

# Turinys

<b>Ižanga</b>	<b>4</b>
<b>Būkime budrios</b>	<b>6</b>
<b>Gynybinės pozicijos</b>	<b>8</b>
<b>Stovėseną ir judesiai</b>	<b>10</b>
<b>Smūgiavimo priemonė – rankos</b>	<b>12</b>
<b>Smūgiai delnu</b>	<b>14</b>
<b>Plaktuko smūgis</b>	<b>15</b>
<b>Smūgiai kumščiais</b>	<b>16</b>
<b>Savigyna smūgiuojant tiesiai</b>	<b>18</b>
<b>Savigyna sukryžiuotomis rankomis ir puolimas alkūne</b>	<b>20</b>
<b>Spyriai ir smūgiai keliais</b>	<b>22</b>
<b>Šoninis spyris</b>	<b>24</b>
<b>Ginanties nuo sunkaus buko daikto</b>	<b>25</b>
<b>Kaip gintis, jei puolama iš priekio?</b>	<b>26</b>
<b>Kiti gynybos būdai nuo grėsmių iš priekio</b>	<b>28</b>
<b>Kaip gintis, jei puolama iš užnugario?</b>	<b>30</b>
<b>Čiupimas už plaukų</b>	<b>32</b>
<b>Savigyna automobilyje</b>	<b>34</b>
<b>Savigyna gulint ant žemės</b>	<b>36</b>
<b>Savadarbės gynybos priemonės</b>	<b>38</b>
<b>Bukos gynybos priemonės</b>	<b>40</b>
<b>Kaip gintis nuo peilio?</b>	<b>42</b>
<b>Grasėjimas šautuvu</b>	<b>44</b>
<b>Kaip nuginkluoti žmogų su pistoletu?</b>	<b>46</b>
<b>Pabaigos žodis</b>	<b>48</b>
<b>Žodynėlis</b>	<b>48</b>

## Ižanga

**Nedažnai nutinka, kad ką nors užpultų gatvėje, ypač jei žmogus neieško problemų, tačiau bet kuris gali papulti į sudėtingą situaciją. Gali pasirodyti, kad neturime galimybės kontroliuoti to, ar mus užpuls, tačiau tai nėra gryna tiesa. Lygiai taip pat gali kilti klaidinga išvada, kad smulkaus kūno sudėjimo, mažai sveriantis ar silpnas žmogus neapsigins nuo didesnio, stipresnio užpuoliko. Vėlgi tai nėra tiesa. Didelis, stiprus užpuolikas kai kuo yra pranašesnis, bet nėra padėties be išeiities.**

Labai retai pasitaiko būti užpultam be jokios priežasties. Kartais taip nutinka, bet dažniausiai užpuolikui ko nors reikia: galbūt kokio nors daikto arba tiesiog nuleisti garą – sužaloti auką iš pykčio. Abiem atvejais užpuolikas neieško preteksto pasipešti – jam reikia aukos. Užpuolikas būna pasiryžęs sumokėti tam tikrą kainą už riziką, pavojų ir fizinę žalą, kad pasiektų savo tikslą, o kokio dydžio ta kaina bus – nežinome. Mūsų galioje yra pakelti ją kuo daugiau.

Trumpai tariant, netgi neturėdamos šansų nugalėti skriaudiko ir pasišalinti nenukentėjusios, galime taip padidinti nuostolius, kad šie jam taptų nepakeliami. Vargu ar sugebėsime pasirodyti neveikiamos, tačiau „sukelti daugiau rūpesčių, nei būtų galima pamanyti“, tikrai įmanoma. Netgi vien spardantis, rėkiantis ir draskantis galima nubaidyti užpuoliką.

## Imtis veiksmų

Kai kurių kovos menų ir savignyos kursų reklaminėse žinutėse skambiai deklaruojama, kad stipriam oponentui nugalėti užtenka gudriai surakinti jam rankas ar niuktelėti į „akupesūros taškus“. Toks požiūris nėra realistiškas. Bet kuri savignyos situacija, ypač tokia, kai nuo vyro apsiginti privalo moteris, bus siaubą varančios bjaurios grumtynės – skausmingos ir sekinančios. Tačiau moteris gali apsiginti netgi nuo atkaklaus užpuoliko. Svarbiausias veiksnys yra noras pabandyti.

