


Рис. 50

¹⁴Nijmegen Falls Prevention Program (NFPP) — программа исследований, проводимых голландским медицинским центром Nijmegen в целях выявления методов безопасного падения для последующего обучения им пожилых людей и людей, страдающих остеопорозом.

Если противник сумел схватить вас за бившую ногу, рывком потяните её на себя, одновременно нанося ему удар второй ногой.

Если противник, перемещаясь по дуге, попытается зайти вам за спину, вы просто прекатываетесь на другой бок.

Возможное продолжение

Как только противник отшатнётся, потеряет равновесие или будет травмирован, немедленно вставайте, подтянув ноги под себя. Последнее очень важно. Ни в коем случае во время подъёма вы не должны смещаться в направлении противника, чтобы не рисковать нарваться на его атаку. В идеале нужно начать вставать в тот момент, когда почувствуете, что ваш удар прошёл в цель.

Возможное происхождение

Установить происхождение данной техники не представляется возможным. Её источником с равной вероятностью могли стать и восточные боевые искусства, и техника савате для самозащиты из положения лёжа (в частности, данный приём можно встретить в некоторых книгах по самообороне, изданных во Франции в начале XX века) [18].

Литература

1. Fairbairn W. E. Close Combat — Note for Instructors. Part B: Unarmed. OSS, 1944.
2. Unarmed Combat. Inverailort syllabus, 1940.
3. Yokoyama S. Judo Kyohan, 1915.
4. Harrison E. J. The Manual of Judo. W. Foulsham & Co. Ltd. London, 1952.
5. Rohrbough E. Don't Think War Sport. Toronto Daily Star. 1942. August 22.
6. Grandjean E., Kroemer K. H. Fitting The Task To The Human, Fifth Edition: A Textbook Of Occupational Ergonomics. CRC Press, 1997.
7. Home Guard (Unarmed Combat). British Foundation Pictures, 1941.
8. History Channel «Churchill's Spy School». Премьера 17 мая 2010.
9. Bankier W. Ju Jitsu: What it Really is. Apollo Magazine. London, 1905.
10. Соседко Ю. И. Внезапная смерть при травме рефлексогенных зон тела. МО РФ. Главное военно-медицинское управление. М., 1996.
11. Maitrot E. Les Sports de Defense. Paris, 1914.
12. FM 21—20 Physical Training. War Department, 1946. January.
13. Mifune K. Canon of Judo. Kodansha USA, 2004.
14. Dynamic Judo. Kazuzo Kudo. Japan Publications Trading Co., 1967.
15. Aida H. Kodokan Judo. W. Foulsham & Co. Ltd., 1956.
16. Kano J. Kodokan Judo. Kodansha Amer Inc., 1986.
17. Grossman D. On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society. Back Bay Books, 1996.
18. Dubois G. Comment Se Defendre. Paris, 1918.
19. Andre E. L'art de se defender dans la rue. Paris, 1910.
20. Maitrot E. Les Sports de Defense. Paris, 1914.
21. Funakoshi G. Karate-do My Way of Life. Kodansha International Ltd., 1975.
22. Kimura M. My Judo, 1985.
23. Commando. Windfall Films, Channel Four Television Corporation, 2010.
24. Styers J. Cold Steel. Paladin Press, 1952.
25. North China Daily News. 1916. November 24.
26. Fairbairn W. E. Scientific Self-Defence. D. Appleton-Century Company, 1931.
27. Military Operations at Inverailort in 1940 (A talk by Major Hall. 2001. August 13th. Summarised by Jean Bowker, Moidart History Group).

Челюсть осла

Ты знаешь, у нас только один меч, — сказал Траляля своему брату, — но ты можешь взять зонт, он практически такой же острый (пер. автора).

Льюис Кэрролл. Алиса в Зазеркалье

Природа обделила человека клыками и когтями, что он, впрочем, с древнейших времён вполне успешно компенсировал с помощью инструментов, в том числе и тех, что предназначены для отъёма жизни. Когда же оружие в нужный момент оказывается недоступно, наш разум позволяет использовать другие предметы в качестве его более или менее успешной замены.

Библейский герой Самсон, не имея при себе оружия, подобрал челюсть мёртвого осла и перебил ею тысячу филистимлян¹. Это, пожалуй, наиболее известный, хоть и мифический, случай применения подвернувшегося под руку предмета в качестве импровизированного оружия².

Умение использовать для самозащиты то, что оказалось под рукой, приобретает особое значение в современных условиях, когда обычный человек фактически безоружен. Стандартное стремление любого государства разоружить своих граждан в большинстве развитых стран мира в настоящее время подкреплено страхом перед террористическими актами, межнациональными столкновениями, экстремизмом и разгулом преступности. В результате полноценное оружие практически недоступно рядовым гражданам, а эффективность разрешённых к продаже средств самообороны оставляет желать лучшего.

Даже если у вас есть оружие или средство самообороны, в работоспособности которого вы полностью уверены, далеко не всегда вы сможете иметь его при себе. Аэропорты, концертные залы, стадионы, развлекательные центры и клубы, места массовых гуляний в праздничные дни, различные государственные и финансовые организации — вот далеко не полный перечень «демилитаризованных зон», вход в которые с оружием строго воспрещён. Возможно, это отчасти повышает безопасность людей, находящихся внутри подобной зоны, однако оставляет их безоружными по пути туда и назад. Что если после посещения концерта или спортивного матча вы решили прой-

¹ Самсон. Книга Судей Израилевых. Гл. 15.

² Известный, но далеко не единственный. В том же Ветхом Завете говорится о Самегаре, убившем шесть сотен филистимлян палкой, которой подгоняют волов при вспашке, а также о Иаиль, лишившей жизни военачальника Сисару деревянным колышком от шатра. Ну и конечно, не стоит забывать, что первое в истории человечества убийство было совершено с помощью камня (по другой версии Каин убил своего брата Авеля острым обломком кости).

тись по вечерним улицам? Или вам необходимо ещё дойти до своей машины, запаркованной на неохраняемой стоянке либо просто в соседнем переулке? В конце концов, вам просто нужно добраться домой, а если район не самый спокойный?

Кроме того, в некоторых ситуациях вы можете банально забыть своё «оружие» дома или добровольно остаться без него, например на пляже.

Более того, даже если вы имеете при себе нечто, предназначенное для самозащиты, вы не всегда сможете это применить. Ситуация может развиваться столь стремительно, что на извлечение оружия или средства самообороны просто не будет времени, и воспользоваться придётся тем, что окажется под рукой.

Ну и наконец, далеко не всегда применение конкретного средства самообороны будет разумно. Например, вряд ли вы станете использовать газовый баллончик в лифте или другом небольшом замкнутом помещении.

Применение импровизированного оружия подчиняется описанной выше тактической схеме (см. главу «Схема Фейрберна») и призвано решить одну из обусловленных ею задач. Иными словами, вы используете предмет не для того, чтобы просто сделать противнику больно или нанести ему повреждение, вы преследуете одну из следующих целей:

- захватить инициативу;
- вывести противника из равновесия;
- вырубить противника.

Перефразируя известный рекламный слоган³, можно сказать, что с точки зрения самозащиты не все предметы одинаково пригодны. Более того, в связи с их различиями по форме, размерам, прочности, балансу и т.д. и т.п. практически невозможно иметь некий единый универсальный способ их применения. В связи с этим всё многообразие предметов подразделяется на несколько групп, для каждой из которых можно сформулировать один-два наиболее подходящих способа использования в контексте решения задач, обусловленных тактической схемой Фейрберна.

Вот эти группы (названия абсолютно условны):

- грязь;
- камень;
- палка;
- стул;
- остриё.

Грязь

Данная категория предметов включает всё то, что можно набрать в пригоршню, например, песок, землю, мелкие монетки, конфеты-драже типа M&M's, а также любые достаточно лёгкие и мелкие предметы (шапка, перчатки, солнцезащитные очки, книга и т.п.).

Цель применения заключается в том, чтобы метнуть «грязь» в глаза противнику и незамедлительно его атаковать, воспользовавшись вызванным замешательством. Очевидно, что к этой же категории относятся любые жидкости, которые можно с той же целью выплеснуть противнику в лицо. Если же бой перешёл в партер и вы катаетесь с противником по земле в обоюдном захвате, можно, если позволяет ситуация, схватить не глядя немного земли или песка и втереть это в глаза своему оппоненту.

В принципе неплохой домашней заготовкой является контейнер-«яйцо» от киндер-сюрприза, наполненный солью. Увидев впереди на своём пути подозрительную лич-

³ Имеется в виду фраза «Не все йогурты одинаково полезны» из телерекламы продукции фирмы Danone.

ность или в ситуации назревающего конфликта, вы, опустив руку в карман и «раздавлив» пластмассовое «яйцо», получаете пригоршню соли, которую можно метнуть в глаза противнику. Соль лучше брать крупнозернистую или кристаллическую, чтобы она меньше прилипала к вспотевшей от стресса ладони. Наличие у вас при себе соли легко объяснить: «Люблю на работе перекусить огурцом, помидором или яйцом вкрутую». Вполне работоспособной альтернативой соли является заранее приготовленная пригоршня мелочи.

В метании сыпучих веществ и выплёскивании жидкостей неплохо бы было потренироваться. Не улыбайтесь. То, что вы знаете, что надо сделать, совершенно не означает того, что вы это сможете правильно выполнить, когда потребуется. Во время прогулки на природе пошвыряйтесь песком и мелким гравием, целясь во что-то конкретное примерно на уровне ваших глаз. С выплёскиванием жидкости проще всего практиковаться в ванной комнате. Наберите в стакан воды, представьте на стене за ванной лицо своего оппонента и окатите его. Не забудьте после тренировки вытереть пол.

Камень

Под «камнем» понимается небольшой, достаточно тяжёлый предмет, например, увесистая пепельница, кружка, небольшая бутылка, кусок асфальта, кирпич, ну и конечно, камень. Очевидно, что с дистанции его можно метнуть в своего противника. В ближнем же бою одним из наилучших способов использования подобного предмета состоит в том, чтобы «вооружить» им безоружные приёмы системы Фейрберна. Основное достоинство использования «камня» в такой манере состоит в том, что можно наносить удары твёрдой поверхностью предмета, а не голой рукой, это уменьшает риск её травмирования при попадании в твёрдую

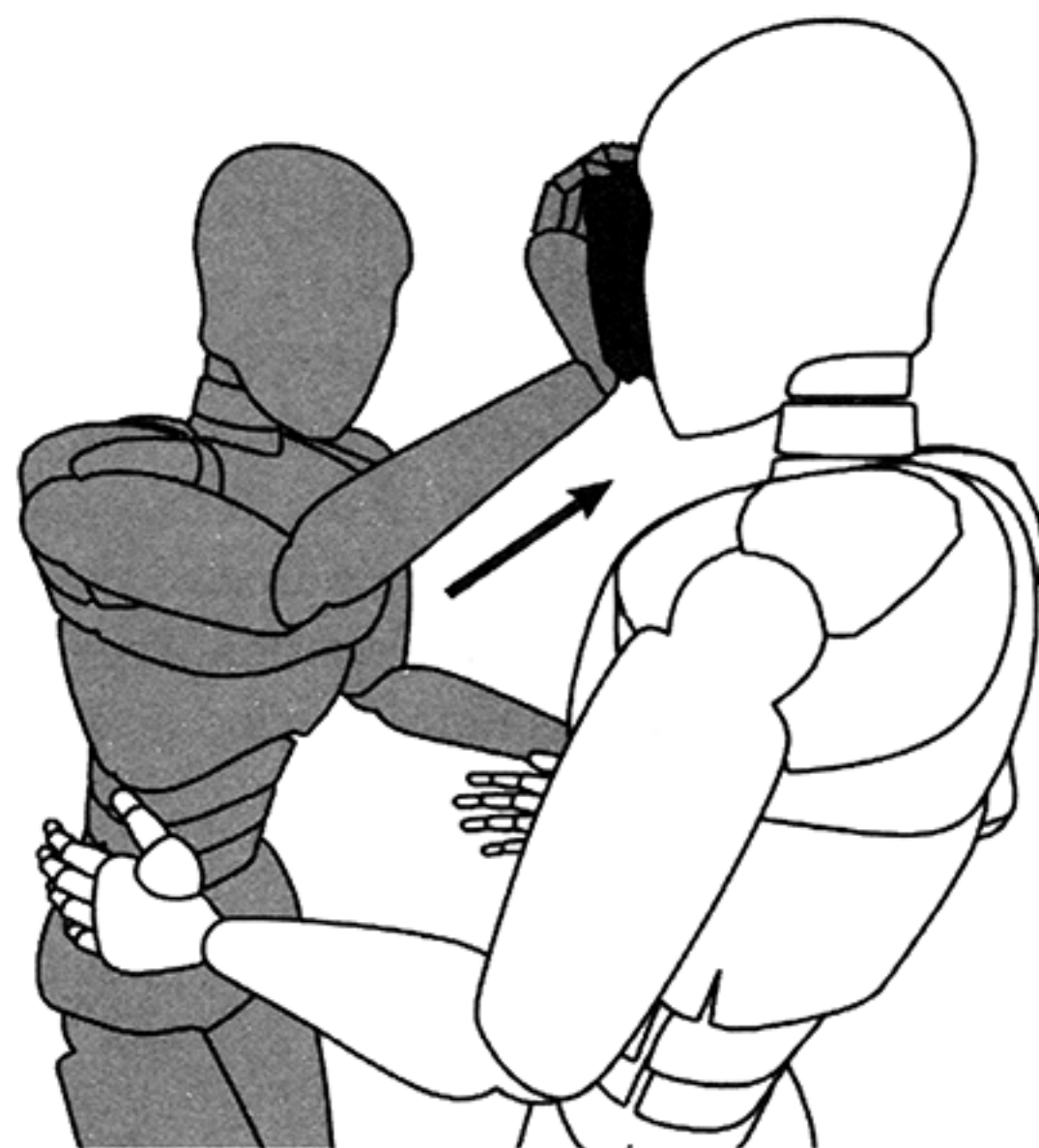


Рис. 51

цель. Кроме того, некоторые предметы за счёт своей массы немного утяжеляют удар. При этом вам не нужно изучать дополнительную технику. Вы просто применяете предмет на основе уже имеющегося навыка рукопашного боя.

В зависимости от формы «камень» может быть использован в качестве «насадки» для ударов либо основанием ладони, либо её ребром.

«Камень», который по форме ближе к диску или шару, укладывают на ладонь, при этом согнутые как когти пальцы удерживают его с боков. Удары наносятся серединой «камня» (рис. 51), наподобие того, как в комедийных фильмах человека «бьют» тортом в лицо.

«Камень», больше напоминающий огурец или сосульку, зажимается в руке так, чтобы он торчал из сжатого кулака со стороны мизинца. Именно этим выступом и проводится атака.

Если «камня» нет, его можно сделать. Понадобится только многостраничная газета или журнал. Туго скручиваете данное печатное издание в трубку, а затем перегибаете её пополам. Оба конца удерживаются зажатými в кулаке,

а удар наносится местом перегиба бумажной трубки. Именно так изготавливается и применяется миллуоллский кирпич⁴ — классическое оружие британских футбольных хулиганов.

Палка

В системе Фейрберна палка рассматривается, в первую очередь, как универсальное тренировочное средство, поскольку техника работы ею применима для использования разнообразных предметов в качестве импровизированного оружия.

В процессе подготовки агентов SOE и OSS изучалась работа палками длиной от 4 дюймов до 6 футов (т.е. от 10 см до 1 м 80 см). В контрольных сценариях палки вообще отсутствовали, и обучаемый должен был ещё успеть выбрать из окружающих предметов тот, который можно было использовать на основе ранее полученных навыков.

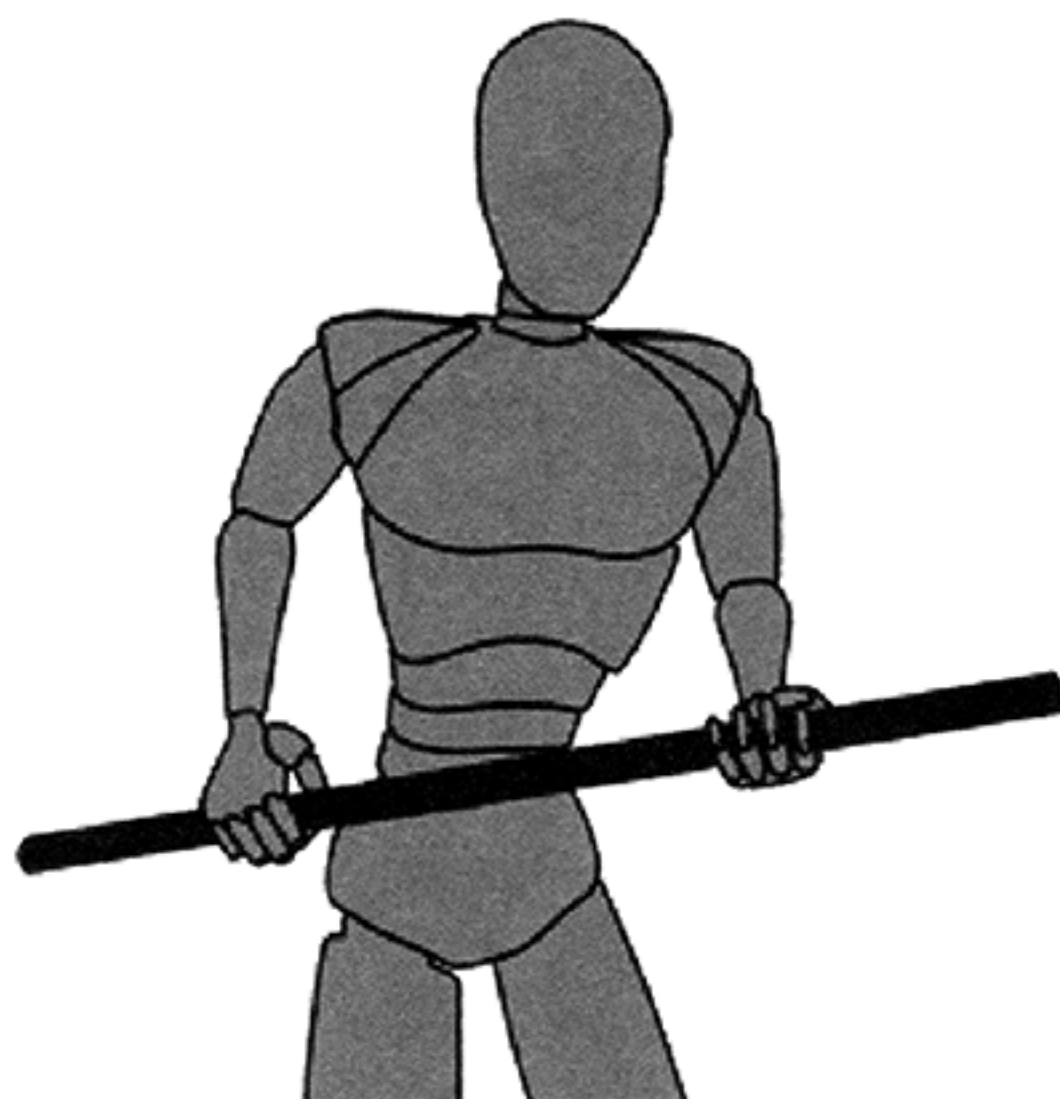


Рис. 52

Палки длиной до одного метра удерживаются одной рукой, более длинные — двумя (рис. 52). Безусловно, порог в один метр является условным, так как в зависимости от телосложения и роста одному может быть удобно удерживать двумя руками и более короткую палку, а другому — только более длинную. Кроме того, длинная палка может удерживаться одной рукой в тех случаях, когда вторая рука выведена из строя или занята чем-то ещё.

Основным техническим действием при удержании палки одной рукой являются колющие удары концом палки, выполняемые практически вплотную и напоминающие атаку ножом (рис. 53 и 54). Атаки выполняются коротким концом палки, благодаря чему снижается риск её сломать, да и сам удар получается жёстче. Свободная рука может контролировать руку противника, мешая ему защититься. Масса тела вкладывается в удар за счёт смещения всем телом в направлении атаки.

При удержании палки двумя руками одна из двух основных атак представляет собой штыковой укол (рис. 55).

Второй базовой атакой является так называемый «удар перекладиной» (*bar strike*), т.е. удар, наносимый участком палки между кистями удерживающих её рук. Наиболее серьёзные последствия, вплоть до смертельного исхода, может иметь удар перекладиной в подбородок, наносимый снизу вверх аналогично описанному ранее чинджебу (рис. 56).

Штыковые уколы и удар перекладиной благодаря жёсткости и вложению массы вашего тела являются наиболее эффективными ударами. Не случайно именно эти две техники запрещены правилами подавляющего большинства соревнований по бою на палках в полный контакт, в том числе и у знаменитых Dog Brothers⁵.

⁴ Миллуоллский кирпич (Millwall brick) — импровизированное оружие футбольных хулиганов, изготовленное из скрученной газеты. Оружие получило своё название от названия английского футбольного клуба «Миллуолл» (Millwall F. C.), болельщики которого использовали его в драках на протяжении 1960—1970-х гг. В ходе подготовки к посематчевой драке для дополнительного упрочнения миллуоллский кирпич мог быть стянут шнурком от ботинка, а для утяжеления — пропитан жидкостью.

⁵ Dog Brothers (Братья Псы) — школа боевых искусств, основанная Марком Дэнни (Marc «Crafty Dog» Denny). Основной специализацией школы является бой на палках различной длины. Отличительной чертой — упор на работу в полный контакт с минимумом ограничений и защитного снаряжения.

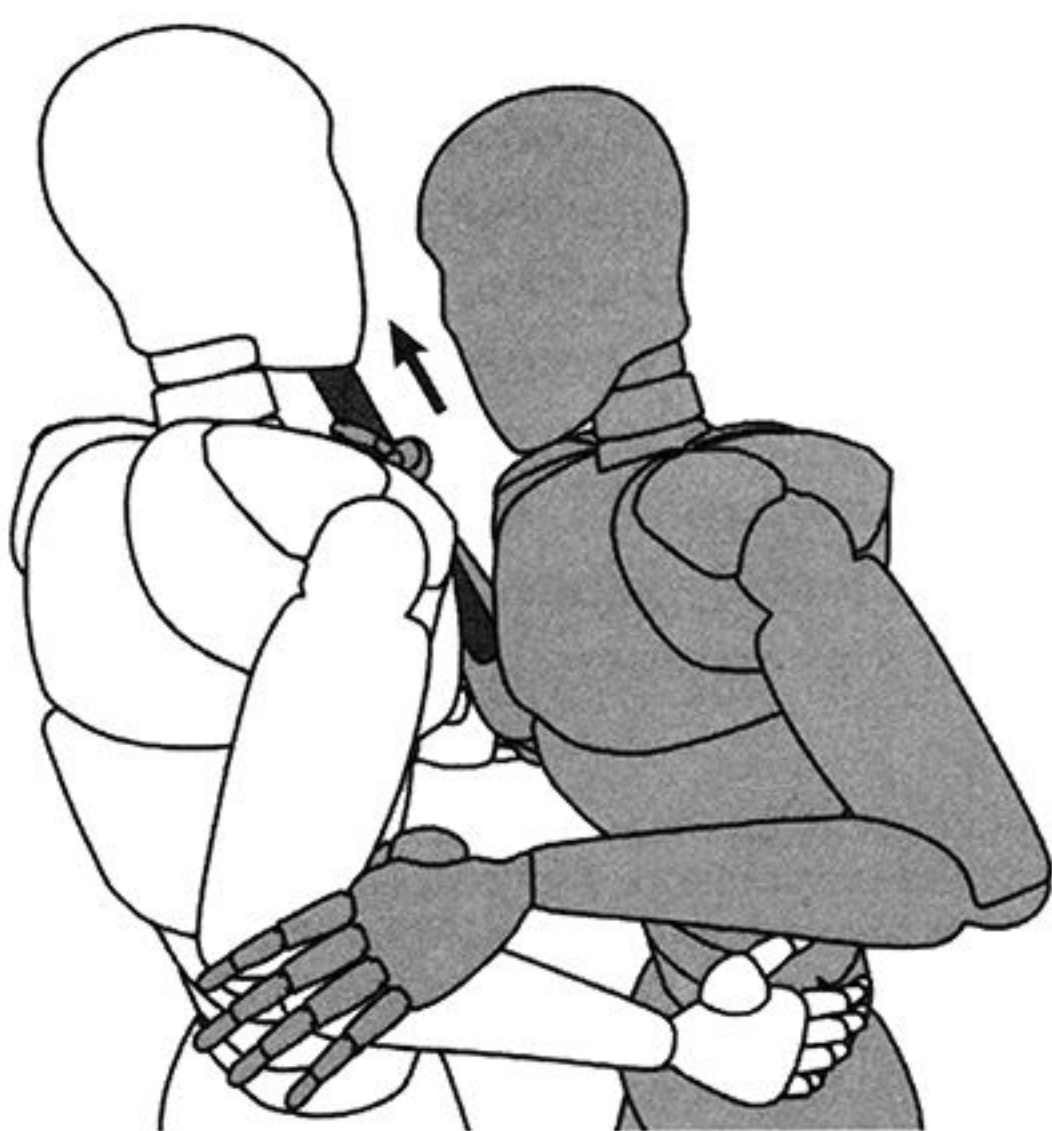
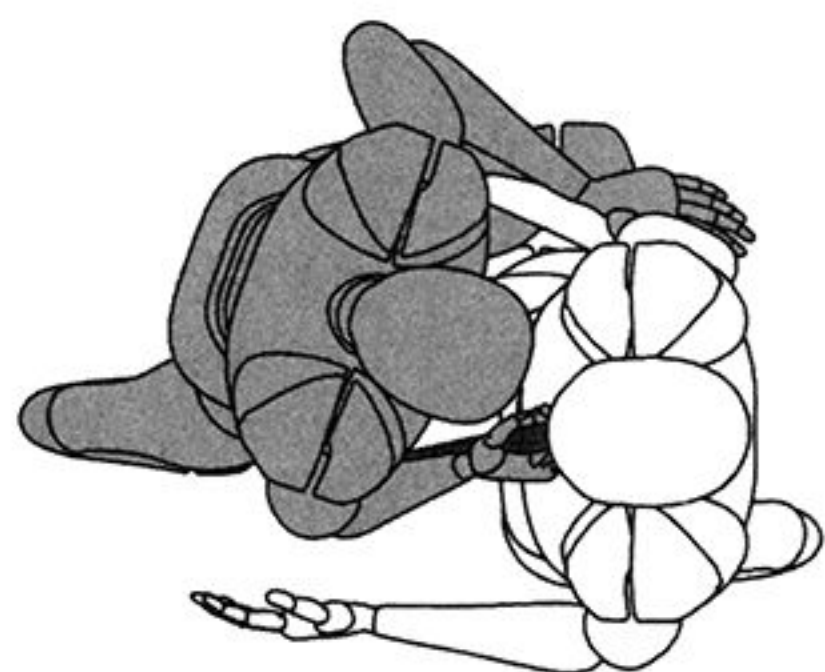
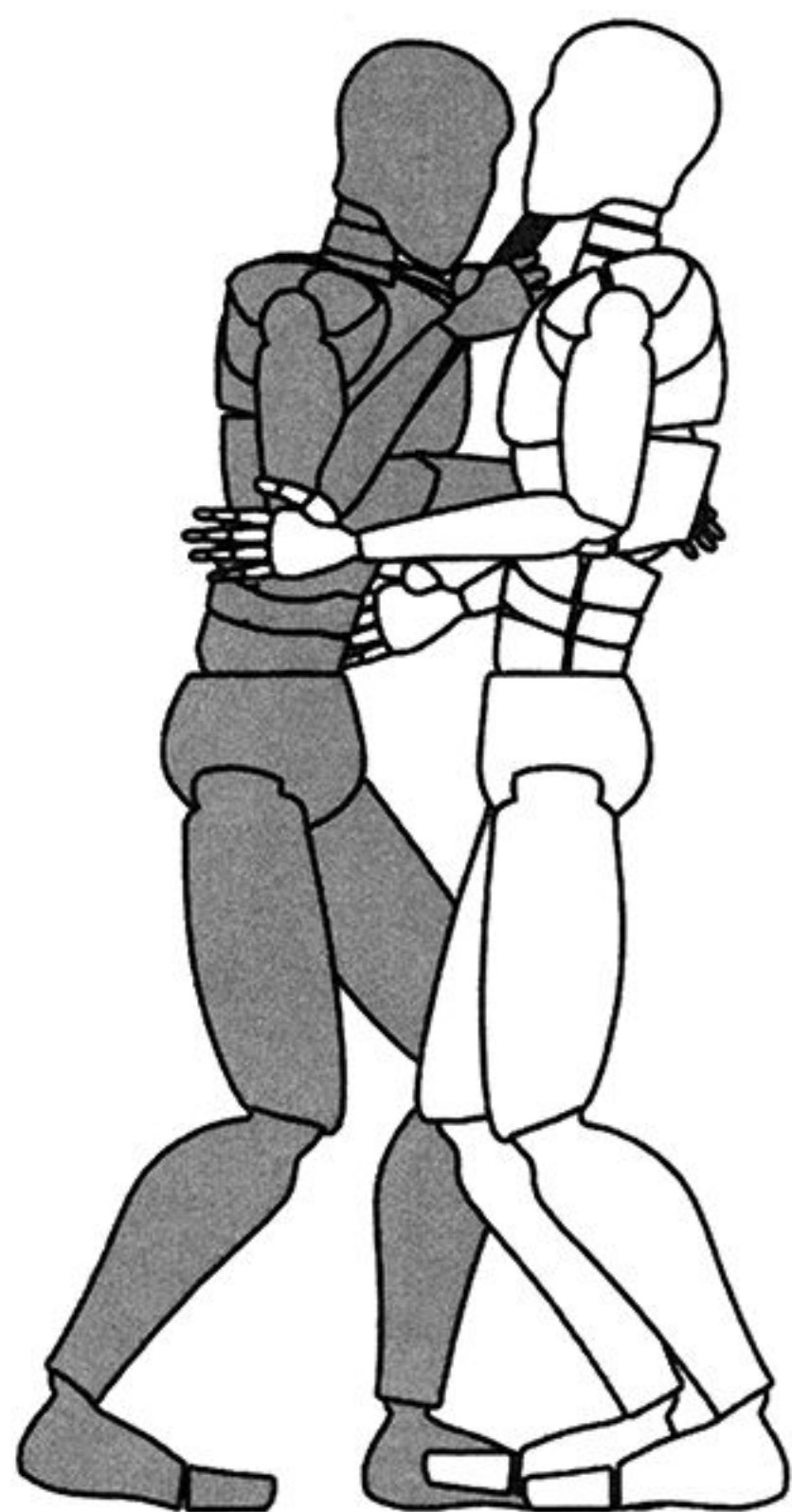


Рис. 53

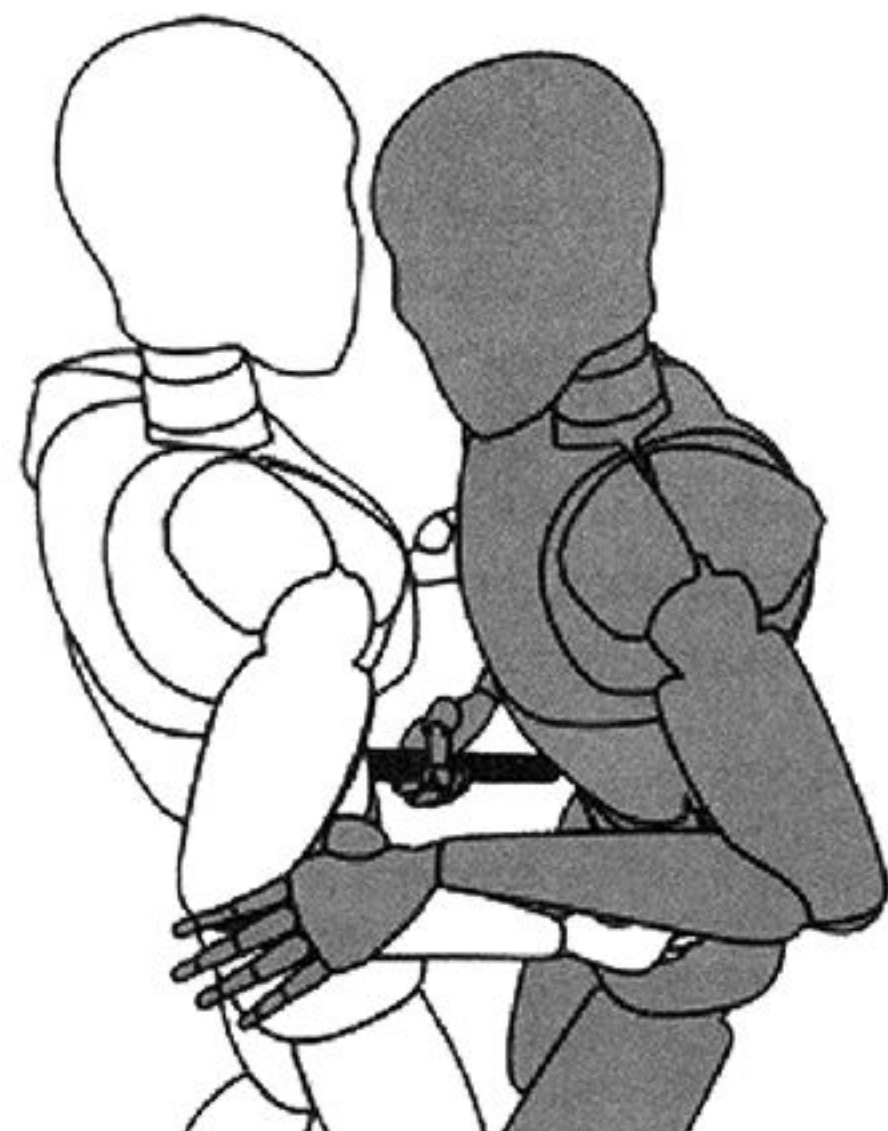
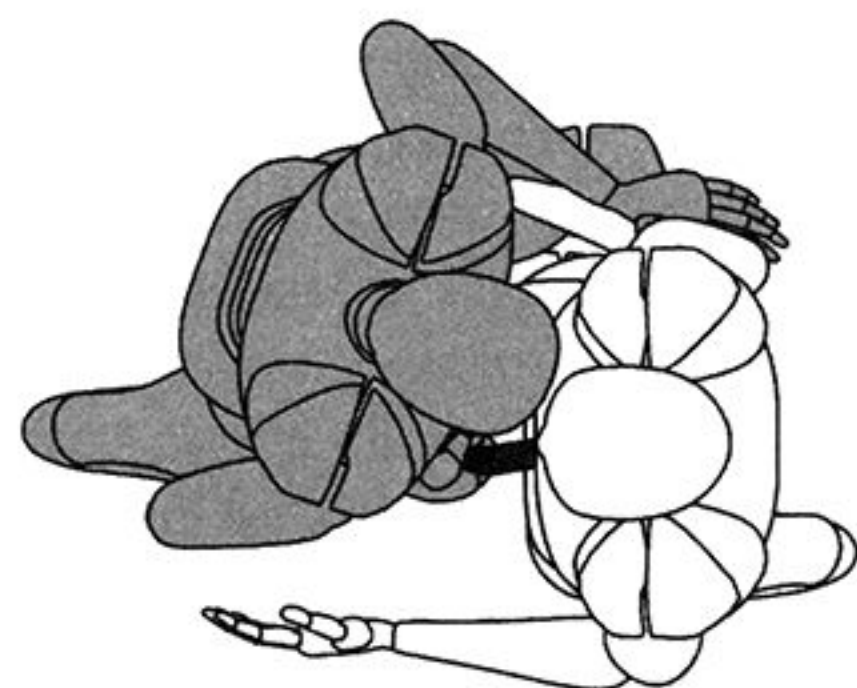
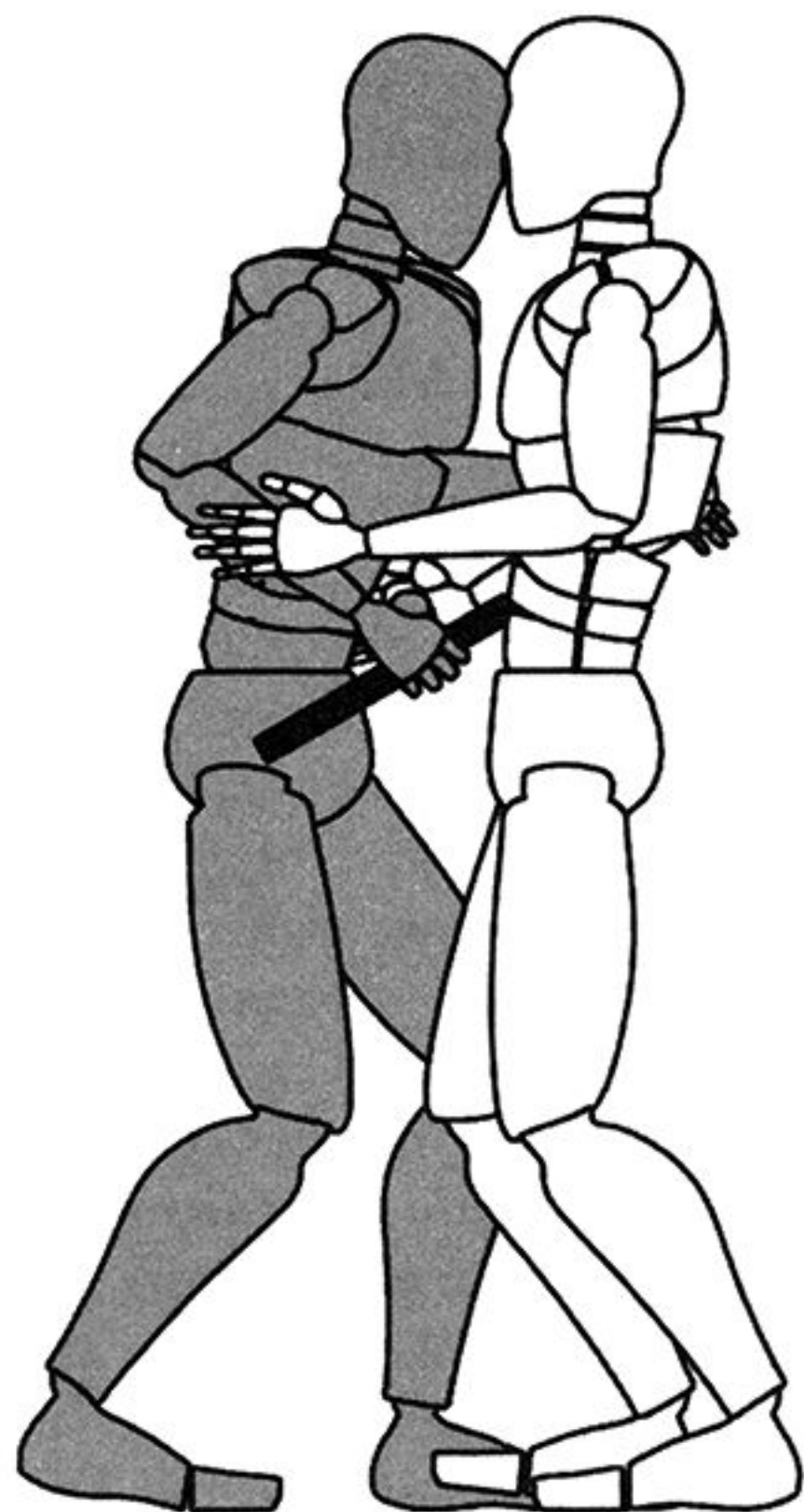


