С А М О З А Щ И Т А

П Р И

А Г Р Е С И В Н О Н А П А Д Е Н И Е

Проект за управление на стреса при възрастни

2022-2-BG01-KA210-ADU-000094052

София, 2023

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР.....3

I. Агресивно нападение.....4

I.1. Агресия и агресивност.....4

1. Агресия.....4

2. Агресивност.....7

I.2. Агресивно нападение 9

1. Агресивното нападение като особен вид екстремална ситуация.....9

2. Основни причини за изграждане на агресивност.....13

II. Методи за самозащита при агресивно нападение.....15

1. Личностна готовност при агресивно нападение.....15

2. Специализирани методи за самозащита при агресивно нападение.....18

3. Комплексни методи за самозащита при агресивно нападение.....34

3.1 Поведенчески модели за самозащита.....34

3.2 Комплексни техники за самозащита.....36

Заключение.....37

ПРЕДГОВОР

Съвременната цивилизация се развива с ускорени темпове вследствие на много бързото нарастване на научното познание. Някои учени посочват, че удвояването на знанията на нашата цивилизация след 2020 г. е в рамките на 12 часа. Ако тази постановка се приеме за достоверна, това значи, че се очакват много бързи промени в цялостния живот на хората. А практиката показва голямата полза от внедряването на научните открития и изобретения за значителното подобряване живота на хората. Наред с безспорните ползи на този процес се реализираха и значителни вреди, свързани със здравето и живота на човека. Проектът за управление на стреса за възрастни (ASM) има за цел да разработи, тества, оцени и разпространи стратегия за справяне със стресови промени в живота и негативни ситуации като COVID-19, световни извънредни ситуации и ежедневен стрес сред възрастнии и реакции при агресивно поведение. Голямата динамика, конфликтите между държавите, политиките, идеологиите, религиите, икономиките и между хората са причина за значителното нарастване на агресията, която прераства в насилие и отнемане на човешкия живот. При един поглед в историята се вижда как човешката агресия е допринесла за много страдания, мъки, болести, мизерия и смърт. За последните 5500 години са загинали повече от 175 пъти човека по време на войни в сравнение с броя на населението на земята в началото на новата ера. Формулата „***Човекът срещу човека“*** е много опасна и по всяка вероятност ще донесе много трагедии на човечеството. Формулата трябва да бъде ***„Човек за човека“***, както е писано в мъдрите книги и казано от най-умните и морални хора на земята. Всеки човек желае да бъде здрав, щастлив, да живее в разбирателство с другите хора. Но дали наистина всеки човек разбира смисъла на това желание, или мисли, че тези желания се постигат с хитрина, омраза и агресия? Така изградената първична представа за битието е много опасна. Тя ражда агресивното нападение и насилие. Тези хора трябва да се събудят, за да видят, че здравето, щастието, разбирателството с хората ***не е в омразата и агресията, а в обичта***. Тези въпроси се разглеждат в настоящето ръководство. В ***първата глава*** са анализирани агресията, агресивността и агресивното нападение. Агресивното нападение се разглежда като особен вид екстремална и свръхекстремална ситуация. Посочени са и основните причини за формиране

на агресивността. Във ***втората глава*** са представени методите за самозащита при агресивно нападение. Разкрита е същността и структурата на личностната готовност за самозащита. Представени са четири специализирани и ....комплексни метода за самозащита при агресивно нападение. Подборът на значими методи за самозащита при агресивно нападение се определя от поставените цели.

I. Агресивно нападение

I.1. Агресия и агресивност

В процеса на ускореното развитие на цивилизацията са постигнати големи успехи във всички области на човешката дейност. Изобретателността на съвременния човек е уникална. Наред със създаването на нови технологии, свързани с интелектуализиция на труда, се създадоха и нови технологии за воденето на агресивни действия. В резултат на тези агресивни действия през миналия век са загинали повече от 100 милиона души. Едва 6% от тях са станали жертва на природни стихии, а 94% са жертва на насилствена смърт, причинена от човека. Загиналите през миналия век са били колкото цялата цивилизация през 500 г. пр. Хр. А днес проблемът за агресията и насилието е много актуален и значим, защото съвременните технологии имат много по-големи възможности за масово унищожение, за унищожение на цивилизацията.

1. Агресия

В Българския тълкован речник ***агресията*** се определя като "Военно нападение с грабителска завоевателна цел". Определението на агресията в Речника на чуждите думи в българския език е малко по-конкретно: „ Нападение от една или група държави срещу друга държава за заграбване на територия, за икономическо и политическо подчинение. Настъпление, нападение". И двете определения твърде ограничено разглеждат агресията. Всъщност те посочват само т. н. военна агресия. Вярно е, че завоевателните войни са донесли на цивилизацията много смърт, разрушения, страдания. И най-опасното е, че днес съществува голяма вероятност от унищожаване на цивилизацията от една световна ядрена война. Вярно е също, че за последните 5500 години в нашата цивилизация са регистрирани 75000 военни конфликта,

в които загиват повече от 3.5 милиарда души. За този период е имало мир само 292 години. И днес се водят бойни действия, в които загиват много хора. Този вид агресия е най-голямата и мащабна по размер, дело на човека срещу човека, човешка агресия. Както пише един известен учен „...едва ли има някой, който да не е наясно със съществуването и на нашите географски ширини на тази жилава, дива и трудно укротима истина – човешката агресия“. Но човешката агресия съществува не само по време на война, но и в ежедневния му живот. Едва ли има човек, който да не е проявявал агресия в една или друга форма. Ето защо тук става въпрос за агресията на човека в процеса на неговата ежедневна дейност и живот. Човешката агресия е едно от най-много изследваните явления. Държавните институции и много обществени организации предлагат различни решения за ограничаване на агресията и особено в нейната по-остра форма – насилието. Въпреки това изследователите отчитат нарастване на агресията у съвременния човек. При един по-задълбочен преглед на различните теории за човешката агресия се установява, че няма единно виждане за това сложно явление. В зависимост от позицията на авторите, свързана с тяхната професионална научна дейност, те определят агресията до известна степен едностранчиво, а в отделни случаи и противоречиво. Някои автори разделят агресията като генетично определена, т.е. ***наследствена***. Други изследватели определят агресията като ***социално отрицателно поведение***. Голяма част от авторите разглеждат агресията като „всяка форма на поведение, целево насочено към нанасяне на вреда на друго живо същество...“. Аналогично е схващането за агресията на друга част от авторите, които я определят като „всяка форма на поведение, която целево е насочена към нанасяне на физическа или психическа вреда“. Друга част от изследователите разглеждат агресията като ***поведение, намерение, нараняване.*** Агресията може да бъде физическа, словесна и смесена. Различните схващания на авторите за агресията могат да се обединят в ***пет основни групи***:

Първата група поставя за основа на агресията личностните особености на човека. Изтъкнати изследователи изграждат теория за агресията като „черта“ на личността, която определя неговата агресия. Всъщност тази „черта“ е устойчиво преживяване на агресия, т.е. ***агресивност.***

Втората група включва така наречения „ситуативен подход“, според който човешкото поведение е породено като съответен отговор на дадена

ситуация. Тази постановка дава по-големи възможности за разкриване на агресията.

При ***третата група*** авторите разглеждат агресията като резултат от взаимодействието между личността и ситуативните фактори като основа на човешкото поведение.

Четвъртата група подходи също определя взаимодействието между личността и ситуацията като основа на агресивното човешко поведение. Изследователите от тази група разглеждат ситуациите предимно като социални и културни въздействия.

Петата група подходи е свързана с анализ само на различията на индивидуалните особеностти на агресивността между хората при определени еднакви условия, в които се проявяват техните личностни различия.

Известни са и други схващания за същността на агресията, които в една или друга степен приличат на посочените пет групи. Създадени са повече от 13 модела на човешката агресия.

Теоретичните подходи и изработените модели за човешката агресия обхващат диапазона от възгледите за инстиктивната програмираност и предопределеност на агресивното поведение до схващанията, базиращи се върху теорията на социалното научаване.

Разгледаните подходи при анализа на човешката агресия дават обяснение на различни фактори за ефекта на аг***ресията*** и за ***агресивността***. За по-цялостно разкриване на човешката агресия е ***необходим обединителен подход***. При обобщението на различните теории за човешката агресия се разкриват възможности за интегриране на основните идеи като **за основа се приеме теорията за единството на човешката дейност** (единството на вътрешната (психическа) и външната (физическа) дейност). Дейността е изградена от система на отделни действия. Човешката агресия като особен вид човешка дейност може да се определи като вътрешна (психическа) дейност и външна (физическа дейност).

Вътрешната (психическа) дейност на агресията е изградена от система на психически състояния (действия) с преживяване на отрицателни емоции като гняв, омраза, ненавист, горделивост, надменност, завист, обида и др. Тези отрицателни емоции се преживяват като агресия единствено в определена ситуация. Следователно ***преживяването на състоянието на агресия е ситуативно (ситуативна агресия).***

Външната (физическа) дейност на агресията е изградена от система от физически състояния (действия). Тя се проявява в ситуацията като ***агресивни физически действия,*** които най-често се възприемат от хората като ***агресивно поведение.***

Агресивното поведение се проявява в практиката при различните ситуации като ***агресивно нападение,*** което се разглежда като особен вид ***психическо и физическо насилие***. Тази постановка дава възможност за по-задълбочено изучаване на същността на агресията и агресивността, както и възможност за по-точно прогнозиране на агресивното нападение.

