

ЗАЩИТИ СЕБЯ

ПО МЕТОДИКАМ СПЕЦСЛУЖБ



FBI



СПЕЦИАЛЬНЫЙ АГЕНТ
ДЖЕЙСОН ХАНСОН

Дж. Хансон

БЫВШИЙ СПЕЦАГЕНТ
РАСКРЫВАЕТ МЕТОДЫ,
КОТОРЫЕ МОГУТ
СПАСТИ ЖИЗНЬ ВАМ
И ВАШЕЙ СЕМЬЕ



Джейсон Хансон
Защити себя по методикам
спецслужб. Бывший спецгент
раскрывает методы, которые могут
спасти жизнь вам и вашей семье

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17984351

*Защити себя по методикам спецслужб. Бывший спецгент раскрывает методы, которые могут
спасти жизнь вам и вашей семье / Джейсон Хансон: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2016
ISBN 978-5-00100-017-4*

Аннотация

Бывший офицер ЦРУ Джейсон Хансон знает все о том, как не стать жертвой разбойного нападения или мошенничества. В своей книге он предупреждает об опасностях, которые подстерегают нас на улице и на парковке, в путешествии и в собственном доме, разоблачает многие уловки современных злоумышленников и учит быть готовым к любым неожиданностям. Профессиональные приемы сотрудников спецслужб, которые вы освоите, прочитав его книгу, помогут вам защитить себя и свою семью в любой ситуации.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	5
Введение	6
Глава 1	8
Глава 2	12
Что такое ситуационная осведомленность?	14
Самые важные цвета: белый, желтый, оранжевый и красный	15
Ноги в руки, и беги: главное, о чем надо помнить в любой чрезвычайной ситуации	17
Угроза не возникает из ниоткуда: как распознать надвигающуюся опасность	18
Победить установку на нормальность: понять, что такое может случиться и с вами	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Джейсон Хансон Защити себя по методикам спецслужб. БЫВШИЙ спецагент раскрывает методы, которые могут спасти жизнь вам и вашей семье

Jason Hanson

Spy Secrets That Can Save Your Life

A Former CIA Officer Reveals Safety and Survival Techniques to Keep You and Your Family Protected

Издано с разрешения Andrew Nurnberg Literary Agency

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Jason Hanson, 2015

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Включаем обаяние по методике спецслужб

Джек Шафер и Марвин Карлинс

Остаться в живых

Лоуренс Гонсалес

Не отступать и не сдаваться

Луи Замперини и Дэвид Ренсин

Как победить страх

Ольга Соломатина

Введение

Меня часто спрашивают: почему я пошел работать в ЦРУ? Ответ надо искать в детстве. Пока другие бегали за девчонками, я носился по лесу с духовым ружьем наперевес (или сооружал из полиэтиленовой трубы гранатомет – снарядами служила картошка). Я был примерным бойскаутом и даже достиг высшего бойскаутского ранга – Орла. Я был готов, всегда готов к приключениям и борьбе. Став взрослым, я понял, что «нормальная» работа это не мое, и после колледжа пошел в полицию. Вскоре на меня обратили внимание и Секретная служба, и ЦРУ. Предложение ЦРУ показалось мне более захватывающим, и я его принял.

Это был 2003 год. Тогда я и представить себе не мог, что те приемы контршпионажа, слежки и защиты коллег, которыми я пользовался в этой организации, могут оказаться столь полезными в обычной гражданской жизни. Нас готовили очень хорошо, и поэтому я владею многими уникальными навыками. Я могу за несколько секунд избавиться от наручников, запросто вскрываю любой замок, завожу без ключа автомобиль, могу уговорить кого угодно на что угодно и прекрасно вижу, когда мне врут. Я способен сделать оружие из ничего, в мгновение ока собрать аварийный комплект и даже, если потребуется, исчезнуть без следа. Я способен обнаружить слежку, припугнуть потенциально опасных чужаков и уберечь себя и свою семью в любых обстоятельствах – как дома, так и в дальних путешествиях. Некоторые из этих навыков используются по большей части для поддержания формы. Но все они выработаны для того, чтобы спасать жизни, и они действительно их спасают. Я рад поделиться с вами моими навыками, хотя молю Бога, чтобы они вам никогда не понадобились. Но уж если понадобятся, то именно вы и окажетесь еще одним человеком, которых они спасут.