Рис. 54

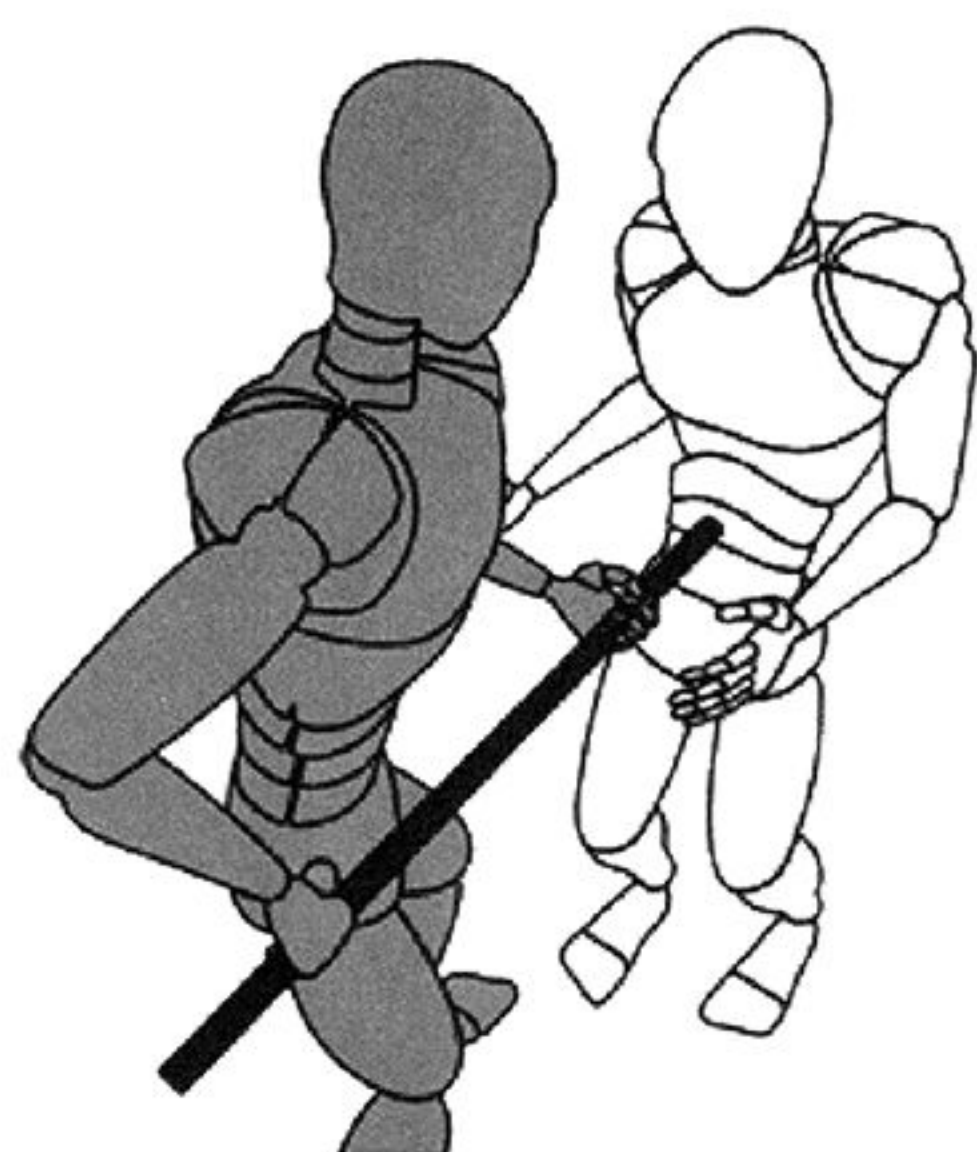
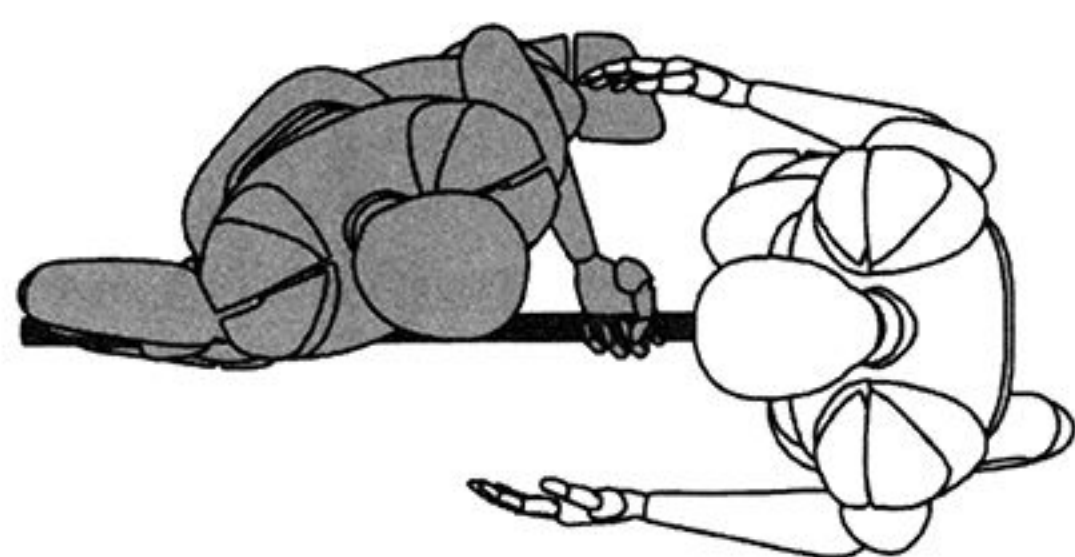
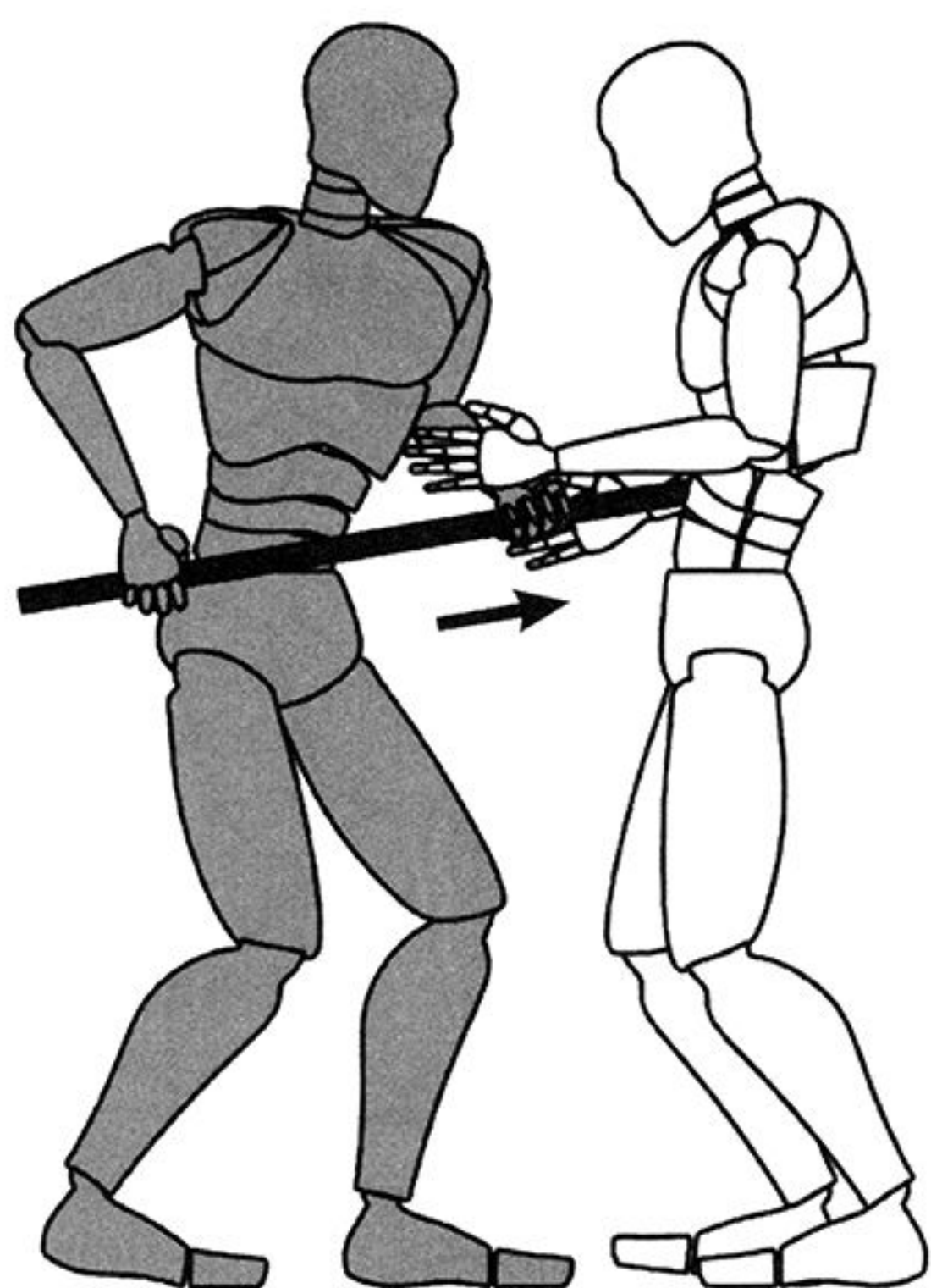


Рис. 55

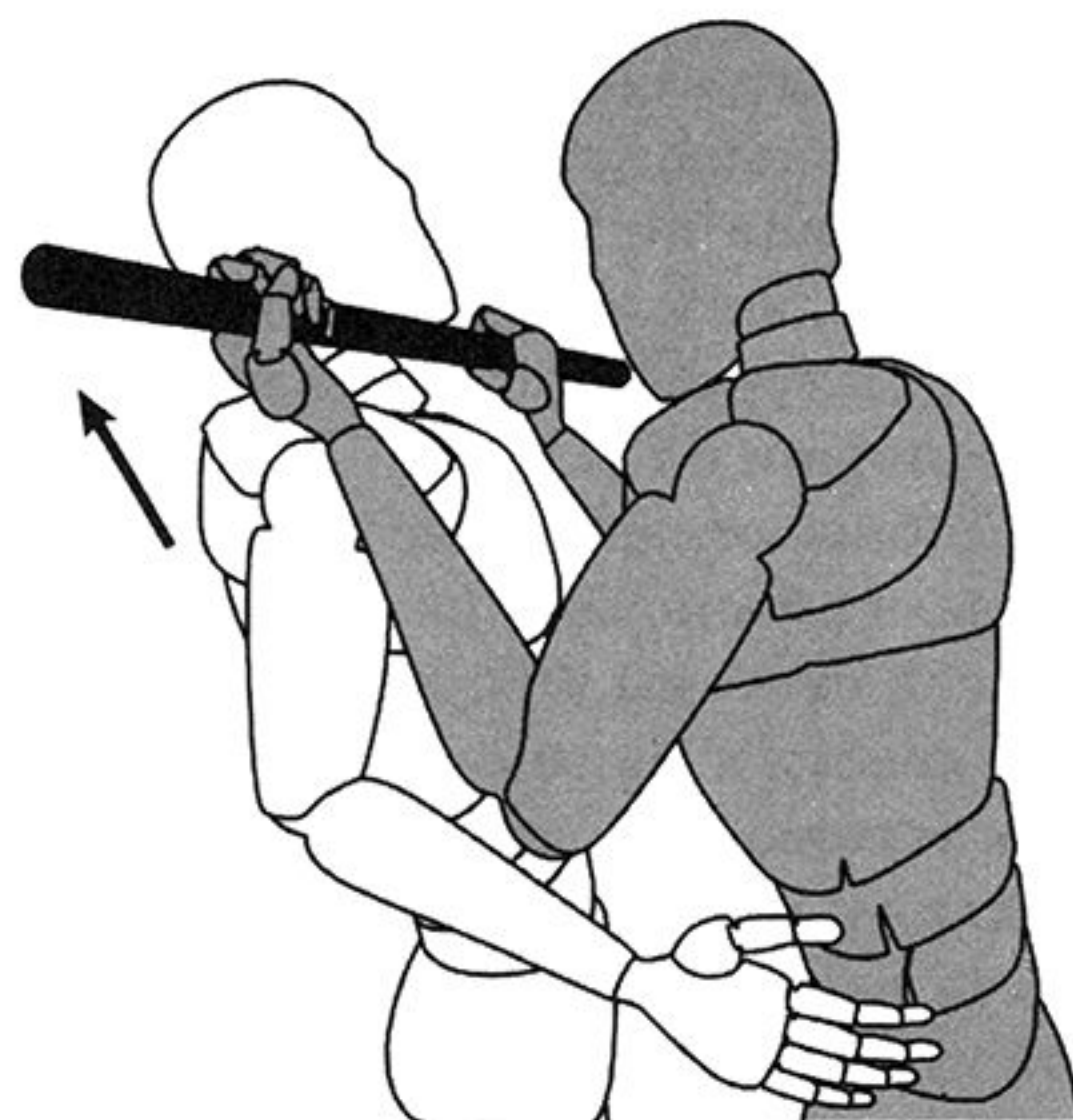
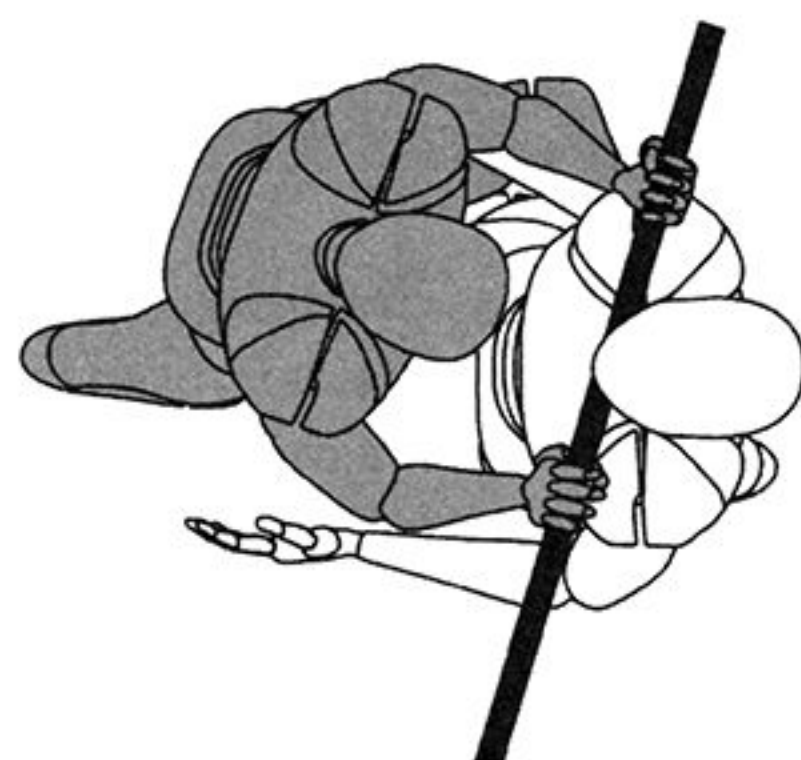
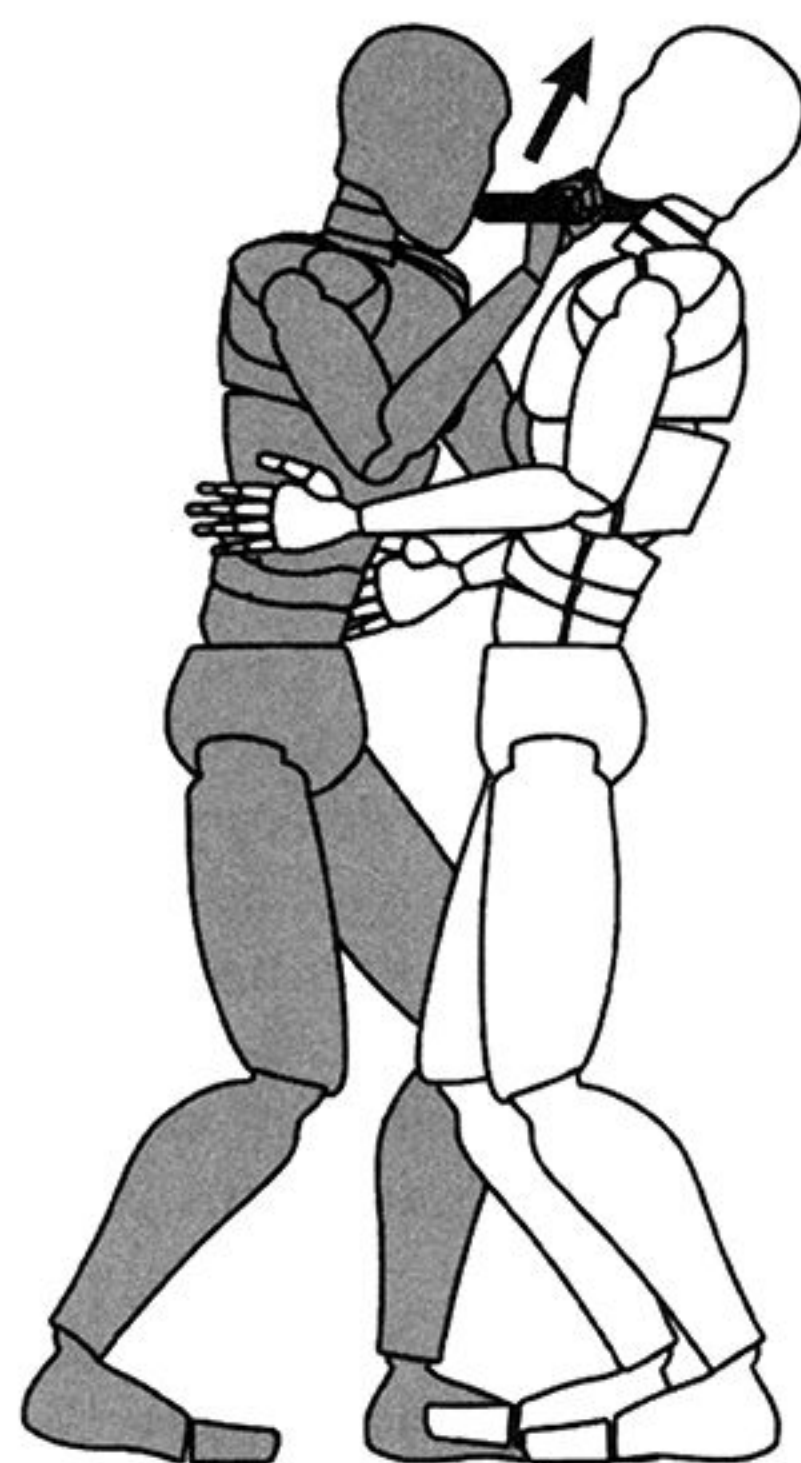


Рис. 56

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

Удар переключиной может использоваться как стопорящий удар в плечо для пресечения атакующего движения противника в зародыше и выведения его из равновесия аналогично описанной ранее технике из безоружного арсенала (рис. 57). Сразу же после выполнения стопорящего удара необходимо продолжить свою атаку.

Удар переключиной также используется для отбива конечностей атакующему противнику или его оружия (если удерживающая его рука вне досягаемости). При этом важно помнить, что отбив — это не блок, не парирование, не отвод. Это полноценный удар по летящей в вашем направлении руке или ноге противника.

В зависимости от направления, с которого приходит атака, используется один из четырёх отбивов: отбив атаки снизу (рис. 58), отбив атаки сверху (рис. 59), отбив атаки справа (рис. 60), отбив атаки слева (рис. 61).

В зависимости от дистанции до противника и складывающейся ситуации после отбива вы можете либо выполнить стопорящий удар переключиной в плечо, либо атаковать тело и голову противника.

Рубящие удары, т.е. такие, при которых палка выполняет роль дубинки, в системе Фейрберна практически не используются. Исключение составляют лишь те случаи, когда эффективность применяемого предмета в ударе данного типа не вызывает сомнений (например, если используется молоток, прут арматуры, трость с тяжёлым набалдашником и т.д. и т.п.).

Подобное ограничение технического арсенала обосновано не только общим для всей системы Фейрберна стремлением свести к минимуму число изучаемых техник. Основная причина в том, что длина, масса, балансировка и прочность палки или сходного предмета, который придётся использовать в бою, заранее не известны. Вместе с тем именно эти характеристики определя-

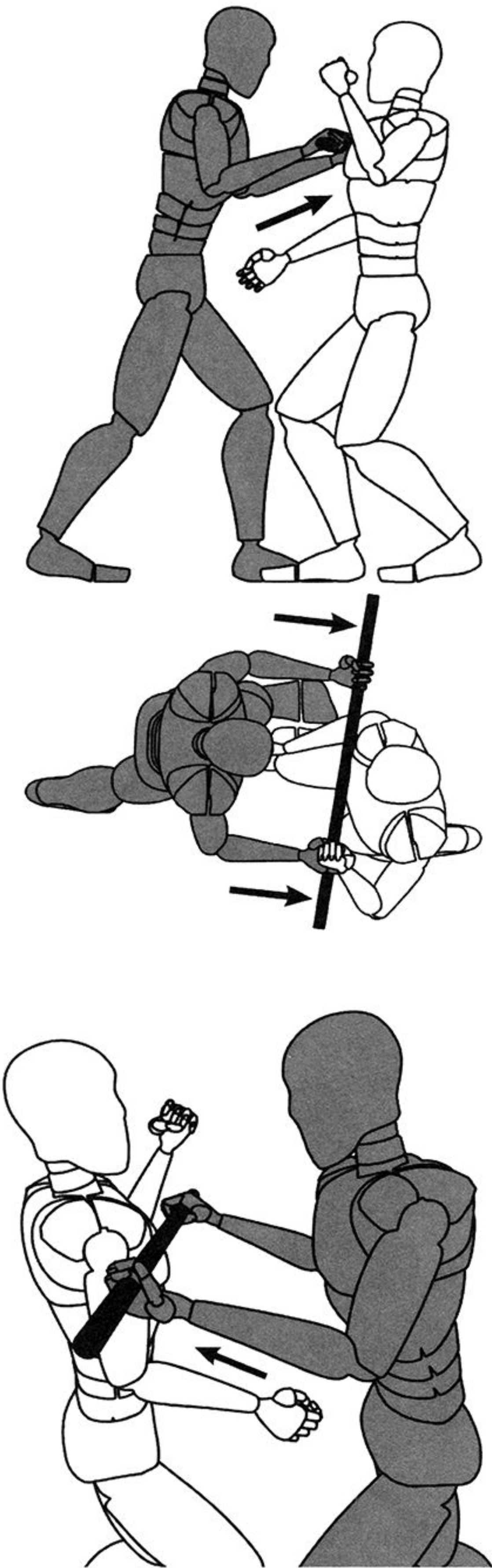


Рис. 57

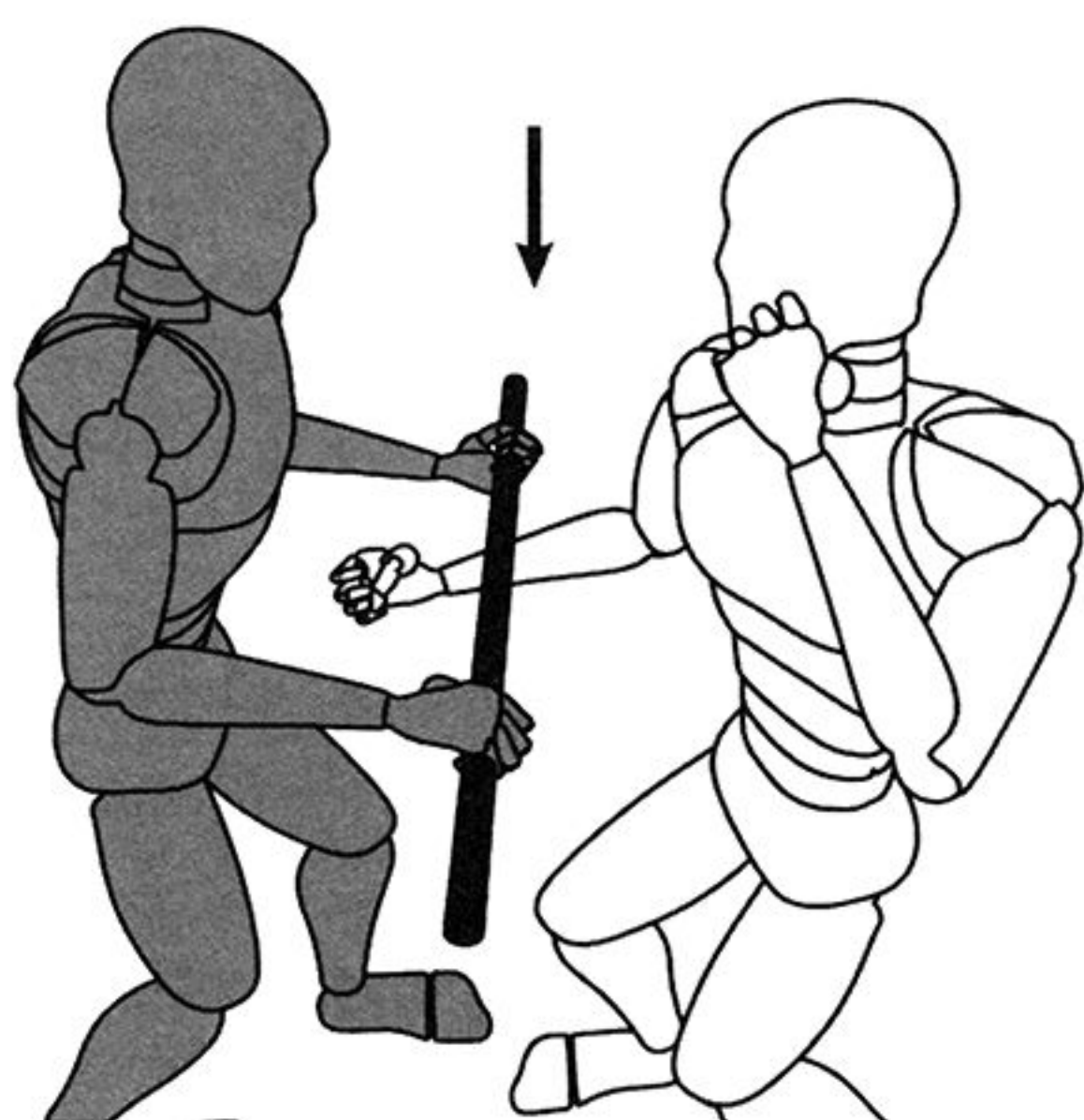
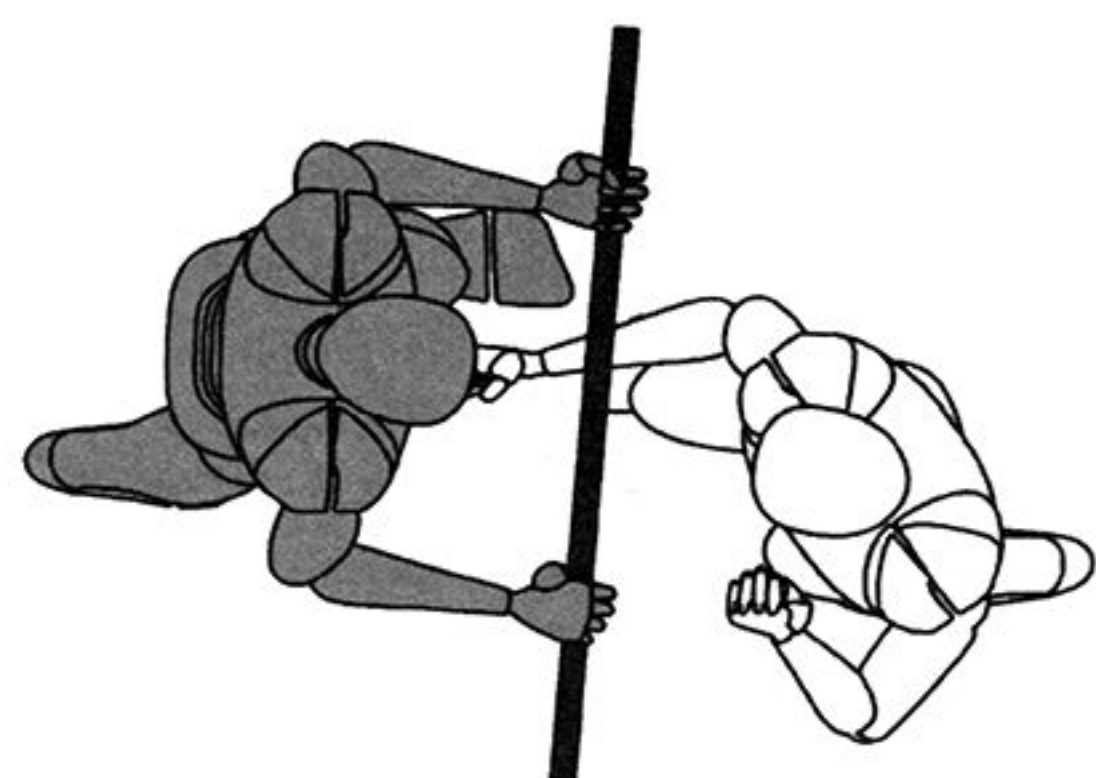
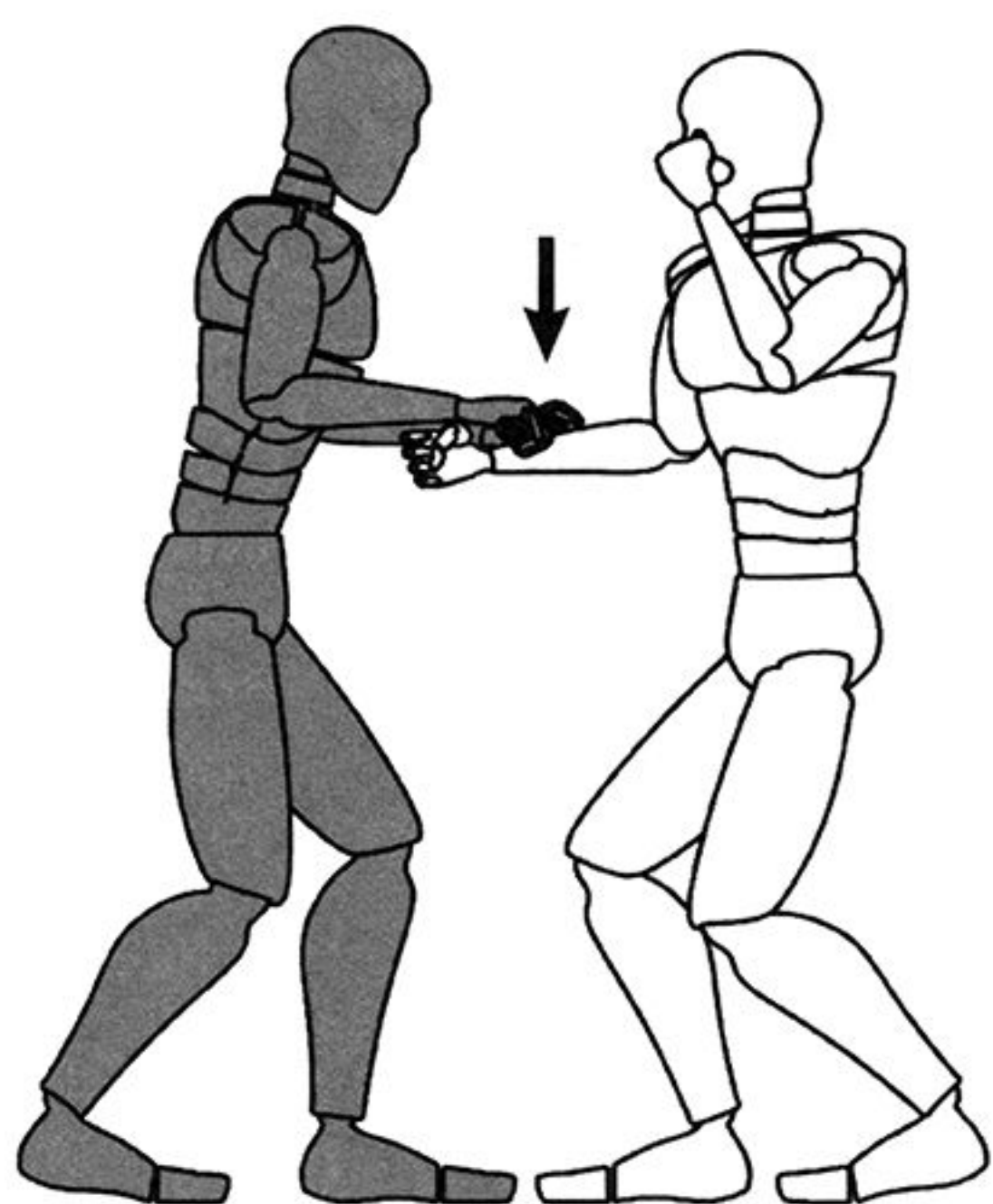


Рис. 58

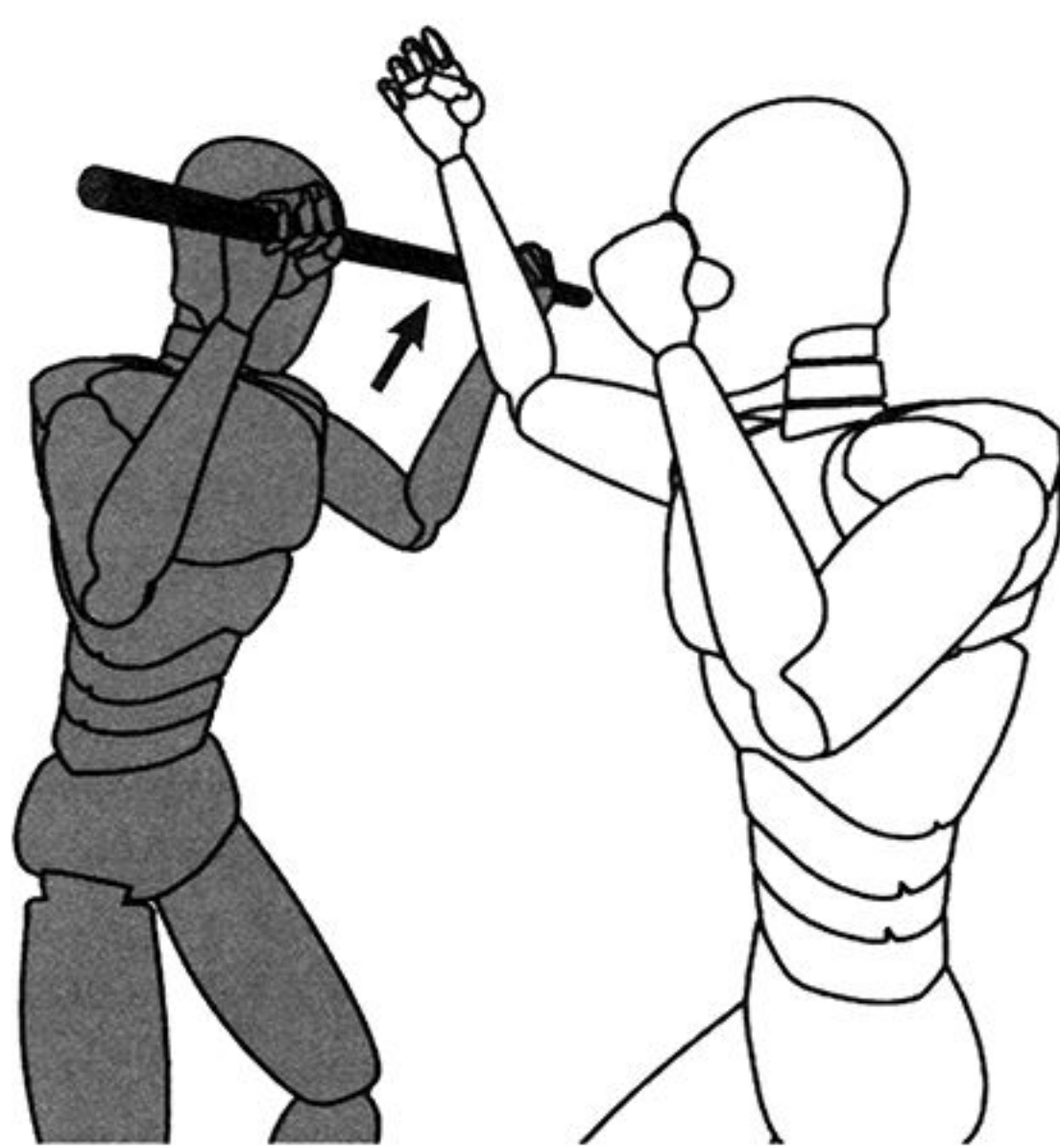
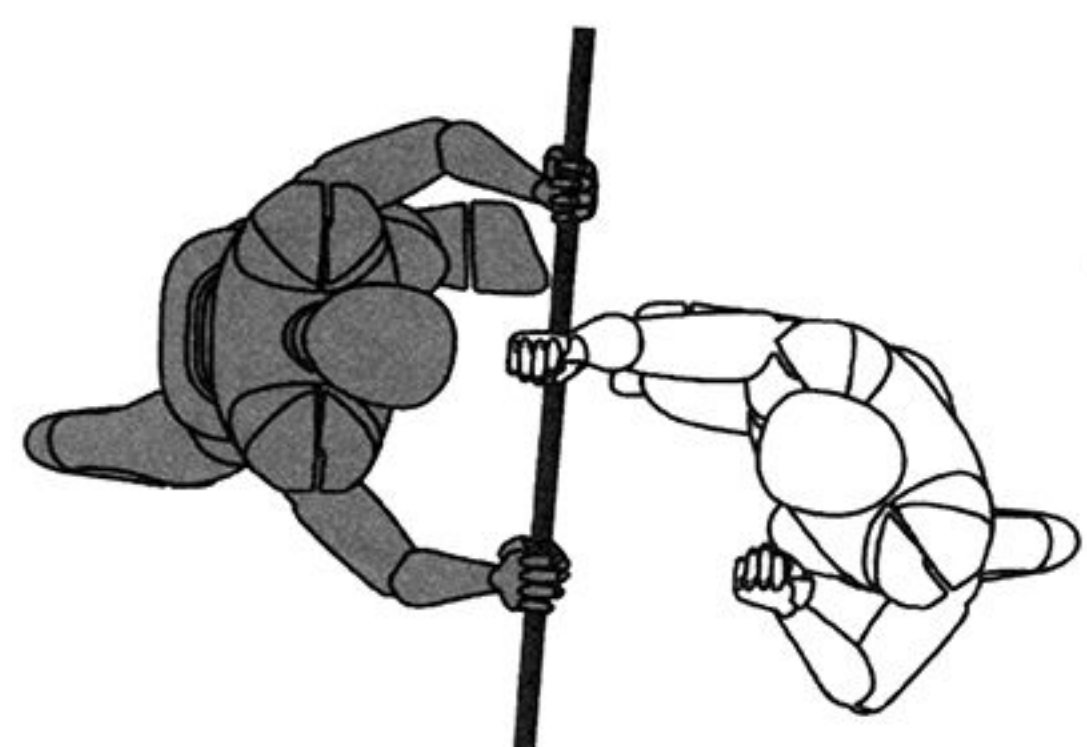
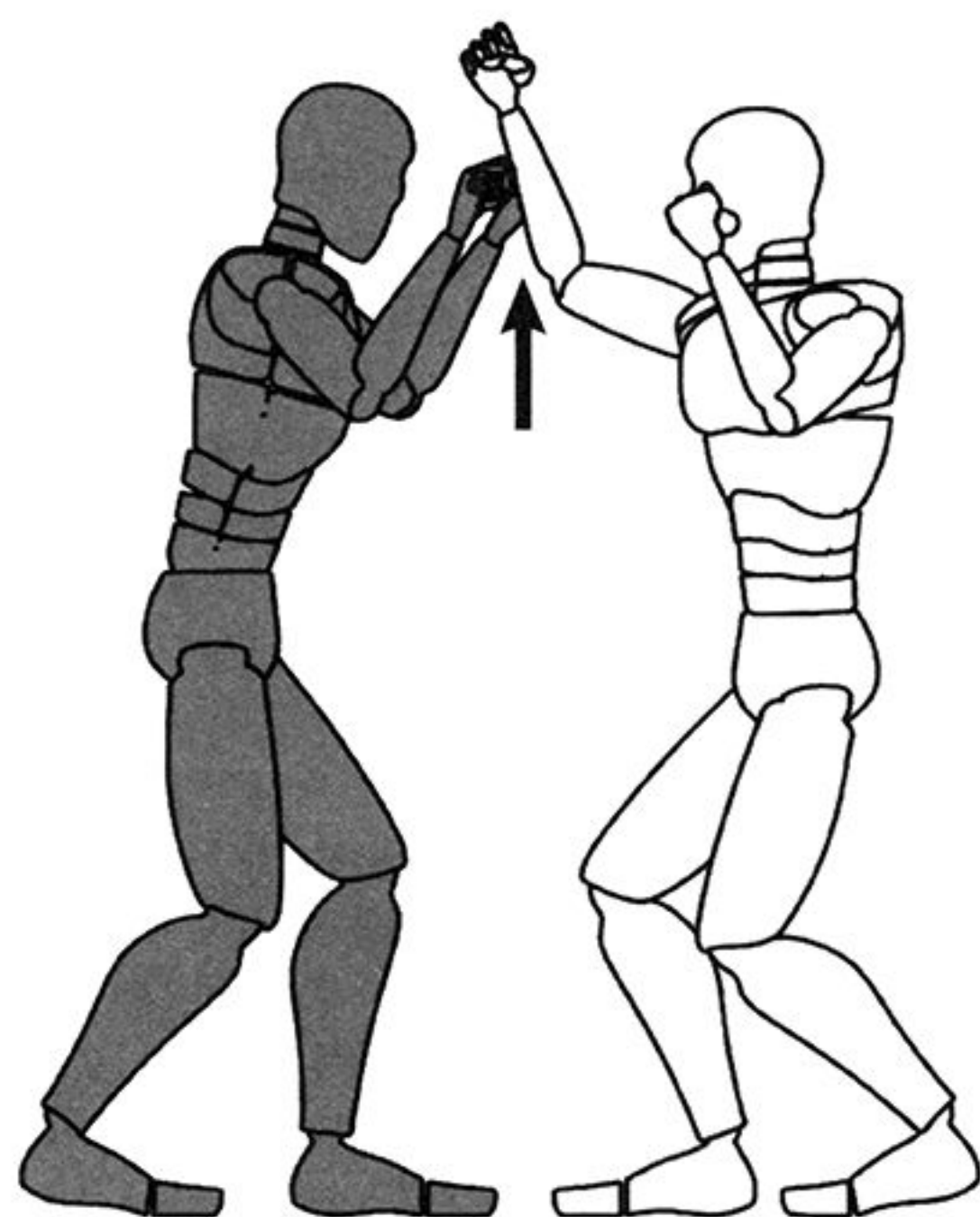


Рис. 59

ют пригодность предмета для нанесения рубящего удара.