2. Агресивност

При системно и продължително преживяване на ситуативна агресия се формира ***устойчива агресия (черта на личността), т.е. агресивност. Тази*** устойчива агресия (***агресивност***) е личностна черта на агресивните хора. Известни са различни агресивни хора. Едни от тях са емоционално неустойчиви, често избухват, лесно изпадат в силен гняв и бързо превключват в агресивно нападение. Тези избухливи хора понякога нападат другите, защото вярват, че извършената от тях агресия ще им се отплати. Други агресивни хора извършват съвсем съзнателно агресията, насочена за постигане на власт, социално положение, материални облаги и др. Тези агресивни реакции са ***компенсация на чувството за малоценност***. Агресивните хора изпитват силна нужда да контролират другите хора. Тази тяхна нужда от господство прикрива техният страх, който не са в състояние да контролират. Други агресивни хора са известни като асоциални /антисоциални личности. Те умишлено провокират другите, често жадуват за бой. Тези агресивни хора са безотговорни и безразсъдни „настръхнали в готовност да излеят злобата си, да демонстрират неуязвимостта си и възстановят чувството си за собствено достойнство“. Агресивността на тези хора, търсещи остри конфликти, показва „техните страхове и нещастия“.

Агресивността се реализира в практиката единствено в ситуацията чрез ситуативната агресия. ***Агресията и агресивността не са еквивалентни*** явления. Една от основната грешки на голяма част от изследователите на човешката агресия е, че разглеждат агресията и агресивността като едно и също явление. Агресивността като устойчиво състояние на агресията (черта на личността) е условие за проявлението ѝ в ситуацията като агресия, но тя може

и да не се прояви. Ето защо по-важно е да се определят състоянията на ситуативната агресия. Агресивността може да служи като възможност за прогнозиране на проектирането ѝ като агресия в ситуацията.

Едно от основните емоционални преживявания при ситуативната и устойчивата агресия (агресивност) е **гневът.** Гневът се разглежда като преживяване на силно възмущение, негодувание и недоволство. Гневът изразява отрицателно отношение, ***омраза***. Една от основните негативни емоции, силно свързана с гнева, е ***обидата,*** при която човек изпитва огорчение, което е причинено при накърняване на неговото достойнство. ***Завистта*** е друго негативно преживяване, което често доминира в гнева. Гневът като негативно преживяване е с различна интензивност – от малка интезивност като раздрзнение до много голяма като ***ярост.***

Една от най-отрицателните черти на човека, която много силно е свързана с агресивността, е ***горделивостта.*** Горделивият човек е егоист. Той е надменен, самовлюбен. Обича себе си и мрази другите хора. Суетен е и мисли, че е най-умен, най-безупречен и съвършен. Един велик писател казва: „Суетните хора не чуват нищо друго освен похвалите“. Горделивият човек е високомерен и завистлив. Освен това той се ядосва, когато не му обръщат достатъчно внимание, чревоугодник е и е алчен. Убеден е, че е талантлив и трябва да бъде голям ръководител, началник. Тези хора са много вредни за обществото и са причината за бедствията, трагедиите и нещастието на другите хора. Един известен учен стига до извода, че „човешкият егоизъм се явява единствената в света разрушителна сила“. Егоистът не е в състояние да проумее собственото си невежество и вредите, които създава с първичните си биологични инстинкти. А както са казали едни от най-великите личности в света, че невежестното е демонична сила, която е причина за нещастието и трагедиите на хората. То е голямо бедствие, което „залива цялата земя“ и се проявява като „опора на злото, веригата на покварата, мрачният затвор, живата смърт, трупът, който чувства, гроба, който навред носиш със себе си, крадеца, който обитава къщата ти...“ И ако егоистъг е религиозен, без да осъзнава, той нарушава десетте божи заповеди и „изпълнява“ седемте смъртни гряха. Още от древността хората са разбирали, че горделивостта е голям грях. Преди повече от 2500 години един голям поет, обръщайки се към сина на своя приятел, който е починал е казал „...първото нещо, което боговете даряват на оного, когото искат да унищожат, е гордостта“. Горделивият човек е много

чувствителен на критиката. Той много се ядосва, става отмъстителен и агресивен. Успелите хора в живота са тези, които много добре осъзнават вредата от надменността, гордостта. Един млад американец се ядосал и кресnал на банковия чиновник, който не му е давал кредит: „Един ден аз ще бъда най-богатият човек в света! “. И наистина, младежът с много труд и постоянство, обуздавайки егото си, става най-богатият човек в света. Този млад мъж се казва Джон Д. Рокфелер. В спомените си той пише: „Изпитвах ужас от опасността да стана надменен“. Горделивият човек е агресивен, обича властта и когато я придобие, бърза да забогатее, а когато забогатее става още по-агресивен и надменен.

С нарастване на интензивността на агресията много често тя прераства в насилие. А ***насилието при агресивно нападение*** често води до психически и физически травми, наранявания и дори до отнемане на човешки живот.

I.2. Агресивно нападение

1. Агресивното нападение като особен вид екстремална ситуация

Агресивното нападение е особен вид човешка дейност, която е свързана с психическо и физическо насилие. Отделният човек и хората, които са подложени на агресивно нападение, се намират в екстремална ситуация. Ако те нямат необходимата готовност за реагиране в тази ситуация, могат да станат жертва, да получат нараняване и дори да загубят живота си. За да се разкрие по-пълно същността на екстремалната ситуация е необходомо да се определи съдържанието на понятието ***„ситуация“.*** „***Ситуацията“*** е понятие, което има много богато съдържание. То се разглежда като положение, разположение, състояние, обстановка, среда, съпровождащи обстоятелства, сбор от обстоятелства, състояние на нещата, съвкупност от условия, обкръжение. При анализа на съдържанието на тези понятия се установи, че те отразяват една или друга страна на ситуацията. Обобщавайки съдържанието им се извежда едно по-интегрално ***определение на ситуацията като комплекс от условия на средата.***

За по-пълното изясняване смисъла на понятието ***ситуация*** е необходимо да се разгледат понятията ***условия*** и ***среда.***

В Българския тълковен речник (2004) ***средата*** се определя като „съвкупност от природни или социални условия, при които нещо или някой съществува, живее”. В речника ***средата*** се разглежда единствено като външна

среда. Много са и определенията на различни автори, които разглеждат същността на ситуацията само като въздействия на външната среда. Този подход е ограничен, тъй като освен външната, съществува и вътрешна среда. За да се разкрие по-пълно същността на ситуациите, средата трябва да се разглежда комплексно, в структурата на която са включени ***външната и вътрешната среда***. Към *външната среда* се включват *природната* и *социалната среда, а към вътрешната – физическата* и *психическата среда***.** Тези две среди са изградени от други два основни вида – *материална и нематериална*. Външната среда включва в структурата си природната (материална) и социалната (материална и нематериална). Вътрешната среда е изградена от физическа (материална) и психическа (нематериална). Всички среди са в единство и формират една интегрална среда. Много сложно и динамично е взаимодействието между факторите на тези среди, които формират и различните условия. ***Този комплекс от условия на интегралната среда формира определена ситуация.*** Основен фактор за определяне на ситуациите е **степента на екстремалност.**

В зависимост от степента на екстремалност на ситуациите е прието те да се разделят на ***стандартни, екстремални*** и ***свръхекстремални***. При *стандартните* ситуации степента на екстремалност е ниска, при *екстремалните* ситуации е висока, а при *свръхекстремалните* тя е много висока. Агресивното нападение се разглежда като екстремална и свръх-екстремална ситуация. Глобални фактори на ситуациите са **опасността** и **трудността.**

Опасността като глобален фактор на ситуациите най-често се разглежда като фактор, който въздейства негативно върху дейността, здравето и живота на отделния човек и човешките общества, възприема се и се преживява като вреден, разрушителен, а понякога и като гибелен. В Българския тълковен речник опасността се определя като „възможност или вероятност да се случи нещо лошо, някаква беда, нещастие.“ Съществува възможност, т.е. вероятност опасността да се реализара или да не се реализира в практиката, в ситуацията. Ето защо действията за преодоляването на опасността са рискови. Оттук следва, че интегрална функция на опасността е ***рискът***.

Трудността е другият глобален фактор на ситуацията. Тя се явява бариера за постигане на целите. За преодоляването на трудността се извършват

определени действия, които се осъществяват от съответни усилия. Следователно интегрална функция на трудността е ***усилието***.

Преодоляването на екстремалните и свръхекстремалните ситуации, които са съответно с висока и много висока степен на екстремалност, се реализират с голямо усилие и риск. Известни са пет степени на опасност и трудност: 1) ниска; 2) малка; 3) средна; 4) голяма и 5) много голяма.

