

В. Велесов

# САМООБОРОНА НА УЛИЦЕ

УДК 316.6  
ББК 88.52  
В27

**Велесов, В.**

В27 Самооборона на улице / В. Велесов. – М. : Т8RUGRAM /  
Научная книга, 2017. – 206 с.

ISBN 978-5-521-75112-9

Жизнь современного человека, несмотря на мирное время, полна неожиданных опасностей. Каждый может оказаться жертвой внезапного нападения или насилия. В такой ситуации, в первую очередь, необходимо не терять рассудок и суметь постоять за себя.

В этой книге вы найдёте практические советы и рекомендации, которые помогут вам защитить себя и своих близких.

УДК 316.6  
ББК 88.52  
ВІС VSP  
BISAC PSY000000

ISBN 978-5-521-75112-9

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ I. ВСЕГДА СИЛЬНЫЙ ПОЛ**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| ГЛАВА 1. КАК ЭТО СЛУЧАЕТСЯ? .....                     | 5  |
| ГЛАВА 2. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ .....                         | 22 |
| ГЛАВА 3. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ "ХРУПКИХ" ЖЕНСКИХ РУК ..... | 40 |
| ГЛАВА 4. ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЕТ О ПРЕСТИЖЕ .....              | 55 |

### **РАЗДЕЛ II. "ПРЕКРАСНАЯ" — НЕ ЗНАЧИТ БЕЗЗАЩИТНАЯ**

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 1 УГРОЗА НАСИЛИЯ .....                           | 75  |
| ГЛАВА 2. "УКОЛ ЗОНТИКОМ".....<br>(Сексуальное насилие) | 90  |
| ГЛАВА 3. ОГРАБЛЕНИЕ.....                               | 103 |
| ГЛАВА 5. РЕБЕНОК В ОПАСНОСТИ .....                     | 115 |
| ГЛАВА 4. "НАБОР ЛЕДИ".....                             | 128 |

### **РАЗДЕЛ III. Я САМ ЗА СЕБЯ ПОСТОЮ**

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 1. ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИВНОСТЬ.....  | 140 |
| ГЛАВА 2. ЕСЛИ ТЫ НЕ ОДИН .....            | 159 |
| ГЛАВА 3. СВОЯ КУРТКА БЛИЖЕ К ТЕЛУ .....   | 176 |
| ГЛАВА 4. УГРОЗА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ..... | 186 |



## РАЗДЕЛ I. ВСЕГДА СИЛЬНЫЙ ПОЛ

### ГЛАВА 1. КАК ЭТО СЛУЧАЕТСЯ?

Сегодня любой человек согласится с тем, что жить в современном мире стало очень небезопасно, так как нас окружает множество факторов, которые могут угрожать самому дорогому: нашему здоровью и благосостоянию. Выжить человеку в сложных условиях современной цивилизации стало проблематично, особенно в крупных городах.

Для того чтобы более-менее благополучно дожить до старости, нужно обладать, по меньшей мере, качествами и выносливостью Робинзона, оказавшегося на необитаемом острове. Все мы в какой-то мере обитаем на собственном необитаемом острове, хотя и живем в больших городах и каждый день находимся среди огромного количества людей, куда-то спешащих мимо. Для выживания в рамках современного общества со всеми его недостатками просто необходимо попытаться сохранить или развить в себе набор определенных душевных качеств, которыми обычно характеризуется человек, положительный во всех отношениях, с точки зрения разных по возрасту и мировоззрению людей.

С первого взгляда это кажется утопией, но на самом деле такие люди существуют в реальности, среди нас, только мы их не замечаем. Все мы в конце-концов мечтаем об одном и том же: жить счастливо и беззаботно, иметь спокойный и благоустроенный дом, вырастить здоровых детей и оправдать надежды своих родителей.

Чтобы успешно добиться всего задуманного, нужно от природы быть прекрасным психологом и уметь результативно и в то же время безопасно для себя общаться с любым человеком любого ранга и уровня культурного развития. Подобное качество является очень полезным. Оно во многом ограждает своего обладателя от множества опасностей, которые может повлечь за собой его неадекватная реакция на действие того или иного человека. Также природная коммуникабельность помогает общению с конкретным, неприятным по каким-либо причинам человеком или целой группой людей. Зачастую необдуманные, неправильно выбранные слова, брошенные человеку в спешке, "между делом", или некорректное и даже оскорбительное

обращение по отношению к кому-либо могут привести к неприятностям весьма широкого диапазона: от перебранки до серьезных угроз и рукоприкладства, в результате чего можно получить "подарок" на всю оставшуюся жизнь в виде увечий или инвалидности.

Что там говорить, в жизни часто бывают ситуации, когда мы, сами того не замечая и даже иногда совершенно неосознанно, обидели или оскорбили какого-нибудь "легковозбудимого" человека, который совершенно неадекватно отреагировал на, казалось бы, вовсе не обидную фразу или реплику. Наверняка любой воскликнет: "Нельзя же всю жизнь контролировать свои "острые" выражения и "подстраиваться" под людей?!" Конечно, нельзя, иначе все люди походили бы на бесчувственных роботов, действия которых заранее запрограммированы.