Случайная палка, подобранная на улице, если бить ею как дубинкой, может сломаться при первом же контакте с целью, даже не нанеся при этом существенного вреда. Вспомните, как на показательных выступлениях по боевым искусствам люди демонстрируют пассивную сопротивляемость ударам. Об их руки, ноги, туловище ломают длинные деревянные доски и бруски. Все эти удары рубящие. Вместе с тем ни один мастер не продемонстрировал того, как доска ломается при штыковом ударе ею ему в лицо или живот.

Сомнительная прочность — не единственная причина отказа от рубящих ударов. Возьмите глянцевый журнал и туго сверните его в трубку. Какой ущерб способно нанести такое импровизированное оружие, если использовать его как дубинку? Можно прихлопнуть муху, не более. Теперь возьмите этот же свернутый журнал так, чтобы он торчал из кулака со стороны мизинца сантиметров на 5—6. Хороший удар этим концом журнала вполне может сломать доску. Так уже можно бить не только мух, правда?

Существует ещё много примеров того, как импровизированное оружие, в силу своей малой массы и/или прочности, оказывается пригодно только для колющих ударов (из предметов современного обихода в эту категорию попадают зонт, щётка для сметания снега с автомобиля, небольшой фонарик и т. п.).

Чрезмерные габариты и масса также могут препятствовать эффективному использованию предмета для рубящих ударов. Попробуйте помахать как саблей ломом, штыковой лопатой, длинной доской или, скажем, лыжей. Теперь тем же предметом нанесите несколько уколов, удерживая его двумя руками как копье. Оцените, какой способ позволяет вам быстрее атаковать, резко меняя уровень и направление ударов.

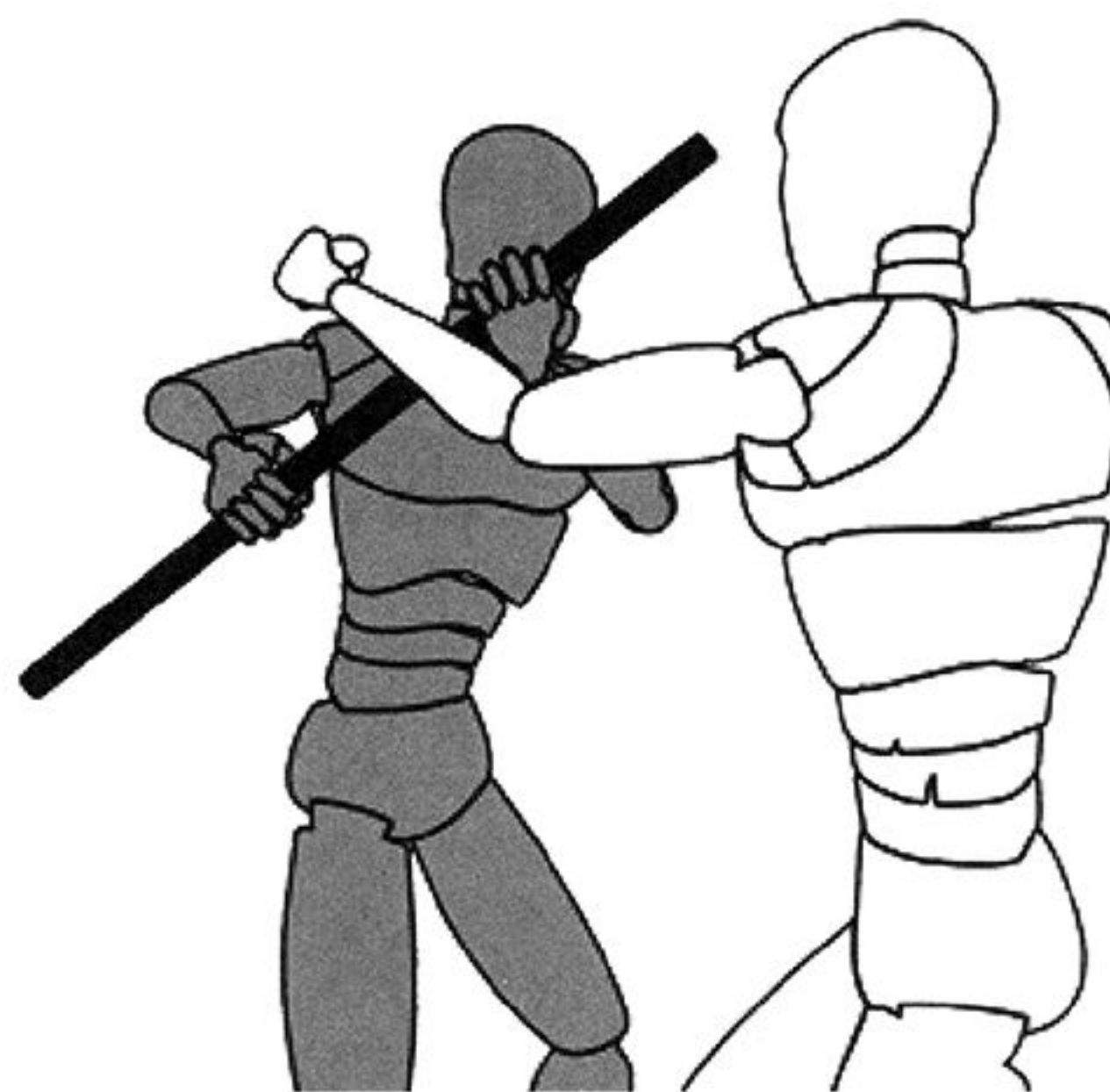
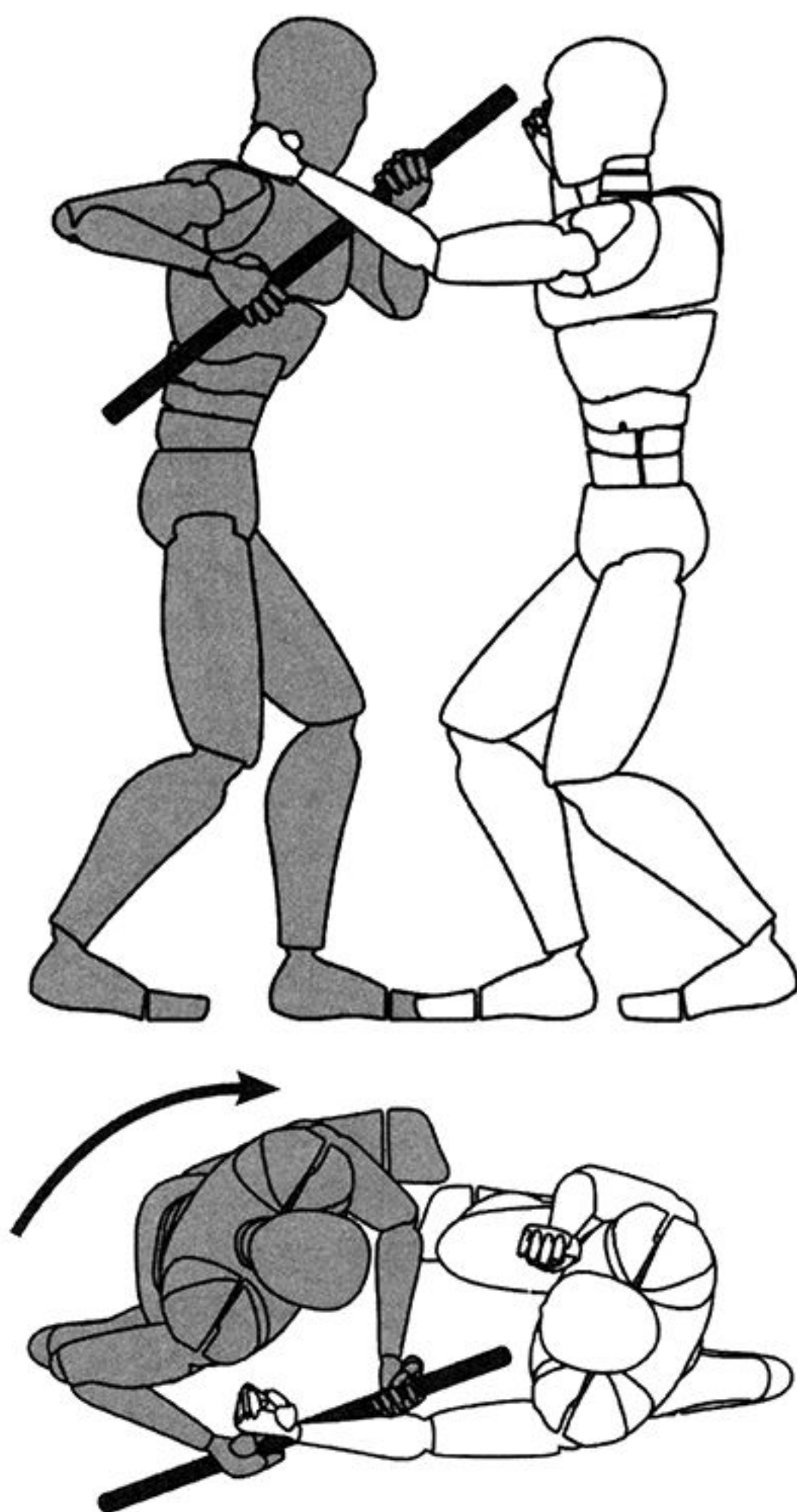


Рис. 60

Укол имеет преимущества и с точки зрения ведения боя в ограниченном пространстве. Колющие удары можно наносить, не опасаясь зацепиться оружием за окружающие предметы, стены или низкий потолок. Такая атака применима в густых зарослях, узком коридоре, на стоянке между машинами и т.д.

Кроме того, при использовании длинномерных предметов укол безопаснее для находящегося рядом с вами союзника, поскольку так значительно меньше шансов случайно зацепить его. Не случайно все воины древности, сражавшиеся в плотном строю, от римских легионеров до спартанцев, использовали преимущественно колющие удары.

Отрабатывая уколы палкой, держите её крепко, так, как взяли. Не меняйте положения рук, не используйте скользящих перехватов. Предмет, которым, возможно, придётся воспользоваться в реальности, вряд ли будет похож на прямой и гладкий тренировочный шест. Кривая сучковатая ветка или доска, выломанная из забора, с торчащими из неё гвоздями мало подходит для различных сложных манипуляций и ударов со скользящим хватом вроде тех, что популярны в дзё-дзюцу⁶. Схватили подвернувшуюся длинномерную кривулину как сумели, и колите ею как штыком.

Как использовать предмет, хорошо подходящий на роль дубинки? Фейрберн давал следующие рекомендации. Во-первых, бить дубинкой надо так, как вы ударяете молотком, забивая гвоздь. Тело разгоняет руку, рука разгоняет молоток, молоток бьёт. Во-вторых, не следует закрепощать запястье. Любая зажатость руки в лучезапястном суставе приведёт к снижению силы удара. В-третьих, не стоит пытаться первым же ударом попасть человеку в голову, особенно если он знает, что вы будете атаковать. Скорее всего, он сумеет закрыться или, резко сблизившись с вами, нейтрализует вашу атаку. В качестве

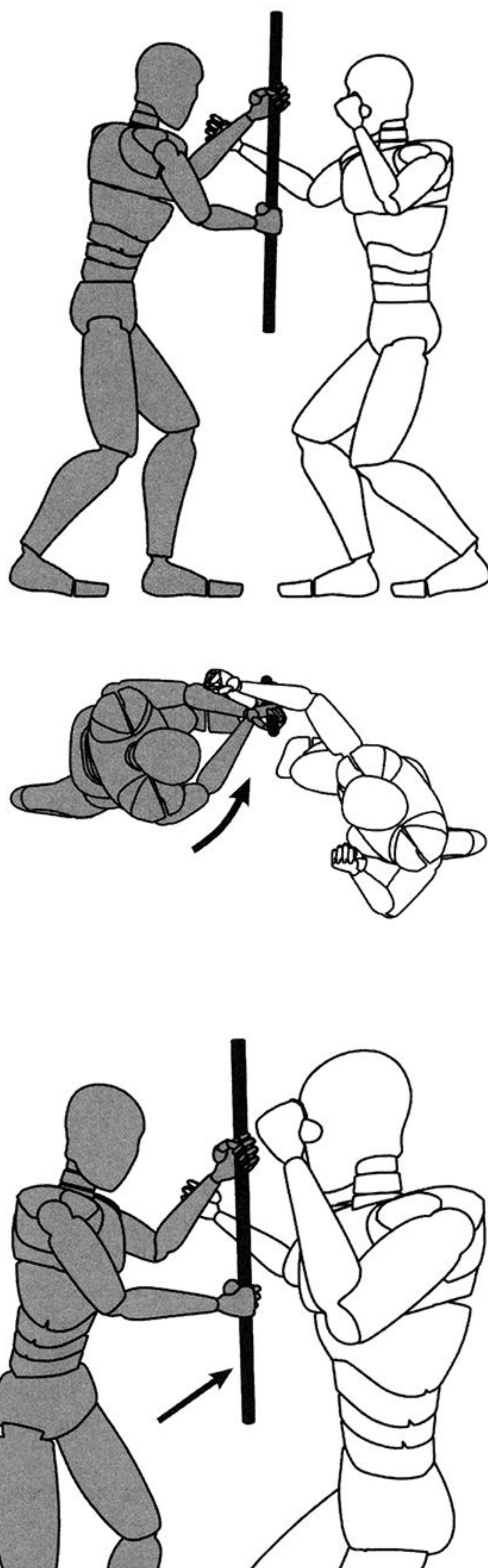


Рис. 61

⁶Дзё-дзюцу — японское искусство боя шестом дзё, длина которого в среднем составляет 120 см.

первой атаки Фейрберн рекомендовал тычок дубинкой в живот или удар по ноге в район чуть ниже колена. При ударе по руке нужно целиться в кисть, запястье или предплечье.

Стул

В данную категорию входят такие достаточно крупные и тяжёлые предметы, как стул, чемодан, ящик, большой огнетушитель, канистра и т.п. Не пытайтесь замахиваться стулом, чтобы огреть им противника. Инерция предмета в таком движении будет работать против вас. Не следует пассивно закрываться стулом. Противник в такой ситуации легко отвернёт его в сторону, а габариты предмета при этом ему помогут, сыграв роль рычага, действующего против вас.

Основной метод использования состоит в том, чтобы, удерживая предмет двумя руками, теснить и таранить им оппонента (рис. 62). Согласно технике, рекомендованной Фейрберном, атака стулом основана не столько на разгибании рук в локтях, сколько на поступательном движении всего вашего тела. Не надо атаковать противника короткими ударами ножек стула. Инерция предмета не позволяет им эффективно фехтовать. Стул — голова быка, ножки стула — рога, противник — тореадор-неудачник. Его надо просто поддеть на рога и снести, пригвоздить к стене или к полу. Сорвитесь с места, как будто решили бежать стометровку. Атака стулом — это полный «банзай». Вы многотонный локомотив, несущийся на огромной скорости, а ваш противник — тупая корова, на свою беду забредшая на рельсы. Остаётся сбить или переехать. Поезд по-другому просто не умеет.

Целесообразно направить движение стула немного снизу вверх, в сторону лица противника. Благодаря этому предмет в финальной фазе вашей атаки будет перекрывать оппоненту обзор, раскрывая

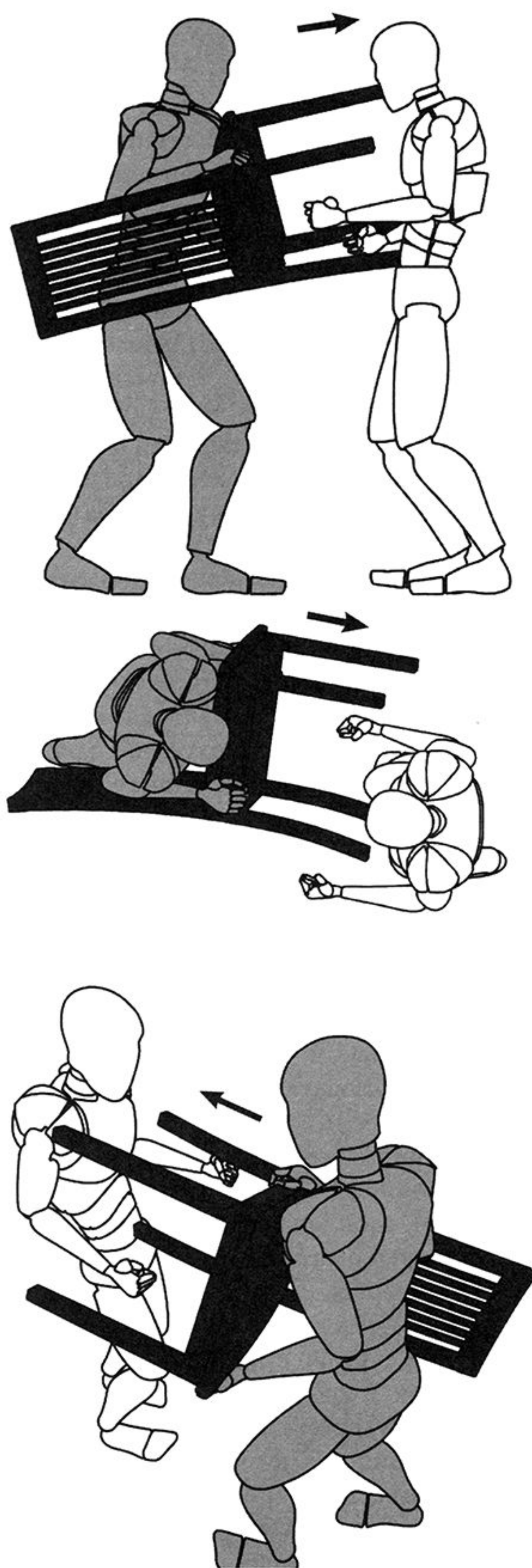


Рис. 62

его для последующей атаки ниже пояса. Таранная атака массивным предметом может быть использована для того, чтобы переместить противника в целях достижения тактического преимущества: например, вытолкнуть противника из помещения, столкнуть его с лестницы и т.д. и т.п.

Таран стулом может вывести противника из равновесия, позволяет разрушить его атаку и перехватить инициативу. При этом предмет одновременно играет роль своеобразного щита, закрывающего часть вашего тела от атак оппонента.

Если оппонент вцепится в стул и будет пытаться вырвать его из ваших рук — не сопротивляйтесь. Напротив, воспользуйтесь тем, что он тянет предмет на себя, и ещё сильнее толкните стул в противника, соединив свои усилия с его. Взрывным толчком «отдайте» стул противнику и продолжите атаку ударами рук и ног. Момент для этого самый благоприятный — руки оппонента заняты стулом, а его равновесие нарушено.

Остриё

Предметы данной группы объединяет то, что у них всех есть, по крайней мере, один заострённый выступ или конец, с помощью которого можно наносить колотые раны. Это могут быть нож, отвёртка, ножницы, остро отточенный карандаш, сосулька, осколок подходящей формы, большой гвоздь и т.д. и т.п. При этом надо учитывать, что большинство этих предметов не пригодны для пореза в силу отсутствия у них какого-либо лезвия. Затупившийся нож также будет малоэффективен в порезе. Вместе с тем даже очень тупой клинок остаётся пригодным для уколов.

Более того, «остриё» можно даже изготовить. Агентов OSS, например, учили, как сделать «нож» из обычной газеты [1]. Один лист следовало складывать до тех пор, пока не получится прямоугольник приблизительно 6 на 2 дюйма (примерно 15 на 5 см), который затем нужно было перегнуть по диагонали. Полученное бумажное остриё можно было использовать для того, чтобы внезапно атаковать противника в лицо или шею.

Ключевым свойством остроконечных предметов является то, что для нанесения ими повреждений достаточно очень небольшого усилия. Скорость атаки также не оказывает существенного влияния на её эффект. Многие предметы данной группы сработают, даже если их просто приставить к цели и медленно в неё вдавить.

Это, безусловно, плюс с точки зрения самообороны в ситуации, когда вы не можете использовать силу тела, например, выведены из равновесия или вынуждены вести бой из невыгодного положения, например, лёжа, сидя и т.п. Кроме того, остроконечный предмет будет эффективен в руках даже очень слабого человека, что позволит ему противостоять оппоненту, превосходящему его по росту, массе и силе. Вместе с тем характер повреждений, наносимых остроконечными предметами, делает их весьма узкоспециализированным средством. Остриём можно либо нанести незначительную царапину, которая способна отпугнуть только нерешительного противника, либо этим предметом можно покалечить или даже убить, пытаясь пресечь агрессию оппонента, готового идти до конца. Среднего не дано. Нельзя остановить того, кто не намерен отступать, используя остриё, не нанеся ему как минимум достаточно тяжёлой травмы.

Безусловно, одного наличия у вас в руке острого предмета может оказаться достаточно для того, чтобы обратить в бегство колеблющегося трусоватого противника. Ощущение боли и вид собственной крови даже из небольшой ранки, нанесённой вами, вполне возможно заставят отступить и того, кто посмелей. Однако рассчитывать на это в общем случае нельзя. Атакующий вас человек может не заметить остриё

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

в вашей руке или не поверить в серьёзность ваших намерений. Противник может быть настолько разъярён либо находиться под действием алкоголя или наркотиков, что не ощутит боли от жалящего укола. Вы не знаете, кто вам противостоит, насколько решительно он настроен, у вас нет времени и возможности ставить эксперименты. Чтобы остановить человека и пресечь его действия против вас, его недостаточно просто поцарапать или уколоть (конечно, если остриё у вас не смазано ядом кураре).

В качестве основы для использования остроконечных предметов можно взять технику работы ножом из системы Фейрберна⁷, которая изначально была разработана с учётом ограниченных возможностей импровизированного колющего оружия.

Базовой техникой работы с ножом в системе Фейрберна является колющий удар. Изучению и отработке уколов посвящалась большая часть времени, отведённого на обучение применению ножа. В отдельных случаях, когда подготовка осуществлялась в максимально сжатые сроки, укол был единственной изучавшейся техникой. Порез, безусловно, тоже присутствует в техническом арсенале, однако он либо применяется для того, чтобы раздёргать противника и раскрыть его для поражающего укола, либо развивается из укола и является его продолжением, а не самостоятельной атакой. Такое распределение ролей обусловлено целым рядом соображений.

Техника укола практически без изменений может быть использована для результативной атаки тем или иным импровизированным оружием (карандашом, вилкой, ножницами, отвёрткой и т.д. и т.п.). Одежда, в особенности многослойная или плотная (типа кожаной), может значительно снизить эффективность нанесённого пореза. Не говоря уже о том, что в условиях боевых действий дополнительной и практически непреодолимой преградой для пореза станут разгрузка и бронежилет. Именно поэтому в системе Фейрберна целями для порезов являются преимущественно лицо и открытые части тела (в первую очередь, кисти рук и шея). Укол же может поразить цель, защищённую не только несколькими слоями одежды, но даже и лёгким бронежилетом (без пластин-вкладок). Таким образом, для колющего удара доступно значительно больше целей.

Укол может выполняться только силой руки, однако подключение тела к этому движению позволяет дослать клинок в цель и увеличить дальность поражения.

Основным движением корпуса является разворот плечевого пояса. Для наглядности на рис. 63 данное движение специально показано утрированно. Для того чтобы понять, как это делается, надо это ощутить. Сделайте выпад, нанося укол и одновременно поворачивая корпус и отбрасывая свободную руку в сторону, раскрывая грудь. Почувствуйте, как мах свободной рукой и поворот корпуса помогают вытолкнуть плечо вооружённой руки вперёд. Поймав это ощущение, старайтесь, сохраняя его, постепенно уменьшать амплитуду отмашки и глубину выпада.

При уколе рука не должна полностью разгибаться в локтевом суставе (рис. 64), в противном случае вы не сможете быстро вернуть её назад.

Уколы могут также быть усилены за счёт выпада или вшагивания, т.е. движения всем телом по направлению атаки.

Для повышения эффективности колющего удара клинок при извлечении поворачивают в цели. Это превращает укол во вспарывающий порез, идущий по спиральной траектории⁸. Такая техника по скорости выполнения практически не уступает обычному уколу, при этом по сравнению с ним значительно усугубляет повреждения,

⁷ Полное описание техники и тактики применения ножа по системе Фейрберна выходит за рамки данной книги и заслуживает отдельной публикации.

⁸ В настоящее время известный инструктор по ножевому бою Майкл Янич сделал эту технику одной из основ своего учебного курса *Martial Blade Craft*. Из-за характерной формы результирующей раны данный удар Янич назвал «порез-запятая» (*comma-cut*). Интересно, что данной технике его обучил сам Рэкс Эпплгейт.

наносимые внутренним органам, кровеносным сосудам и мышцам. Кровеносные сосуды тонки, упруги и эластичны, в результате клинок при обычном уколе может либо пройти мимо, либо отодвинуть их, не повредив. Обычный укол в мышцу может рассечь недостаточно мышечных волокон, чтобы она перестала действовать. В обоих этих случаях укол с последующим поворотом клинка при извлечении имеет гораздо больше шансов вывести противника из строя благодаря существенно превосходящей «площади поражения». Следует отметить, что данный метод лучше работает, если у применяемого предмета есть хоть какая-то режущая кромка, а максимальной эффективности достигает в сочетании с обоюдоострым клинком.

Вторым способом повышения эффективности колющего удара, применяемым в системе Фейрберна, является быстрое многократное нанесение уколов в выбранную область. Этот подход применим для любых остроконечных предметов, даже полностью лишённых режущей кромки.

Схема ведения боя, лежащая в основе системы Фейрберна, применительно к использованию ножа в общем случае реализуется следующим образом. Вначале за счёт того или иного действия, призванного вызвать реакцию у противника, проводится захват инициативы. В зависимости от ситуации это может быть бросок какого-либо предмета или земли в лицо противнику, громкий крик, внезапная атака свободной рукой и т.п. Благодаря этому обеспечивается возможность выхода на дистанцию атаки ножом. Вслед за этим лицо и руки противника атакуют стремительно следующими один за другим жалящими уколами и порезами. Это позволяет раскрыть противника для поражающего укола, возможно, даже заставив его отшатнуться и потерять равновесие. Далее следует один или несколько уколов в область живота или шеи, которые могут осуществляться в том числе и при одновременном контроле своей свободной ру-

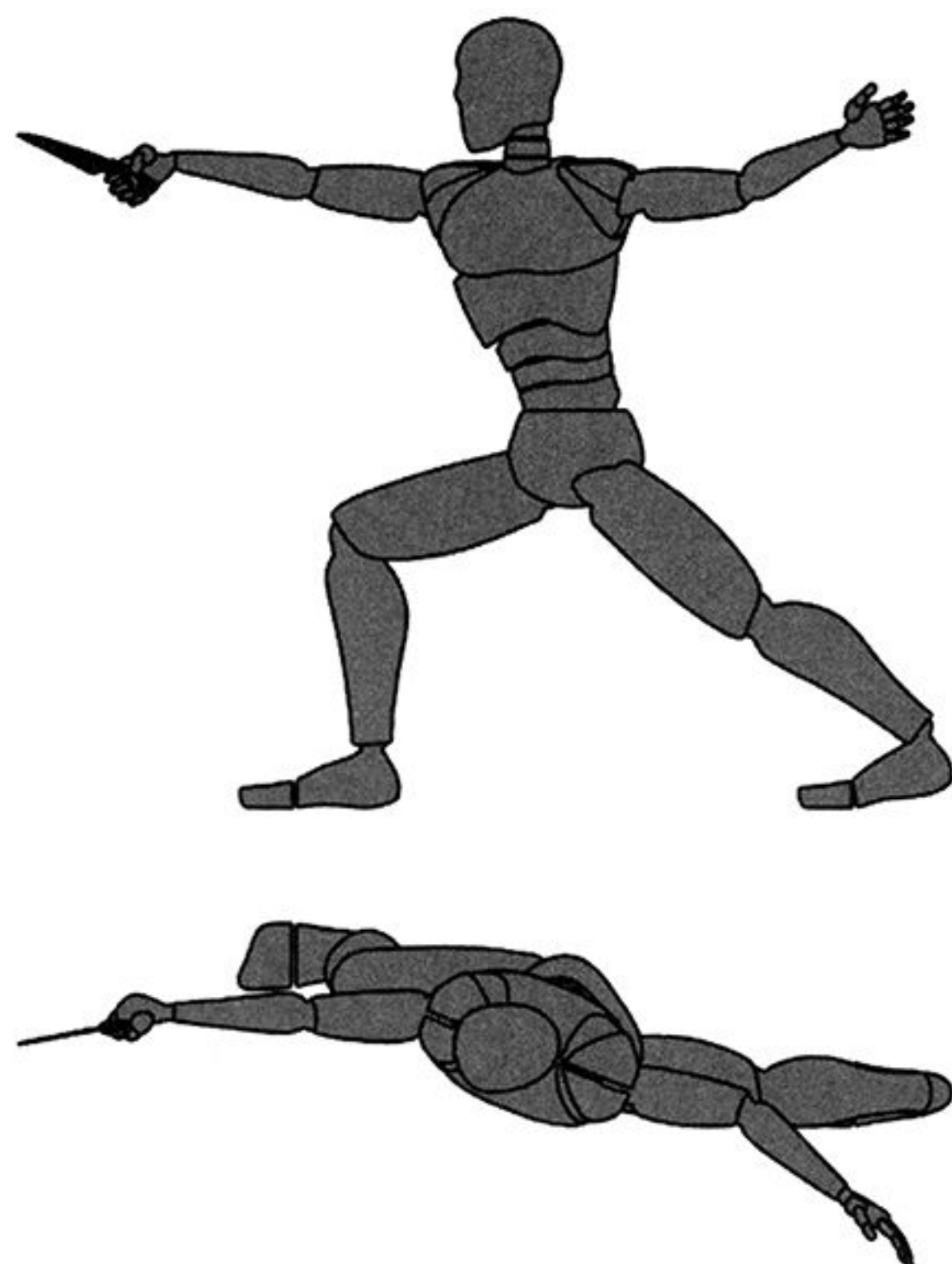


Рис. 63

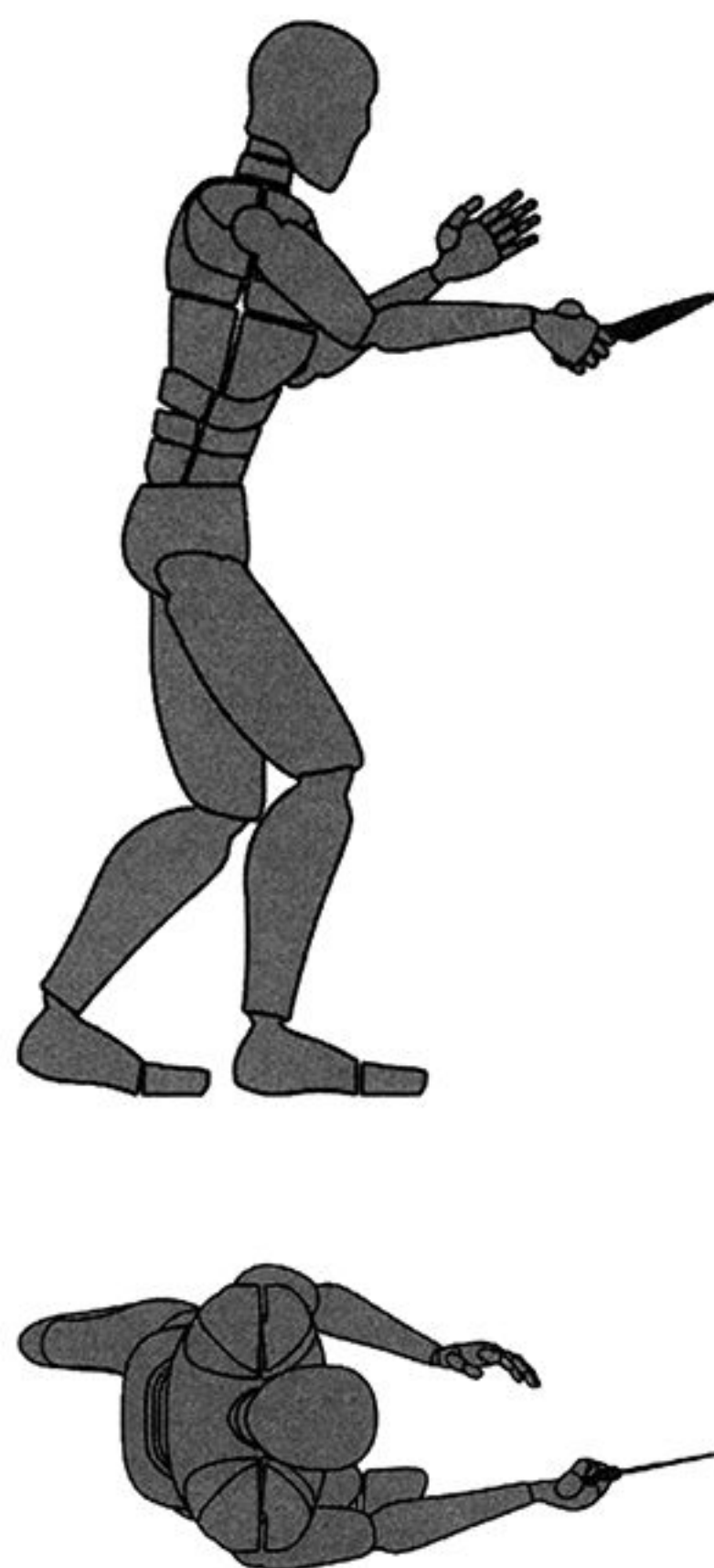


Рис. 64

кой вооружённой руки противника. Финальной фазой является лишение поражённого противника подвижности, выполняемое за счёт либо подрезающей атаки в область подколенного сгиба, либо удара ногой в колено или по голеностопу, либо сбивающего с ног удара в голову свободной рукой. Необходимость подобного завершения атаки объясняется тем, что ножевые ранения крайне редко приводят к мгновенной остановке противника (см. главу «Никаких гарантий»). Даже получив смертельное ранение, он может оставаться вполне боеспособным ещё некоторое время, вполне достаточное для того, чтобы нанести вам серьёзные повреждения или даже убить.

Очевидно, что в ситуации самообороны с использованием остроконечного предмета такой подход оправдан только в случае непосредственной угрозы вашей жизни или жизни окружающих, поскольку результатом его успешного применения будет как минимум тяжелораненый оппонент, который, скорее всего, скончается, если ему вовремя не окажут медицинскую помощь.

То, что отлично работает в боевой ситуации, зачастую оказывается чрезмерным в ситуации самозащиты. Именно поэтому ещё в начале 80-х годов XX века Боб Каспер⁹ разработал на базе системы Фейрберна собственную систему самообороны с использованием ножа — Kni-Com. В техническом плане она также базируется на уколах и отвлекающих порезах, однако тактика претерпела кардинальные изменения. За основу взят всего один элемент боя ножом по системе Фейрберна, а именно раздёргивание и дезориентация противника за счёт стремительных и лёгких уколов и порезов, направленных в область рук и лица. Идея в том, чтобы, удерживая противника на дистанции лёгкими уколами, заставить его отказаться от своих агрессивных намерений, не причиняя ему существенного вреда.

Очевидно, что данный подход сработает далеко не всегда. У вас может не быть пространства для манёвра, ваши уколы в силу целого ряда причин могут не оказать на противника желаемого деморализующего воздействия и т.п. Более того, оппонент может ринуться на вас и напороться на ваше оружие, в результате чего вы, сами того не желая, нанесёте ему куда более серьёзное ранение, чем собирались.

Гасило

Один весьма эффективный вид импровизированного оружия заслуживает отдельного упоминания, поскольку не подпадает под приведённую выше классификацию.

Принципиально оружие состоит из относительно небольшого груза (от 50 до 500 г), закреплённого на гибком подвесе (верёвке, ремне и т.п.). Разновидности данного оружия под разными названиями были известны и довольно широко использовались как на Западе, так и на Востоке, что само по себе уже говорит о его эффективности.

На Руси подобное оружие называлось гасилом¹⁰ и было в ходу не только у разбойников, но и как средство защиты от них [2]. Уличные преступники в России использовали гирьку на ремне вплоть до 20—30-х годов XX века, что нашло отражение даже в литературе, в том числе в творчестве Маяковского [3] и Толстого [4].

В США и Европе в XIX веке популярным оружием моряков и уличных банд был так называемый сланшот (*slungshot*), представлявший собой груз на короткой верёвке. Иммигранты из Ирландии, работавшие на постройке трансконтиненталь-

⁹Боб Каспер (Bob Kasper) — бывший морской пехотинец, инструктор по стрельбе, рукопашному и ножевому бою, основатель ассоциации GHCA (Gung-Ho Chuan Association), объединяющей ветеранов Морской пехоты США, работающих инструкторами по ближнему бою.

¹⁰В современных изданиях это оружие также называют разбойничьим или навязным кистенём.

ной железной дороги в США, в драках зачастую пускали в ход кожаную сумку с длинными лямками, в которую был уложен груз. Частота использования и последствия применения привели к появлению в законах ряда штатов Америки запретов на ношение сланшотов.

В Китае было распространено несколько вариантов оружия подобной конструкции, в том числе так называемые «тяжёлые рукава»¹¹ — небольшое гасило скрывалось в длинном рукаве, либо в его отвороты вшивались металлические грузики. Репутация, которую имело данное оружие в среде простолюдинов, однажды спасла жизнь монахиням-миссионеркам во время Боксёрского восстания¹². Как вспоминает известный востоковед и писатель Роберт ван Гулик, в 1935 году в Пекине ему рассказали историю о том, как во время восстания 1900 года разъярённая толпа обступила шесть католических монахинь из Европы. В ожидании неминуемой кончины монахини, обращаясь к Богу, подняли вверх молитвенно сложенные руки. Внезапно один человек из толпы закричал: «Берегитесь, у них тяжёлые рукава!» Толпа в страхе расступилась, и сестры сумели уйти и укрыться в близлежащем соборе. Причина была в том, что когда монахини поднимали руки, их молитвенники, которые они носили в рукавах, раскачивались из стороны в сторону. Толпа, убеждённая антизападной пропагандой в том, что иноземцы способны на любую подлость, решила, что монахини вооружены «тяжёлыми рукавами».

Один из наиболее доступных способов изготовить импровизированное и при этом абсолютно легальное гасило состоит в том, чтобы положить одну-две маленькие бутылочки минеральной воды в двойной пластиковый пакет, тканевую хозяйственную сумку или авоську. Возможных вариантов загрузки масса: банка консервов, пара банок пива и т.д. и т.п. Стеклой тары лучше избегать, поскольку она может разбиться от первого же удара. Сделать себе такое гасило при необходимости можно прямо по пути, купив всё необходимое в ближайшем киоске или магазине.

Ни в коем случае не носите с собой настоящее гасило, которое не является ничем кроме оружия. Также следует избегать специализированных предметов для самообороны наподобие длинных кожаных кошельков, которые загружаются большим количеством мелких монет.

Представьте, как будет выглядеть описание ситуации самозащиты, в которой вы ударили противника неким предметом. Вариант № 1 (авоська с бутылкой воды): всё произошло так внезапно, что вы очень испугались и непроизвольно отмахнулись от нападавшего сумкой с продуктами, которая была у вас в руке. Вариант № 2 (самодельное гасило): вы атаковали человека холодным оружием, которое носили с собой.

Альтернативные конструкции импровизированного гасила весьма разнообразны: кусок мыла или камень в носке; тяжёлая пепельница, завернутая в носовой платок или бандану; бутылка воды в майке; сложенный в несколько раз автомобильный буксировочный трос с карабинами и т.д. и т.п. Однако по сравнению с вариантом «авоська с продуктами» они имеют ряд существенных недостатков. Во-первых, для их изготовления требуется некоторое время, которого у вас может просто не быть. Во-вторых, сам факт изготовления подобной комбинации предметов говорит о намерении нанести телесные повреждения, т.е. о присутствии умысла в ваших действиях. В-третьих, наличие у вас в руке одной из указанных «конструкций» выглядит подозрительно для окружающих.

¹¹ Рукава с утяжелителями использовались как скрытое оружие и на Руси, о чём, например, написал в своей книге «Описание путешествия Голштинского посольства в Московию и Персию» немецкий путешественник Адам Олеарий, в XVII веке посетивший Москву.

¹² Комментарии к книге Robert H. van Gulik «Willow Pattern» издания Charles Scribner's Sons, 1965.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

Хорошо отработанный удар гасилом весьма эффективен. Даже одного меткого попадания может оказаться достаточно для того, чтобы вывести противника из строя или выбить оружие из его руки.

За основу техники применения гасила можно взять разработанную Фейрберном методику использования телескопической дубинки с пружинной секцией (*spring cosh*). В её основе лежит всё та же «восьмёрка» (см. рис. 20). Движение гасила по петлеобразным замкнутым траекториям позволяет легче справляться с инерцией предмета в финальной части траектории и переходить от одной атаки к другой, не тратя времени на остановку и замах. Атаки, в особенности направленные по нисходящим траекториям, в целом близки к технике удара ребром ладони.

Агенты OSS носили дубинку *spring cosh* в рукаве и перед использованием незаметно выпускали её оттуда, перехватывая пальцами. Подходя к объекту нападения, дубинку, направленную вниз вдоль ноги, удерживали расслабленной рукой у бедра, чтобы не привлекать к ней внимания. Очевидно, что ваша авоська-гасило до начала физической фазы противостояния будет находиться примерно в таком же исходном положении, т.е. свисать вниз из удерживающей её расслабленной руки. Сходство удержания позволяет рекомендовать для первой атаки гасилом ту же технику, которой обучали агентов OSS. Первый удар рекомендовалось наносить без замаха по восходящей траектории в область лица, затем на сближении продолжать ударом сверху, вне зависимости от результата первой атаки.