Покинув ЦРУ, я стал свободным предпринимателем, обзавелся семьей и вижу свое предназначение в том, чтобы делиться жизненно важными знаниями. Это стремление привело к тому, что в 2010 году я открыл собственную школу под названием «Шпионские приемы и уловки». За несколько лет я успешно обучил этим техникам тысячи людей со всего света. Среди них были руководители корпораций, знаменитости, специалисты по безопасности, успешные бизнесмены, домохозяйки и студенты. А потом я понял, что этого недостаточно и что мне следует донести свои знания до как можно большего числа тех, кому дороги собственная безопасность и безопасность их семей. Я надеюсь, что эта книга докажет, что для того, чтобы безопасно существовать в этом сложном и довольно опасном мире, совсем не обязательно быть профессиональным шпионом. Надо просто выполнять то, что я – стараясь не терять чувства юмора! – вам советую, и тренироваться. Мои приемы уже помогли самым обычным людям избежать похищения, бандитского нападения, угона машины, они отпугивали от дома грабителей. Вот лишь несколько примеров.

Эми О. из Виргинии точно знала, что ей делать, когда во время пробежки поняла, что ее кто-то преследует.

Джаред Л. знал, как ему себя вести, когда на него напали в лифте, в котором он поднимался с подземной парковки.

Дэн П. из Лос-Анджелеса рассказал, что после занятий в моей школе ему удалось отпугнуть явно опасного незнакомца, приблизившегося к его автомобилю на стоянке возле аэропорта.

Гэри С., вице-президент компании, одиннадцать месяцев в году проводящий в командировках, избежал в Китае двух попыток ограбления.

Хитер М. из Сарасоты сумела использовать тактическую ручку¹, когда двое мужчин попытались ее похитить на автозаправке.

Деннис Р. из Техаса смог, используя тактические приемы, которым он научился в моей школе, отразить нападение на свой дом.

Эти люди выжили в опасных и даже смертельно опасных ситуациях, потому что точно знали, что им делать. Они не стали жертвами, потому что отвечали на угрозу приемами, с которыми познакомились на моих курсах. И моя цель – в том, чтобы после прочтения этой книги вы стали сильными и уверенными и знали, как себя вести в чрезвычайных ситуациях, с которыми можете столкнуться и вы сами, и те, кого вы любите.

¹ Тактическая ручка – авторучка в сверхпрочном корпусе, которая может использоваться как оружие самообороны.
Прим. перев.

Глава 1

Логика выживания

Вы стоите на пороге удивительных открытий. Когда вы прочитаете эту книгу, вы будете знать, как выпутаться из веревок (если вас связали) или избавиться от клейкой ленты, как определить, что вас обманывают или пытаются разговорами втянуть во что-то сомнительное. Но навыки, которыми вы овладеете, – ничто без того, что я называю «логикой выживания». Попросту говоря, логика выживания – это уверенность в том, что вы знаете, как следует отвечать на любую чрезвычайную ситуацию. Уверенность в том, что вы способны быстро и с умом отреагировать на кризис при помощи подручных средств. Уверенность в том, что вы готовы обеспечить безопасность семьи. Я считаю, что логика выживания столь же важна, как и навыки, которым я готов вас обучить, и поэтому я сформулировал семь простых правил, которые помогут вам их приобрести. Следуя этим правилам, вы станете настоящим защитником своих близких и сможете постоять за себя.

На протяжении всей книги я буду постоянно вам о них напоминать, потому что твердо верю: эти правила помогают избежать трагедий. Вы также увидите, что для иллюстрации того, как можно использовать различные тактики и приемы, я привожу примеры, рассказывая о том, что происходило в разных частях света. Читая эти рассказы, вы станете ловить себя на мысли: «О чем только они думали? Как они этого не заметили?». Я надеюсь, что благодаря этим основным правилам вы никогда не зададите себе вопрос: «Как же я этого не заметил?», что вы сможете быстро и адекватно действовать в любой опасной ситуации.

Правило 1. Практическое применение

Жизнь редко бывает простой и ясной. Моя шпионская подготовка научила меня тому, что как бы хорошо вы ни знали, что делать в чрезвычайной ситуации, выручить вас может лишь способность адаптировать эти знания под обстоятельства. Изучая различные приемы, помните: *ваша способность применять их на практике* – вот что имеет значение. В жизни не всегда все идет так, как запланировано, и самое главное – быть готовым решать подкидываемые ею проблемы с помощью того, что окажется под рукой. Это правило хорошо тем, что его нетрудно выполнять. Вы можете быть смелым, сильным, влиятельным человеком, но все эти замечательные качества вряд ли помогут, если вы не в состоянии приспособиться к новым и потенциально опасным ситуациям. Старайтесь культивировать в себе способность меняться, приспособливаться, применять на практике свои навыки.