Gal tai atrodo savaime suprantama, bet potencialias aukas be galo dažnai sukausto dvejonės ir baimė. Arba išankstinis įsitikinimas, kad jos nieko negali padaryti. Veiksminga savignyos nesuderinama su visuomenėje vyraujančiomis nuostatomis, kad moterys privalo būti malonios ir mandagios, o nenorėdamos pasirodyti šurkščios turi nusileisti agresoriaus valiai.

Niekam nevalia jūsų žaloti ar gąsdinti, o tų, kurie mano kitaip, nuomonė nesvarbi. Jei jaučiate grėsmę arba nepatogumą, turite teisę išreikšti savo jausmus ir tikėtis, kad tas žmogus atsiprašys arba atsitrauks. Kartais žmonės patys to nesuvokdami peržengia ribas. Tokiu atveju turėtų užtekti griežtai paprašyti jus gerbti. O jei to nepakanka, nelieka abejonių, kad tai nėra nesupratimas ar pašnekovo socialinės nuovokos trūkumas. Tai akivaizdi nepagarba ir neatidumas jūsų poreikiams, nors aiškiai esate išreiškusi, kad pašnekovo žodžiai ar veiksmai jus žeidžia.



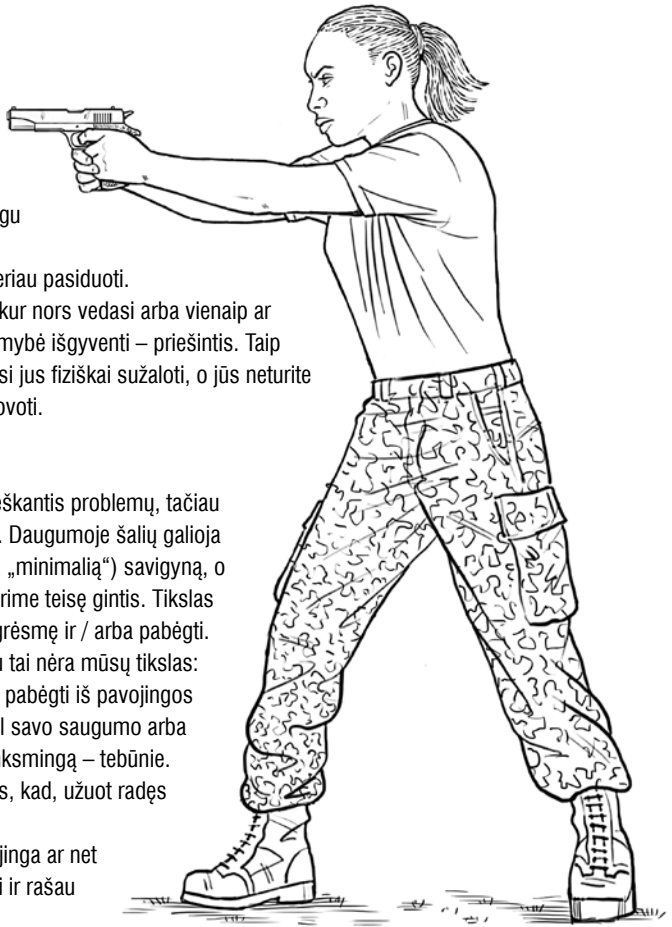
Visgi netgi šioje situacijoje dar galima išvengti smurto. Kartais taip nutinka todėl, kad žmogaus mąstymas yra asocialus, bet ne sąmoningai priešiškas. Pavyzdys galėtų būti žmonės, kurie elgiasi seksistiškai arba mano, jog jeigu nėra baudžiami, gali elgtis kaip nori.

Kai užpuolimas yra ginkluotas, geriau pasiduoti. Tačiau jei matote, kad agresorius jus kur nors vedasi arba vienaip ar kitaip ruošiasi sužaloti, vienintelė galimybė išgyventi – priešintis. Taip pat ir tuo atveju, jei užpuolikas ruošiasi jus fiziškai sužaloti, o jus neturite galimybės pabėgti sveika, privalote kovoti.

