

Karate Club ENRYO Cluj-Napoca

Autoapărarea



Aveți un plan pentru un atac care începe cu pumnul drept? În care vă este ruptă cămașa? În cazul în care cineva vă lovește brusc în spate și vă pierdeți echilibrul? Probabil că nu. Majoritatea oamenilor pe care îi cunoașteți nu au. Pentru aceasta e nevoie de un curs specializat de autoapărare, multă perseverență, exercițiu și mai ales – cunoștințe aprofundate despre ce înseamnă o situație de atac și autoapărare.

În ultimii ani, televiziunea promovează frecvent situațiile de atac, luptă și apărare.

Dacă vă uitați la Cage Rage și K-1, veți vedea câteva lovituri și blocaje, dar adversarii sunt întotdeauna cam de aceeași greutate și înălțime și cu un nivel de expertiză în arte marțiale similar (puteți urmări astfel de programe, dar să credeți că din ele veți învăța să faceți față unui atac, e ca și cum ați crede că după ce ați văzut serialul Spartacus știți totul despre anatomia umană).

Actorii de la Hollywood arată bine, sunt antrenați, fac față cu succes unui atac și de obicei lupta se termină când regizorul crede că am putea începe să ne plictisim... Majoritatea situațiilor nu implică rămânerea personajelor combatante într-o baltă de sânge sau urină (asta dacă nu vorbim de Kill Bill :), ci au ca și consecințe doar câteva vânătăi și orgolii rănite.

Ei bine, aceste lucruri nu se întâmplă într-un atac real! Acolo, adversarul va fi deseori mult mai antrenat decât victima, poate chiar mai mare și mai puternic. În medie, bărbații care atacă femei, de exemplu, au o greutate și o forță mai mare decât acestea. În plus, atacul este deseori atât de brutal și rapid încât, până reușim să ne învingem confuzia de moment și constrângerile sociale care spun că trebuie să ne comportăm politicos, atacul este deja în desfășurare sau poate chiar finalizat (agresorul deja pleacă cu poșeta).

Artele marțiale per se nu sunt suficiente pentru a face față unei lupte de stradă reale. Artele marțiale oferă repertoriul de tehnici de care avem nevoie, însă deseori nu oferă strategiile necesare. La dojo, antrenamentele se desfășoară într-un cadru formal, adecvat, după o disciplină strictă, cu un set de reguli foarte clar și cu respectarea unor norme de siguranță.

În stradă putem uita de majoritatea - cu excepția tehnicilor. Acolo, atacatorii nu respectă reguli, nu au grijă de siguranța noastră și nici nu vor lovi după criteriile de realizare ale unei tehnici corecte. Atacul nu se va desfășura după un plan prestabilit, adus la cunoștință în prealabil și față de care avem timp să ne pregătim cu calm și analizând în profunzime situația. Totul se va produce rapid, violent, iar reacția noastră se va construi într-un cocktail de frică, durere, surprindere, agitație și confuzie.

Prevederi legale

Autoapărarea reprezintă un drept uman fundamental. Oamenii au dreptul de a-și apăra sănătatea, integritatea corporală, viața, dar și bunurile sau alte interese personale. În acest sens legea prevede în cadrul Codului penal « legitima apărare ».

Conform art. 19 din Codul penal, o persoană este în legitimă apărare atunci când săvârșește o faptă prevăzută de legea penală pentru a înlătura un atac material, direct, imediat și injust, împotriva sa, a unei alte persoane, a drepturilor acestora sau împotriva unui interes general.



Vom analiza pe scurt aceste condiții enumerate de lege.

a) Atacul să fie material. Trebuie să fie vorba de un atac de agresiune reală, deoarece nu se poate invoca legitima apărare în situația în care făptuitorul doar crede că este victima unui atac, fără a exista condițiile materiale ale acestuia (acțiunile fizice exercitate în scopul de a periclita valorile sociale ocrotite).

b) Atacul să fie direct. Pentru a fi valabilă această condiție, este necesar ca între atacator și valoarea amenințată să nu existe un obstacol, altminteri atacul nu mai este direct, decât în situația în care obstacolul este inefficient în acea situație (e.g. un astfel de obstacol poate fi o ușă închisă în fața unui atacator care încearcă să lovească victima).

