



## 1. Кому и зачем нужна эта книга

Эта книга нужна тебе, чтобы выжить. Да, вот так просто и жестко. Выжить в современном мире.

Конечно, ни один нормальный человек не хочет драться. Мы давно уже не пещерные люди — умеем договариваться друг с другом и решаем наши проблемы с помощью интеллекта, а не кулаков. Носим костюмы, ходим на работу, смотрим телевизор. Жизнь наша преисполнена покоя и миролюбия, и, кажется, худшее, что может случиться, — испортится погода или сломается фен. Большинство из нас не боится пройти по неосвещенной улице, не правда ли? Считанные единицы носят оружие (легальное и «не очень»), потому что постоянно чувствуют себя в опасности, но благополучные обыватели считают таких «чудиками» или психически нездоровыми. И почти все уверены, что в критической ситуации выручит дядя милиционер.

Но так только кажется. Окружающая действительность гораздо разнообразнее — если, например, можно назвать разнообразной фауну помойки. Никто из нас не живет в стерильной лаборатории, потому волей-неволей иногда приходится иметь дело с этой самой «фауной». Темный переулок, безлюдный парк, бар, лестничная клетка собственного подъезда — преступник или просто хулиган может встретить тебя где угодно. И противостоять ему придется, потому что никто не спросит, готов ли ты сдать экзамен на прочность сегодня или хочешь еще поучиться. Милиция не успеет приехать, а кое-где «стражи порядка» и вовсе боятся ходить. Согласись, лучше быть всегда готовым к такой ситуации.

Конечно, вероятность встретиться лицом к лицу с парнями из подворотни невелика (если, конечно, специально не нарываться). Но малая вероятность — не значит нулевая. У каждого из нас есть доля риска «попасть в переделку», когда его захотят избить, покалечить, может быть, даже убить. Ни за что — просто так, для развлечения



или за жалкие ценности, которые у прохожего можно найти при себе. Скажешь, с тобой такого не случится? Слава богу, если так. Если ты уверен, что тебе никогда не преградит дорогу пьяный «бычок», к твоей женшине никогда не пристанут хулиганы, у тебя никто и никогда не захочет отнять кошелек и мобильный телефон — что ж, тебе можно только позавидовать. Но в будущем любой может попасть в непредсказуемую ситуацию, и тогда, чтобы избежать плачевного исхода, нужно будет что-то предпринять...

Специалисты по выживанию в дикой природе, каждый день сталкивающиеся с препятствиями и опасностями, незнакомыми нам, городским жителям, говорят, что есть три подхода к решению любой проблемы. Первый — **не допустить возникновения опасности**. Второй — **разглядеть опасность и избежать ее**. Третий, последний, нужен только на крайний случай — **устранить опасность**. Простая, казалось бы, истина. Да только почему-то все, кто любит рассуждать о собственной безопасности, начинают сразу с третьего пункта. И, конечно, по их рассуждениям выходит, что ничего поделать нельзя, если, дескать, ты оказался в темном пустом переулке и с обеих сторон к тебе подходят несколько человек... Да, черта с два уже что-то сделаешь в такой ситуации, будь ты хоть трижды «универсальный солдат». А как ты попал в эту ситуацию, родной? Ну ладно, не заметил издалека «товарищей», идущих к тебе. Но зачем ты поперся ночью в подворотню?!

В книге, которую ты держишь в руках, мы будем учиться решать проблемы с помощью всех трех подходов.

Чтобы научиться махать кулаками, нужен тренер. Чтобы научиться включать «думалку» и с ее помощью не попадать в опасные ситуации, нужен учитель.

Я, автор этой книги, постараюсь заменить тебе учителя и тренера. Конечно, я не смогу следить за тобой, заставлять тебя не отлынивать



## Введение

и подбирать для тебя нагрузки — все это тебе придется делать самому. Подробный план действий в любой экстремальной ситуации я тоже не смогу дать — всего не предусмотришь. Нельзя научить и «суперприемчику» — **каждый прием хорош в конкретной ситуации** и неприменим в других. Но я намечу тебе путь, пройдя по которому ты станешь готов оказаться лицом к лицу с неприятностями, мысль о которых сейчас вызывает у тебя дрожь в коленях.