Бейте так, как будто хотите рассечь цель, прорубить её насквозь, как будто у вас в руке не авоська с банкой, а остро отточенный клинок. Именно пронос оружия сквозь цель при ударе позволяет сохранить контроль над ним и избежать его отскока по себе. Движение кистью и предплечьем, позволяющее натянуть гибкую часть гасила после его контакта с целью и протащить оружие дальше по траектории, проще открыть для себя самостоятельно, чем пытаться воспроизвести его по описанию. Просто начните в замедленном темпе выполнять удары гасилом по твёрдой неподвижной цели, например, дереву или углу дома, при этом стремитесь продолжить его контролируемый полёт после столкновения с преградой за счёт проноса руки. Если же вы твёрдо убеждены, что без демонстрации «правильной» техники не сумеете это освоить, обратитесь к учебному фильму по нунчаку Тадаси Ямасита (*Tadashi Yamashita*), он один из немногих авторов, которые в своих видеоуроках уделяют внимание вопросу предотвращения отскока оружия от цели.

Траектория при проносе не должна приводить к вашему телу. Иными словами, бьющая часть гасила должна пролетать мимо вас.

Основу тренировки должна составлять отработка ударов по реалистичной цели с места и в движении.

Очень важно научиться сохранять контроль над оружием как в случае промаха, так и при его попадании в цель. Вначале лучше положить в авоську в качестве загрузки что-то мягкое, поскольку на первых тренировках вы попадёте по себе несколько раз почти наверняка.

Будь готов

Могут возникнуть ситуации, в которых вы, предвидя потенциальную опасность, решите чем-то заранее вооружиться. Если у вас есть возможность — обязательно испробуйте то, что выбрали. Не меняя хвата, быстро нанесите этим предметом несколько ударов в полную силу по реалистичной цели или, на худой конец, по сте-

не или дереву. Оцените, сумели ли вы удержать своё импровизированное оружие, и то, насколько легко вам это было сделать. Кроме того, посмотрите, не разрушился ли сам предмет. Если выбранный предмет способен наносить колото-резаные раны, будет неплохо проверить и то, насколько надёжно он удерживается в руке, будучи мокрым. Для этого повторите описанный выше тест, предварительно намочив ладонь, пальцы и сам предмет¹³.

Очень важно не вносить никаких модификаций в конструкцию выбранного предмета. Простой пример: велосипедная цепь — не более чем запасная часть, а та же цепь, сложенная пополам и обмотанная изоляцией, становится предметом ударно-дробящего действия, специально приспособленным для использования в качестве оружия. Обнаружение у вас такого доработанного предмета сразу же наводит на мысль о злом умысле, намерении причинить вред, а также приводит к уголовной и административной ответственности по статьям о незаконном изготовлении и хранении оружия.

Нож, мачете и топор — это, пожалуй, наиболее эффективное оружие, доступное рядовым гражданам для легального приобретения и ношения. Тем не менее эти предметы являются далеко не самым лучшим выбором в плане средства самообороны, как бы вас не пытались убедить в обратном теоретики самообороны, производители «тактических» ножей, а также люди, зарабатывающие себе на жизнь преподаванием ножевого боя.

Безусловно, сам факт наличия подобного предмета у вас в руках может вынудить противника ретироваться, однако нельзя рассчитывать только на психологическое воздействие. Ситуации могут быть различными, и в некоторых из них нельзя будет пресечь агрессивные действия противника, не применив своё «оружие». Как уже не раз подчёркивалось в данной книге (см. главы «Выбор целей» и «Никаких гарантий»), результатом использования колюще-режущего инструмента могут стать тяжкие телесные повреждения вплоть до увечья или смертельного исхода, которые, тем не менее, не дадут мгновенного останавливающего эффекта.

Ваш раненый или мёртвый противник не растворится в воздухе. Министерством здравоохранения утверждена Инструкция о порядке оказания медицинской помощи при криминальных случаях. Она регламентирует работу медиков и обязывает их, среди прочего, в обязательном порядке извещать правоохранительные органы об обращениях за помощью при ножевых ранениях.

Что обычно советуют делать после применения клинка сторонники ножевой самообороны? Вариант «случилось без свидетелей»: «бежать, избавиться от ножа, одежды и обуви, выдумать себе алиби». Вариант «при свидетелях»: «имитировать оказание медицинской помощи противнику, вызвать милицию, обратиться к знакомому суперадвокату». «Продвинутые» советчики предлагают вариации поведения в зависимости от того, убили ли вы нападающего или только ранили, а некоторые идут ещё дальше и размышляют о поведении в зависимости от градаций нанесённого вами ранения — серьёзно или легко.

Начнём с того, что 99,9% этих «экспертов» по гражданской самообороне ножом сами в такие ситуации никогда не попадали. Они не выигрывали подобных криминальных дел в суде ни в роли обвиняемого, ни в роли адвоката. Весь их «опыт», с высоты которого они берутся учить «что делать», ограничивается фехтованием на тупых имитаторах ножа и тестированием клинков на подвешенном куске мяса.

Деление ситуаций по признаку «со свидетелями» и «без таковых» уже указывает на то, что эти советы не более чем игра ума, теоретизирование. Как можно быть уве-

¹³ Наиболее экстремальным вариантом проверки будет проведение указанного теста с предметом, обмазанным сырым яйцом или моторным маслом.

ренным, что свидетелей нет? Даже если всё произошло в укромном месте, вас могли видеть входящим туда и выходящим оттуда. Камеры наблюдения сейчас стоят на многих коммерческих и государственных объектах. Видео- и фотосъёмку можно сделать большинством мобильных телефонов. Представляете, если вас увидят или, ещё того хуже, заснимут запачканного кровью убегающим с места происшествия? А если вдобавок выдуманное «алиби» внезапно не подтвердится?

Говорить об оценке степени тяжести причинённого вами ранения спустя мгновения после применения клинка в общем случае невозможно. Допустим, на слабоосвещённой улице вы пырнули ножом напавшего на вас злоумышленника. Тот охнул, отшатнулся, а вы, воспользовавшись этим, убежали. Насколько тяжело он ранен? Может, нож его слегка кольнул, может, вообще не дошёл до тела, поскольку упёрся в пряжку или мобильник, а может, раненый, уже уйдя с места происшествия, минут через пять потеряет сознание и затем скончается?

Ставка на некоего высококвалифицированного адвоката по уголовным делам, предпочтительно знакомого, тоже из области фантастики для большинства граждан. У вас лично есть такой знакомый, который обслужит вас бесплатно? Думаете нанять? А вы располагаете достаточной суммой денег, чтобы оплатить подобные услуги?

Для того чтобы вас оправдали по статье о необходимой самообороне, необходимо, чтобы саму ситуацию рассматривали как самооборону. Не стоит также забывать и о том, что в силу сложившихся стереотипов человек, использовавший нож (пусть даже не свой), в глазах правоохранительных органов и суда априори является преступником, а порезанный — потерпевшим, и разубедить их в этом подчас не могут ни очевидные факты, ни очень хороший адвокат¹⁴.

Гораздо более предпочтительной альтернативой колюще-режущим предметам, с точки зрения решения задач самообороны, является импровизированное оружие ударного действия. Проще говоря, нечто тупое и увесистое. Вспомните, чем со времён Средневековья вооружались блюстители закона по всему миру, чтобы утихомирить разбушевавшихся, не убивая и не калеча их? Дубинками. Их конструкция и форма варьировались в достаточно широких пределах, но суть и принцип действия остаются неизменными на протяжении многих веков.

Хороший удар дубинкой, угодивший нападающему по суставу или кости неглубокого залегания (типа ключицы), может в прямом смысле отбить у него охоту связываться с вами. При этом риск нанести смертельную травму или увечье существенно ниже, чем при применении колюще-режущих предметов.

Безусловно, дубинка в любом варианте не является неким гарантирующим победу «чудо-оружием» и имеет ряд недостатков, особенно с точки зрения её применения при самозащите. Во-первых, эффективное использование дубинки требует определённой силы и точности. Во-вторых, для нанесения удара необходимо свободное пространство. При обоюдном захвате или, скажем, при противоборстве в положении лёжа возможностей для нанесения результативных ударов гораздо меньше. В-третьих, толстая или многослойная одежда может частично демпфировать удары, снижая их эффективность. В-четвёртых, дубинка (или предмет её заменяющий) имеет достаточно крупные габариты и ощутимую массу, вследствие чего её не всегда удобно носить с собой.

¹⁴ В качестве одного из примеров можно привести дело Бориса Процука, когда он, защищая раненого приятеля и его избитую девушку от десяти пьяных отморозков, вооружённых битами и ножами, воспользовался ножом, отобранным у одного из нападающих. Он получил ранения и ушибы, сам никого не убил, нанеся лишь лёгкие ранения. Тем не менее суд, невзирая на обстоятельства дела, вообще не рассматривал данную ситуацию как самооборону. В итоге Борис был приговорён к 6 годам лишения свободы в колонии строгого режима.

Ни в коем случае не приобретайте и не носите с собой предметы, классифицируемые как холодное оружие ударно-дробящего действия: телескопические дубинки, сэпы (слэпперы)¹⁵, блекджеки¹⁶ и т.п. Также лучше воздержаться от бейсбольных бит, вполне заслуженно имеющих дурную репутацию, от нунчаку, тонгфа и тому подобного спортивного инвентаря для восточных единоборств.

Если уж вы решили вооружиться, то подберите импровизированную дубинку, хранение и ношение которой не нарушает законов и вызывает меньше подозрений. Тем более что кандидатов на эту роль достаточно много: молоток, разводной ключ, гвоздодёр, достаточно длинный и увесистый фонарь с металлическим корпусом и т.п.

Выбирая себе «колотушку», заодно решите, как вы будете объяснять факт наличия у вас данного предмета. «Ношу с собой для самообороны» не годится, поскольку подразумевает, что вы намеренно взяли эту вещь с собой для нанесения телесных повреждений. А вы ведь и не думали этого делать? Сомневаетесь — перечитайте главу «Правил нет».

Определившись с тем, что вы возьмёте с собой, необходимо ответить на второй не менее важный вопрос. А именно: где будет находиться данный предмет? Очевидно, что наибольшие шансы воспользоваться им для отражения нападения будут у вас в том случае, если импровизированное оружие будет в руке ещё до того, как вас атакуют. Вместе с тем это далеко не всегда возможно. Следовательно, вам придётся носить оружие где-то на себе. В решении этого вопроса можно опереться на рекомендации, которые давались агентам SOE и OSS. Согласно им, выбранный способ ношения должен был обеспечивать:

- надёжность ношения;
- быстроту и простоту извлечения;
- скрытность.

Вполне очевидно, что предмет, который вы взяли с собой для самозащиты, не должен произвольно выпасть, отцепиться или иным образом потеряться. Необходимо убедиться, не приведут ли к этому ваши движения или смена позы. Разместите выбранный предмет там, где решили, после чего походите, пробегитесь, попрыгайте, сядьте и т.п. Ещё лучше сыграйте в баскетбол или другую подвижную игру. После этого проверьте, не покинуло ли вас ваше оружие. Даже если оно ещё при вас, не сильно ли оно переехало и сместилось, не придётся ли его искать на себе, чтобы достать?

Помимо надёжности ношения место размещения данного предмета должно обеспечивать его быстрое извлечение в условиях стресса и противодействия противника. Вам кажется боковой карман на брюках — это хорошее место для выбранного предмета? Попробуйте вынуть своё оружие оттуда, лёжа на этом боку или будучи прижатым им к стене. Считаете багажник автомобиля пригодным для хранения средства самообороны? Достаньте свою сапёрную лопатку оттуда, когда ваш противник будет гоняться за вами с бейсбольной битой.

Третьим требованием является скрытность ношения. Если противник заподозрит, что у вас при себе есть оружие, он может изменить план своих действий. Безусловно, кого-то это может отпугнуть, а кого-то, наоборот, подтолкнёт сменить тактику с попытки добиться своего одними угрозами на нападение из засады. Более того, противник,

¹⁵ Сэп (sar, другие названия slapjack, slapper) — плоская короткая дубинка из кожи, в ударный конец которой зашит утяжелитель (монокитный или засыпной типа дробь или песка). В рукоять сэпа могла быть вмонтирована плоская стальная пружина. Сэп до его запрета был очень популярен у американских полицейских из-за своей высокой эффективности. В ряде штатов Америки полицейская униформа до сих пор имеет специальный карман для ношения сэпа (sar pocket).

¹⁶ Блекджек (blackjack) — короткая дубинка цилиндрической формы по конструкции близкая к сэпу: утяжелённый ударный конец и пружинящая рукоять.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

знающий, что у вас есть нечто, чем вы захотите воспользоваться, будет атаковать так, чтобы не дать вам это сделать.

Скрытность принципиально может быть обеспечена двумя путями.

Во-первых, можно носить оружие на виду, если оно замаскировано под не вызывающий подозрения объект. Так, например, агентам SOE среди прочих спецсредств выдавали карандаши, у которых грифель был заменён на остроконечную закалённую стальную спицу. В современных условиях неплохим вариантом импровизированного оружия, с которым можно спокойно разгуливать на виду у всех, являются ботинки с ударопрочными подносками¹⁷ или упомянутое выше гасило, образованное одной-двумя маленькими бутылочками минеральной воды, уложенными в двойной пластиковый пакет или авоську.

Во-вторых, оружие можно спрятать под одеждой, в кармане и т.п. Основная сложность заключается в том, чтобы сокрытие оружия не затрудняло его извлечение и не снижало надёжности ношения. При ходьбе и смене позы оружие не должно проступить сквозь одежду или показаться из-под неё. Более того, вам самому должно быть комфортно такое расположение предмета. Ваша неестественная поза или скованные движения также могут навести противника на мысль о наличии у вас скрытого оружия.

Очень желательно, чтобы помимо сокрытия оружия место его ношения обеспечивало ещё и извлечение движением, которое не насторожит оппонента. Так, например, агенты SOE носили небольшой клинок в ножнах, пришитых за отворот воротника, в рукаве на запястье или сзади за воротником. Извлечь оружие, не вызвав подозрений, можно было, как бы начав оправлять одежду или приглаживать волосы на затылке.

Как же носить при себе то, что вы решили? На этот вопрос можете ответить только вы сами, придя к решению путём экспериментов с различными вариантами одежды и размещения предмета. Сам Фейрберн во время работы на OSS постоянно экспериментировал в данной области, однако так и не смог выделить единый, одинаково пригодный для всех способ. Своим ученикам он рекомендовал тренироваться в извлечении перед зеркалом, чтобы выработать малозаметное и ненастораживающее движение. Кроме того, Фейрберн настаивал на том, чтобы извлечение оружия без промедления и лишних движений переходило в атаку им. В частности, об атаке ножом из положения скрытого ношения он говорил, что клинок «должен двигаться по кратчайшему пути из ножен в цель» [5].

В ходе подготовки агентов OSS учили избегать двух основных ошибок, которые новички обычно допускают в обращении с оружием скрытого ношения.

Во-первых, нельзя «нянчить» оружие. Новички обычно постоянно поправляют его, прикасаются к нему, трогают сквозь одежду. Если вы грамотно выбрали место и способ ношения, во всех этих действиях нет необходимости. Они обусловлены неуверенностью в себе и желанием убедиться, что то, на что вы рассчитываете, всё ещё при вас. Важно контролировать свои движения, чтобы не выдать человеку, наблюдающему за вами, наличие у вас оружия и его расположение.

Во-вторых, нельзя заикливаться на оружии. Новички в случае внезапного нападения на них обычно пытаются во что бы то ни стало извлечь своё оружие и пустить его в ход. В результате они теряют драгоценное время, отдают противнику инициативу и остаются открытыми для его атак. Если противник застал вас врасплох и оружия в вашей руке на тот момент не было, необходимо отразить первоначальное нападение, перехватить инициативу и создать для себя возможность извлечь оружие.

¹⁷ Ботинки со специальными вкладышами из металла или высокопрочного пластика в области мыска, предназначенными для защиты пальцев.

Первое, что подвернулось

Очевидно, что то, какой предмет выбрать, и то, как его использовать, можно решать, только если у вас есть время на обдумывание. Такое возможно, если вы оказались вовлечены в постепенно нарастающий конфликт либо определяетесь с тем, что вам взять с собой или положить в машину на случай отражения нападения. Если же противоборство уже началось и вы в его ходе просто что-то схватили не глядя, то у вас всего два варианта действий, определяемых дистанцией до противника. Если противник достаточно близко — ударьте его этим предметом в область головы или шеи и продолжайте атаковать другими ударами рук и ног, если же он слишком далеко для этого — швырните ему этот предмет в лицо и, не дожидаясь попадания, тут же рванитесь вслед с атакой.

Главное правило

Вне зависимости от того, используете ли вы оружие или какой-то бытовой предмет, необходимо соблюдать ключевое правило:

■ Оружие не действует в одиночку.

Не забывайте, что кроме предмета, зажатого в одной руке, у вас есть и другое оружие: вторая рука, ноги, голова и т.п. Используйте свободную руку, чтобы создать себе благоприятную возможность для использования вашего оружия. Закройте противнику глаза, ударьте его в лицо, выведите его из равновесия, отбейте его руку в сторону, не дайте ему защититься. Противник отпрянул от вашей атаки предметом на верхнем уровне? Догоните его ударом ноги по низу.

Противник перехватил вашу вооружённую руку? Не пытайтесь просто освободиться. Выдёргивая руку из его хватки, одновременно атакуйте врага ударом другой руки (рис. 65) или ногами. Он находится вплотную? Вцепитесь зубами, бодните его головой, ковырните пальцами его глаза. Помимо этого вас окружают предметы, которые также могут быть использованы.

Чтобы выработать навыки использования всего имеющегося в вашем рас-

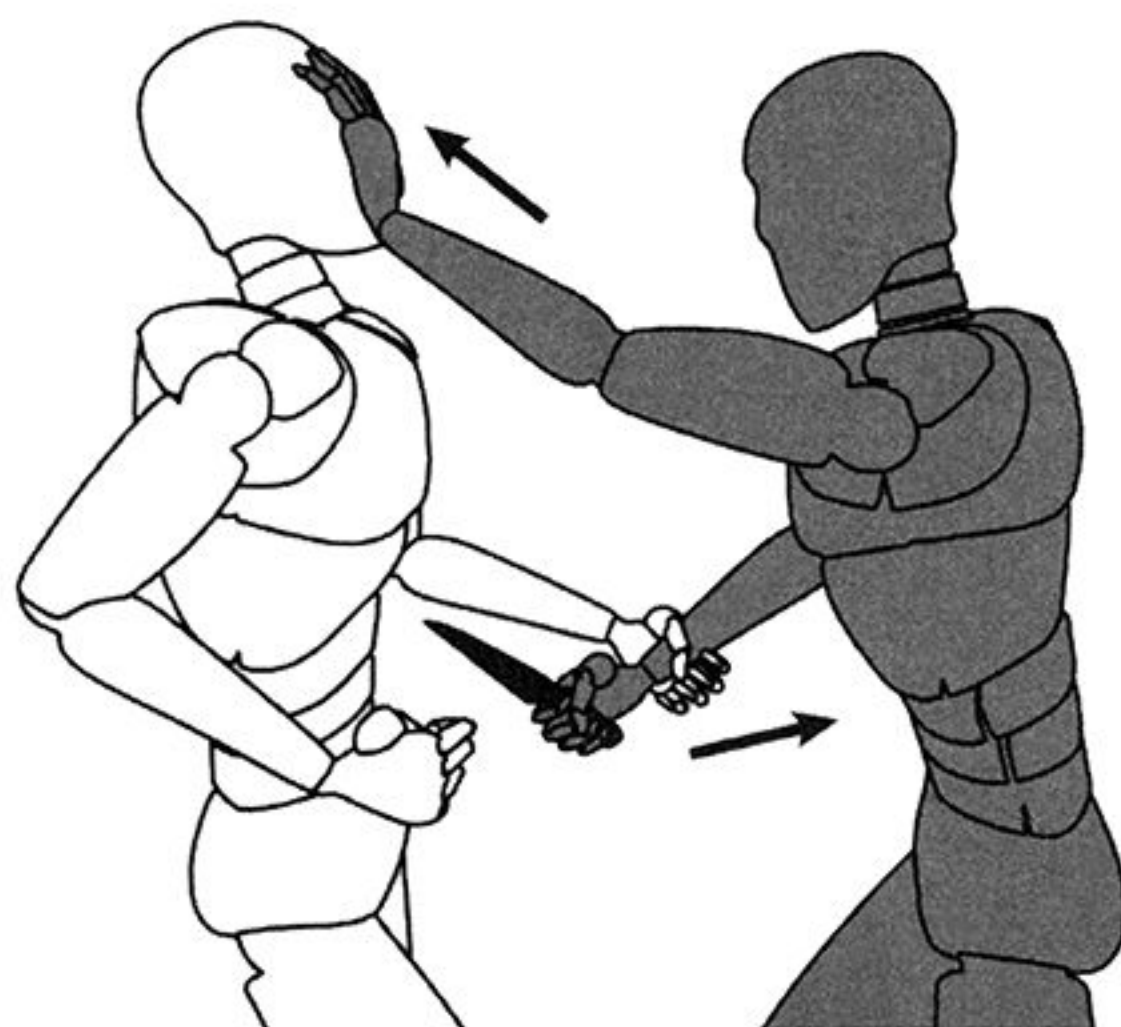
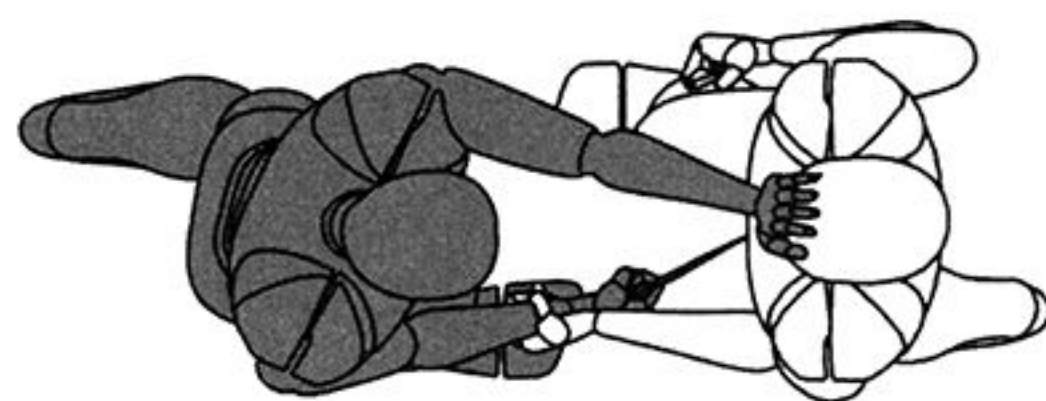
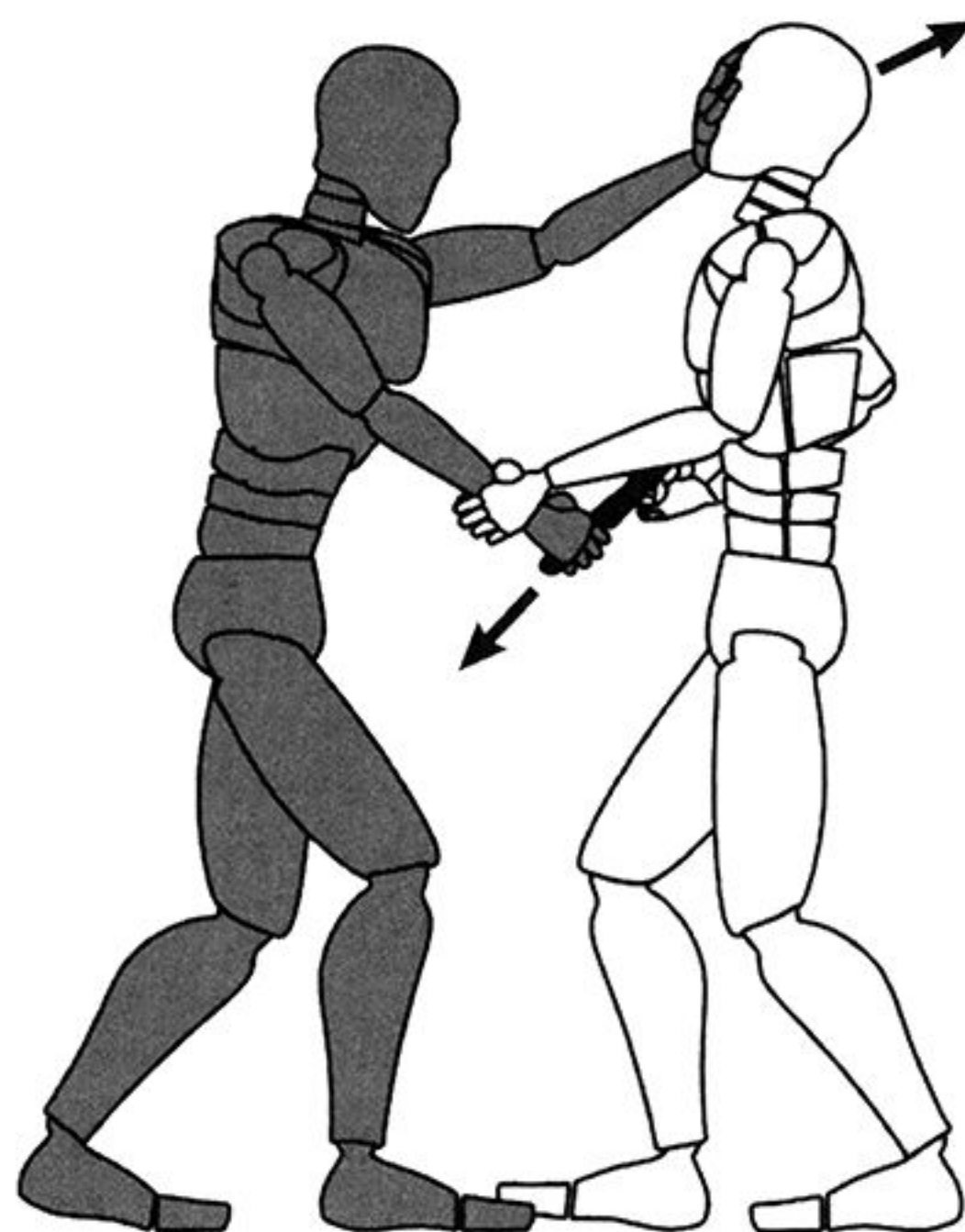


Рис. 65

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

поряжении «оружия», обязательно включайте в отработку применения предметов безоружные техники.

То, что всё ваше тело и многие предметы вокруг также являются оружием, очень важно осознавать ещё по одной причине. Это не даст вам попасть в психологическую зависимость от выбранного средства самообороны. Однажды вы его можете забыть, иногда его будет просто невозможно взять с собой, в конце концов, в ходе самообороны вы можете его просто лишиться. Если вы рассчитываете только на этот предмет, то, оказавшись без него, будете чувствовать себя очень неуверенно и уязвимо. Некоторые люди, привыкшие постоянно носить с собой нож, говорят, что без него чувствуют себя голыми.

А стоит ли?

Применение импровизированного оружия имеет ряд недостатков, самый существенный из которых состоит в том, что, по крайней мере, одна ваша рука оказывается занята. Вы не можете использовать её для нанесения ударов, надавливаний, выполнения захватов и т.п. Именно поэтому, если у вас есть время на планирование, подумайте, даёт ли предмет, который вы хотите пустить в ход, достаточные преимущества по сравнению с многофункциональностью невооружённой руки в контексте решения задач в рамках тактической схемы Фейрберна. Облегчает ли использование данного предмета отвлечение внимания или захват инициативы? Проще ли вам встряхнуть содержимое черепной коробки противника, используя данное импровизированное оружие? Стоит ли игра свеч?

Так, например, на что способен столь часто рекомендуемый в разных книгах по самообороне тычок ключом от двери? Даже несколько таких тычков? Причинить боль? Рассечь кожу? Сделать пару ссадин? Как вы думаете, будет ли этого достаточно, чтобы остановить серьёзно настроенного противника? Конечно, ключом можно попасть в глаз. Но так ведь и пальцем это тоже можно сделать. Вместе с тем несколько ударов основанием ладони в голову, нанесённых за то же время той же рукой, вполне могут встряхнуть содержимое черепной коробки вашего оппонента достаточно для того, чтобы он «поплыл» или даже отключился. И это не говоря о том, что, тыкая ключами, их немудрено потерять. Как тогда вы сядете в свой автомобиль или скроетесь за дверью?

Ну а совет ударить противника своим мобильным телефоном? Один популярный инструктор по самообороне из Великобритании создал целый набор приёмов с мобильником. После первого же удара аппарат может выйти из строя, в результате чего вы им уже не воспользуетесь для вызова полиции или «Скорой помощи».

Безусловно, можно предположить ситуацию, в которой бросок в лицо оппоненту любого предмета, находящегося у вас в руках, в том числе ключей или мобильника, будет небесполезным. Однако даже в таком маловероятном случае вполне можно будет обойтись и без этого шага.

Второй немаловажный недостаток импровизированного оружия заключается в чрезвычайно высокой травмоопасности, связанной с применением ряда предметов, при отсутствии выраженного останавливающего эффекта. Так, например, колющий удар отвёрткой способен нанести весьма серьёзную, возможно, даже смертельную рану, однако, получив её, противник ещё долгое время будет опасен для вас. Как уже не раз подчёркивалось в данной книге, целью самообороны в общем случае является не уничтожение противника, а пресечение его враждебных дейст-

вий, направленных против вас. Именно с этой позиции нужно оценивать пригодность предмета для самозащиты.

Не стоит забывать также и о том, что импровизированное оружие может оставить на теле и лице противника куда более заметные следы, чем ваши удары открытой ладонью. Этим вы существенно облегчите ему жизнь, если он захочет зафиксировать факт нанесения побоев и подать встречный иск, стремясь выставить вас зачинщиком драки. В итоге несколько поверхностных ссадин и синяков, не сыгравших никакой роли в ходе боя, могут оказаться роковыми при судебном разбирательстве и помогут адвокату вашего противника перевернуть всё с ног на голову. Из жертвы нападения вы можете превратиться в преступника.

Тема импровизированного оружия достаточно популярна, причём настолько, что привела к появлению товаров, так сказать, «двойного назначения»: тактических ручек, фонариков, брелков особой формы, приспособлений для массажа и тому подобного. Как правило, в описании подобных изделий указано, что они разработаны известным мастером боевых искусств или специалистом по самообороне, а производятся фирмой, снабжающей спецназ вооружённых сил и контртеррористические отряды по всему миру.

Все эти предметы формально не являются оружием, поскольку имеют отличное от этого функциональное назначение: писать, светить, удерживать ключи и т. п. Вместе с тем они изготовлены из ударопрочного материала, а их конструкция тем или иным образом «оптимизирована» для применения данных предметов в ситуации самообороны: фонарик снабжён специальной «ударной короной» (острыми выступами по краям рефлектора), ручка имеет острый конец и т. п. Кроме того, форма и размеры такого предмета обычно призваны повысить надёжность его удержания в руке, а его поверхность с той же целью имеет рёбрышки или накатку.

За редким исключением данные «тактические» предметы — не более чем попытка выкачать деньги у человека, опасющегося за свою безопасность. Производитель играет на двух свойствах человеческой натуры: страхе и лени. Среднестатистическому обывателю, напуганному уличной преступностью, предлагается альтернатива: не стоит тренироваться, нужно лишь купить некий предмет и, положив его в карман, считать себя защищённым.

Любое оружие не заменяет собой тренировку. Оно не сделает вас быстрее, точнее, сильнее. Если вы не можете попасть по противнику рукой, никакая явара или тактическая зубная щётка не помогут вам это исправить. Если вас легко застать врасплох или от страха вы впадаете в ступор, то вас не спасёт наличие любых средств самозащиты.

Главное — помните, что наличие импровизированного оружия это не слагаемое успеха, а скорее множитель. Если у вас нет главного, а именно психологической готовности себя защитить и способности адекватно реагировать в критической ситуации, то наличие средств самообороны, равно как и владение техникой рукопашного боя, не даст результата, подобно тому, как умножение нуля на любое, пусть даже весьма значительное число, всё равно даёт ноль.

Литература

1. Persico J. E. Piercing The Reich. Ballantine Books, 1979.
2. Шухов И. Н. Оружие западно-сибирских ямщиков. Омская область. 1940. № 3. С. 79.
3. Маяковский В. В. Хулиган. 1926.
4. Толстой А. Н. Гадюка. 1928.
5. Сценарий учебного фильма OSS «Gutterfighting». Part I: «The Fighting Knife», 1944 (2/11/44).

Защита от оружия

Ни одна техника обезоруживания, выполняемая голыми руками, не является достаточно надёжной даже против посредственного бойца на ножах. Попытка обезоружить по-настоящему подготовленного бойца на ножах сродни попытке остановить голыми руками воздушный винт самолёта.

Стефен Стеверс, интервью журналу Infantry Journal, 1944¹

Защита без оружия от вооружённого нападения представляет собой предельно сложную, а в определённых условиях и вовсе неразрешимую задачу. Наличие оружия делает смертельно опасным даже абсолютно необученного человека, находящегося в плохой физической форме. Не зря легендарный агент Леонард Гектор Грант-Тейлор (см. гл. «Балансируя на табурете») шутил: «В бою безоружного против человека с ножом главное — быть тем, кто с ножом».

Традиционные боевые искусства и современные системы рукопашного боя предлагают множество разнообразных и подчас весьма противоречивых концепций и техник самозащиты от вооружённого нападающего. К сожалению, большая часть этих методов абсолютно неадекватна тому, как подобные нападения происходят в реальности.

Первым же камнем преткновения на пути к решению задачи самообороны для многих становится её правильная постановка. Большая часть подходов построена на основе неверных предположений и допущений. В итоге техника защиты от вооружённого противника, практикуемая в этих системах и стилях, представляет собой классический пример правильного ответа на неправильный вопрос и совершенно неработоспособна в реальной ситуации.

Одной из наиболее распространённых ошибок является наличие в системе двух групп приёмов, одна из которых предназначена для боя без оружия, а вторая — для противодействия вооружённому оппоненту. Иными словами, удар кулаком и укол ножом при таком подходе отрабатываются совершенно по-разному. Наверное, предполагается, что противник до начала своего нападения должен извлечь нож, продемонстрировать его защищающемуся и озвучить своё намерение им воспользоваться. В реальной ситуации вы совершенно необязательно будете знать, что против вас используется оружие. Более того, у вас просто не будет времени на анализ. Как тогда вам трактовать стремительно несущуюся к вам руку внезапно

¹ Стефен Стеверс (Stephen Stavers, 1916—1944) капитан Морской пехоты США, инструктор по ближнему бою, обучал морпехов рукопашному, ножевому и штыковому бою, а также стрельбе навскидку. Ученик и соратник другого легендарного инструктора по рукопашному бою, подполковника Энтони Дж. Дрексела Биддла (см. главу «На плечах гигантов»). В 1943 году занимался организацией демонстраций, на которых Фейрберн знакомил части Морской пехоты со своей системой. Газета New York Times в 1944 году назвала Стеверса одним из наиболее квалифицированных специалистов в области штыкового и рукопашного боя. Стеверс погиб 18 сентября 1944 года от пули японского снайпера во время высадки в составе 1-й дивизии Морской пехоты на остров Пелелиу.

напавшего противника? Если же каждую атаку воспринимать как атаку оружием, зачем тогда дополнительно изучать и отрабатывать приёмы против безоружного?

Эта ошибка обычно усугубляется наличием в арсенале системы значительного числа узкоспециализированных защит, каждая из которых предназначена для противодействия своей атаке, идущей под конкретным углом с определённой дистанции. Успешное применение подобного подхода возможно только при условии, что атака противника очень близка к одной из типовых атак, а у защищающегося будет достаточно времени для оценки направления атаки, прогноза её траектории, выбора и выполнения соответствующего защитного приёма. Такой подход напоминает попытку заменить полноценное изучение иностранного языка заучиванием готовых фраз в расчёте на то, что реальная ситуация в ходе живого общения будет в точности им соответствовать.

Специализированные защиты возможны не от нападения, а лишь от угрозы оружием, которое неподвижно удерживается нападающим в пределах досягаемости защищающегося. Только в такой маловероятной ситуации, когда оружие демонстрируется без намерения его применять, действительно могут быть применены некие особые способы обезоруживания. Следует, однако, помнить, что Фейрберн на основе анализа опыта реального применения пришёл к выводу о малой надёжности подобных приёмов. Как уже говорилось выше, техники обезоруживания преподавались агентам исключительно для повышения их уверенности в себе.

Вторая классическая ошибка заключается в ставке на неоспоримое превосходство над противником в скорости. Атакующий и так имеет фору — он действует первым, опережая защищающегося на несколько шагов (см. главу «Цикл НОРД»), тем не менее считается, что защищающийся успеет на лету перехватить вооружённую руку оппонента и, сохраняя контроль над ней, выполнить свой приём раньше, чем оппонент сумеет отреагировать на контратаку. Если бы это было осуществимо, то последователь такой системы мог бы без труда стать, скажем, чемпионом мира по боксу, поскольку способен перехватывать все удары своего соперника.

В некоторых системах подобное несоответствие темпа выполнения приёма реальному течению времени доходит просто до абсурда. В результате, для того чтобы техника сработала, необходимо, чтобы нападающий двигался, как в замедленной киносъёмке, или вообще застыл как стоп-кадр.

Третью ошибку можно назвать мифом об одноруком бандите. Согласно этому предположению, противник атакует только оружием, и, исходя из этого, вся техника противодействия ему сосредоточивается исключительно на борьбе с его вооружённой рукой. Возможно, неопытный или неподготовленный человек действительно может заикнуться исключительно на попытках использовать своё оружие, однако даже такой противник не будет стоять без движения, если вы схватите его вооружённую руку или попытаетесь обезоружить. Тут уж даже полный профан познакомит вас со своей второй рукой, коленями и зубами. А что если противник начнёт атаку с удара ладонью вам в лицо, перекрывая вам поле зрения и отвлекая от атаки ножом, удерживаемым в другой руке? А ведь это один из достаточно распространённых методов нападения, используемых уголовниками.

Указанные выше ошибки зачастую усугубляются неадекватными методами отработки. Защищающийся занимает устойчивое положение, развёрнутое на противника. Только после этого его партнёр, играющий роль противника, начинает нападать со значительной дистанции, чем обеспечивает защищающемуся достаточно время для реакции, и, выполнив в воздух заранее оговоренную атаку, замирает каменным изваянием, позволяя обучаемому с успехом применить свои приёмы. В итоге у обучаемого создаётся иллюзия работоспособности техники, хотя на самом деле тренировка превращена в некое подобие репетиции сцены боя для художественного фильма.

Согласно подходу Фейрберна, нет деления оппонентов на вооружённых и безоружных. В реальной ситуации вы не можете быть уверены в отсутствии оружия у против-

ника, поэтому он априори считается вооружённым, а любая его атака расценивается как атака оружием. Задача сводится к тому, чтобы как можно скорее вывести противника из строя, приведя его в бессознательное состояние.

Ещё Сенека сказал: «Меч никогда никого не убивает, это всего лишь орудие в руке убийцы». Источник угрозы — это не оружие, а человек, его направляющий. Как только противник будет лишён сознания, он уже ничего не может вам сделать, чем бы он ни был вооружён.

В идеале нужно опередить противника, напав на него прежде, чем он извлечёт своё оружие, или до того, как он примет и начнёт осуществлять решение его использовать против вас. (Принципы работы на опережение и способы захвата инициативы изложены в главах «Цикл НОРД» и «Агрессия».)

Если предвосхитить намерения противника не удалось и вы видите начало его атаки — ударьте его в плечо, чтобы пресечь его движение в зародыше, если же атаку вы успели заметить уже на подлёте — отклоните её рукой или находящимся в руках предметом, одновременно смещаясь в сторону. В любом случае не тратьте время на попытки поймать и контролировать вооружённую руку оппонента, необходимо незамедлительно перейти в решительное наступление, непрерывно атакуя противника в голову и шею. Вспомните аналогию капитана Стеверса, вынесенную в эпиграф к данной главе. Не пытайтесь остановить воздушный винт, ловя его руками, вместо этого как можно скорее отключите вращающий его двигатель, вырубив систему управления. Конечно, если вам удалось каким-то образом схватить руку, удерживающую оружие, не стоит её выпускать. Однако не вцепляйтесь в неё обеими руками. По крайней мере, одна ваша рука должна наносить удары в голову противника.

Безусловно, данная тактика не гарантирует победы, равно как и любой другой метод самозащиты голыми руками от вооружённого нападения. Недаром сам Фейрберн признавал, что «не существует полностью надёжной защиты от ножа» [1].

Описанная выше тактика применима против любого оружия, просто против огнестрельного она имеет ещё меньше шансов на успех. Эту ситуацию очень метко охарактеризовал известный мастер карате Сейкичи Тогути² в своём интервью, данном 15 декабря 1972 года американскому журналу *Black Belt*. Отвечая на вопрос журналиста, он сказал: «Вы спрашиваете меня, может ли человек достичь такого мастерства в боевых искусствах, чтобы без оружия победить противника с пистолетом? Мой ответ: «Да, конечно, это возможно. Но в дополнение к мастерству владеющий боевым искусством должен быть очень везучим. А человек с пистолетом должен быть очень глупым».

