



Un Nuevo Concepto en Defensa Personal

Versión 2013

Copyright © 2013 Marcos P. Castro

Para cualquier uso que le de a este libro, DEBERÁ mencionar obligatoriamente la fuente.

www.spad.com.ar
consultas@spad.com.ar

UN NUEVO CONCEPTO EN DEFENSA PERSONAL *por el Lic. Marcos P. Castro*

CONSULTAS@SPAD.COM.AR = WWW.SPAD.COM.AR

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
CÓMO MEJORAR LA CAPACIDAD DE PREVENCIÓN	7
CÓMO INTERACTUAR CON UN INDIVIDUO VIOLENTO	12
CÓMO CONTROLAR EL MIEDO EN LA SITUACIÓN	21
COMO SOBREVIVIR A UNA CONFRONTACIÓN FÍSICA.....	24
LIDIANDO CON LAS CONSECUENCIAS	36
PALABRAS FINALES	38

INTRODUCCIÓN

¡Hola! Mi nombre es Marcos Castro y soy el Director de la **Organización SPAD**®.

Ante todo, muchas gracias por tu interés y el tiempo dedicado a nosotros. Me he decidido a escribir este libro gratuito para poder explicarte de una forma más concreta, de qué manera podemos ayudarte a mejorar sustancialmente tu capacidad de prevenir y protegerte a vos mismo o a terceros, de la violencia y la inseguridad actual.

Sé que existen muchos mitos dentro del mundo de la defensa personal, varios de ellos generados por *Hollywood*, y en algunos otros casos por “malos” instructores. A mi me ha costado varios años ir eliminándolos uno a uno, luego de dedicarme a investigar la mejor manera de protegerme de la violencia durante más de 20 años... ¡y sé que recién he descubierto la punta del iceberg!

En compensación por tu tiempo quiero explicarte algunos conceptos que consideramos fundamentales para que logres protegerte a vos y a terceros de la violencia real con efectividad. Lo que vas a estar leyendo durante los próximos minutos es PURA DEFENSA PERSONAL REAL: nada de tradiciones, rituales ni conceptos o técnicas fantasiosas. Nada de magia. Sólo conclusiones de años invertidos en investigar una sola cosa: LA VIOLENCIA REAL. ¡Y esto recién comienza!

Probablemente en unos minutos vas a saber más de lo que el 90% de las personas en todo el mundo sabe acerca de protegerse de la violencia y la inseguridad; conceptos que te hubiera gustado saber desde niño.

Pero antes de comenzar quiero contarte un poco más sobre quiénes somos. Seguramente habrás escuchado o leído en algún medio acerca de nosotros.

Somos una Organización surgida en Argentina en el año 2001, actualmente con presencia en 5 países y más de 20 Instructores Certificados con amplia experiencia en el tema de la seguridad, y quiénes aportan conocimientos multidisciplinarios para enriquecer día a día los programas de enseñanza.

Desde su creación, nuestra misión siempre fue investigar continuamente la realidad de la violencia y la inseguridad actual, para poder ofrecer los mejores cursos intensivos que enseñen a cualquier persona responsable y honesta, a protegerse a sí misma y a terceros, a partir de un método exclusivo con un fuerte basamento en los instintos, la intuición, el sentido común, el control del miedo, y un mayor entendimiento del comportamiento humano violento, pero sobre todo, con un enfoque integral, que incluya desde cómo mejorar la capacidad de PREVENIR situaciones de peligro, INTERACTUAR con individuos violentos, DEFENDERSE FÍSICAMENTE si la situación se vuelve extrema, abordar las CONSECUENCIAS de vivir situaciones violentas y CONTROLAR el miedo evitando bloquearse mentalmente.

Asimismo, somos la primera organización en Hispanoamérica en ser oficialmente certificada por **Blauer Tactical Systems Inc.** en USA, una de las principales consultoras en seguridad personal y entrenamientos avanzados en defensa personal del mundo, como *Personal Defense Readiness Fundamentals Coach (PDR)*. BTS, fundada por el famoso *Coach* canadiense Tony Blauer, aclamado como "*el psicólogo de la defensa personal*", es líder mundial en el diseño de equipos para entrenamientos realistas (*High Gear*), así como programas de defensa personal para policías, militares y civiles en todo el mundo, habiendo tenido como clientes al FBI, SWAT, DEA, U.S. MARSHALS, SERVICIO SECRETO DE EE.UU., EJERCITO, MARINA Y FUERZA AÉREA DE LOS ESTADOS UNIDOS, entre otros, y siendo los desarrolladores del primer sistema de protección personal basado en el comportamiento humano e inspirado genéticamente (S.P.E.A.R. SYSTEM) avalado científicamente por médicos en cinco continentes.

Más recientemente, también nos hemos asociado a Kidpower International, una organización internacional sin fines de lucro, con sede en Santa Cruz, California (Estados Unidos), especializada desde hace más de 20 años en preparar a familias, escuelas y organizaciones de jóvenes en prevenir el acoso escolar, raptos, abuso y maltrato infantil y otros tipos de violencia, a través de la educación, ayudando a nivel mundial a más de 1 millón de personas.

SPAD ® no tiene ninguna vinculación política. Es una institución privada financiada por medios propios. Estamos completamente de acuerdo que los ciudadanos reclamen políticas públicas para mejorar los problemas de inseguridad, pero mientras tanto, preferimos dar una solución para el HOY.

Nos apena mucho ver como cada día son victimizadas miles de personas en todo el mundo, y más aún cuando estamos seguros que si hubieran tenido los conocimientos adecuados sobre autoprotección, muchas de esas víctimas hubieran sobrevivido.

Por tal razón, apostamos a una toma de conciencia de la ciudadanía, de que además de reclamar y exigir al gobierno, es necesario saber cómo protegerse a uno mismo, porque en este momento la víctima que está amenazada a punta de pistola, no tiene a sus gobernantes ni siquiera a la policía al lado para protegerla.

La inseguridad es un tema muy complejo que lleva años "contener" y posiblemente nunca se podrá resolver. Siempre hubo violencia porque es parte del ser humano conseguir ciertos fines a través de este medio. En toda la historia de la humanidad hubo actos violentos de todo tipo (asesinatos, violaciones, secuestros y muertes por doquier) y hoy día hay ciertos factores que recrudecen la cuestión.

Para cumplir nuestro objetivo, ofrecemos cursos, charlas, seminarios presenciales, así como material de capacitación en forma de libros y DVDs, y hasta cursos a distancia, tanto en Argentina como en el resto del mundo.

Nuestra oferta de entrenamientos y material de capacitación está dirigida a cubrir diferentes necesidades: para personal de seguridad, para niños, comerciantes, usuarios de armas, escuelas, empresas e instituciones de todo tipo, así como por supuesto, a cualquier ciudadano preocupado, VERDADERAMENTE comprometido con su seguridad personal y la de sus seres queridos, y año a año vamos lanzando nuevos programas en la medida que sean necesarios por la actualidad que vivimos.

Y seguramente te preguntarán: ¿qué tenemos de diferente respecto a métodos de defensa personal (e incluso a las artes marciales)? Primeramente, la **continua investigación de la REALIDAD ACTUAL** que realizamos con el asesoramiento y colaboración de un equipo profesional de instructores certificados, con formación en diferentes disciplinas relacionadas (medicina, psicología, criminalística, derecho, tiro, seguridad, artes marciales, entre otras) con el objetivo de desarrollar (y actualizar constantemente) el método más efectivo, realista y práctico posible que cubra TODAS LAS FACETAS NECESARIAS: desde cómo prevenir hasta cómo disuadir una situación, controlar el miedo y sobrevivir a una confrontación física violenta y sus consecuencias; con entrenamientos realistas y modernos.

Nuestro prestigioso equipo de Instructores Certificados es multidisciplinario, contando con profesionales como Abogados, Licenciado en Criminalística, Médico, Instructores de Tiro, Instructores de Manejo Defensivo de vehículos, Licenciado en Administración, Profesores de Educación Física, Preparadores Físicos, miembros de fuerzas de seguridad, entre otros, y altas categorías en las más variadas artes marciales y métodos de defensa personal, tales como: *Taekwon-Do, Karate, Jiu Jitsu Brasileiro, Ninjitsu, Luta Livre, Kick Boxing, Full Contact, Hapkido, Close Combat Militar, Sipalki-do, Aikido, Kung Fu...*, haciendo que los aportes al método SPAD® sean verdaderamente muy amplios.

SPAD® NO SE TRATA DE UN NUEVO ARTE MARCIAL, ni pretende llegar a serlo. Tampoco persigue fines competitivos, ni existen cinturones, rituales, tradiciones, ceremonias ni torneos. Sólo nos interesa una cosa: *salvar vidas a través de la educación.*

Nuestros entrenamientos son abordados con toda la seriedad y realismo que el tema merece, y **nuestro programa de enseñanza es INTEGRAL**. Es decir, no sólo te enseñamos a defenderte físicamente, sino también le damos mucha importancia a que aprendas cómo prevenir una situación violenta; cómo interactuar, comunicarte y negociar con un individuo agresivo o delincuente; cómo controlar el miedo y las emociones en una situación real; aspectos legales de la defensa personal; conocimiento sobre armas de fuego, tiro defensivo; y hasta técnicas de primeros auxilios en situaciones violentas.

Queremos que las personas que asistan a nuestros eventos de capacitación o adquieran nuestros libros o DVDS, logren entender profundamente una situación violenta y desarrollen confianza de que lo que aprenderán verdaderamente les ayudaran a sobrevivir a una situación. Pero que esta seguridad no se base en algo irreal, sino en algo cierto y palpable.

Otra característica distintiva es que los conocimientos que brindamos son **fáciles de aprender y de recordar**, sirviendo para todas las etapas de la vida de un individuo, ya que se basan en conceptos generales, estudios de la fisiología humana durante estrés,

respuestas instintivas y espontáneas, habilidades motoras simples y mucho SENTIDO COMÚN, en vez de llenar al alumno de técnicas y procedimientos, o de tener que pasar largos periodos de tiempo entrenando, rendir varios exámenes y comprarse alguna vestimenta específica.