К тому, о чем здесь пишу, я пришел отчасти от спорта, но в основном от тяжелой жизни. Я тоже ходил в разные секции, махал руками, таскал железо и нарезал круги по стадиону. Мне казалось, я делаю это, чтобы быть «крутым». А на самом деле я заполнял «рукомашеством» свою жизнь, чтобы не бояться. Не всем везет родиться в приличных районах, многих жизнь с очень раннего возраста учит: дерьись, или не доживешь даже до того дня, когда тебе должны будут выдать паспорт. Никто, кстати, не ложится на землю перед нападающими и не ждет смерти. Все дерутся.

Уже потом, когда остались в прошлом и подворотни моей юности, и «волчьи годы» девяностые, где нужно было быть всегда начеку, иначе сожрут и не заметят, я проанализировал все, что могу и умею, и кое-что понял. А что я понял, теперь хочу рассказать тебе, чтобы ты не тратил годы на поиски оптимального способа обезопасить себя. Годы тренировок нужны, если ты хочешь стать похожим на шаолиньского старца из фильмов про единоборства. Чтобы ты не боялся темного переулка и не вздрагивал в ответ на просьбу закурить вечером. Но чтобы ты при этом не думал, будто драка похожа на боксерский ринг, как его показывают по телевизору.

Эта книга — результат реального опыта. Она рассказывает о реальном бое.

Она нужна, чтобы выжить.



## 2. Защищай себя сам

**На вещи нужно смотреть реально.** То, что до сих пор ты не оказался в опасной ситуации, не значит, что мир состоит из молочных рек и кисельных берегов. То, что ты остался жив и относительно здоров после драки, не значит, что после следующей сможешь похвастаться тем же. То, что конкретно в твоем дворе дорогу прохожему не преграждают ребята с нехорошим блеском в глазах, не значит, что все дворы устроены так же.

В первых главах мы будем говорить о том, как избегать неприятностей. Но большая часть книги посвящена тому, что делать, когда избежать нападения хулиганов или преступников не удалось. Почему так? Потому что нужно быть готовым к крайностям.

Сбежать не всегда возможно. **Нужно еще знать, куда бежать, и быть уверенным, что не догонят.** Позвать на помощь — так никто может и не откликнуться, а нападающих это только раззадорит. Даже если вокруг есть какие-то люди, будь уверен: они пройдут мимо и сделают вид, что ничего не замечают. Ты сам никогда так не делал? Ах, всегда устремлялся на помощь ближнему, пусть это грозило тебе самому большими проблемами? Поздравляю, ты хороший человек. Но открою тебе тайну: большинство людей — и хороших, и не очень — не таковы. У каждого есть свои причины не вмешиваться, у большинства — очень даже веские и разумные. Короче, не подойдет никто и не заступится.

Ждать милицию — тоже не вариант. Во-первых, чтобы до нее дозвониться, нужно время. Во-вторых, часто наши правоохранители успевают только к «шапочному разбору», карете «скорой помощи» и меловым силуэтам на асфальте (не дай бог, конечно, но от такого исхода тоже никто не застрахован). В-третьих, кто сказал, что они вообще приедут?



## Введение

Вывод напрашивается один: справляться самому. А для этого надо быть готовым встретить опасность лицом к лицу. И действовать.

Как действовать? На этот вопрос в наши дни горазд отвечать каждый второй.

Хорошо американцам: у них в большинстве штатов можно совершенно легально купить пистолет и носить его. Бах-бах! — и если враг не повержен, то хотя бы смертельно напуган и бежит. Но при условии, что ты ходил на курсы стрельбы и не палишь в белый свет как в копеечку. У нас же носить при себе пистолет запрещено. Так что поищем другие варианты.

Многим молодым людям кажется, что страховкой от всех напастей будет нож в кармане. Страшнее ошибки и придумать нельзя. Ну, достал ты нож — что ты им будешь делать? **Махать ножом — тоже уметь нужно**, да это и посложнее будет, чем просто по морде съездить. А вот противники, увидевшие нож, сразу изменят отношение к тебе. Если раньше они тебя просто били, теперь начнут убивать. Потому что ты, достав нож, собирался убить их. Выходит, что и «перо» — не решение проблемы. То есть в умелых руках кусок заточенной стали, конечно, пригодится. Но до момента, когда твои руки станут умелыми, тебе еще работать и работать.