При **стандартните ситуации** опасността и трудността са с ниска и с малка степен. При тази ситуация не се изискват активни действия. Вероятността от насилие е малка. При стандартните ситуации човек не проявява агресия към другите хора. Отношението му е негативно. Той е недоволен, прави забележки, изпитва известен гняв, раздразнителен е и е ироничен.

При екстремалните ситуации със *средна степен на опасност и трудност* човекът е агресивен, обижда, много е ядосан. С висок глас заплашва и се опитва да захване с ръце нападнатия човек. При тази ситуация ***агресивното нападение е повече вербално***. При екстремални ситуации с ***висока степен на опасност и трудност*** агресивният нападател продължава да обижда и заплашва. Агресивното нападение се разраства във физическо насилие. Нападателят нанася серия от удари по тялото на жертвата, п***роявява жестокост.*** Използва допълнителни средства за нанасяне на удари. В агресивното нападение могат да участват повече хора, както и жертвите могат да бъдат повече от един или двама души.

При свръхекстремалните ситуации, когато ***опасността и трудността са с много висока степен,*** вероятността от тежки наранявания е много голяма. Нападателят или нападателите използват за насилие различни предмети като тояги, бутилки, столове, ***ножове и остри предмети***. При тези ситуации с много голяма опасност се използват и ***огнестрелни оръжия***. Значително нараства опасността от отнемане на живота на някоя от жертвите. Най-често нападателите са изпаднали в ***ярост***, при което съзнанието им е замъглено и те не осъзнават, че извършват тежко престъпление. След „събуждането“ от яростта си те разбират, че са извършили голямо престъпление.

Трябвя да се отбележи, че ***някои агресивни нападатели*** не изпадат в крайно агресивно състояние на ярост, а съзнателно и целенасочено извършват ***насилия и убийства***. Те са платени убийци. Те не изпитват никаква вина или

милост към жертвите. Какво може да се каже за жестоките измъчвания и масова смърт в нацистките концлагери? Неописуеми са ужасите на измъчванията на хората в концентрационните лагери. Много от нацистите-убийци на хиляди невинни жертви ***не изпитват никаква вина***, а дори изпитват радост при измъчването на беззащитните лагерници. При свръхекстремални ситуации ***много малко хора оцеляват***. Голяма част тях имат психически и соматични увреждания и много трудно се адаптират към нормалните условия. Въпреки ужасните условия отделни хора успяват да оцелеят и продължават да живеят пълноценно.

В. Франкъл като млад психиатър от Виена бива арестуван от нацистите през Втората световна война и с много други евреи е изпратен в нацистки концентрационен лагер. Били арестувани бременната му жена, майка му, баща му и брат му и изпратени в „лагерите на смъртта“, където по-късно загиват. Въпреки жестоките нечовешки условия В. Франкъл успява да оцелее. Той описва живота в лагерите и прави психологически анализ на преживяванията на лагерниците при тези ужасни условия. Става професор. Създава нова терапевтична методика „логотерапия“. Публикува редица книги. Удостоен е с почетната титла „Доктор хонорис кауза“ от 29 университета в света. В една от книгите си авторът обосновава **смисъла на човешкото съществуване**, „че любовта е абсолютната, най-висока цел, към която може да се стреми човек. Тогава схванах смисъла на най-голямата тайна, която човешката поезия, човешката мисъл и вяра носят като послание: ***Спасението на човека е чрез любовта и в любовта“.*** Именно любовта е съхранила човешкото във Виктор Франкъл и той успява да оцелее, а не омразата, която е причина за агресията и насилието.

Виждайки последиците от Първата световна война, един известен мислител пише: „Никога човешката лудост не е имала толкова разрушителни последици, нито е била толкова очевидна. Ала никой не е знаел, че това е само началото“. И наистина, човешката ***лудост,*** която се е проявила като ***голяма омраза, жестоко насилие,*** е била много по-разрушителна през Втората световна война**.** Възниква големият въпрос – къде е логиката, какъв е смисълът на омразата, на насилието? Вероятно ще бъде прав известният мислител, че „умът на повечето човешки същества съдържа значително количество бихме го нарекли „нарушено функциониране на съзнанието“ или дори лудост“. Той допълва, че днес „нарушеното функциониране се засилва и ускорява ход“.

В една от хипотезите за изчезналата ***Атландида*** се твърди, че докато хората живеели разумно, цивилизацията процъфтявала. Когато обаче хората започнали да живеят неморално, нарушавайки естествените природни закони, ставали много агресивни, постепенно полудели и владеейки модерни технологии, се самоунищожили. Подобни мисли е изразил Платон, който казва: „...докато атлантите следваха и се ръководеха от законите на добродетелта, докато ги владееше божественото начало, те успяваха във всичко. Ала щом долни прояви взеха връх, Зевс се разгневи и ги наказа...Атлантида загина за един ден и една бедствена нощ“.

В основата на агресивното нападение стоят омразата и невежеството, характерни за човека-егоист, който е алчен, жаден за власт, но и страхлив.

2. Основни причини за формиране на агресивност

На базата на различни изследвания се установява, че агресивността на голяма част от хората е нараствала. ***Причините са комплексни***. Проведени са много изследвания за разкриване на причините за тяхната висока агресивност. Всички изследователи са единни в заключенията си, че основната причина за формирането на устойчива агресия (агресивност) се крие още в ***детската възраст***, когато „са отхвърлени всякакви нежни чувства и са запазени спомени за болезнено родителско отблъскване“. Тези хора не са почувствали обич и внимание, а са били малтретирани често от родителите си. Още като дете, което има нужда от обич, внимание и грижа, то страда, страхува се и се измъчва. Както твърдят специалистите, че тези деца „са научени прекалено добре, че е най-добре да не вярват на никого“. Обичта в тяхната душа е сменена с омраза, страх. За формирането на детската личност голямо значение има и ***социалната среда в училище.*** Логически възниква въпросът: Може ли човек, който е израснал в тази семейна среда и се е изградил като агресивен, да се пребори с „дефектите си“? Отговорът е: Да, може. Необходимо е човекът да осъзнае състоянието си, да намери правилния път чрез много труд и преодоляване на бариерите по пътя към щастието. Когато човек оценява обективно състоянията си и ситуациите, той има възможност да постигне целите си, свързани с неговото развитие и положителното отношение към хората, животните и природата.

Една от причините е повишаване на ***несигурността*** на съвременния човек. Както беше подчертано, основният фактор, който силно се отразява

върху развитието на личността е **семейството**. Конфликтите в семейството, разводите, насилието са основните причини за изграждането на агресивната личност. Нарастването на разводите и нестабилните бракове негативно се отразява върху психическото и физическото развитие на подрастващите, формира се устойчива черта – агресивност. Силно въздействие върху психиката на подрастващите оказват **медиите**. Проведени са много научни изследвания за въздействието на медиите върху агресивността. Установява се, че „гледането на филми с насилие води до по-голяма доза агресия...“. Тези филми често предизвикват лесни спомени за себе си, защото са визуални, силно драматични и прости по съдържание. С възникване на спомените, агресивното съдържание на **филмите** може да предизвика стари спомени с агресивно съдържание, които са причина за проява на агресивни действия. Наблюдаваната агресия е в ума на зрителите. Когато те възприемат видяните от тях действия като агресивни, се активират силно свързани агресивни идеи, които най-вероятно ще ги направи склонни към агресия. ***Днешните филми на насилието много образно показват жестокостта*** при нарязването и раздробяването на тела от ножове и куршуми, но независимо от това в края на тези сценарии зрителите установяват, че цялата тази касапница е в името на „справедливата кауза“. Според сценаристите колкото и кървав да е филмът, той съдържа послание, че насилието е част от живота на хората и трябва да се показва. Не се отчита положението, че някои по-емоционални и лабилни хора се вживяват в ролята на героите от филмите и телевизионните герои. В процеса на представата за себе си като агресор наблюдаваното от тях насилие може да активира агресивни идеи и намерения. На базата на експериментални изследвания е установено, че при някои хора гледането на побоища и убийства може да ги доведе до безразличие към агресията, до т.н. „емоционално притъпяване“. В една или друга степен филмите на насилието оказват отрицателно въздействие върху хората. Като се има предвид, че съвременният човек има големи възможности да гледа различни филми на големия брой телевизионни канали, както и на компютрите, значително нарасна опасността от повишаване на агресивността. Известни са случаи за извършени престъпления по точното изпълнение на сценария на такъв филм.

Важен фактор, свързан с формирането на агресивната личност, е ***нездравословната социална среда***. Когато човек по една или друга причина попадне в нездравословна среда, при която се извършват различни деяния за

придобиване на някакви средства като кражби, обири, изнудване, насилие, човек постепенно става агресивен. Особено този процес на изграждането на агресивността е характерен за подрастващите.

Друга причина за изграждането на агресивност е ***четенето на книги*** в съдържанието, на които се описват герои, умеещи да придобиват пари чрез изнудване, насилие. Особено впечатляващо е „майсторството“ при обир на банки. Тези „герои“ са представени като много умни, силни, умеят да се владеят при всички ситуации. Това е „моделът“ за подражание на подрастващите.

В настоящото ръководство острите агресивни нападения и насилия, свързани с тежки престъпления, не са обект на обсъждане.