Que no se requiera mucho tiempo de entrenamiento puede parecerle increíble, pero lo mismo pensaron las cientos de personas que han tomado nuestros entrenamientos, y han quedado sorprendidas por todo lo que uno puede aprender en tan poco tiempo. Porque vamos directamente al grano, de una manera realista y sin rodeos, y sabemos como encarar el tema de la mejor manera posible.

Todos nuestros entrenamientos tienen un enfoque personalizado, atendiendo a cada cursante como un individuo único y diferente, analizando sus propias necesidades y deseos, y ayudándolo a que descubra y desarrolle su propio plan y método de protección personal, sin copiar a su Instructor. Esto permite que el método SPAD ® **lo pueda aprender cualquier persona** independientemente de los conocimientos previos, habilidades físicas, edad o sexo, ya que nuestros Instructores están capacitados para adaptarle el método a cada alumno. Y como prueba de esto estamos dispuestos a desarrollar y estudiar la manera que puedas protegerte si tienes incapacidades o habilidades reducidas.

Por su parte, para los que tienen experiencia en métodos de autodefensa, artes marciales y/o manejo de armas, SPAD ® les ayuda a perfeccionar sus habilidades, **COMPLEMENTANDO y no reemplazando** lo que ya saben, y agregándole más realismo a su entrenamiento. Ya se han acercado a nosotros decenas de profesores de artes marciales tradicionales, instructores de tiro, instructores de otros métodos de defensa personal, quiénes han llevado un paso más allá sus clases de defensa personal, sin dejar de lado el estilo que originariamente entrenan y enseñan.

Finalmente, **el método es PROGRESIVO** como su nombre lo indica. Esto significa que está en constante evolución. Yo no he dejado de aprender, ni creo que tengo la última verdad al respecto. Por eso mismo seguimos investigando, pensando, evaluando, aprendiendo y asesorándonos por especialistas en diferentes disciplinas, para seguir mejorando al SPAD ® y lograr que cada persona tenga la posibilidad de experimentarlo.

Lo que si creo, es que tenemos algo realmente muy bueno para ofrecer a todas aquellas personas que realmente están interesadas en aprender a prevenir y protegerse a si mismas o a terceros de la violencia y la inseguridad actual, y este libro gratuito es una pequeña muestra de ello.

CÓMO MEJORAR LA CAPACIDAD DE PREVENCIÓN

La violencia es un tema complicado. Es una de esas cosas que de un minuto para otro puede cambiar o marcar el rumbo de la vida de un individuo, familia, ciudad o país para siempre. Existió, existe y existirá mientras perdure la raza humana. Y por lo tanto, debe ser tratada de una manera seria y realista, ¿no lo crees?

Si realmente quieres aprender a protegerte a vos mismo y a terceros, debes “abrir un poco la cabeza”. Habitualmente en un curso de defensa personal se enseña 90% de técnicas de defensa física y 10% de otras cuestiones pre o post confrontación física. Pero, ¿sabes una cosa? **SÓLO EL 20% DE TU CAPACIDAD DE PROTEGERTE A VOS MISMO O A TERCEROS LO CONSTITUYE TU HABILIDAD DE DEFENDERTE FÍSICAMENTE**, y muy probablemente durante la mayor parte de tu vida te veas más en la necesidad de utilizar el otro 80%. Este es tu primer descubrimiento y el punto de partida.

Si lo que estás buscando es SÓLO aprender cientos de técnicas físicas, golpes, patadas, derribos y luxaciones, entonces sinceramente estás muy lejos de aprender a protegerte a vos mismo o terceros, verdaderamente de la violencia. Este aspecto es muy importante, fundamental como el resto, pero es sólo una parte, ¡SÓLO 20%!

¿Realmente crees que vas a poder resolver todo físicamente? Estás equivocado. Eso puede involucrarte en serios problemas alguna vez. Hoy te sale bien, mañana te resbalas al intentar patear y de pronto te encuentras con cinco individuos pateándote la cabeza o peor aún, tratando de apuñalarte. Si lo único que sabes es golpear, eso es lo que harás cuando te veas en una situación de violencia. Por otra parte, si llegaste a esta instancia es porque ya estás involucrado en la confrontación física, **algo que muy probablemente se podría haber evitado**.

Entonces, ¿qué es lo primero que puedes hacer para aumentar tu seguridad y la de tus protegidos? **Prevenir que se genere un hecho violento, o en otras palabras, evitar verte involucrado en uno.**

Parece algo simple y un tema aburrido para leer, pero tal vez cuando uno tiene la desafortunada experiencia de vivir un intento de asesinato, violación, secuestro, asalto o una buena paliza en la calle, se da cuenta de lo horrible que es en verdad una situación violenta y lo cerca que se puede estar de perder la vida o la posibilidad de disfrutarla, todo por algo que con total certeza ¡no vale lo suficiente!

Me propongo ir mucho más allá del típico consejo del Sr. Miyagui: “no te metas en problemas” o “no debes pelear”. Los hechos de violencia son feos y hay todo un mundo de conocimientos que tratan de enseñarnos el arte de prevenir; libros enteros escritos sobre el tema.

Pero no estoy hablando de peleas callejeras por cuestiones de ego, para demostrar lo “macho” que eres. En última instancia, eso no constituiría defensa personal ya que has

puesto tu parte en provocar el hecho, y hasta posiblemente lo disfrutes. Estoy hablando de cualquier otra situación mucho más delicada y peligrosa, cosas que también ocurren a toda hora y de las cuales nadie está exento de sufrir.

Esta primera etapa de prevención está transcurriendo ahora, mientras estas leyendo este libro o cada vez que sales a la calle. Hasta este momento el criminal o agresor no está presente pero anda merodeando por allí, buscando el momento oportuno para llevar a cabo su plan y satisfacer sus deseos (muchas veces pasajeros).

En primera instancia, para mejorar tu capacidad de prevenir hechos violentos tienes que conocer qué se necesita para que se produzca uno. Por si no lo sabes, te lo explico a continuación.

Para que se produzca cualquier situación violenta se necesita que cuatro elementos estén presentes al mismo tiempo:

- 1) un individuo con intenciones de cometerlo;
- 2) que este individuo tenga la habilidad suficiente para llevarlo a cabo;
- 3) que te elija como víctima a ti, a tus pertenencias o a tus protegidos; y
- 4) que tenga la oportunidad de realizarlo.

Si uno de estos cuatro elementos no está presente, el hecho no se producirá. Haz la prueba de eliminar alguno de estos cuatro factores y te darás cuenta que es imposible que se genere un robo, asalto, asesinato, ataque, violación o secuestro si falta al menos uno de ellos.

Lamentablemente, nosotros como ciudadanos comunes sólo podemos influir en dos. Piensa por un segundo y adivinarás cuáles...

Probablemente los que estabas pensando: sólo podemos influir en que no nos elija como víctima a nosotros, a nuestras pertenencias o nuestros protegidos, y en que no tenga la oportunidad de llevar a cabo el hecho.

Pero hasta ahora este descubrimiento no es gran cosa. La pregunta clave es: **¿QUÉ ESTAS HACIENDO PARA EVITAR QUE UN CRIMINAL O DELINCUENTE ELIJA A VOS O A TUS PROTEGIDOS COMO VÍCTIMA O TENGA LA OPORTUNIDAD DE LLEVAR A CABO SU PLAN?**

Existen cientos de consejos sobre prevención. No quiero abrumarte en este libro con decenas de sugerencias. Simplemente voy a explicarte algunas claves para que tengas una primera noción sobre qué hacer.

Comencemos por el primero de los dos elementos en los cuales es posible influir. Para no que no te elija a vos o tus protegidos como víctima, lo que puedes hacer es: **EVITAR LUCIR COMO UNA VÍCTIMA.**

¡Qué estupidez! Pero muy poca gente realmente lo pone en práctica. Esta es la primera regla de oro. Ten en cuenta que el criminal tiene un trabajo: robar, asesinar, atacar... y para eso necesita obligatoriamente UNA VÍCTIMA.

Es mucho más probable que elija a un individuo, casa o auto que le cueste menos trabajo y riesgo, que a otro que le signifique mayor esfuerzo y riesgo de que lo atrapen o sufra daños en el intento. El delincuente es un ser humano - por más que muchas veces no lo parezca -, y como tal es muy posible que no le guste que lo atrapen, encierren, lastimen o le quiten la vida.

Todos nosotros con nuestras actitudes y comportamientos cotidianos solemos auto-calificarnos frente a los delincuentes como víctimas potenciales fáciles o difíciles.

Imagina por un momento que eres un criminal. Apuesto a que vas a elegir a aquella persona que esté distraída, a la que está mostrando dinero en público, a la que lleva un bolso y sale del banco, a la que está caminando por la calle escuchando música con auriculares puestos, a la persona que parece más débil. Lo mismo ocurre con los objetos físicos: vas a robar en la casa más sencilla de acceder dentro de las más redituables, al automóvil sin ocupantes que tiene las puertas abiertas y el motor encendido.

La clave para descubrir estas cosas está en **PENSAR COMO UN CRIMINAL**. Piensa cómo podrías entrar a tu propio hogar para robar. Luego, comienza a fortificarlo de acuerdo a las conclusiones que hayas sacado. Eso es prevenir.

Por lo tanto, cada vez que sales a la calle, evalúa si estas luciendo de alguna manera como una víctima: **¿TE ELEGIRÍAS A TI MISMO PARA ASALTARTE O LASTIMARTE? ¿ELEGIRÍAS A LAS PERSONAS QUE QUIERES PROTEGER?**

El segundo elemento habíamos dicho que era evitar que tenga la oportunidad de llevar a cabo el hecho. Esto significa: *hacer lo posible para que no se le den las condiciones favorables en el entorno.*

Más aún en el caso que no hayas podido impedir que vos o a quién proteges sea elegido como víctima, debes hacer todo el esfuerzo posible en evitar brindarles la oportunidad a los delincuentes o criminales para que logren su cometido. Si luces como una víctima y les dejas la oportunidad, entonces da por hecho que te van a robar, asaltar, violar, secuestrar o golpear.