Остаются кулаки. **Все, что нужно, чтобы защитить себя, у тебя уже есть**: две руки, две ноги и «думалка» в голове. Осталось только привести все это в хорошую форму и научиться этим пользоваться. Каждый из нас — венец эволюционной цепи, в каждом сидит генетическая память зверей и людей, которые очень хорошо умели бороться за свою жизнь. Нужно просто «помочь» себе вспомнить то, что знали они.

Нужны тренировки. Если обзавестись личным инструктором и выкроить время для ежедневных тренировок, через пару лет можно



будет потягаться если не с Рэмбо, то с омоновцем точно. Если же инструктора и уймы свободного времени нет, придется обходиться тем, что есть.

Скажешь, тебе прямая дорога в секцию единоборств? И сильно ошибешься.

### 3. Забудь о спорте

Чтобы сынок мог постоять за себя, мама ведет его за ручку на каратэ или бокс. Отходив «на единоборства» лет пять, парнишка думает, что ему теперь море по колено. И в первой же стычке со шпаной получает таких «люлей», что не всегда и домой дойти может. Ушибыто заживают, а душевная травма остается на всю жизнь. В чем же дело? Разве его не учили правильно двигаться, избегать ударов, атаковать? Вероятно, тебя удивит такой ответ, но — нет, не учили. Его учили совершенно другому.

«Боевое искусство» в залах с татами и кимоно выглядит оченьубедительно и привлекательно. Но абсолютно не годится для того, чтобы сохранить свое здоровье и отстоять свои интересы в уличной драке. Спорт на то и спорт, чтобы быть ограниченным. Ты же не бегаешь за автобусом с низкого старта, как спринтеры? И любой папуас, добывающий себе пропитание охотой на антилоп, помрет со смеху, увидев, как легкоатлет метает копье. То же самое и с каратэ, и с боксом, и с любой другой спортивной дисциплиной. Там учат добиваться конкретной цели маленьким набором средств, «набирать очки». Противник один, ринг ограничен, а за соблюдением правил следят судьи. Никто не достает велосипедную цепь и не пытается ударить в коленную чашечку.

Как выглядит спортивная схватка? Бойцы в удобной одежде и — часто — в специальном защитном снаряжении вроде перчаток,



эластичных бинтов или «ракушки» выходят один на один. Под ногами у них ровный ринг с мягким покрытием, над ними хорошее искусственное освещение, рядом врач и судья, строго следящий за соблюдением правил. Их цель — не вывести противника из строя, а набрать очки, нанося удары и уклоняясь от его ударов. В спорте это хорошо и правильно, но все эти условности оставляют неизбежный отпечаток на личности, образе мышления, на реакциях тела. Тэквандока машет ногой в прыжке с разворота не потому, что это сильный и эффективный удар, — просто судья и за прыжок, и за разворот начислит ему дополнительные очки. Каратист, оказавшись в реальном бою, не бьет, а обозначает удары, потому что так привык. Кикбоксер уверенno «ломится» вперед на противника, но совершенно не ожидает, что второй хулиган ударит его сбоку или сзади.

**Настоящая жизнь — совсем другая.** Здесь нападают в шестером на одного, зажимают в угол, бьют по чему попало. Бывает, что в ход идет самое разное оружие. Здесь нужно быть в первую очередь готовым к бою, действовать быстро, резко, не задумываясь о следующем ходе — не за шахматами сидишь! Здесь нужно научиться не набирать очки, обозначая удары в лицо товарища по секции, а реально хотеть отбить врагу почки, печень, выбить сустав — потому что если так не поступишь ты, так поступят с тобой.

Классические школы «единоборств», особенно восточных, очень любят ограничения. Шагать нужно только особенным образом, при ударе или блоке выыхивать хитрым способом, захват делать только так, а бросок — вот этак. Почему? Потому, отвечают, что такова многолетняя традиция. Знаем-знаем, якобы эти движения и принципы обучения проверены не одним поколением бойцов. Звучит убедительно, но на самом деле — ерунда. **Если в таком деле, как самозащита, руководствоваться тем же, чем и давно умершие люди, далеко не уйдешь.** Рассуждай мы так в других областях, до сих пор бы ездили в каретах и пользовались проводным телеграфом. Все



в мире меняется. Совершенствуются автомобили, ткани и сплавы металлов, техники спортсменов. И современные уличные подонки действуют иначе, чем сто лет назад. Так что содержание запыленной книжки не годится для противостояния им. Тем более что в одной книжке можно найти далеко не все. Айкидоки и дзюдоисты практически не наносят ударов, каратисты не используют оружие, боксеры не бьют ногами. В настоящем бою такие искусственные ограничения чреваты поражением,увечьями, смертью.

