

 **Idź do**

**Przykładowy  
rozdział**

**Spis treści**

 **Katalog książek**

**Nowości**

**Bestsellery**

**Zamów drukowany  
katalog**

 **Twój koszyk**

**Dodaj do koszyka**

 **Cennik i informacje**

**Zamów cennik**

**Zamów informacje  
o nowościach**

 **sensus**

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Elementarz kobiety bezpiecznej

Autor: Sylwester Kowalski  
ISBN: 978-83-246-0926-0



Poznaj wewnętrzną siłę słabej płci

- Kobieta przezorna i uważna
- Kobieta świadoma i rozsądna
- Kobieta opanowana i pewna siebie

### Od potencjalnej ofiary do SUPERWOMAN

Świat nie jest sielankową wyspą. Zagrożenia, na które narażony jest współczesny człowiek, czyhają niemal na każdym kroku. Praca, dom, ulica, przyjęcie, internet – nigdy nie wiadomo, gdzie pojawi się i kim będzie napastnik. Każdy z nas może być potencjalną ofiarą. Jak w takiej rzeczywistości ma funkcjonować kobieta, zwykle słabsza i bardziej niż mężczyzna narażona na agresję i przemoc? Jak ma pielęgnować w sobie poczucie bezpieczeństwa i dbać o spokój swoich bliskich? Jak nie dać się panice i nieufności wobec otoczenia?

Przede wszystkim – nie wpadaj w paranoję!

To, co Cię spotyka, zwykle w ogromnym stopniu zależy od Twojego nastawienia. Nakręcająca się spirala stresu tylko potęguje Twoje napięcie i zmniejsza poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa. Stajesz się neurotyczna, wystraszona i nie potrafisz zachować spokoju ducha. Na nic wtedy najnowocześniejsze systemy alarmowe, wyuczone techniki samoobrony i bojowy pies na podorzędu. Najpierw powinnaś ośwoić swój własny świat. Dopiero wtedy będziesz mogła stawić czoła światu za oknem. Wprowadź w obu własne zasady bezpieczeństwa!

Zostań Kobiętą Bezpieczną oraz pewną siebie:

- udzielaj pierwszej pomocy ofiarom wypadku;
- zwalczaj mobbing w pracy;
- negocjuj z napastnikiem;
- tłum agresję, której ofiarą możesz się stać w najmniej oczekiwanym momencie.

### Akcja Kobieta Bezpieczna

Nad przygotowaniem projektu akcji pod kierownictwem dr. Sylwestra Kowalskiego pracowało grono specjalistów z dziedziny prewencji kryminalnej, wiktymologii, prawa, socjologii, psychologii, ratownictwa medycznego i samoobrony. Ostateczny projekt jest efektem prac zapoczątkowanych wiosną 1997 roku. Został on udoskonalony w wyniku dziesiątek szkoleń zrealizowanych pod nadzorem i przez specjalistów FKB.

# Spis treści

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>Przedmowa</b>                                  | <b>9</b>  |
| <b>Wprowadzenie</b>                               | <b>11</b> |
| Portret kobiety narażonej na przemoc              | 14        |
| Rodzaje zagrożeń                                  | 18        |
| <i>Przemoc fizyczna</i>                           | 19        |
| <i>Przemoc psychiczna</i>                         | 19        |
| <i>Przemoc seksualna</i>                          | 20        |
| <b>Część I   Prewencja</b>                        | <b>23</b> |
| <b>Rozdział 1. Istota prewencji</b>               | <b>25</b> |
| <b>Rozdział 2. Gdzie czyha niebezpieczeństwo?</b> | <b>29</b> |
| Praca                                             | 29        |
| <i>Mobbing</i>                                    | 33        |
| Sklepy                                            | 37        |
| <i>Praktyki hipermarketów</i>                     | 40        |
| Klatka schodowa i winda                           | 43        |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Dom .....                                        | 47        |
| <i>Na zewnątrz</i> .....                         | 48        |
| <i>Budynek</i> .....                             | 53        |
| <i>Parking i garaż</i> .....                     | 56        |
| Na drodze .....                                  | 58        |
| <i>Metody kradzieży samochodu</i> .....          | 59        |
| <i>Wypadek</i> .....                             | 62        |
| <i>Awaria</i> .....                              | 63        |
| <i>Wyposażenie pojazdu</i> .....                 | 65        |
| <i>Pojazdy uprzywilejowane</i> .....             | 65        |
| <i>Patrol policyjny i inne kwestie</i> .....     | 66        |
| Pociąg .....                                     | 70        |
| Dyskoteka .....                                  | 74        |
| <i>Szatnia</i> .....                             | 75        |
| <i>Toaleta</i> .....                             | 76        |
| <i>Zaczepek i nowe znajomości</i> .....          | 77        |
| <i>Konsumpcja i taniec</i> .....                 | 79        |
| <b>Rozdział 3.   Zabezpieczenie mienia .....</b> | <b>83</b> |
| Ubezpieczenie .....                              | 83        |
| Alarm .....                                      | 85        |
| <i>Znakowanie przedmiotów</i> .....              | 87        |
| <i>Zamki</i> .....                               | 88        |
| <i>Sejfy</i> .....                               | 90        |
| <i>Kraty i rolety antywłamaniowe</i> .....       | 91        |
| <b>Rozdział 4.   Chemia przeciw nam .....</b>    | <b>93</b> |
| Alkohol .....                                    | 94        |
| <i>Zasady picia</i> .....                        | 96        |
| Narkotyki .....                                  | 98        |
| Addrinki .....                                   | 103       |
| Substancje toksyczne i trucizny .....            | 107       |
| Leki .....                                       | 109       |

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Rozdział 5. Elektroniczne przygody .....</b>                      | <b>113</b> |
| Karty płatnicze .....                                                | 114        |
| Internet .....                                                       | 123        |
| Wyszukiwarki .....                                                   | 124        |
| Poczta elektroniczna .....                                           | 125        |
| Komunikatory i czaty .....                                           | 129        |
| Bankowość elektroniczna .....                                        | 132        |
| Zakupy w internecie .....                                            | 134        |
| Hasła i kody dostępu .....                                           | 138        |
| Wielkie podglądanie .....                                            | 140        |
| <b>Rozdział 6. Strój .....</b>                                       | <b>147</b> |
| <b>Rozdział 7. Bezpieczne dziecko .....</b>                          | <b>153</b> |
| Przedszkolak .....                                                   | 154        |
| Uczeń podstawówki .....                                              | 155        |
| Uczeń gimnazjum .....                                                | 157        |
| Uczeń szkoły średniej .....                                          | 158        |
| <b>Część II Psychologia i socjologia zagrożeń .....</b>              | <b>159</b> |
| <b>Rozdział 8. Napastnik i jego czyny .....</b>                      | <b>161</b> |
| Strefy dystansu .....                                                | 166        |
| Naruszanie terytorium .....                                          | 168        |
| Porwanie .....                                                       | 170        |
| Jak postępować w razie porwania? .....                               | 171        |
| Uprorowadzenie zakładników .....                                     | 173        |
| Atak terrorystyczny .....                                            | 174        |
| Porwanie członka rodziny .....                                       | 175        |
| <b>Rozdział 9. Negocjacje z napastnikiem .....</b>                   | <b>177</b> |
| Unikaj eskalacji konfliktu .....                                     | 178        |
| Zachowaj twarz pokerzysty .....                                      | 179        |
| Nigdy nie przyjmuj pierwszej oferty .....                            | 180        |
| W zależności od potrzeb chwal innych lub zaniżaj swoją wartość ..... | 182        |
| Oddziałuj na „ja” przeciwnika .....                                  | 185        |

|                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Zmęcz przeciwnika, stosując technikę zdartej płyty .....                           | 187        |
| Okazuj gniew kontrolowany .....                                                    | 188        |
| Odwołuj się do własnego autorytetu .....                                           | 189        |
| Stosuj hipnotyczne wzory językowe .....                                            | 190        |
| Stosuj zasadę win – win (każdy coś wygrywa) .....                                  | 193        |
| <b>Rozdział 10. Asertywność .....</b>                                              | <b>197</b> |
| Typy zachowań i postaw .....                                                       | 199        |
| <i>Postawy zamknięta i otwarta .....</i>                                           | <i>203</i> |
| Konstrukcja komunikatu asertywnego .....                                           | 205        |
| Nauka asertywności .....                                                           | 206        |
| <b>Rozdział 11. Techniki obniżania napięcia .....</b>                              | <b>211</b> |
| Spokój i opanowanie .....                                                          | 211        |
| Przyznanie racji oraz okazanie szacunku i uznania .....                            | 213        |
| Tonacja głosu i komunikaty niewerbalne .....                                       | 216        |
| Skuteczne zwroty .....                                                             | 217        |
| Naucz się krzyczeć i trenuj wyobraźnię .....                                       | 221        |
| <b>Rozdział 12. Obojętność społeczna i konformizm informacyjny .....</b>           | <b>223</b> |
| Reakcje gapiów .....                                                               | 224        |
| <i>Przełamywanie znieczulicy społecznej .....</i>                                  | <i>227</i> |
| Reakcje ofiary .....                                                               | 228        |
| <b>Rozdział 13. Sekty .....</b>                                                    | <b>231</b> |
| Etapy werbowania .....                                                             | 232        |
| Podstawowe zasady obrony .....                                                     | 235        |
| Bliscy w sekcie .....                                                              | 237        |
| <b>Część III    Bezpieczeństwo na co dzień .....</b>                               | <b>239</b> |
| <b>Rozdział 14. Elementarne zasady bezpieczeństwa .....</b>                        | <b>241</b> |
| Reguły postępowania w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia ..... | 241        |
| <i>Faza wstępna konfliktu .....</i>                                                | <i>242</i> |
| <i>Stosowanie pauzy .....</i>                                                      | <i>248</i> |
| <i>Ukierunkowanie energii emocjonalnej .....</i>                                   | <i>251</i> |
| <i>Metoda dwóch odpowiedzi .....</i>                                               | <i>253</i> |

|                                                                           |            |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| Scenariusze działania .....                                               | 256        |
| <i>Konflikty intrapersonalne</i> .....                                    | 256        |
| <i>Konflikty interpersonalne</i> .....                                    | 258        |
| <i>Konflikty interpersonalne z użyciem niebezpiecznych narzędzi</i> ..... | 269        |
| <b>Rozdział 15. Samoobrona fizyczna .....</b>                             | <b>275</b> |
| Zagadnienia wstępne .....                                                 | 275        |
| Podstawowe techniki .....                                                 | 277        |
| <i>Postawa obronna</i> .....                                              | 277        |
| <i>Kopnięcia i uderzenia</i> .....                                        | 277        |
| <i>Duszenie i gryzienie</i> .....                                         | 279        |
| <i>Dźwignie i trzymanie</i> .....                                         | 280        |
| <i>Pady, przewroty, rzuty i obalenia</i> .....                            | 284        |
| Narzędzia do samoobrony .....                                             | 284        |
| <b>Rozdział 16. Zasady zachowania w sytuacjach ekstremalnych .....</b>    | <b>291</b> |
| Wzywanie pomocy .....                                                     | 291        |
| <i>Pogotowie ratunkowe — 999</i> .....                                    | 292        |
| <i>Policja — 997</i> .....                                                | 294        |
| <i>Straż pożarna — 998</i> .....                                          | 296        |
| <i>Pogotowie gazowe — 992</i> .....                                       | 296        |
| <i>Magiczny numer 112</i> .....                                           | 297        |
| Pierwsza pomoc .....                                                      | 298        |
| <i>ABC</i> .....                                                          | 300        |
| <i>Scenariusze działań</i> .....                                          | 303        |
| Apteczka .....                                                            | 310        |
| <i>Karta zdrowia</i> .....                                                | 312        |
| <b>Rozdział 17. Wybrane zagadnienia prawne .....</b>                      | <b>315</b> |
| Jak wynająć adwokata? .....                                               | 315        |
| <i>Co zrobić, jeśli nie stać Cię na adwokata?</i> .....                   | 316        |
| <i>Rodzaje i zakres porad</i> .....                                       | 317        |
| Obrona konieczna .....                                                    | 317        |
| Prawo konsumenckie .....                                                  | 318        |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Dodatki .....      | 321 |
| Test .....         | 323 |
| Bibliografia ..... | 331 |
| Skorowidz .....    | 335 |

# Rozdział 14.

## Elementarne zasady bezpieczeństwa

### Reguły postępowania w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia

Panika, pośpiech, i chaos, które mogą pojawić się w sytuacji zagrożenia, nigdy nie są dobrymi doradcami. Kiedy dopada Cię przerażające uczucie bezsilności, wzburzenia czy obezwładniającego strachu, stajesz się bezbronna, niezdolna do wykonania najmniejszego ruchu czy wykrztuszenia z siebie słowa. Jeśli chcesz poradzić sobie w sytuacji prawdziwego zagrożenia, musisz stosować kilka prostych metod działania, bez których nie da się odnieść sukcesu. Harald H. Bloomfield i Robert K. Cooper w książce *Jak żyć bezpiecznie w niebezpiecznym świecie*<sup>1</sup> proponują, by w razie ataku przestrzegać trzech podstawowych zasad:

- zrobić króciutką pauzę,
- właściwie ukierunkować energię emocjonalną,
- zastosować metodę dwóch odpowiedzi.

Zanim jednak je omówię, przyjrzyjmy się, jak przebiega faza wstępna konfliktu — jeszcze przed bezpośrednim atakiem.

---

<sup>1</sup> H.H. Bloomfield, R.K. Cooper, *Jak żyć bezpiecznie w niebezpiecznym świecie*, Świat Książki, Warszawa 2000.



## Faza wstępna konfliktu

O przebiegu konfliktu decyduje najczęściej faza wstępna. Zanim dojdzie do konfliktu — mimo iż w sytuacji zagrożenia wszystko dzieje się najczęściej błyskawicznie — jest czas na ocenę sytuacji i podejmowanie decyzji. Najważniejsze, co powinnaś wtedy zrobić, to zachować zimną krew i podjąć słuszną decyzję.