Prin atacul nemijlocit este necesar să se fi pus în pericol valorile sociale ocrotite, spre exemplu dacă o persoană atacă o altă persoană cu un cuțit, cel atacat este în drept să se apere, deoarece i s-a pus în pericol în mod nemijlocit viața sa.

c) Atacul să fie imediat. Caracterul imediat al atacului rezultă atunci când pericolul pentru valoarea ocrotită este unul concret, actual ori iminent (adică pe punctul de a se dezlănțui sau un atac în curs de desfășurare, durata de timp e aproape imperceptibilă dintre atac și pericolul grav ce amenință persoana sau interesele ei).

d) Atacul să fie injust. Caracterul injust al atacului rezultă atunci când acesta nu are legitimitate juridică. Nu se justifică bruscarea unui agent de poliție sau controlor de bilete care vă reține, respectiv vă aplică o amendă pentru încălcarea unor reguli.

e) Atacul să fie îndreptat împotriva celui care se apără, împotriva unei alte persoane sau împotriva unui interes general și să pună în pericol persoana atacată, o altă persoană, drepturile acestora sau un interes general. De exemplu, mergeți cu partenera la un film și un individ o agresează pe aceasta, apărarea este legitimă.

Pot fi lezate drepturi precum: dreptul la viață, la integritate corporală, sănătate, libertate, patrimoniu etc.

Dacă ar fi să enumerăm condițiile apărării prevăzute de legiuitor, acestea ar fi:

a) Fapta să fie prevăzută de legea penală – Dacă fapta nu este prevăzută de legea penală, procesul penal este scutit de efortul de a mai demonstra existența legitimei apărări. Dacă “agresorul” a încercat să vă atace cu incantații magice și ați reacționat prin slujbe la biserică, nu mai vorbim de atac și legitimă apărare.

b) Apărarea trebuie să se îndrepte împotriva agresorului – În cazul în care apărarea nu se îndreaptă împotriva agresorului, nu mai sunt incidente dispozițiile legitimei apărări, deoarece fapta ar putea avea caracterul unei răzbunări, situație de natură a duce la tragerea la răspunderea penală a făptuitorului. Exemplu, vă agresează vecinul de la etajul 5 și în consecință îi agreșați copilul sau îi distrugeți mașina - nu mai putem vorbi de atac și legitimă apărare.

c) Apărarea să fie proporțională cu atacul. Legea nu explică noțiunea de proporționalitate, dar este de la sine înțeles că pentru a respinge un atac

este nevoie ca apărarea să fie puțin mai intensă decât acesta, pentru că altfel nu ar fi eficientă.

De asemenea, legea nu prescrie o proporționalitate matematică între apărare și atac, ci raportul de proporționalitate se stabilește de la caz la caz, în funcție de situația de fapt. Așadar, trebuie luate în considerare mijloacele folosite de agresor pentru realizarea atacului și cele folosite de cel atacat pentru înlăturarea atacului. Adică, dacă un individ încearcă să vă fure geanta cu echipamentul sportiv și scoateți o armă și îl împușcați mortal, acest fapt nu mai constituie o apărare adecvată, reacția victimei fiind disproporționată față de gravitatea atacului.

Realizată însă în condițiile prevăzute de lege, legitima apărare este justificată, autorul ei nemaiputând fi tras la răspundere penală, deoarece existența unei astfel de cauze nu permite dobândirea caracterului infracțional al faptei prevăzute de legea penală.



Prevenție. Ce putem face pentru a nu ne expune riscului victimal? Oricine poate fi victimă. Prin termenul de victimă se înțelege orice persoană care fără să-și fi asumat conștient riscul, deci fără să vrea, suferă direct sau indirect consecințele fizice, morale sau materiale ale unei acțiuni sau inacțiuni criminale. Statusul sau ipostaza de victimă presupune acțiunea unui agent victimizator, reprezentat de persoana agresorului/infractorului.

Ce putem face pentru a nu deveni victime?

În primul rând este nevoie să devenim conștienți de faptul că ni se poate întâmpla și nouă să fim la un moment dat într-o astfel de situație neplăcută. Realitatea socială confirmă faptul că unii oameni nu acordă importanță regulilor de prudență comportamentală și ajung cu ușurință în postura de victimă.