Что делать, если противник угрожает оружием? Прежде всего, не нужно его злить. Робер Малюбье (*Robert Maloubier*), бывший во время Второй мировой войны агентом SOE, вспоминает, что одним из трюков, которым их обучал Фейрберн, было изобразить полное подчинение требованиям вооружённого человека [2]. В тот момент, когда противник немного расслаблялся, видя, что сопротивления не будет, следовало незамедлительно его атаковать. Для этого Фейрберн рекомендовал использовать молниеносный удар носком в область гениталий или в низ живота. Однако окончательный выбор техники оставался за агентом, который действовал по ситуации, исходя из взаимного расположения и дистанции до противника. Сам Малюбье сумел избежать ареста именно с помощью этой тактики, уложив эсэсовца ударом ребром ладони в шею.

Литература

1. Сценарий учебного фильма OSS «Gutterfighting». Part I: «The Fighting Knife», 1944 (2/11/44).
2. Maloubier B. *Agent secret de Churchill*. Tallandier, 2011.

² Сейкичи Тогути (1917—1998) — обладатель 10-го дана карате Годзю Рю Шорейкан. В детстве осваивал окинава-тэ, затем три десятилетия изучал карате Годзю Рю, в том числе 25 лет под руководством основателя данного стиля, Тёдзюна Мияги. Преподавал карате в полицейской академии.

Семь бед — один ответ

*Игу с дружкой, гляжу — стоят, —
Они стояли молча в ряд,
Они стояли молча в ряд —
Их было восемь.*

Владимир Высоцкий.
Тот, кто раньше с нею был

Возможно, самая популярная фантазия на тему боевых искусств — это человек, в одиночку ведущий бой с несколькими противниками одновременно. Данный образ вдохновил многих писателей, сценаристов и режиссёров на создание впечатляющих боевых сцен в рассказах и фильмах. В жизнеописании как минимум каждого третьего легендарного мастера восточных боевых искусств говорится о победе над несколькими оппонентами, число которых, как правило, тем больше, чем давнее описываемые события. Да что там говорить, практически каждый, кто когда-либо занимался каким-нибудь единоборством, хоть раз, да представлял себе, как он легко справляется с несколькими врагами.

В реальности необходимость противостоять сразу нескольким противникам является, по меньшей мере, одной из наиболее трудных и опасных ситуаций. Причин этого несколько.

Во-первых, мало кто по-настоящему готовится к такому варианту развития событий. В подавляющем большинстве современных и «традиционных» единоборств многие приёмы, техника перемещений и тактика ведения боя оптимизированы для дуэльного поединка с одним единственным оппонентом, использующим сходные, если не идентичные технику и тактику. И, что ещё более важно, на это же ориентированы все практикуемые в этих системах методы тренировок на снарядах и с партнёрами, включая спарринги.

Во-вторых, человеку не свойственна многозадачность (см. главу «Бдительность»), и делать несколько дел одновременно, не снижая быстроты и точности, мы просто не в состоянии. Необходимость постоянно переносить фокус своего внимания и переключаться с одного оппонента на другого может выбить из седла кого угодно, даже если победить каждого из противников по отдельности не составило бы для вас труда. В шахматах, например, известно немало случаев, когда мастера международного уровня в ходе сеанса одновременной игры проигрывали любителям¹. И это в поша-

¹ Наиболее показательным примером является сеанс одновременной игры, который в 1951 году провёл в московском Дворце пионеров чемпион Новой Зеландии и Англии, международный мастер по версии ФИДЕ Роберт

говой настольной игре, в которой многочисленные оппоненты профессионального игрока никак не могут помочь друг другу и действуют строго в рамках правил. Чтобы хоть немного приблизить эту аналогию к реальному бою, им надо было бы разрешить воровать фигуры гроссмейстера и двигать свои, не дожидаясь его ответных ходов.

В-третьих, численный перевес делает злоумышленников увереннее, оказывая при этом на их жертву диаметрально противоположное психологическое воздействие. Одно только осознание того факта, что на него собираются напасть сразу несколько противников, может вызвать у защищающегося сильнейший стресс. Из-за вызванного им интенсивного протекания мобилизационных процессов мыслительный процесс человека будет спутанным, а движения скованными (см. главу «Алгоритм защиты»). В результате к его многочисленным противникам прибавится ещё один — его собственное тело.

Очевидно, что противодействие нескольким противникам является весьма и весьма непростой задачей. Путей её решения предложено довольно много. К сожалению, в большинстве случаев это всего лишь теории, пусть и довольно убедительные на первый взгляд.

Сразу же исключим из рассмотрения попытки решить эту задачу с помощью затейливых перемещений по некоей канонической схеме в виде определённого геометрического узора или особыми ударами, наносимыми сразу по нескольким направлениям. Всё это хорошо для художественного кинематографа или показательных выступлений, когда боевая хореография сцены выверена до мелочей, а все участники находятся точно на указанных позициях и начинают действовать в рамках отрепетированных ролей строго по команде. Даже в тренировочном спарринге один на один может быть трудно выйти на дистанцию результативного удара. Что уж говорить о том, чтобы в ходе настоящего боя занять такое положение, из которого можно одновременно дотянуться ударами сразу до двоих или троих перемещающихся оппонентов?

Очевидно, что успешное противодействие группе нападающих по большей части лежит в области тактики и психологии. Учитывая непредсказуемость реальной ситуации, можно лишь сформулировать основные принципы, которыми следует руководствоваться. Как показывает анализ, именно эти принципы практически слово в слово можно встретить во многих прикладных системах, предполагающих ведение боя более чем с одним противником. Причём абсолютно не имеет значения, идёт ли речь о средневековом боевом искусстве, или датируемой началом XX века школе самообороны с помощью трости, или системе подготовки агентов-нелегалов в ходе Второй мировой, или современной методе тренировки американских полицейских.

Вот эти принципы:

- 1) верить, что вы можете победить;
- 2) если ситуация позволяет, бежать при первой возможности;
- 3) постоянно двигаться, «не вязнуть» в одном противнике;
- 4) не допускать, чтобы вас окружали; если это произошло, скорее прорывать окружение;
- 5) не давать противникам действовать согласованно.

Настрой на победу является общей рекомендацией для любого боя, независимо от числа врагов (см. главу «Воля к победа»). Однако в ситуации, когда вы оказались в численном меньшинстве, значение данной уверенности нельзя переоценить. Вот, что сказал по этому поводу Фил Мессина²: «Правило номер один

Грэм Вейд (Robert Graham Wade). Тогда из тридцати партий, сыгранных против школьников, десять гроссмейстеру удалось свести вничью, а остальные он проиграл. И это при том, что Вейд выступал на шести Олимпиадах, выиграл у Корчного и сыграл вничью с Фишером.

²Фил Мессина (Phil Messina) — офицер полиции Нью-Йорка, работал под прикрытием в рамках программы по поимке уличных банд. Вышел победителем из ряда столкновений, в ходе которых он в одиночку и без ору-

для победы над группой противников состоит в том, чтобы верить в то, что вы это можете. Если вы не верите в то, что способны победить, никакие тренировки вам не помогут. Тот, кто не верит, что он может победить нескольких противников, абсолютно прав».

Только уверенность в победе позволяет снизить переживаемый стресс, который в противном случае может просто захлестнуть человека с головой, лишая его чёткости мышления и быстроты действий. Ситуация с несколькими противниками объективно очень сложная и опасная. Вы не можете этого изменить. Ключ к сохранению настроения на победу — в изменении того, как вы её воспринимаете.

Вот как описывает это Мессина: «Вы не хотите, чтобы число противников производило на вас впечатление. Большинство людей, оказавшись перед агрессивно настроенной группой, подумают: "Как я могу вести бой со столькими противниками? „ При условии правильной тренировки ваши мысли изменяются с "их слишком много,, на "вокруг меня полно целей,,». Сходную мысль почти два с половиной тысячелетия назад сформулировал Платон³: «Волк не беспокоится о том, сколько вокруг овец».

Настрой «хищника» в такой ситуации очень важен. Вы не мыш, окружённая котами, вы — акула в плавательном бассейне, полном купающихся. Как писал Каннингэм⁴: «Нападение с четырёх направлений — серьёзная ситуация, однако не настолько безнадёжная, как кажется, если действовать быстро и умело» [1].

Может возникнуть резонный вопрос: не вступает ли рекомендация бежать при первой же возможности в противоречие с настроением на победу? Никогда. Ведь победа в случае самообороны — это отнюдь не триумф на кургане из тел поверженных противников. Победа — это решённая задача, которая состоит в том, чтобы не дать злоумышленникам реализовать их планы на ваш счёт и выйти из опасной ситуации без существенных потерь.

Вот, что говорится в Руководстве по рукопашному бою для агентов SOE: «Вам не всегда будет удаваться выбирать то, когда вступать в бой, и иногда, возможно, вам будет противостоять сразу несколько противников. В таких ситуациях, если вы безоружны, ваша цель не столько в том, чтобы убить своих противников, сколько в том, чтобы быстро от них скрыться, чтобы не быть убитым самому. Гордость является роскошью, если она влечёт за собой поражение и смерть» [2].

В плане практических рекомендаций по уходу от погони агентов SOE учили убегать так, чтобы «как можно скорее поместить между собой и преследователями как можно больше поворотов, заборов и других препятствий». Иными словами, суть в том, чтобы, постоянно меняя направление и скрываясь за различными преградами, не давать гонящимся за вами удерживать вас в поле зрения. Безусловно, для этого очень желательны хотя бы начальные навыки быстрого

жения противостоял нескольким преступникам (от 2 до 12). Работал инструктором ряда полицейских управлений по стрельбе, силовому задержанию и рукопашному бою более 25 лет. Имеет более чем 50-летний стаж занятий боксом и боевыми искусствами. В ходе работы в полиции на основе собственного опыта разработал лаконичную и эффективную систему противодействия нескольким оппонентам. Данная система, к сожалению, так и осталась «для служебного пользования». В настоящее время, обучая гражданских лиц, Мессина преподаёт не её, а свою новую авторскую разработку — боевое искусство Бо Фун До (Путь Внезапного Шторма), созданное на базе вин чун.

³Платон (428/427—348/347 гг. до н.э.) — древнегреческий философ, ученик Сократа, учитель Аристотеля. Двукратный чемпион Олимпийских игр по панкратиону.

⁴Эндрю Чейз Каннингэм (Andrew Chase Cunningham, 1858—1917) — мастер фехтования, офицер Военно-морского флота США. Изучал фехтование и штыковой бой под руководством известного мастера Antoine Joseph Corbesier, впоследствии был тренером по фехтованию в Академии ВМФ США. Был членом ряда престижных фехтовальных клубов. Репутация Каннингэма как мастера фехтования была столь высока, что его пригласили в экспертный совет по оценке новой кавалерийской сабли, разработанной Джорджем Патеном. Помимо фехтования, Каннингэм обучал самообороне с помощью трости.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

перемещения по пересечённой местности и в городских условиях. Не случайно преодоление полосы препятствий входило даже в самые краткосрочные курсы подготовки агентов SOE.

В ходе столкновения с несколькими противниками необходимо противодействовать им не только на физическом, но и на информационном уровне. Простейшим и при этом весьма эффективным способом является непрерывное перемещение. Очевидно, что, постоянно изменяя своё положение, вы затрудняете своим оппонентам продвижение по их циклам принятия и реализации решений (см. главу «Цикл НОРД»).

В программе подготовки агентов SOE это сформулировано следующим образом: «Если вы окружены толпой, ваш единственный шанс на спасение в непрерывном движении. Это так потому, что после того как вы переместились, вашему противнику потребуется мгновение на то, чтобы повернуться и занять устойчивое положение, прежде чем он сможет нанести вам сильный удар. Если вы будете перемещаться на три фута (90 см) каждую секунду, маловероятно, чтобы ваш противник смог нанести вам результативный удар. В то же время вы, используя изученные удары, сможете причинить ему серьёзный вред, при этом одновременно перемещаясь».

В дополнение к перемещениям вперёд, назад и в стороны двигайтесь, меняя уровень, иногда очень сильно согнув ноги в коленях. Всё это, будучи выполнено быстро, помогает сбить противника с толку.

Иногда места для перемещений будет мало. В такой ситуации создайте себе пространство для манёвра, сближаясь поочерёдно со своими противниками, одновременно их атакуя».

Об этом же Каннингэм пишет в своей книге в главе, посвящённой защите от нескольких злоумышленников: «Смена положения и ориентации посредством техники перемещений приобретает огромное значение» и продолжает: «Нанеся удар одному противнику, не смотрите, какой эффект он произвёл, вместо этого быстро отпугните или атакуйте второго» [1].

Удары и толчки являются практически единственным средством, которое целесообразно применять в безоружном бою против нескольких противников. Очевидно, что применение борцовских техник в подобной ситуации весьма проблематично, так как связано с риском «завязнуть» в оппоненте, сцепившись с одним из них в обоюдном захвате, и, как следствие, став лёгкой мишенью для остальных. Этому мнению придерживались даже многие знаменитые мастера боевых искусств, в совершенстве владевшие борцовской техникой. Так, например, Эрнест Харрисон (*E. J. Harrison*) в своей книге [3] описывает случай, когда в 1909 году два мастера дзюдо ходе в схватке, завязавшейся в ресторане, с помощью одних только ударов победили 13 хулиганов. Этими мастерами были обладатель 7-го дана Кодокан дзюдо Сакуджиро Йокояма (*Sakujiro Yokoyama*) по кличке «Демон Йокояма» и на тот момент 5-го дана Кодокан Кюдзо Мифунэ (*Kyuzo Mifune*). Как вы думаете, чем бы закончилась та драка, если бы дзюдоисты воспользовались борцовской техникой и перевели бой в партер с ближайшими двумя из 13 противников?

Другим примером того, как мастер бросковой техники одержал победу благодаря ударам, может служить бой легендарного дзюдоиста Масахико Кимура с четырьмя американцами, описываемый в главе «Рукопашная».

Наверное, наихудшим вариантом развития событий в ситуации с несколькими противниками является тот, при котором один или несколько оппонентов оказываются вне поля вашего зрения, например, сбоку или за спиной. Для защищающегося это может кончиться хорошо только в кино. Вы не в состоянии оценить дистанцию до этих врагов и не знаете, что они делают в этот момент. Ситуация

осложняется тем, что в условиях столь сильного стресса вполне вероятно возникновение эффекта туннельного зрения, существенно сужающего наше поле обзора, а также фиксации взгляда на ближайшей угрозе (см. главу «Алгоритм защиты»). В результате вы утрачиваете визуальный контроль над большей частью происходящего.

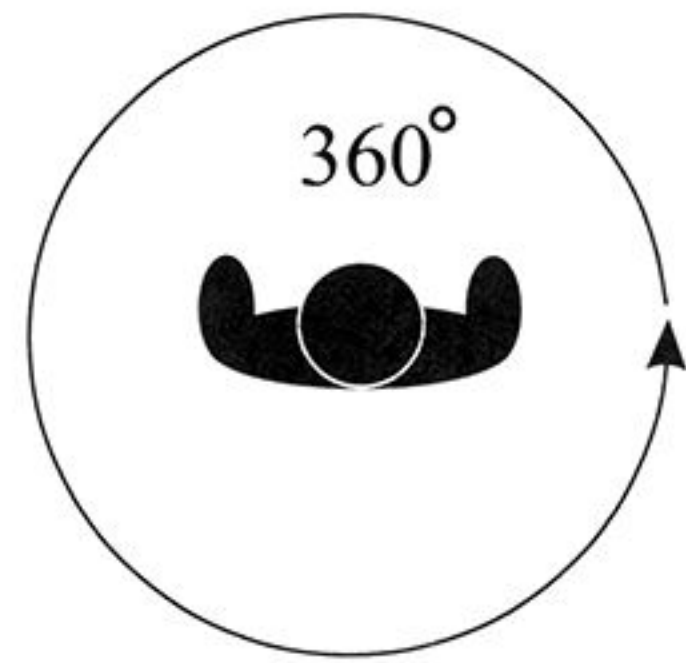
Отчасти это можно компенсировать, используя особенности той местности, где вам приходится отражать нападение группы. Так, например, прижавшись спиной к дереву или стене (рис. 66, поз. Б), вы исключаете заход противника вам за спину. Ещё больше сузить спектр возможных направлений атаки можно, забившись в угол (рис. 66, поз. В) или заняв место в узком проходе (рис. 66, поз. Г). В ряде случаев такое решение тактически оправдано, однако стоит помнить, что за него вы расплачиваетесь утратой мобильности. Кроме того, очевидно, что данный подход далеко не всегда реализуем, ведь на открытой местности напасть на вас могут со всех сторон (рис. 66, поз. А).

Очевидно, что единственной рекомендацией, применимой в общем случае при защите от группы нападающих, является непрерывное сканирование окружающего пространства за счёт движений головы в сочетании с постоянным перемещением, направленным на то, чтобы выйти из враждебного круга.

Вот, что писал Каннингэм: «Как можно скорее вырвитесь из круга нападающих так, чтобы они все были примерно с одной стороны от вас» [1]. А ещё за три с половиной столетия до него практически то же самое советовал Миямото Мусаси: «Любым путём вы должны согнать врагов в кучу, подобно тому, как нанизывают рыбу на крючок. Когда вам удалось их сгрудить — атакуйте, не давая им пространства для манёвра».

Суть этого манёвра проста: из положения, в котором враги расположены во-

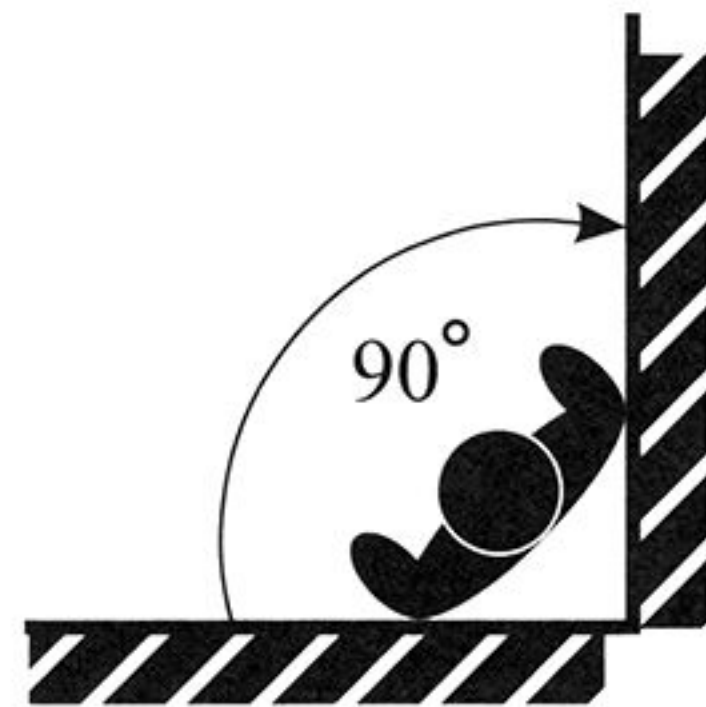
А



Б



В



Г

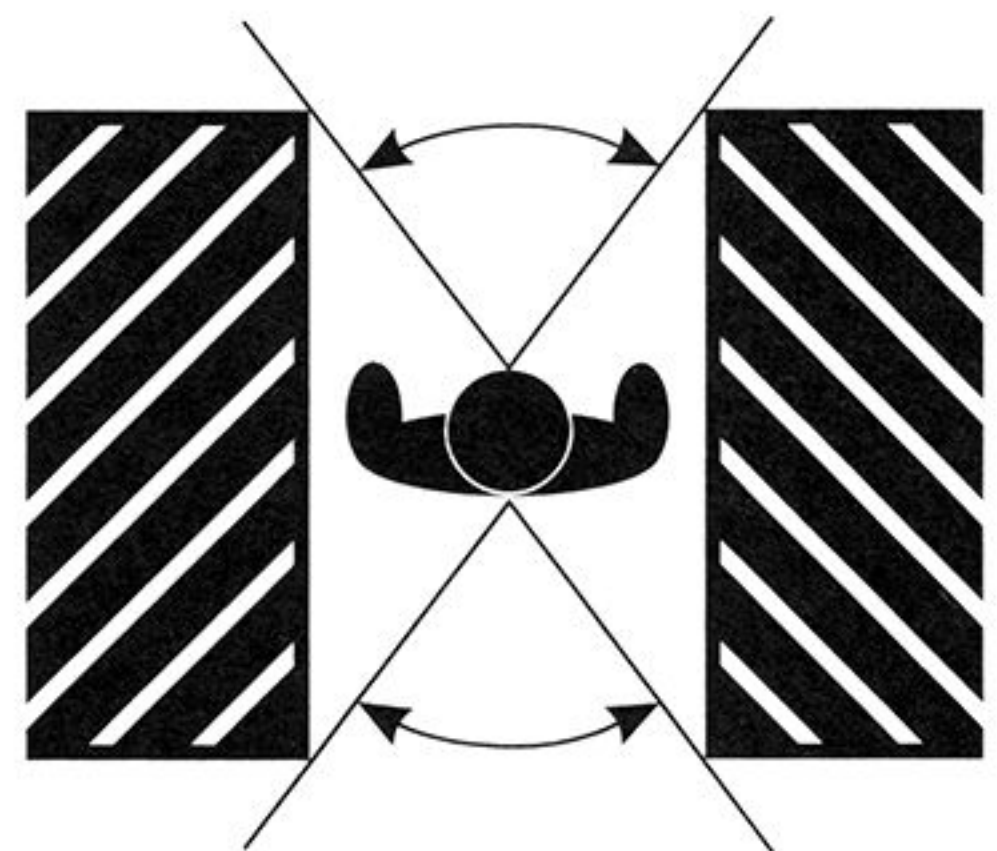


Рис. 66

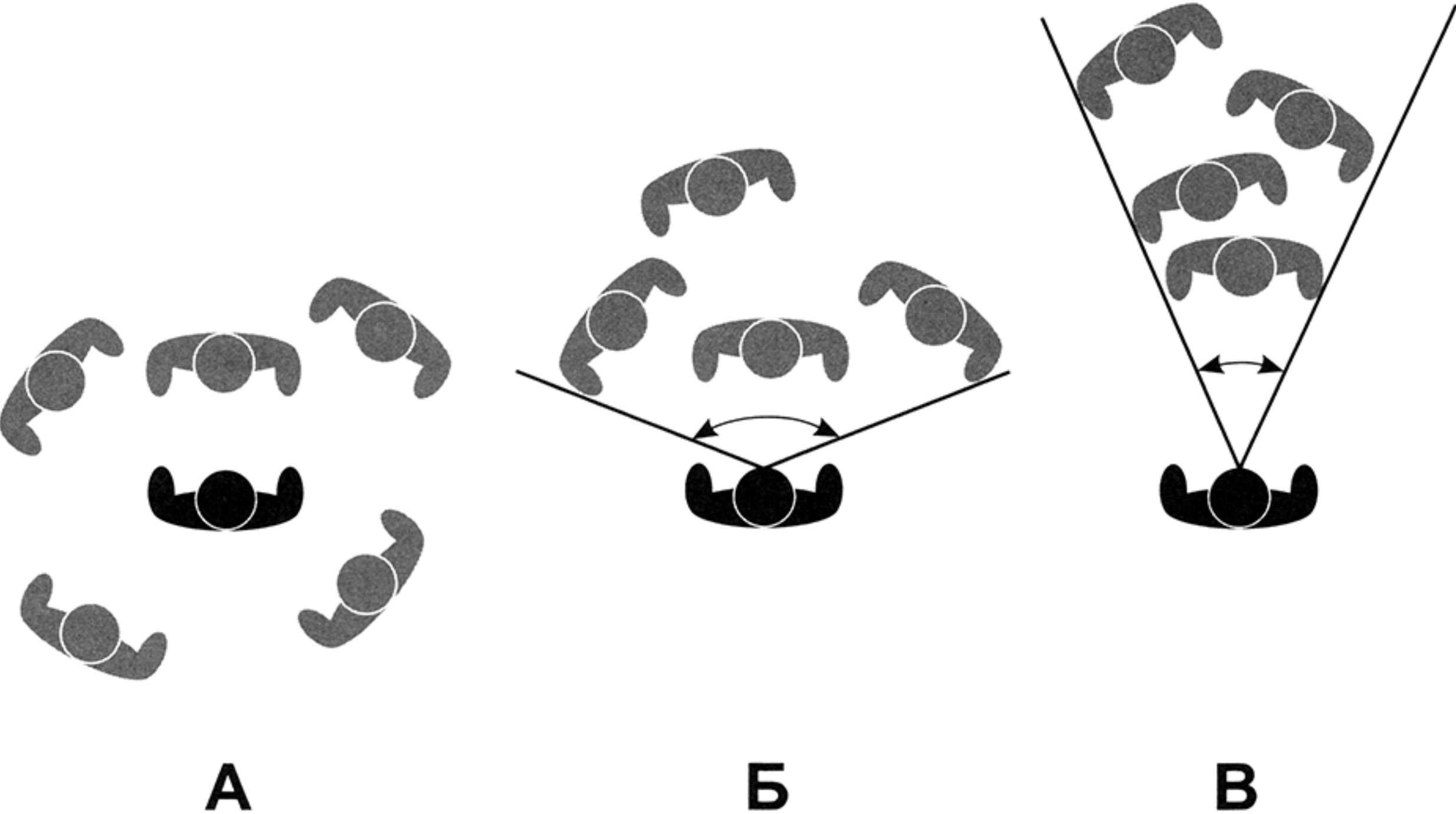


Рис. 67

круг вас (рис. 67, поз. А), необходимо переместиться таким образом, чтобы все они оказались с одной стороны от вас (рис. 67, поз. Б). Дальнейшими перемещениями необходимо стремиться сузить сектор, в котором находятся ваши противники (рис. 67, поз. В). Очевидно, что эту задачу придётся решать в динамике, постоянно адаптируясь к меняющимся условиям. Безусловно, такое возможно далеко не всегда. Ваши враги перемещаются, зачастую пытаются выйти вам за спину, да и пространство, в котором вы вынуждены действовать, также накладывает свои ограничения на возможности манёвра.

В ходе противодействия группе нападающих очень важно не дать им действовать сообща, в противном случае вам придётся одновременно защищаться от нескольких атак с различных направлений, что практически невозможно.

Как уже не раз подчёркивалось, одним из наиболее действенных способов нарушения планов противника и пресечения его враждебных действий является встречная атака высокой интенсивности. С точки зрения психологического настроя при этом необходимы те самые «злые намерения», о которых говорится в главе «Агрессия». Нанесение противнику повреждений должно заботить вас больше собственной безопасности. Каннингэм формулирует это следующим образом: «Необходимо, если возможно, не дать противникам действовать согласованно, быстро атакуя то одного, то другого. Нужно рисковать больше обычного ради возможности нанесения более эффективных ударов» [1].

Поскольку противодействие группе требует постоянных перемещений и скоротечного контакта с каждым из нападающих, появляется острая необходимость иметь возможность нанести противнику серьёзный ущерб одним, максимум — двумя ударами. В связи с этим возрастает роль использования тех или иных предметов в качестве импровизированного оружия (см. главу «Челюсть осла»).

Как уже говорилось в главе «Цикл НОРД», если ситуация складывается в пользу противника, необходимо внести в неё хаос. В случае защиты в одиночку от нескольких нападающих этот подход может оказаться особенно эффективным. Дело в том, что очень нем-

ногие готовятся к ведению групповых действий, более того, даже если это профессионалы или, скажем, слаженная преступная группа, их совместная тренировка, скорее всего, ограничивается отработкой нескольких типовых сценариев. Как только ситуация выйдет за рамки того, что они ожидают и к чему они готовы, их численный перевес уже не будет играть столь существенного значения. Более того, из-за нескоординированных действий они начнут мешать друг другу, облегчая вам решение вашей задачи. Как говорит Мессина: «Чтобы осуществить то, что по логике вещей не должно было бы произойти, нечто вроде победы против нескольких противников, должна быть неразбериха. Хаос».

Каким же образом можно привнести хаос, не становясь его частью? Мессина в рамках своей системы подготовки полицейских сформулировал три основных тактических приёма: прикрываться, прорываться и перенаправлять.

Прикрываться — означает использовать противников друг против друга, перемещаться так, чтобы один из них оказался на пути у остальных. В общем случае это достигается маневрированием по описанному выше методу выхода из окружения и последующему сужению сектора, в котором находятся ваши враги. Таким образом ближайший к вам противник будет закрывать вас своим телом от остальных.

Прорываться — сводится к тому, чтобы в ситуации, когда это тактически выполнимо, проскакивать между противниками, одновременно нанося им удары. Действуя таким образом, можно занять более выгодное положение, вынудив при этом своих оппонентов тратить время на перенацеливание на вашу новую позицию.

Перенаправлять — состоит в использовании инерции оппонентов против них самих. Направляйте, отталкивайте, закручивайте своих противников так, чтобы они падали с лестниц, оступались в ямы, сталкивались со стенами, мебелью, друг с другом и т. п.

Как говорит Рой Суэнака⁵ на основе своего богатого опыта: «В ситуации с несколькими противниками зачастую хватает времени только на то, чтобы закручивать и перенаправлять атакующих вас людей».

Нельзя сказать, чтобы предложенные Мессиной тактические ходы были чем-то абсолютно новым. Фил просто сумел кратко обобщить наиболее работоспособные методы противодействия группе противников. Так, ещё Мусаси рекомендовал «валить врагов в направлении, с которого они атакуют, чтобы упавшие становились преградой для приближающихся противников». А агентам OSS рекомендовали взять одного из оппонентов в заложники и, прикрываясь им как щитом, маневрировать, ища пути к отступлению. Когда же выход был найден, нужно было толкнуть заложника на остальных врагов и скрыться.

Мессина на основе личного опыта пришёл к выводу, что наиболее опасным вариантом ситуации «несколько на одного» является случай, когда ваших противников всего двое. Это, парадоксальное на первый взгляд утверждение имеет под собой вполне логичное объяснение. Двум нападающим проще действовать, не мешая друг другу. Практически на любой местности они, постоянно маневрируя, могут удержи-

⁵ Рой Сьюнака (Roy Yukio Suenaka, р. 1940) — основатель Вадокай айкидо (Wadokai Aikido), мастер боевых искусств, 3-й дан Кодокан дзюдо, 2-й дан кендо, 8-й дан айкидо, 8-й дан окинавского карате (Matsumura Seito Nakutsuru Shorin Ryu Karatedo & Kobudo). В молодости 4 года подряд был чемпионом штата Гавайи по боксу среди любителей. Изучал различные стили карате, дзюдзюцу, кемпо, кунг фу. Среди учителей Сьюнака были такие легендарные мастера, как основатель айкидо Морихэй Уэсиба и основатель кёкусинкай карате Масутацу Ояма. Сьюнака обучал рукопашному бою личный состав Вооружённых сил и силовых ведомств США, в том числе «зелёных беретов», бойцов Navy SEALs, полицейских, полицейский спецназ SWAT, агентов ФБР. Рой Сьюнака в молодости очень много дрался на улице, никогда не отклонял ни одного вызова на бой, чтобы доказать работоспособность своего айкидо. Неоднократно ему приходилось вести бой с несколькими противниками. В одной из таких ситуаций он с двумя приятелями был вынужден отбиваться от разъярённой толпы в несколько десятков человек.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

вать жертву на линии между собой и атаковать её с двух диаметрально противоположных направлений.

Отдельного рассмотрения заслуживает вопрос: кого атаковать первым? Как выбрать себе цель, если обстоятельства сложились благоприятно и у вас есть возможность начать первым?

На этот счёт существует несколько противоречивых мнений, каждое из которых подкреплено своими аргументами. Согласно одной версии, надо атаковать главаря оппонентов, некоторые даже советуют попытаться вынудить его на бой один на один, взяв «на слабо» перед лицом остальных его приятелей. Согласно другому подходу, нужно попытаться сразу же вывести из строя самого слабого, согласно третьему — самого сильного и т.д. и т.п.

Обоснования каждого варианта выглядели бы вполне логично и убедительно, если бы не один общий для них всех недостаток — они предполагают наличие у вас информации, которой вы можете не располагать на момент нападения. По сути, столь же практичными будут рекомендации атаковать того из нападающих, которого зовут Вова, или, скажем, того, кто носит семейные трусы в горошек.

Откуда вы знаете, кого выбрать? Вас на безлюдной полутёмной улочке остановили трое мутных персонажей. Кто из них главарь? Кто самый сильный? Кто самый слабый? У вас нет времени на анализ. Кого же атаковать первым? Ответ на этот вопрос дал в своей книге ещё Миямото Мусаси: «Атакуй первым ближайшего, он самый опасный, поскольку он первым до тебя доберётся».

ВЫВОД

В бою с несколькими нельзя вязнуть в поединке с одним из них, т.е. на каждый шаг наносите один-два удара по тому противнику, что у вас на пути, и двигайтесь дальше, пытаясь оставить всю группу с одной стороны и убежать. При возможности нужно использовать что-то в качестве импровизированного оружия.

Литература

1. Cunningham A. C. The cane as a weapon. National Capital Press: Inc Book Manufacturers, 1912.
2. SOE Syllabus of Lectures. Close Combat. 1943. October / в сб. SOE SYLLABUS: Lessons in Ungentlemanly Warfare, World War II (Public Record Office Secret History Files). Denis Rigden Public Record Office. 2001. July.
3. Harrison E. J. The Fighting Spirit of Japan and Other Studies. London, 1913.

Собака бывает кусачей

Над Гуго стояло мерзкое чудовище — огромный, чёрной масти зверь, сходный видом с собакой, но выше и крупнее всех собак, каких когда-либо приходилось видеть смертному. И это чудовище у них на глазах растерзало горло Гуго Баскервилю и, повернув к ним свою окровавленную морду, сверкнуло горящими глазами.

Артур Конан Дойль. Собака Баскервилей

Защита от собаки во многом аналогична защите от человека. В обоих случаях лучше не допустить нападения, чем ему противодействовать. Именно поэтому необходимо понять, что может послужить причиной атаки. Так же, как и любое другое живое существо, собака проявляет агрессию в трёх типовых сценариях: защита, соперничество и охота.

ЗАЩИТНИК

Агрессия в ситуации защиты является реакцией на нечто, воспринятое собакой как угроза:

- вторжение на территорию, которую собака считает своей;
- чьё-то внезапное появление рядом с собакой, особенно если она до этого спала;
- приближающийся незнакомец в ситуации, когда собака ест, грызёт свою игрушку, находится рядом со своими щенками и т.п.;
- быстрые движения, громкие звуки, резкий запах и прочие особенности в поведении и облике незнакомца, которые собака может истолковать как угрозу.

К оборонительной агрессии относятся такие построенные на её основе служебные функции собак, как защита хозяина, охрана его жилища, собственности или скота.

Ещё одним проявлением данной формы агрессии является нападение собаки, заражённой вирусом бешенства. Нарушения в работе мозга, появляющиеся при данном заболевании, создают иллюзию наличия угрозы, которая может стать причиной «немотивированной» атаки со стороны больного животного.

Чтобы не спровоцировать нападение, необходимо придерживаться ряда очевидных правил:

- не подходить близко к незнакомым собакам, особенно если они спят, едят или ещё чем-то заняты, не пытаться их погладить, покормить с рук и т.п.;
- не совершать даже в шутку того, что может быть воспринято собакой как угроза ей или её хозяину;
- не заходить на территорию, охраняемую собаками.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

При оборонительной агрессии собака, особенно необученная, далеко не всегда сразу переходит к атаке, поскольку её основной целью является устранение угрозы. Соответственно собака может попытаться отпугнуть непрошеного гостя лаем и угрожающим поведением. В подобном случае необходимо избежать перерастания ситуации в противоборство. Для этого нужно показать собаке, что вы для неё не опасны.

- Ни в коем случае нельзя паниковать, поскольку собака, почувствовав ваш страх, сама может осмелеть и перейти в атаку. Необходимо сохранять твёрдую уверенность в том, что при необходимости вы порвёте эту шавку в лоскуты.

- Не совершайте резких движений, которые собака может истолковать как начало вашего нападения. Не смотрите собаке в глаза, поскольку такой взгляд расценивается животными как вызов. Не опускайте взгляд — это проявление слабости. Смотрите как бы сквозь собаку, направив взгляд на её тело.

- Если чувствуете, что у вас получится, — скомандуйте твёрдо и громко «фу», «сидеть» или «стоп». Если вы не уверены, что сможете это произнести без дрожи или визгливых ноток в голосе, — лучше молчите. Не пытайтесь сюсюкать и заигрывать с собакой, поскольку она может расценить это как проявление слабости.

- Не поворачивайтесь к собаке спиной и не пытайтесь убежать. Это лишь подхлестнёт собаку к эскалации действий, пробудив её инстинкт хищнического преследования. Необходимо остановиться, а затем медленно удаляться от враждебно настроенной собаки, удерживая её в поле зрения.

Бытует мнение, что агрессивную собаку надо отпугнуть, рванувшись ей навстречу, громко крича или, совершая угрожающие движения, например, делая вид, что ищите камень, чтобы в неё бросить. Подобная тактика может сработать против трусливой собаки или одинокой бродячей псины, привыкшей бояться людей. Однако нет никаких гарантий, что вам попадётся именно такая особь. Кроме того, не во всякой ситуации собака имеет возможность отступить. А будучи загнанной в угол, на человека может броситься даже крыса.

СОПЕРНИК

Ситуация, в которой агрессия со стороны собаки является проявлением соперничества, т.е. борьбы за положение в иерархии, удел профессиональных кинологов, да и то преимущественно в тех случаях, когда специалист работает сразу с несколькими собаками. По большей части животные всё же не воспринимают человека как существо одного с ними вида.

ОХОТНИК

Хищническая агрессия направлена на поимку добычи. Охота доставляет собаке удовольствие, она практически не испытывает страха. Действуя по данному сценарию, собака не пытается отпугнуть противника, наоборот, она может атаковать внезапно, безо всякого предупреждения.

Хищническое нападение на человека в большинстве случаев вызвано неправильным или незавершённым обучением собаки либо определёнными нарушениями в её психике, обусловленными тем, как с ней обходился владелец.

К проявлению данного вида агрессии также относятся случаи, когда собака бросается на человека по команде своего хозяина.

СТАЯ

Особую опасность представляет стая собак, поскольку, объединившись в группу, они действуют значительно смелее, чем поодиночке. Более того, в ходе нападения члены стаи инстинктивно координируют свои действия. Это явление чем-то сродни психологии толпы у людей, только многократно сильнее. Очевидно, что, сбившись в стаю,

собаки приближаются к своему изначальному состоянию, и у них пробуждаются глубинные инстинкты, унаследованные от их диких хищных предков.

Традиционным советом при действии против стаи является устранение в первую очередь её вожака, так называемого альфа-самца. На практике это может оказаться весьма проблематичным, поскольку бродячие собаки, к сожалению, не снабжены надписями или знаками различия, указывающими их место в иерархии. Более того, когда на вас внезапно с лаем и рычанием вылетит несколько собак, вряд ли найдётся время на выявление альфа-самца.

Какая собака наиболее опасна? Та, которая настроена вас порвать и готова идти до конца, невзирая на ранения и боль. Безусловно, порода и тренировка играют в этом не последнюю роль. Однако определяющими при любом раскладе будут именно решимость и психологическая стойкость противостоящей вам псины.

Если на вас напала обученная служебная или бойцовская собака рабочего разведения¹ — ваши шансы не велики, даже если вы вооружены.

Чем же запастись на случай встречи с агрессивной собакой? Как показывает практика, ни одно средство не даёт 100%-ной гарантии.

Известны случаи, когда окружающие не могли оттянуть разъярённого пса от его жертвы, даже охаживая собаку бейсбольными битами. Далеко не единичной является ситуация, когда служебная собака, будучи тяжело, а подчас и смертельно ранена ножом или пулей, всё равно, прежде чем отключиться, успевала свалить и серьёзно потрепать задерживаемого.

Согласно исследованиям, проведённым двумя американскими общественными организациями Modern Warrior® Defensive Tactics Institute и American Women's Self Defense Association, обычные баллончики с перцовым спреем малоэффективны против собак в ситуации самозащиты. Одна из основных причин состоит в том, что собака, двигаясь значительно быстрее человека, успевает преодолеть зону, занятую облаком спрея, пока оно ещё не достигло нужной концентрации. Кроме того, как показали эксперименты, спрей практически не эффективен против собаки, уже перешедшей в атаку, и способен отпугнуть лишь колеблющееся животное.

Ещё меньшую эффективность демонстрируют различные «отпугиватели собак» на основе ультразвуковых излучателей и стробирующих фонариков. В большинстве случаев данные устройства не оказывают никакого воздействия даже на мирно гуляющих собак.

Как действовать, если предотвратить нападение не удалось и собака уже вас атакует? Если у вас нет возможности скрыться от неё, например, закрывшись в машине, заскочив в подъезд или забравшись повыше, вам придётся вступить с ней в бой.

Ключевым моментом, как и при любом противоборстве, является уверенность в своей победе. Без неё вам будет чрезвычайно сложно справиться со стрессом, вызванным нападением агрессивного животного.