Realna ocena zagrożenia jest warunkiem podjęcia właściwych działań. Kiedy coś się dzieje: ktoś wdzierając się do Twojego domu, z bramy wyskakuje uzbrojony napastnik, na ulicy leży człowiek, po Twoim ciele skacze plamka laserowego celownika — pojawia się moment wyboru. Musisz zdecydować, co zrobić. Niemal zawsze w takiej sytuacji wygrywa najsilniejszy nawyk. Twój mózg i całe ciało realizują zakodowany program. Najlepiej wytrenowany odruch lub najczęściej ćwiczony scenariusz automatycznie zostanie wdrożony do realizacji.

### STRZELAŁ, BY NIE ZABIĆ

Gdy policjanci CBS wkraczali do mieszkania mężczyzny zamieszanego w handel narkotykami, nikt nie spodziewał się, że ten może sięgnąć po samurajski miecz. Jeden z oficerów otrzymał cios w klatkę piersiową. Kiedy napastnik celował kolejny raz w jego pierś, policjant zdecydował się użyć broni w obronie własnej. Wtedy właśnie pojawił się moment wyboru. Mógł (i z pewnością każdy sąd by go w tej sytuacji uniewinnił) wycelować w głowę lub klatkę piersiową. Wówczas miałby pewność, że bandyta nie zrobi mu więcej krzywdy. Licząc się jednak z tym, że taki strzał byłby śmiertelny, wybrał inną opcję: postrzelił napastnika w udo. Kula przeszła na wylot nogę bandyty, nie powodując trwałych uszkodzeń. Oficerowi CBS życie uratowała kamizelka kuloodporna. Rozważania, gdzie trafić i jak strzelić, by nie wyrządzić dużej krzywdy, trwały ułamki sekundy. Godne najwyższego podziwu jest również opanowanie i umiejętność podjęcia dobrej decyzji. Ranny oficer, mimo ogromnej dawki adrenaliny, zachował zimną krew, nie dał się ponieść emocjom i chęci zemsty i wybrał rozwiązanie minimalizujące szkody prześladowcy.

Wytrenowane działanie, w zależności od tego, jak reaguje na stres nasz umysł, w sytuacji zagrożenia może być wykonane nawet nieco lepiej niż podczas treningu. Ważne jest jednak, że zostanie wdrożone do realizacji. Jeśli nie masz wyuczonych wzorców zachowań, do głosu dojdą pierwotne instynkty pojawiające się w chwili zagrożenia. Pierwszy moment wyboru często decyduje o całym scenariuszu działań. Czy zdarzyło Ci się rozpocząć opowieść o jakimś incydencie od słów:

- Gdybym wtedy zwróciła na to uwagę...
- Gdybym lepiej się mu przyjrzała...
- Gdybym mu nie zarzuciła tego kłamstwa...

Nie jest łatwo powstrzymać się przed wybuchem gniewu czy udzieleniem niezbyt kulturalnej odpowiedzi na czyjaś zaczepkę. Gdybyś przeanalizowała jedną ze swoich ostatnich kłótni z partnerem lub koleżanką, prawdopodobnie doszłabyś do wniosku, że już na samym jej początku mogłaś darować sobie pewne słowa i gesty. Gdybyś wtedy zrezygnowała z wypowiedzenia cierpkich słów pod jego (jej) adresem, nie doszłoby do eskalacji konfliktu. Ale w gniewie ciężko jest zatrzymać potok słów. Prawda?

### KOBIETY KLÓCĄ SIĘ ENERGICZNIEJ

Podczas zajęć z socjotechniki zapytałem studentów, czy ich zdaniem w kłótni panuje równouprawnienie. Czy obie płcie tak samo silnie reagują, używają równie ciężkich argumentów i przekleństw? Spodziewałem się wyniku remisowego i pełnego równouprawnienia. Tymczasem 65% uczestników badania (wzięło w nim udział blisko 280 osób) stwierdziło, że to panie reagują znacznie bardziej emocjonalnie. Ponad połowa ankietowanych stwierdziła również, że kobiety częściej niż mężczyźni podczas kłótni rzucają przedmiotami w partnera lub ściany.

Gniew i strach to bardzo źli doradcy. Powinnaś nauczyć się wychwytywać moment rozpoczęcia konfliktu. Zanim „się zacznie”, następuje najczęściej nieświadome zaproszenie do sprzeczki. Czy jeśli obudzisz się w dobrym nastroju, wypoczęta, z perspektywami na miły dzień i zaraz potem pojawi się jakiś denerwujący drobiazg, rozpoczynasz konflikt tak samo szybko, jak wtedy, kiedy masz zły dzień, wstałaś zaspana po jakimś koszmarnej śnie i na dodatek spóźniasz się do pracy? Twoja energia emocjonalna, rozluźnienie wewnętrzne, spokój i pogoda ducha dają Ci przewagę, którą w codziennym życiu powinnaś wykorzystać. Z kolei jeśli będziesz spięta, negatywnie nastawiona do czekających Cię obowiązków, nadmiernie pobudzona, łatwiej ulegniesz zaczepkom. Impuls prowokujący do działania może wywołać lawinę niekontrolowanych reakcji. I nawet jeśli później będziesz miała tego żałować i tak zrobisz to coś, co pozwoli Ci wyładować negatywną energię.

Mówiąc o rozpoczęciu konfliktu, nie sposób nie wspomnieć o czynnikach prowokujących napastnika do wyboru na ofiarę tej, a nie innej osoby. Doświadczenie dr Betty Grayson jest najlepszym potwierdzeniem tezy, że w pewien sposób sami odpowiadamy za sytuację, w jakiej się znajdujemy.

Podczas badania ukrytą kamerą rejestrowano sposób zachowania się przypadkowych przechodniów. Nagrywano wyłącznie 7-sekundowe sekwencje, gdyż zgodnie z założeniem właśnie w takim czasie przestępca dokonuje wyboru ofiary. Nagrane filmy pokazano grupom więźniów. Autorka eksperymentu poprosiła ich o wskazanie osób, które nie byłyby przez nich wybrane, jak i tych, które zdaniem więźniów należały do najłatwiejszych

ofiar. Wyniki badania wśród wszystkich grup więźniów okazały się zbieżne. Ku zdziwieniu badaczy do grupy łatwych celów wcale nie zaliczono w większości osób starszych. Bardzo często jako cel ataku wskazywano osoby młode obu płci.

Gdy łatwe ofiary zostały wyselekcjonowane, filmy oddano do laboratorium i dokładnie przeanalizowano. Ofiary łączyło pięć charakterystycznych ruchów elementarnych:

„Po pierwsze, nietypowy krok — zbyt długi lub zbyt krótki. Po drugie, sposób, w jaki stawiali stopy. Zamiast stawiać najpierw piętę, później palce stopy, w jednej chwili unosili i stawiali całą stopę, tak jakby chodzili po skorupkach jajek. Po trzecie, poruszali się w sposób «jednostronny», nie zaś «dwustronny», tj. unosili jednocześnie lewą rękę i lewą nogę, zamiast lewą rękę i prawą nogę. Po czwarte ruchy górnej części ciała nie odpowiadały ruchom części dolnej, zupełnie tak jakby nie były ze sobą związane. Na koniec ruchy rąk i nóg sprawiały wrażenie, jakby wychodziły z peryferyjnych części ciała, nie zaś z jego centrum”.<sup>2</sup>

Na podstawie wyników badań wysnuto wniosek, że czynnikiem w znacznym stopniu zapewniającym bezpieczeństwo jest harmonia ruchu i jego spójność. Chcąc uniknąć kłopotów, powinnaś harmonijnie poruszać się, zachować równowagę wewnętrzną, pewność siebie i spokój. Ten rodzaj poruszania się roztoczy wokół Ciebie naturalną aurę harmonii i bezpieczeństwa.

### **Ćwiczenie 14.1. Sprawdź, jak się poruszasz**

*Aby ocenić swój sposób poruszania się, poproś kogoś zaufanego o pomoc. Wytypuj osobę szczerą (na cóż Ci się przydadzą nie-szczere oceny?). Wybierzcie się razem do parku lub na wycieczkę za miasto. Ustawcie kamerę na statywie (w razie potrzeby może ją trzymać koleżanka), najlepiej na wysokości około 165 – 175 cm nad ziemią. Uruchomcie zapis. W trakcie ćwiczenia przespaceruj się krokiem, jakim się zazwyczaj poruszasz. Przejdź się:*

- z siatką lub torbą w jednej ręce,
- z siatkami lub torbami w obu rękach,
- bez obciążenia — z pustymi rękoma,
- z telefonem komórkowym trzymanym przy uchu.

---

<sup>2</sup> H.H. Bloomfield, R.K. Cooper, *op. cit.*, s. 48.

*Następnie postaraj się całkowicie zmienić temat Waszych rozmów, przerwać ćwiczenie. Możecie też zamienić się rolami. Bardzo wskazane jest także ujęcie, gdy osoba filmowana (czyli Ty lub Twoja koleżanka) nie zdaje sobie z tego sprawy.*

*Nagrany materiał przeanalizujcie wspólnie w domu, oglądając go na możliwie dużym ekranie. Zastanów się, czy poruszasz się w sposób harmonijny, pewny siebie i nieprovokujący przestępców. Zwróć szczególną uwagę na asymetrię ruchów, sposób stawiania stóp i wysokość trzymania głowy. Zastanów się, czy w Twoim sposobie poruszania się występują elementy, na które w swoim eksperymencie zwróciła uwagę dr Grayson.*

Szukający ofiary napastnik w pierwszej kolejności zwróci uwagę na harmonię ruchów i ich spójność. Skoncentruje się też na tempie Twojego poruszania się, zwłaszcza gdy będzie ono odbiegało od szybkości poruszania się innych przechodniów. Ważnym sygnałem i zachętą będzie Twoje rozproszenie. Jeśli szukasz czegoś w torebce, grzebieasz w aktówce, słuchasz muzyki, rozmawiasz z kimś przez telefon komórkowy, oglądasz plan miasta — pokazujesz nieświadomie, że jesteś zaabsorbowana czymś innym, a Twój kontakt z bieżącą rzeczywistością nie jest silny. Takie obserwacje mogą mieć decydujące znaczenie dla podejmującego atak. Na dalszym planie — ale nie bez znaczenia — są: wiek osoby atakowanej, sprężystość jej ruchów, pleć, masa ciała i ogólnie pojęta sprawność fizyczna.

### **Ćwiczenie 14.2. Wciel się w rolę napastnika**

*Jeśli masz w sobie żyłkę obserwatora, lubisz patrzeć na ludzi i czasem wtopić się w tłum, by móc go obserwować, wykonaj proste ćwiczenie. Może dać tyle, ile kilka godzin treningu. Ubierz się w normalny, nierzucający się szczególnie w oczy strój. Załóż ciemne okulary, tak by ruch Twoich oczu nie był widoczny dla osób postronnych. Wybierz ruchliwą ulicę swojego miasta i znajdź sobie dobry punkt obserwacyjny. Może być to ławka, murek, stolik na tarasie jakiejś kafejki. Usiądź, wtop się w tłum i patrz. Przyjrzyj się osobom przechodzącym obok Ciebie, tłumowi ludzi, który płynie w jedną i drugą stronę. Popatrz na stroje, nakrycia głowy, noszone w rękach przedmioty. Skoncentruj się na sposobie poruszania się. Kiedy nauczysz się patrzeć i widzieć różne szczegóły, które do tej pory prawdopodobnie Ci umykały, zamień się w potencjalnego napastnika. Wybierz ofiarę. Mając na uwadze wszystkie wcześniej uzyskane informacje, przeanalizuj ruch poszczególnych osób. Zobacz, kto z jaką szybkością się porusza i na ile pochłonięty jest innymi sprawami. Oceń, jak szybko można do takiej osoby podejść, by nie zwróciła na Ciebie uwagi. Po kilkudziesięciu minutach takich obserwacji możesz dojść do zaskakujących wniosków!*

*Jeśli lubisz obserwować ludzi, powtarzaj to ćwiczenie raz w miesiącu, by trenować świeżość spostrzegania. Po kilku takich treningach, jeśli jeszcze będziesz miała cierpliwość, rozejrzyj się za tymi, którzy się rozglądają.*

### POLOWANIE NA KIESZONKOWCA

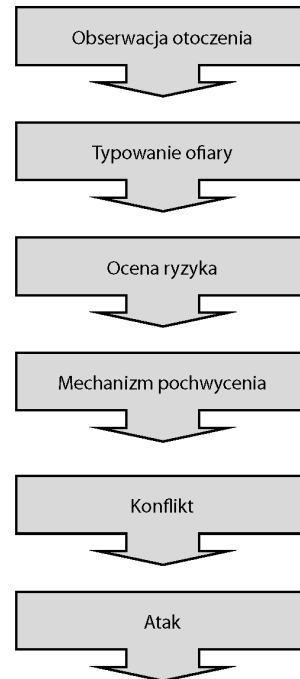
Jedna z naszych kursantek z Gdyni zauważyła mężczyznę siedzącego w sąsiedniej kawiarence, który najwyraźniej prowadził obserwację przechodniów. W pewnym momencie wstał od swojego stolika i ruszył za wytypowaną ofiarą. Pokonał kilkanaście metrów, zbliżył się do idącej przed nim kobiety i jak gdyby nigdy nic w środku dnia sięgnął do jej torebki. Wyjął jakiś przedmiot i oddalił się niezauważony. Kursantka obserwowała to z zapartym tchem, do tego stopnia „zamurowana” trafnością swojej obserwacji, że nie była w stanie wykonać najmniejszego ruchu. Dopiero gdy mężczyzna oddalił się, pobiegła za okradzioną panią. Rzeczywiście zginął jej portfel. Obie zgłosiły się na posterunek policji. Policjanci instruowani przez kursantkę urządzili zasadzkę. Kilka dni później kieszonkowiec wpadł na gorącym uczynku.