În vederea prevenirii victimizării, acordați atenție în primul rând măsurilor preventive de autoprotecție, cum ar fi :

- evitați persoanele care sunt cunoscute ca având manifestări violente (consumă excesiv alcool și/sau alte substanțe psihotrope, au asupra lor arme și/sau un istoric de comportamente violente, suferă de tulburări psihice grave asociate cu comportamente violente etc.)
- acordați o atenție sporită relațiilor cu persoane cunoscute ocazional,
- evitați frecventarea unor locuri sau medii periculoase (cum ar fi anumite locații, străzi slab circulat sau iluminate),
- nu primiți persoane necunoscute în apartament etc.

Ce se întâmplă dacă, în ciuda acestor măsuri, suntem totuși implicați într-o situație periculoasă?

E important să deținem un repertoriu de tehnici de rezolvare de probleme adecvate pentru astfel de situații.

În primul rând sunt tehnicile (verbale, persuasive) care pot înlătura declanșarea comportamentelor agresive. Astfel, dacă de exemplu cineva vă amenință cu un cuțit și vă cere banii pe care îi aveți asupra voastră, este mai eficient să adoptați o atitudine corectă - vorbind calm, convingător și adoptând o gestică ce sugerează că aveți lucrurile sub control - decât să intrați în panică și să acționați haotic. Este mai bine să vă pierdeți banii decât viața.



Este eficient și să utilizați tehnici prin care să contracarați atacul și chiar să-l deposedați de armă pe cel care va amenință, dar aceasta numai în cazul în care stăpâniți foarte bine tehnicile de autoapărare și aveți un grad de control ridicat asupra situației.

Data următoare când mergeți la sală, întrebați antrenorul dacă a fost în situații reale de luptă și care au fost asemănările și diferențele față de antrenamentele din sală.

Revin însă, dacă nu este vorba de un pericol iminent de a vă răni sau pune viața în pericol, este puternic recomandat să utilizați modalitățile de aplanare a stării conflictuale prezentate anterior (atitudine, vorbire calmă). Nu merită să vă pierdeți viața nici voi, nici cel cu care vă confrunțați, pentru o sumă poate derizorie de bani pe care o dețineți în acel moment! Mai mult decât atât, dacă agresorul doar vă amenință cu arma și vă cere bunurile pe care le aveți, fără a vă produce vreo agresiune fizică directă, este foarte probabil ca intenția lui să fie doar de a vă speria, ca să acționați așa cum vă cere. Trebuie însă să aveți în vedere că tensiunea pe care el o experimentează în acel moment, îl face vulnerabil la orice acțiune greșită și s-ar putea să vă rănească dacă îl provocați în acest sens (fără ca aceasta să fi fost intenția lui inițială).



Dacă însă avem de-a face cu o situație cum ar fi cea a infracțiunilor comise cu violență, în care integritatea corporală, sănătatea sau chiar viața ne sunt puse în pericol, (de exemplu viol, tentativa de omor, etc.) atunci strategia de apărare trebuie să aibă un caracter activ, organizat și eficient pentru a rezolva situația. În acest sens, e nevoie să știm ce se întâmplă când suntem atacați sau confrunțați cu un atac iminent. E important să înțelegem cum funcționează creierul nostru și întreg organismul în situații de pericol, pentru a putea utiliza cu succes tehnicile dezvoltate de specia umană pentru supraviețuire.

Aspecte ale reacției la atac. Pentru a putea gestiona eficient un atac este nevoie să înțelegem mai întâi reacția organismului nostru într-o situație de pericol.

Probabil vă întrebați de ce nu reacționăm eficient în mod natural, mai ales în situațiile violente în care viața sau integritatea noastră sunt puse în pericol (e.g. viol, tâlhărie) și nu doar bunurile noastre (e.g. furtul poșetei)?

Datele din psihologia evoluționistă sugerează că au trecut sute de generații în care am fost preponderent pradă, până când ne-am dezvoltat abilități de prădători. Față de alte mamifere, nu venim pe lume pregătiți pentru a face față unei palete largi de prădători. O perioadă semnificativă de timp după naștere avem nevoie de protecție și îngrijire pentru a supraviețui. Chiar și la vârsta adultă, poziția bipedă ne lasă expuse zonele vitale, crescându-ne vulnerabilitatea față de atacurile fizice.