Если собака бросилась на вас, нужно действовать максимально агрессивно, стремясь нанести как можно более серьёзные повреждения за как можно более короткое время. С этой целью необходимо использовать любые доступные вам средства и предметы.

При возможности поместите что-то в качестве щита между собой и собакой, например, откройте зонт, воспользуйтесь своей сумкой, подобранной веткой и т.п. Если вы успели скинуть куртку — не наматывайте её на руку, поскольку нет никаких гарантий, что собака вцепится именно туда. Лучше держите верхнюю одежду двумя руками и попытайтесь накинуть её собаке на голову, когда она бросится на вас.

Конкретные приёмы рекомендовать просто не представляется возможным, поскольку вариантов нападения может быть множество. Далеко не все собаки прямолинейно бегут хватать вас за руку или за ближайшую к ним часть вашего тела. Пёс может делать

¹ Собака рабочего разведения — собака, несколько поколений предков которой проходили обучение и «работали по специальности», например, были собаками охраны. Селекция при рабочем разведении направлена на максимизацию рабочих свойств: жёсткости, скорости, управляемости, готовности работать.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

обманные движения, атаковать ноги, руки, пах, может попытаться сбить вас с ног, тараня собственным телом и т.п. Атакуя, животное может перехватывать вас за разные руки, закручивать вас и пытаться утащить на землю.

Несмотря на возможные финты, предшествующие атаке, если собака прыгнула, то она уже не может изменить направления своего движения в полёте.

Если собак несколько — постарайтесь прижаться спиной к стене или дереву, чтобы не дать им обойти вас сзади.

Если собака вцепилась в вас — не пытайтесь вырваться, этим вы только увеличите раны. Нельзя дать собаке возможность трепать вас и перехватывать челюстями. Необходимо, если возможно, придавить собаку к земле коленями, лишая её манёвра. Можно также обхватить её свободной рукой за морду, не давая разжать челюсти. Так же, как и у большинства млекопитающих и рептилий, у собак сильны только мышцы, закрывающие пасть, а вот открывающие довольно слабы. Если у собаки есть ошейник — используйте его для того, чтобы лишить её подвижности или даже придушить.

Нанося удары, цельтесь в нижнюю челюсть и брюхо, поскольку собаки крупных пород достаточно легко переносят удар по голове, а удар по шее и по носу вполне могут перехватить зубами.

Если вы не уверены в своих возможностях на 110%, лучше воздержитесь от ударов ногами. Атакуя столь подвижную цель, легко промахнуться, а позиция на одной ноге весьма неустойчива и немобильна.

Используя нож, колите и вспарывайте, поскольку режущие атаки могут оказаться неэффективны из-за шкуры.

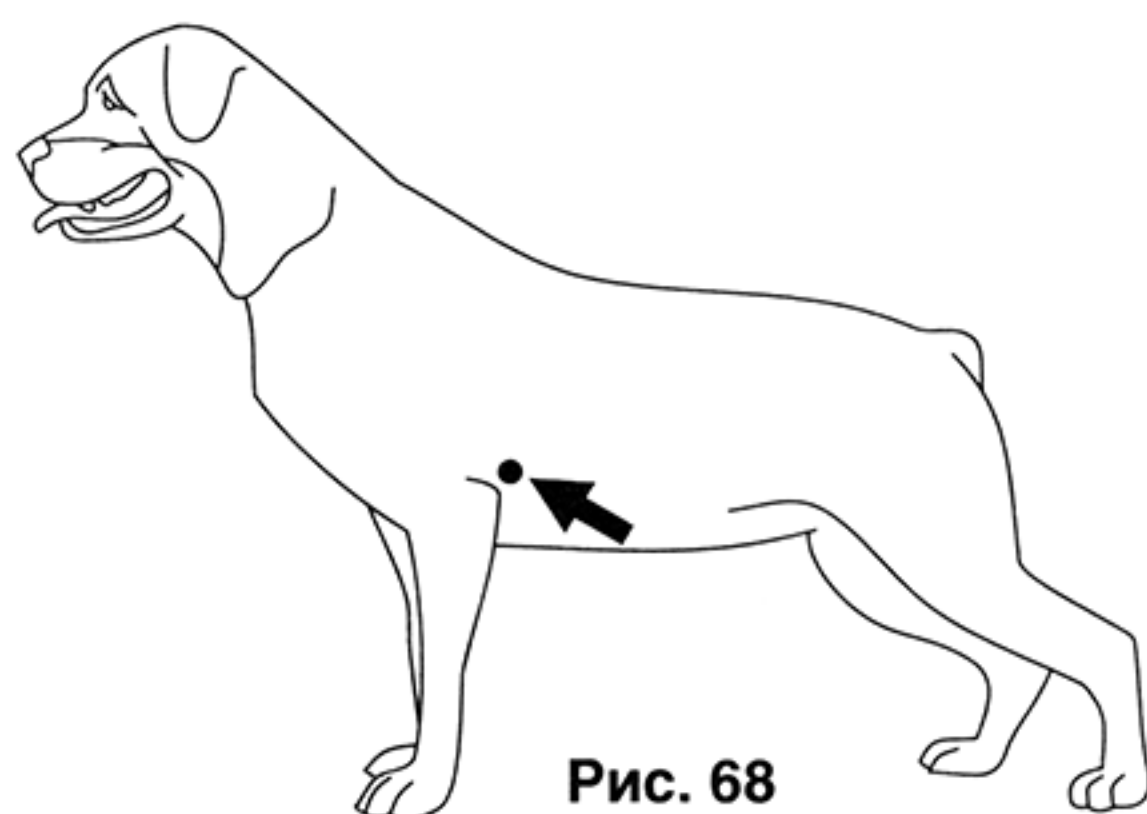
Применяя палку, колите ею как штыком, не пытайтесь охаживать собаку по спине. В качестве альтернативы можете перехватить своё «оружие» двумя руками и отбивать собаку серединой палки. Если же она вцепится в эту середину — вам крупно повезло. Резким скручивающим движением вы можете попытаться свернуть ей челюсть.

Из арсенала методов подготовки агентов OSS заслуживают внимания два момента.

Первый касается достаточно малоизвестного уязвимого места на теле собаки — а именно точки у локотка передней лапы (рис. 68). Удар в эту область, идущий в глубь тела собаки по направлению к её голове, потенциально смертелен. Именно туда агенту рекомендовалось бить ножом напавшую на него собаку. Удар рукой, особенно если животное навалилось на вас, скорее всего, будет малоэффективен. Данную точку можно использовать ещё и в том случае, если вы пытаетесь спасти кого-то от вцепившейся в него собаки. Прицельный удар носком ботинка надо наносить с ходу так, как будто вы хотите пробить собакой одиннадцатиметровый в футболе.

Второй, заслуживающий упоминания момент, касается методов отработки противодействия собаке. В первом варианте инструктор тыкал и толкал обучаемого мишенью, изображавшей собачью голову и шею, закреплённой на длинной палке. Обучаемый должен был атаковать её ножом. Второй вариант заключался в том, что один или несколько партнёров кидали в обучаемого достаточно увесистые мешки, имитировавшие тело прыгнувшей собаки, а он должен был уклониться, встретить мешок ударом ножа ещё в воздухе, после чего придавить его к земле коленями и нанести многократные уколы ножом.

Если собака вас укусила — незамедлительно обратитесь к врачу для вакцинации от бешенства.



БУДЬ ГОТОВ

Боевые навыки

Знание не навык. Знание и десять тысяч повторений — вот навык.

Шиничи Сузуки¹

Понимать, как что-то делается, и быть способным выполнить это — далеко не одно и то же. Вы можете прочесть и даже заучить наизусть самый лучший в мире самоучитель игры на скрипке, однако если вы ограничитесь только этим, скрипачом вы не станете. Как же превратить знание в умение? Ответ найден давным-давно — это многократное повторение изучаемого действия. За кажущейся простотой данного подхода скрывается ряд принципов, без соблюдения которых невозможно быстрое и правильное формирование требуемого навыка, а также его длительное сохранение. Тут, как в медицине: недостаточно просто знать, какое лекарство использовать, необходимо следовать назначенной схеме его применения, т.е. соблюдать периодичность приёма и дозировку, избегать употребления пищи и медикаментов, несовместимых с данным препаратом и т.п. В противном случае лекарство может не только не пойти на пользу, но даже причинить вред здоровью.

Рациональная методика изучения техники основывается на понимании того, как протекает процесс освоения человеком нового действия. Рассмотрим его поподробнее.

Мы можем выполнить то или иное ранее изученное движение благодаря тому, что в нашем подсознании хранится его образ, содержащий информацию о последовательности, в которой в него вовлекаются мышцы, о том, на какие углы сгибаются суставы, как смещается наш центр тяжести, что мы ощущаем в процессе выполнения и т.п.

Процесс освоения нового движения проходит две фазы [1, 2]. Вначале его образ формируется в краткосрочной двигательной памяти. Затем он переносится в долгосрочную двигательную память. В момент, когда данное движение необходимо выполнить, его образ ищется в краткосрочной памяти. Если его там нет, то он извлекается из долгосрочной памяти.

Необходимо учитывать, что в долгосрочной памяти хранится не весь образ, а некий шаблон движения, его основная структура без подробностей. С одной стороны, это хорошо, поскольку именно благодаря этому мы можем адаптировать движения к изменя-

¹ Шиничи Сузуки (1898—1998) — японский музыкант и педагог. Создатель получившего мировую известность метода раннего развития музыкальных способностей (метод Сузуки).

ющимся внешним условиям. С другой стороны, чем больше эффективность движения зависит от нюансов его выполнения, тем быстрее оно деградирует без поддерживающих тренировок. Дело в том, что чем дольше образ движения хранится в долгосрочной памяти невостребованным, тем меньше подробностей в нём сохраняется.

Как замечают многие тренеры, быстрее всего деградируют навыки, основанные на сложной и тонкой моторике. Всего за пару выходных показатели обучаемых существенно ухудшаются. Казалось бы, спортсмен отдыхал, однако его результат в понедельник оказывается ощутимо ниже того, что он демонстрировал в пятницу. Так, например, для стрельбы эта разница может составлять до 20% [3].

Только самые простые двигательные навыки могут сохранить свою работоспособность, если ими не пользовались длительное время, да и то не без потерь. Вспомните, как вы садились на велосипед или вставали на коньки после значительного перерыва. Вначале ваши движения были достаточно неуклюжи, однако затем у вас начинало получаться всё лучше и лучше, ваше тело как бы «вспоминало» необходимые движения. На самом деле это образ движения, извлечённый из долгосрочной памяти, дополнялся недостающей информацией и адаптировался «на лету» к текущей ситуации на основе обратной связи.

Именно поэтому музыканты и танцоры репетируют перед выступлением, каратисты во время тамэсивари², прежде чем выполнить удар, несколько раз его повторяют, а некоторые боксёры прямо перед началом матча наносят удары по воздуху. Все эти люди стараются сформировать в краткосрочной памяти точный образ движения, восполнив необходимыми подробностями шаблон, извлечённый из долгосрочной памяти.

Первое знакомство

Сколько раз необходимо выполнить новое движение для того, чтобы в краткосрочной памяти сформировался его образ? Как показывают исследования, достаточно порядка нескольких сотен повторов [4, 5]. Более точную оценку дать просто невозможно, поскольку это зависит как от самого движения, так и от того, кто его осваивает. Профессиональные спортсмены и танцоры могут освоить движение, выполнив его 100—150 раз, в то время как среднестатистическому человеку для этого может потребоваться в три-четыре раза больше повторов. Это обусловлено как природной одарённостью, так и определённым багажом уже имеющихся двигательных навыков, поскольку человеку проще запоминать движения на основании аналогий с тем, что ему известно.

Образы движений хранятся в подсознании, которое, как известно, не использует для этого словесные описания, т.е. оперирует невербализированным представлением информации. Следовательно, при изучении нового движения необходимо сосредоточиться на имитационном процессе освоения, при котором движение повторяют за тренером, сведя к минимуму использование словесных описаний. В тех случаях, когда слова неизбежны, надо стремиться к образным описаниям, вроде «топчущий удар ногой, как будто давим таракана», «рубим рукой, как топором» и т.п. Этот подход нередко используется в восточных боевых искусствах, например в синъ и цюань («удар, как стрела, впивающаяся в сухое дерево», «удар, как выстрел из пушки» и т.п.). Безусловно, в работе с такими образами надо соблюдать меру, чтобы они не начали отвлекать от техники.

Один из наиболее простых и действенных методов использования мысленных образов при отработке техники заключается в том, чтобы вообразить, что из ваших ладоней, коленей, носков ног и т.п. ударных поверхностей растут металлические острия. Работая

²Тамэсивари — разбивание твёрдых предметов (досок, кирпичей, черепицы и т.п.) различными частями тела, используемое в ряде восточных боевых искусств в качестве испытания силы удара.

по мешку, не просто бейте его. Всаживайте в него свои удары, как будто хотите пробить его «растущими» из ваших рук воображаемыми остриями. Это придаст вашим ударам необходимый пронос сквозь поверхность цели, делая их более «тяжёлыми». Кроме того, такая отработка откорректирует траекторию удара и уберёт из неё протягивание бьющей поверхности по цели, рассеивающее часть энергии впустую. Последнее наиболее актуально при отработке ударов локтем, ребром ладони и «рука-молот».

Ещё одним методом тренировки, построенный на использовании мысленных образов, ориентирован на отработку навыка нанесения прямого удара из того положения, где в настоящий момент находится ваша рука, без перемещения её на привычную стартовую позицию или предварительного замаха. Представьте, что через отверстие в цели, по которой вы наносите удары, пропущена верёвка, один конец которой привязан к вашей руке. Некто, стоящий за целью, дёргает за другой конец верёвки, в результате чего ваша рука устремляется в цель по кратчайшему расстоянию.

Вначале, пока техника вам совсем незнакома, ваше тело под управлением подсознания будет пробовать разные варианты движений, пытаясь выполнить осваиваемый приём. Именно поэтому на данном этапе очень важно, чтобы ваши движения корректировал инструктор. В противном случае не исключена вероятность закрепления грубых ошибок в формируемом образе движения. При самостоятельном освоении техники целесообразно воспользоваться зеркалом для наблюдения и коррекции своих движений. Кроме того, при любом типе тренировок неплохо вести видеозапись своих движений, благо камеры теперь есть и в ноутбуках, и в планшетных компьютерах, и в мобильных телефонах. Последующий просмотр позволит проще выявить недочёты, чем анализ собственных субъективных ощущений. Более того, вам может казаться, что вы всё делаете правильно, и только взгляд со стороны поможет обнаружить ошибку.

В целях ускорения процесса формирования верного навыка необходимо сразу же отрабатывать изучаемое движение целиком, не разделяя его на отдельные элементы. Выполнять действие надо в полную силу и на полной скорости, при этом использование замедленных повторов допустимо только в самом начале, для ознакомления с движением. Кроме того, важно, чтобы в ходе отработки вы получали адекватную обратную связь. Так, например, при изучении ударов их необходимо сразу же наносить по мишени, исключив фазу отработки по воздуху. Как показывает ряд исследований, проведённых с помощью электромиографии, схемы активации мышц при ударе по мешку и по воздуху существенно различаются [6, 7]. Иными словами, выполняя атаку по цели, вы тренируете один навык, а нанося тот же удар в пустоту — другой, хоть и весьма сходный. Выполнение ударов в пустоту — это вспомогательный метод тренировки, который может использоваться для решения специальных задач на этапе, когда техника уже освоена. Например, для самостоятельной отработки перед зеркалом малой заметности начальной фазы удара.

После того как образ движения сформирован в краткосрочной памяти, он передаётся в долгосрочную. По оценкам учёных, данный процесс занимает от пяти-шести часов до нескольких дней. В течение этого периода образ движения наиболее нестабилен и, как следствие, уязвим [8]. Именно поэтому в процессе освоения новой техники нельзя переусердствовать и продолжать тренироваться на фоне усталости, поскольку это может привести к искажению формируемого образа движения. По той же причине не стоит параллельно изучать несколько сходных движений.

Как показывают результаты исследований, проведённых группой японских учёных под руководством Соичи Нагао³, оптимальной является отработка нового двига-

³Соичи Nagao (Soichi Nagao) — доктор наук, глава лаборатории Laboratory for Motor Learning Control при институте Brain Science Institute (BSI), RIKEN.

тельного навыка короткими сессиями, длительностью около 15 минут, с перерывами до получаса между ними. На начальном этапе освоения техники целесообразно проводить тренировки каждый день.

Повторение — мать учения

Мы не в состоянии контролировать процесс преобразования образа движения в шаблон при его переносе из краткосрочной в долгосрочную память. Иными словами, мы не можем сознательно пометить какие-то моменты изучаемого движения как важные и потому требующие запоминания, а какие-то как несущественные нюансы. Как следствие, не исключена вероятность того, что в формируемый шаблон не будет включён какой-либо из основных элементов, и, наоборот, в него может войти некая деталь, обусловленная всего лишь особенностями или ошибками отработки. В результате последующие действия на основании такого неполного или искажённого шаблона могут быть замедлены или неуклюжи из-за сложностей с их адаптацией к реальной ситуации.

Чтобы помочь своему мозгу правильно выбрать основополагающие элементы шаблона движения, необходимо отрабатывать это действие с небольшими вариациями в начальных условиях [9, 10]. Так, например, при изучении удара необходимо в определённых пределах понемногу изменять дальность до цели, её высоту расположения и ракурс. Помимо этого, в ходе отработки техники с ножом или палкой следует регулярно менять используемые для тренировок предметы, чтобы не формировать привычки к размерам, форме и балансу конкретных образцов. Благодаря такой организации тренировки чаще всего будут повторяться только наиболее общие и важные элементы осваиваемой техники, менее всего зависящие от незначительных изменений в условиях применения. В результате сформируется корректный шаблон движения, который будет легко адаптироваться к реальным условиям, сохраняя при этом свою эффективность.

Работоспособность данного метода освоения навыков подтверждается как результатами научных исследований, так и значительным положительным опытом использования данного подхода в ряде сфер обучения. Вспомните, например, как детей учат писать: одну и ту же букву требуется повторить много раз, заполнив несколько строчек обычным шрифтом, затем ещё несколько строчек с наклоном влево, затем с наклоном вправо и т.п.

После того как образ движения преобразован в шаблон и передан в долгосрочную память, навык становится устойчивым. Теперь, для того чтобы внести в него серьёзные изменения, потребуется на порядок больше повторений, чем для его формирования, т.е. в среднем от 3000 до 5000 [5]. Именно поэтому очень важно сразу формировать правильный навык, чтобы затем не тратить дополнительное время на исправление закреплённых ошибок. По той же причине совершенствование навыка представляет собой гораздо более длительный процесс, чем его освоение.

Вот, например, что сказано в Руководстве для инструкторов SOE по рукопашному бою: «Хотя постоянное повторение техник может наскучить, это единственный путь к достижению профессионализма, поэтому обучаемых необходимо заставлять постоянно повторять техники, невзирая на их возможные жалобы на скуку» [11].

На устойчивости навыка, находящегося в долгосрочной памяти, основаны упражнения по улучшению межмышечной координации. Суть их в том, что то или иное действие повторяют до появления усталости и продолжают выполнять дальше. В результате ваше тело начинает искать пути выполнения требуемого движения с меньшими затратами сил, рационально координируя расслабление и напряжение вовлекаемых в него

мышц. Использование утяжелителей для ускорения возникновения усталости не рекомендуется, поскольку груз, закреплённый на руке или ноге, существенно искажает динамику отрабатываемого движения.

Что такое «правильно»?

Как определить, что вы уже освоили технику? Как говорили некоторые американские тренеры по боксу в начале XX века: «Любитель упражняется до тех пор, пока у него не получится. Профессионал упражняется до тех пор, пока у него не перестанет получаться неправильно».

Что же в таком случае является критерием правильности? В ряде «традиционных» школ боевых искусств под правильным выполнением техники понимается полное соответствие некоему эталонному образцу, за который принимается либо каноническое описание данного приёма, либо, что гораздо чаще, то, как его выполнял или выполняет признанный мастер данного стиля. В результате в ходе отработки основное внимание оказывается сфокусировано не на результате, а на процессе его достижения. Подобный подход вполне оправдан в том случае, если задачей обучения в первую очередь является воспитание носителя традиций данной школы.

Ещё одним окольным и не всегда приводящим к цели путём является работа над некими общими характеристиками техники, такими, например, как цельность движения, резкость или плавность. Работая над плавностью, вы научитесь именно этому — выполнять движение плавно. Но это отнюдь не тождественно силе и скорости, в противном случае любой артист пантомимы обладал бы смертельным ударом.

Если цель состоит в быстром формировании навыка, работоспособного в условиях стресса, то мерилom правильности должен быть достигаемый эффект при условии отсутствия грубых ошибок. Сосредоточьтесь не на том «как», а на том «что» вы хотите сделать. Иными словами, если ваш удар достаточно быстр, силен и малозаметен на фазе подготовки, а при его выполнении вы не теряете равновесия даже при промахе, вы всё делаете правильно. Вместо того чтобы тратить время на оттачивание формы, работайте над содержанием, добейтесь того, чтобы удар работал в условиях, максимально приближённых к реальности (см. главу «Принцип Шопенгауэра»).

Многократное повторение техники по реалистичной мишени при условии её выполнения каждый раз в полную силу и с как можно более незаметным начальным этапом позволяет найти наиболее подходящую именно вам механику её выполнения. Вы не пытаетесь полностью переделать себя под некий канонический шаблон, вы находите свой собственный путь выполнить это движение так, чтобы оно было эффективным.

Возможно, навык, сформированный таким образом, получится неоптимальным с точки зрения теоретической механики, однако он будет для вас гораздо более естественным, чем то, чего можно добиться, подгоняя себя под прокрустово ложе «классического» исполнения этого приёма. Естественность движения означает не только его скорость и силу, подобный навык с гораздо меньшей вероятностью вылетит из головы при переходе «на автопилот» в условиях сильного стресса (см. главу «Алгоритм защиты»).

Именно такой подход к отработке техник применял Уильям Фейрберн, ставивший во главу угла работоспособность техники, а не отточенность движений. Вот, например, как в учебной программе SOE определялся профессионализм, которого требовалось достичь в ходе обучения агентов: «Профессионализм означает способность выполнить все техники данного учебного курса быстро, эффективно и чётко, без паузы на обдумывание» [11].

Важным моментом является максимальная приближённость мишени для отработки атак, как по форме, так и по консистенции, к тому, что она изображает — к человеческому телу. Если у вас нет возможности приобрести специальный инвентарь вроде человекоподобных манекенов или мишеней — имитаторов человеческой головы типа Impact Head, надо будет изготовить нечто подобное либо модифицировать имеющийся инвентарь. Так, например, можно примотать хозяйственной лентой к боксёрской лапе мяч для тенниса для имитации подбородка и кусок плотного поролона для имитации области глаз. Получается некий примитивный имитатор лица, на котором можно отрабатывать удар типа чинджеб. Мишень для отработки использования колюще-режущих предметов лучше сделать многослойной, с деревянным каркасом (кости), средним слоем из пенополиуретана (ткани тела) и верхним из старой одежды.

Сохранить

Как уже отмечалось выше, если двигательный навык длительное время не используется, его шаблон, хранящийся в долгосрочной памяти, всё больше и больше утрачивает подробности и даже ключевые моменты. Для предотвращения деградации навыков необходимы регулярные поддерживающие тренировки. Не случайно в Китае в старину мастерство сравнивали с кипящей водой в чайнике — стоит снять чайник с огня (т.е. прекратить практику), как кипение прекращается, и вода начинает остывать (мастерство уходит).

Безусловно, в идеале нужно тренироваться каждый день, как это и делают мастера боевых искусств, музыканты-виртуозы, профессиональные танцоры и т.п. Однако для большинства из нас это просто нереально в связи с острой нехваткой свободного времени. Как уже говорилось в главе «Балансируя на табурете», для поддержания навыков необходимо минимум две тренировки в неделю.

Помимо периодичности занятий, важно то, сколько раз в их ходе вы выполняете конкретную технику. Это число повторов сугубо индивидуально и может быть определено следующим образом. Вы должны выполнять технику до тех пор, пока не почувствуете, что всё делаете абсолютно правильно, без запинок или дискомфорта. Это субъективное ощущение правильности и лёгкости говорит о том, что ваше текущее исполнение полностью совпадает с шаблоном движения, находящимся в вашей двигательной памяти. Если вы тренируетесь ежедневно, на этом можно остановиться, в противном случае вам необходимо усилить эффект от тренировки, повторив это движение ещё определённое число раз. Как показывают результаты исследований, наибольший эффект достигается в том случае, если число этих дополнительных повторов в полтора раза больше числа повторов, потребовавшегося для достижения «идеального» исполнения техники [12]. Для примера, если удар, по вашим ощущениям, получился «как надо» после 10 повторений, выполните его ещё 15 раз.

Как быть, если вам кажется, что на тренировке у вас всё получается отлично с первой попытки? Скорее всего, вы просто недостаточно требовательны к себе, но даже если вы правы, вам не помешает выполнить этот приём хотя бы 10—20 раз.

Наилучшим же путём сохранения навыков является их постоянное совершенствование.

Клетка Демпси

Самоконтроль в ходе тренировки очень важен, особенно если вы тренируетесь в одиночку. В данной главе уже упоминалось использование с этой целью зеркала и видеозаписи. Ещё одним инструментом для искоренения ошибок являются

различные механические ограничения, которые вы можете наложить на свои движения. Преимуществом такой корректировки техники является то, что она осуществляется подсознательно, не замедляя и не загружая обучаемого обдумыванием своих действий.

Знаменитый боксёр Джек Демпси⁴ для того, чтобы отработать ведение боя в низкой защитной стойке крауч, по 20 минут ежедневно выполнял бой с тенью в клетке с потолком, расположенным на высоте всего полтора метра от пола.

Одним из традиционных упражнений в боксе является отработка нырков под натянутой верёвкой. Отец известного боксёра Роя Джонса⁵ младшего пошёл ещё дальше. Он заставлял сына отрабатывать уклоны и нырки под двумя низко расположенными перекрещенными досками, в которые были вбиты гвозди остриями вниз [13].

Военнослужащие Вооруженных сил США используют на тренировках учебные ножи с электрошоком Shockknife, благодаря чему обучаемые могут легко ощутить свои ошибки.

Один из методов отработки короткого удара без замаха состоит в том, чтобы привязать свою бьющую руку за запястье короткой верёвкой к мешку, на котором отрабатывается удар. Во время тренировки следите, чтобы эта верёвка не натягивалась.

Совершенствуете удар локтем? Зажмите локтевым сгибом бьющей руки маленький мячик (например, для настольного тенниса) и не теряйте его при ударах. Это научит вас правильно формировать бьющую поверхность, максимально сгибая руку в локте.

Работаете над скоростью удара? Зажмите мячик для настольного тенниса под мышкой бьющей руки и постарайтесь нанести ею как можно больше ударов, пока он долетит до пола.

Отрабатываете шквальную атаку? Пусть ваш партнёр пытается оттянуть вас от мешка или манекена, который вы бьёте. Для этого нужно надеть что-то, к чему можно прикрепить верёвку, за которую он вас будет тянуть. С этой целью можно использовать страховочный пояс с плечевыми лямками, старый рюкзак, широкий пояс для тяжёлой атлетики или специальные нагрудные лямки. Работа против постоянного сопротивления приучит вас идти на цель, а не обстреливать её ударами с дистанции.

Боретесь с выносом локтя в сторону при прямом ударе? Отрабатывайте технику, встав плечом бьющей руки вплотную к стене.

Тренируете удар носком ноги в низ живота? Поместите между собой и мишенью какую-нибудь невысокую преграду, над которой вам придётся пронести ногу при атаке. Это автоматически будет корректировать траекторию вашего удара.

Для отработки правильной траектории ударов основанием ладони и стопой наносите их по мишени сквозь кольцо (например, от детского сачка для ловли бабочек), которое на некотором расстоянии от неё удерживает ваш партнёр. Это кольцо не должно травмировать вашу бьющую конечность при случайном попадании в него. Для этого оно должно быть из лёгкого пластика или обернуто чем-то мягким, например, пенорезиной. Суть этого упражнения в том, что оно приучает вас атаковать цель по траектории, уходящей в неё, а не чиркающей по её поверхности. Это, в свою очередь, сделает ваши удары значительно эффективнее. Подобный метод использовался, например, в США ещё во время Первой мировой войны для отработки техники штыкового боя. Известен он и в ряде традиционных восточных боевых искусств.

⁴ Уильям Харрисон Демпси (William Harrison Dempsey, известный как Джек Демпси, Jack Dempsey, 1895—1983) — американский боксёр-профессионал, чемпион мира в супертяжёлом весе. Автор книг *Championship Fighting: Explosive Punching and Aggressive Defense* и *How to Fight Tough*.

⁵ Рой Левеста Джонс младший (Roy Levesta Jones, Jr., р. 1969) — американский боксёр-профессионал. Серебряный призёр Олимпийских игр 1988 года. Был чемпионом мира в нескольких весовых категориях от средней до тяжёлой.

Здесь описаны лишь несколько примеров использования предметов и окружающей обстановки для самоконтроля при формировании и закреплении необходимых навыков. В области традиционных и спортивных единоборств накоплено значительное количество подобных упражнений. Их полное описание выходит за рамки данной книги. Однако теперь вы знаете, что и где искать.

Улучшить

Зачастую люди, взявшись за освоение чего-то нового, вначале достаточно быстро прогрессируют, однако затем, достигнув определённого уровня, практически останавливаются в своём развитии. И даже регулярные тренировки не могут этого изменить. Основная причина в том, что человек, стремясь усовершенствовать свои навыки, из раза в раз делает одно и то же. Альберт Эйнштейн определил такой подход как безумие: «Безумие — делать одно и то же и каждый раз ожидать иного результата».

Необходимо постоянно усложнять себе задачу, пусть по чуть-чуть, но планомерно «поднимая планку». Стремитесь ударить ещё сильнее, ещё быстрее, сделать свою атаку ещё менее заметной. Изменяйте и усложняйте условия отработки техники (см. главу «Принцип Шопенгауэра»).

Самонаведение

Какие бы цели вы не выбрали для своих атак, вам необходимо научиться без промедления определять те из них, которые доступны в данный конкретный момент. В идеале нужно довести это умение до стадии практически инстинктивного чувства открытости цели. Наилучшим путём для этого является спарринг, поскольку в его ходе вы можете проверить своё предположение о доступности той или иной цели, атаковав её. В этом плане спарринги в боксе, муай тай и прочих аналогичных видах боя не имеют себе равных по эффективности выработки данного чувства цели.

Вместе с тем ряд весьма эффективных техник, равно как и атаки наиболее уязвимых целей, не могут быть допущены в полноконтактном спарринге по соображениям безопасности. Так, например, в настоящее время не существует защитного снаряжения, которое, не сковывая чрезмерно движений, позволяло бы человеку безопасно получить удар основанием ладони снизу вверх в подбородок (чинджеб), нанесённый в полную силу. Ни один шлем не защитит от травмирующих воздействий на спинной мозг и шейный отдел позвоночника, вызываемых данным ударом.

Вынужденной заменой спарринга для отработки точности подобных ударов с высокой травмоопасностью является тренировка на различных снарядах (манекенах, спарринговых щитах, лапах, мешках и т.п.).

Помимо этого, в повседневной жизни вы можете выполнять следующее упражнение. Идёте ли вы по улице, едете ли в общественном транспорте, сидите ли за столиком в кафе, ваша задача состоит в том, чтобы, выбрав одного или нескольких находящихся рядом с вами людей в качестве «противников», увидеть, какие цели у них открыты для атак и какой техникой вы могли бы их поразить из того положения, в котором сейчас находитесь. Дуэйн Диетер⁶ реко-

⁶ Дуэйн Диетер (Duane P. Dieter) — автор программы по подготовке к ближнему бою Close Quarters Defenese, использующейся при обучении бойцов отрядов Navy SEAL.

мендует не проговаривать про себя названия этих уязвимых мест, а визуально «помечать» их. Вначале это будет для вас двухэтапным процессом, т.е. вы, увидев, например, горло «противника» открытым, «помечаете» его для себя, воображая на этом месте яркий зелёный свет или, скажем, перекрестие прицела. Постепенно оба эти этапа сольются в один, и вы начнёте «видеть» метки целей на теле «противника», едва взглянув на него. При использовании данного метода важно соблюдать два ключевых принципа. Во-первых, «видеть» уязвимые места нужно только на том, кого вы выбрали в качестве противника, сфокусировав на нём своё внимание. Во-вторых, эту практику визуализации уязвимых мест необходимо сделать общей для всех видов отработки. Так, например, работая на манекене или занимаясь мысленной репетицией, вы должны точно так же «помечать» цели для своих атак.

Выводы

- Первые несколько дней изучения нового движения его следует повторять только до тех пор, пока вы можете выполнить его чисто, без огрехов. Нельзя тренироваться на фоне усталости или травм.
- Не следует пытаться параллельно осваивать несколько сходных техник.
- Оптимальной является отработка нового двигательного навыка короткими сессиями длительностью около 15 минут, с перерывами до получаса между ними.
- Движение необходимо отрабатывать в полную силу по реалистичной мишени.
- Для предотвращения деградации навыков необходимы как минимум две тренировки в неделю.

Литература

1. Soichi N., Fumihiko S., Masafumi O. Neural mechanism underlying the transsynaptic shift of memory trace in motor learning // *The Cerebellum*. 2006. No. 5. P. 297, 298.
2. Fumihiko S., Masafumi O., Hiromasa K., Shigeyoshi I. Memory trace of motor learning shifts transsynaptically from cerebellar cortex to nuclei for consolidation // *Neuroscience*. 2006. No. 139. P. 767—777.
3. Spaulding D. *Handgun Combatives*. Looseleaf Law Publications, Inc. 2003.
4. Schmidt R.A. *Motor learning and performance*. Human Kinetics, 2000.
5. Schmidt R.A., Lee T.D. *Motor Control and Learning*. Human Kinetics, 2005.
6. Neto O.P., Magini M., Pacheco M.T.T. Electromyographic study of a sequence of Yau-Man Kung Fu palm strikes with and without impact // *Journal of Sports Science and Medicine*. 2007. No. 6 (CSSI-2). P. 23—27.
7. Neto O.P., Marzullo A. Wavelet transform analysis of electromyography Kung Fu strikes data // *Journal of Sports Science and Medicine*. 2009. No. 8 (CSSI 3). P. 25—28.
8. Shadmehr R., Holcomb H.H. Neural Correlates of Motor Memory Consolidation // *Science*. 1997. Vol. 277. No. 8.
9. Kantak S.S., Sullivan K.J. Neural substrates of motor memory consolidation depend on practice structure // *Nature Neuroscience*. 2010. No. 11.
10. Why (Smart) Practice Makes Perfect. *Science Daily*. 2010. July 13.
11. SOE Syllabus of Lectures. Close Combat. 1943. October / в сб. SOE SYLLABUS: Lessons in Ungentlemanly Warfare, World War II (Public Record Office Secret History Files). Denis Rigden Public Record Office. 2001. July.
12. Driskell J.E., Willis R.P. Effect of Overlearning on Retention // *Journal of Applied Psychology*. 1992. Vol. 77. No. 5. P. 615—622.
13. Smith G. One Tough Bird // *Sports Illustrated*. 1995. Jun. 26. Vol. 82. Iss. 25.

Принцип Шопенгауэра

В бою мы не поднимаемся до уровня наших ожиданий. Мы опускаемся до уровня нашей тренировки.

Архилох¹

Название данной главы наверняка вызвало у вас вопрос: «Разве Шопенгауэр² что-то понимал в методах тренировки?» Скорее всего, нет. Однако он очень хорошо разбирался в человеческой природе. Ему принадлежит одно высказывание, очень точно характеризующее суть обучения: «Наши друзья учат нас тому, что мы хотим знать. Наши враги учат нас тому, что мы должны знать».

Чтобы было легче уловить смысл, заключённый в этих словах, сделайте простой эксперимент. Возьмите кистевой эспандер, с которым вы тренируетесь и который вы можете легко сжать раз 10—15. Подвесьте его на верёвке (например, в дверном проёме), после чего отойдите на несколько шагов. Теперь начните приближаться к эспандеру, и когда вам покажется, что пора, быстро единым движением выбросьте руку вперёд, схватите и сожмите его. Если вы до этого не пользовались данным методом на регулярной основе, уверен, результат вас неприятно удивит. Возможно, вы вообще не сможете сжать эспандер или, что почти наверняка, сделаете это не до конца.

Почему вы внезапно оказались слабее, чем думали? Эспандер прежний, он не был покрыт чем-то скользким, не уворачивался от вас, не пытался ударить. Он не стал вам врагом, всего лишь перестал быть «другом». В этом эксперименте вы были просто лишены привычного комфорта: возможности до начала упражнения правильно уложить эспандер в руку и как следует обхватить его пальцами. Получается, что до этого момента вы, по сути, учились сжимать удобно лежащий в руке эспандер, лишь опосредованно увеличивая силу хвата.

Если введение незначительного дискомфорта в простое упражнение на сжатие кисти оказало такое влияние на результат, представляете, как изменится эффективность вашего удара в реальной ситуации? Ведь между нанесением удара в настоящем бою и его отработкой на снарядах можно выделить ещё больше различий, притом гораздо более серьёзных.

¹ Архилох (ок. 645 г. до н.э.) — древнегреческий поэт, наёмник. Принимал участие в войнах на острове Фасос во Фракии, на острове Эвбея; погиб в конфликте с представителями острова Наксос.

² Артур Шопенгауэр (Arthur Schopenhauer, 1788—1860) — немецкий философ, один из самых известных мыслителей иррационализма, мизантроп, тяготел к немецкому романтизму, увлекался мистикой, изучал философию Иммануила Канта и философские идеи Востока, а также стоиков — Эпиктета, Овидия, Цицерона и других, критиковал своих современников Гегеля и Фихте.

Мы привыкли тренироваться с друзьями. Приятели, с которыми вы вместе ходите в зал, уважают вас и не хотят не то что травмировать вас, но даже причинить вам сильную боль. Ровный пол, хорошее освещение, не стесняющая движений одежда, отличное сцепление обуви с поверхностью, удобно подвешенный боксёрский мешок... Весь этот комфорт, все эти друзья учат вас тому, что вы хотите знать — как выполнять те или иные техники. Однако этого будет недостаточно, чтобы научиться тому, как этими приёмами вывести из строя настоящего противника в реальных условиях.

Как же организовать процесс подготовки, чтобы он был менее «дружественным» и формировал навыки, адекватные реальному применению? Ответ прост: нужно пригласить на тренировку врагов. Безусловно, речь не идёт о том, чтобы позвать к себе в зал окрестную шпану или какого-нибудь буйного психопата. Необходимо постараться с максимально возможным реализмом воспроизвести то, что отличает ситуацию самообороны от тепличных условий занятий в зале или дома. Я не ставил своей задачей собрать в данной главе все возможные варианты упражнений, я лишь хочу проиллюстрировать основные принципы подобной подготовки.

Итак, кто же эти враги, которые мешают нам действовать? Первый — это наш противник, второй — внешние обстоятельства, третий — мы сами.

Сам себе враг

Начнём с наименее очевидного, но подчас определяющего фактора — с нас самих. Каким же образом мы сами себе мешаем в ситуации, когда от наших действий зависит наша жизнь? И, что ещё важнее, как к этому подготовиться?

Во-первых, необходимо учесть психофизиологические изменения, вызванные стрессом (о них подробнее см. главу «Алгоритм защиты»). Безусловно, значительная часть этих эффектов, таких, например, как ухудшение контроля над движениями сложной и мелкой моторики, должны быть учтены при формировании технического арсенала. На тренировке же целесообразно подготовить себя к действиям в условиях ограниченного поля зрения. С этой целью в ходе одиночной, парной и групповой отработки для имитации эффекта туннельного зрения можно использовать промышленные защитные очки или шлемы с масками для контактных видов спорта. При необходимости для дополнительного сужения поля зрения применяемое снаряжение можно доработать, залепив часть прозрачной поверхности очков или маски шлема скотчем.

Во-вторых, нам необходимо научиться действовать на фоне усталости или сбитого дыхания. С этой целью можно перейти к отработке ударов на снарядах сразу же после силовой тренировки или нескольких спринтерских пробежек. Очевидно, что такой метод подготовки не может являться основным и должен применяться только после того, как вы освоили всю применяемую технику.

Во время Второй мировой войны при подготовке британских командос и агентов SOE обучаемых зачастую приводили на занятие рукопашным и ножевым боем сразу после преодоления полосы препятствий.

Если силовой тренировкой вы не занимаетесь, а бегать спринт вам просто негде, можете использовать упражнение, входившее в программу обучения агентов OSS. Нанесите по мешку или манекену десять ударов в полную силу, отбегите от него на пару шагов, примите упор лежа и в максимально быстром темпе выполните десять отжиманий, после вскочите на ноги, подбегите к мешку. Снова нанесите десять ударов, и далее всё повторяется. На первый взгляд просто. Попробуйте и оцените, после скольких таких циклов вы начнёте хватать воздух ртом, как рыба.

В-третьих, нужно подготовиться продолжать бой даже после пропущенного удара или полученной травмы.