II. Методи за самозащита при агресивно нападение

1. Личностна готовност за самозащита при агресивно нападение

Самозащитата е система от ефективни действия за преодоляване и овладяване на екстремалните ситуации при агресивно нападение. Тя се определя от подготвеността (личностната готовност) на човека. ***Личностната готовност*** за самозащита при агресивно нападение е изградена от психическа, физическа (психофизическа), техническа и тактическа готовност. Основна готовност в структурата на личностната готовност са психическата и физическата (психофизическата), върху която се проектират техническата и тактическата. За разкриване същността на личностната готовност при самозащита от агресивно нападение се прилагат ***научните основи на единството на човешката дейност***, при която вътрешната (психическа) и външната (физическа) дейност са в единство, т.е. те са две структури на дейността. Действието е основна единица на дейността. Вътрешното действие се разглежда като психическо състояние, а външното – като физическо състояние. Тези две състояния са в единство и изграждат *психофизическото състояние. Това състояние се разглежда като* **психофизическа готовност *за самозащита при агресивно нападение.***

Психическата готовност като вътрешно действие се осъществява посредством психическите процеси, които протичат при конкретна ситуация, в настоящето, и определят характера на самозащитата. Съдържанието на

психическото състояние до голяма степен се определя от ***устойчивостта, от постоянната готовност.*** Психическата готовност при конкретната ситуация определя ефективността на действията. Тя се разглежда като **ситуативна психическа готовност,** която е много динамична и е изградена от познавателна, емоционална и волева структура.

Познавателната структура е основна в ситуативната психическа готовност на агресивното нападение. Тя регулира дейността и поведението на човека в различните ситуации. Основни елементи, които я изграждат, са психическите процеси възприятие, памет, внимание, представа, въображение, мислене, антиципация (предвиждане). Мисленето е най-главният познавателен процес.

Емоционалната структура включва емоциите и чувствата, които се изразяват посредством преживяванията. Емоциите и чувствата биват положителни и отрицателни. Ситуативната психическа готовност при самозащита е положителна, в структурата на която доминират смелост, решителност, спокойствие.

Волевата структура е дейната страна на ситуативната психическа готовност за самозащита. Тя определя ефективността на действията в конкретните ситуации. Главен фактор на волевата структура е ***усилието.*** То се явява като психическа сила, посредством която се реализира в практиката, в ситуацията като физическата сила, която е основа на ситуативната психическа готовност на личностната готовност.

Физическата готовност като външно действие в конкретна ситуация се осъществява посредством ***физически качества*** – мускулна сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост, взривна сила, скоростно-силова издръжливост. При конкретната ситуация физическата готовност се разглежда като **ситуативна физическа готовност.**

Мускулната сила се разглежда като „способност на човека да въздейства или да противодейства на физически обекти от външната среда посредством мускулно напрежение, предадено чрез системата от лостове на своето тяло“. ***Бързината*** се определя като способност на човека да изпълнява единични или цялостни движения в минимален за дадените условия период от време. ***Издръжливостта*** е двигателна способност на човека продължително да изпълнява определена двигателна дейност, без да се снижава нейната ефективност. ***Гъвкавостта*** се разглежда като способност на човека да

изпълнява движения с голяма амплитуда. ***Ловкостта*** се разглежда като способност на човека мигновено да преустройва двигателната си дейност в съответствие със сложна и бързо изменяща се обстановка. Ловкостта е комплексно физическо качество, което зависи от степента на развитие на останалите физически качества. ***Взривната сила, скоростно- силовата издръжливост*** са специални физически качества, които са свързани със специфични действия при самозащита. Всички физически качества осигуряват определените действия за самозащита при агресивно нападение.

Особен вид физически движения при самозащита са **словесните и експресивните движения на лицето и тялото**. Тези движения най-често изпреварват и съпровождат другите физически движения. ***Ситуативните психофизически състояния (готовност)*** се проектират върху експресивните движения на лицето и тялото. При системно и продължително преживяване на определено психическо състояние (готовност) се формира устойчива експресия на лицето на човека.

Техническата готовност за самозащита представлява съвкупност от умения за бързо и точно изпълнение на определени движения и действия в съответствие с изискванията на екстремалната ситуация при агресивно нападение. Тя се формира върху основата на психическата и физическата (психофизическата) готовност и чрез тях се реализира в практическите действия при самозащита. Следователно чрез усъвършенстването на психическата и физическата (психофизическата) готовност се усъвършенства и техническата готовност. Това само по себе си е напълно закономерно, тъй като техниката е двигателно действие (психомоторно), което се изпълнява с висока ефективност при минимален разход на енергия.

При осигуряването на необходимите знания за движенията и действията (техниките) и чрез многократните им повторения се изгражда двигателен навик, автоматизиран начин за управление на движенията. Автоматизираните движения като част от структурата на техническата готовност за самозащита се характеризират със стабилност, устойчивост и вариативност.

Тактическата готовност за самозащитата е основна в структурата на личностната готовност за самозащита в екстремалните ситуации при агресивно нападание. Тактическата готовност включва в структурата си тактическо мислене, тактически умения и навици. Тактическото мислене се осъществява

върху основата на знанията на признаците за агресивно нападение при нападателя (нападателите). То се разглежда като „сложен познавателен процес, който се осъществява на базата на знанията, свързани със съдържанието, динамиката в промяната на екстремите на ситуациите, структурата и доминиращите фактори на психическата, физическата и техническата готовност ...“. Целесъобразно е в процеса на формирането на психофизическата и техническата готовност да се изработи план за тактическо мислене, съдържаща три основни етапа7 1) тактически замисъл; 2) тактически план и 3) тактически действия.

Психическата, физическата, техническата и тактическата готовност са в единство, силно свързани и взаимнозависими, изграждат личностната готовност, която може да бъде адекватна или неадекватна. При ***адекватната личностна готовност*** действията са ефективни в условията на екстремалните ситуации на агресивно нападение. Създават се условия за овладяване, оцеляване и управление на екстремалните ситуации при агресивно нападение. При ***неадекватната личностна готовност*** действията са неефективни, нападнатият става жертва – нараняванията, дори загубата на живота са много възможни.

2. Специализирани методи за самозащита при агресивно нападение

Формирането на адекватна личностна готовност за самозащита при агресивно нападение е целенасочен процес. Човек, който си е поставил за цел да се подготви да реагира в екстремалните ситеуции на агресивно нападение, трябва системно и с желание да практикува различните методи за самозащита. Ефективността на подготовката зависи от съзнателното и редовно изпълнение на методите за въздействие, самооценка на степента на заучаване на практиките и тяхното приложение при ситуации с агресивно нападение. Методите могат да се обогатяват с допълнителни упражнения в зависимост от конкретно поставените цели.

2.1. Словесни въздействия

Агресивното нападение като екстремална ситуация се реализира в социалната среда в процеса на общуването между хората. Общуването се разглежда като поддържане на връзка, комуникация между хората. Като

основно средство на общуването (комуникацията) се разглежда **словото**. Това общуване е известно като вербално (словесно общуване). Предаваната и получаваната информация при вербалната комуникация протича на съзнателно ниво. При вербалната комуникация участва слуховият анализатор. Възприетата информация по пътя на вербалната комуникация протича по аналитико-синтетичен път. Тя се осъзнава. При вербалното общуване човек възприема по-малко от половината (20-40%) от подадената информация. ***Словото оказва силно въздействие*** върху личностната готовност за самозащита при агресивно нападение. **Словесните въздействия** могат да бъдат прости и сложни. Простите са слова с названия на безусловни и условни дразнители. Сложните словесни въздействия включват фрази, съдържащи информация за безусловни дразнители и условия за прилагането им. Счита се, че сложните словесни дразнители са по-ефективни средства за въздействие. Словесните въздействия могат да бъдат още ускоряващи и забавящи действията. Словото въздейства не само на съзнанието, но и на подсъзнанието, известно като **словесно внушение (вербална сугестия).**

В процеса на прилагнето на вербалната сугестия най-напред е необходимо да се намали напрежението, след което да се прилагат словесни формули с положително въздействие. Отначало при усвояването на метода се заема удобно положение на тялото в благоприятни условия без присъствие на хора, да бъде тихо, без разсейващ шум. След усвояване на метода той може да се провежда при различни условия. Вниманието се насочва върху думите и изреченията (словесни формули), които **бавно** се казват наум **с паузи** между отделните думи и формули. Прилагат се две групи формули за словесно въздействие: 1. За понижаване на напрежението; 2. За формиране на адекватна психофизическа готовност за самозащита.

Първата група формули за словесно въздействие е свързана с понижаване на напрежението. Прилагат се следните словесни формули:

1. Аз започвам да се успокоявам, аз започвам да се успокоявам;
2. Аз се успокоявам, аз се успокоявам, успокоявам;
3. Аз съм по-спокоен, по-спокоен, по-спокоен;
4. Аз съм вече спокоен, спокоен, спокоен.

При по-високо напрежение формулите се повтарят наум, бавно. Най-много се повтаря втората формула. Ефективността на въздействието на вербалните формули е висока, когато повторението им съответства на редицата

на Фибоначи – 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, Числата отразяват броя на повторенията на конкретната дума, а запетаите – паузите между формулите. Формулите могат да се сменят при отделните числа.