În plus, normele sociale în care suntem imersați și educația primită implică anumite reguli de conduită și moralitate, de interacțiune socială, incongruente cu comportamentul unui atacator care le încalcă flagrant.

Cu toate acestea, ca și toate celelalte mamifere venim echipați cu răspunsul fight-or-flight la situațiile de pericol. Un avantaj îl constituie creierul, mult mai dezvoltat în comparație cu alte specii, care ne ajută să memorăm o cantitate mare de informații, să integrăm experiențele trecute cu cele prezente, să facem asocieri și conexiuni între evenimente, dar și între cunoștințele dobândite și situațiile cu care ne confruntăm.

Răspunsul fight-or-flight

Ca și alte specii de mamifere, oamenii sunt echipați biologic pentru a face față pericolelor. Mecanismul protectiv intern de bază îl reprezintă reacția „fight-or-flight” (luptă sau fugi).

Prima etapă în confruntarea cu pericolul este de blocaj (freeze). Aceasta nu înseamnă că suntem “fricoși”, “slabi de înger” sau alte explicații vehiculate în limbajul popular. Acest blocaj are rolul de a-i da creierului timp să analizeze noua situație și să configureze strategia de a o gestiona.

Răspunsul la stres implică o mobilizare masivă a resurselor pe care organismul le deține. Agenți neurochimici puternici intră în acțiune, nutrienții sunt mobilizați înspre mușchi, ritmul respirator și cardiac se intensifică.

Pe scurt spus, odată ce este prelucrată informația privitoare la situația periculoasă, amigdala este activată și trimite semnale hipotalamusului, care la rândul său activează glanda pituitară și aceasta – glandele corticosuprarenale (axa hipotalamo-pituitar-adrenală). Acest răspuns este mediat chimic și are rolul de a pregăti organismul pentru supraviețuire.

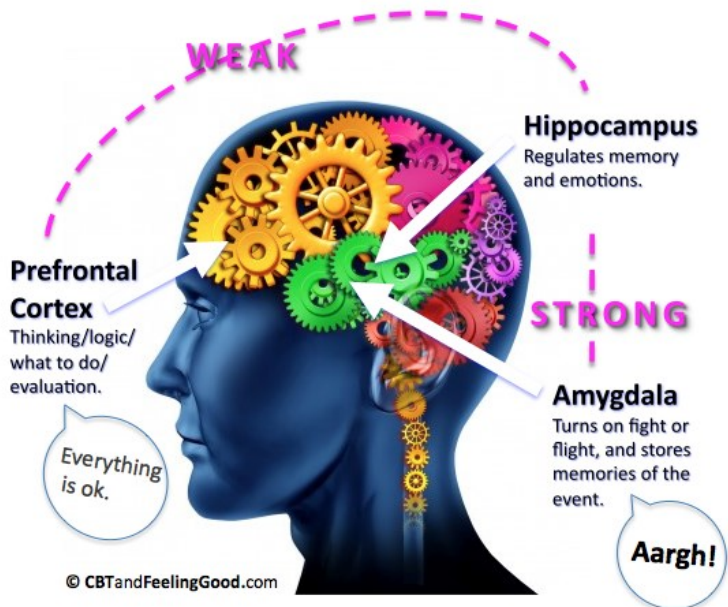
Diversi mediatori chimici sunt activați în situațiile de pericol, cum ar fi:

Catecolaminele (epinefrina și norepinefrina) inițiază reacția de fugă sau luptă/apărare.

Corticosteroidii (glucocorticoizi, cortizolul) reglează diverse funcții ale organismului (inclusiv activitatea sistemului imun).

Oxitocina, inhibă consolidarea memorării evenimentului, astfel încât, în cazul unor evenimente critice, trauma să fie cât mai redusă.

Endorfinele reduc experiențierea durerii și sunt cele care ajută organismul să se calmeze după experimentarea stresului.



Fără a face o analiză a caracteristicilor fiecărei componente descrise anterior, dacă traducem în termeni practici, putem spune că acești hormoni și sistemele implicate au rolul de a ne capacita astfel încât să facem față cu succes pericolului.