Język ciała potencjalnej ofiary to nie jedyna wskazówka. Ważna jest również komunikacja werbalna. Okazuje się, że napastnik bardzo często chce zamienić z ofiarą kilka słów. Możesz zostać zapytana o drogę, poproszona o pomoc w odnalezieniu jakiegoś punktu na mapie, usłyszeć jakąś wzruszającą lub krępującą historię obliczoną na pobudzenie emocji. Oceniany jest wówczas Twój ton głosu, barwa, szybkość mówienia, sposób reakcji, pewność siebie.

Napastnik działa najczęściej według prostego schematu. Najpierw prowadzi obserwację otoczenia. Ocenia osoby znajdujące się w polu widzenia, ukształtowanie terenu, łatwość zniknięcia w tłumie, naturalne przeszkody i osłony, obecność służb porządkowych, etc. Następnie spośród wszystkich obecnych w zasięgu wzroku osób typuje potencjalną ofiarę. Dokonuje oceny ryzyka i łatwości osiągnięcia celu.

Czasami, zanim napastnik przystąpi do ataku, uruchamia mechanizm pochwycenia, chcąc uzyskać psychologiczną przewagę i wciągnąć Cię w sytuację, z której nie będzie już wyjścia. Dąży wtedy do zwrócenia na siebie uwagi, zaabsorbowania Twoich myśli swoją osobą i sytuacją. Zadaniem napastnika jest zaszczepienie w Tobie myślenia, że to Ty jesteś ofiarą. Aby atak był skuteczny, napastnik stara się skupić uwagę ofiary na sobie. Chce wywrzeć presję psychiczną i pokazać, że to właśnie on kontroluje sytuację.

Ta faza konfliktu jest ostatnim mostem łączącym bezpieczny ląd z punktem, w którym może rozegrać się dramat. Jeśli ktoś próbuje zatrzymać Cię, nie daj się sprowokować i zarzucić sieci. Zatrzymanie się, spojrzenie w oczy napastnikowi, podjęcie rękawicy, przyjęcie roli ofiary będzie skutkowało utratą bezpiecznej pozycji i wciągnięciem w konflikt. Oznacza to, że za chwilę na pewno nastąpi atak.



*Schemat działania napastnika*

### **POCHWYCONA**

Maria, idąc ulicą, słyszała wołanie mężczyzny:

— Stój, zatrzymaj się!

W pierwszej chwili zignorowała głos i szła dalej, jak gdyby nigdy nic. Ale myśl, że jakiś mężczyzna idzie za nią krok w krok i czegoś chce, nie dawała jej spokoju. Odwróciła się i stanęła oko w oko z napastnikiem. Mogła jeszcze odpowiedzieć, że nie będzie z nim rozmawiać, nie życzy sobie żadnych kontaktów z obcymi, mogła wejść do pobliskiego sklepu i zignorować mężczyznę. Zamiast tego odwróciła się, stanęła i z zawodową uprzejmością w głosie zapytała:

— Czego pan sobie życzy?

Wtedy uświadomiła sobie, że ma problem. Dała się pochwylić w sidła napastnika, który czekał właśnie na podobną reakcję.

## Stosowanie pauzy

Co powinnaś zrobić, gdy zmysł obserwacji zamelduje Ci o zagrożeniu? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Wiele zależy od okoliczności, uczestników i miejsca zdarzenia, charakteru ataku.

Stosując radę Bloomfielda i Coopera, zacznij od krótkiej pauzy. Można się jednak zastanawiać, jak wprowadzić tę radę w życie, gdy w sytuacji zagrożenia każda chwila jest cenna. W naszym rozumieniu pauza nie oznacza przerwy na lunch ani długiego weekendu. Mówimy o ułamkach sekundy lub sekundach, które mają zwiększyć Twoją przewagę. Mózg potrafi przetworzyć tysiące słów i obrazów w krótkiej chwili. Kiedy poczujesz napływającą falę strachu, gniewu lub innej obezwładniającej emocji, zatrzymaj się na moment. Nie obawiaj się straty cennego czasu. Odpowiedź na atak będzie skuteczniejsza po chwili zastanowienia się. Pozostawienie działania bez kontroli mogłoby doprowadzić do katastrofalnych skutków.

W chwili pauzy uważnie obserwuj, co dzieje się dookoła Ciebie. Uruchom wszystkie zmysły, by chłonęły otoczenie. Z pewnością wielokrotnie słyszałaś czyjeś wystąpienie lub wykład, ale go nie słuchałaś. Wielokrotnie mogłaś też patrzeć na coś i tego nie widzieć. Stan głębokiej percepcji nie jest łatwy do osiągnięcia, ale możliwy. Aby skutecznie postrzegać, musisz znaleźć się w stanie rozluźnionej czujności. Z kolei funkcją świadomości jest takie przetwarzanie informacji o tym, co dzieje się wewnątrz i na zewnątrz organizmu, by ciało mogło ocenić je i działać na podstawie tej oceny. Świadomość funkcjonuje jako swoista oczyszczalnia dla uczuć, wrażeń, doznań i pomysłów, ustalając priorytety dla różnych informacji. Gdyby nie świadomość, wiedzielibyśmy o wszystkim, co się dzieje, ale nasze reakcje byłyby odruchowe, instynktowne. Posiadając ją, możemy ocenić to, co komunikują zmysły, i zadziałać w odpowiedni sposób. Psychologowie taki stan uznania rzeczywistości określają mianem przepływu. W stanie przepływu jesteś pochłonięta sytuacją i skoncentrowana na jednym elemencie do tego stopnia, że przestajesz zdawać sobie sprawę z występowania własnej osoby jako czegoś odrębnego od wykonywanej czynności.<sup>3</sup>

Alpinista, wspinając się na szczyt, jest skoncentrowany na zadaniu. Nie myśli o swoim organizmie i wynikających z fizyczności ograniczeniach. Narciarski skoczek nie widzi nic poza celem, który ma osiągnąć. Mistrzowie sztuk walki koncentrują się do tego stopnia przed pojedynkiem, że potrafią w swoim szalonym tańcu zjednoczyć ciało i umysł w absolutną jedność. Mówiąc o teorii przepływu, kontrolowania rzeczywistości i koncentracji, trudno wymagać od przeciętnej osoby umiejętności, które inni zdobywają latami. Pomocny może okazać się trening oddechu lub regularnie uprawiana joga. Ważne jest jednak to, że możesz wykorzystać zdolność koncentracji uwagi na dwa sposoby: skupić ją, tworząc w ten sposób strumień energii, lub całkowicie rozproszyć, zamieniając w przypadkowe ruchy.

<sup>3</sup> Więcej o teorii przepływu w: M. Csikszentmihalyi, *Przeptyw: jak poprawić jakość życia*, Studio Emka, Warszawa 1996.

Racjonalna ocena potrzebna Ci będzie w każdej sytuacji, zarówno codziennej, jak i ekstremalnej. Zanim wykonasz jakiegokolwiek działanie, musisz całościowo ocenić sytuację.

Wiele poradników opisujących sytuację napadu rabunkowego mówi, że jeśli masz przed sobą napastnika, który usiłuje odebrać Ci torebkę, wymachując nożem, w trosce o swoje zdrowie i życie powinnaś oddać ją i jak najszybciej oddalić się z miejsca zdarzenia. Jest to działanie profilaktyczne — chodzi o to, by napastnikowi nie przyszło do głowy chcieć od Ciebie czegoś jeszcze. Tymczasem wielokrotnie zdarzało się, że tuż obok stał policyjny patrol, którego ofiara nie zauważała. Gdyby dokonała pełnej oceny sytuacji, obrona przed napadem byłaby o wiele łatwiejsza.

### Ćwiczenie 14.3. Analiza zagrożenia

*Wyobraź sobie następującą sytuację: mieszkasz w pięknie położonym domu na skraju ogromnego ogrodu, oddalonego od najbliższych domostw o kilkaset metrów. W pewnym momencie dostrzegasz jakąś zamaskowaną postać przeskakującą przez mur ogrodzenia. Co robisz? Lęk nie będzie dobrym doradcą. Rozejrzyj się dookoła i oceń wszystkie aspekty sytuacji. Zorientuj się, czy w ogrodzie jest jeszcze ktoś oprócz Ciebie. Czy w domu przebywa Twój partner, znajomi, dzieci? Czy mężczyzna jest uzbrojony? Czy masz obok siebie jakieś narzędzia mogące posłużyć do samoobrony? Czy masz jak wezwać pomoc? Czy Twój dom jest monitorowany lub chroniony systemem antynapadowym? Jak daleko masz do drzwi mieszkania? Czy zdołasz tam dobiec przed napastnikiem i bezpiecznie się w nich schronić? Czy sposób Twojego działania zmieni się w sytuacji, gdy:*

- *na reakcję zdecydujesz się natychmiast po zobaczeniu zamaskowanego mężczyzny,*
- *przeprowadzisz krótką obserwację otoczenia i odpowiesz sobie na wszystkie postawione wyżej pytania?*

Wiedząc dokładnie, co się dzieje, i widząc całość zdarzenia, a nie tylko wybrany fragment rzeczywistości, powinnaś odblokować swoją pozycję. Zakodowane z okresu pierwotnego instynktu powodują, że garbisz się, wyśuwasz do przodu ramiona, pochylasz głowę. Twój organizm zmniejsza ilość krwi w kończynach, przyspiesza akcję serca, napina mięśnie, spłyca oddech. To naturalne przygotowanie do walki.

W rzeczywistości nie pomagają one jednak w walce. Wręcz przeciwnie — potrzebujesz rozluźnienia pozycji! Napięcie mięśni spowalnia czas reakcji i utrudnia obronę. Potrzebujesz fali rozluźnienia płynącej po Tobie niczym wodospad. To istotny element, bez którego nie odblokujesz pozycji.

### Ćwiczenie 14.4. Odblokowywanie pozycji

*Stań lub usiądź w dowolnej pozycji, zamknij oczy i wyobraź sobie, że znajdujesz się na podziemnym parkingu. Idziesz właśnie do samochodu zaparkowanego w sąsiedniej alejce. Dwa, trzy metry przed Tobą pojawia się nagle dwóch zamaskowanych mężczyzn, którzy żądają natychmiastowego udania się z nimi do stojącej nieopodal furgonetki. Wczuj się dobrze w tę sytuację.*



Możesz odczuwać stan lęku i napięcia. Następnie wyobraź sobie, że zanim wykonasz jakiegokolwiek ruch, przez Twoje ciało przetoczy się potężna psychiczna fala rozluźnienia. Tak jakby od czubka głowy po palce u stóp ktoś polał Cię strumieniem orzeźwiającej wody. Możesz wyobrazić sobie wodospad, pod którym stajesz. Wyprostuj ciało, unieś lekko głowę. Woda splukuje całe ciało i daje mu odprężenie. Odblokowujesz spięte mięśnie, przyjmujesz postawę rozluźnioną, neutralną.

Samo wyobrażenie sobie sytuacji niebezpiecznej powoduje spięcie mięśni i wywołuje stan podenerwowania. Ponieważ nie masz możliwości trenowania takich sytuacji w realnym otoczeniu, symulacja psychiczna bardzo pomaga. Uruchamiaj wyobraźnię, wymyślając sytuacje zagrożenia. Następnie rozglądaj się po wymyślanym otoczeniu, rozluźniaj postawę, odblokowuj pozycję. Gdy osiągniesz stan odblokowania, przerywaj ćwiczenie.

Uzyskawszy postawę naturalną, odblokowaną, możesz podjąć próbę zrozumienia intencji przeciwnika i przeanalizowania głównej linii ataku. Gdy jedziesz małym fiatem naprzeciwko rozpędzonego tira, trudno wybrać rozwiązanie konfrontacyjne i zdecydować się na czołowe zderzenie. Efekt będzie tragiczny. Zawracanie połączone z ucieczką lub jazda tyłem skończą się podobnie. Masz jeszcze możliwość zjechania na bok i przepuszczenia rozpędzonego kolosa. Również w starciu z napastnikiem możesz zejść z linii ataku. Wyobraź sobie sytuację przedstawioną na rysunku poniżej i zaproponuj możliwości rozwiązania.



Konfrontacja i ruch do przodu najczęściej będą złym rozwiązaniem, podobnie jak cofanie się w linii prostej. W którymś momencie będziesz musiała trafić na przeciwnika lub jakąś przeszkodę za plecami. Gdzie możesz skierować swoje kroki i jak zejść z linii ataku? Musisz uświadomić sobie, że kierunków zejścia jest kilka. Być może nie jesteś fanką boksu, ale jeśli widziałaś kiedyś choć jedną rundę takiego starcia, mogłaś zauważyć, że mimo iż zawodnicy są w strefie ciągłego ataku i obrony, poruszają się po ringu swobodnie i nie brakuje im miejsca. Tylko czasami któryś z zawodników dociska rywala do narożnika lub barierki.



Możesz zejść z linii ataku w konkretnym kierunku i zatrzymać się. Możesz też cofać się po okręgu, tak by nie zostać przypartą do muru.



Zejście z linii ataku nie oznacza tylko fizycznego uniku. Twoja psychika może (i powinna) wykonać podobną czynność. Jeśli ktoś dąży do konfrontacji, nie musisz uciekać lub godzić się na nią. Zejdź z linii ataku. Wczuj się w sytuację i odpręż się. Widząc (przewidując) kierunek działania napastnika, zejdz z linii, podsuwając inne możliwe rozwiązania, obniżając napięcie lub działając w sposób niekonwencjonalny, dla napastnika trudny do przewidzenia.

## Ukierunkowanie energii emocjonalnej

Aktywne sterowanie energią emocjonalną to drugie zadanie, które czeka Cię w sytuacji konfliktu. O tym, jak bardzo niszcząca lub budująca jest siła emocji, przekonywać z pewnością nie muszę. Nie wystarczy skończyć renomowane szkoły, uzyskać tytuł doktora czy profesora, by mówić o mądrości i umiejętności sterowania własną energią emocjonalną. Nie bez powodu obok klasycznej inteligencji, wyróżniamy inteligencję emocjonalną. Psychiczne zejście z linii ataku oznacza właściwe rozpoznanie energii kierowanej w naszą stronę, zebranie własnych odczuć, przeanalizowanie ich i zogniskowanie strumienia emocjonalnego na jednym celu, który chcemy w danej chwili osiągnąć. W każdej sekundzie życia docierają do nas dziesiątki bodźców. Często to, co widzimy, przyjmujemy za pewnik bez próby zrozumienia i stosujemy się do reguł, które w związku z tym generuje nasz mózg.