Втората група формули на словесно въздействие за формиране на адекватна личностна готовност за самозащита се прилага след понижаване на напрежението. За целта се прилагат следните словесни формули:

1. Аз съм спокоен, спокоен, спокоен;
2. Аз се зареждам с жизнени сили, зареждам се с жизнени сили,зареждам се с жизнени сили;
3. Аз съм уверен в себе си, уверен съм в себе си, уверен съм, уверен съм, напълно съм уверен;
4. Аз съм спокоен, чувствам се силен и уверен в себе си. Аз съм спокоен, силен и уверен.
5. Аз съм готов за точни и бързи действия, точни и бързи действия.

Ефективността на овладяването на словесните формули се определя от съсредоточаване на вниманието върху точното и бавно изговаряне наум на отделните думи, спазване на паузите, убедеността от положителното въздействие на метода.

В зависимост от изискванията на екстремалната ситуация към формулите на словесното въздействие могат да се включват и други думи с положително значение. Може да се променя и броят на повторенията на думите, и словесните формули. Понякога с няколко повторения на словесните формули на въздействие настъпва ефектът, а друг път с повече повторения той настъпва по-трудно. Много важно условие за ефективността на тяхното въздействие е използването на думи и кратки изречения, които да са с положително съдържание. Те трябва да успокояват и да стимулират положителни преживявания, оптимизъм. Необходимо е да се избягват думи и изречения с отрицателно съдържание като насилие, смърт, нещастие, беда, трагедия, страх, ужас, болка, лъжа и др. Словото оказва най-силно въздействие върху живота на човека и човешките общества. Известна е детската приказка за срещите на мечката и дърваря:

„Един човек взел брадвата и отишъл в гората за дърва. Преди да започне да сече дърва, чул наблизо някакъв шум, рев на животни. Открил, че две мечета са паднали в една дълбока дупка и не могат да излязат. Човекът ги извадил и точно в този момент пристигнала майката-мечка. Мечетата й казали, че този

добър човек ги извадил от дълбоката дупка. Мечката се зарадвала и предложила на човека да се побратимят. Прегърнали се двамата, но човекът казал: „Уф, много лошо ти мирише дъхът“ ! Това много обидило мечката. Тя се обърнала към него и му наредила да вземе брадвата и да я удари по гърба. Човекът не искал да направи това, но тя го заплашила, че ще го изяде. И той я ударил, след което се разделили. Минали години и веднъж в гората те отново се срещнали. Мечката се обърнала към човека, посочила раната си и казала: „Виждаш ли, раната от удара ти е заздравяла, но раната от думите ти още много ме болят“. Макар и наивна, приказката е поучителна, защото показва силита на словото, което има много голямо значение за качеството на живота. Словото е мощна жизнена сила. Необходимо е да си припомним библейската истина за словото. Словото е основата в битието на хората. В притчата на Йоан в Библията е казано:

„В началото беше Словото, и Словото беше у Бога, и Бог беше Словото.

2.То беше в началото у Бога.

3. Всичко чрез Него стана, и без Него не стана нито едно от онова, което е станало.

4. В него имаше живот, и животът беше светлината на човеците.

5. И светлината в мрака свети, и мракът я не обзе“.

Словото изразява мисленето, без което човек не е в състояние да живее. Когато човек попадне в екстремална ситуация, където не може да говори с други хора, настъпват регресионни психофизически процеси и вероятността от загубата на живота е много голяма. Известни са много случаи, когато отделни хора с развит интелект, останали сами в много трудни и опасни условия не оцеляват или ако оцелеят, психиката им е деградирала.

Френски ентомолог (учен, изследващ насекомите) бил в състава на експедиция, която провеждала научни изследвания в южноамериканската джунгла. След приключване на изследователската си работа експедицията се готвела да заминава за Франция, но един от членовете й се загубил. След продължително издирване всички членове на експедицията стигат до убеждението, че изчезналият е загинал, тъй като в екстремалните условия на джунглата човек сам без оръжие не може да оцелее. И си заминават. Въпреки много тежките условия, ежечасната борба за живота си, изчезналият оцелял. След около 30 години бил открит от друга експедиция. През тези години той е водил тежка борба за своето оцеляване, като добивал храната си без оръжие.

Загубил паметта си, забравил да говори, живеел примитивно, инстиктивно. След откриването му е върнат в цивилизования свят. Той си възвръща паметта, отново започва да говори и продължил да се занимава със своите научни изследвания, но нищо не могъл да си спомни за този период. По-късно си припомнил само отделни моменти, когато е бил на границата между живота и смъртта. Липсата на комуникация с други хора, битката за живота са факторите, които довели човека до неговото инстиктивно ниво на съществуване.

Посредством метода „Словесно въздействие“ човек сам може да се подготвя за действия при различни екстремални ситуации при агресивно нападение. Когато бъде усвоен, човек може да го прилага при възникване на опасни ситуации при насилие. Освен това е целесъобразно той да прилага и словесни въздействия върху нападателя, като по този начин може да се избегне конфликта, което е най-доброто решение.

2.2. Безсловесно въздействие[1]

Едно от най-силните въздействия при общуването е безсловесното въздействие. При словесното въздействие предадената информация се осъзнава и човек реагира по определен начин. При безсловесното въздействие предадената информация не се осъзнава, тя протича на подсъзнателно ниво. Публикувани са стотици материала за ***безсловесното (невербалното) общуване,*** известно като езикът на тялото.

Словесното въздействие винаги се придружава от безсловесното. При словесното въздействие участва слуха, а при безсловесното – зрението. Информацията, която възприема човек на базата на зрението, е много по-голяма от тази чрез слуха. Както е известно, 83% от цялата информация при общуването се възприема чрез зрителния анализитор, 11% – със слуховия, 3% – с обонянието, 2% – с тактилния и 1 % – от вкусовия . Посочва се, че за 1 секунда слуховият анализатор пропуска 50 бита информация, а 100 пъти повече информация се получава чрез зрителният анализатор. Освен това 15% от информацията, която лицето запомня е само чрез слушане, 25% се запомня чрез гледане, а 65% при едновременното участие на слуховия и зрителния анализатор. Следователно в процеса на въздействието при общуването голямо

[1] Методът е свързан с разкриване на агресивното състояние и намерение на нападателя. Нападнатият ще реши каква експресия да си формира, за да въздейства на нападателя.

значение има безсловесното въздействие. Учените са доказали, че между 60% и 80% от междуличностното общуване лице в лице се извършва по пътя на безсловесния обмен на информация, докато словесния обмен допринася за по-прецизното балансиране на така получените сведения. Безсловесната информация е в много по-малка степен обект на съзнателен анализ и оценка, в резултат на което трудно се разкриват истинските преживявания на хората.

Много са признаците на изражението на тялото, определящи конкретни преживявания и отношения при общуващите. При първото впечатление 80% от получената цялостна информация за вътрешното състояние на човека се пада на безсловесната комуникация. Човекът, който ще ***оказва въздействие*** чрез безсловесни средства, трябва добре да познава признаците на ***експресията (изражението)*** на тялото. Това ще му даде възможност за по-пълна и реална оценка на намеренията за насилие при агресивните хора и оттук да изгражда стратегия за оперативно въздействие.

Най-съществените признаци, по които се определя ***агресивното състояние и намерение*** за насилие на нападателите е на базата на оценката на техните конкретни негативни преживявания. С разкриването на основните признаци, които изграждат ***експресията (изражението),*** се определя характера на конкретното преживяване и намерението на нападателя при дадената екстремална ситуация. Невербалното (безсловесното) общуване се разглежда от науката **симиотика,** към която се включва и безсловесното въздействие при агресивното нападение Ще бъдат анализирани в три групи само ***най-важните признаци на агресивното общуване***: 1. Мимиката на лицето; 2. Вокалната мимика; 3. Позициите на главата, тялото, ръцете и краката:

Първата група признаци *„Мимиката на лицето*“ носи най-много информация за вътрешното състояние на човека. Мимиката се разглежда като „Движение на лицевите мускули като израз на душевни състояния“ и като „Изкуство да се изразяват мисли чувства с движение на лицевите мускули и със съответни жестове“. При движението (съкращаването или отпускането) на определени мускули на лицето се формира израз (експресия), отразяващ съответно психофическо състояние, което човек преживява в конкретните ситуации. Оттук следва и постановката, че по експресията на лицето може да се определи състоянието на агресия и намаренията за нападение.

Най-много информация за агресивното състояние носят очите. Очите на човека са огледало на душата. Още от най-дълбока древност хората

са определяли вътрешните преживявания на човека по очите. Очите не лъжат. Л. Толстой е различавал повече от 40 нюанса на изражението на очите. Специалистите посочват, че „истината е в очите“.

Очитете изразяват жизнените енергии на човека. Отрицателната енергия е свързана с негативните преживявания омраза, гняв , която се вижда по изражението на очите. В Евангилието на Матея в 22 и 23 притча се казва:

„22. Светило на тялото е окото. Затова, ако твоето око бъде чисто, и цялото твое тяло ще бъде светло;

23. ако пък твоето око бъде лукаво, цялото твое тяло ще бъде тъмно. И тъй, ако светлината, що е в тебе, е тъмнина, то колко ли голяма ще е тъмнината“.