Cu alte cuvinte, ne furnizează un potențial muscular, scheletic și nu în ultimul rând - cognitiv optim (vigilență, atenție, acuitate senzorială ridicată). Astfel, dacă în mod obișnuit folosim o treime din capacitatea musculară, grație acestor modificări reușim în situații de pericol să o folosim aproape integral, reușim să fim mult mai vigilenți, experimentăm mai puțină durere, sângerarea este și ea redusă la minim în cazul unor leziuni etc.

Din acest motiv suntem deseori surprinși de reacția noastră sau a altor persoane în astfel de situații critice, care este departe de ceea ce persoana ar reuși să realizeze în mod obișnuit.



În situațiile de pericol, în care organismul intră în starea de activare (arousal) necesară, devenim mai puțin atenți la cuvinte și mult mai vigilenți la comunicarea nonverbală și la semnalele de pericol din mediu. Acest fapt poate fi mediat și de efectul nivelului ridicat de cortizol asupra anumitor zone corticale (e.g. zona responsabilă cu limbajul verbal).

Astfel, tindem să procesăm informația preponderent nonverbal – pe baza senzațiilor provenite de la analizatori. În condiții de stres extrem, capacitatea noastră de a gândi clar este afectată, deoarece suntem fiziologic orientați spre a trece la acțiune (nu pe a delibera și evalua alternative multiple sau pe a anticipa potențialul/consecințele acțiunilor noastre pe termen lung). Nu reușim să calculăm toate alternativele înainte de a trece la acțiune și mai ales nu avem timp să scanăm toate informațiile pe care le avem pentru a lua decizia optimă.

În astfel de situații, deciziile noastre tind să fie bazate pe reacții impulsive (de moment) și pe nevoia de a ne proteja. Aceste decizii sunt de cele mai multe ori puțin flexibile, orientate pe acțiune, puțin elaborate, dar focusate pe supraviețuire. Tindem să acționăm impulsiv, iar ulterior, când stăm să analizăm situația, descoperim o multitudine de alternative și reacții de răspuns posibile la care ne-am fi putut gândi. Dar nu în acel moment.



De aceea, este indicat să reacționați cât mai rapid, să acoperiți cât mai mult teren și să folosiți forța pentru a lovi eficient (lovituri cât mai puternice, de preferat în plan orizontal, nu vertical).

Cu cât mișcarea e mai integrată și armonioasă între diverse segmente ale corpului și cu cât poziția și distanța sunt mai avantajoase, șansele de a respinge eficient atacul sunt mai ridicate.

Plecând de la aceste premise, putem construi o strategie de apărare optimă. Tehnicile de autoapărare performante furnizate de artele marțiale și care au fost studiate și optimizate mult timp, folosesc chiar reacțiile noastre naturale pentru a contracara atacul. De exemplu, în situația în care cineva ne strânge de gât, reacția naturală este de a îndepărta stimulul dureros – în acest caz, mâinile agresorului. O tehnică corectă construiește apărarea plecând tocmai de la această reacție.

Tehnicile performante de autoapărare însă nu le dobândim doar citind pe Internet. Este și aceasta o parte a învățării - lecturarea cărților de specialitate, vizionarea unor filmulețe ilustrative - dar pe lângă aceasta este necesar foarte mult exercițiu (supervizat de un expert în domeniu). Este necesară înțelegerea mecanismelor prin care aceste tehnici funcționează, modalitatea concretă de realizare și repetarea lor până când le deprindem atât de bine, încât le putem performa cu minim de efort și cu maxim de rezultate.

De asemenea, este necesară efectuarea tehnicilor și în alte medii, nu doar în sala de antrenament. S-ar putea să le facem foarte corect în acest spațiu, în care le-am tot repetat și în care avem un control foarte precis asupra mediului și altor variabile care intervin, dar să fim incapabili să le utilizăm într-o situație reală. Cu cât mai similar este mediul în care învățăm cu cel în care va trebui să reproducem ce am învățat, cu atât cresc șansele de a reproduce corect informația învățată.

O altă metodă eficientă în învățarea și deprinderea tehnicilor de autoprotecție este cea imaginativă, adică realizarea unor exerciții de vizualizare mentală a unei situații conflictuale și a metodelor optime a gestiona situația. Vă puteți imagina că sunteți atacat de o persoană sau chiar mai multe (de exemplu cineva vă lovește pentru a vă intimida și a vă deposeda de bunurile pe care le aveți) și să vizualizați în minte tehnica ce vi se pare eficientă în acea situație.