Правило 2. Верьте в себя

Я из тех, кто считает, что вера в себя – самое главное. Я просто не желаю, чтобы моя семья или я сам на кого-то надеялись, от кого-то зависели. Личная ответственность и вера в себя – вот наивысшая ценность. Вот что должно стать вашей философией. В этой книге вы встретите немало примеров того, как ситуации заканчивались трагически именно из-за отсутствия веры в себя, а ведь трагедии можно было избежать! Надеюсь, читатели поймут значимость веры в себя и способности самостоятельно действовать в сложных ситуациях. Наличие подручных средств и способность постоять за себя в равной мере важны для выживания.

Вера в себя = Помощь другим

В этой формуле нет ошибки. Да, я считаю, что вера в себя – ключевое качество, когда речь идет о выживании, но оно имеет ценность и по другим причинам. Как только мы обретаем веру в себя, мы автоматически становимся тем человеком, который способен помогать другим. Я надеюсь, что навыки, которые вы почерпнете в этой книге, вкупе с уверенностью превратят вас в того, кто всегда приходит на помощь в чрезвычайных ситуациях.

Правило 3. Не стройте из себя героя

Позвольте внести ясность. Это правило отнюдь не призывает опускать руки в трудных ситуациях или не стараться быть ценным, полезным членом общества. Это правило говорит о здравом смысле, о том, что от конфронтаций лучше уходить – даже если вы в душе противитесь такому решению. Поверьте, я знаю, насколько это бывает непросто. Как-то раз – дело было в Балтиморе – я совершал утреннюю пробежку. Я бежал в сторону гавани и вдруг увидел, что впереди меня по тротуару идут двое. Я был в спортивном костюме и кроссовках, они же были одеты весьма формально, что, согласитесь, несколько странновато для шести утра. Когда я нагнал незнакомцев, то увидел, что они переглянулись и расступились, словно приглашая меня пробежать между ними. Прими я их приглашение, неизвестно, что из этого могло бы выйти. Я принял решение в пользу безопасности: перебежал на другую сторону улицы, при этом сохраняя визуальный контакт и давая понять, что я настороже. Возможно, они не замыслили ничего дурного. А возможно, за углом их поджидали шестеро крепких корешей, готовых меня ограбить. Я хочу сказать, что я не позволил моему эго взять над собой верх. Мне не требовалось, рванув в проход между ними, доказывать себе, что я отчаянный смельчак (скоро вы узнаете, почему я смотрел на них, – это важно).

Вот еще один пример: на заправке ко мне пристал какой-то пьяный идиот. Позже он заплетающимся языком принялся извиняться: он решил, будто я – его приятель, потому что у приятеля точно такая же машина. Мой ответ? «Без проблем. Все в порядке». Я мог бы сказать ему что-то резкое, но у меня хватило ума понять, что проблемы действительно нет и что вся эта история не стоит выеденного яйца.

Поверьте: самые крутые и тренированные парни, которых я встречал в ЦРУ, были еще и самыми тихими и спокойными. Они были уверены в себе, и им не требовалось демонстрировать, на что они способны. Я достаточно сообразителен, чтобы понимать, что не нужно нагнетать обстановку. Мне хватает ума, чтобы понять, что я могу нарваться на типа, который подготовлен куда лучше меня, или на того, на чьей стороне сегодня удача. Ощущайте в себе силу, понимайте, что вы кое-что умеете, овладевайте новыми навыками, но помните: обретенную силу и навыки нужно использовать с умом.

Правило 4. Движение – это жизнь

Я не первый, от кого вы слышите фразу «Движение – это жизнь». Далее я расскажу о ситуациях, когда выживали именно те, кто двигался. То есть в прямом смысле убегали от смерти, с линии огня. Это важная, но двойственная концепция, и в последующих главах я буду подробно о ней говорить. Здесь же приведу самый примитивный пример. Предположим, к вам приближается кто-то с ножом. Вам надо немедленно принять одно из двух решений – либо убежать, либо нарваться на нож. Я намеренно упрощаю ситуацию, потому что хочу, чтобы вы поняли: правильное решение – бегство. У этой концепции есть и другие аспекты – например, вы будете поражены, узнав, что в авиакатастрофах люди часто погибают не потому, что самолет оказался на земле, а потому, что они надышались ядовитым дымом. Некоторые настолько парализованы страхом, что, выжив при падении самолета, продолжают сидеть с пристегнутыми ремнями, поскольку запомнили: это – первое сред-

ство безопасности. А выживают те, кто, отстегнув ремень, *двигаются*. Они не замирают от ужаса, они стремятся поскорее убежать, выбраться из горящего самолета. Вы должны помнить об этом в любой опасной ситуации, будь то ураган, авиакатастрофа или террористическая атака: движение – это жизнь.