Для частичной имитации эффекта от пропущенного удара в голову можно выполнять следующее упражнение, призванное вызвать головокружение. Выберите на полу какое-нибудь пятно или точку (при отсутствии такового его можно либо нарисовать, либо просто вообразить). Встаньте около этого пятна и немного нагнитесь к нему, как будто хотите получше его рассмотреть. Вытяните вниз по направлению к пятну свою руку, указывая на него пальцем. Теперь, двигаясь приставным шагом, начните быстро кружиться вокруг пятна, сохраняя тело в положении наклона, не отрывая глаз от пятна и продолжая показывать на него пальцем вытянутой руки. Выполнив таким образом 5—6 оборотов, без паузы перейдите к отработке техники на снарядах.

Ограничение подвижности конечности в результате полученной травмы можно воспроизвести посредством использования одежды, сковывающей ваши движения. Наденьте поверх всего, что на вас есть, старую зимнюю куртку, которая вам мала, или, что ещё лучше, несколько курток.

Последствия повреждения глаза легко оценить, закрыв его повязкой. Попробуйте и будете удивлены, как уменьшится поле обзора и насколько станет труднее оценивать дистанцию без стереозрения.

В-четвёртых, при отработке применения импровизированного оружия нельзя привыкать действовать одним и тем же предметом. Необходимо достаточно часто менять нож, палку и т.п. инвентарь, которым вы работаете по мишени. В противном случае вы выработаете стереотипы применения, основанные на балансе, размерах, массе и форме конкретного предмета, которого, скорее всего, не окажется под рукой в критический момент. Очень важно искать и закреплять общие моменты в использовании того или иного типа предметов, а не учиться наилучшим образом использовать именно этот нож или эту палку (это переключается с подходом к оптимальному закреплению навыков, описанным в главе «Боевые навыки»). Так, например, при подготовке агентов SOE обучаемым давали разные по форме и размерам ножи и заставляли постоянно обмениваться ими в ходе тренировки [1].

Помимо этого, работая с предметами, нельзя ограничиваться тем, что вы начинаете перед мишенью уже с предметом в руке. Необходимо тренировать не только извлечение, но и подбор импровизированного оружия с пола, стола, из-под стула и т.п.

Враждебная обстановка

Внешние условия в ситуации самозащиты вполне вероятно будут работать против вас. Вот только некоторые из примеров: поверхность, на которой вы будете стоять, может быть скользкой, освещение — слабым или практически отсутствовать, пространство — ограниченным или захламлённым.

Как подготовиться к действиям в такой неудобной обстановке? Принцип прост — регулярно тренироваться в подобных условиях. А вот с его безопасным применением могут быть проблемы. Поэтому целесообразно, хотя бы поначалу, не пытаться сразу воспроизвести все возможные затруднения, а отрабатывать их по отдельности.

Можно, например, зимой на улице, покрытой снегом и льдом, отрабатывать удары по лапам или спарринговому щиту³, которые держит ваш партнёр. В тёплое время года хорошо

³ Спарринговый щит — некое подобие щита для ударов, применяемого в муай тай, отличающееся тем, что формой повторяет голову и верхнюю часть туловища человека.

проделать то же самое где-нибудь в парке на влажной траве. Не ищите специально площадку поровнее, наоборот, если есть такая возможность, притащите туда ещё веток.

Попробуйте провести такую отработку на склоне холма или на лестнице, стоя выше, чем ваш партнёр, а потом поменяйтесь местами. Вообще, если есть такая возможность, больше тренируйтесь вне зала в повседневной одежде и обуви. В дополнение можете навесить на себя то, что обычно носите: спортивную сумку через плечо, рюкзак и т.п.

При тренировке в помещении вам потребуется больше изобретательности для того, чтобы усложнить себе тренировочный процесс. Однако и тут нет ничего невозможного: повалите на пол несколько стульев, рассыпьте детские кубики, пустые пластиковые бутылки или теннисные мячи... Как вспоминал один из ветеранов, проходивших обучение в лагере OSS, первое занятие по использованию ножа Фейрберн обычно начинал с того, что приказывал обучаемым повалить на пол все стулья в комнате.

Неплохо бы время от времени менять высоту установки манекена или подвески мешков, чтобы вы научились атаковать противников разного роста. Это также можно имитировать при отработке ударов по лапам.

Попробуйте также поиграть с освещением. Выключите в помещении, где вы занимаетесь, верхний свет и воспользуйтесь направленным источником вроде фонарика или настольной лампы. Время от времени меняйте расположение и ориентацию фонаря, чтобы не привыкать к одному варианту подсветки. Для того чтобы дополнительно усложнить себе задачу, попросите партнёра постоянно двигать фонарём, иногда без предупреждения направляя его вам в лицо.

В принципе всё вышеизложенное было одним из принципов подготовки, использовавшихся У. Фейрберном. Он считал, что к действиям в состоянии стресса надо готовиться в условиях стресса и неудобств. Для реализации этого принципа он, например, оснастил свой легендарный «дом ужасов» устройствами, производившими различные световые и звуковые эффекты, вплоть до холостых выстрелов, внезапно выскакивавшими анимированными манекенами, изображавшими вооружённых противников, и т.п.

Враг как он есть

Враг он на то и враг, чтобы быть максимально неудобным. По большому счёту, более-менее грамотный противник нападёт внезапно, когда мы меньше всего к этому готовы. Суть его действий в том, чтобы причинить нам вред и при этом не дать нам ему в этом помешать. С точки зрения организации тренировки не так важно, что делает враг, важнее, как и когда. Соответственно необходимо воспроизвести эти два основных момента в ходе процесса подготовки.

Внезапность нападения требует от вас максимально возможной скорости выработки правильного решения и его реализации в виде эффективных действий. Как уже говорилось в главе «Цикл НОРД», одним из важнейших навыков в данном случае является умение быстро принимать адекватное ситуации решение на основе неполной информации.

В основе всех методов отработки этого навыка лежит попытка ввести в тренировочный процесс элемент неожиданности. Можно, например, до начала отработки закрыть глаза или стоять, отвернувшись, чтобы не видеть, на какой высоте и дистанции ваш партнёр расположил мишени. Когда приготовления будут закончены, партнёр даёт вам команду открыть глаза или обернуться. В результате ситуация будет

для вас до некоторой степени сюрпризом. Почему до некоторой степени? Хотя бы потому, что вы делаете это на тренировке и примерно представляете себе то, что вы увидите, открыв глаза.

Интересная модификация этого метода используется в настоящее время в ходе тренировок отрядов Navy SEAL. «Упражнение с колпаком»⁴ (hooded box drill) проводится в специальном помещении, где до начала отработки обучаемому надевают на голову мешок из светонепроницаемой ткани. Данный мешок подвешен к потолку на верёвке, перекинутой через блок. Пока обучаемый ничего не видит, вокруг него располагаются один или несколько партнёров, призванных сыграть роли участников некоей ситуации, сложившейся в ходе выполнения боевого задания. Стартом упражнения является тот момент, когда мешок сдёргивают с головы обучаемого, после чего он должен мгновенно оценить ситуацию и незамедлительно начать действовать.

Другим вариантом внесения неожиданности является групповая отработка, при которой вы заранее не знаете, кто из нескольких партнёров будет вас атаковать после начала упражнения. Выполнять это можно и с места, и в движении, имитируя различные ситуации, которые могут возникнуть на улице. Для того чтобы происходящее стало ещё большим сюрпризом, можно дать возможность партнёрам по их выбору не атаковать вообще. Таким образом, будет существовать вероятность того, что никаких активных действий не потребуется.

В жизни противник сможет застать вас врасплох, скорее всего, в том случае, если вы были увлечены каким-то занятием настолько, что утратили бдительность. В связи с этим очень важным умением является способность быстро переключаться от одного занятия к другому. Для его отработки можно несколько модифицировать упражнения с внезапной атакой партнёра. Начните его выполнение не с закрытыми глазами, а, например, читая газету, которую вы удерживаете перед собой так, чтобы она закрывала вам обзор. Либо попросите одного партнёра задавать вам примеры для быстрого устного счёта, вроде умножения двузначных чисел, а второго атаковать вас спарринговым щитом тогда, когда он сам сочтёт нужным. Одним из первых подобные методы тренировки ввёл «Граф Данте»⁵, который при всей своей неоднозначности, без сомнения, был новатором во многих аспектах самообороны.

Нападение противника может быть не только внезапным, оно может застать вас в таком положении, из которого вам будет очень неудобно действовать. Кроме того, в подобном положении вы можете оказаться в результате пропущенного удара, нанесённого из засады. В связи с этим целесообразно регулярно отрабатывать техники из вашего арсенала, выполняя их из положения сидя, лёжа, стоя на одном или обоих коленях, будучи зажатым в угол или припёртым к стене, наклонившись вперёд и т.п. По мере освоения усложняйте упражнения, добавляя к «проигрышному» исходному положению неудобный ракурс так, чтобы «противник» оказывался сбоку или сзади.

⁴ Авторство данного упражнения приписывается инструктору по ближнему бою отрядов Navy SEAL Дуэйн Диетеру (Duane P. Dieter). Однако известно, что нечто подобное использовалось ещё во Вторую мировую войну при подготовке агентов OSS.

⁵ Граф Данте (Count Juan Raphael Dante, настоящее имя John Timothy Keehan, 1939—1975) — неоднозначная и спорная фигура в области боевых искусств. Присвоил себе дворянский титул и именовал себя не иначе как «самым смертоносным из живущих на земле людей» (The Deadliest Man Alive). Позиционировал себя как победителя неких подпольных мировых чемпионатов по боям без правил и знатока тайных боевых искусств, в первую очередь, дим мак. Вместе с тем стремился к максимальному реализму тренировок, в ходе которых его ученики иногда должны были действовать даже в состоянии алкогольного опьянения. Данте основал свою школу боевых искусств Black Dragon Fighting Society и разработал систему рукопашного боя Дан-те (Dan-te), некоторые технические концепции которой аналогичны SPEAR Тони Блауэра (Tony Blauer) и Shredder Ричарда Димитри (Richard Dimitri), однако были созданы раньше их на несколько десятков лет. В своё время в Black Dragon Fighting Society под руководством Билла Аугияра (Bill Aguiar), ученика Графа Данте, тренировались Карл Цестари и два его лучших ученика — Клинт Спорман (Clint Sporman) и Дэмиан Росс (Damian Ross).

Для имитации атак противника в ходе отработки на манекене ваш партнёр, находящийся за спиной манекена, должен пытаться стукнуть или ткнуть вас травмобезопасным предметом, например «мечом» для чанбара или палкой, во много слоёв обёрнутой поролоном. Принципиально сходная методика использовалась в своё время как при подготовке агентов OSS, так и при обучении штыковому бою в армиях СССР и США в 50—60-х годах XX века.

Ещё один простой, но весьма действенный метод усложнить себе задачу состоит в том, чтобы попросить партнёра, удерживающего спарринговый щит, внезапно броситься на вас бегом или без предупреждения начинать обходить вас то слева, то справа. Этот метод особенно хорош для того, чтобы избавиться от иллюзий о работоспособности сложных многоударных комбинаций.

Если вы используете для отработки боксёрские лапы, попросите партнёра не просто выставлять их перед вами, а имитировать закрывающегося противника. Для этого одна лапа будет играть роль цели, которую ваш партнёр должен прикрывать второй лапой, мешая вам нанести чистый удар. Вам необходимо отводить или сбивать лапу-«руку» в сторону, чтобы получить возможность атаковать лапу-«цель».

Отработку использования предметов типа палок, ножей и пр. также необходимо дополнить тренировкой с подвижной мишенью. В простейшем варианте это может быть свободно подвешенное чучело или мишень (например, автомобильная шина), раскачивающаяся, как маятник. Ещё одним классическим вариантом, также встречающимся в ряде руководств по армейскому рукопашному бою, является отработка атак на подаваемой партнёром мишени, закреплённой на конце достаточно длинной палки [2, 3]. Партнёр, находясь вне зоны поражения вашего оружия, подставляет вам мишень, варьируя её положение и скорость движения.

Занимаясь на природе, можете попросить вашего партнёра покидать в вас летающий диск (фрисби) или мяч. Ваша задача в том, чтобы отбить этот предмет ударом своего оружия.

Ну и наконец, в реальной жизни атака противника может быть эмоционально окрашенной. Пусть ваш партнёр, толкающий вас спарринговым щитом или норовящий ткнуть палкой из-за манекена, орёт на вас, ругается, угрожает. Или, наоборот, может упрашивать вас перестать бить, уговаривать и т.п. Ваша задача в том, чтобы отрабатывать удары, полностью игнорируя эмоции, выплескиваемые на вас.

Отрабатывая извлечение импровизированного оружия или его подбор с пола, стола и т.п., попросите вашего партнёра начать толкать вас спарринговым щитом, как только он заметит начало вашего движения. Следующим этапом начните отрабатывать извлечение предмета, уже будучи «атакованным».

Один на всех и все на одного

Имитация ситуации с несколькими противниками в ходе тренировки — это отдельная тема, достойная не то что собственной главы, а целой книги. Тем не менее, если быть предельно кратким, суть такова: необходимо выработать умение сильно бить, быстро перемещаясь и маневрируя. При этом надо постоянно оценивать ситуацию в целом, ища пути к отступлению.

При подготовке агентов SOE использовалось упражнение «сумасшедшие полминуты» (*«mad» 1/2 minute*) [1], заключавшееся в том, что обучаемого помещали в круг из шести манекенов, которые он должен был, непрерывно перемещаясь, атаковать любыми ударами с максимально возможной для него скоростью. Первый раз

упражнение выполнялось в замедленном темпе под непосредственным руководством инструктора, который акцентировал внимание обучаемого на перемещениях. Затем следовала серия коротких «раундов» в кругу шести манекенов, изредка перемежавшихся более длинными.

В любых методах групповой отработки главное — не впасть в крайности: не превратить это в своеобразные «салочки» с минимальным контактом и, наоборот, не скатиться к групповому избиению. Для начала вполне достаточно будет двух упражнений.

Первое заключается в том, что один из ваших партнёров держит спарринговый щит, который вы должны атаковать изо всех сил, в то время как второй ваш партнёр виснет на вас, пытаясь сковать движения и оттянуть от человека со щитом. Для усложнения упражнения разрешите партнёру со щитом играть дистанцией, то отступая от вас, то бросаясь на таран.

Второе упражнение состоит в том, что несколько партнёров пытаются затолкать вас спарринговыми щитами, надвигаясь с разных направлений. Вы же должны наносить по щитам удары и перемещаться, не давая себя загнать в угол или свалить. В этом упражнении возможны два варианта задачи: либо вы просто стремитесь продержаться определённое время (например, хотя бы полминуты), нанося при этом удары с максимальной силой, либо вы пытаетесь ускользнуть при первой же возможности. Если вы отрабатываете бегство, необходимо либо обозначить на полу границу, за которую вы должны вырваться (хотя бы мелом или скотчем), либо использовать обстановку того места, где вы тренируетесь (например, выбежать в дверь тренировочного зала). Вначале ваши партнёры должны двигаться достаточно медленно. Однако по мере освоения данного упражнения надо наращивать его сложность, разрешая партнёрам со щитами двигаться всё с большей силой и скоростью.

Стены Спарты

Ещё одним вопросом, требующим отдельной отработки, является защита другого человека. Необходимо воспроизвести на тренировке ситуацию, в которой вы и есть те самые «стены Спарты»⁶, последняя надежда беззащитного человека. В качестве возможного варианта упражнения можно предложить следующее. Висящий или лежащий на полу мешок имитирует защищаемого вами человека. Ваши партнёры, удерживая в руках спарринговые щиты, атакуют с разных направлений, пытаясь прорваться к мешку и ударить его ногой или рукой. При этом они могут теснить и толкать вас своими щитами. Ваша задача состоит в том, чтобы продержаться какое-то время, не давая им ударить мешок.

Литература

1. SOE Syllabus of Lectures. Close Combat. 1943. October / в сб. SOE SYLLABUS: Lessons in Ungentlemanly Warfare. World War II (Public Record Office Secret History Files). Denis Rigden. Public Record Office. 2001. July.
2. Симкин Н. Н. Ближний бой. М.: Физкультура и спорт, 1944.
3. Rigg R. B. Realistic combat training and how to conduct it. Military Service Pub. Co., 1955.

⁶ Спарта была единственным из городов Греции, который не окружали крепостные стены. Они были снесены в VIII веке до н.э. по указанию спартанского законодателя Ликурга, который таким образом хотел мотивировать жителей к повышению боеготовности. Именно Ликургу приписывается высказывание «Не стены, а люди — защита города».

Необходимый компонент

Необходимо быть сильным, чтобы быть полезным, и не только для себя, но и для окружающих.

Жорж Герберт¹

Йоги Берра² как-то сказал: «Бейсбол — это на девяносто процентов психика, а его другая половина физическая». Несмотря на то что в этой фразе присутствует явная арифметическая ошибка, она отлично отражает суть самообороны. Безусловно, совокупность рационального мышления, психологии и тактики играет определяющую роль в обеспечении личной безопасности. Однако этого может оказаться недостаточно, и вам придётся прибегнуть к физическим методам самозащиты. В подобной ситуации эффективность ваших действий будет определяться не только отработанной техникой. В хаосе реального противоборства вам далеко не всегда удастся занять положение, оптимальное с точки зрения механики проведения приёма, и выполнить движение чисто, без огрехов. Только достаточная физическая сила позволит вам компенсировать неизбежные технические ошибки и обеспечит работоспособность ваших приёмов.

Энергия взрыва

Для начала немного теории. Любое наше движение основано на сокращении тех или иных мышц. Энергия, необходимая для этого, освобождается в результате расщепления особого соединения, присутствующего в мышце, — аденозинтрифосфата (АТФ). Запас АТФ очень мал, и его хватает всего на 2—3 секунды движений, выполняемых с максимальными по силе и скорости сокращениями мышц. За это время выходит на режим так называемый фосфагенный метаболический процесс ресинтеза АТФ, благодаря которому организм восполняет запас АТФ за счёт расходования другого высокоэнергетического фосфатного соединения — креатинфосфата (КрФ).

Запасы КрФ также весьма ограничены, и их хватает ориентировочно секунд на 10—12. К этому моменту достигает необходимой интенсивности процесс гликолиза, синте-

¹ Жорж Герберт (Georges Hébert, 1875—1957) — офицер Военно-морского флота Франции, инструктор по общефизической и специальной подготовке, создатель так называемого естественного метода тренировки (Méthode Naturelle), лёгшего в основу системы общефизической подготовки французской армии в период между Первой и Второй мировыми войнами, а также послужившего прообразом современного паркура.

² Лоренс Питер «Йоги» Берра (Lawrence Peter «Yogi» Berra, р. 1925) — знаменитый американский бейсболист, 19 лет играл за команду New York Yankees. Известен своими смешными и парадоксальными высказываниями, зачастую напоминающими коаны дзэн.

зирующий АТФ и КрФ в результате реакции анаэробного³ расщепления находящихся в мышцах гликогена или глюкозы, сопровождаемого выделением молочной кислоты.

Эффективность гликолиза ниже, чем у фосфагенного ресинтеза АТФ, в связи с чем при переходе к гликолизу мышца способна развить усилие, составляющее только 50—60% от её максимальных возможностей.

Энергии, получаемой таким образом, хватает для интенсивных физических нагрузок длительностью от 1 до 3 минут в зависимости от уровня подготовленности конкретного человека. Когда количество накопившейся молочной кислоты достигает определённого порогового значения, человек начинает ощущать усталость, боль и жжение в мышцах. Это же служит для организма сигналом к практически полному переходу на аэробный⁴ процесс восполнения запасов АТФ за счёт окисления углеводов, жиров и белков.

Эффективность и скорость ресинтеза АТФ за счёт окисления углеводов ещё ниже, чем у гликолиза, в результате чего предельно доступное усилие, которое может развить мышца, снижается до 30—33% от максимума.

Какое же отношение к самозащите имеет анализ всех этих метаболических процессов? Самое непосредственное, ведь он наглядно показывает, в условиях каких физических ограничений мы вынуждены вести противоборство. Действовать на пределе своих возможностей (наносить удары, проводить броски и т.п.) мы можем не дольше 10—15 секунд. Затем, если борьба всё ещё продолжается, у нас остаётся способность сражаться в течение одной-двух минут, используя чуть больше половины своей максимальной силы. После этого, если бой ещё не закончен, всё, что у нас остаётся, — это треть наших возможностей. В таком состоянии мы можем находиться довольно долго, при условии сохранения ритмичного полноценного дыхания.

Чтобы иметь возможность действовать на пределе своих скоростных и силовых качеств, необходимо делать передышки длительностью от десятков секунд до нескольких минут, в течение которых внутримышечные запасы АТФ, КрФ и гликогена восстановятся, а концентрация молочной кислоты снизится. Согласно ряду исследований [1], человек, только что выполнявший движения с максимальным напряжением, через 15 секунд отдыха может действовать на 68,7% от своего максимума, через 30 секунд — на 73,6%, через минуту — на 81%, а через 3 минуты — на 92%. Не случайно в боксе, борьбе, теннисе и других видах спорта, основанных преимущественно на взрывных движениях, время матча разделено на достаточно короткие раунды с перерывами между ними.

Какие же выводы можно сделать из вышеизложенного?

Во-первых, всё это ещё раз доказывает, что бой нужно закончить как можно скорее. Раунды в ситуации самозащиты не предусмотрены, так что чем дольше будет продолжаться противоборство, тем больше вы будете слабеть и ваши движения будут замедляться. Иными словами, чем дольше вы не можете справиться с противником, тем меньше у вас шансов вообще это сделать.

Во-вторых, необходимо уделить особое внимание анаэробной тренировке, поскольку только бескислородный процесс энергообеспечения мышечных сокращений позволяет человеку действовать на пределе своих возможностей.

Для следующего вывода, имеющего ключевое значение для формирования тренировочной программы, потребуется очередная порция теории.

³ Анаэробный процесс энергообеспечения мышечных сокращений протекает без использования кислорода и автоматически задействуется организмом при кратковременных нагрузках высокой интенсивности (спринт, жим штанги, прыжок, удар рукой или ногой и т.п.).

⁴ Аэробный процесс использует кислород, поступающий в мышцу с кровью, и автоматически задействуется при длительных нагрузках средней или малой интенсивности (ходьба, бег и плавание на дальние дистанции, езда на велосипеде и т.п.). Аэробные упражнения предназначены, прежде всего, для повышения аэробной выносливости и сжигания жира.

Скелетные мышцы человека, те самые, благодаря которым мы можем двигаться и фиксировать своё тело в той или иной позе, состоят из мышечных волокон различных типов. По скорости сокращения их подразделяют на медленные (тип I) и быстрые (тип II). Скорость сокращения быстрых мышечных волокон приблизительно в 3—5 раз выше, чем медленных. Быстрые мышечные волокна, в свою очередь, подразделяются на быстро утомляемые (тип IIb) и устойчивые к утомляемости (тип IIa).

Мышечные волокна объединяются в так называемые двигательные единицы, состоящие из определённого количества волокон и нейрона, управляющего их сокращениями. Группа быстрых волокон образует быструю двигательную единицу, а группа медленных — медленную. В быстрой двигательной единице волокон в среднем в 3—4 раза больше, чем в медленной. Благодаря этому быстрые двигательные единицы значительно сильнее медленных.

Таким образом, с точки зрения выполнения взрывных движений с максимальными скоростью и силой (удары, броски, уклонения и т.п.) для нас первоочередное значение имеют быстрые мышечные волокна.

Процентное соотношение быстрых и медленных волокон в мышцах человека определяется генетикой и не может быть изменено. Кто-то от рождения более склонен к спринту, а кто-то к марафону.

Как узнать, какие мышцы вам достались от природы? Объективно оценить процентное содержание быстрых и медленных мышечных волокон можно только с помощью биопсии (мышечная ткань берётся на анализ с помощью иглы большого диаметра и затем исследуется различными способами).

Поскольку метод, основанный на хирургическом вмешательстве, далеко не всегда доступен или приемлем, можно применить опосредованный метод [2], позволяющий сделать укрупнённую оценку того, в какой пропорции вы наделены быстрыми и медленными волокнами. Для этого потребуется выбрать упражнение, которое задействует как можно больше мышечных групп. Затем определите нагрузку, с которой можете выполнить это упражнение всего один раз. Далее выполняйте это упражнение с нагрузкой в 80% от максимальной столько раз, сколько сможете. Если вы можете сделать всего 7 раз или меньше — у вас мышцы состоят из быстрых волокон более чем на 50%, если больше 12 раз — у вас более 50% медленных волокон. Если же вы сумели выполнить от 7 до 12 повторов, то волокон обоих типов у вас примерно поровну.

Итак, природа определила вас в спринтеры или марафонцы. Однако даже если вы от рождения оказались обделены быстрыми волокнами, в ваших силах это исправить. Вы можете компенсировать недостаточную физическую одарённость посредством специально организованных тренировок.

В ваших силах прицельно тренировать имеющиеся в ваших мышцах быстрые волокна. Кроме того, посредством систематических упражнений вы можете повысить число быстрых двигательных единиц, активируемых для выполнения мышечного сокращения, а также улучшить внутримышечную координацию, т.е. повысить согласованность сокращения задействуемых двигательных единиц.

Ну и наконец, можно перепрограммировать часть мышечных волокон типа I на функционирование в режиме волокон типа IIa, а часть волокон типа IIa заставить работать в режиме волокон IIb. Некоторые учёные считают, что такое перепрограммирование возможно за счёт смены метаболического процесса в мышечном волокне, приводящей к структурным изменениям в нём. Другие специалисты придерживаются мнения, что такое переключение режима функционирования возможно лишь для особых волокон переходных типов, занимающих промежуточное положение между основными типами волокон. В любом случае достигнутый эффект необходимо поддерживать система-

тическими тренировками, в противном случае мышечные волокна вернутся к своему изначальному режиму работы.

Как же прицельно тренировать быстрые волокна? Как добиться синхронности задействования двигательных единиц? Каким образом перепрограммировать свои мышцы?

Ответ на все три вопроса один. Итак, сначала как это сделать, а потом почему это работает.

Метод прост [3] — отработывайте движения только с максимальной силой и скоростью. Если речь идёт об упражнениях с тяжестями или на силовых тренажёрах, используйте вес не менее 85% от вашего максимума. Если вы можете выполнить упражнение с этим весом более 10 раз — пора увеличить нагрузку или скорость выполнения. Если речь идёт об ударах — бейте мешок с максимальным вложением непрерывно в течение 20 — 30 секунд. Между подходами или периодами работы по мешку необходимо делать перерывы на отдых длительностью от 2 до 5 минут, чтобы дать мышцам полностью восстановиться. Подобные тренировки целесообразно проводить через день 3 — 4 раза в неделю. Для поддержания достигнутого результата нужно как минимум две тренировки в неделю.

При этом необходимо ограничить либо вообще исключить из тренировочного процесса упражнения, направленные исключительно на выработку выносливости, такие, как бег на длинные дистанции (более 400 — 600 метров), упражнения, выполняемые сотнями раз с небольшой нагрузкой, отработку движений в замедленном темпе или с неполным вложением сил.

Теперь о том, почему это работает. Быстрые мышечные волокна работают преимущественно в анаэробном режиме. Таким образом, выполняя упражнения с максимальным напряжением и скоростью, вы активируете анаэробную систему энергообеспечения мышечных сокращений и прицельно задействуете быстрые волокна. Регулярное выполнение анаэробных упражнений перепрограммирует мышцы, в результате чего часть волокон меняют свой метаболический процесс, функционально становясь волокнами быстрого типа.

Кроме того, вы закладываете в своём подсознании однозначный образ выполнения этого движения, при котором синхронно задействуется большинство двигательных единиц для обеспечения максимального усилия и скорости. Для усиления этого эффекта необходимо в ходе выполнения упражнения стремиться выполнить движения с максимально возможной скоростью. Для оценки скорости фиксируйте время выполнения упражнения с помощью секундомера. При занятиях в группе можно даже ввести своеобразные мини-соревнования в том, кто быстрее выполнит то или иное упражнение. Если же вы занимаетесь в одиночку — соревнуйтесь сами с собой, стремясь улучшить свой прошлый результат.

При выполнении аэробных упражнений (бег на длинные дистанции, многократные повторения с нагрузкой в 50% от максимальной и менее) преимущественно тренируются медленные мышечные волокна, функционирование которых как раз связано с аэробным процессом энергообеспечения. Перевес в сторону аэробных упражнений приводит к нежелательному перепрограммированию части быстрых волокон типа IIa на работу в режиме медленных волокон типа I. Более того, при систематических длительных анаэробных тренировках возможно функциональное перерождение части самых быстрых волокон типа IIb в более медленный тип IIa.

Отработка движений в полсилы или на малой скорости приводит к формированию неверного образа данного движения, что может закончиться тем, что и в реальной ситуации вы не сможете действовать на пределе своих возможностей и будете инстинктивно себя сдерживать. Более того, многократно повторяя движение с малой скоростью

и не в полную силу, вы приучаетесь задействовать для выполнения преимущественно медленные волокна вместо быстрых.

Замедленное выполнение движений оправдано лишь в самом начале изучения той или иной техники, когда вы только знакомите с ней своё тело. Как только движение будет освоено, его выполнение должно быть максимально приближено к реальному применению.

Как понять, в каком режиме (аэробном или анаэробном) вы выполняете упражнение? Сделать это совсем не сложно: если в ходе выполнения упражнения вы можете разговаривать с кем-то, пусть даже с паузами между словами, то вы однозначно действуете в аэробном режиме. Занимаясь в анаэробном режиме, вы в лучшем случае с огромным трудом сможете выдать из себя одно-два слова.

Помимо внутримышечной координации, о которой уже говорилось в этой главе, необходимо работать и над межмышечной, добиваясь согласованной работы всех мышц, участвующих в движении. При этом важно не только одновременное напряжение задействуемых мышц (агонистов⁵ и синергистов⁶), но и синхронное с этим расслабление мышц-антагонистов⁷. Например, при выполнении прямого удара необходимо напрячь трицепс, разгибающий руку, и одновременно расслабить бицепс, отвечающий за её сгибание. В противном случае напряжённый бицепс будет работать как тормоз, снижая скорость и силу удара.

Как же тренировать межмышечную координацию? Никаких волшебных рецептов здесь тоже нет. Задача решается регулярным повторением небольшого количества движений. Постепенно тело научится действовать более экономно. В принципе этот подход полностью противоположен тому, который используется в бодибилдинге. Чтобы заставить мышцы расти, нужно постоянно менять упражнения. Благодаря этому мышцы будут пытаться адаптироваться к нагрузкам за счёт роста. Если же упражнения неизменны, то мышцы будут адаптироваться, в первую очередь, за счёт повышения эффективности своей работы, т.е. межмышечной координации.

Необходимо учитывать, что межмышечная координация вырабатывается для конкретного вида движений и не переносится с одного вида на другой. Именно поэтому, если вы тренируетесь с отягощениями, необходимо выбрать такие упражнения, которые по своей динамике движений и их амплитуде, а также по вовлекаемым мышцам наиболее соответствуют выполнению базовых движений, лежащих в основе прикладной техники. Так, например, жим лёжа близок к прямому удару ладонью, жим от груди — к восходящему удару ладонью, махи гирей перед собой по восьмёрке — к рубящим ударам рукой и атакам локтем.

Работая с большим отягощением, не следует пытаться полностью имитировать удар, поскольку это может сформировать неверный навык его выполнения. Также очень важно, чтобы выбранные силовые упражнения не вырабатывали привычку замедлять движение в финальной фазе, а этим грешат, например, многие виды жимов и подъёмов.

Практически идеальным, но трудно осуществимым в условиях зала, силовым упражнением является метание ядра или гантелей, выполняемое как можно быстрее. Интересную вариацию этого упражнения использовал известный мастер дзюдо Джин ЛеБелл (*Ivan Gene LeBell*)⁸. Во время пробежки он кидал тяжёлую автомобильную шину так, чтобы она катилась, затем спринтерским рывком догонял её, хватал и кидал вновь.

⁵ Мышца агонист — основная мышца, выполняющая движение.

⁶ Мышца синергист — вспомогательная мышца, анатомически выполняющая то же движение, что и агонист, но более мелкая по сравнению с ней, либо мышца, направляющая усилие, производимое мышцей агонистом.

⁷ Мышца антагонист — мышца, выполняющая действие, обратное от мышцы агониста.

⁸ Джин ЛеБелл (*Ivan «Judo» Gene LeBell*, 1932), чемпион США по дзюдо, победитель многих соревнований по борьбе, обладатель 9-го дана Кодокан дзюдо. Обучал технике борьбы таких знаменитостей, как Эд Паркер, Брюс Ли, Чак Норрис, Бенни Уркидес, Гокор Чивичян и Каро Парисян.

Неким аналогом метания тяжестей для закрытых помещений будет перекидывание медицинболом с партнёром.

В целом следует выбирать упражнения со свободными весами, выполняемые с полной амплитудой и вовлекающие как можно больше мышечных групп. При этом следует избегать упражнений, изолирующих отдельную мышцу или мышечную группу. Ваша цель — взрывная мощь, а не гипертрофированная мускулатура.

Застывшее движение

Внутри- и межмышечная координация может также быть улучшена с помощью изометрических упражнений, т.е. таких, при которых мышцы напрягаются, однако их длина и угол сгиба суставов остаются практически неизменными. Данную группу тренировочных методов часто забывают, хотя они используются в йоге, ряде традиционных боевых искусств, да и в старых книгах по боксу они рекомендовались как один из основных способов выработки «жёсткого» нокаутирующего удара.

Для оценки эффекта от изометрической тренировки весьма показательны результаты исследований Хеттингера и Мюллера [4—7]. Участники их экспериментов ежедневно выполняли однократное напряжение в $\frac{2}{3}$ от максимально возможного в течение 6 секунд. Это за первые 10 недель дало прирост силы около 5% в неделю. Всего за 46 недель занятий по такой программе был достигнут прирост силы в 72%. Более того, спустя 70 недель (т.е. почти полтора года) после окончания занятий изометрическими упражнениями и при отсутствии других систематических тренировок люди всё ещё были сильнее, чем до начала изометрических тренировок в среднем на целых 42%. Таким образом, изометрические тренировки не просто дают стабильный прирост силы. С их помощью достигается устойчивый результат, который сохраняется длительное время даже без поддерживающих упражнений.

Наиболее простой вариант изометрического упражнения для развития мышечной координации при ударе заключается в следующем: встаньте у неподвижного предмета (например, у стены или столба) чуть ближе, чем требуется для отработки атаки, и примите такое положение, как будто почти нанесли удар по этой преграде, уперевшись в неё бьющей поверхностью. Далее напрягитесь секунд на 5 (начинать можно с 2—3 секунд, постепенно увеличивая данное время), прикладывая усилие по траектории имитируемого удара, как бы пытаясь его завершить. При этом надо стремиться как бы протолкнуть руку сквозь преграду, а не упереться в стену как можно сильнее или оттолкнуться от неё. Разница чисто психологическая, но существенная.

Целесообразно отбирать такие изометрические упражнения, в которых вы напрягаетесь, пытаясь сдвинуть опору или деформировать какой-то предмет (порвать цепь, согнуть металлический прут, проткнуть пальцами теннисный мяч и т.п.), при этом движение, которое вы стараетесь совершить, должно быть максимально похоже на боевую технику. Напряжение в изометрическом упражнении не должно длиться больше 5 секунд [8]. В противном случае, как показывают исследования, может нарушаться координация всего движения.

Никогда не выполняйте изометрическое упражнение изо всех сил, у вас всегда должна оставаться возможность ещё нажать. Как показали исследования, тренировочный эффект достигается уже при изометрическом напряжении, выполняемом с усилием 40—50% от предельно возможного. Согласно ряду источников, наилучший результат достигается при усилии в 60% от максимума [9].

Каким образом контролировать себя во время выполнения упражнения? Одного только субъективного ощущения того, что ваши мышцы напряжены, скорее всего, будет недостаточно. Возможным выходом является использование напольных весов. Прижмите весы к стене бьющей поверхностью и следите за их показаниями. Таким образом вы сможете следить за тем, чтобы напряжение не падало в ходе выполнения упражнения.

В фазе напряжения не задерживайте дыхание, нужно медленно, с усилием выдыхать через узкую щель между плотно сжатыми губами. По окончании упражнения необходимо расслабиться, если нужно восстановить дыхание, встряхнуть руками и ногами. Затем упражнение следует повторить. Постепенно число повторов надо довести до 10—15. Всего надо выполнить три таких серии с перерывами на отдых между ними в 3—5 минут.

Используя изометрические упражнения, необходимо учитывать, что они тренируют силу только при том угле сгиба суставов, который есть в позе изометрического напряжения ($\pm 20^\circ$), т.е. для усиления движения на всей траектории движения нужно разбить её на участки по $20\text{—}30^\circ$ и делать изометрические упражнения для каждой фазы. Единственное исключение можно сделать в случае подготовки к выполнению надавливаний, удушающих приёмов и коротких ударов, для которых достаточно выполнять изометрическое напряжение всего в одном положении, близком к их финальной фазе.

После того как вы полностью освоите изометрические упражнения, целесообразно изменить схему их выполнения. Выполнив изометрическое напряжение, необходимо тут же без отдыха нанести тот же удар несколько раз по мешку или лапе. Затем повторите то же самое, но с другой руки. После этого отдохните около 2 минут перед следующим повтором всей последовательности. Всего нужно сделать 3—5 таких циклов. Такая связка из статического и динамического методов оказывается гораздо эффективнее для развития взрывной силы и скорости движений, чем в случае раздельного выполнения [8, 10].

По описанной выше схеме можно тренировать мышечную координацию не только для рукопашных техник, но и для приёмов с оружием и предметами. Просто упирайтесь в преграду не рукой, а удерживаемым в ней оружием, имитируя завершающую фазу выполнения атаки.

Выполнять изометрические упражнения надо 3 раза в неделю в самом начале тренировки, когда вы ещё не устали. Первые две недели нужно в обязательном порядке делать их отдельно от остальной силовой подготовки, чтобы организм имел достаточно времени на восстановление. Первые результаты можно увидеть уже после двух недель занятий (по 3 раза в неделю). Если же изометрические упражнения выполняются в сочетании с другими, то ощутимый эффект будет позже — недели через 4 (так как изометрические упражнения будут выполняться на фоне усталости мышц). Если спустя 4 недели вы не почувствуете эффекта в резкости и жёсткости удара — либо что-то делаете не так, либо просто данный вид упражнений вам не подходит.

Смять и раздавить

Отдельного упоминания заслуживает сила пальцев, или, как её ещё принято называть, — сила хвата. С точки зрения самообороны этой силы никогда не может быть слишком много.

Во-первых, сила хвата во многом определяет надёжность удержания оружия или предмета, используемого как таковое, а утрата оружия в бою практически всегда равносильна поражению.

Во-вторых, именно сила ваших пальцев делает работоспособными различные сжатия и надавливания. Подобные технические действия нельзя недооценивать. Допустим, вы, сцепившись с противником, оба оказались на полу, либо враг внезапно оказался вплотную к вам с неудобного ракурса или обхватил вас сзади... Можно привести ещё много примеров возможных ситуаций, когда вы будете просто не в состоянии эффективно нанести удар или выполнить какой-нибудь другой приём. Практически единственное, что сработает при таком раскладе, — это укусы и воздействие сжатием или надавливанием. Противник навалился на вас? Затолкайте свой палец ему в глаз, раздавите ему мошонку, сомните трахею, порвите рот или открутите ухо. Эффективность всех этих действий напрямую зависит от силы хвата.

Тренировать кисть необходимо так же, как и всё остальное тело, — в первую очередь развивая взрывную силу, а также внутри- и межмышечную координацию. В целом для развития мышц кисти справедливы принципы, изложенные в первой части данной главы. Остановимся лишь на специфике их применения.

Важнейшим инструментом для развития силы хвата, благодаря своей эффективности и удобству использования, является кистевой эспандер. С его помощью вы сможете упражняться в отдельное от других тренировок время практически где угодно: дома, на работе или даже в общественном транспорте. Важно тренироваться с таким кистевым тренажёром, который вы можете сжать не более 10—15 раз⁹.

Основным недостатком эспандера является то, что он практически не тренирует большой палец. Это необходимо компенсировать дополнительными упражнениями. Эрик Сайкс¹⁰, в частности, рекомендовал следующее: положите ладонь на край стола, подцепите большим пальцем столешницу и попытайтесь её таким образом приподнять. Ещё одним упражнением, хорошо развивающим силу большого пальца, является подъём груза (например, блина от штанги), удерживаемого щипковым хватом, т.е. зажатого между большим и остальными пальцами кисти. В традиционных боевых искусствах с этой же целью удерживают на весу сосуд с водой или песком, обхватив его широкое горлышко кончиками пальцев.

Для развития внутри- и межмышечной координации лучше всего что-то разминать, вдавливая в это кончики пальцев. Для этого существуют специальные тренировочные субстанции наподобие очень твёрдого пластилина (например, Power Putty). В качестве альтернативы можно комкать в руках сложенную в несколько раз газету, постепенно спрессовывая её в плотный комок, сжимать кончиками пальцев теннисный мяч или мячик для снятия стресса.

Ещё пару хороших комплексных упражнений для пальцев можно позаимствовать из китайских боевых искусств. Первое заключается в том, чтобы подбрасывать и ловить небольшой мешок с песком, постепенно увеличивая его вес и плотность набивки. Второе упражнение — это выжимание мокрых полотенец или выполнение аналогичного скручивающе-сжимающего движения с плотно перетянутым пучком веток (в условиях города можно заменить ветки на карандаши).