## Teisė gintis

Ir teisiškai, ir morališkai žmogus, neieškantis problemų, tačiau problemai pasitaikius, turi teisę gintis. Daugumoje šalių galioja įstatymai, leidžiantys „racionalią“ (NE „minimalią“) savignyą, o ir moralės atžvilgiu, iškilus pavojui, turime teisę gintis. Tikslas visuomet būna kuo labiau sumažinti grėsmę ir / arba pabėgti. Kartais būtina ir „laimėti kovą“, tačiau tai nėra mūsų tikslas: tikrasis tikslas – saugumas. Jei galite pabėgti iš pavojingos situacijos, puiku. O jei turite kovoti dėl savo saugumo arba netgi galite padaryti priešininką nekenksmingą – tebūnie. Labai tikėtina, jog agresorius, suvokęs, kad, užuot radęs auką, įsivėlė į peštynes, atsitrauks.

Taigi ką daryti susidūrus su pavojinga ar net smurtu grasinančia situacija? Apie tai ir rašau šioje knygoje.



## Saugumas pirmiausia

Įspėjamas žodis: kai kurie žmonės, nepaisydami savo asmeninio saugumo, yra linkę priešintis. Kartais geriau tiesiog pasitraukti, užuot liepus atsikabinti su jumis nepagarbiai kalbančiam ar besielgiančiam asmeniui. Karingai atsikirsti irgi gali būti moraliai teisinga, tačiau tai nėra saugu. Mums rūpi ne socialinis teisingumas ar lyčių politika, o jūsų asmeninis saugumas. Jei manote, kad rizika verta kainos, tai jūsų pasirinkimas. Tačiau privalote suvokti, kad konfrontuodamos su priešiška nusiteikusių asmeniu galite susidurti su pavojumi, kurio būtų galima išvengti.

Greičiausiai bus sunku susitaikyti, kad agresorius lieka nenubaustas už savo elgesį, tačiau, deja, atsiras tokių, kurie provokuojami neapsiribos žodžiais. Pirminis jūsų tikslas visada turi būti saugumas, taigi privalote pasitelkti kantrybę ir pasitraukti iš situacijos, kuri kelia grėsmę, kad ir kaip pikta būtų dėl neteisybės.

Taip būna ir per apiplėšimus. Gali būti, kad, agresoriui reikalaujant iš jūsų asmeninio turto, saugiausias variantas būtų jį atiduoti. Vis dėlto paklusnumas negarantuoja saugumo, taigi geriausia perduoti savo turtą tokiu būdu, kad susikurtumėte progą pabėgti. Pavyzdžiui, užuot paduodama savo kuprinę ar rankinuką plėšikui į rankas, geriau numeskite jį šiek tiek toliau ant žemės, o pati dėkite į kojas. Agresorius turės rinktis, ar čiupti grobį, ar vyti jus, ir tai jums suteiks papildomo laiko pabėgti.

## Būkime budrios

Suvokdami, kad artėja pavojus, pasitelkiame sveiką nuovoką. Instinktai paprastai praneša, kad kažkas vyksta ne taip. Kiekvienas vaikas mokomas nesikalbėti su nepažįstamaisiais ir eidamas namo nekirsti kampo per tamsias perėjas, tačiau suaugusieji nepaisome šių patarimų. Įsiteigiame, kad „viskas bus gerai“. Saugodamiesi pirmą žingsnį žengsime tada, kai pripažinsime sau, jog gal nebus viskas gerai. Nusiteikite namo eiti ilgesniu, saugesniu keliu arba laikytis atstumo nuo įtartinais atrodančių asmenų. Būkite ypač budrios šalia žmonių, kurie nori per daug arti prie jūsų prieiti arba kurie atrodo pernelyg įžūlūs, o matydami, kad jums dėl jų elgesio nemalonu, nekreipia dėmesio.



### Apgaulė

Kai kurie agresoriai tyčia bando apgauti savo auką arba nukreipti jos dėmesį, kad prisitartintų ir pričiuptų nepasiruošusių. Atrodo paprasta, bet vien paklausus, kiek valandų, galima išblaškyti jūsų dėmesį ir per tą laiką išsitraukti paslėptą ginklą. Kiti naudojami triukai – paklausti kelio krypties, paprašyti cigaretės ar tiesiog užkalbinti. Žinoma, tai nereiškia, kad visi jus užkalbinę praeiviai bus potencialūs blogiukai, tačiau vis tiek svarbu išlikti dėmesingoms ir atkreipti dėmesį ne tik į pašnekovo žodžius, bet ir į veiksmus.