Правило 5. Главное – общее впечатление

Некоторые из моих секретов настолько просты и незатейливы, что вы можете уже сейчас отложить книгу и за несколько секунд полностью изменить свою жизнь, сделав ее гораздо более безопасной. И все из-за общего впечатления. Я собираюсь обучить вас некоторым приемам, благодаря которым вы сможете создавать определенное впечатление – например, что вы не из тех, с кем стоит связываться, или что ваш дом – самый защищенный в квартале и что криминальным элементам лучше держаться от него подальше. Но чтобы выполнять те физические и психологические трюки, которым я намерен вас обучить, вы должны четко представлять, какое впечатление вы, и окружающие производите сейчас. Задайте себе следующие вопросы: я похож на жертву? А мой дом – он выглядит так, словно в нем никто не живет? Как я двигаюсь – уверенно или нет? А какое впечатление производят окружающие? Тот тип в ресторане – он выглядит подозрительно? А тот человек, который прошел мимо меня в супермаркете, – следит за мной? Понимание того, какое впечатление производят окружающие, и способность самому производить определенное впечатление играют ключевую роль в искусстве безопасности.

Правило 6. Понимание нормы

Это ключевая концепция всей разведывательной деятельности. Вы просто не в состоянии оценить, до какой степени опасна ситуация, если не знаете, что для данного места нормально, привычно. На этой улице всегда такая толчея? Этот уровень шума обычен? Или происходит что-то странное? Если вы не понимаете, что является нормой для вашего дома, вашего квартала, места, где вы работаете, вы не поймете, что вам грозит опасность и пора принимать немедленные меры. Способность определить ориентиры, понять, что есть норма, – ключевой компонент любой разведывательной деятельности. И я собираюсь наглядно и подробно показать вам, как это делается.

Правило 7. Всегда сохраняйте ситуационную осведомленность²

Это последнее правило – краеугольный камень моей философии. Если вы не соблюдаете ситуационную осведомленность (то есть не владеете знаниями об обстановке), вам не помогут никакие тренировки. Я до такой степени настаиваю на этом, что посвятил первую главу книги именно ситуационной осведомленности, и я уверен, что главное, чему я научился во время пребывания в ЦРУ, – всегда держать в фокусе внимания то, что происходит вокруг меня. Запомните раз и навсегда: *ничто из того, чему я буду вас учить, вас не спасет, если вы не будете четко видеть, что происходит вокруг*. Если вы уткнулись

² Понятие «ситуационная осведомленность» (Situational Awareness) сформировалось в США на рубеже 1990-х годов. Принятое Пентагоном определение принципа «ситуационной осведомленности» гласит: «Situational Awareness – это знание и понимание текущей ситуации, содействующее регулярной, адекватной и точной оценке операций, проводимых в театре военных действий своими силами, противником или третьей стороной в целях обеспечения выработки и принятия решений. Точка зрения и навыки, стимулирующие способность быстро определять контекст и значимость выявленных событий». Прим. перев.

носом в смартфон или, идя по улице, увлечены беседой, то даже изучив все мои рекомендации, вы не заметите, что за вами следят. Далее вы прочитаете о бессмысленных трагедиях, которых можно было бы избежать, если бы их участники сохраняли ситуационную осведомленность. Поймите, я не навязываю вам паранойю – я всего лишь призываю к здоровому вниманию к окружающей действительности. Ситуационная осведомленность – это то, что помогает вам избежать нападения, просто перейдя на другую сторону улицы. Это требует определенной практики и решимости, но добиться такого понимания действительности вполне возможно, а оно может спасти вам жизнь.

Жизнь безопасная и счастливая

Я пишу эту книгу и веду курс «Шпионские приемы и уловки» ради того, чтобы помочь людям жить безопаснее и счастливее. Семь правил, о которых мы говорили выше, в сочетании с приемами самозащиты, о которых речь пойдет далее, помогут вам усмирить собственные страхи и беспокойство. Мы живем в пугающие и непредсказуемые времена, но я верю в то, что вы избавитесь от страхов. Знания, умения и уверенность – вот то, что позволяет справиться с любой ситуацией.