Często słyszymy tylko to, co zostało powiedziane, nie odbierając dawki emocji przekazanej w sposób pośredni. Wnętrze emocjonalne zapewnia Ci poczucie bezpieczeństwa, daje siłę i pomaga w kontrolowaniu sytuacji zewnętrznej. Emocje to potężny instrument, który potrafi uporządkować proces myślenia i sposób działania.

### **DESTRUKCYJNE EMOCJE**

Marta czuła, że zaraz zemdleje. Z każdą chwilą stawała się słabsza. Z trudem łapała powietrze i spodziewała się, że może osunąć się na ławkę stojącą tuż za nią. Nie chciała jednak robić zamieszania. Była w kościele na ślubie swojej córki i nie wyobrażała sobie, co powie rodzina na widok mdlejącej matki panny młodej. Jakiś wewnętrzny głosik szeptał jej do ucha, że na pewno uda się wytrwać i zaraz wszystko minie. W końcu białe płatki zaczęły wirować jej przed oczami i straciła przytomność. Gdy po kilkudziesięciu minutach przybyły na miejsce lekarz pomógł jej odzyskać przytomność, zapytał, dlaczego nie wyszła na świeże powietrze, dlaczego nie usiadła choćby w ławce. Marta odpowiedziała jednym zdaniem: „Wstydziałam się, co rodzina sobie o mnie pomyśli”.

Emocje płynące jak rwąca rzeka przez nasze wnętrza są często źródłem sukcesów, ale i porażek. Jesteś porzytowana, zła, smutna, wesoła, zestresowana, zaintrygowana, rozentuzjasmowana, boisz się? Każde z tych doznań łączy Twoje serce z mózgiem. Każda emocja dostarcza organizmowi informacji.

Gniew mówi o tym, że dzieje się coś, co nie powinno mieć miejsca i nie pasuje do Twojego wewnętrznego systemu wartości. Strach informuje o zagrożeniu, na które jesteś lub możesz być narażona. Możesz tłumić uczucia, które Ci towarzyszą, i marginalizować ich znaczenie. Prowadzi to jednak do rezygnacji z działań, które być może powinnaś podjąć. Radzenie sobie ze sferą emocjonalną to zagadnienie, na temat którego napisano tysiące publikacji. Każda z nich niesie garść wiedzy i przybliża nas do odkrycia mechanizmów ludzkiego umysłu. Żadna jednak nie odkrywa prawdy od początku do końca. Nie wszystko wiemy i rozumiemy. Jak wytłumaczyć fakt, że umysł najczęściej i najsilniej wychwytuje informacje negatywne dotyczące zagrożeń, które mogą nas spotkać? O czym myślisz, kiedy widzisz na korytarzu koleżankę, która Cię ignoruje i nie raczy odpowiedzieć na Twoje powitanie? Najczęściej Twój umysł emocjonalny zastanawia się, co zrobiłaś złego, czy źle się odezwałaś, jaki ma powód koleżanka, by na Ciebie się gniewać. Mało kiedy pierwszą myślą, jaka przychodzi Ci do głowy, będzie stwierdzenie: „Na pewno źle się czuje. Ktoś inny zdenerwował ją i teraz jest zła lub smutna”. Tracisz poczucie wewnętrznego spokoju i bezpieczeństwa. Dajesz się ponieść negatywnym emocjom. Czy nie prościej byłoby podejść i zapytać, co się właściwie stało?

Nad emocjami trzeba panować. Bodziec, który do ciebie dociera, wyzwala reakcję. Nie powinna ona być automatyczna i w pełni emocjonalna. Emocje dostarczają Ci informacji, które mają służyć podejmowaniu autonomicznych decyzji, a nie rządzić Tobą. Naucz się kierować energią emocjonalną. Bywają sytuacje (i nie są to przypadki odosobnione), kiedy najlepszą reakcją na dany bodziec emocjonalny jest... brak reakcji. Podczas kłótni

z partnerem niektóre wypowiedzi lepiej przemilczeć, niż odpowiadać na każdą z nich. Riposty prowadzą do eskalacji konfliktu. Nie zachęcam Cię do przemiany w cichą myszkę, która nie ma własnego zdania. Więcej uzyskasz jednak, blokując nagły wybuch gniewu i zadając spokojnie pytania, na przykład:

- Boli mnie to, co powiedziałeś do mnie.
- Nie chciałam Cię urazić, myślałam, że...
- Przepraszam, nie miałam złych intencji.
- Czy jesteś na mnie bardzo zły?
- Gniewasz się?

Każdy z tych zwrotów zastosowany we właściwym kontekście i odpowiednio oprawiony niewerbalnie pomaga rozładować nawet najpoważniejsze konflikty. Umiejętność pokierowania własnymi emocjami, stonowania ich i zamiana energetycznego strumienia złości, gniewu czy lęku w strumień energii pozytywnej rozładowującej napięcie lub twórczej, służącej szukaniu wyjścia z konfliktu, będzie najlepszym rozwiązaniem.

Jeśli nie boisz się czyjegoś gniewu, łatwiej wyjaśnisz nieporozumienia i konflikty. Dziecko, które ma dobry kontakt z rodzicami i może w każdej sytuacji przyjść do nich i powiedzieć, że jest problem, będzie znacznie mniej narażone na niebezpieczeństwa. Emocjonalne wsparcie, którego możesz mu udzielić zamiast gniewu, stanowi najlepsze ukierunkowanie strumienia energii emocjonalnej.

## Metoda dwóch odpowiedzi

Kiedy uda Ci się zatrzymać na ułamek sekundy, dokonać szybkiej, ale dokładnej lustracji otoczenia, odblokować swoją pozycję i właściwie ukierunkować energię emocjonalną, nadchodzi czas na właściwą reakcję. Metoda dwóch odpowiedzi wydaje się najbardziej skuteczna i najłatwiejsza do opanowania.

### WYKORZYSTAJ ENERGIĘ PRZECIWNIKA

Mając 19 lat, po raz pierwszy trafiłem na trening aikido. Po przekroczeniu progu sali zobaczyłem obrazek do dziś silnie oddziałujący na moją wyobraźnię. Sensei (zaiste niewielkiej postury człowiek) rzucił blisko dwumetrowymi facetami w każdą możliwą stronę sali treningowej. Ci jak piłki odbijali się od maty i z powrotem pędzili w jego stronę. Im szybciej pędzili i mocniej atakowali, z tym większym animuszem wylatywali w powietrze i tym dalej lecieli. Mój analityczny umysł doszukiwał się

mechanizmów tego widowiskowego pokazu. Jak to się działo, że niewyglądający na siłacza trener może rzucać roslymi mężczyznami? Przypisując cały pokaz cyrkowym sztuczkom, chciałem opuścić salę. Trener, wyczuwając moje intencje, podszedł do mnie i zaproponował, żebym go popchnął. Mimo iż wyższy byłem od niego o głowę, a wagowo biłem go o 2 lub 3 kategorie, nie mogłem ruszyć go z miejsca. Stał jak przyklejony do maty i ani drgnął. Po chwili wyciągnął przed siebie rękę i zaproponował, bym opuścił ją w dół, do normalnej pozycji wyjściowej. Wykonanie tego zadania również graniczyło z cudem! Wisiałem na ręce trenera, a ta jak gdyby nigdy nic ciągle pozostawała wyciągnięta bez śladu zmęczenia.

Im większą napastnik wkłada siłę i energię w konflikt, tym mocniej naraża się na porażkę. Zła energia i siła mogą zostać obrócone przeciwko atakującemu. Z im większym impetem atakuje, tym silniej sam ucierpi. To nie Twoja, ale jego siła zostanie wykorzystana do obrony. Atak zawsze niesie z sobą ryzyko dla ofiary. Twoim zadaniem jest zminimalizowanie go i skuteczna odpowiedź. Wiele kobiet zadaje sobie pytanie, czy istnieje w ogóle możliwość obrony przed cięższym i silniejszym przeciwnikiem. Nawet w gronie fachowców trwają dyskusje, jakie są szanse na skuteczną obronę. Doświadczenie uczy jednak, że panie potrafią doskonale sobie radzić w sytuacjach zagrożenia.

Napastnik jest przekonany, że dobrze wybrał cel i łatwo go osiągnie. Tymczasem Twoja siła tkwi w sprycie, pomysłowości i znajomości technik obrony. Ukierunkowanie energii emocjonalnej i zastosowanie odpowiednich środków obrony wystarczą do wyjścia z opresji. Aby skuteczność działania była większa, potrzebujesz minimum dwóch odpowiedzi. Najlepiej niekonwencjonalnych. Masz do wyboru komunikaty werbalne, niewerbalne, uderzenia, kopnięcia, rzuty. Możesz przy tym posłużyć się praktycznie wszystkim, co znajduje się pod ręką. Jeśli obrona ma być skuteczna, musisz wykorzystać to, co najlepsze w Twoim otoczeniu. Nie ma rzeczy, która w sytuacji zagrożenia nie nadaje się do obrony.

### **BRONI SIĘ, CZYM POPADNIE**

Pani Kasia została napadnięta na ulicy w Łodzi. Podszedł do niej młody chłopak i zażądał wydania pieniędzy. Posłusznie sięgnęła do torebki, wyjęła portfel, podała go napastnikowi i przerażona uciekła. Kiedy zgłaszała zajście w pobliskim komisariacie, policjant zadał jej pytanie, dlaczego nie próbowała bronić się lub choćby utrudnić przestępcy zadania. Odpowiedź Kasi była prosta: „Przeciwnik nie wyglądał na groźnego, więc myślałam o tym, ale uznałam, że w razie potrzeby nie miałabym się czym bronić”. Kolejne pytanie policjanta dotyczyło zawartości torebki. Wówczas okazało się, że były tam klucze, zestaw pilniczków do paznokci, perfumy, lakier do włosów...

W chwili ataku napastnik ma w głowie ułożony plan. Spodziewa się łatwej zdobyczy, szybkiej ucieczki i bezkarności. Wszystko, co zmieni ten plan, będzie dla niego zaskoczeniem i dodatkowym kłopotem. Jak zapewnić sobie łatwe zniknięcie, skoro ofiara wszczyna alarm na pół ulicy? Jak zdobyć torebkę, gdy kobieta zamiast ją oddać, zaczyna wywijać na wszystkie strony rękoma i bić napastnika? Nieprzewidywalność Twojego zachowania powinna pomóc w sytuacji zagrożenia.

Odpowiedzią na atak może być śmiech, a następnie zastosowanie technik samoobrony lub uciezka.

### **PO ŁBIE BUTELKĄ**

35-letnia mieszkanka Berlina, napadnięta w bocznej uliczce przez rabusia, zaczęła się głośno śmiać. Zdziwiony napastnik zapytał, z czego się śmieje. Ta wskazała za jego plecy i powiedziała, że właśnie za rogiem stoi radiowóz.

Napastnik obrócił się w kierunku miejsca, w którym rzekomo znajdowali się policjanci. W tym czasie kobieta z całej siły uderzyła go w głowę niesioną w ręce butelką mleka i uciekła. Fakt napadu został zgłoszony na komisariacie. Rutynowa kontrola szpitali i stacji pogotowia ratunkowego pozwoliła ustalić, że na jeden z oddziałów przyjęto mężczyznę odpowiadającego rysopisowi, który miał obrażenia głowy i podejrzenie wstrząsu mózgu.

Kombinacja paraliżującego krzyku z uciezką, uderzenia przeciwnika z rzuceniem czegoś w jego kierunku, rzucenie w bok kluczyków lub portfela z jednoczesnym obrotem i odbiegnięciem w inną stronę, ugryzienie połączone z uderzeniem kluczami lub trzymaną w ręku torebką to tylko niektóre z możliwych kombinacji. Wszystko, co masz w zasięgu ręki, nadaje się do obrony fizycznej. Możesz też zastosować zwrot obniżający napięcie i jednocześnie podjąć próbę ucieczki. Każde z rozwiązań jest lepsze od bierności i poddania się woli napastnika. Tylko w jednym przypadku ta ostatnia wersja jest dobra: gdy napastnik zapędzi Cię w kozi róg i nie masz praktycznie żadnych możliwości na działanie. Co robić wtedy?

Jeśli trafisz w ręce przestępcy i nie możesz się z pułapki wydostać, udziel pozorowanej zgody na działanie napastnika i symuluj poddanie się. Bądź jednak gotowa do zastosowania wszystkich działań — poczynawszy od pauzy na ułamek sekundy, po metodę dwóch odpowiedzi po sobie. Wyczekaj na moment nieuwagi, odłożenie broni przez przeciwnika, chwilę słabości i dekoncentracji. Wtedy zgodnie z poznanym scenariuszem przystąp do działania. Pamiętaj, że uśpiona czujność napastnika wystąpi tylko wówczas, gdy nie zdradzisz się ze swoimi zamiarami. Dwie odpowiedzi (co najmniej) łączące element zaskoczenia ze zmuszeniem przeciwnika do zmiany planów będą najskuteczniejszą metodą wyjścia z opresji.

## Scenariusze działania

W chwili, gdy pojawia się zagrożenie, pojawia się również szansa na jego rozwiązanie. Typologia konfliktów może być bardzo różna. Na potrzeby naszych rozważań wystarczy podzielić je na trzy kategorie: konflikty intrapersonalne, interpersonalne i konflikty interpersonalne z użyciem broni palnej i innych niebezpiecznych narzędzi.

### Konflikty intrapersonalne

Każdego dnia do Twojego mózgu docierają niezliczone ilości informacji. Ich ładunek emocjonalny potrafi zbudować lub całkowicie zburzyć Twój pozytywny nastrój. Czy zastanawiałaś się kiedyś, ile informacji interpretujesz negatywnie? Nawet zachowania obojętne mogą zostać odebrane jak lekceważenie lub atak.