¿Cómo se logra esto? En primer lugar: **EVITANDO DESCUIDOS**, tales como dejar la puerta de tu hogar abierta cuando sales, o dejar el automóvil con el motor encendido mientras bajas a comprar cigarrillos. ¿Con esto estoy diciendo que uno debe estar todo el tiempo revisando todo lo que hace para evitar dejar oportunidades? No todo el tiempo, pero lamentablemente sí en gran parte de los momentos más críticos. Es la realidad. Dime... ¿qué otra opción tienes?

En segundo lugar: **ESTANDO CONSCIENTE DEL ENTORNO**. Esto significa que estés atento a lo que ocurre a tu alrededor.

Nuevamente parece una tontería lo que estoy diciendo, pero he visto muchísima gente que circula por la calle con su pensamiento viajando por otras galaxias, totalmente desconectadas de su entorno.

Leo el periódico y me entero como en el día de ayer asaltaron a una persona que estaba entrando a su hogar a las tres de la mañana. Leo un poco más y descubro que esa persona ingresó a su hogar sin haberse percatado que frente al mismo, a esas horas de la madrugada, había un automóvil estacionado con dos personas dentro, y que nunca habían estado por el vecindario.

Estar consciente del entorno es lo que te va a permitir identificar una potencial situación de peligro y hacer algo para evitarla. Pero por supuesto, esto no significa que debas estar paranoico. Simplemente tranquilo pero atento al mundo que te rodea. Hay una gran diferencia.

Verifica quién camina detrás tuyo, quién está sentado en la otra mesa cuando estás en un restaurante, quién te está mirando, si hay algún grupo de adolescentes que se cruzarán por tu camino.

Quizá tengas que hacerlo conscientemente durante un tiempo, pero luego se volverá un hábito automático.

La manera de potenciar al máximo esta capacidad de estar consciente del entorno la dejaré para otra ocasión, pero te aseguro que aún quedan realmente muchas más cosas fundamentales que puedes aprender para mejorar este aspecto de la prevención.

Piensa en todo lo que te he estado diciendo hasta ahora acerca de esta primera etapa de tu capacidad de protegerte a vos mismo o a terceros: te he dicho que verifiques que no luzcas como una víctima y que para esto pienses como un criminal. También que estés consciente de tu entorno para poder identificar peligros potenciales.

Me gustaría brindarte una sugerencia más sobre este tema puntual para cerrar un poco más la idea. Una vez que identificaste por cualquier medio que es posible que estés involucrándote en un hecho violento, debes poner en práctica la siguiente clave: **NO ARRIESGARTE NI EXPONERTE.**

A lo largo de mis años como Instructor, he hablado con mucha gente que ha sufrido situaciones violentas y me han contado cosas tales como que iban caminando, y vieron a ese grupo de adolescentes acercarse con “actitud sospechosa”, pero no hicieron nada y siguieron caminando en la dirección donde estas personas se encontraban. También que han visto a un automóvil estacionado sospechosamente en la puerta de su hogar, y han entrado el vehículo al garaje de todas maneras.

La gente se arriesga todo el tiempo y a veces no cuesta nada caminar una cuadra más para evitar a un grupo de adolescentes peligrosos, esperar al próximo tren para no subirte con esas personas que no te generan buena impresión y te han estado observando, o entrar el automóvil al garaje unos minutos más tarde para esperar que se vayan los sospechosos.

Tienes mucho más que perder que esos cinco minutos más de espera. Piensa seriamente en eso.

Sé que muchas veces uno se arriesga para evitar quedar como un idiota. Pero nuevamente te recuerdo que **la seguridad personal no es una cuestión de ego**. ¿Qué importa quedar mal frente a unas personas con las cuales probablemente nunca más te cruces en tu vida? Sabes que tienes mucho más para perder si por no salir corriendo te atacan y sufres lesiones severas. O peor, si por no hacerlo atacan a tu pareja que trata de ir en tu ayuda, y le haces sufrir daños graves o incluso perder la vida... todo por defender EL EGO. Definitivamente... ¡no vale la pena!

Y si tienes una pareja o amigos que se burlarían de vos si escapas de una posible situación peligrosa, te doy un consejo: CAMBIA DE PAREJA O AMIGOS.

La prevención es un tema fundamental que todo Instructor serio de defensa personal debería tratar en sus cursos. No le restes importancia. Si logras ser muy bueno en esta habilidad, te garantizo que nunca vas a verte en la necesidad de utilizar cualquier otro conocimiento, como por ejemplo, tu habilidad de defenderte físicamente. Y eso aumentará definitivamente tu calidad de vida, o mejor aún... ¡te permitirá continuarla!

Para realmente profundizar en este tema fundamental, en nuestro sitio Web oficial www.spad.com.ar tienes decenas de notas de interés gratuitas así como otros libros para descargar. También, te ofrecemos invertir algo de dinero para adquirir algunos de nuestros libros más completos o DVDs instructivos, o bien realizar nuestro curso completamente a distancia, aunque lo mejor por supuesto, es ponerte en contacto con uno de nuestros Instructores Certificados y tomar al menos un curso introductorio presencial. ¡Ese dinero invertido tal vez un día se convierta en la mejor inversión de tu vida!

CÓMO INTERACTUAR CON UN INDIVIDUO VIOLENTO

Dijimos que lo primero que puedes hacer para aumentar tu seguridad y la de los terceros que proteges, es EVITAR estar involucrado en un hecho violento: ¿Qué es lo segundo entonces?

En ocasiones todos los esfuerzos para prevenir no son suficientes, y muchas otras veces, alguna distracción o algún descuido tuyo o de un tercero te pone cara a cara con un criminal, delincuente o agresor, que estará seriamente pensando en hacerte daño a vos o a tus protegidos. Habrás ingresado en la primera etapa de una situación de violencia: LA ETAPA DE INTERACCIÓN.

Durante la misma te comunicarás tanto verbal como no verbalmente con tu agresor, y la manera en que se desarrolle ese diálogo definirá el desenlace de todo el hecho violento. ¡Así de crítico es este momento! Por lo tanto, lo segundo que puedes hacer para aumentar tu seguridad y la de los terceros que proteges, es INTERACTUAR inteligentemente (verbal y no verbalmente) con el delincuente o atacante.

Una confrontación física real suele iniciarse de alguna de tres maneras:

- 1) emboscada, que es cuando se produce sin previo aviso ni diálogo;
- 2) luego de un diálogo más o menos extenso; y
- 3) con consentimiento de ambas partes (esto último, típico de pelea en bares entre gente alcoholizada).

Los casos de emboscadas no son tan frecuentes, aunque si posibles. Lo más común es que haya como mínimo un diálogo previo, sea a través de comunicación verbal o a través de gestos y miradas (comunicación no verbal). Tal vez, muchas de las emboscadas ocurren por “viejos problemas” con algún individuo, que en este caso se toma revancha y no tiene nada que hablar previamente, dado que ya posee la excusa para atacar.

Las confrontaciones físicas con consentimiento de ambas partes, quedan fuera de lugar aquí. Es una estupidez que puede costarte la vida, no sólo por el daño que te pueda generar la otra persona, sino porque en una confrontación física real pueden ocurrir muchos accidentes (y en efecto ocurren).

Por lo tanto, lo más frecuente es encontrarte involucrado en ataques físicos precedidos por un diálogo más o menos extenso. Esa fracción de tiempo que va desde la primera mirada a la distancia, hasta el primer ataque físico por alguna de las partes, es la etapa de interacción, la cual puede durar segundos o días (cómo en un secuestro por ejemplo).

Ahora el atacante está a la vista, tiene las intenciones, la habilidad, te ha elegido a vos o a tus protegidos como víctima y ha visto una oportunidad para llevar a cabo su cometido. Se

han dado al mismo tiempo los cuatro elementos que se requieren para que se produzca en hecho violento.

El arte de negociar, de disuadir las intenciones de un individuo agresivo, de comunicarse con un criminal para disminuir las probabilidades de sufrir daños físicos y psicológicos graves, es tal vez el más difícil de todos los que hacen a la seguridad personal, principalmente porque esta etapa se produce bajo un marco de emociones negativas, miedo, nervios y presiones que son muy difíciles de controlar.

Sun Tzu, tal vez el mayor estratega chino de la historia, en su libro "El Arte de la Guerra" escrito hace ya más de 2500 años decía: *"Pelear y ganar todas tus batallas no es la excelencia suprema; la excelencia suprema consiste en ganarle al enemigo sin pelear."* Sabias palabras.

En la **Organización SPAD**® le damos mucha importancia a enseñar qué hacer y qué no hacer durante esta fase, pero habitualmente vemos que en un curso de defensa personal apenas se habla de esto. Muchas veces porque no lo consideran lo suficientemente importante (tremendo error), otras porque lo consideran demasiado sencillo como para perder tiempo en esto (algo completamente equivocado), y en ocasiones restantes porque el instructor ignora completamente como resolver el tema, lo cual habla de su falta de aptitud para enseñarle a un individuo cómo vivir más seguro, y su consecuente... ¡falta de responsabilidad social!

Por lo pronto, simplemente te voy a dar algunas claves básicas que te ayudarán en gran manera, pero no olvides dedicarle el tiempo necesario a aprender qué hacer durante la interacción. Para eso, en nuestro sitio Web oficial www.spad.com.ar tienes decenas de notas de interés gratuitas así como otros libros para descargar. También, te ofrecemos invertir algo de dinero para adquirir algunos de nuestros libros más completos o DVDs instructivos, o bien realizar nuestro curso completamente a distancia, aunque lo mejor por supuesto, es ponerte en contacto con uno de nuestros Instructores Certificados y tomar al menos un curso introductorio presencial.

Entonces, ¿qué puedes hacer durante la interacción?

En primer lugar, es importante que entiendas que posees más opciones además de escapar corriendo o golpear al agresor. Lógicamente **si escapar es posible debería ser siempre la prioridad**.

Sí, estoy hablando de dar media vuelta y correr muy rápido. Estamos hablando de una situación real. ¡Vete de allí o saca de allí a las personas que están a tu cuidado! Yo mismo lo he hecho en más de una ocasión y no me arrepiento en absoluto.