Глава 2

Ситуационная осведомленность

Главное, чему меня научили в ЦРУ

Вооруженные мачете люди в масках грабят дорогой мексиканский ресторан на Манхэттене. Перепуганные официанты жмутся к стенам, посетители замерли за столиками, и лишь один человек у бара сохраняет полное спокойствие, не замечая, что творится вокруг. Грабители забегают за барную стойку в поисках наличности, а он не только продолжает что-то там высматривать на экране своего сотового, но и приподнимает пустой стакан, давая понять, что не прочь выпить еще. А потом пересаживается на другой табурет, чтобы дать проход грабителю... Позже этот человек говорил полицейским, что «ничего не видел», так как «все время смотрел в телефон». Умудриться пропустить ограбление в метре от себя – ярчайший пример поразительного отсутствия того, что называется *ситуационной осведомленностью*.

Люди часто удивляются, когда я говорю, что ситуационная осведомленность – и есть самое главное, чему я научился в ЦРУ. Агенты ЦРУ получают лучшую на свете подготовку: они способны отразить любое нападение, за несколько секунд освободиться от пут, они виртуозно управляют автомобилями и могут уйти от любой погони, однако ситуационная осведомленность – это главный инструмент выживания агента. Мы также знаем, что лучший способ победить в поединке – вообще в поединок не вступать. Именно понимание ситуации, ее видение, осведомленность о ней позволяет нам совершать необходимые действия *еще до того*, как разразится кризис. А если дело доходит до оружия, значит, мы что-то упустили, значит, наша ситуационная осведомленность оказалась не на высоте.

Этот навык необходим и в гражданской жизни, в чем я имел шанс убедиться на собственном опыте. Я познакомился со своей будущей женой, когда она училась в юридической школе в Балтиморе. Школа эта находилась в районе не то чтобы опасном, но не совсем благополучном – недавно, например, кого-то зарезали на близлежащем мосту. Поэтому я не хотел, чтобы она ходила там одна после вечерних занятий, и всегда ее встречал. Но в неприятности мы влипли как раз средь бела дня. Тот осенний день был просто потрясающим, так что я решил зайти за женой и пешком пройтись в ресторан во внутренней гавани – одном из самых замечательных в городе мест. По дороге я обратил внимание на человека, который вел себя как-то странно. Он несколько раз переходил с одной стороны улицы на другую и все время на меня поглядывал, так что неудивительно, что я почувствовал неладное. Мы с женой остановились у перехода – ждали, когда зажжется зеленый свет. Тот человек остановился в метре от меня. Я следил за ним боковым зрением, в особенности за руками – потому что убивают именно руки. В руках может появиться нож или пистолет, да и кулаки – тоже оружие. Когда загорелся зеленый, я намеренно пошел медленно. Человек тоже не торопился, шел шаг в шаг со мной. К этому моменту я уже достал свою тактическую ручку. Сделав три шага, я повернулся к нему и сказал: «Простите, не подскажете ли, который час?» Он с удивлением глянул на меня, а я повторил: «Простите, не знаете ли вы, который сейчас час?» Он ответил: «Четыре тридцать...» Мы секунду смотрели друг другу в глаза, но эта секунда показалась мне вечностью. Вдруг он развернулся и быстро пошел прочь. С тех пор я его больше не видел.

Спросив его, который час, я добился двух целей. Во-первых, полностью устранил момент неожиданности. Мои руки были свободны, так что при необходимости я мог ударить или разоружить его. Во-вторых, я знаю, что обычное время человеческой реакции – около полутора секунд. Именно столько, как минимум, нужно, чтобы отреагировать на ситуацию. Если бы он напал на меня, мне бы потребовалось полторы секунды на то, чтобы защититься

себя и жену. Незнакомец ответил на мой вопрос – сказал, который час, затем мгновенно развернулся и пошел прочь (именно это доказывает, что он замышлял что-то недоброе). Если бы он ничего дурного не планировал, он бы продолжил путь в прежнем направлении – к внутренней гавани.

Преступники не хотят, чтобы те, на кого они нацелились, знали об их планах. Но я знал. И когда он понял, что я знаю, предпочел скрыться. Будучи внимательным к тому, что меня окружало, я смог определить, что нам с женой грозит опасность, и смог предпринять ответные действия. В принципе, эту ситуацию можно было бы разрешить другими способами, и этих способов много, однако главное – я сделал *хоть что-то*. Я доверился своему чутью и отреагировал. А вот если бы я пялился в сотовый телефон, все могло бы завершиться стычкой с грабителем.

Что такое ситуационная осведомленность?

Обратите внимание на то, чем заняты люди на улице, на детской площадке, в торговом центре: по большей части они либо говорят по телефону, либо читают, либо набирают SMS. Но когда вы смотрите в телефон, ваша голова опущена, вы сосредоточены на экране и не видите того, что происходит вокруг. Впрочем, даже если вы не говорите по телефону, вы все равно думаете о чем-то постороннем – о работе, о свалившихся невзгодах откуда неприятностях, мечтаете о предстоящем отпуске. Неважно, чем вы заняты, – важно другое: если вы невнимательны, несобранны, вы уязвимы. Если бы люди помнили о ситуационной осведомленности, многих неприятностей можно было бы избежать.