Często nawet brak czyjejś reakcji przeradza się w Twojej głowie w poczucie dyskryminacji, dezaprobaty lub odrzucenia. Bodźce godzące w poczucie wartości, godność, pewność siebie budzą naturalny odruch obronny. Sama siebie bombardujesz zarzutami:

- Dlaczego to zrobiłaś?
- Nie powinnaś tak postępować!
- Znowu wszystko popsułaś!
- Jak zwykle nie potrafisz się z nikim dogadać, nawet sama z sobą!

W ten sposób sama dla siebie stajesz się napastnikiem, a jednocześnie ofiarą. Erozja wewnętrznego systemu bezpieczeństwa często groźniejsza jest od ataku terrorystycznego czy napadu chuliganów na ulicy. Ciągły stres, ogromny pośpiech cywilizacyjny, brak stałych wartości i brak wewnętrznego spokoju powodują, że wewnętrzny mechanizm obronny pracuje na podwyższonych obrotach. Tymczasem dla zachowania prawdziwego bezpieczeństwa wskazana jest spokojna czujność. Konflikty na poziomie intrapersonalnym są atakami Twoich negatywnych myśli wymierzonymi bezpośrednio w Ciebie.

Poddana takiemu atakowi musisz znaleźć sposób obrony. Nie ulegaj impulsom. Zrób pauzę na ułamek sekundy. Przeanalizuj negatywną myśl, która właśnie Cię atakuje. Wykorzystaj energię emocjonalną do zbudowania swojej tarczy, od której będą odbijały się negatywne myśli.

Zgodnie z regułą dwóch odpowiedzi możesz również zwrócić uwagę na jakąś inną kwestię lub zjawisko. Podejmij próbę zbagatelizowania negatywnej myśli, stosując na przykład poniższe zwroty:

- Przecież inne rzeczy są dla mnie ważniejsze!
- Ten fakt nie ma większego znaczenia.
- To szybko minie.
- Nie powinnam tak myśleć, bo z pewnością okaże się to nieprawdą.

Skierowanie myśli na pozytywne tory, skoncentrowanie się na tym, co dla Ciebie dobre i piękne, wytworzenie obrazu stabilizującego emocje pomoże Ci nie wpaść w gniew. Czytałaś kiedyś przygody Harry’ego Pottera? Na wielu kartach książki opisane były przygody małego czarodzieja, które wymagały użycia patronusa — świetlistej tarczy emocjonalnej, w jego przypadku mającej kształt jelenia, która w chwili zagrożenia pomagała radzić sobie z negatywnymi emocjami i zagrożeniami. Mimo iż życie to nie bajka, Ty również powinnaś nauczyć się budować w swojej wyobraźni taką tarczę.

### **Ćwiczenie 14.5. Przywoływanie sytuacji kojarzących się z bezpieczeństwem**

*Do wykonania tego ćwiczenia potrzebujesz kilkunastu minut spokoju. Połóż się wygodnie na podłodze lub kanapie, w miejscu, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Zamknij oczy i odpręż się. Kiedy już wyciszysz swoje wnętrze, a dziesiątki myśli, które Cię absorbują w danej chwili, odpłyną, postaraj się w wyobraźni wytworzyć obraz sytuacji, która dobrze Ci się kojarzy i w Twoim przekonaniu związana jest z bezpieczeństwem. Może być to obraz z niedawnej przeszłości lub z wczesnego dzieciństwa.*

*Kiedy obraz w wyobraźni jest już gotowy, narysuj wokół niego ogromną kulę, której będziesz używać jako tarczy chroniącej wewnętrzne bezpieczeństwo.*

*W drugiej fazie ćwiczenia odtwarzaj sobie ten obraz. Przywołuj go często, tak by pojawiał się jak na zawołanie. Rysuj wokół niego kształt, który go chroni. Następnie wyobraź sobie, że w stronę kuli lecą tysiące małych piłeczek. Wszystkie odbijają się od kopuły, podążając w zupełnie innym kierunku, a obraz, który wytworzyłaś, pozostaje niezmiennie taki sam — daje Ci uśmiech, radość, pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.*

W sytuacji ataku intrapersonalnego, kiedy Twoje własne myśli zaczynają niszczyć wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, natychmiast przywołaj ten obraz z pamięci. Usiądź, połóż się lub po prostu odejdź kilka metrów od miejsca, które w szczególnie negatywny sposób pobudza Twoją wyobraźnię. Rozluźnij się, weź głęboki oddech i przywołaj obraz chroniony kulą, w której emocje są bezpieczne.



## **Konflikty interpersonalne**

Konflikty z tej grupy można podzielić na konflikty słowne i fizyczne.

### **Konflikty słowne**

Jak zachować się w sytuacji ataku słownego? Podstawowa rada to nie eskalować konfliktu i nie doprowadzać do sytuacji, kiedy jego obszar ulegnie rozszerzeniu. Nie podsycaj negatywnych emocji, nie odpowiadaj impulsywnie, nie działaj natychmiast.

#### **GRUNT TO OSPANOWANIE**

Agnieszka i Weronika nie darzyły się szczególną sympatią. Pracowały z sobą blisko dwa lata i dzieliły wspólny pokój, ale emocjonalnie były sobie niemal zupełnie obojętne. W firmie każda robiła to, co do niej należało, kompletnie nie przejmując się drugą. Poza firmą nie utrzymywały żadnych kontaktów. Nigdy nie były razem na piwie, lodach czy kawie.

W ostatnim czasie liczba słownych utarczek między dziewczynami znacznie wzrosła. Nie było praktycznie dnia, by Agnieszka nie wszczyniała jakiejś kłótni pod byle pretekstem. Raz szło o źle położony na stoliku ołówek, innym razem o niedostarczony na czas dokument, jeszcze innym o otwarte zbyt mocno lub słabo okno. Sytuacja robiła się napięta i nie do wytrzymania. Weronika, niespotykane spokojna na co dzień istota, zaczęła się poważnie zastanawiać, czy łąka chwila nie eksploduje, wylewając wszystkie zaległe żale na głowę Agnieszki. Wtorkowy poranek był kulminacją negatywnych zdarzeń. Agnieszka weszła do biura, rzuciła na krzesło płaszcz i wykrzyczała do Weroniki, że więcej nie ma najmniejszego zamiaru w jej towarzystwie przebywać.

— Mam Cię dosyć! Nie będę z Tobą więcej rozmawiała. Kiedy tylko jesteś potrzebna, zawsze znikasz. Właściwie to wszyscy mają Cię już dosyć! — krzyczała Agnieszka. Weronika wzruszyła ramionami i spokojnie przyglądała się złości koleżanki.

— Czy coś się stało? — spytała tak spokojnie, jak tylko można sobie w tej sytuacji wyobrazić. Agnieszka nie bardzo wiedziała, co z sobą zrobić.

— Może podać Ci herbaty? To powinno pomóc — zaproponowała Weronika. Agnieszka, spodziewając się frontalnego ataku lub jakiejś zdecydowanej odpowiedzi, stanęła jak wryta. Chwilę patrzyła na Weronikę, po czym podeszła do niej i ku zdumieniu innych obecnych w pokoju osób położyła głowę na jej ramieniu i zaczęła płakać.

Motywy powstawania konfliktów słownych są bardzo różne. Czasami nie lubimy osoby, z którą musimy współpracować. Innym razem rzecz dotyczy prawdziwej walki o władzę i dominację w grupie.

Zawiść i zazdrość podsycają atmosferę gniewu. Zdarza się i tak, że konflikt słowny jest formą wyładowania negatywnych emocji związanych z zupełnie inną sytuacją niż ta, która dotyczy teraz Ciebie. Czasami im bardziej starasz się pomóc, tym większy sprzeciw wyraża druga osoba i tym silniej reaguje emocjonalnie. Spotykając się z werbalnie agresywnym napastnikiem, możesz wykonać kilka działań. Najprostsze polega na odsunięciu się od agresora (zejściu z linii ataku). Co stanie się, jeśli atakuje Cię kolega lub koleżanka z pracy, a Ty w tym momencie uśmiesz się, odwracasz w stronę czajnika i na dodatek proponujesz: „A może zrobić Ci filiżankę herbaty”?

W innej wersji możesz przyjąć założenie, że najlepiej będzie zastosować gest lub słowo obniżające napięcie:

- Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowana.
- Czy chciałabyś o tym porozmawiać?
- Myślę, że nasz drobny spór da się łatwo rozwiązać.
- Usiądźmy i porozmawiajmy na ten temat.

Możesz też wyrazić jakąś pozytywną myśl o osobie, która Cię atakuje i dopiero wtedy przejść do rozwiązywania konfliktu:

- Wiem, że w weekend bardzo ciężko pracowałaś, może odpoczniesz dzisiaj i jutro zajmimy się naszym problemem?
- Jesteś bardzo dokładną i skrupulatną osobą. Cieszę się, że te dokumenty zwróciły Twoją uwagę. Chętnie z Tobą o nich rozmawiam.

Obniżenie napięcia początkowego pozwala na łatwiejsze i szybsze rozwiązanie konfliktu.

### Ćwiczenie 14.6. Analiza kłótni

*Przypomnij sobie swoją ostatnią kłótnię. Z kim się poważnie posprzeczałaś? Kto zainicjował konflikt? Od czego się zaczęło? Czy udało Ci się obniżyć napięcie, czy dążyłaś do eskalacji i odpowiadałaś agresywnie i nieustępliwie? Kiedy odtworzysz sobie w myślach całe zdarzenie, do rozwiązania wirtualnego konfliktu postaraj się zastosować zasady, które do tej pory poznałaś. Czy dzięki nim spór rozwiązany zostałby szybciej i lepiej?*

Trening czyni mistrza. Nie radzę wywoływania nowych konfliktów w celu sprawdzania zdobytych umiejętności, ale jestem pewien, że prędzej czy później sytuacja taka będzie miała miejsce. Zastosuj wówczas pauzę, zejdź z linii ataku, wypowiedz zwrot obniżający napięcie i zaproponuj rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony.

Przyczyn powstawania konfliktów słownych może być wiele. Wystarczą inne poglądy na sposób ułożenia spodni na półce, domowe bałaganiarstwo, brak należytej uwagi poświęconej dziecku, różnice w poglądach politycznych, nieuprzejme podejście sprzedawcy w sklepie. Każda z tych przyczyn, w zależności od naszego nastawienia i determinacji, może zostać pozytywnie rozwiązana lub przekształcić się w otwarty konflikt.

Aby rozwiązać konflikt, musisz najpierw określić, o co właściwie chodzi. Awantura o włożenie zielonej bluzki nie musi wcale dotyczyć koloru. Kiedy dobrze przyjrzyś się bluzce i zastanowisz, może okazać się, że jest zdaniem partnera zbyt krótka lub ma za duży dekolci. Zamiana bluzki na czerwoną — jeśli będzie identycznego kroju — również niczego nie wniesie. Wiedząc, czego dotyczy konflikt, możesz zastanowić się, czy jesteś w stanie rozwiązać go, nie stosując rozwiązań siłowych lub zrywania rozmów. Zobacz, jaką masz alternatywę. Czy jeśli partner domaga się włożenia innej bluzki, będziesz w stanie spełnić jego prośbę bez wchodzenia we własny konflikt intrapersonalny? Jeśli tak, postaraj się załatwić sprawę polubownie. Jeśli nie możesz tego zrobić, rozważ inne metody rozwiązania konfliktu.

W wielu sytuacjach najprościej jest sięgać po pseudorozwiązania. Do nich właśnie należy między innymi technika ignorowania. Przyjmujesz założenie, że przemilczanie problemu da więcej niż jego rozwiązywanie. Jeśli uznasz, że brak wiadomości to dobra wiadomość, możesz przyjąć również, że rozmowa nic nowego nie wniesie i należy unikać jej tak długo, jak tylko to możliwe.

### **CASANOVA Z BIURA PRZEPUSTEK**

Beata regularnie odwiedza koleżankę pracującą w dużym biurowcu. Na parterze znajdował się punkt wydawania przepustek. Niemal zawsze, kiedy tam trafiała, dyżurował ten sam mężczyzna. Za każdym razem kilka minut oglądał jej dokumenty, zagadywał, proponował kawę. Casanova nie był w typie Beaty, a jego żarty doprowadzały ją do szewskiej pasji. Za każdym razem, kiedy tylko zaczynał swoje „O, widzę panią Beatkę” albo „Witaj, ślicznotko”, złościła się, odpłacając mu niemiłym komentarzem.

Podczas jednej z wizyt usłyszała radę koleżanki:

— Ignoruj go, nie odzywaj się ani słowem. On próbuje tak do wszystkich.

Rada okazała się wyjątkowo trafna. Po dwóch, trzech nieudanych próbach zagadywania pan z biura przepustek zostawił ją w spokoju.

Stosując technikę ignorowania, musisz uważać, by nie doprowadzić w konsekwencji do podskórnego nabrzmiewania problemu i niekontrolowanego wybuchu w najmniej spodziewanym momencie. Zwróć uwagę, że technika ignorowania powinna służyć rozwiązaniu problemu. Technika nie sprawdzi się, jeśli zastosujesz ją tylko po to, by problem oddalić, a nie zlikwidować.

Zaczepekki słowne w środkach komunikacji miejskiej, mało przyjazne komentarze w biurze, wyzywające spojrzenia i zachęty do nawiązania interakcji w dyskotecie czy barze mogą pozostać bez odpowiedzi. Ignorowanie będzie mechanizmem blokującym. Napastnik ma również granice cierpliwości. Jeśli ataki nie przeszkadzają Ci tak bardzo, by wykonywać inne działania, a jest szansa na zażegnanie konfliktu dzięki ignorowaniu uwag słownych i zaczepiek, możesz zastosować tę technikę. Ignoruj, nie zauważaj, nie odpowiadaj. Napastnik ma odnieść wrażenie, że jesteś kompletnie obojętna na jego działanie.