No tengo nada que demostrarle a nadie y mucho menos a riesgo de mi vida o la de mis seres queridos. Sólo la gente insegura de sí misma tiene que "demostrar", y por eso se mete en peleas. Además, tengo confianza en lo que sé, y por lo tanto, siento que no tengo que demostrárselo a nadie. Sé que puedo hacerle mucho daño a un individuo, y no tengo que lastimar a la gente para demostrar "mi masculinidad".

Si no puedes escapar, tienes varias opciones más:

- 1) intentar calmarlo, si es una persona enojada o bajo efectos de alcohol;
- 2) confrontarlo verbalmente, esto es, hacerle ver tu postura y apelando a tus derechos, por ejemplo cuando se trata de un acoso sexual;
- 3) resolver el problema (negociar) que está ocasionando el hecho violento;
- 4) cumplir con lo que pide, siempre que no sea tu vida o la de terceros inocentes, y especialmente si lo que pide es un objeto material y el criminal está armado; o
- 5) enfrentarlo físicamente.

Excepto en algunas ocasiones específicas, esta última opción se debería tomar cuando no quede ninguna otra, pero es **NECESARIO** saber cómo hacerlo porque muchas veces es la única alternativa disponible.

De todas maneras la posibilidad de atacarlo físicamente siempre existe, incluso si estás rodeado por un ejército de hombres armados. Nada te lo prohíbe, pero lógicamente deberás atenerte a las consecuencias.

Qué opción seleccionar dependerá de cada situación. Por supuesto que puedes empezar por una opción y luego cambiar a otra, y una situación puede ser propicia para darle lo que quiere al atacante, y luego convertirse en una situación en la que la única alternativa que queda es defenderte físicamente. Por eso, ¡tienes que estar preparado!

Ya te he dicho la primera clave para esta etapa de interacción: **ESCAPAR SIEMPRE QUE SE PUEDA**. Y esto se debe complementar con otra regla que dice: **TRATAR SIEMPRE DE EVITAR LA CONFRONTACION FÍSICA**.

Ya sé que es difícil y a veces es más lindo romperle la cara de un golpe a ese imbécil, pero ¿sabes cuál es el problema de eso? Que hoy día no sabes con quién te estás enfrentando. Ese tipo tal vez tenga un revólver escondido bajo su ropa y ante tu agresión, quizá no dude en dispararte. Por lo tanto, siempre trata de ver si es posible evitar la confrontación. ¿Y sabes algo muy cierto? En la gran mayoría de las situaciones violentas, ¡la confrontación física se logra evitar!

Estudios internacionales han demostrado que 97% de las veces que se produce un altercado agresivo entre dos personas, si uno de los dos hace algo más o menos inteligente para disuadir la situación, la pelea nunca se produce. ¡97%! O sea, que gran parte de tu entrenamiento es sólo para un 3% (y probablemente nunca) de las veces. El detalle es que ese 3% puede ser mortal.

Hasta ahora, no hay que saber demasiado para escribir lo que has leído hasta el momento, aunque no dejen de ser cosas importantes.

A continuación te plantearé cuál es la primera decisión importante una vez que ACEPTAS que estás involucrado en una situación violenta, y recalco el verbo "aceptar" porque muchas personas al estar involucradas repentinamente en un hecho de esta naturaleza, se repiten a sí mismas cosas tales como: *"esto no puede estar ocurriéndome", "¿por qué a mí?", "¿por qué hoy?"*.

Pero hasta que no ACEPTES el hecho, no permites que tu cerebro se ponga a pensar qué hacer. Parece algo demasiado sencillo como para utilizar una parte de este libro y de tu tiempo para hablar de esto, pero tal vez no tengas idea de lo frecuente que es la NEGACIÓN de la situación por parte de las víctimas, y la necesidad de superarlo tiene que ver con la manera en que funciona nuestro cerebro.

Entonces, la primera decisión a tomar es respecto a la estrategia general de comportamiento a adoptar.

Frente a un individuo agresivo tienes dos alternativas para disuadirlo:

- 1) responderle con mayor agresividad (amenazas, levantar el tono de voz, desafíos), tratando de que tu agresividad sobrepase la suya y logre disuadirlo, o
- 2) responder con diplomacia (negociando, dialogando, tratando de no intensificar la situación, sin agresividad), con el objetivo que el agresor entre en tu juego al ver tus serias intenciones de resolver la situación sin llegar a la violencia física.

¿CUÁL ES MEJOR Y POR QUÉ?

Cada uno puede tener su propia opinión al respecto. Yo te comento la mía esperando que estés de acuerdo.

La primera alternativa estratégica (agresividad) es muy peligrosa y puede fácilmente empeorar las cosas y llevar a la confrontación física. Daña severamente su ego y hay individuos que lo defenderán a muerte. Sólo te deja una opción que es atacarlo, en caso que no se intimide por tu comportamiento.

En cambio, la alternativa diplomática te permite dos opciones de un modo más seguro:

- 1) disuadirlo de "buena manera", dejando intacto su ego; y
- 2) atacarlo (o escapar) desde una posición más ventajosa en caso que la negociación no rinda frutos, dado que tendrás a tu favor el FACTOR SORPRESA, el cual puede ser decisivo en el desenlace de una situación.

Asimismo, desde el punto de vista legal, la segunda opción también es mejor. Algo fundamental en caso de problemas legales son los testigos, y en este segundo caso lo que ellos vieron fue a un individuo haciendo un esfuerzo considerable por disuadir la situación, dejando en claro su negativa a pelear, pero que luego al no verse en posibilidades de lograrlo y al estar corriendo un peligro inminente, decidió atacar primero para poder escapar. ¡Imagina ahora lo que habrán visto en el otro caso, si adoptas una estrategia agresiva!

Por lo tanto, siguiendo con el razonamiento anterior, **ni se te ocurra adoptar una postura de guardia frente a un individuo agresivo**. Esto significará perder automáticamente el factor sorpresa, y peor aún, al indicarle tus intenciones o demostrarte que estás entrenado, le permites prepararse previamente para recibir cualquier clase de ataque. Ya estará prevenido y ahora te resultará mucho más complicado poder acertarle un golpe, porque ¿sabes una cosa?: ¡NADIE, ABSOLUTAMENTE NADIE SE DEJARÁ GOLPEAR! Todos tratarán de defenderse. Y en este caso, si el tipo sabe pelear, tu actitud le ha permitido una oportunidad para demostrarte lo que sabe. ¡Un verdadero desastre estratégico!

Imagina cómo me siento cuando asisto un curso de defensa personal y lo primero que enseña el instructor es su “grandiosa” postura de guardia. En un segundo ha empeorado mi seguridad enormemente. Y luego todas mis técnicas que realizo durante el curso funcionan a la perfección porque mi compañero de entrenamiento se deja golpear y me facilita las cosas. Nada tan irreal.

Tal vez, la confusión radica en que si bien recomiendo adoptar una estrategia diplomática, esto no significa descuidarte mientras interactúas con el delincuente. En realidad estarás completamente preparado para reaccionar físicamente, pero la diferencia está en que no se lo demostrarás.

Muchas veces me preguntan cómo hacer para adoptar una estrategia diplomática, en aquellos casos donde uno tiene unas ganas bárbaras de realmente atacar al agresor. Yo digo que hay que ser buenos actores, y pensarlo simplemente como una estrategia. Esto es el arte del disimulo.

Dentro de la mente (ni se te ocurra decirlo en voz alta) uno debería estar repitiéndose algo así como: *"voy a disimular mi bronca para darte una oportunidad de calmarte, pero si te acercas una vez más te juro que te golpearé muy duro, pero eso sí, no te voy a dar ningún indicio de esto. Simplemente me acercaré y te golpearé sin siquiera permitirte terminar tu frase en la conversación"*.

Igualmente, hay algo muy cierto en todo esto que no podemos olvidar: **SI NO PUEDES CONTROLARTE A TU MISMO, MENOS VAS A PODER CONTROLAR AL ATACANTE**.

Nunca permitas que se prepare. No permitas que te haga entrar en su juego.

Citando nuevamente a Sun Tzu, él ha escrito cosas como: *"En la guerra practica el disimulo y tendrás éxito"*; *"Toda la guerra se basa en el engaño"*; *"Atácalo cuando no esté preparado"*. Por lo tanto, estratégicamente el uso de la sorpresa y el disimulo puede ser todo lo que necesitas.

Conozco anécdotas hasta en cierta manera graciosas sobre estrategias agresivas que han fallado. Individuos que al ponerse en guardia e invitar a la otra parte a pelear, han recibido golpes con matafuegos, puñaladas, e incluso... ¡que les han dado una paliza frente de sus amigos!

De todas maneras, y a pesar de todo lo anterior, en algunas ocasiones una estrategia agresiva funciona y muy bien, pero a un alto riesgo. En ciertas situaciones puede tener su

lugar, tal vez casos en donde tienes una alta seguridad que tu agresor sólo está enojado y es una persona decente, y por supuesto, si formas parte de una fuerza de seguridad que está cumpliendo sus funciones y tienes una “autoridad” legal y un buen back up. La elección es tuya ahora que tienes las herramientas.

Si sigues mi consejo por la estrategia diplomática, **procura mantener siempre una distancia no menor a un metro, o metro y medio** (aproximadamente 5 pies) de tu agresor. Nadie tiene derecho ni razones suficientes para acercarse a menos de dicha distancia sin tu autorización, a menos que algún factor del entorno induzca esa acción (por ejemplo, si hay mucho ruido y debe acercarse para hablar).

Estar muy cerca al momento de hablar es demasiado peligroso, dado que cualquier intento por atacarte sorpresivamente, muy probablemente tenga éxito.

Has la siguiente prueba. Pídele a cualquier amigo o incluso pareja que se pare delante de ti a solo 60 centímetros de distancia (2 pies). Ambos con las manos al costado del cuerpo y totalmente de frente uno al otro. Dale las instrucciones de tocarte el mentón con la palma de la mano sin golpearte (sólo tocando levemente) lo más rápido posible tratando de sorprenderte. Pero eso sí, háganlo mientras se mantienen hablando de cualquier cosa. Este último detalle es fundamental porque así ocurren las situaciones violentas en la realidad, y estar hablando dificulta la capacidad de concentrarse en cualquier movimiento del agresor... una táctica que los “chicos malos” suelen utilizar a menudo.