Так, Сан-Франциско пережил вспышку ограблений пользователей сотовых телефонов, причем грабили их при свете дня и в людных местах. Мужчину сорока трех лет избили и ограбили на запруженном людьми перекрестке: в это время он отсылал очередное SMS. Из-за набора сообщения одна нью-йоркская актриса угодила под поезд метро. Выжила она лишь благодаря чуду. А вот с пятнадцатилетней девочкой из Сан-Диего чуда не произошло. Она набирала текст, стоя у перехода, и шагнула вперед до того, как зажегся зеленый свет. Брат пытался перехватить ее, но не успел, и девочку насмерть сбил грузовик. Если бы все эти люди обращали внимание на то, что их окружает, трагедий бы не случилось.

Смартфоны и ситуационная осведомленность

Понимаю, до какой степени странно это звучит, но должен сказать: до сих пор я еще ни разу не отсылал SMS и не намерен делать этого и впредь. Да, у смартфонов масса преимуществ, но они – враги ситуационной осведомленности. Сколько раз вам приходилось притормаживать на переходе, хотя для вас горел зеленый свет, только из-за того, что перед вами стоял какой-то тип, увлеченно набиравший текст? Ни один из моих инструкторов в ЦРУ, ни одна тренировка по ситуационной осведомленности мне не помогут, если я в момент опасности буду писать сообщение. Я приверженец старомодных телефонов-«раскладушек» по многим причинам – в частности, еще и потому что в смартфонах содержится слишком много личной информации. Но главная причина все-таки в том, что смартфоны – угроза для ситуационной осведомленности.

Самые важные цвета: белый, желтый, оранжевый и красный

Ситуационная осведомленность – это по сути внимание к тому, что происходит вокруг вас. Это способность оценить окружающую обстановку, степень опасности и быть готовым, если потребуется, предпринять соответствующие меры. То, о чем я буду говорить далее, называется «цветовыми кодами Купера». Речь идет о четырех степенях готовности, помогающих человеку настроиться на соответствующий лад и быстро и адекватно отреагировать на опасность.

Джефф Купер был морским пехотинцем и во время Второй мировой войны служил на эскадренном миноносце «Пенсильвания». Затем он участвовал в боевых действиях в Корее, после которых был произведен в подполковники. В 70-х годах в Аризоне Купер основал тренировочный центр, где обучал стрельбе из револьвера и винтовки как гражданских, так и тех, кто служил в полиции и армии. И хотя он был признанным экспертом в области боевой подготовки, Купер считал, что владение оружием или приемами самообороны далеко не всегда способно сохранить человеку жизнь. Купер был твердо убежден, что самый эффективный метод самообороны – соответствующий настрой, внутренняя готовность. «Цветовой код Купера» используется для описания ситуационной осведомленности человека.

Белый режим: человек совершенно не готов к нападению и не осознает того, что происходит вокруг. В описанных выше случаях люди находились в белом режиме. Необходимо научиться избегать этого режима в любое время и при любых обстоятельствах – это может спасти вам жизнь.

Как это выглядит: голова опущена, взгляд устремлен куда-то в сторону, не фиксирует того, что происходит вокруг. Пребывающий в белом режиме может о чем-то грезить, разговаривать по телефону, набирать текст электронного письма или SMS, может быть поглощен беседой. Вы можете читать, сидя на скамейке в парке, или недолго думая отправиться на прогулку по темной аллее... В любом случае вы сами ставите себя в ситуацию, когда на вас легко напасть. Если вы не обращаете внимания на то, что происходит в вашем непосредственном окружении, вы уязвимы и совершенно не готовы к тому, что может произойти уже через мгновение.

Желтый режим: постоянная, но не напряженная готовность. Находясь в желтом режиме, вы следите за обстановкой и остаетесь наготове. Желтый режим не означает, что вы ждете нападения, однако вы постоянно в курсе того, что происходит вокруг вас. Человека, находящегося в желтом режиме, трудно застать врасплох. До появления сотовых телефонов именно в этом режиме и пребывало большинство людей.