Kiedy trafiasz do urzędu lub jakiejś firmy (np. z prośbą o dofinansowanie akcji społecznej związanej z bezpieczeństwem kobiet na terenie województwa), urzędnik nabiera wody w usta i udając zainteresowanie, słucha Twoich wywodów. Później prosi o złożenie stosownych dokumentów. Kiedy to zrobisz i próbujesz następnym razem dowiedzieć się, jakie są losy prośby, nikt w dziale nie wie, o co chodzi. A to tego akurat urzędnika nie ma, a to zajął się innymi sprawami i ta konkretna jeszcze musi poczekać. Może się też okazać, że gdzieś (nie wiadomo jakim cudem) zaginęły dokumenty i trzeba składać je od nowa. A kiedy procedura zostanie powtórzona, okazuje się, że jeszcze nie ma dla Ciebie odpowiedzi lub może wyjaśni się coś w sprawie dotacji w przyszłym miesiącu. W takich przypadkach technika ignorowania, stosowana w celu odsunięcia od siebie problemu nie jest dobrym rozwiązaniem. Również małżeńskie spory, w sumie dotyczące drobiazgów, jeśli nie zostaną w porę omówione i rozwiązane mogą urastać do rangi problemów rozbijających cały związek.

Technika odkładania, bardzo zbliżona do techniki ignorowania, polega na odsuwaniu w nieskończoność momentu podjęcia decyzji i rozwiązania konfliktu. W tym przypadku dominujące jest czekanie na cud lub zrządzenie losu, które samo jakoś problem rozwiąże. Otrzymując kłopotliwy list, rzucasz się od razu do komputera, by na niego odpisać, czy raczej starasz się oddalić od siebie problem, odkładając go na bliżej nieokreślone później?

### **NIECH CÓRKA ROBI, CO CHCE**

Kiedy w małżeństwie państwa O. rozgorzały dyskusje na temat zachowania ich piętnastoletniej córki, każde z rodziców stało na zgoła odmiennym stanowisku. Matka trzymała jej stronę, milcząco przyjmując, że skoro chce postępować w ten sposób, to wie, co robi. Jej towarzystwo, jej życie i jej prawa! Motto nie podobalo się z kolei ojcu, który był zwolennikiem twardego wychowania dzieci. Dlaczego nie mam prawa ingerować w jej życie, skoro mieszka pod moim dachem, nie jest

pełnoletnia, a na dodatek widzę, że pakuje się w bagno? Każda rozmowa małżeństwa kończyła się tym samym. Obrazali się na siebie, pozostając przy własnych zdaniach. Dlatego pan O. postanowił zmienić ten stan rzeczy. Mając dosyć ciągłych konfliktów z żoną, przestał zajmować się sprawami córki, a każdą próbę rozmowy na ten temat, zbywał milczeniem. Po kilku nieudanych próbach żona poddawała się i pan O. miał święty spokój.

Inną techniką rozwiązywania sporów jest stosowanie zasady pokojowego współistnienia. W konflikt zaangażowane są obie strony, które podkreślają w relacjach z sobą i z innymi, że... konflikt nie istnieje, panuje ład i harmonia, a współpraca układa się dobrze. W rzeczywistości rzadko kiedy strony współpracują z sobą, a wspólne cele lub metody ich osiągania są czystą fikcją. Przerazająca polska rzeczywistość polityczna i prawna jest najlepszym przykładem pozorności działań i masowego stosowania tej techniki.

Czy na poziomie jednostki można również stosować zasadę pokojowego współistnienia? Mając silną opozycję w biurze, możesz zaryzykować stosowanie tej techniki. Nie będzie między Tobą a oponentami miłości, ale istnieje szansa, że zapanuje względny spokój i możliwość w miarę normalnej pracy. Nie wiesz jednak i nigdy nie będziesz wiedzieć, jak długo druga strona rzeczywiście zamierza tę zasadę stosować. Kiedy zdecyduje się na zmianę stanowiska i przystąpi do ataku? Pokojowe współistnienie nie gwarantuje Ci także zaprzestania działań zakulisowych ze strony przeciwników. Najlepiej byłoby konflikt rozwiązać, sprawę wyjaśnić i o niej zapomnieć. W stanie pokojowego współistnienia problem nadal pozostaje aktualny.

Stanisław Chęłpa i Tomasz Witkowski w książce *Psychologia konfliktów* opisują inne metody pseudorozwiązywania konfliktów: deprecjonowanie, reorientację (potocznie nazywaną szukaniem kozła ofiarnego) czy separację (polega ona na usunięciu strony konfliktu, tak by nie mogła w nim pełnoprawnie i na równych zasadach uczestniczyć)<sup>4</sup>.

Właściwe rozwiązywanie konfliktu polega na znalezieniu działań, które satysfakcjonują obie strony. Mając do czynienia z przeciwnikiem, z którym konfrontacja nie grozi bezpośrednio utratą zdrowia lub życia, możesz sięgnąć do sprawdzonej metody: mediacji. Brak porozumienia pozwala na złożenie propozycji włączenia w spór innej osoby, która z racji swojego stanowiska, pozycji społecznej czy kredytu zaufania gwarantuje bezstronność i możliwość doprowadzenia do pozytywnego zakończenia. Mediatorem w sporze może zostać praktycznie każdy, kto choć trochę na tym się zna, ma dobre intencje i gwarantuje obiektywizm. Jeśli będzie to osoba stronnica, prędzej czy później dojdzie do zatrzymania procesu mediacji i rozmowy utkną w martwym punkcie.

---

<sup>4</sup> S. Chęłpa, T. Witkowski, *Psychologia konfliktów: praktyka radzenia sobie ze sporami*, Moderator, Wrocław 2004.

Konflikty interpersonalne nie zawsze przebiegają w dającej się kontrolować atmosferze i przyjaznym otoczeniu. Jeśli będziesz atakowana słownie przez osoby nieznajome, nigdy nie uzyskasz gwarancji, że ataki zakończą się na kontakcie werbalnym. O ile kłótnia w zakładzie pracy, konflikt z przełożonym czy własnym partnerem gwarantuje Ci pewne bezpieczeństwo (wiesz, do jakich granic może posunąć się przeciwnik), o tyle konflikt z przypadkową osobą takiej gwarancji z pewnością nie da. Obserwując sytuację, oceń wiek osoby i miejsce w którym zostałaś zaatakowana, oraz zwróć uwagę, czy w pobliżu znajdują się osoby, na pomoc których możesz liczyć.

Inaczej możesz zachować się, gdy napastnik jest sam, a za jego plecami stoi radiowóz z policjantami, a zupełnie inaczej, gdy idziesz sama wieczorem w pustym parku, a zza krzaków wybiega kilku pijanych, agresywnych mężczyzn. Pamiętaj, że Twoje zdrowie i życie są wartością najwyższą i żaden przedmiot nie jest wart ich poświęcenia. Konflikt słowny jest zawsze bezpieczniejszy od konfliktu fizycznego.

### **Ćwiczenie 14.7. Praca wyobraźni: atak w parku**

*Usiądź wygodnie, zamknij oczy i wyobraź sobie sytuację, gdy idziesz alejką w parku. Nagle zza krzaków wychodzi grupa kilku pijanych mężczyzn i ewidentnie zmierza w Twoim kierunku. Jak się zachowasz? Wczuj się w sytuację. Spróbuj kontrolować własne emocje: co dzieje się wtedy w Twojej głowie? Czy potrafisz opanować strach? Jaka jest Twoja pierwsza myśl? Jeśli dotrzesz do tego momentu ćwiczenia i wynik nie jest zadowalający, a emocje zbyt silne, odpręż się. Skasuj obraz w swojej głowie. Przez kilka minut pomyśl o czymś zupełnie innym i ponownie rozpocznij ćwiczenie. Może się zdarzyć, że przez pierwszych kilka treningów nie zdołasz opanować emocji. Strach sparaliżuje Cię do tego stopnia, że nie będziesz mogła wykonać najmniejszego ruchu. Nie przejmuj się tym. To normalne. Postaraj się opanować emocje, ogranicz napięcie, które Ci towarzyszy. Stopniowo oswajaj się ze scenariuszem. Po uzyskaniu zadowalającego efektu kontynuuj ćwiczenie, wyobrażając sobie hipotetyczne rozwiązania. W myślach zawsze prowadź akcję do pozytywnego zakończenia. Znajdź sposób, aby wyjść cało z opresji. Analizując scenariusz, pomyśl, co możesz poświęcić, czym w razie potrzeby mogłabyś się bronić, jaki zwrot obniżający napięcie byłby najlepszy.*

Konflikt słowny do momentu, kiedy napastnik i Ty nie dacie się ponieść emocjom, jest do opanowania. Nawet jeśli pozostaniecie przy swoich stanowiskach, nie przekształci się w starcie fizyczne. Fizyczna samoobrona to absolutna ostateczność. Znakomita większość ataków może zakończyć się na poziomie werbalnym.

Mając przed sobą osobę agresywną, nie ulegaj panice, chłodno oceń sytuację, zrób krótką pauzę i zastosuj najlepsze rozwiązanie.

### **SPOKOJNIE, TO TYLKO BADANIE**

Krystyna szła ulicą wzdłuż parku Żeromskiego. Przechodziła właśnie obok zaparkowanego samochodu, gdy jego drzwi otworzyły się i ze środka wyskoczyło dwóch mężczyzn. Podbiegli w jej stronę. Odległość między nią a napastnikami zmniejszyła się do dwóch metrów. Zastosowała metodę doskonale wyćwiczoną na treningu. Wyciągnęła rękę przed siebie w geście powstrzymującym.

— Biorę udział w badaniu socjologicznym. Razem z policją sprawdzamy relacje między przypadkowo spotkanymi przechodniami i ich poziom życzliwości. Eksperyment jest nagrywany. Czy wyrażacie zgodę na nagranie?

Mężczyźni stanęli jak wryci, kompletnie nie wiedząc, co z sobą zrobić.

— Skoro możemy panów nagrywać — kontynuowała Krystyna — to zadam panom kilka prostych pytań.

— Nieeee..., dziękujemy. Nie chcemy być nagrywani.

Po tych słowach pobiegli z powrotem do samochodu i odjechali z piskiem opon.

Krystynie nie było do śmiechu. Kiedy napastnicy odjechali, na nogach z waty pobiegła w stronę skrzyżowania. Historię z badaniami wymyśliła dawno temu na treningu. Odegrała scenę tak realnie, że napastnicy dali się nabrać. Kosztowało ją to masę nerwów, ale efekt był w pełni satysfakcjonujący.

Blef, odwrócenie uwagi, obniżenie napięcia w wielu sytuacjach pomaga. Pomaga również odrobina szczęścia i kreatywne myślenie.

### **Konflikty fizyczne**

Nietypowe zachowanie zmuszające napastników do odwrotu to najlepsze z możliwych rozwiązań. Co zrobić jednak, gdy decydują się oni na użycie siły? Jeśli ktoś Cię uchwyci za rękaw kurtki, uderzy lub szarpnie, nie możesz pozostać obojętną. Brak reakcji może spowodować dalsze prowokacje i jeszcze silniejszy atak.

Scenariusze napadów ulicznych są niestety prawdziwe. Z pewnością nieraz przemierzałaś ulicę zamyślona i pochłonięta bez reszty swoimi sprawami. Wierzysz bezgranicznie w swoją czujność i zmysł obserwacji? Nawet najlepszym specjalistom od samoobrony zdarza się nie dostrzec w porę zagrożenia. Wystarczy chwila nieuwagi i kłopot może być ogromny.

Jak się zachować, gdy damy się zaskoczyć i napastnik jest tuż obok nas? Nie panikuj — to pierwsza i podstawowa rada. Zrób pauzę na ułamek sekundy. Zobacz, co dzieje się wokół i na czyją pomoc możesz liczyć. Uświadom sobie, że zostałaś złapana przez napastnika. Poszukaj dookoła siebie bezpiecznej drogi ucieczki. Szukaj wzrokiem

ludzi, jasnych miejsc, jadących samochodów, zamieszkanymi budynków. Jeśli kontakt fizyczny (uchwyt) trwa nadal, rozluźnij napięte mięśnie, ugnij lekko kolana, przez krótką chwilę poddaj się ruchowi przeciwnika. Poruszaj się w kierunku, który wymusza na Tobie atak. Zobacz dokładnie, jak biegnie linia ataku, w którym kierunku skierowana jest siła. Jeśli napastnik popycha Cię w stronę wyludnionej alejki w parku lub opuszczonych zabudowań, przez krótką chwilę płyń z kierunkiem akcji. Daj się skierować w tamtą stronę. Jednocześnie zbierz energię emocjonalną i zamień ją na dwa (lub więcej) nieoczekiwane działania. Możesz przysunąć się minimalnie bliżej napastnika lub w inny sposób wytworzyć wrażenie, że napastnik całkowicie panuje nad ofiarą i może zrobić z nią, co tylko mu się podoba. Ta krótka chwila powinna wystarczyć, by napastnik, czując zwycięstwo, złągodził uchwyt. A to jest Ci właśnie bardzo potrzebne.

Gdy poczujesz, że uchwyt słabnie, wykonaj swoje działania. Krzyknij „Puść!”, „Uciekaj!”, „Z drogi!”. Błyskawicznie rozluźnij mięśnie, zrób dwa szybkie półobroty w przeciwne strony, przyciskając ręce do tułowia. Masz bardzo dużą szansę oswobodzić się. Kiedy to się stanie, uciekaj. Jeśli będziesz w stanie, uderz napastnika. Możesz to zrobić otwartą dłońią, celując w twarz, uderzyć pięścią w oko, łokciem w bok twarzy, czołem w nos lub bok głowy.

### SYFILIS I KROCZE

Kilka lat temu na antenie telewizyjnej prezentowany był wywiad dotyczący bezpieczeństwa kobiet i sposobów obrony przed napastnikiem. Nie minęła minuta programu, gdy prowadzący zadał pytanie: „Jak kobieta powinna się bronić w sytuacji napadu?”. Pani udzielająca rady swoją wypowiedzią wbiła mnie i kilka innych osób oglądających wraz z ze mną tę audycję w podłogę. Nie bacząc na to, iż program na żywo emitowany jest w paśmie familijnym w niedzielne popołudnie, odpowiedziała: „Kobieta powinna krzyknąć, że ma syfilis, i kopnąć napastnika w krocze”.