Ahora intenta esquivar, bloquear o evitar a toda costa que toque tu mentón. Cuenta las veces que has tenido éxito y las que no, luego de diez intentos. Posteriormente, imagina que en vez de un toque al mentón es un puñetazo de un individuo con la fuerza suficiente como para arrancarte la cabeza de un solo golpe. Difícil, ¿no? Esa es la realidad.

Y si quieres asustarte aún más, hazlo con un cuchillo de entrenamiento escondido en las manos de tu compañero, que esta vez las tendrá en su espalda para que no sepas por dónde vendrá el ataque ni cómo será el mismo. ¡Nada de indicarle que trayectoria quieres que tenga el ataque!

Las intenciones de alguien de acercarse más, es una evidencia concreta que la situación es peligrosa. ¿Por qué razón quiere acercarse si bien pueden dialogar a una distancia mayor?

Seguramente acertaste con la respuesta: porque quiere empujarte, agarrarte, golpearte o apuñalarte. Para hacer cualquiera de estas cosas necesitas estar por lo menos durante un segundo dentro del alcance de su brazo.

Pero no sólo mantengas la distancia, sino también **retrasa un pie para evitar estar totalmente de frente al atacante**. De esta manera no expones tanto tus zonas más vulnerables como ser: ojos, mentón, cuello, hígado, genitales. El enfrentamiento debe ser parcial pero mirando siempre hacia delante, ya que le estás hablando y no quieres dejar de prestar atención a sus movimientos.

Una última cosa respecto a la posición, es que debes **mantener siempre tus manos cerca de tu rostro en forma disimulada**: tocándote el pelo, frotando las manos o haciendo una expresión de "no te acerques" o "cálmate por favor". Las manos servirán como barrera para que no le sea tan fácil acceder a tu cuerpo, para mantener la distancia, y tal vez lo más importante, para que tu reflejo de cubrirte la cabeza si sorpresivamente lanza un golpe, logre ser más rápido que su ataque. De cualquier otra manera, estarás exponiéndote demasiado.

Ahora, has nuevamente la prueba que hiciste hace unos minutos con tu amigo o pareja, pero comienza siempre con las manos disimuladamente cerca de tu rostro (tu compañero sigue teniéndolas al costado de su cuerpo). Si lo haces bien, las veces que tu mentón sea alcanzado deberían ser considerablemente menores. Súmale mayor distancia de separación y la situación mejora todavía más.

Ya hemos hablado de muchas cuestiones fundamentales de la etapa de interacción. Sólo quisiera comentar un par más para terminar de convencerte de la importancia de saber qué hacer durante esta fase.

NUNCA LE NIEGUES ROTUNDAMENTE ALGO QUE TE PIDA EL DELINCUENTE.

Esto no quiere decir que no se lo niegues, sino que lo hagas de una manera disimulada. ¿Qué te hace pensar que va a reaccionar de buena manera si te pide la billetera y le dices rotundamente que NO se la vas a dar?

Es algo lógico si lo vemos desde este punto de vista, sin embargo, la gente habitualmente lo hace y luego recibe en contraprestación un "hermoso" golpe, puñalada o tal vez un disparo. Y pero aún... ¡el delincuente termina quedándose con tu billetera de todos modos!

En vez de decir "NO TE LO DOY", puedes intentarlo de esta manera si es que te decides por no dárselo: *"Mira, ¿no podría darte otra cosa en vez de la billetera dado que tengo todos mis documentos de trabajo, y si no mi jefe me despediría? Te puedo dar el dinero que tengo dentro pero por favor déjame la billetera"*.

No deja de ser una negación pero dicho con disimulo. Puede funcionar o no, pero con seguridad será mejor que negárselo rotundamente, y difícilmente genere una respuesta agresiva de su parte.

Igualmente, si comienzas a decirlo y notas que la agresión se intensifica, olvídale e inmediatamente alcánzale la billetera o atácalo o escapa si te decides por no dársela a cualquier precio, pero no sigas tratando de convencerlo.

El hecho de cumplir o no con sus pedidos depende de los principios y escala de valores de cada persona. Yo obviamente recomiendo que ante una amenaza real y grave, le des cualquier objeto material. De todas maneras, decisiones como elegir entre dejarse abusar sexualmente o preferir correr el riesgo de morir (aunque nada te dice que luego de abusarte no te quitará la vida), o subir a un vehículo como secuestrado o escapar, es algo que te toca decidirlo a vos.

Uno de los puntos más importantes respecto al procedimiento para interactuar, es **DESCUBRIR SUS INTERESES SUBYACENTES**. La violencia como cualquier otro comportamiento humano tiene un fin. Si logras descubrirlo tendrás mucho más criterio para decidir cómo proceder, y para orientar el diálogo hacia una resolución no violenta, tratando de buscar alguna alternativa a la confrontación física, para satisfacerle sus intereses, deseos, objetivos o necesidades.

Y la manera de conocer sus intereses radica en observar su comportamiento (que lo que diga sea acorde a lo que haga), y preguntárselo directamente: *¿QUÉ QUERES? ¿QUÉ NECESITAS PUNTUALMENTE?*

Esto es como pelar una cebolla capa por capa. Tienes mucho por ganar y poco por perder si lo intentas. Luego, una vez que conozcas lo máximo posible acerca de los intereses subyacentes a su comportamiento agresivo, busca algún argumento acorde a la situación para dirigir la conversación a resolver “las cosas” de buena manera.

Finalmente, un último concepto fundamental es **PRE-ESTABLECER LÍMITES**. Toda negociación tiene un límite, que si no lo logras determinar a tiempo, puede llegar a ser demasiado tarde.

En líneas generales, si estás hablando y el agresor sigue acercándose luego de dos o tres intentos tuyos por mantener la distancia, estás en un grave peligro. Si comienza a mover tus manos de lugar para poder avanzar o agarrarte, es una evidencia que las cosas no van por buen camino. Piensa... ¿cuál es la razón lógica por la cual hace esto? Porque le molesta el obstáculo que generan tus manos. ¿Por qué razón? Piénsalo.

Una situación de violencia es como un globo que se va inflando hasta que llega un momento que explota. Si con tus intentos diplomáticos no logras que el globo comience a desinflarse o por lo menos deje de crecer, entonces da por finalizada la interacción antes que lo haga el agresor. En otras palabras, sino te escucha ni demuestra cambios de comportamiento respondiendo a tus esfuerzos, te aseguro que no lo hará en el corto plazo, y esto significa que si no haces algo corres grave peligro.

Resumamos todo lo visto hasta el momento sobre esta etapa de interacción: hemos hablamos de escapar siempre que se pueda, de tratar de evitar la confrontación física, aceptar que te está ocurriendo la situación, seguir una estrategia diplomática, no adoptar una postura de guardia, no dejarle que se prepare para recibir tu ataque, cómo posicionar tu cuerpo y tus manos para poder hablar desde una posición más segura, no negarle rotundamente lo que te pide, descubrir sus intereses subyacentes, pre-establecer límites, y muchas otras cuestiones más.

Es un tema difícil pero realmente apasionante. Involucra un entendimiento del comportamiento humano, de estrategia, de manipulación de comportamiento, y muchas cosas fundamentales más.

En este libro hemos visto un ínfima parte. Me quedo con la esperanza de haberte convencido de seguir profundizando en este tema. Ten la seguridad que en la **Organización SPAD**® podemos ayudarte a lograrlo.

Para realmente profundizar en este tema fundamental, en nuestro sitio Web oficial www.spad.com.ar tienes decenas de notas de interés gratuitas así como otros libros para descargar. También, te ofrecemos invertir algo de dinero para adquirir algunos de nuestros libros más completos o DVDs instructivos, o bien realizar nuestro curso completamente a distancia, aunque lo mejor por supuesto, es ponerte en contacto con uno de nuestros Instructores Certificados y tomar al menos un curso introductorio presencial. ¡Ese dinero invertido tal vez un día se convierta en la mejor inversión de tu vida!

CÓMO CONTROLAR EL MIEDO EN LA SITUACIÓN

Los conceptos y técnicas de prevención, interacción y defensa física son todos muy importantes para ser capaz de protegerte con éxito, sin embargo, créeme que de nada te servirán si no logras controlar tus emociones y el miedo en una situación real.

Tal vez el principal inconveniente que el miedo puede ocasionarte en lo que respecta a la defensa personal, es que te BLOQUEES MENTALMENTE al momento de tener que determinar conscientemente qué hacer. La mente se pone en blanco, pierdes la capacidad de decidir, te desesperas y luego te angustias.

Desde ese momento quedas a total merced del agresor. Supusiste que con todo lo que sabías respecto a defenderte te iba a alcanzar, pero olvidaste considerar la influencia de la batalla psicológica que se produce en toda situación real entre la víctima y el victimario, y de cómo tu cerebro te puede jugar una mala pasada.

Cuando hablo de estas cosas en los cursos, suelen haber asistentes que sostienen que el bloqueo mental en ocasiones puede ser favorable, por ejemplo en caso que un delincuente armado te dé órdenes de quedarte quieto y hacer nada.

Yo no estoy de acuerdo con esta afirmación. Cuando uno se bloquea pierde la capacidad de decidir racionalmente. Se queda inmóvil porque el cerebro no manda órdenes al cuerpo. Y demás está decir que la capacidad de determinar el mejor paso a seguir es crítica en una situación real de violencia, incluso si resuelves hacer nada y quedarte inmóvil.

Lo importante es que lo hagas porque evaluaste la situación y concluiste que ese es el mejor curso de acción disponible POR EL MOMENTO. Tal vez la situación cambie y te verás en la necesidad de modificar tu respuesta, pero sólo podrás hacerlo si tu cerebro no está "bloqueado".

Muchas personas con una basta experiencia en artes marciales han venido a consultarme sobre cursos, motivados por el hecho que vivieron una situación violenta y no fueron capaces de aplicar nada de lo aprendido.

Si queremos que el método **SPAD** ® sea efectivo, nos vemos en la necesidad de estudiar sobre este tema para descubrir la manera de evitar que un estudiante se bloquee mentalmente cuando tenga que utilizar los conocimientos en un hecho real.