Агресивните хора преживяват негативни емоции на омраза, при което „...колко ли голяма ще е тъмнината“ в техните души, която се вижда по изражението на техните очи?

Погледът е един от значимите индикатори на експресивните движения на лицето. Той непосредствено е свързан с вниманието, възприятието и мисленето. Когато погледът на агресора изпод вежди се среща с вашия поглед и зениците на очите му са свити, клепачите на очите му са притворени, челото му е набръчкано, тогава отношението към вас е враждебно. Когато и устата му е свита, вероятността от нападение е голяма.

Втората група признаци *„Вокална мимика“* носи информация за агресивното състояние на нападателя. Когато гласът е силен и е свързан с определена заплаха и често е бърз, свитата челюст е признак за агресивно състояние с намерение за нападение.

Третата група признаци *„Позиции на главата, тялото, ръцете и краката“* дава допълнителна информация, потвърждаваща агресивното състояние и намерение на нападателя. Когат тялото на нападателя е обърнато с лице към човека, който ще бъде нападнат, главата му е леко наведена напред, ръцете му са малко изнесени напред и пръстите на ръцете са свити в юмрук, а единият (най-често левият) крак е малко изнесен напред, признакът е агресивно състояние с намерение за нападение.

Тези три групи признаци са достатъчни за определяне на агресивното състояние и намерението за нападение. Известни са още много други признаци за определяне състоянието и характера на човека и човешките общности.

Както беше посочено, най-много информация за агресивно състояние и намерение за нападение носи лицето.

Разкриването на преживяванията, характера, здравето, бъдещето на човека по изражението на лицето се е провеждало от ***най-дълбока древност***. Древните китайци са вярвали, че лицето на човека е отражение на вътрешния му дух и на неговата съдба. В китайските летописи са описани много случаи на умения на отделни майстори, които много точно са прочитали лицето. Майсторът Лу, поглеждайки селския полицай Лю Ван в лицето, „прочел“ и му предсказал бляскаво бъдеще. След няколко години Лю Ван се провъзгласил за първия император на династията Хан (206-219 г. пр. Хр.). Сбъднала се е и прогнозата на майстора Чен Бо. Той предсказал по лицето на генерал Чжао Гуанния, че до десет години ще стане първия император на династията Сун (960-1276 г.). Учението да се четат по лицето преживяванията, характера, здравето и бъдещето е известно като „физиогномика“.

Учението четене по лицето е било изучавано в специални школи в Древен Египет. В една притча се разказва как един младеж шест години съзнателно изучавал в Египет учението за изражението на лицето. След като положил успешно изпитите, радостен и горд се завърнал в своята родина. В резултат на получените знания той виждал скритите черти на хората, които срещал. Силно впечатление му направило лицето на един човек, което изразявало злоба, алчност, завистливост и ревност. Този човек с добродушна усмивка настоятелно го канел в дома си като почетен гост. Младежът приел поканата. В продължение на три дни домакинът с любезна усмивка доставял различни удоволствия на почетния си гост. Младежът започна да се съмнява в получените знания в школата на Египет. Когато се сбогували в края на гостуването, ***лицето на домакина придобило отново злобното си изражение*** и той връчил на „почетния гост“ много висока сметка. Младежът дал всичките си пари, коня си, дори и дрехите, с които бил облечен. При анализа на скрития смисъл на тази притча се очертават два основни момента. Изражението на лицето отразява психичното състояние в конкретната ситуация. При нормални условия състоянието отразява устойчивите черти на човека. Експресията (изражението) на лицето на домакина в стандартна ситуация отразява неговата злоба, алчност, завистливост и ревност, която видял младежа. При поканата за гостуване и по време на гостуването домакинът с любезна усмивка е задоволявал госта. Любезната усмивка е признак за уважение, положително отношение. Младежът не

е забелязал, че зад положителната експресия на лицето на домакина се крие злобата, алчността. Недостатъчната практика и добротата на младежа са попречили той да вникне по-надълбоко в експресията на лицето на домакина. Трябва да се отбележи, че хората, които имат формирани устойчиви негативни черти като агресивност, надменност, завистливост, алчност, ревност, ненавист имат изградена експресия на лицето, която отразява тези черти. При определени ситуации, независимо от показаната от тях любезност, доброта, обич, в същността си тези хора си остават негативни. Колкото и да се стараят да прикрият негативните си черти по експресията на лицето, винаги може да се прочете същността им.

Физиогномиката е заемала определено място в представите на мислителите от древността. Около V век пр. Хр. в Древна Гърция се е създало медицинското направление на физиогномиката. Като създател на физиогномиката се посочва Хипократ. Предполага се, че той е казал „тези, които се занимават с медицинска практика без познание на научната физиогномика, разумът отива в семето, никнещо в тъмнина“. Платон е разглеждал физиогномиката, съставена от хуморални и етнографски, зооло- гически и иконописни, етически и психологически страни.

Първото произведение, в което са систематизирани знания за физиогномиката, е издадено като трактат „Физиогномика“ от Аристотел.

2.3. Пренасочване на вниманието

Един от основните психически процеси, който организира дейността при човека е вниманието. Вниманието се разглежда като „способност да се насочва и задържа съзнанието върху един определен предмет“. Другото значение на вниманието е „Зачитане, учтивост“. Основни качества на вниманието са съсредоточеност, интензивност, устойчивост, продуктивност, обем. От развитието на свойствата на вниманието се определя ефективността на дейността на човека в различни ситуации. Ефективността на действиията, които човек извършва при определена ситуация, зависи от нивото на развитие на определени свойства на вниманието. За действията на самоотбрана при агресивно нападение съсредоточеността и интензивността на вниманието заемат основно място. Много бързото и точно изпълнение на отбранителните техники при нападението е основният фактор за победа и са непосредствено свързани с голямата съсредоточеност и интензивност на вниманието. При продължително агресивно въздействие е необходимо да е развита

устойчивостта на вниманието, а когато нападателите са двама и повече, е необходимо да се развива и обема на вниманието.

Вниманието е непосредствено свързано с познавателните психически процеси възприятие, памет, представа, въображение, мислене и антиципация (предвиждане). Вниманието често е насочено към значими за човека емоционални преживявания. При възприятието вниманието е насочено към определени предмети и явления, които в дадения момент се възприемат. При запаметяването и припомнянето на отделни предмети, обекти, явления, преживявания, съсредоточеността на вниманието изпълнява основна роля. Известно е, че когато човек трудно се концентрира, запаметяването и припомнянето са много ограничени. Протичането на процесите на представата и въображението са много зависими от съсредоточеността на вниманието. Припомнянето и представянето на минали събития и преживявания се реализират посредством съсредоточаването на вниманието. Човек често си представя чрез вниманието събития и действия, които вероятно ще се случат в бъдеще. Той мечтае.

Взаимовръзката между ***вниманието и мисленето*** е много голяма. Вниманието насочва мисленето, а съдържанието на мисленето се определя от насочването и съсредоточаването на вниманието. Известно е, че когато вниманието е насочено към предмети и явления, които имат положително значение за човека, ***мисленето*** му е ***позитивно***. И обратно, когато вниманието е насочено към предмети и обекти, които имат отрицателно значение за човека, мисленето му е ***негативно***. Насочването на вниманието може да бъде спонтанно или целенасочено. Спонтанното насочване на вниманието зависи от доминиращите дразнители, на които човек реагира. Посредством вниманието човек се ориентира при настъпващите различни ситуации. Целенасоченото насочване на вниманието е осъзнато и волево. Това внимание има най-голямо значение за регулация на мисленето и действията при агресивното нападение.

Свойствата на вниманието могат съзнателно да се развиват. Съществуват различни практики за тренировка на вниманието. Правилната оценка на екстремалната ситуация при агресивно нападение, оценяване степента на опасност за насилие, нивото на подготовка на нападателя, собствената готовност за самозащита се определя от волевото насочване на вниманието. При тази мисловна дейност се раждат различни мотиви (подбуди), между които започва борба. След победата на един от мотивите се взема

решение за адекватни действия при самозащита в условията на агресивно нападение. При вземане на решението за адекватни действия се изработва модел на последователността на действията при агресивното нападение. Вниманието се насочва и съсредоточава върху намеренията на нападателя и върху мобилизация на личната готовност за бързи и ефективни движения и действия.

За да се развият основните свойства на вниманието съсредоточеност, интензивност, устойчивост и обем е необходимо провеждането на целенасочени трениравки.

Упражнение 1. В удобно положение на тялото погледът се насочва върху една точка на разстояние една протегната ръка. Вниманието се съсредоточава върху точката. Дишането е равномерно. Тялото е отпуснато. Мисленето е насочено върху точката. В това положение на съсредоточеност на вниманието върху точката е необходимо да се остане няколко минути. Продължителността на упражнението е необходимо постепенно да се увеличава. Продължителноста на съсредоточеността на вниманието е признак за нивото на развитието на съсредоточеността на вниманието.