Jeśli atak ma podłoże seksualne, informacja o chorobie wenerycznej może mieć znaczenie. Jeśli jednak napastnik chce uprowadzić Cię dla okupu, a napad nie ma podłoża seksualnego, możesz liczyć się z małą skutecznością takiego komunikatu. Trafianie napastnika w krocze nie jest wcale takie proste. Dystans dzielący Cię od atakującego może być zbyt duży lub mały, by precyzyjnie wykonać ten element obronny. Pewniejszą metodą okazać się może uderzenie w okolice twarzy — szczególnie oczu, krtani i skroni.

Pamiętaj, że samoobrona fizyczna jest ostateczną, a nie pierwszą linią obrony. Nie korzystaj z niej, jeśli nie bronisz życia lub zdrowia. W sytuacji napadu, kiedy zagrożone jest Twoje zdrowie i życie, nie masz żadnego obowiązku martwić się o kondycję fizyczną i dobre samopoczucie napastnika.



### **BANDYTO Z ROZRUSZNIKIEM SERCA: STRZEŻ SIĘ PARALIZATORÓW!**

Edyta jak zawsze stonowana, spokojna i czujna szła do pracy niewielką uliczką w pobliżu centrum miasta. Jej narzeczony — trener sportów walki — który do bezpieczeństwa przykładął ogromną wagę, swoją dziewczynę wyposażył w niewielki miotacz gazu i paralizator. Ten ostatni Edyta trzymała w rękach zawsze, kiedy nie czuła się w jakimś miejscu pewnie. Przechodząc obok bramy, zobaczyła jak stojący tam mężczyzna odwraca się gwałtownie i zbliża w jej stronę. Odskoczyła w bok. Było jednak zbyt późno, by uniknąć złapania za ramię. Dziewczyna, nie namyślając się długo, skierowała w stronę napastnika paralizator i nacisnęła spust. Mimo iż przepływ prądu trwał nie dłużej jak 2 sekundy, mężczyzna padł na ziemię. Przestraszona wezwała policję i karetkę. Mężczyzna trafił na oddział intensywnej terapii do szpitala. Okazało się, że miał wbudowany rozrusznik serca.

W sytuacji fizycznego ataku możesz użyć wszelkich dostępnych środków. Pamiętaj jednak, że obrona powinna być proporcjonalna do ataku. Jeśli atakującym jest siedmiolatek i strzela do Ciebie ryżem z plastikowej rurki, a Ty sięgasz po pojemnik z gazem łzawiącym lub pistolet, sąd może nie dać wiary, że zastosowałaś środki obrony koniecznej.

Mimo iż kobieta bezpieczna nie powinna stosować zachowań agresywnych, mam świadomość, że mogą zdarzyć się takie sytuacje, gdy będziesz musiała użyć najcięższych argumentów. Nie stosuj wówczas półśrodków. Jeśli rzeczywiście musisz się bronić, rób to zdecydowanie i konsekwentnie.

Zawsze używaj co najmniej dwóch odpowiedzi. Połącz okrzyk z odepchnięciem napastnika, obrót tułowia z uderzeniem, rzut przedmiotem z krzykiem.

Autobusowy podrywacz w zatłoczonych środkach komunikacji miejskiej jest dość powszechnym zjawiskiem. Jak powinnaś się zachować, gdy uświadamiasz sobie, że tuż obok stoi jegomość, który Cię bardziej lub mniej perfidnie obmacuje? Kiedy zauważysz, że ktoś jest zbyt blisko Ciebie, ociera się lub kładzie ręce na Twoim ciele, zrób pauzę, która ułatwi Ci zebranie energii emocjonalnej, przyciśnij ręce do tułowia, a następnie, jeśli sytuacja na to pozwala, wykonaj dwa ćwierćobroty w przeciwnie strony. Dołóż do tego krótki, ale stanowczy okrzyk „Nie!”. Następnie odsuń się od napastnika o krok lub dwa. Ruchy obrotowe powinny go zaskoczyć, gdyż najczęściej spodziewa się odpychania i odsuwania swoich rąk.

Jeśli napastnik mimo zastosowanych środków nie przerywa swoich zachowań, powtórz głośno i zdecydowanie komunikat „Nie! Nie życzę sobie, żeby pan mnie dotykał! Proszę natychmiast zabrać ręce z moich kolan!”. I ponownie odsunąć się o krok lub dwa. Przy trzeciej próbie poproś stojących w pobliżu pasażerów o pomoc, idź

w stronę kierowcy autobusu, który ma obowiązek zareagować (nigdy w przeciwną), naciśnij kilkakrotnie przycisk dzwonka alarmowego, jeśli taki znajduje się w autobusie (nawet jeśli jest to przycisk przystanku na żądanie, natarczywe dzwonienie powinno zwrócić uwagę kierowcy, że coś dzieje się). Jeśli podniesiesz alarm, masz wszelkie szanse na uzyskanie pomocy. W ostateczności sięgnij po narzędzia do samoobrony fizycznej — uderzenia, kopnięcia, ugryzienia, drapanie, wszystko, co zapewni Ci skuteczne odparcie ataku i odstraszenie napastnika.

Inną formą niebezpiecznych zachowań, z którą możesz się zetknąć, jest śledzenie. Wyobraź sobie, że jesteś w sklepie, na zakupach, w kinie, w restauracji, w samochodzie. Wyczuwasz lub zauważasz, że ktoś Ci się bacznie przygląda. Twoja wyobraźnia zaczyna pracować na zwiększonych obrotach. Paraliżuje Cię strach. Nie wiesz, co robić. Panicznie rozglądasz się za drogą ucieczki. Czujesz się jak zwierzę złapane w pułapkę, któremu przygląda się myśliwy. To bardzo nieprzyjemne uczucie! Jak sobie z nim poradzić i cało wybrnąć z opresji?

Najprostsza rada to oczywiście nie chodzić samotnie w miejsca, gdzie coś takiego może się zdarzyć. Ale nie do końca jest to rada słuszną. Choćby dlatego, że miejscem ataku może być praktycznie każda ulica czy obiekt użyteczności publicznej, sklep, autobus, metro. Ten typ ataku nie jest również zależny od pory dnia. Napastnik czerpie przyjemność z tego, że może kogoś wystraszyć. Zaspokajając swoje dewiacyjne potrzeby, przyprawia Cię o zawal serca i ogromny stres. Jeśli zakończenie historii jest właśnie takie, to jeszcze pół biedy. Gorzej, jeśli obserwator ma inne zamiary, groźniejsze od samego obserwowania. Nie gódź się na śledzenie Cię i obserwowanie Twoich działań. Jest to rodzaj przestępstwa, na które nie musisz pozwalać!

## PLASTER

Tego dnia Tamara nudziła się. Zadzwoniła do Krzyśka z pytaniem, czy nie ma ochoty na jakiś spacer lub kino. Okazało się, że wyjechał na dwa dni w delegację. Nie mając nic lepszego do roboty, zdecydowała się na samodzielny wypad do kina. Siedziała na środku rzędu. Akcja filmu nie wciągała jej zbyt mocno. W pewnej chwili poczuła na sobie czyjś wzrok. Pomyślała, że to jakieś irracjonalne odczucie związane z filmem, ale było na tyle silne, że odwróciła głowę i obejrzała się za siebie. Jakies trzy rzędy dalej siedział mężczyzna, który wpatrywał się w nią. Natychmiast skierowała z powrotem wzrok w stronę ekranu. Odważyła się odwrócić głowę jeszcze raz. Mężczyzna patrzył, jak jej się wydawało, dokładnie w jej stronę. Ale czy nie było to tylko złudzenie? Mogła się mylić, w końcu wszyscy patrzyli w stronę ekranu. Nic niepokojącego więcej nie zauważyła.

Akcja filmu w końcu ją wciągnęła i udało jej się o wszystkim zapomnieć. Kiedy wychodziła z kina, poczuła na sobie ten sam wzrok. Ktoś na nią patrzył. Szybko odwróciła głowę. Myśli panicznie zaczęły krążyć po głowie. Co ma zrobić? Ruszyła w stronę wyjścia. Była niemal pewna, że napastnik idzie za nią. Chciała krzyczeć i prosić idących obok ludzi o pomoc.

Ale poczucie wstydu i brak pewności siebie nie pozwalały jej na to. Co by sobie o niej pomyśleli? Przecież ten facet nie zbliżył się do niej nawet na 10 metrów. Był tak jak ona w kinie, patrzył w stronę ekranu. W jej wyobraźni był tym złym, który ją napastuje wzrokiem. Ale czy ktoś to zrozumie?

Niemal biegnąc, dotarła do sąsiadującej z kinem galerii. Tam zgubiła mężczyznę. Przez kwadrans oglądała obrazy, w końcu odważyła się wyjść. Kiedy minęła kolejną wystawę, w szybie odbił się znowu zarys znanej z kina męskiej sylwetki. Pobiegła na parking. Wsiadła do samochodu. Gdy ruszyła, zobaczyła za sobą światła terenowego forda. Wyjechała z parkingu jak szalona. Co chwila zmieniała pasy, pędząc w stronę domu. Kiedy zaparkowała tuż obok swojej skrzynki na listy, zobaczyła na końcu uliczki w tylnym lusterku te same światła. Ford stał jakieś 70 m od jej domu. Teraz dopiero zdała sobie sprawę, co zrobiła. Jeśli był to napastnik, przyprowadziła go prosto pod dom. Dom, w którym dziś oprócz niej nie miało być przecież nikogo...

Twoja obrona powinna polegać na szybkim znalezieniu miejsca, gdzie jesteś względnie bezpieczna i gdzie nie można zrobić Ci krzywdy bez świadków. Może to być wnętrze hipermarketu lub innego monitorowanego obiektu. Plan przestępcy zawsze jest podobny: zrealizować zamierzenia, kontrolując od początku do końca przebieg zdarzenia, i oddalić się, unikając kary. Tak długo, jak będziesz pozostawała w miejscu publicznym, w którym znajduje się duża grupa normalnych ludzi, będziesz bezpieczna. Wyjście z tej strefy oznacza zagrożenie.

Ktoś Cię śledzi — wejdź do sklepu, apteki, zakładu usługowego. Jeśli w pobliżu jest posterunek policji, budka wartownika, patrol ochrony lub straży miejskiej, podejdź tam. Znajdź partnera, który Ci pomoże. Nawiąż z nim rozmowę. Może być to znany Ci sprzedawca, właściciel sklepiku, ochroniarz, policjant, a nawet zupełnie przypadkowo poznane małżeństwo. Jeśli nie jesteś pewna, czy sytuacja rozgrywa się naprawdę, czy to tylko wybujała fantazja podsuwa Ci scenariusze godne powieści kryminalnej, wejdź do sklepu tak, żeby obserwator mógł to zobaczyć. Podejdź do lady i opowiedz sprzedawcy jakąś historijkę, pozwalającą wskazać za siebie, tak by obserwator, nie słysząc, co mówisz, mógł dojść do wniosku, że chodzi o odkrycie jego obecności. Historia może dotyczyć czegoś zupełnie innego, na przykład potrzeby znalezienia garnituru na mężczyznę podobnego gabarytami do tamtego pana (w tym momencie wskaż ręką w stronę obserwatora).

Jeśli jesteś pewna, że ktoś Cię śledzi, nie zastanawiaj się, tylko poproś kogoś o pomoc i wezwij policję. Do jej przybycia staraj się przebywać w jasnym i pełnym ludzi miejscu. Opisz swoje położenie i obawy. Powiedz, że od jakiegoś czasu jesteś śledzona. Podaj rysopis osoby, która Cię obserwuje, zażądaj pojawienia się patrolu i pomocy. Śledzenie jest poważnym zagrożeniem Twojego bezpieczeństwa wewnętrznego i być może początkiem ataku fizycznego. Nigdy nie lekceważ nawet najmniejszych podejrzeń. Zaufaj wewnętrznemu głosowi i zmysłowi obserwacji. Nigdy, kiedy jesteś obserwowana, nie idź (ani nie jedź) do własnego domu. Zwłaszcza jeśli miałabyś przebywać w nim sama. To cenna wskazówka i duże ułatwienie dla napastnika. Pozostań w miejscu, w którym znajdują się inni ludzie.

### Ćwiczenie 14.8. Praca wyobraźni: obserwator w kinie

*Usiądź wygodnie lub połóż się. Zamknij oczy, odpręż się. Wyobraź sobie historię podobną do tej, jaka przydarzyła się Tamarze. Jesteś w kinie, nagle czujesz na sobie czyjś wzrok. Odwracasz się, by to sprawdzić, i wydaje Ci się, że się nie mylisz. Wychodząc z kina, przekonujesz się, że ktoś idzie za Tobą krok w krok.*

*Wczuj się w tę rolę. Zwróć uwagę, jak zareagujesz. Jeśli odczuwasz niebezpiecznie silne emocje, na przykład strach lub wzburzenie, przerwij ćwiczenie, a następnie po chwili relaksu rozpocznij je jeszcze raz. W kolejnej odsłonie postaraj się zastosować poznane w tym rozdziale sposoby radzenia sobie ze śledzącymi Cię osobami. Wyobraź sobie, że podchodzisz do sprzedawcy w sklepie. O czym będziesz rozmawiać, gdy nie jesteś jeszcze pewna w stu procentach, że ktoś Cię śledzi? Co powiesz, gdy jesteś przekonana, że obserwator jest prawdziwym napastnikiem? Jak będzie brzmiała informacja dla policji, którą przekażesz telefonicznie? Przećwicz różne warianty.*

### Konflikty interpersonalne z użyciem niebezpiecznych narzędzi

Atak fizyczny może być dokonany przy użyciu niebezpiecznych narzędzi. Najczęściej spotykane są rurki, pałki, noże, kije bejsbolowe. Jak zachować się w sytuacji, gdy nagle w pobliżu pojawia się osobnik wymachujący potężną pałką? Oczywiście jest to sytuacja silnego zagrożenia. Nie ma się co łudzić. Osoba posługująca się takim narzędziem nie będzie miała najmniejszych zahamowań. Nie pozostaje Ci nic innego, jak tylko odpowiedzieć szybko i zdecydowanie. Jeśli choć jeden cios Cię dosięgnie, nie masz wielkich szans na dalszą obronę. Zasada podstawowa: pauza na ułamek sekundy. Choć brzmi to wręcz przerażająco, powinnaś na moment zatrzymać się i ocenić sytuację. Następnie musisz zastosować zasadę dwóch odpowiedzi, z których przynajmniej jedna zaskoczy napastnika. Kluczem, który otworzy drzwi ocalenia, jest dystans między Tobą a napastnikiem. Aby uchronić się przed ciosem musisz rozpoznać linię ataku, a następnie z niej zejść.