В принципе существует ещё масса упражнений для кистей рук: и подтягивания на перекинутом через турник дзюдоистском кимоно, и лазанье по канату без использования ног, и работа на специализированных тренажёрах. Однако в условиях дефицита времени почти у каждого из нас применение этих методов нецелесообразно. Лучше тренировать хват с помощью эспандера и прочих методов, для использования которых не нужно идти в спортзал.

⁹Одним из лучших, хоть и достаточно дорогостоящим, вариантов являются эспандеры Captains of Crush.

¹⁰Сайкс славился силой своего хвата, благодаря которой мог раздавить пальцами картофелину и стрелять из ружья для охоты на слонов, удерживая его одной рукой.

Стоит ли?

Безусловно, первоочередной задачей является отработка технических навыков (ударов и т.п.). Если же вы обладаете дополнительным свободным временем, то силовые тренировки весьма желательны.

Известно, что силовые показатели достаточно быстро деградируют без регулярных тренировок. Как поступить в ситуации, когда вам сложно спрогнозировать, сколько времени вы сможете уделять упражнениям в долгосрочной перспективе? Что делать, если вам очевидно, что перерывы в занятиях неизбежны? Стоит ли в таком случае вообще приступать к силовой подготовке?

Безусловно, окончательное решение за вами. Однако прежде чем его принять, учтите, что достигнутое тренировками в случае их прекращения утрачивается не полностью и не навсегда. В спорте давно известен феномен «мышечной памяти», состоящий в том, что человек, возобновивший занятия после длительного перерыва, прогрессирует существенно быстрее, чем тот, кто только что приступил к тренировкам.

В основе этого лежат изменения, происходящие в мышцах человека на клеточном уровне. В условиях регулярной повышенной нагрузки в мышечных волокнах начинает увеличиваться число ядер. Это явление обуславливает усиление синтеза белка, что в свою очередь приводит к росту самих мышечных волокон. При уменьшении нагрузок мышца постепенно атрофируется, образующие её волокна уменьшаются, а сила их сокращения снижается. Однако число ядер в клетках мышцы остаётся повышенным. При возобновлении силовых тренировок эти избыточные ядра активизируются, в результате чего синтез белка, а следовательно, и рост мышцы идёт значительно быстрее [11].

Литература

1. Williams C., Ratel S. Human Muscle Fatigue. Routledge, 2009.
2. Pipes T. V. Strength training and fiber types. Scholastic Coach. 1994. March 01.
3. Baechle T. R., Earle R. W. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, 2008.
4. Hettinger, T., Muller E. A. Muscle strength and training, 1953.
5. Hettinger T., Muller E. A. Muskelleistung und Muskeltraining // Internationale Zeitschrift fur angewandte Physiologie einschliesslich Arbeitsphysiologie. 1953. 5: 1. P. 11—126.
6. Hettinger T. Der Einfluss der Muskeldurchblutung beim Muskeltraining auf den Trainingserfolg // Internationale Zeitschrift fur angewandte Physiologie einschliesslich Arbeitsphysiologie. 1955. No. 16. P. 95—98.
7. Hettinger T. Die Trainierbarkeit menschlicher Museln in Abhangigkeit vom Alter und Geschlecht // Internationale Zeitschrift fur angewandte Physiologie einschliesslich Arbeitsphysiologie. 1958. No. 17. P. 371—377.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Royce J. Isometric fatigue curves in human muscle with normal and occluded circulation // The Research Quarterly. 1958. No. 29 (2). P. 204—212.
10. Olsen P. D., Hopkins W. G. The effect of weight training and explosive isometrics on martial-art kicks and palm strikes // Medicine and Science in Sports and Exercise. 1999. V. 31. Issue 5. P. S177.
11. Bruusgaard J. C., Johansen I. B., Egner I. M., Rana Z. A., Gundersen K. Myonuclei acquired by overload exercise precede hypertrophy and are not lost on detraining // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2010. V. 107. Issue 34. P. 15111—15116.

Сила мысли

О чём человек думает, тем он и становится.

Веды¹

Движение в покое

Идеомоторная тренировка представляет собой метод отработки движений или техник за счёт целенаправленного формирования их образов в мозге. Реальное вовлечение мышц при этом минимально, либо вообще отсутствует. Иными словами, вы, сохраняя практически полную неподвижность, просто представляете, как выполняете то или иное действие.

В основе идеомоторной тренировки лежит тот факт, что как при мысленном, так и при реальном выполнении движения в мозге человека активируются одни и те же зрительные и моторные центры.

Работоспособность идеомоторной тренировки не вызывает сомнений. Так, например, согласно проведённому опросу, 90% спортсменов и 94% тренеров в Центре подготовки олимпийской сборной США используют те или иные формы идеомоторной тренировки [1]. 97% спортсменов и 100% тренеров, использующих данный метод, сочли его эффективным. 20% опрошенных олимпийцев используют идеомоторную тренировку каждый день, ещё 40% — пять дней в неделю.

Весьма показательным примером, демонстрирующим эффективность идеомоторной тренировки, являются результаты известного эксперимента, поставленного психологом Кларком [2]. Две группы опытных баскетболистов две недели отрабатывали технику выполнения штрафного броска. При этом спортсмены из первой группы тренировались по обычной схеме, а спортсмены из второй только представляли себе выполнение броска. Было установлено, что прогресс обеих групп был практически одинаковым: воображавшие бросок стали попадать чаще на 23%, а тренировавшие его — на 24%. Эксперимент повторили, только на этот раз для него были привлечены начинающие баскетболисты, которых ещё вообще не обучали выполнению штрафных бросков. На этот раз группа, обучавшаяся по стандартной методе, улучшила результативность бросков на 47%, а группа, занимавшаяся идеомоторной тренировкой, только на 26%.

¹ Веды (санскр.— «знание», «учение») — сборник самых древних священных писаний индуизма на санскрите (кон. 2-го — нач. 1-го тыс. до н.э.).

Таким образом, данный эксперимент ещё раз подтвердил, что максимальную пользу из идеомоторной тренировки можно извлечь только в том случае, если отрабатываемая в её ходе техника уже более-менее изучена и у обучаемого имеется определённый опыт её выполнения. Этот вывод был подтверждён результатами магнитно-резонансной томографии, показавшей, что у опытного спортсмена при идеомоторной отработке знакомой техники моторные центры мозга активируются сильнее, чем у новичка, который только приступил к изучению данных движений [3]. Короче говоря, применение идеомоторной тренировки гораздо эффективнее в том случае, когда человек уже хорошо знаком с техникой, которую воображает.

Обобщение и анализ результатов многочисленных экспериментов, а также опыта практического применения идеомоторной тренировки позволили установить ряд временных ограничений, весьма важных с методической точки зрения.

Так, оптимальная продолжительность идеомоторной тренировки равна 20 минутам [4]. Как показали исследования, при мысленном выполнении движения мозговая активность, определяющая эффективность идеомоторной тренировки, падает в среднем каждые 10 минут, и к концу первого часа она снижается на 85% [4].

Длительность периода, в течение которого ежедневное применение идеомоторных тренировок будет результативным, равняется одной-двум неделям [4]. Примерно через две недели ежедневных занятий, направленных на мысленную отработку техники, их эффективность падает практически в 2 раза, а к концу третьей недели прогресс вообще останавливается. В связи с этим целесообразно использовать данный вид тренировки в течение одной, максимум двух недель, а затем сделать как минимум недельный перерыв [4].

Необходимо учитывать, что идеомоторные упражнения только в редких случаях по своей эффективности приближаются к реальной тренировке, да и то только при отработке закрытых навыков (классификация навыков на закрытые и открытые описана в главе «Балансируя на табурете»).

Во-первых, при мысленной отработке движения активация моторных центров мозга значительно слабее, чем при его реальном выполнении [5]. Отсюда и более низкий обучающий эффект идеомоторной тренировки.

Во-вторых, при мысленной отработке техники отсутствует обратная связь от тела. Выполняя удар в реальности, человек ощущает, как смещается его центр тяжести, как напрягаются и расслабляются группы мышц, чувствует отдачу при контакте руки с целью и т.п. В ходе реальной тренировки вся эта информация поступает в мозг и увязывается с образом движения, дополняя его. При мысленной отработке этой ответной информации от собственного тела не поступает, в результате чего формируемый образ удара будет неполным (см. главу «Боевые навыки»). Бой требует постоянной адаптации имеющихся навыков к меняющейся ситуации. В этой ситуации неполный образ движения приведёт как минимум к снижению эффективности его выполнения (падению скорости, точности и т.п.).

Для того чтобы понять ограниченность идеомоторной тренировки, можно рассмотреть следующий пример. Допустим, вы с помощью данного метода учитесь выполнять на автомобиле разворот с контролируемым заносом задней оси. Вы можете мысленно во всех деталях воспроизвести всю последовательность своих действий, однако вы не сможете почувствовать своим вестибулярным аппаратом то, как автомобиль будет на них реагировать. В реальной ситуации поведение автомобиля в таком манёвре будет определяться не только вашими решениями, но и массой других факторов, например, сцеплением колёс с дорогой. Чтобы удержать машину в контролируемом заносе, необходимо не только знать, насколько поворачивать руль и как

резко это надо делать, как прибавлять газ и насколько. Необходимо уметь соотнести все эти действия с тем, как ведёт себя автомобиль в ходе выполнения поворота. Только опытным путём, многократно совершив этот манёвр на различном дорожном покрытии, можно сформировать навык, увязывающий знание техники поворота и ощущение динамики автомобиля при его выполнении.

Несмотря на очевидные ограничения идеомоторной тренировки, она весьма популярна как у профессиональных спортсменов, так и у любителей. Данный факт обусловлен рядом её неоспоримых достоинств.

Во-первых, этот вид тренировки может использоваться тогда, когда вы физически устали, болеете или восстанавливаетесь после травмы.

Во-вторых, выполняя идеомоторные упражнения, нельзя получить травму или переутомиться (что особенно важно накануне соревнований).

В-третьих, мысленной отработкой техники можно заниматься где угодно: во время перерыва на работе, во время поездки в общественном транспорте и т.п.

Анализ наиболее эффективных методик идеомоторной тренировки, а также результатов ряда исследований по использованию мысленных образов для формирования и совершенствования моторных навыков позволил сформировать следующие методические рекомендации.

- Идеомоторная тренировка не замена, а дополнение реальной отработки техники.
- Если вы только начинаете осваивать данный метод тренировки, то для занятий необходимо найти место, где вас ничто не будет отвлекать (лучше, если это будет тихая комната с приглушённым освещением). В дальнейшем, по мере освоения данной методики, вы сможете достигать необходимой сосредоточенности на мысленных образах и при наличии отвлекающих факторов.
- Перед началом мысленной отработки необходимо занять удобное положение и расслабиться, выбросив из головы посторонние мысли и выполнив успокаивающее дыхательное упражнение (например то, что описано в главе «Обуздать страх»).
- Изучая новое движение, лучше представлять его выполнение в замедленном темпе, если же вы используете идеомоторную тренировку для поддержания или совершенствования уже освоенной техники, то скорость мысленного выполнения должна соответствовать реальной скорости применения.
- Воображать движение необходимо от первого лица, т.е. так, как бы вы в реальности увидели его своими собственными глазами. Рекомендуемый в ряде методик взгляд на себя со стороны разотождествляет зрительный образ движения с моторным, в результате чего обучающий эффект отсутствует. Вам нужно ощущать себя, выполняющим движение, а не смотреть «мысленный фильм» о себе.
- При мысленном выполнении движения необходимо воздержаться от проговаривания про себя словесных описаний и указаний, например: «опираясь на правую ногу, выношу левую вперёд» и т.п. Как уже говорилось в главе «Боевые навыки», наше подсознание оперирует невербализованными образами действий, своеобразными шаблонами, по которым оно корректирует выполнение реального движения. Задачей идеомоторной тренировки является формирование именно такого образа движения и закрепление его в подсознании. Вы стремитесь научиться определённому движению, а не запомнить его описание.
- Представляя выполнение движения, необходимо сфокусироваться только на этом. Важно сделать образ максимально живым и подробным. Не пытайтесь разыгрывать в своём воображении целый бой, это только отвлечёт вас. Сосредоточьтесь на мысленном образе всего одного движения.
- Представляйте движение, которое вы реально можете выполнить. Не фантазируйте.

- Иногда при идеомоторной тренировке у вас может возникнуть желание двигаться не только в мыслях, но и по-настоящему. По возможности такой порыв не надо сдерживать. Если у вас в силу обстоятельств нет возможности выполнить технику полностью (например, вы едете в общественном транспорте, находитесь в людном месте или прикованы к постели болезнью), можно ограничиться выполнением одного-двух ключевых движений данного приёма с малой амплитудой.

- Необходимо регулярно контролировать свой прогресс в освоении движения, достигаемый идеомоторной тренировкой, посредством реального выполнения. Проще говоря, если вы изучаете удар путём мысленной прокрутки его нанесения, почаще проверяйте себя, пробуя эту технику на мешке. Если обстоятельства позволяют, после каждых 4—5 повторений движения в уме полезно выполнять его один-два раза по-настоящему.

Как показали исследования, включение идеомоторных тренировок в учебный процесс позволяет существенно повысить его эффективность [6, 7]. В одном из экспериментов обучаемых разделили на три группы. Первая группа отрабатывала навык традиционным путём, вторая — с помощью идеомоторной тренировки, а при обучении третьей применяли чередование реальной и мысленной отработки. На тестах лучшие результаты были продемонстрированы именно представителями третьей группы [8, 9]. Более того, люди, использовавшие такие комбинированные тренировки, быстрее и с меньшим количеством ошибок адаптировали отрабатываемый навык к незнакомой ситуации [10].

Мысленная репетиция

Мысленная репетиция представляет собой метод подготовки, основанный на использовании силы воображения для моделирования некоей ситуации и собственных действий в контексте сценария её развития. Иными словами, вы представляете себе нечто, что может произойти, и то, что вы в этом случае будете делать.

Метод мысленной репетиции весьма популярен не только у профессиональных спортсменов. Им пользуются и те, кто по долгу службы вынужден действовать в условиях, связанных с риском для жизни.

Как показал опрос [11], около 40% полицейских в США ежедневно используют те или иные формы мысленной репетиции. Примерно 50% офицеров, применяющих данный метод, пришли к его использованию эмпирическим путём на основе собственного опыта действий в критических ситуациях; 87% полицейских используют мысленную репетицию на пути к вызову; 75% — для прокручивания вариантов развития событий; 40% — при подготовке к выезду на операцию, чтобы проверить, всё ли на месте, ничего ли не забыто.

Мысленная репетиция является одним из ключевых элементов новой программы психологической подготовки кандидатов в отряды SEAL, благодаря внедрению которой число прошедших финальный экзамен возросло с 20 до 30%.

Методические рекомендации по использованию мысленной репетиции практически полностью совпадают с советами по проведению идеомоторной тренировки. Ключевым отличием является акцент внимания не на технике, а на тактике своих действий.

Кроме того, очень важно представлять ситуацию как можно полнее. Так, например, рисуя перед своим мысленным взором ситуацию разбойного нападения, нужно «увидеть» не только нападающего, но и всё окружение: улицу, дома и т.п. Вам будет проще это сделать, если в качестве сцены для разворачивающихся событий вы будете воображать одно из тех мест, где вы хотя бы несколько раз были в реаль-

ной жизни. Стремитесь дополнить зрительный образ происходящего, создаваемый в вашем мозге, воображаемыми ощущениями от всех органов чувств. Необходимо сделать мысленную картину максимально реалистичной, здесь важна каждая деталь: звуки голосов, шагов, шум машин, дуновение ветра, ощущаемое на вашей коже, даже запахи и привкус во рту и т.п.

Далеко не все обладают хорошо развитым воображением. Некоторым вначале бывает довольно сложно детально представить себе всю ситуацию, а для кого-то это так и остаётся невыполнимой задачей. В подобных случаях можно воспользоваться альтернативным вариантом проведения мысленной репетиции, основанным на использовании реальных сцен для прокрутки воображаемых сценариев. Находясь в помещении или на улице, или в общественном транспорте, представьте себе, как на вас нападают тем или иным образом, и свои ответные действия.

Воображаемые ситуации необходимо видоизменять, не стоит прокручивать каждый раз один и тот же сюжет. Варьируйте ключевые элементы сценария: число и расположение противников, наличие путей отхода, присутствие в сцене предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия и т.д.

В ходе мысленного моделирования своих действий очень важно не увлекаться фантазиями и сохранять максимальный реализм. Не воображайте техник и движений, которые вы физически не можете выполнить. Кроме того, старайтесь не подыгрывать себе, расставляя воображаемых противников, а также управляя их действиями и перемещениями. Вам нужно представить себе реальную ситуацию, а не поставить хореографию боевой сцены для художественного фильма.

В ходе мысленной репетиции необходимо особое внимание уделить отработке настроения «охотник на хищников». Особенно важно поймать и закрепить ощущение, возникающее при переходе к этому образу мышления. Почувствуйте, как меняется ваше отношение к находящимся перед вами противникам. Вы перестаёте воспринимать их как людей, теперь это существа другого вида, недочеловеки, опасные звери, которых вам необходимо обездвигить.

Принципиальным требованием к проведению мысленной репетиции является ваша победа в рассматриваемой ситуации. Воображаемый противник может и должен быть опасным. В некоторых сценариях можно и даже нужно представлять себе, что вы пропустили один или несколько ударов или даже получили ранение. Однако в итоге вы всё равно должны выйти победителем. Не планируйте своё поражение.

Психологами было установлено существенное отрицательное влияние, которое оказывает образ неудачи на исход реального действия [12, 13]. Так, например, в ряде экспериментов спортсмены, воображавшие промах перед ударом, в итоге действительно промахивались на 20% чаще, чем те, что воображали попадание. Причём, что характерно, этот результат был одинаков как для группы начинающих, так и для группы спортсменов с большим стажем. Иными словами, образ поражения оказывается одинаково вреден для всех, невзирая на наличие реального опыта или отсутствие такового.

Недаром ещё Махатма Ганди сказал: «Человек часто становится тем, кем, как он верит, он является. Если я буду постоянно говорить себе, что я чего-то не могу, весьма вероятно, что в результате я стану действительно неспособен сделать это. Напротив, если я верю, что смогу, я наверняка сумею обрести возможность сделать это, даже если не обладал ею вначале».

Суть мысленной репетиции в том, чтобы доказать самому себе то, что стоящие задачи выполнимы, и наметить общие пути их решения. Регулярное использование данного метода позволяет снизить фактор неожиданности и укрепляет уверенность в себе.

Директор уже упоминавшейся в данной книге программы психологической подготовки военнослужащих Performance Enhancement Program доктор Натаниэль Зинссер (*Nathaniel Zinsser*) сформулировал назначение мысленной репетиции следующим образом: «Благодаря использованию мысленных образов войны могут достичь психологической и эмоциональной готовности к решительным действиям посредством создания дежавю² прошлого опыта. Благодаря этому в опасной ситуации у солдата возникнет мысль: "Я это уже видел, делал это, ощущал это и был способен выполнить...". В результате воин действует уверенно и чётко».

Безусловно, отработка действий в собственном воображении ни в коем случае не является полноценной заменой реального опыта. Однако в такой области, как самооборона, это один из немногих методов получить хоть какой-то опосредованный опыт противодействия нападению без риска для здоровья и жизни.

Воображаемый реализм

Соединение мысленной репетиции с реальным выполнением движений позволяет отрабатывать навыки в контексте потенциально возможных ситуаций их реального применения. Проще говоря, это бой с одним или несколькими воображаемыми противниками. Данный метод, как и большинство других работоспособных подходов к обучению, далеко не нов. В различных видах традиционных и спортивных единоборств наиболее широко применяются такие его варианты, как бой с тенью и ката.

Работая по мешку или другой мишени для ударов, вы можете представлять себе какого-то конкретного человека или некий собирательный образ противника. Представьте себе ситуацию, в которой единственным выходом является уничтожение противника. Вы не должны просто ударять и пинать мешок. Это ваш злейший враг. Атакуйте, чтобы убить. Бейте так, как будто от этого зависит ваша жизнь.

При отработке тех или иных приёмов представляйте их результат, то воздействие, которое они оказывают на ваших противников. Это необходимо для преодоления сформированных воспитанием психологических барьеров, сдерживающих нас от причинения вреда окружающим. Как сказал в своём интервью доктор Н. Зинссер: «Когда вы мысленно научились убивать, сделать это в реальной жизни становится проще» [14].

Одной из основных ошибок при использовании данного метода является недостаточная концентрация на образе противника и его действиях. В результате упражнение вырождается в чисто механическое повторение движений, малоэффективное с точки зрения формирования навыка. Зачастую причина в том, что значительная часть ваших умственных усилий направлена на контроль правильности выполнения техники. Это означает, что к данному виду тренировки вы перешли слишком рано. До начала подобных упражнений вам необходимо в достаточной мере освоить отрабатываемую технику.

Другая ошибка заключается в несоответствии динамики выполнения движений реальному бою. Человек не вкладывается в каждый удар так, чтобы уложить им наповал воображаемого противника, а работает на малой скорости не в полную силу. Такая практика может привести к формированию и закреплению неверного навыка.

Зачастую причиной снижения скорости и силы ударов является недостаточная физическая подготовка. Кроме того, очень сложно поддерживать максимальную интенсивность движений длительное время.

² Дежавю (*déjà vu* — уже виденное) — психическое состояние, при котором человек ощущает, что он когда-то уже был в подобной ситуации.

В связи с этим при тренировке ударов целесообразно работать по мешку или лапам короткими интервалами длительностью 10—20 секунд с примерно такими же промежутками на отдых между ними. Нужно «видеть» в мешке противника и атаковать его акцентированными ударами, нанося их один за одним как можно быстрее. Для того чтобы отмерять время в ходе такой тренировки, можно воспользоваться помощью приятеля либо использовать тот или иной вид спортивных таймеров (в частности, очень удобны так называемые Табата-таймеры³). К данному типу тренировки можно переходить только после того, как освоена базовая техника.

Методические рекомендации в части, касающейся использования воображения для моделирования ситуаций, аналогичны изложенным в разделе, посвящённом мысленной репетиции.

Отработка техники в сочетании с мысленным моделированием ситуации её реального применения способствует формированию в подсознании устойчивых шаблонов действия, благодаря чему обеспечивает ряд существенных преимуществ по сравнению с чисто механической отработкой движений.

В этом плане показательным примером является следующий эксперимент [15]. Две группы людей без медицинского образования обучили процедуре сердечно-легочной реанимации, включающей искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Первую группу обучали по стандартной методе, т.е. последовательности действий и технике их выполнения. В программу подготовки второй группы были включены элементы мысленной репетиции. Обе группы сдали выпускной экзамен приблизительно одинаково.

Спустя значительное время, не предупреждая заранее о дате теста, людей из обеих групп проверили ещё два раза: через полгода и через год. При этом сама проверка представляла собой инсценировку реального приступа, благодаря чему испытуемые находились под воздействием серьёзного стресса.

Для сравнения были выбраны два критических параметра, определяющих успех проведения реанимации: время реакции и безошибочность выполнения необходимых действий. Под временем реакции в данном тесте понимается интервал с момента возникновения ситуации, требующей проведения реанимации, до того, как испытуемый начинал действовать.

Результаты этих испытаний приведены в табл. 4.

Разница в качестве сформированного навыка очевидна. Люди, чья программа подготовки включала мысленную репетицию, среагировали быстрее и совершили меньше ошибок, чем те, чьё обучение строилось на чисто механическом заучивании действий.

Таблица 4. Экспериментальные данные

Параметр	Программа	Результаты проверки	
		спустя 6 месяцев	спустя 12 месяцев
Время реакции, с	Стандартная программа обучения	18,7	50,1
	Программа с визуализацией	6,55	19
Правильные действия, %	Стандартная программа обучения	75,56	53,33
	Программа с визуализацией	93,33	88

³Таймеры для тренировки по методике физической подготовки, разработанной японским учёным Идзуми Табата. Бывают как в виде устройств, так и в виде программных приложений для компьютеров, смартфонов и прочих мобильных устройств.

Важно помнить, что сердечно-лёгочную реанимацию нужно начинать не позднее чем через 10 секунд при отсутствии видимого дыхания и реакции на раздражители. Таким образом, спустя шесть месяцев после завершения обучения потенциально спасти человека могли бы только люди из группы, применявшей сочетание отработки с мысленным моделированием ситуации.

По сути, в описанном выше эксперименте одни люди упражнялись технике реанимации, а другие учились спасать жизнь, в результате чего в ситуации, приближенной к реальной, они действовали гораздо эффективнее. Тренируясь для самообороны, человеку нужно готовиться противодействовать нападению, а не просто разучивать отдельные техники.

Если движение отрабатывается в сочетании с мысленной репетицией, то его образ, закладываемый в подсознании, будет ярче и детальнее, вследствие чего он лучше запомнится и дольше сохранится в памяти в неизменном виде. В результате даже спустя значительное время, проведённое без поддерживающих навыков тренировок, эта техника будет выполнена с меньшим числом ошибок.

Внезапно столкнувшись с какой-то ситуацией, человек подсознательно обращается к своему прошлому опыту в поисках шаблона действий в аналогичных случаях. Чем больше сходства с ранее пережитым будет обнаружено, тем быстрее человек приступит к действиям. Если же сколько-нибудь сходный опыт отсутствует в принципе, то возникает пауза, в течение которой человек уже с помощью работы сознания пытается проанализировать сложившуюся ситуацию и сообразить, что же ему делать. Именно это и называют «замер от неожиданности». Так лось, выскочивший ночью на дорогу, замирает в ярком свете фар несущегося на него автомобиля.

Таким образом, наличие опыта действия в подобных ситуациях уменьшает колебания и ускоряет реакцию на события. Как уже не раз отмечалось, получить реальный опыт самообороны в различных ситуациях не представляется возможным. Одним из путей его опосредованного получения как раз и является сочетание реальной отработки и мысленной репетиции.

Доступ к неприкосновенному запасу

Тренировка, основанная на совмещении мысленных образов и реального выполнения движений, является ключом к существенному увеличению силы движений.

Потенциал человека в плане задействования мышц и активации нервной системы можно условно подразделить на четыре составные части [16]:

- 15% — часть потенциала, вкладываемая в движения, совершаемые в качестве реакции (например, прыжок по команде);
- 20% — «физиологическая» часть потенциала, используемая в условиях повышенной двигательной активности;
- 35% — «специальная» часть потенциала, подключаемая только в условиях повышенных нагрузок или высокой продолжительности действия;
- 30% — «неприкосновенный запас», часть потенциала, которая может быть использована только в условиях стрессовой мобилизации организма в ситуации, угрожающей жизни самого человека или кого-то из его близких.

Для «специальной» части и «неприкосновенного запаса» характерно наличие тормозящего порога, контролируемого центральной нервной системой. Иными словами, доступ к этим резервам при нормальном (не возбуждённом) состоянии психики и нервной системы невозможен.

Согласно предположению спортивных физиологов и медиков, систематические тренировки позволяют человеку освоить использование «физиологической» части потенциала. Доступ к «специальной» части потенциала является отличительным признаком спортсмена очень высокой квалификации. Данное свойство может быть как врождённым, так и результатом целенаправленных тренировок по особой программе, включающей различные формы плиометрических упражнений⁴ и так называемых упражнений на следовых эффектах⁵.

Необходимо отметить, что на полное освоение сознательного использования «физиологической» и «специальной» частей нервно-мышечного потенциала требуется от 5 до 10 лет тренировок 5 раз в неделю.

Данная гипотеза была многократно подтверждена различными экспериментами. Один из наиболее показательных опытов был проведён профессором Ю. Верхошанским [18]. Учёный измерял усилие, которое способен развить спортсмен, разгибая руку за счёт взрывного напряжения трицепса, и сравнивал его с максимальным усилием мышечного сокращения, вызываемого стимуляцией той же мышцы электрическим током. Результаты сравнения приведены в табл. 5.

Таблица 5. Экспериментальные данные

Возрастная группа, лет	Разница между максимально возможным и сознательно достигаемым усилием, %
10 – 14	115
17 – 18	52
19 – 21	37

Поскольку все спортсмены, привлечённые для эксперимента, занимались гимнастикой с раннего детства, то их возраст однозначно указывает на стаж занятий.

Эксперимент наглядно демонстрирует, что в результате регулярных целенаправленных тренировок спортсмены постепенно обретают всё больший контроль над использованием потенциальных возможностей своих мышц. Вместе с тем они так и не получили возможность задействовать «неприкосновенный запас», те самые 30%, которые подключаются только при наличии непосредственной угрозы жизни.

Чтобы получить доступ к использованию резерва, приберегаемого организмом на самый крайний случай, необходимо в ходе тренировки убедить себя, что этот случай произошёл. Выполняя то или иное движение, нужно отчётливо представлять, что от этого зависит ваша либо чья-то ещё жизнь. Некоторые тяжёлоатлеты и пауэрлифтеры, например, поднимая штангу, представляют, что делают это, чтобы спасти придавленного ею человека.

⁴Плиометрические упражнения основаны на том, чтобы, загрузив мышцу, растянуть её, а затем заставить резко сократиться. При выполнении подобных упражнений тренируется способность мышц развивать максимальное усилие в кратчайший период времени. Примером плиометрического упражнения является соскок с возвышения с приземлением на согнутые ноги, после которого без паузы следует выпрыгивание вверх (либо для запрыгивания на второе возвышение, либо для того, чтобы дотянуться до свисающей с потолка мишени).

⁵Упражнения на следовых эффектах [17] используют остаточные явления в мышцах от предыдущей работы для повышения эффективности последующей. Например, результаты модельного опыта показывают, что рабочий эффект взрывного движения, измеряемый высотой взлёта подброшенного рукой груза, увеличивается в среднем на 38—40% после выполнения жима штанги весом 80% от максимума в трёх подходах по 3 раза (пауза между 1-й и 2-й работой 10 минут).

Одно из наиболее интересных упражнений, призванных подключить скрытые резервы организма при выполнении ударной техники, связано с именем Боба Фицсиммонса⁶.

Фицсиммонс славился мощностью своих ударов (в особенности прямых). По данным BoxRec, из 68 побед в официальных поединках он 61 бой завершил нокаутом. В 1863 году в ходе одного из выступлений он в один вечер нокаутировал одного за другим 7 противников, проведя в общей сложности 19 раундов. Каждый из оппонентов Боба весил более 90 кг, а один — 109 кг при росте 198 см. Вес самого Фицсиммонса на тот момент был где-то в районе 75 кг. В 1894 году он едва не убил своего противника, проведя ему прямой удар по корпусу в область сердца. В 1903-м он нокаутировал Кона Кохлина в первом же раунде, после чего тот был доставлен в больницу, где и скончался на следующий день от полученных травм головы.

Упражнение, благодаря которому Фицсиммонс научился полностью вкладываться в один взрывной удар, состояло в следующем [19]. Боб, закрыв глаза, начинал медленно ходить по комнате или рингу. При этом он воображал, что тонет. Фицсиммонс доводил себя до состояния, когда его охватывал ужас от понимания, что он сейчас захлебнётся и умрёт. Затем он представлял на поверхности воды перед собой верёвку, которая была его единственным шансом на спасение. Собрав все силы и вложив их в одно движение, Фицсиммонс выбрасывал руку и хватался за конец воображаемой верёвки, конвульсивно сжимая его мёртвой хваткой утопающего.

Неизвестно, был ли Фицсиммонс автором данного упражнения, или его кто-то ему обучил. Важно другое. Упражнение, которое этот боксёр использовал ещё в XIX веке, представляет собой хрестоматийную иллюстрацию современного подхода в области специальной физической подготовки, направленного на овладение сознательной мобилизацией всех резервов организма, и содержит все его ключевые элементы, такие, как:

- фоновая двигательная активность (ходьба);
- минимизация внешних раздражителей для облегчения погружения в мысленный образ (закрытые или прикрытые глаза, тихое помещение);
- максимальный реализм создаваемых образов (реальный ужас, вызванный практически неминуемой угрозой жизни);
- простое действие, основанное на естественных движениях, связанных с крупной моторикой;
- конвульсивное взрывное исполнение изо всех сил.

Отработка той или иной техники по данной схеме позволяет обучить свою нервную систему, точнее, приучить её к тому, что данное конкретное движение нужно для спасения вашей жизни, в связи с чем необходимо при его выполнении убрать тормозящий порог, накладываемый организмом на максимальное мышечное усилие. Следует помнить, что формируемое таким образом новое правило активации мышц весьма неустойчиво и требует постоянных поддерживающих тренировок.

Кроме того, для успешного применения данного метода подготовки необходимо иметь отличное воображение и определённую предрасположенность психики, в противном случае вы не сможете убедить своё тело, что от выполнения отрабатываемого действия зависит ваша жизнь.

Если же вам никак не удаётся напугать себя своей «смертью», попробуйте вообразить, что от ваших действий зависит чья-то жизнь. Например, в бурной воде барахтает-

⁶ Роберт Джеймс «Боб» Фицсиммонс (1863—1917) — чемпион мира по боксу в трёх весовых категориях (в среднем, тяжёлом и полутяжёлом весе). Обладатель рекорда Гиннеса как самый лёгкий чемпион мира по боксу в тяжёлом весе.

ся ребёнок, и его вот-вот затянет в водоворот, и только ваша стремительно вытянутая рука может спасти его из пучины.

Литература

1. Murphy S. The Sport Psych Handbook. Human Kinetics, 2004.
2. Clark L. V. Effect of mental practice on the development of a certain motor skill // Research Quarterly. 1960. No. 31. P. 560—569.
3. Lacourse M. G., Orr E. L. R., Cramer S. C. Brain activation during execution and motor imagery of novel and skilled sequential hand movements // Neuroimage. 2007. No. 27. P. 505—519.
4. Driskell J. E., Copper C., Moran A. Does mental practice enhance performance? // Journal of Applied Psychology. 1994. Vol. 79 (4). P. 481—492.
5. Nyberg L., Eriksson J., Larsson A. Learning by doing versus learning by thinking: an fMRI study of motor and mental training // Neuropsychologia. 2006. No. 44. P. 711—717.
6. Weinberg R. S. The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique. 1982. Quest. No. 34 (3). P. 195—213.
7. Hecker J. E., Kaczor L. M. Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings // Journal of Sport & Exercise Psychology. 1988. No. 10. P. 363—373.
8. Smith D. Conditions that facilitate the development of sport imagery training // The Sport Psychologist. 1987. No. 1. P. 237—247.
9. Brouziyne M., Molinaro C. Mental imagery combined with physical practice of approach shots for golf beginners // Perceptual and Motor Skills. 2005. No. 101 (1). P. 203—211.
10. Olsson C.— J., Jonsson B., Nyberg L. Learning by doing and learning by thinking: an fMRI study of combining motor and mental training // Frontiers in human neuroscience. 2008. Vol. 2. Article 5.
11. McDonald J. Gold Medal Policing: Mental Readiness and Performance Excellence. Sloan Associate Press, 2006.
12. Woolfolk R. L., Parrish M. W. The effects of positive and negative imagery on motor skill performance // Cognitive Therapy and Research. 1985. Vol. 9. No. 3. P. 335—341.
13. Taylor J. A., Shaw D. F. The effects of outcome imagery on golf-putting performance // Journal of Sports Sciences. 2002. Vol. 20. Issue 8. P. 607—613.
14. Developing the «Killer Instinct» in Your Soldiers, ARMY. 2005. September.
15. Starr L. M. Stress inoculation training applied to cardiopulmonary resuscitation. Presented at the 95th Annual Convention of the American Psychological Association. New York, 1987.
16. Hollman W., Hettinger Th. Sportmedizin. Arbeits und Training. Grundlagen. Stuttgart, 1976.
17. Verkhoshansky Y., Siff M. Supertraining. 6th expanded version edition, 2009.
18. Verkhoshansky Y. Supermethods of Special Physical Preparation for the High Class Athlete. 2007. No. 2.
19. Tunney G. Champion is a State of Mind // The Saturday Evening Post Magazine. 1940. February 10.

Программа-минимум

*Малейшее свершение лучше величайшего
из намерений.*

Джон Берроуз¹

Безусловно, реализация ряда описанных в данной книге методов подготовки может вызвать у вас затруднения. Что если у вас нет необходимого инвентаря, например, манекена, спаррингового щита, боксёрских лап или даже обычного боксёрского мешка? Что делать человеку, если он тренируется в одиночку? Как быть, если просто нет свободного времени?

Основное, что вам необходимо, — это желание тренироваться и воля для того, чтобы регулярно выполнять намеченное. При отсутствии этих ключевых компонентов всегда найдутся поводы и отговорки, чтобы оставить всё как есть. Ещё Сократ очень метко подметил: «Кто хочет — ищет способ, кто не хочет — ищет причину...»

Вам нужно превратить тренировку в привычку, сделать это частью своей жизни. Предположим, что у вас нет возможности тренироваться в зале или хотя бы с партнёром, и вы приступаете к самоподготовке с абсолютно чистого листа. Начните с малого. Ежедневно уделяйте развитию бдительности по предложенным в данной книге методикам хотя бы минут десять. Выберите одно упражнение, например, отжимание. Делайте его регулярно 3 раза в неделю, постепенно наращивая число повторов. Выберите один приём. Например, прямой удар ладонью. Тренируйте его также 3 раза в неделю, нанося этот удар хотя бы раз по 20 каждой рукой и стремясь увеличить его силу и скорость. У вас нет снаряда для отработки? Автомобильная шина, обмотанная в несколько слоёв старой одеждой, сойдёт для начала.

Достаточно ли этого? Очевидно, нет. Однако это первый шаг и неплохой показатель того, стоит ли вам вообще тратить своё время на попытки тренироваться. То, что вы не сможете регулярно выполнять описанный выше минимум упражнений, будет означать, что вам не хватает воли или мотивации. Иными словами, вам это не так уж и нужно, по крайней мере, вы в глубине души так считаете.

Что делать, если у вас есть желание и воля заниматься, но практически отсутствует свободное время? Многое можно отрабатывать в течение дня, выполняя работу над бдительностью, мысленную репетицию и тому подобные упражне-

¹ Джон Берроуз (John Burroughs, 1837—1921) — американский писатель, художник, натуралист и философ.

ния во время любой паузы (в транспорте, на работе во время перерыва и т. п.). Основные затруднения при дефиците свободного времени обычно вызывают организация силовых тренировок и отработка техники. Попробуйте выполнять разные удары, выберите тот, который у вас получается наиболее естественно и сильно. После этого отрабатывайте только его и больше ничего. Последуйте совету неоднократно упоминавшегося в данной книге специалиста по самообороне Джеоффа Томпсона, который сформулировал суть тренировки для самозащиты одной фразой: «Научитесь бить по-настоящему сильно!»².

²В оригинале Learn to hit fucking hard! Интервью Марку Викерту (Marc Wickert) для журнала Fight Times, 2002.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

*Плюнь тому в глаза, кто скажет, что
можно обнять необъятное!*

Козьма Прутков. Плоды раздумья

Как я уже говорил в самом начале, вопрос личной безопасности столь многогранен и сложен, что его просто невозможно охватить в одной книге, не говоря уже о том, чтобы дать в ней исчерпывающие рекомендации на все случаи жизни.

Очевидно, что много важных тем осталось за кадром: это и первая медицинская помощь (как себе, так и другому человеку), и безопасное вождение, и обеспечение безопасности собственного жилища (двери, замки, сигнализация), и множество других вопросов. Если же посмотреть на саму проблему личной безопасности чуть шире, то в круг задач попадает и организация правильного питания и режима дня, и профилактика заболеваний, и умение сбросить нервное напряжение, поскольку больной, усталый человек с расшатанными нервами вряд ли сможет эффективно постоять за себя и своих близких. Взглянув ещё шире, мы увидим вопросы финансовой безопасности и материальной обеспеченности.

Куда двигаться дальше, если изложенное в данной книге показалось вам имеющим смысл? Необходимо подойти к решению вопроса личной безопасности системно, не вычленяя отдельно взятый элемент и не заикливаясь на нём в ущерб остальным. Нужно развиваться, восполняя пробелы в знаниях и навыках.

Надеюсь, изложенное на этих страницах будет вам полезно, но никогда не потребуется применять.

СОДЕРЖАНИЕ

ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ	3
РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ.....	4
НА ПУТИ К ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	5
ВОЛЯ К ПОБЕДЕ.....	8
ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ	12
Мы выбираем, нас выбирают... ..	12
Бдительность	28
ЧТО МЫ ЗНАЕМ О РЕАЛЬНОСТИ	40
Алгоритм защиты	40
Никаких гарантий	67
Правил нет?	78
РАЗУМ ВОИНА	81
Основное оружие.....	81
Жертва, хищник или соперник?	84
Агрессия	98
Цикл НОРД	105
Балансируя на табурете.....	120
Недрогнувшей рукой	130
Сильнее боли	137
Обуздать страх	142

СЛАГАЕМЫЕ ПОБЕДЫ	149
Мудрость Лап-Гоч	149
Выбор инструментов	152
Выбор целей	157
Вдох и выдох	168
Равновесие	173
МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ	178
На плечах гигантов	178
Схема Фейрберна	189
Основы движения	193
Рукопашная	201
Челюсть осла	240
Защита от оружия	264
Семь бед — один ответ	267
Собака бывает кусачей	275
БУДЬ ГОТОВ	279
Боевые навыки	279
Принцип Шопенгауэра	288
Необходимый компонент	295
Сила мысли	304
Программа-минимум	315
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	317