Да, ничего не скажешь, в подобную экстремальную ситуацию может попасть кто угодно и когда угодно, но большей опасности подвержены те люди, которые отличаются несдержанностью, вспыльчивостью, завышенным самомнением, нетерпимостью к окружающим и т. д. Многие люди, находясь уже в довольно почтенном возрасте, почему-то остаются такими же легкомысленными, как и в молодости, и зачастую не совсем верно трактуют соотношение подлинных и мнимых ценностей. Это рано или поздно может привести к настоящей трагедии, пострадавшими в которой могут оказаться и посторонние люди. Невербальные признаки поведения влекут за собой серьезные конфликты и появление экстремальных ситуаций с не менее серьезными последствиями.

В сегодняшнем мире объектом приставаний и нападений с различными целями могут стать не только беззащитная девушка или женщина, руки которой заняты тяжелыми сумками. С ситуацией угрозы вполне может столкнуться и взрослый мужчина, который в некоторых случаях просто не знает, как себя нужно вести, и вообще, нужно ли оказывать сопротивление. Ведь полностью обезопасить себя от каких бы то ни было посягательств на личную собственность и сексуальную неприкосновенность на все 100 % не может никто, даже знаменитости с целым штатом охранников и телохранителей. Обязательно найдется какой-нибудь не совсем нормальный человек, который найдет способ достигнуть предмет своей болезненной страсти и обожания и каким-то противоестественным образом оповестить о своем существовании.

Все мы прекрасно знаем, что преследования на улицах и по телефону — прерогатива не только знаменитостей и "звезд". Подобным, мягко сказать, неприятным действиям часто подвергаются совершенно рядовые, обыкновенные люди, которые живут среди нас, а может, это вы, а может — ваш хороший знакомый. Бывает, что преследования и угрозы основаны на чем-то (допустим, вы являетесь чьим-то обидчиком, пусть даже невольным, или одолжили у кого-то астрономическую сумму денег, которые никогда не сможете вернуть, потому что проценты стали слишком велики), а бывает, что вас преследуют по совершенно не ведомым вам причинам (например, вы являетесь кумиром какого-то озабоченного типа, который спит и видит, когда же, наконец, достигнет полного с вами "слияния"). В любом случае, на чем бы ни основывались угрозы и преследования, вы должны четко осознать, насколько это опасно для вашей жизни. И как только вы поймете, что угрозы постепенно начинают переходить в откровенные намеки на ваше здоровье, моральное состояние, или даже — жизнь, то не нужно ждать, что вас защитит "ангел небесный" (хотя, конечно, не запрещено и на него надеяться), а позаботиться о себе самостоятельно.

Иногда чрезмерная забота о своей безопасности служит плохую службу. Но что делать, если нет ни средств, ни возможностей нанять специалистов-охранников или купить защитное оружие (которые, как вы знаете, тоже не дают 100 % гарантии безопасности)? В таком случае приходится полностью полагаться только на собственные силы и интуицию. Для этого нужно вести целенаправленную деятельность по обеспечению собственной безопасности с самого раннего возраста. В комплекс подобных действий входит следующее: воспитание и развитие у себя необходимых для выживания в экстремальной ситуации качеств, хорошая физическая подготовка и выносливость, знание элементарных правил самозащиты, психологическая устойчивость и умение прогнозирования сложившейся ситуации.

Полностью обезопасить себя от каких бы то ни было посягательств почти невозможно. Тем не менее при знании определенных правил или сценариев грамотного поведения, а также типичных ситуаций, которые могут возникнуть в любой момент и стать угрозой здоровью или даже жизни конкретного человека, можно снизить степень негативных последствий или

достаточно "легко отделаться". При знании этих правил вполне реально можно свести риск стать потерпевшим к минимуму. Во многом помогает знание того, как подобные ситуации "раскрываются", а также реальные случаи из жизни, рассказанные знакомыми или незнакомыми людьми.

К великому сожалению, многие люди крайне халатно относятся к собственной безопасности и думают, что беда пройдет мимо, вследствие чего попадают в "щекотливые" ситуации, когда становится уже поздно: человек полностью неподготовлен и растерян. А ведь зачастую именно моральная неподготовленность, страх (порой переходящий в шок) приводят к тому, что человек становится вдвойне беззащитен, теряет над собой и происходящим контроль, и поэтому оказывается полностью зависимым и неспособным к своевременной атаке и отражению нападения вообще.

Поэтому перво-наперво нужно быть готовым к неожиданному повороту событий в любой момент нашей непредсказуемой и полной "острых ощущений" жизни. Это не значит, что вам нужно надевать под купальный костюм бронежилет, а на голову — каску, и не стоит обзаводиться полным арсеналом оружия. И уже совсем не нужно жить жизнью "серой мыши", выходя на улицу лишь для того, чтобы быстро добежать до магазина за хлебом, потом на работу — и быстро обратно домой (за 7 замков), не надо ходить в "потертой одеженке, чтобы не выделяться из толпы, скрывая истинные доходы и подавляя желание выглядеть красиво и элегантно. Хотя, кто его знает, может, и это способы самообороны.