Najłatwiej to uzyskać, skracając dystans. Jeśli Twoja głowa znajdzie się w zasięgu ręki i pałki napastnika, zostaniesz trafiona i nie będziesz w stanie się bronić. Skracając dystans, spowodujesz, że nie będzie Cię jak uderzyć. Nawet jeśli napastnik trafi w Ciebie, skończy się to uderzeniem ręki i to bardzo słabym. Jednocześnie uzyskasz efekt zaskoczenia, który pozwoli Ci na zastosowanie silnego kopnięcia, uderzenia, rzutu, a następnie ucieczkę. Możliwe jest też cofnięcie się poza linię ataku.

Zwiększając dystans, wychodzisz z pola rażenia kija czy pałki. Zamachnięcie się przeciwnika powoduje, że przez krótką chwilę może być do Ciebie odwrócony bokiem. To moment na gwałtowny zwrot tułowiem i ucieczkę. Jeśli napastnik zamachnie się i będzie przez chwilę stał bokiem do Ciebie, a Ty jesteś przyparta do muru i nie masz drogi ucieczki, powinnaś się w tym momencie postarać zrobić krok lub dwa, aby stanąć za jego plecami. To właśnie

będzie Twoją szansą na ratunek. Zadaj kilka silnych ciosów, w najbardziej wrażliwe okolice ciała napastnika, których możesz sięgnąć, postaraj się go przewrócić i uciekaj, wzywając pomocy.

Czy z takiej opresji można wyjść cało? Można! Elementy zachowania w sytuacji ekstremalnej powinny być wyćwiczone, najlepiej pod okiem doświadczonego trenera.

### **Ćwiczenie I4.9. Symulacja ataku z użyciem kija**

*Jeśli nie możesz pozwolić sobie na udział w szkoleniu „Kobieta Bezpieczna” lub w Twoim mieście nie są one aktualnie organizowane, zaproś do współpracy partnerkę lub partnera. Wybierzcie miejsce, w którym bez powodowania szkód w otoczeniu (stłuczony żyrandol, zniszczone meble, połamany płot, etc.) będziesz zmogła wymachiwać kijem sporych rozmiarów. Po lekkiej rozgrzewce stańcie naprzeciwko siebie. Poproś partnera, by zamachnął się kijem, ale Cię nie uderzył. Sprawdź linię ataku. Zobacz, jaki tor pokona kij, zanim Cię dosięgnie. Następnie działając jak na filmie puszczonym w zwolnionym tempie, przećwicz kolejno dwa warianty. Pierwszy: gdy schodzisz z linii ataku, usuwając się poza zasięg kija. Drugi: gdy skracasz dystans, wchodząc do środka koła, które tworzą ręka i kij napastnika. Kiedy uda Ci się opanować emocje, stopniowo zwiększajcie szybkość markowanego uderzenia. Przy tym ćwiczeniu, po kilku próbach należy zrobić przerwę. Chwila dekoncentracji Twojej lub partnera może skończyć się nabiciem solidnego guza. Kiedy wszystkie elementy wykonywane są poprawnie nawet przy większej szybkości, zmieńcie sposób uderzania i trening powtórzcie od początku.*

Jeśli napastnik uzbrojony jest w nóż lub inny ostry przedmiot, na przykład stłuczoną butelkę, kawałek szkła czy brzytwę, musisz zdać sobie sprawę, że najmniejszy nawet błąd może przynieść tragiczne skutki. Bardzo ciężko jest bronić się w takiej sytuacji. Wielokrotnie badano umiejętność obrony przed atakiem nożem, nawet przez zawodowych policjantów. Wyniki nigdy nie były rewelacyjne. Jest to jeden z najtrudniejszych do odparcia ataków. Twoja siła tkwi w bystrości umysłu, opanowaniu i szybkości reakcji. Metoda niespodziewanych dla napastnika dwóch odpowiedzi jest najlepszą z możliwych. Przy czym ta druga odpowiedź to po prostu ucieczka.

Jeśli napastnik zadaje cios ruchem półkolistym, podobnie jak w przypadku kija bejsbolowego czy pałki, możliwe jest wydłużenie dystansu i uniknięcie ciosu lub skrócenie dystansu, tak by uniemożliwić jego zadanie. Mało kiedy jednak jesteśmy w stanie przewidzieć, jak napastnik trzymający w ręce nóż zachowa się i czy atak nie nastąpi w linii prostej. W tej sytuacji najlepiej zachować dystans i nie zbliżać się, gdyż każde nieudane blokowanie ciosu może skończyć się zranieniem. Jeśli masz przy sobie narzędzia obrony: przedmioty, którymi możesz rzucić, gaz, paralizator, kij, gaśnicę czy parasolkę, użyj ich w celu silnego uderzenia przeciwnika. Działanie to połącz z krótkim, lecz bardzo głośnym krzykiem. Jeśli tylko jest to możliwe, uciekaj w bezpieczną stronę (domy, sklepy, posterunek policji, stacja benzynowa, inne skupiska ludzkie).

### ENERGICZNA STARUSZKA

Pani Natalia miała 75 lat i przysadziłą budowę ciała. Mieszkała w starym budownictwie, w którym podstawowym źródłem ciepła był piec. Minęła godzina czternasta, gdy do jej mieszkania ktoś zapukał. Mimo iż pukanie wydało jej się znajome, spojrzała przez wizjer. Za drzwiami zobaczyła ubranego w pończochę mężczyznę. Z krzykiem pobiegła do pokoju, na środku którego stał duży stół. Po drodze zdążyła chwycić w rękę pogrzebacz, którym każdego dnia wygarniała popiół z pieca. Drzwi pod naporem napastnika pękły i stanęła oko w oko z zamaskowanym i uzbrojonym w nóż mężczyzną. Napastnik krzyknął, by oddała mu biżuterię i pieniądze. Krewka staruszka ani jednak myślała ustąpić. Kiedy napastnik zbliżał się, wymachując nożem, ona wymachiwała pogrzebaczem. W ten sposób, nie chcąc ryzykować zranienia, napastnik toczył zacięty bój, nie zbliżając się jednak na odległość mniejszą niż długość pogrzebacza. Pomysłowa staruszka, kiedy robili kolejną rundę wokół stołu, zaczęła tłuc stojące na półkach kryształ. Czasem ciskała nimi w intruza. W końcu udało się jej stłuc okno wychodzące na ulicę. Zaalarmowani hałasem przechodnie wezwali policję. Kiedy w drzwiach mieszkania pojawili się funkcjonariusze, zobaczyli niecodzienny obrazek: staruszka wywijająca pogrzebaczem, a napastnik cofał się pod naporem razów. Kiedy mężczyzna został obezwładniony, zdjęto mu pończochę. Okazało się, że był to kuzyn starszej pani, który spodziewał się łatwych łupów. Jak się później tłumaczył, nie chciał skrzywdzić staruszki.

Najbardziej ekstremalnym przypadkiem, jaki możesz sobie wyobrazić, jest atak z użyciem broni palnej. Obecnie dostęp do broni jest o wiele łatwiejszy niż kilka czy kilkanaście lat temu, dlatego też prawdopodobieństwo ataku z jej użyciem jest dużo większe.

Wyobraź sobie, że idziesz miejskim chodnikiem. W pewnym momencie tuż przed Tobą otwierają się drzwi zaparkowanego samochodu. Mężczyzna mierzy do Ciebie z pistoletu i cedzi przez zęby: „Wsiadaj, mała. Przejeździemy się kawalek i pogadamy. Tylko nic nie kombinuj, a nie zrobię Ci krzywdy”. Co wtedy myślisz? Co się z Tobą dzieje? Emocje sięgają zenitu, serce chce wyskoczyć z piersi, a mięśnie przypominają skałę, której nie da się ruszyć żadną siłą. Odblokowanie pozycji w tej sytuacji jest konieczne, aczkolwiek wyjątkowo trudne. W pierwszej kolejności, gdy słyszysz taki komentarz, zatrzymaj się w swoim działaniu, zrób pauzę i dokładnie zlustruj otoczenie. Nie będziesz miała czasu na podziwianie widoków, ale z pewnością zobaczysz, czy napastnik jest sam, czy ma jakiegoś pomocnika, kto widzi to zdarzenie, czy ma Ci kto pomóc, czy jesteś zdana na własne siły. Czy jeśli będziesz krzyczała, ktoś Cię usłyszy? Mając te informacje, łatwiej zaplanujesz dalsze działanie.

Jeśli wsiądziesz do tego samochodu lub pójdziesz tam, gdzie każe Ci napastnik, możesz spokojnie uznać, że będziesz martwa! Nie masz powodu myśleć inaczej. Jak mówią policyjne statystyki, większość ofiar, które zostały napadnięte przez napastnika z bronią, jeśli pozwoliły się zabrać w inne, odludne miejsce, zginęła.

Za napad z bronią w rękę grożą najcięższe kary. Jeśli napastnik odważył się na to, ma powód, by tak postępować, i jest zdeterminowany. Jeśli na dodatek nie jest zamaskowany, przyjmij z niemal stuprocentową pewnością, że Twoim przeznaczeniem jest śmierć. Nie zamierzam straszyć, a jedynie uświadomić Ci, że o ile możesz zaryzykować otrzymanie ciosu pięścią, wykręcenie ręki i wyrwanie torebki, o tyle atak z użyciem broni jest absolutnie najgroźniejszym z możliwych rozwiązań. Nie masz wyjścia, czeka Cię walka na śmierć i życie. Jeśli pozostaniesz w rękach napastnika, zginiesz. Nie masz wyboru. Musisz podjąć walkę. Łudzenie się, że jeśli pójdziesz z nim, zostaniesz lepiej potraktowana i nic złego Ci się nie stanie, jest fikcją.

Zatrzymaj się na chwilę. W ten sposób dasz napastnikowi złudne przekonanie, że całkowicie kontroluje sytuację a Ty pogodziłaś się z losem ofiary. To osłabi nieco jego czujność. Rozluźnij postawę, uspokój nerwy i błyskawicznie zlustruj otoczenie. Zbierz energię emocjonalną. Dokładnie upewnij się, jaka jest główna linia ataku (w którą stronę skierowana jest lufa pistoletu). Zastosuj metodę dwóch odpowiedzi. W takiej sytuacji możesz połączyć błyskawiczne zejście z linii ataku z głośnym krzykiem, rzuceniem jakiegoś przedmiotu w stronę napastnika, uderzeniem go i ucieczką. Ważna jest kolejność działania. Nigdy nie krzycz, jeśli napastnik stoi na wprost Ciebie z lufą skierowaną w Twoją stronę. Napad z bronią w rękę stresujący jest także dla napastnika. Nagły krzyk może spowodować automatyczną reakcję i naciśnięcie spustu. Znajdując się na linii strzału, jesteś zagrożona, a Twój własny krzyk może „naciśnąć” ten spust.

Najpierw zejdź z linii ataku, później połącz krzyk z działaniami fizycznymi. Po zejściu z linii ataku, uderzeniu napastnika lub rzuceniu czymś w jego stronę, uciekaj. Biegnij zygzakiem. Nigdy nie poruszaj się po linii prostej. Najszybciej, jak potrafisz, oddalaj się z miejsca zdarzenia, przemieszczając się kilka kroków w jedną, kilka w drugą stronę.

„Niewielu ludzi wie, że nawet strzelcy wyborowi mieliby duże trudności z trafieniem w przyćmionym świetle w szybko poruszający się w różnych kierunkach cel z odległości większej niż pięć kroków (większej niż siedem kroków przy dobrej widoczności) oraz że — w dzień lub w nocy — będąc w odległości ośmiu, dziesięciu metrów znajdujesz się poza zasięgiem strzału. Nie przestawaj jednak biec!”<sup>5</sup>

Nie da się przeanalizować wszystkich scenariuszy, z jakimi możesz się spotkać. Pamiętaj jednak, że mechanizmy działania są podobne w każdej sytuacji.

---

<sup>5</sup> H.H. Bloomfield, R.K. Cooper, *op. cit.*, s.136.

Napastnik oczekuje realizacji własnego planu (niezależnie od tego jaki on jest) i bezkarności. Obecność kamer przemysłowych, ochrony, świadków zdarzenia mu w tym przeszkadza. Dlatego zawsze staraj się pozostawać w strefie bezpiecznej, tam, gdzie przebywają inni ludzie. Nie bój się poprosić o pomoc.

Pamiętaj, że od Twojego zmysłu obserwacji, umiejętności opanowania energii emocjonalnej i asertywności zależy będzie Twoje zdrowie i życie. W każdej sytuacji rozważ, jakie są zagrożenia, kto jest Twoim sprzymierzeńcem i co w razie potrzeby możesz poświęcić dla ratowania siebie. Twoje życie i zdrowie stanowią wartość najwyższą i nic, nawet najbardziej wypchany portfel nie zrekompensuje Ci takiej straty. Niepotrzebnie nie ryzykuj. Przebywaj w towarzystwie życzliwych Ci ludzi. Zachowaj czujność, ale postaraj się nie myśleć ciągle o niebezpieczeństwie.