Упражнение 2. В удобно положение на тялото вниманието се насочва и съсредоточава върху малък предмет на разстояние 5-7 метра. Дишането е дълбоко и равномерно. Мускулите на лицето и пръстите на ръцете се разхлабват. Мисленето е насочено върху произхода, обема, значението, ползата на предмета. След няколко минути очите се затварят и човека се опитва да си представи предмета. Времето за изпълнение на упражнението постепенно се удължава.

Упражнение 3. В право положение на тялото вниманието се насочва и съсредоточава в предмет на разстояние 20-30 метра. Дишането е ритмично. Мускулите на лицето, пръстите на ръцете и краката са разхлабени. Мисленето е насочено върху обема, големината, произхода, значението, цвета, ползата на предмета. Очите се затварят и вниманието се пренасочна върху звуците, шумовате, разговорите, които се чуват. Очите се отварят след 2-4 вдишвания и издишвания, отново се затварят и човек си представя предмета. В това състояние остава 1-2 минути, след което очите се отварят.

Упражнение 4. В седнало положение на тялото очите се затварят, вниманието се съсредоточава върху фазите на вдишването, задържането на дъха след вдишването, издишването, задържането на дъха след издишването.

Продължителността за всяка фаза отначало започва с 3 секунди и постепенно се увеличава на 4, 5, 6 секунди. Упражнението се изпълнява 3-4 минути.

Упражнение 5. В право положение на тялото вниманието се насочва върху дишането, което е ритмично. След това човекът започва да се движи и да брои крачките от едно до осем. Вниманието се насочва върху броенето. При първите четири крачки се вдишва и вниманието се насочва върху ръцете, които от положение отпуснати до тялото започват да се движат нагоре над главата, като пръстите се свиват в юмрук. След това в следващите четири крачки от пет до осем се издишва и ръцете заемат първоначалното си положение. Пръстите на ръцете се отпускат. Упражнението се изпълнява последователно 8-10 пъти.

Упражнение 6. В удобно положение на тялото вниманието се насочва върху основата на средно по размер разлистено дърво. Погледът започва да се движи в посока на часовата стрелка по периферията на дървото. Мускулите на тялото са разхлабени. Дишането е равномерно. След като се изпълнят пет обиколки, погледът започва да се движи обратно на часовата стрелка. В тази посока се изпълняват също пет обиколки. Упражнението може да се повтаря, като движенията на погледа се ускоряват.

Упражнение 7. В удобно положение на тялото вниманието се насочва върху фазите на дишането. Мускулите на ръцете и лицето са разхлабени. Вниманието се пренасочва последователно при всяко издишване към: 1. Върха на главата; 2. Точката между веждите; 3. Върха на брадата; 4. Ямката на гърлото; 5. Върха на показалеца на лявата ръка; 6. Върха на палеца на дясната ръка; 7. Слънчевия възел; 8. Палеца на десния крак; 9. Петата на левия крак; 10. Езика. Упражнението се повтаря 2-3 пъти, след което се изпълнява 2-3 пъти в обратен ред.

2.4. Визуализация

Визуализацията е много често срещано въздействие. В практическата си дейност човек дори без да осъзнава прилага различни визуализации, като си представя различни ситуации, конкретни случки, хора, обекти и др. Той разсъждва върху тях, прави анализи и извежда поуки, прави прогнози за бъдещето, мечтае и се стреми да реализира мечтите си. В основата на визуализацията стои визията, която се разглежда като гледане, виждане. Гледането, виждането е познавателен процес, свързан със зрението. В съдържанието на понятието *„визия“* се влага и смисъл, идея, представа. Основните психически процеси на визуализацията са представите и

въображението. Представите са свързани със запаметени образи, ситуации, движения, преживявания, а въображението е представа за създадени нови образи, движения, ситуации, преживявания.

Предлагат се няколко метода за визуализация, свързани с формиране на личностна готовност за самозащита. За да има положителен ефект е необходимо методите да се изпълняват с убеденост и желание.

1. Визуализация „Спокойствие“

Този метод служи за понижаване на напрежението, подобряване на настроението, повишаване на работоспособността. Методът се прилага в спокойна среда в четири стъпки, които се изпълняват бавно, последователно: 1. Човек сяда в удобно положение на тялото в посока на юг, леко разтваря краката, ръцете поставя на коленете. Главата се отпуска. Диша се дълбоко, равномерно, без напрежение. Очите се затварят; 2. Той си представя, че пред него има зелена поляна с различни цветя. Усеща аромата им, диша равномерно; 3. Насочва погледа си напред и нагоре и вижда слънцето, което го гали по лицето. Усеща приятна топлина. Изпитва спокойствие; 4. Отново насочва погледа си към поляната с цветята. Диша спокойно. Отваря си очите.

Всеки човек има определени предпочитения към природни картини, които му създават спокойствие, радост. При изпълнението на тази визуализация той може да промени стъпка 2 и стъпка 4 с избрани от него представи, които му създават спокойствие и радост.

Трябва да се има предвид, че при отделните хора представите ще се „виждат“ различно – по ясно или по-неясно, а понякога и съвсем неясно. Ефективността на въздействието до голяма степен се определя от яснотата на образите на представата. И с малка яснота на образите въздействието е положително.

2. Визуализация „Мобилизация“

С прилагането на този метод се повишава активността, подобрява се настроението, самочувствието, понижава се тревожността. Методът се изпълнява в спокойна среда последователно в четири стъпки: 1. Човек застава в удобно положение на тялото, което е обърнато в посока на юг и максимално разхлабва мускулите на крайниците и лицето. Диша равномерно; 2. Затваря си

очите. Представя си, че пред него има широка пълноводна река, водите на която текат бързо в посока от запад на изток. Чува шумът на течащата вода. Диша дълбоко; 3. Представя си, че се зарежда с жизнена енергия, като си повтаря наум: „Аз се зареждам с жизнена енергия и сигурност“. Повтаря словесната формула няколко пъти. Диша дълбоко; 4. Издишва дълбоко и си отваря очите. Вдишва дълбоко, напряга мускулите на цялото тяло и максимално ги разхлабва, след което издишва дълбоко. Няколко пъти повтаря четвъртата стъпка.

3. Визуализация „Наблюдение“

Целта на този метод е по изразителните движения на лицето, ръцете и тялото да се оцени преживяването на опонента в процеса на общуването. Методът включва 5 стъпки: 1. Човек сяда в удобна позиция на тялото. Отпуска се и диша ритмично. Затваря си очите. 2. Представя си, че срещу него е седнал мъж на средна възраст, който говори по актуален проблем, значим и за двамата. 3. Човекът внимателно наблюдава мъжа срещу него. Следи мисълта му и наблюдава промяната на изражението на лицето, позициите на тялото, движението на ръцете. 4. Прави оценка на съдържанието на отделните експресивни движения, които дават информация за неговото преживяване. 5. Диша равномерно. Отваря си очите. Усмихва се.

4. Визуализация „Адаптация“

Методът служи за изграждане на личностна готовност за самозащита при възможно агресивно нападение. Върху основата на визуализацията на действията при самоотбрана се формира готовност за ефективни действия в условията на конкретна въображаема бъдеща ситуация при нападение. Човек застава в право положение, диша равномерно. Затваря си очите. Методът се изпълняна в четири последователни стъпки; 1. Избира си ситуация, при която човекът ще бъде нападнат от едно лице. Определят се основните движения и действия на нападателя. 2. Нападнатият човек си представя изпълнението на конкретните самозащитни движения и действия (техники), блокиращи и обезвреждащи агресивното нападение на противника. Самозащитните движение и действия се повтарят отначало бавно, след което се изпълняват много бързо; 3. Нападнатият човек си представя изпълнението на самозащитните движения и действия в точно съответствие на нападателните

движения и действия на противника. Отначало задача 3 се изпълнява много бавно, след което бързината постепенно се увеличава и стига до „светкавично“ изпълнение. 4. Нападнатият човек си отваря очите. Няколко пъти реално много бързо последователно изпълнява самозащитните движения и действия. Диша равномерно.Усмихва се.

Човек, който е убеден, че вероятността да бъде нападнат е голяма, трябва да проиграе различни възможни варианти на нападението на агресора. Този метод е аналогичен на метода, известен като „Идеомоторна тренировка“.