Принято считать, что насилию или разбойному нападению можно подвергнуться только глубокой ночью, в безлюдном и зловещем переулке, и нападающим должен быть сильный и страшный на вид маньяк. Но это мнение ошибочно так же, как и то, что преступники предпочитают нападать только на одиноких и беззащитных представительниц слабого пола или, в крайнем случае, на пьяного подростка, но никак не на взрослого мужчину. Запомните, что это отнюдь не так, и можно запросто стать объектом посягательств, имея в качестве устрашения лишь гору никчемных мышц или бестолковую самонадеянность.

В наше беспокойное время можно подвергнуться опасности и среди белого дня, так как некоторых "хулиганов" наличие

освещенности вовсе не смущает. И совсем не обязательно, что он должен иметь вид кровожадного Бармаля и быть вооружен "до зубов" автоматом Калашникова и гранатометами. Преступник может быть похож на самого Ричарда Гира, поражать своим выглаженным костюмом и ароматом французского одеколона, а также иметь обаятельную улыбку и при это выглядеть сверхдружелюбно. В наш век преступники придумали множество ухищрений и уловок, которые позволяют усыпить бдительность самого подозрительного и опытного в подобных делах человека, а иногда разыгрываются целые спектакли, достойные наивысших похвал, с точки зрения режиссуры и актерской игры главных действующих лиц. Не стоит думать, что все преступники психически ненормальны: это далеко не так. Даже самые кровожадные и изощренные маньяки после судебно-медицинской экспертизы оказывались совершенно нормальными людьми, без каких бы то ни было психических отклонений. Такими же нормальными они являются и в повседневной, бытовой жизни, и именно поэтому никто из их близкого окружения даже и не подозревает, кем на самом деле оказывается этот человек. Так что будьте бдительны и наблюдательны.

Безусловно, что самые серьезные последствия любой экстремальной ситуации, в которую может попасть любой человек — это потеря здоровья. Не зря наши мудрые предки на протяжении долгих веков выработали определенные правила поведения, следуя которым на протяжении всей своей жизни, можно было поддерживать духовное и физическое состояние в норме и сохранять его таковыми до самой старости. Но сегодня многие из этих правил просто игнорируются, виной чему целый комплекс причин — от элементарной лени до в корне изменившегося менталитета и мировоззрения многих поколений последнего века.

Достоверным научным фактом является следующее: все бурные переживания и негативные эмоции отрицательно сказываются на состоянии здоровья. Вот почему даже самые физически крепкие и выносливые мужчины, подвергшиеся внезапному нападению со стороны сильного и уверенного в себе противника-злодея, на протяжении долгого промежутка последующего времени чувствуют упадок сил и внутреннюю опустошенность. И дело здесь не в физических увечьях или ценности отобранных вещей. Главная причина кроется в уязвленной гордости и самолюбии мужчины, который по каким-либо причинам не сумел дать

достойный отпор грабителям. Зачастую многие жертвы любого вида насилия или просто оскорбления со стороны незнакомого человека стремятся замкнуться в себе и спрятаться от окружающих, чтобы не обнародовать свой страх, ощущение неполноценности и неотступное чувство вины за произошедшее. Ведь в большинстве случаев мы начинаем винить самих себя в том, что из-за неосмотрительности или элементарной невнимательности подверглись нападению или даже спровоцировали его, но на самом деле все обстоит далеко не так, как нам кажется на первый взгляд.

Возникающее в данном случае чувство вины вполне естественно у любого человека, и оно может преследовать его еще довольно долгое время после происшествия, в котором он пострадал. Из этого следует правило номер один, о котором нужно помнить всегда и в любой ситуации: ни в коем случае не нужно забывать о необходимости стабильного состояния своей психики и не переживать даже по самому серьезному поводу. Следует трепетно относиться к своим нервам и беречь их от вредоносного влияния окружающей среды.

Лучше всего настроиться на философский лад и подумать о том, что все в этом мире не вечно, а он сам полон лишь бессмысленной суеты и бесцельно спешащих по своим делам людей. Нужно попробовать успокоиться и привести свои мысли в порядок и проанализировать произошедшую ситуацию. Психологическая устойчивость и способность даже в самой трудной и непредсказуемой ситуации не опустить рук, а с холодной головой продолжать продуманно и рационально бороться за свои права или жизнь, являются одними из самых ценных качеств.

Примером являются многочисленные случаи, когда слабая и беззащитная на первый взгляд женщина (маленькая, хрупкая) не теряет самообладания и уверенности в своих силах и умудряется преодолеть страх хитростью и смекалкой, и выйти "сухой из воды" в то время, когда огромный мужчина теряет рассудок и падает в обморок при виде дула пистолета.

Конечно, далеко не все из нас могут похвастаться набором таких психологических качеств, но не стоит расстраиваться, так как это положение вполне поправимо. Всегда можно самостоятельно воспитать в себе человека, способного на