Generalmente existe un RITUAL DE LA VIOLENCIA: recursos que en forma consciente y a veces inconsciente utilizan los delincuentes, criminales y atacantes para lograr que su tarea sea más sencilla. Nosotros los denominamos: *ataques psicológicos*.

El simple hecho de mostrar un arma durante un asalto tiene un objetivo preciso que NO ES JUSTAMENTE DAÑARTE FÍSICAMENTE. En realidad no hay ningún contacto físico,

pero el efecto que produce suele ser suficiente como para lograr que la víctima acceda a lo que agresor le pide.

Los empujones, miradas amenazantes, gritos y gestos intimidatorios forman parte de este ritual. El agresor los necesita para que su tarea sea más sencilla. Muchas veces porque verdaderamente no quiere llegar a la confrontación física, otras porque no se anima a iniciar un ataque, y en muchas ocasiones porque quiere intentar primero vencerte psicológicamente, lo cuál si lo logra le asegurará gran parte del éxito cuando comience la confrontación física.

Pero en realidad, si es realmente valiente y está tan decidido a lastimarte, ¿por qué no se acerca directamente y te golpea o te apuñala en vez de estar diez minutos gritando, mirándote con cara de malo, escupiendo el piso, mostrando los músculos, etc.? Tal vez a fin de cuentas, no sea ni tan valiente ni esté tan decidido como quiere hacerte creer.

Una de las claves más fundamentales en la etapa de interacción (donde ocurre la mayor parte de esta clase de ataques), es SUPERAR LA BATALLA PSICOLÓGICA. Y parte del secreto para esto está en entender que **es simplemente una estrategia que el agresor utiliza**. Mirarlo como lo que realmente es. No sentirte intimidado de sobremanera.

Por supuesto que parte de la solución también está en confiar en uno mismo, en las habilidades para interactuar y defenderse físicamente si fuera necesario, lo cual se logra con un entrenamiento realista.

Pero el tema central respecto al miedo gira en torno a lograr evitar el bloqueo mental. **Si realmente no tienes una idea clara y puntual de por qué se produce y de cómo superarlo, estás corriendo un riesgo muy grande que te puede costar la vida**. Si un instructor de defensa personal no explica y hace entrenar estas cosas a sus alumnos, LES ESTÁ DANDO LA MITAD DE LA SOLUCIÓN A SUS PROBLEMAS DE SEGURIDAD PERSONAL.

En este libro sólo te voy a dar una idea más sobre este tema tan interesante y necesario, no sólo para defensa personal sino para todos los ámbitos de la vida de un individuo.

El bloqueo mental siempre se produce en última instancia porque tu cerebro entra en un PROCESO DE DUDA. Sea que dudes de lo que hay que hacer para terminar con vida, o que dudes respecto a si tus habilidades y conocimientos funcionarán en esa situación en particular que parece tan intimidante. En otras palabras: *dudar de los procedimientos a seguir o dudar de vos mismo*.

Con esto damos más luz al entendimiento del ritual de violencia. En realidad el objetivo subyacente es hacerte dudar de vos mismo, de tus habilidades para defenderte de sus ataques.

La explicación de la manera de superar esto la dejo para otra ocasión. Sólo te sugiero que le dediques un tiempo considerable a este aspecto en tu entrenamiento de defensa personal. Definitivamente puede hacer la diferencia entre contar o no la historia, entre que todo tu tiempo y dinero invertido en aprender a protegerte rinda sus frutos.

Todo lo visto hasta aquí en este libro constituye un 60% del que te comenté al inicio, de todo lo que puedes hacer para vivir más seguro, y que sólo en algunas pocas ocasiones se suele tratar en un curso de defensa personal.

Hay mucho para aprender y reflexionar sobre estos temas, y en la **Organización SPAD**® estamos haciendo todo el esfuerzo para ayudar a las personas que confían en nosotros.

Para realmente profundizar en este tema fundamental, en nuestro sitio Web oficial www.spad.com.ar tienes decenas de notas de interés gratuitas así como otros libros para descargar. También, te ofrecemos invertir algo de dinero para adquirir algunos de nuestros libros más completos o DVDs instructivos, o bien realizar nuestro curso completamente a distancia, aunque lo mejor por supuesto, es ponerte en contacto con uno de nuestros Instructores Certificados y tomar al menos un curso introductorio presencial. ¡Ese dinero invertido tal vez un día se convierta en la mejor inversión de tu vida!

COMO SOBREVIVIR A UNA CONFRONTACIÓN FÍSICA

Si la situación no logra resolverse durante la interacción, pasaremos a la confrontación física por alguno de los siguientes dos caminos: porque te decides a atacar primero al evaluar que el riesgo es inminente, o porque el agresor te gana de mano y lanza el primer ataque.

Sé que probablemente estabas esperando llegar hasta este capítulo, ¿pero no crees que era necesario y útil pasar antes por las otras instancias? Porque si logras ser bueno previniendo, entonces nunca te encontrarás cara a cara con un criminal; si logras ser bueno interactuando con él (negociando, porque una situación violenta es una negociación: ambos quieren cosas opuestas y lucharán por obtenerlas) entonces nunca te verás en la necesidad de utilizar lo que ahora vas a aprender; y para tener éxito en la interacción también necesitarás entender tus emociones y superar el bloqueo mental. Finalmente, si has fallado en la negociación o has evaluado que lo mejor es defenderte físicamente, entonces es tiempo de utilizar tus habilidades físicas.

Lamentablemente el hecho de llegar a esta instancia es una evidencia que has fallado en la prevención y en la interacción correcta con el agresor. Algo que deberás mejorar para que no vuelva a ocurrir en el futuro (si aún estás vivo).

Muchas veces lo mejor es atacarlo primero y escapar de allí tan pronto como te sea posible. En varias ocasiones esperar... puede significar esperar hasta que sea demasiado tarde. De ahí la importancia de evaluar la situación, el entorno y el individuo durante toda la situación para ir determinando los mejores pasos a seguir.

Incluso legalmente esto está permitido en todos o casi todos los países del mundo, bajo ciertas condiciones que no voy a explicar en este libro. Este es el ámbito de la "Legítima Defensa", que se trata en el código penal. Todo instructor serio también debería incluir este tema en sus cursos de defensa personal de manera obligatoria.

Como hablamos anteriormente, la opción de defenderte físicamente siempre está presente aunque a veces a un alto riesgo. El problema es que una vez que te decides y lo haces, difícilmente haya marcha atrás.

Antes que nada quiero que quede bien claro cuál es el objetivo de cualquier ataque físico que realices. No se trata de lesionar a un individuo porque sí, sino de lograr o bien tener el tiempo suficiente para escapar, o en algunas pocas situaciones, para ser capaz de reducirlo. Nada más que eso. Por lo tanto, **en cuanto tengas la mínima oportunidad, VETE DE ALLÍ.** Golpearlo es sólo un medio, no el fin.

Este tema de la confrontación física es el que más se trata en cualquier curso de defensa personal. De todas maneras, mi meta en este capítulo es darte a conocer la manera en que desde la **Organización SPAD**® encaramos a la confrontación física, y brindarte algunas claves que considero fundamentales para lograr sobrevivir, en recompensa por el tiempo invertido en nosotros.

A nuestro entender, las habilidades mínimas que cualquier estudiante serio debe adquirir para asegurarse el mayor éxito posible en esta etapa son las siguientes:

- 1) Cómo ser letal al tomar la iniciativa de ataque para no dejarle una oportunidad de contraatacar al agresor.
- 2) Cómo zafar rápidamente de cualquier clase de agarre o estrangulación.
- 3) Cómo protegerse cuando el atacante toma la iniciativa con golpes y patadas.
- 4) Cómo defenderse y revertir la situación cuando te han sorprendido con uno o más golpes (que probablemente ya hayan hecho impacto en tu cuerpo o rostro).
- 5) Cómo protegerse desde el suelo o una posición recostada cuando el agresor quedo de pie y continúa con su ataque físico.
- 6) Cómo evitar cualquier intento de derribo del oponente y saber caer sin lastimarte.
- 7) Cómo protegerse en el suelo cuando ambos han caído.
- 8) Cómo protegerse ante un atacante armado con un arma de impacto (palo, silla), un arma punzo cortante (navaja, vidrio, jeringa) o un arma de fuego (revólver, pistola, escopeta), e incluso con una soga (estrangulación).
- 9) Cómo improvisar armas con objetos cotidianos (de una manera realista), y utilizar el entorno estratégicamente a tu favor.
- 10) Cómo protegerte cuando estás sentado, así como en espacios muy reducidos.
- 11) Cómo protegerte ante múltiples atacantes a la vez, armados y desarmados.

Además de estos, pueden haber otros conocimientos más, cómo por ejemplo: controlar e inmovilizar a un individuo. Pero creo que no me estoy olvidando de ninguno importante en el listado anterior de lo que considero que es por lo menos, LO MÍNIMO INDISPENSABLE.

En la **Organización SPAD** ® tratamos todos estos temas con la profundidad necesaria, y por supuesto con el realismo y seriedad que requieren.

Realizamos una y otra vez SIMULACROS CON CONTACTO Y VELOCIDAD TOTAL (utilizando las protecciones adecuadas), para llevar a cabo un primer testeo de cada uno de los conceptos elaborados.

El segundo testeo viene cuando algún estudiante tiene la desafortunada experiencia de tener que utilizarlo en un hecho real, y nos cuenta cómo le fue. De ahí se vuelven a ajustar detalles y nuevamente se testea. En pocas palabras, es toda una tarea de investigación y desarrollo que lleva un tiempo muy considerable pero que es necesaria si realmente queremos ser responsables en nuestra tarea de enseñar a un individuo a protegerse a si mismo o a terceros de la violencia real, ¿no lo crees?

A pesar de todo lo hablado en este capítulo hasta el momento, si uno realiza un estudio de situaciones reales puede darse cuenta de algo muy importante: **EL 90% DE LOS ATAQUES QUE SE SUFREN EN UNA SITUACIÓN REAL NO CONSTITUYEN MÁS DE DIEZ O QUINCE TÉCNICAS DIFERENTES.**

Si nos ponemos ahora a hacer un listado de los que realmente se suelen ver en una confrontación física real, dudo que superemos los 15 o 20: puñetazo con una amplia trayectoria, puñetazo recto, agarre de cabello, rodillazo al rostro o genitales, cachetazos, agarres de solapa, estrangulación frontal con dos manos, estrangulación por detrás, llave de cuello, patada frontal con poca técnica, empujones, intentos de derribo muy rudimentarios, lluvia de patadas cuando hemos caído al suelo, silla o palo revoleado, amenazas con navaja o arma de fuego al cuello o al torso...