### Perspėjamieji ženklai

Perspėjamieji ženklai, kurie rodo, kad vyksta kažkas įtartino, ne visada būna akivaizdūs, tačiau išlenda iš maišo tuomet, kai žinote, į ką atkreipti dėmesį. Vis arčiau prie jūsų žengiantis asmuo, nepaisantis, kad akivaizdžiai bandote atsitraukti arba perspėti daugiau nesiartinti, tikrai bus įtartinas. Niekam nevalia jūsų liesti, nebent būtumėte aiškiai pasakiusi, kad neprieštaraujate, o tie, kas negerbia jūsų sprendimo, yra įtartini.





### **Įžūlus stuobrys ar rimta grėsmė?**

Kai kurie žmonės tiesiog nesupranta asmeninės erdvės sąvokos, tačiau netgi tuo atveju, kai dėl šių nesusipratėlių veiksmų jaučiatės nepatogiai, turite teisę prieštarauti ir reikalauti pagarbos. Mandagiai, bet griežtai paprašiusi daugiau erdvės arba pareikalavusi pasilaikyti rankas prie savęs, tačiau sulaukusi pikto (vis dar neagresyvaus) atsako, mat priekabautojui atrodo, kad gali daryti, ką užsimanęs, vis dar esate tiesos pusėje; vien jau tai, kad dėl jo veiksmų jaučiatės nepatogiai (nesvarbu, kokios buvo intencijos), esate teisi reikalaujama pagarbos.

Jei paprašiusi kito asmens atsitraukti nesulaukiate jo sutikimo, akivaizdu, jog jis linki jums pikta. Gal nori jus paerzinti, nuskriausti arba „tik“ parodyti savo valdžią. Kai kam atrodo, kad šaukti ir grasinti yra normalu. Tačiau tiesa ta, kad toks elgesys yra nepriimtinas ir taip atsitikus privalote veikti.

## Gynybinės pozicijos

Paprastai savignos pamokos pradedamos nuo tos dalies, kai blogiukas jau stovi priešais jus ir „štai taip griebia“. Tačiau naudojantis šiuo metodu praleidžiama pati svarbiausia savignos dalis: ką daryti dar prieš smurtui prasidedant. Būtent tą akimirką turite progą jo išvengti. Žinoma, svarbu išmokti tinkamai elgtis ir smurtui prasidėjus, bet čia ne kovos menų turnyras ar bokso ringas, kur paskambinus varpeliu būtų galima sustabdyti kovą – gintis privalote jau prieš prasidedant susirėmimui.



### „Užtvaros“ pozicija

„Užtvaros“ pozicija vadinama visaip, tačiau ji skirta tik vienam tikslui. Duoda apie 90 proc. naudos, kurią gali suteikti „kovinė stovėseną“, bet neatrodo grėsminga. Taip stovėdamas esate ne tiek pasiruošusios kovoti, kiek galite geriau „kontroliuoti situaciją“.

Norėdamas atsistoti į „Užtvaros“ poziciją, ženkite savo atramine koja (dažniausiai dešiniąją) atgal taip, kad abi jūsų kojos būtų pečių plotyje, ir pasukite pėdas 45 laipsnių kampų. Rankas pakelkite, bet laikykite atvirai, tą, kuria nerašote (dažniausiai kairiąją), ištieskite šiek tiek į priekį. Rankos turėtų atsiverti.

### Sukuriama kliūtis

„Užtvaros“ pozicija potencialiam užpuolikui sukuria kliūtį. Tai labiau psichologinė kliūtis nei fizinė, bet ji gali tapti ir fizine. Dažnu atveju tam, kad užtikrintumėte savo saugumą, pakanka vien ištiesi į priekį savo stipriąją ranką (taip „pareikalaujant“ asmeninės erdvės) ir tarti keletą griežtų žodžių. Daugelis potencialių agresorių tikrina jūsų ribas bandydami prisiartinti arba jus erzindami, o jei pademonstruojate, kad nežadate kentėti, greičiausiai jie ieškos lengvesnio taikinio.