Автор: admin
28.05.2011 13:25 - Обновлено 01.11.2014 07:53

Тренировки по самообороне. Полагаться на «авось» или на себя?

Каждый пишущий на темы самообороны обычно сталкивается с одними и теми же вопросами и возражениями. «Как же постоять за себя, если ты слабый (а в особенности – слабая женщина)?» И как закономерный вывод: «Пусть мой мужчина меня защищает!»

Распространенный же мужской аргумент: «Все равно от пули ни приемы, ни газовый баллончик не защитят!»

Ах да, еще аргумент, приводимый обычно спортсменами: «Никакие приемы против КМС по боксу не помогут!»

Все эти «аргументы» объединяет одно: что учиться постоять за себя бессмысленно. И вроде бы все правильно! Действительно, зачем слабому учиться себя защитить? Он ведь слабый, и самое сложное для него – напрячься и что-то сделать.

Обучение самообороне – тяжелый труд. И не только физически, хотя многим нашим современникам именно неизбежные физические нагрузки покажутся чрезмерными. Увы, чудес не бывает. Если человек большую часть жизни ведет малоподвижный образ жизни, его физические возможности часто весьма ограниченны. А значит, для приведения себя в «конкурентоспособное» состояние тренировки неизбежны.

Но ведь тренировки не ограничиваются исключительно работой над телом. В не меньшей степени (а может, и в большей) они тренируют психику, волю, дух. Делают это любые сколько-нибудь серьезные физические тренировки, и уж тем более целенаправленные тренировки в самообороне. Да и физические изменения, равно как и обучение «приемам» и «методам самообороны», хотя и важны – ничто без изменений личностных. В процессе же тренировок исподволь наступают те самые изменения, формируются качества, без которых не сработает ни одна самая эффективная техника. Что толку обучать труса бить, если он, испугавшись, не сможет ударить? Или не сможет вовремя убежать, испугавшись, что его сочтут трусом? Или со страха (порожденного ощущением собственной слабости) схватится за оружие там, где человек более уверенный решил бы проблему более мирными способами?

Преодолевая себя на тренировках, преодолевая партнеров в физическом взаимодействии, преодолевая свой страх в силовой борьбе, человек становится сильнее прежде всего психологически. Он хотя бы приблизительно знает, на что способен, а на что нет. В процессе грамотно выстроенного тренинга снимается (точнее, контролируемо ослабляется) ряд искусственных внутренних барьеров: например, боязнь ударить человека. Как ни странно, многим людям мешает постоять за себя именно этот страх. Еще большее число людей боятся пострадать в столкновении. Кстати, осторожность здесь вполне оправданна. Но лишь когда она помогает адекватно оценить собственные силы.

Возможна и обратная ситуация: излишне самоуверенный человек бросается в бой, переоценив себя, и нарывается на серьезный отпор. Но во-первых, тренировки дают-таки навыки рукопашного боя. А во-вторых, в процессе тренинга снимается неоправданный страх перед противником. Если на тренировках мы, пусть и с определенными ограничениями, противостоим обученному нападающему, это формирует закономерную уверенность в том, что и в реальной ситуации мы сможем противостоять агрессору. Разумеется, атаки на тренировках должны быть приближены к реальным настолько, насколько возможно. Чрезмерно «щадя» партнера, мы окажем ему медвежью услугу, не дав возможности:

1) адекватно оценить свои силы;
2) научиться защищаться от действительно агрессивно атакующего противника.

Кроме того, тренировки позволяют мобилизовать, высвободить здоровую агрессивность. Именно здоровую, позволяющую отстаивать свои интересы, противостоять чужой враждебности. То есть нормальной агрессивности, которая у многих наших современников (в особенности у женщин) подавлена воспитанием. Важно не путать здоровую агрессивность уверенного в себе человека с той «агрессивностью», что заставляет маленькую собачку, истерически лая от страха, бросаться на огромного пса. Такое поведение свойственно неуверенным в себе людям, чувствующим себя не способными противостоять чужому напору и рассчитывающим использовать агрессию как единственный шанс.

Но в том-то и дело, что подобная «истерическая» агрессия часто скрывает слабость, и если оппонент не испугался первого напора, эта слабость неминуемо проявится. Соответственно и исход столкновения будет вполне предсказуем… К слову, иногда на

курсах самообороны занимающихся настраивают именно на такую вот псевдоагрессивную, яростную реакцию в ответ на угрозу. Рекомендация использовать метод «бешеной ярости» кочует и по страницам соответствующих пособий. Могу высказать лишь свое личное мнение: как и любой метод, основанный на «авось прокатит!», это может сработать. С неуверенным и слабым противником, маскирующим показной агрессивностью собственный страх. То есть – с личностью сходного типа.

Важнейший показатель правильно выстроенного тренинга – то, что происходящие в процессе его изменения должны затрагивать личность в целом. Обучение самообороне, как правило, не ограничиваются узкой сферой. Ведь большинство тех, кто приходит на курсы самообороны, нуждаются прежде всего в психологической подготовке. Уверенность в себе, способность защитить свои интересы, самоуважение – это качества, проявляющиеся во всех сферах жизни.

Но повторю: все это не дается просто так, а достигается в процессе работы над собой. Что делает человека жертвой? На девяносто процентов – собственные страх и неуверенность. Ведь на самом деле человека нельзя испугать – можно только испугаться. Агрессор использует страх потенциальной жертвы, чтобы управлять ей, диктовать испуганному «терпиле» свою волю. А так ли просто управлять тем, кто стал сильнее в результате собственных сознательных усилий? Кто целенаправленно работал над собой, исправляя собственные слабости и страхи?

Кроме того, грамотный тренинг самообороны обязательно включает в себя отработку действий в наиболее вероятных ситуациях. Обычно это «наезд» агрессивных личностей с оскорблениями и психологическим подавлением, нападение в ограниченном пространстве (например в лифте), самооборона в автомобиле... Причем важно, что отрабатываются не только физические действия (проще говоря, приемы), но и оптимальное поведение, и навыки противодействия давлению (угрозе), и способы вербального разрешения конфликта. И никто не помешает вам проработать свои, актуальные именно для вас, ситуации.

Например, отработать модель поведения при угрозе домашнего насилия. Не исключено, что окажется проще «разрулить» ситуацию вербально или даже не довести до открытого противостояния. Но в любом случае без уверенности в собственных силах, в способности и главное – готовности постоять за себя, все это останется лишь мечтами. А уверенность не появляется из ниоткуда. Точнее, такая уверенность называется самонадеянностью и часто идет лишь во вред. Подлинная уверенность опирается на реальные возможности.

А для того, чтобы эти возможности обрести, придется потрудиться, ведь ничто не дается само по себе. Активный подход к решению проблемы означает, что человек наконец-то принял на себя ответственность за собственную жизнь, перестал перекладывать решение своих проблем на других и надеяться на привычное «авось».

Автор - **Александр Смирнов**

Источник