E bine ca, pe lângă pregătirea psihologică, să beneficiați și de o pregătire fizică adecvată, mai ales dacă sunteți expus un risc victimal ridicat (locuiți într-o zonă problematică și deseori ajungeți seara târziu acasă; aveți o profesie de genul factor postal, taximetrist, casier; sunteți vulnerabil și locuiți singur). Din fericire, multe tehnici de autoapărare necesită un efort moderat și utilizează preponderent acțiunile și forța adversarului.

Deseori pregătirea, atitudinea și comportamentul nostru pot preveni sau chiar înlătura o agresiune asupra noastră, schimbând astfel procesul dinamic ce favorizează sau condiționează acțiunea agresorului.

Puteți evita o zonă periculoasă seara, puteți evita ca cineva să se apropie prea mult de voi dacă vi se pare că persoana respectivă are un comportament sau o atitudine suspecte, puteți refuza să deschideți geamul mașinii sau ușa apartamentului unei persoane necunoscute.

În astfel de momente, faceți ce vă spune intuiția. Multe victime raportează faptul că au avut sentimentul că ceva nu e în regulă dar principiile sociale de politețe și bun simț le-au determinat să aibă o atitudine diferită de ceea ce le dicta instinctul.



- Bandura, A. (1976) *Social Learning Analysis Of Aggression. Analysis Of Delinquency and Aggression*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum
- Bloom, S. L. (2003) *Understanding The Impact Of Sexual Assault: The Nature Of Traumatic Experience*. In A. Giardino, E. Datner and J. Asher (Eds.), *Sexual Assault: Victimization Across the Lifespan*. Maryland Heights, MO: GW Medical Publishing. (pp. 405-432).
- Bloom, S. L. and Farragher, B. (2010) *Destroying Sanctuary: The Crisis in Human Service Delivery Systems*. New York: Oxford University Press. (pp. 102-106)
- Boldis, I. (2008). *Tehnicile de Autoaparare : Managementul Situatilor de Pericol* <http://www.jkarate.ro/noutati/pagina-antrenorilor/447-tehnicile-de-autoaparare-managementul-situatiilor-de-pericol.html><http://www.jkarate.ro/noutati/pagina-antrenorilor/447-tehnicile-de-autoaparare-managementul-situatiilor-de-pericol.html>
- Bus, I.(2005), *Psihologie si Infracționalitate : Fundamente teoretice*, Cluj- Napoca: Editura ASCR .
- Galliano, G., Noble, L.M., Travis, L.A., Puechl, C. (1993). *Victim reactions during rape sexual assault – a preliminary-study of the immobility response and its correlates*. *Journal of Interpersonal Violence*. 8:109–114.
- Koss, M. P. (1993). *Detecting The Scope of Rape: A Review of Prevalence Research Methods*. *Journal of Interpersonal Violence*, 8, 198–222.
- McPherson, B. (in press) *The Science of Self Defense. An approach to minimizing injury related to interpersonal violence*. <https://www.myselfdefensetraining.com/self-defense-blog/>
- Mowby, R.i. & Walklate, S. (1994). *Critical Victimology*. London: Sage Publications.
- Norris, F. (1992). *Epidemiology of trauma: Frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 409–418.
- Imagini
- <http://www.theprepperjournal.com/2017/02/27/10-self-defense-tips-women/>
- <http://www.livescience.com/36929-safety-self-defense-tips-women.html>
- <https://geraldmillerlawyer.com/lawyer-explains-robbery-charges/>
- <http://hurriyyet.org/5200-arvadini-oldurdu-sonra-ozunu.html>
- <https://iveronicawalsh.wordpress.com/2014/04/11/a-cbt-look-at-fight-or-flight-when-the-tail-wags-the-dog/>
- <http://www.thinklikeahorse.org/images3/fight%20.png>
- <http://newsrepublica.com/significant-body-reactions-stressed-symptoms-stress-human-body/>
- <http://www.taici.org/youxi/a3JhdiBtYWdl.html>
- <http://dirtystreetfighting.blogspot.ro/2015/09/interested-in-self-defense-step-by-step.html>