Как это выглядит: голова поднята, вы осознаете, что происходит вокруг. Вполне возможно, что вы вовлечены в разговор, но все же в состоянии заметить приближающийся автомобиль или незнакомца, выдающего признаки агрессивных намерений. Тот, кто пребывает в желтом режиме, обязательно заметит на улице странного типа, и у него хватит времени на принятие решения о том, как себя вести – перейти ли на другую сторону, сменить направление, позвать на помощь и так далее. Желтый режим позволяет заметить надвигающуюся опасность. Важно помнить, что пребывание в желтом режиме – это подготовка к переходу в красный режим, о котором мы поговорим чуть позже. Поскольку, прогуливаясь с женой по Балтимору, я был в желтом режиме, я вовремя заметил угрозу. Этот режим поможет и вам оставаться в безопасности.

Оранжевый режим: состояние особой готовности. Предположим, вы заметили, что по зданию, в котором полно людей, разгуливает некто в толстом зимнем пальто. Но дело-то происходит в августе! Или вот еще пример: вы заходите на автостоянку и замечаете, что кто-то слишком внимательно на вас поглядывает. То есть вы чувствуете, что в человеке или в ситуации кроется потенциальная опасность. И вы готовитесь к встрече с ней: достаете тактическую ручку или сотовый телефон, чтобы позвать на помощь.

Как это выглядит: когда мы с женой остановились у перехода, а рядом возник тот тип, я сразу же перешел в оранжевый режим. Я достал тактическую ручку. (Когда закон позволяет, я ношу с собой пистолет, но у меня нет разрешения на ношение оружия в штате Мэриленд. Так что приходится прибегать к тактической ручке.) Я был настороже, был готов отразить нападение. Если вы чувствуете, что вас кто-то преследует, то вот еще одно решение, подсказанное оранжевым режимом: развернуться и зайти в людное место, например в магазин.

Красный режим: это кризисный режим, но вы-то уже внутренне готовы к тому, чтобы сражаться или спастись бегством. Вы поняли, что именно происходит, вы получили тот особый посыл от преступника. Вы уже достали свою тактическую ручку, а теперь, сражаясь за жизнь, бьете ею нападающего. Бывает, вам действительно приходится вступить в бой, используя оружие или какую-либо иную известную вам тактику самообороны, – но вполне возможно, что ситуацию можно разрешить и иным способом, например вызвав полицию или убежав туда, где есть люди.

Как это выглядит: человек отвечает на реальную угрозу. Он уже понял, что нападение возможно, и потому готов ко всему. Находящийся в красном режиме, вполне возможно, уже наметил путь к спасению и ринулся по этому пути, или решил отразить нападение, вынув нож или другое оружие, или просто позвал на помощь.

Хитер, выпускнице моей школы, удалось справиться со злодеями, пытавшимися угнать ее автомобиль, потому что она никогда не утрачивала ситуационной осведомленности. «На автозаправках я всегда веду себя так, как учил нас Джейсон, – рассказывает она. – Он говорил: “У вас в руке должны быть зажаты ключи от машины, а не сотовый телефон. И обращайте внимание на то, что происходит вокруг”. Я уже заканчивала заправлять бак, когда увидела, что справа, из леса за заправкой, ко мне бежит какой-то человек и громко кричит: “Погодите!” Он явно хотел привлечь к себе мое внимание. И тут же я заметила второго приближавшегося ко мне человека. Я сразу почувствовала, что что-то не так. Слава Богу, при мне была тактическая ручка. Я крикнула в ответ что-то вроде “Отвали!”, бросила на землю шланг и вскочила в автомобиль. Они оба рванулись к моей машине, но я уже дала по газам. Уверена, они хотели отобрать у меня машину. А вместе с машиной они захватили бы и меня».

Хитер была в желтом режиме и потому смогла сразу понять, что у того, кто ее окликал, намерения были явно недобрыми. Она также заметила, что у потенциального похитителя имеется подельник. Она была настороже и потому не поддавалась на уловку, не отвлеклась на окрик, иначе второй грабитель беспрепятственно настиг бы ее сзади и Хитер потеряла бы машину. Или того хуже – жизнь.

И хотя привыкнуть к существованию в желтом режиме непросто, дело того стоит: такая привычка может спасти вам жизнь. Для начала научитесь ходить по улицам с поднятой головой и с сотовым телефоном в кармане, а не в руке, и быть внимательными. Порою внутренний голос подсказывает, что что-то идет не так, следовательно, научитесь слушать этот голос.

Ноги в руки, и беги: главное, о чем надо помнить в любой чрезвычайной ситуации

Помимо постоянной ситуационной осведомленности, существует еще одна жизненно важная установка, которая поможет вам избежать ранения, травмы, а то и смерти. Когда вы лицом к лицу сталкиваетесь с угрожающей жизни ситуацией, надо *двигаться*. Я буду говорить об этом постоянно, постоянно буду напоминать вам: «Ноги в руки, и бегите». Да вы и сами, прочитав истории разных людей, поймете, что *спаслись они именно потому, что двигались*. Если вы оцепенеете от страха и замрете на месте – исход будет предreshен. Если кто-то приближается к вам с ножом – ноги в руки, и бегите, иначе этим ножом вас и ударят. Если на город надвигается ураган – ноги в руки, и бегите. Движение – это жизнь.