¡No se me ocurren muchos más y no hemos llegado ni a 20! Luego, lógicamente hay casos en donde algún "iluminado" utiliza alguna otra forma de ataque, pero no constituyen más del 10% de los casos.

Por lo tanto, ¿por donde comenzar a entrenar?

Habitualmente veo en clases de artes marciales que dedican 90% del tiempo a aprender cómo protegerse de ataques que rara vez se ven en un hecho violento real (patadas al rostro, giros en el aire, luxaciones o estrangulaciones sofisticadas, doble golpe con el puño, derribos avanzados, etc.), y sólo un 10% a protegerse de los más habituales. EXACTAMENTE LO CONTRARIO A LO QUE HABRÍA QUE HACER, ¿no te parece?

Por suerte, las probabilidades de encontrarse en una confrontación física real con un experto en artes marciales son muy reducidas. Los "chicos malos" utilizan mayormente técnicas simples, rudimentarias y muchos de ellos saben cómo hacerlas funcionar. Hasta a veces esto me hace preguntar a mi mismo: ¿los artistas marciales no nos estaremos sobrecomplicando las cosas tratando de perfeccionar técnicas demasiado difíciles?

Pero una de las razones principales por las que los ataques suelen ser siempre los mismos y muy simples, es porque cuando el cuerpo libera adrenalina en una situación real, el cerebro se vuelve primitivo y florecen los "*deseos de hombre de las cavernas*" de revolear puñetazos, agarrar de la ropa y tironear, forcejear, etc. Está en los "instintos".

Por todo lo anterior, para un individuo decente, con una vida tranquila y que no suele involucrarse en problemas, tal vez la lista de habilidades de defensa física que debería adquirir se reduciría considerablemente.

Comienza entonces y **dedica la mayor parte del tiempo de tu entrenamiento a aprender a protegerte de los ataques más comunes.** Y fundamentalmente, procura que tu compañero de entrenamiento ataque **CÓMO ÉL DESEE Y HACIÉNDOTE LAS COSAS DIFÍCILES. Facilitarte el ejercicio y dejarse golpear no ayuda a ninguno de los dos**, y te oculta muchas realidades de las confrontaciones físicas verdaderas.

Me exaspero cuando veo a instructores que le piden a su oponente durante una demostración que los ataque de una manera muy específica (por ejemplo, con un puñetazo

recto con mano derecha). Haciéndolo de esta manera por supuesto que hasta la técnica más fantástica funcionará a la perfección, pero en un hecho real no hay consentimiento de cuándo vendrá el golpe, qué golpe será, y ni siquiera si en realidad lo lanzará o no. Ni tampoco sabrás si serán uno o más los ataques.

Por lo tanto, entrenando de una manera realista es donde comienza el aprendizaje verdadero de cómo protegerse de la violencia, y así es como lo hacemos en la **Organización SPAD®**.

Una de las principales características de la metodología de enseñanza en cuanto a confrontación física se refiere, es que no enseñamos ninguna técnica específica del tipo: si hace A, debes hacer B, y si hace C, debes hacer D, sino que **la mayor parte de la enseñanza se basa en CONCEPTOS O PAUTAS GENERALES DE ACCIÓN**. Luego el alumno trata de aplicarlos como puede según sus habilidades específicas, conocimientos y deseos, y de acuerdo a lo que la situación en particular le permita.

Muchos instructores de defensa personal se olvidaron o desconocen totalmente la Ley de Hicks, que dice básicamente lo siguiente: *el tiempo de reacción promedio dado un estímulo determinado (un ataque) es de medio segundo. Si le enseñamos al alumno una segunda respuesta al mismo ataque (ejemplo: dos técnicas diferentes para resolver el mismo ataque), aumentaremos el tiempo de reacción de la persona en un 58% por cada nueva respuesta.*

En una situación real de violencia, queremos que el tiempo de reacción se minimice y no que aumente. **Si enseñamos múltiples defensas a un ataque específico, le llevará tiempo al cerebro decidir que opción utilizar.** ¡Y este aumento en el tiempo de reacción puede significar la diferencia entre vivir o morir!

Yo he llegado a contar en algunas ocasiones, que se enseñan hasta 20 modos diferentes de resolver el mismo ataque (por ejemplo, ante un agarre de solapa con dos manos), y no es que luego el alumno elige una o dos y descarta el resto para concentrarse en practicar las seleccionadas, sino que posteriormente sigue practicando clase a clase las veinte técnicas diferentes. ¡Qué locura!

Lo que se termina logrando con esto es que por un lado el alumno no logre perfeccionar nunca algún procedimiento específico si se tiene que ocupar por aprender veinte, pero por otro lado, le genera un proceso de duda al momento de tener que reaccionar. Y ya hablamos en el capítulo anterior de lo que generan estos procesos de duda: EL TAN TEMIDO BLOQUEO MENTAL.

Así que ahí tienes otra clave para mejorar tu capacidad de respuesta en un hecho violento real.

El SPAD® se basa en el S.P.E.A.R. System™ de Blauer Tactical Systems Inc., el único método desarrollado científicamente y avalado médicamente en 5 continentes, que aprovecha las respuestas fisiológicas y naturales del cuerpo humano frente a la violencia y el peligro.

Esta es una de las razones por la que preferimos CONCEPTOS GENERALES QUE SIRVAN PARA RESPONDER A VARIAS FORMAS DE ATAQUE, EN VEZ DE VARIAS RESPUESTAS ESPECÍFICAS AL MISMO ATAQUE. ¿Es claro? Vuelve a leer este párrafo nuevamente y analiza palabra por palabra. Es muy importante que entiendas la diferencia.

¿Y por qué otra cosa enseñamos conceptos en vez de técnicas específicas? No voy a hacer un amplio desarrollo de esta respuesta, pero para que tengas una idea de la razón te explicaré lo siguiente: una técnica específica depende para su funcionamiento efectivo, que el ataque se produzca de maneras específicas. Ahora, dime con sinceridad: ¿cuántas veces un “chico malo” ataca de maneras específicas (ejemplo: el golpe A seguido de la reacción B o el golpe C, y luego seguido del ataque D)? Nunca o casi nunca. La combinación que hará es mayormente IMPREDECIBLE.

Cómo dije anteriormente: nadie se dejará golpear. Todos reaccionarán concientemente con el objetivo de protegerse, o a lo sumo reaccionarán por reflejo y moverán el rostro o se cubrirán la cabeza. Y la manera en que un individuo desconocido puede reaccionar ante un golpe al rostro, por ejemplo, es impredecible: puede quedarse parado y mirarte, puede caer desmayado, puede cubrirse la cabeza, contraatacar inmediatamente o abrazarte en un intento desesperado para que no le sigas golpeando. ¿Cómo saberlo en ese momento?

En cambio, aprender a través de conceptos sirve para que se pueda improvisar a partir de ellos. **Y la HABILIDAD DE IMPROVISAR te aseguro que las vas a necesitar en una situación real.**

Hecha esta introducción respecto a la etapa de confrontación física, me gustaría brindarte algunas claves, conceptos y técnicas que considero fundamentales para lograr sobrevivir.

Respecto a los golpes a utilizar, nosotros creemos que las herramientas naturales de ataque más efectivas, fáciles de ejecutar, de aprender y que están siempre disponibles son: golpe con palma de mano al mentón, dedos a los ojos, agarre de pelo, golpe con el codo, golpe con la rodilla, cabezazo (con la debida precaución), golpe al cuello, golpe con el antebrazo, manipulación de cabeza, golpe a genitales,... y no solemos utilizar muchos más, independientemente que durante una situación real NO HAY REGLAS y cualquier golpe o agarre está permitido. ¡Uno hace lo que puede!

Puedes inmediatamente ver que se tratan de movimientos simples y básicos. Es preferible ir a lo seguro, a lo que se sabe que produce un considerable daño pero a su vez cuida tu herramienta de ataque.

Por si nunca tuviste la oportunidad o el interés de aprender artes marciales, te explicaré brevemente la mecánica de algunos de ellos, aunque te sugiero que no los trates de probar ni con tu hermano ni con tu pareja si no quieres problemas. Para mayor detalle puedes consultar a algún instructor de artes marciales o tomar cualquiera de nuestros entrenamientos exclusivos.

Un golpe con palma de mano es simplemente llevar la palma de la mano rápido hacia delante golpeando con la parte inferior de la misma (la zona más dura) mientras estiras los dedos hacia atrás lo máximo posible para no afectarlos en el golpe. La mejor trayectoria es la semi ascendente desde tu pecho al mentón del atacante, logrando que su cabeza se mueva hacia atrás con la consecuente pérdida de equilibrio. Procura hacer blanco de lleno con la palma y no con los dedos.

Un golpe de codo frontal (el más utilizado) es como si te quisieras tocar el hombro izquierdo con tu mano derecha. Ahora has el movimiento rápido y golpea con el codo mientras tu mano va hacia el hombro, haciendo blanco en algún objeto delante de ti. Agrégale un poco de giro de la cintura en la misma dirección del golpe y estarás haciendo un codazo frontal. Impacta con los últimos cinco centímetros del antebrazo antes de llegar al codo y no con la punta.

Un rodillazo es simplemente agarrar a tu oponente del cuello o por la ropa y subir tu rodilla con velocidad, impactando la punta en sus genitales, o en algunas ocasiones que logres que incline su cuerpo, en su abdomen o rostro. Es un golpe muy potente y simple.

Dedos a los ojos me refiero a agarrar la cara de tu atacante con toda tu mano, pero con dos de tus dedos introduciéndose en sus ojos. Si quieres realmente incapacitarlo puedes presionar con mucha fuerza. En caso contrario, puedes simplemente apoyar los dedos sobre los ojos y de esta manera evitar que pueda abrirlos. Se necesita sólo 20 gramos de presión para lesionar un ojo permanentemente.