Для уличной схватки годятся любые средства, которые приближают тебя к победе. Там можно вести себя «нечестно» и «неспортивно» — враг тоже уважать и жалеть тебя не будет. Там можно действовать некрасиво и «неправильно» с точки зрения школы боевых искусств. Главное — чтобы то, что ты делаешь, было эффективно. Чтобы падали или обращались в бегство другие, а не ты.

Нет, я не говорю, что все секции, клубы и школы боевых искусств абсолютно бесполезны. Во многих таких заведениях прививают должную дисциплину, умение управлять своим телом, дают общекультурную подготовку. «Взяв в руки» технику каратэ и приложив к ней живой прагматический ум и природную способность, можно стать первоклассным бойцом. Но шансов на это столько же, сколько у человека с улицы — проявить дарование актера Большого театра. «Боевые искусства» — хорошее развлечение и соревнование. Просто слово «боевые» в их названии обманывает простаков, ищущих там «таблетки храбрости».

Конечно, обучение мордобою — совсем не то, что «легкий способ бросить курить», **невозможно просто прочитать книжку — и начать ломать кирпичи кулаками**. В один миг превратиться в Чака Норриса нельзя. Чужие мозги тебе в голову никто не вложит и тело, непривычное к физическим нагрузкам и изношенное нынешним бешеным ритмом жизни, на другое не заменит.



## Введение

Нужно целенаправленно тренироваться в удобном лично тебе ритме, закалять тело и дух, приобретать жизненно важные прикладные навыки. И не просто ради самого процесса, а с определенной целью, которая у тебя, видимо, уже есть, раз ты взял в руки эту книгу, — стать более защищенным от неприятностей, повысить свои шансы на выживание в жестокой реальности. Быстрого результата не будет. Его и не может быть. Только в телерекламе чудо-таблетка якобы сделает тебя стройным и подтянутым за считанные дни. К результату надо идти, сжав зубы. Подготовить свое тело к нагрузкам, научиться управлять собой, освоить и отработать эффективные приемы — такие, которые шокируют, травмируют и обезвреживают за минимальное время. Ко всему прочему, еще и быть психологически готовым к любому повороту событий, вбить «в подкорку» тактику действий и умение оценивать ситуацию... Короче, самому для себя составить такой комплекс самообороны, который будет идеален.

Будь я очередным «гуром самообороны» с собственной «идеальной системой», я бы не предлагал тебе самому заниматься разработкой своего тренинга на основе моих рекомендаций. Я бы дал тебе четкие указания: шаг влево или шаг вправо, иначе у тебя ничего не получится; следуй моим инструкциям буквально — и станешь сверхчеловеком.

Но я трезво смотрю на вещи. Нельзя, не имея дела с человеком лично, составить индивидуальную программу. Я не вижу тебя, читающего мою книгу, и не знаю, что лучше всего подойдет именно тебе. Только ты в курсе всех своих болячек, предпочтений, возможностей. Поэтому мои рекомендации имеют универсальный характер и годятся для большинства. Плюс — каждый может выбрать среди них те, которые нужны лично ему. Запомни: не я твой инструктор, а ты сам. Если ты не будешь работать над собой, прилагать ум и волю к тренировкам или хотя бы к чтению этой книги, то все усилия пропадут втуне. Просто читать книжку, махать руками, как



попало молотить по боксерской груше недостаточно. Боевая подготовка требует сосредоточенности, целеустремленности, силы духа. Все это у тебя есть. Ты ведь проявляешь волевые качества на работе, усилием воли каждый день заставляешь себя делать неприятные и неинтересные, но очень важные и нужные дела. Так потрать небольшую толику этого упорства на самого себя — начни заниматься. В результате сбережешь больше времени и здоровья, чем тебе кажется.