Угроза не возникает из ниоткуда: как распознать надвигающуюся опасность

Многие жертвы рассказывают, что и понятия не имели, что им что-то угрожает. В то же время существуют очевидные признаки преступных намерений, и большинство злодеев их и не скрывают. Помните, как какой-то тип в Балтиморе слишком внимательно поглядывал на меня и жену и старался подладиться под наш темп ходьбы? Это и есть *признак надвигающейся опасности*. Признаки надвигающейся опасности – это предсказуемые модели поведения, которые определенная личность проявляет в определенной ситуации. Существует несколько легко распознаваемых признаков надвигающейся опасности.

Признак 1: пристальный взгляд

Если преступник наметил вас в качестве цели, он будет вас разглядывать, задержит на вас взгляд дольше, чем того требуют обычные обстоятельства. Если вы заметили, что кто-то следит за вами взглядом, перейдите на другую сторону улицы, обратитесь за помощью – в общем, сделайте что угодно, лишь бы не оказаться рядом с преступником или преступниками. Преступник смотрит на вас, потому что примеривается к цели, и эта цель – вы. Хищник никогда не упускает жертву из виду.

Признак 2: темп ходьбы

Под темп вашей ходьбы станет подлаживаться лишь тот, у кого имеются какие-то намерения. Людям не свойственно шагать в ногу с абсолютными незнакомцами, так что подобные действия должны вас насторожить. То же касается и автомобиля, и прочего личного транспорта. Если вы едете по скоростному шоссе и какой-то другой автомобиль замедляет или ускоряет ход в зависимости от того, как тормозите или ускоряетесь вы, это – нехороший признак. Ну и уж тем более он заметен, когда вы идете пешком и некто приостанавливается или ускоряет шаг одновременно с вами. В такой ситуации вам нужно как можно скорее изменить направление, зайти куда-то – короче, отделаться от такого сопровождения.

Признак 3: отвлечение

Хитер из моей школы не позволила себе ответить на окрик: «Погодите!» Она поняла цель того человека – отвлечь ее внимание. Преступники часто работают парами или группами: один отвлекает жертву вопросом или просьбой о помощи или даже сам предлагает помощь, если видит, что вы теряетесь в какой-то незнакомой обстановке. А в это время второй получает доступ к вашему кошельку, или телефону, или еще к чему-то куда более ценному.

Победить установку на нормальность: понять, что такое *может* случиться и с вами

И по сей день Пенелопа не может простить себе, что 11 сентября 2001 года она решила спуститься в метро. «Я жила тогда в Бруклине, на берегу Ист-Ривер, и от моего дома были прекрасно видны башни-близнецы. Я вышла из дома и увидела, как из одной из башен вырываются языки пламени и дым. Случилось что-то ужасное, это было понятно сразу. Люди стояли и смотрели, и кто-то сказал, что в башню врезался какой-то маленький самолет. Это было вполне логичное объяснение, и я немного успокоилась», – вспоминает Пенелопа. И хотя это тоже было ужасно, однако такой несчастный случай был вполне возможен, поэтому Пенелопа все-таки решила спуститься в метро и ехать на работу. А вот когда она уже была в метро, стало понятно, что происходит нечто невероятное и что она попала в очень опасную ситуацию: «Объявили, что во Всемирный торговый центр врезался второй самолет. Я очень испугалась и решила выбираться из метро и уходить от башен как можно дальше». Пенелопе повезло – она, в отличие от многих других, не оказалась в тот день в непосредственной близости от места трагедии. Но она бы ни за что не спустилась в метро и не отправилась бы по направлению к башням-близнецам, неподалеку от которых находилась ее работа, если бы слепо не следовала тому, что мы называем *установкой на нормальность*.

Установка на нормальность – это то, как люди реагируют на неожиданные перемены. Это способ переживания травматических событий или катастроф. В людях заложена боязнь перемен. Когда происходит что-то непостижимое, чудовищное, будь то ураган, террористический акт, эпидемия страшной болезни, мы стремимся максимально нормализовать ситуацию – это заложено в нашей природе. Как говорит Пенелопа, «я и предположить не могла, что на нас могут напасть террористы. Террористическая атака была вне пределов моих представлений. Мой мозг просто отказался обрабатывать эту информацию».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.