5. Визуализация – релаксация[2]

Методът служи за бързо възстановяване на изразходените жизнени енергии. В процеса на изпълнението на различните дейности се изразходва определено количествено енергия. Влошава се работоспособността, понижава се личностната готовност за самозащита при агресивни нападения. Обикновено жизнените енергии се възстановяват по естествен път, при спане, разходка, почивка. В живота на човека се срещат ситуации, при които той въпреки, че е изморен и е изразходвал много жизнени енергии, за да постигне определени цели, а понякога и да оцелее, е необходимо да има достатъчно жизнена енергия. Формирането на адекватна личностна готовност за действия при агресивно нападение е свързано с бързо възстановяване на жизнените енергии. Съществуват възможности за бързо възстановяване на жизнените енергии. Методът се изпълнява в тиха и с нормална температура стая, последователно в четири стъпки***:***

Първа стъпка. Човек заема удобна позиция на тялото, отначало в легнало положение, а след научаване на метода в седнало или право положение. Диша ритмично и сокойно. Затваря си очите. Представя си зелена ливада. Успокоява се, като бавно си казва наум: „Аз се успокоявам, успокоявам“, „Аз съм по-спокоен, спокоен“. Насочва вниманието си върху пръстите на ръцете и краката, като ги свива. След това вдишва дълбоко, задържа в това положение 3-4 секунди, бавно ги отпуска, издишва и си казва наум: „Пръстите на ръцете и краката се разхлабват. Три-четири пъти повтаря свиването и отпускането на пръстите на ръцете и краката. Насочва вниманието си върху лицето и си казва наум: „Мускулите на лицето ми се разхлабват,

[2] релаксация (лат.relaxtio) – отпускане

разхлабват“. Диша спокойно и ритмично. Повтаря: „Те са разхлабени, разхлабени, разхлабени“, след което си казва наум: „Челото ми е приятно хладно, приятно хладно“, „Тялото ми се отпуска, отпуска. То е отпуснато и тежко, много тежко“, „На мене ми е приятно, аз се зареждам с жизнени енергии“. Човек постепенно се унася, заспива. В това състояние на релаксация се възстановяват жизнените енергии. Продължителността на релаксацията може да бъде от няколко до 30 минути и повече.

При ***втората стъпка*** човек се извежда (събужда) от състоянието на релаксация. Най-често извеждането става спонтанно. След като човек се събуди, няколко пъти издишва и вдишва дълбоко, усмихва се. Става и изпълнява няколко физически упражнения. Силно опъва ръцете пред тялото, бавно ги издига над главата и вдишва дълбоко. След това бавно ги движи пред тялото и се навежда напред като се стреми да докосне пръстите на краката си. Издишва дълбоко. Това упражнение се прави 4–5 пъти бавно, без усилие. След като изпълни упражнението отново застава прав с ръце разтворени встрани на височината на раменете. Вдишва дълбоко. Прави наклон напред, като пръстите на дясната ръка докосват пръстите на левия крак. Издишва дълбоко. Изправя се, ръцете заемат началната позиция и вдишва дълбоко.След това същото движение го прави и с лявата ръка. Упражнението се изпълнява 3-6 пъти без напрежение. След изпълнение на упражненията човек е необходимо да извърви около сто крачки, да измие лицето си, ако изпитва жажда да пие вода. Ефектът на въздействието настъпва след около 15 минути.

Трета стъпка. Човек сяда и прави самооценка на изпълнението на отделните упражнения. Определя настъпилата промяна на самочувствието и настроението. Важен момент от оценката на ефекта на въздействието е усещането за прилив на сили. При неправилно изпълнение на метода не се очаква да настъпят съществени промени. Ето защо методът „Визуализация-релаксация“ трябва да се изпълнява точно, с желание и убеденост в неговата ефективност, която е доказана в много експериментални изследвания и в живота.

Методът „Визуализация-релаксация“ е аналогичен на метода „Автогенна тренировка“ и „Психофизическа релаксация“.

3. Комплексни методи за самозащита при агресивно нападение

3.1. Изграждане на поведенчески модели за самозащита при агресивно нападение

Няма стопроцентова защита срещу насилието и агресията. Поради това човек трябва да се научи да разпознава евентуалните рискови ситуации и да придобие съзнателно и самоуверено поведение за самозащита.

1. Не се поддавайте на паника, независимо от ситуацията, в която сте изпаднали. ***Запазете спокойствие и хладнокръвие.***

2. Вземете решение за бързи и енергични действия.

3. ***Заменете ролята на жертва с гневно и решително поведение.***

3.1. Страхът е лош съветник. Той води до пасивно поведение, което ви поставя в ролята на жертва. И обратното – ако замените страха със самоувереност, тогава ставате активни и шансовите ви да се измъкнете от екстремалната ситуация се увеличават.

3.2. Само спокойното и самоуверено поведение може да респектира нападеля. Нападателят „опипва" ситуацията, за да види дали жертвата ще се съпротивлява. Неочакваната самозащита го респектира, плаши и обърква.

3.3. Колкото по-рано окажете съпротива, толкова по-бързо ще се измъкнете от ситуацията.

4. Ако усещате дори и интуитивно, че в обстановката около вас витае напрежение и опасност, направете всичко възможно да се оттеглите от ситуацията колкото се може по-бързо.

5. При нападение викайте силно. Този вик е сигнал, че ще се борите за живота си. Той е предупреждение за нападателя, но може да привлече вниманието и на други хора, които могат да ви помогнат.

6. При въоръжено нападение първо се опитайте да избягате. Ако не успеете, започнете незабавно да се съпротивлявате с всички средства.

7.Отстранете от поведението си всеки елемент, който говори за несигурност.

8. Бъдете наблюдателни и отчитайте всяка промяна в заобикалящите ви хора и обстановка.

9. Гледайте хората в очите – така ще получите повече информация за намеренията им.

10. Спортувайте повече, използвайте всяко време да поддържате физическата си кондиция. Това ви прави по-уравновесени и по-самоуверени.

11. Тренирайте походката си. Вървете с равномерни, спокойни крачки, с вдигната глава и изпънати рамене.

12. Тренирайте техники на дишане – учестеното и повърхносно дишане ви пречи да мислите рационално. Равномерното и спокойно дишане ще ви помогне да мислите ясно и да реагирате съобразително и в най-трудната ситуация.

13. Наблюдавайте езика на тялото – своето и на другите хора. Така ще можете да промените поведението си, което да говори за сила и увереност.

14. Говорете с равен, спокоен и силен глас.

15. Формулирайте исканията си ясно и конкретно, без никакви молби и въпроси. Директният начин на изказване ще ви помогне. За да ви приемат сериозно и да звучите убедително, тонът ви трябва да е висок и твърд.

Запомнете: *Начинът, по-който говорите, е не по-малко важен от това, което казвате!*

Всички средства и методи са оправдани с оглед умението ви да оцелеете като стратегия за справяне с предизвикателствата при агресивно нападение.

3.2. Комплексни техники за самозащита при агресивно нападение

Описаните техники за самозащита са предназначени за хора, които в ежедневието си могат да попаднат в екстремална ситуация и са обект на агресивно посегателство.

I –ва СИТУАЦИЯ

Нападателят Ви е хванал с две ръце за врата. Нямате място за движение. Реакция: Още преди да Ви е хванал се опитвате да приберете брадичката си към тялото /за да не му позволите да Ви души/. След това нанесете рязък удар с двете ръце едновременно в областта на бъбреците. Веднага нанесете втори удар с дланите на двете ръце в слепоочията. Хванете го за врата и нанесете удар с коляно в корема или слабините. Довършете го с удар с лакет в гърба.

II – ра СИТУАЦИЯ

Нападателят ви е сграбчил отзад през вашите две ръце. Стиска Ви здраво.

Реакция: Настъпете противника с тока на обувката в долната част на крака или го ритнете с пета в коляното. Веднага поемате дълбоко въздух, Бързо го изпускате като едновременно с това клякате и изпъвате двете си ръце напред. Изнесете крака, с който сте ударили противника встрани и нанесете удар с лакът в корема. Довършете го със саблен удар с ръка в слабините.

III – та СИТУАЦИЯ

Носите чанта на рамото си. Нападателят е пред Вас, хванал е чантата за дръжката и се опитва да я издърпа.

Реакция: Не се дърпайте. Направете крачка напред и нанесете страничен удар с лакът в челюстта на противника. Хванете го с две ръце за врата и нанесете удар с коляно в корема. Нанесете втори удар с лакът в гръбнака. Ако е паднал на земята го довършете с удар с крак в слабините.

IV – та СИТУАЦИЯ

Положение: Нападателят се опитва да ви души отзад с предмишницата на ръката си.

Реакция: Още преди да Ви е хванал се опитвате да приберете брадичката си към тялото /за да не му позволите да Ви души/. Настъпете противника с тока на обувката в долната част на крака или го ритнете с пета в коляното. Нанесете удар с лакът в корема и го довършете със саблен удар в слабините.

Заключение

С ускореното развитие на съвременната цивилизация значително се промени и съдържанието на човешката дейност. Създадоха се нови технологии, които многократно повишиха ефективността ѝ. Създадоха се и нови технологии за водене на агресивни действия. Известно е, че само за миналия век са загинали повече от 100 милиона души, от които 94% са жертва на насилсвена смърт от агресивни действия. Агресивните действия се проявяват като агресивни нападения, които се определят като особен вид екстремална ситуация. Глобални фактори на ситуацията са опасността и трудността, а техните интегрални функции са рискът и усилието. Агресивното нападение е следствие на агресивността, която се разглежда като черта на личността (устойчива агресия). Основни причини за нейното формиране са семейството, социалната среда, интернета, телевизията и др. За адекватно реагиране при агресивно нападение е необходимо формиране на личностна готовност за самозащита, която е изградена от психическа, физическа, техническа и тактическа готовност. Прилагат се специализирани и комплексни методи за самозащита. Към специализираните методи са включени четири метода с 12 специални упражнения. Комплексните методи са свързани с изграждане на поведенчески модели и комбинирани техники при самозащита. Методите могат да се прилагат в различни комбинации. Ефективността им е доказана посредством научни експериментални изследвания и са проверени в житейската практиката.