Un cabezazo consiste en impactar tu frente o la parte superior de tu cabeza, preferentemente contra la nariz de tu oponente. Ni se te ocurra intentar cabecear su frente o la parte superior de su cabeza porque te lesionarás. Este golpe no es para abusar sino para atontar en algunos casos específicos (cuando no tienes otras herramientas disponibles), debido que puedes dañarte al golpear.

Manipulación de la cabeza significa combinar todas las herramientas de ataque que están en la lista (y cualquier otra que quieras), mientras tomas por la cabeza a tu oponente con ambas manos y se la mueves continuamente de manera brusca hacia cualquier dirección, tratando de marearlo. Es muy útil para mantenerlo desequilibrado y desorientado, e incluso para derribarlo. Y no tengas miedo, las probabilidades de quebrarle el cuello como en las películas de *ninjas*, son ínfimas.

Seguramente te preguntarás por qué no incluí puñetazos en la lista. En realidad también los utilizamos pero en menor medida y con mayor precaución. ¿Sabes por qué? Porque corres mucho riesgo de lesionarte la mano o la muñeca (te lo digo por experiencia personal).

Y para poder ejecutarlo con efectividad, necesitas mucho tiempo de práctica y perfeccionamiento.

El mundialmente conocido ex boxeador Mike Tyson una vez se fracturó la muñeca pelando en una disputa callejera. Entonces imagina si cualquiera de nosotros no podríamos llegar a lesionarnos también.

¿Y sabes que pasaría si te fracturas la muñeca en una situación real de violencia? Se te complicarán tus posibilidades de defenderte exitosamente porque no podrás golpear, ni agarrar, ni bloquear con esa mano. ¿Difícil, no? Es para pensarlo.

De todas maneras, si el estudiante es un boxeador o tiene mucha experiencia en golpear con los puños, no se lo prohibiremos. En realidad, nunca le prohibiremos nada a nadie. Sólo le aconsejaremos y demostraremos por qué sería preferible otra alternativa y luego le dejamos que elija por sí mismo.

Tampoco incluí patadas. En este caso, sí utilizamos patadas, pero para estudiantes en cursos un poquito más avanzados, excepto que tenga experiencia previa y maneje muy bien las piernas, porque el hecho de patear compromete tu equilibrio y te puede dejar mal parado si no dominas mínimamente tu cuerpo. Pero todas las patadas que realizamos son para golpear DE LA CINTURA PARA ABAJO y consisten en las cuatro o cinco más básicas y seguras.

Por más que me pase horas y horas explicando herramientas de ataque, la clave está primeramente en cómo combinarlas, pero más importante aún, es ser capaz de poder acertar el golpe en el blanco. Esto constituye toda una ciencia y una estrategia por sí misma, y más adelante te brindaré una idea para que se te facilite la posibilidad de lograrlo.

Dejar fuera de combate a un individuo con un sólo golpe es mucho más difícil de lo que se cree. ¡Ojo! No dije imposible, sino difícil.

Lo complicado es que el golpe haga impacto exactamente donde pretendemos, dado que como nadie se dejará lastimar, **el oponente se cubrirá o por lo menos reaccionará por reflejo moviendo su cabeza, girándola o levantando las manos.** Cuando uno realiza con frecuencia entrenamientos de simulacros con contacto real, comienza a darse cuenta de estas "realidades".

Así como también se da cuenta de que las técnicas tan mortales, al final no resultan ser tan mortales como se suponía. En la mayoría de los casos, **SE REQUIERE MUCHO MÁS QUE UNO O DOS GOLPES PARA DEJAR INCONSCIENTE A UN INDIVIDUO**, y más aún si está bajo efectos de narcóticos como habitualmente sucede en la actualidad.

A un individuo drogado tal vez le fractures un brazo y seguirá peleando como si nada le hubiese ocurrido. Obviamente que dependerá de la cantidad y clase de narcóticos consumidos, pero hasta ahí puede llegar la realidad.

Por lo tanto, finalizaré esta sección del libro con algunos de los tantos conceptos generales que enseñamos en la **Organización SPAD**®, para lograr tener la mayor probabilidad de éxito durante la confrontación física.

En primer lugar: **ATACA SOLO SI VAS A HACERLO EN SERIO.**

Recuerda lo que te dije hace unos minutos atrás, respecto a que una vez que atacas difícilmente haya marcha atrás. Bueno, esta clave en cierta manera ilustra eso: si no vas a atacar en serio (sino que sólo vas a golpearlo para ver cómo reacciona), entonces más vale no lo ataques. Sino, estarás de pronto frente a frente con un individuo agresivo y mucho más enojado contigo, que probablemente no dude en sacar el arma que tenía reservada para más adelante. ¡En unos segundos habrás complicado la situación en un 500%!

En segundo lugar, como anteriormente expliqué, el desafío está en lograr acertar los golpes en el blanco. Y una de las maneras de hacerlo es **SOPRENDIÉNDOLO.**

La manera de lograrlo requiere práctica y la utilización de toda otra serie de conceptos que aquí no voy a tratar. La única pista que te daré es que **nunca le demuestres al agresor tus intenciones de atacarlo.** Y cuando lo hagas, hazlo sin previo aviso y con mucha velocidad. **APUNTA A BLANCOS GRANDES,** y no a lugares muy específicos (como por ejemplo: dos centímetros debajo de su nariz). Da por hecho que el oponente reaccionará por reflejo lo que generará que mueva el blanco a golpear aunque sea unos milímetros, antes de que tu ataque llegue a su destino.

OLVÍDATE DE LOS PUNTOS VITALES muy específicos. Solo funcionan en un 30% de las personas, y si el individuo está bajo efecto de narcóticos, ¡no funcionan para nada!

En tercer lugar: **EVITA EL INTERCAMBIO DE GOLPES.** Muy común en peleas callejeras pero puede constarte varios dientes menos, heridas graves y una buena siesta en el pavimento. Se pegarán diez o veinte puñetazos cada uno y prevalecerá el más rápido, fuerte y habilidoso.

Si tomas la iniciativa, debes asegurar que tu oponente no tenga posibilidad de contraatacar hasta que no estés a una cuadra de distancia luego que hayas escapado corriendo.

Esto lo lograrás **HACIENDO QUE SE MANTENGA REACCIONANDO POR REFLEJOS** en vez de tener opción de equilibrarse, pensar y golpear. Lo único que tiene que pasar por su pensamiento cuando comiences a atacarlo es: defenderse, bloquear y tratar de separarse.

Para evitar el intercambio de golpes debes **EVITAR QUE EL Oponente Tome Distancia** una vez que comenzó la confrontación física. Para poder contraatacar necesita pensar, necesita una oportunidad, y la distancia le da ambas cosas.

Si se aleja antes de tiempo una vez que estás atacándolo, la confrontación puede rápidamente convertirse en una ida y vuelta, similar a un combate de competición, y muy posiblemente terminen revolcándose por el suelo. Nada bueno.

Recuerda que cuánto más rápido finalice la confrontación, existe por una cuestión probabilística, menos riesgo de terminar lesionado.

¿Y que ocurre si el agresor te gana de mano y ataca primero?

Bueno, es una situación difícil y para eso están las "*herramientas de defensa*". Sin embargo, el problema es que para esto es necesario mucha más práctica y reflejos. **BLOQUEAR UN GOLPE REAL NO ES TAN SENCILLO COMO SE VE EN LAS PELÍCULAS**, y yo me veo en la obligación de suponer que no tienes habilidades físicas extraordinarias.

Si el tipo te sorprendió con una ráfaga de puñetazos, olvídate de bloquear golpe a golpe. No te alcanzará el tiempo de procesamiento cerebral para realizar el bloqueo adecuado a cada ataque específico.

Por la misma razón, no intentes tomarle su brazo, porque mientras utilizas todo tu esfuerzo y tus dos manos para hacerlo, el tiene el otro para lastimarte... y te aseguro que lo hará.

Tampoco creas que evitarás todos los golpes desplazándote todo el tiempo. Tal vez podrás esquivar uno o más, siempre y cuando el lugar donde se esté produciendo la confrontación física no sea muy reducido, y el ataque no haya sido desde muy corta distancia. Pero la tendencia que suelo ver en la mayoría de las víctimas, es desplazarse siempre hacia atrás, lo cual le va dejando la distancia que requiere el atacante para desarrollar una combinación efectiva de golpes, y sin considerar que caminando o corriendo hacia atrás corres mucho riesgo de tropezarte con objetos del entorno e ir al suelo.

Finalmente tampoco sugiero que te quedes simplemente cubriéndote la cabeza, parado en el mismo lugar tratando de soportar todos y cada uno de los golpes. Podrás estar así hasta que tu atacante se avive y comience a variar sus ataques, pasando a tomarte del cabello, lanzar rodillazos, empujar o peor aún, utilizar algún palo o silla para probarlo contra tu cuerpo.

A mi entender, la clave principal para no encontrarte en una situación así, está en que **NO DEBERÍAS DEJAR QUE LA SITUACIÓN LLEGUE A ESTE PUNTO**. Es preferible que ataques primero o hagas alguna otra cosa antes que el atacante tenga la posibilidad de sorprenderte.

Pero entiendo que esto no siempre es posible y que puede haber muchos factores y razones por las cuales el atacante te gane de mano. Por eso mismo, en la **Organización SPAD** ® también enseñamos herramientas de defensa (contramedidas defensivas), y tratamos de que esas herramientas sean lo más espontáneas posible.

En este libro sólo te explicaré lo más elemental, pero nuevamente te recuerdo que todo comenzó por un error estratégico de tu parte, por lo tanto estamos tratando de remendar errores.

Si recién dijimos que intentar bloquear golpe a golpe, desplazarte hacia atrás o tomarle por su brazo no es recomendable, y que desplazándote hacia los laterales podrás esquivar algunos pero a la larga te alcanzará sino haces otra cosa, ¿qué alternativas te quedan?

Una de ellas es **IR HACIA DELANTE**. Parece una locura, pero hasta que no vas hacia él cortándole la distancia rápidamente (con lo cuál lo obligarás a que tenga que adaptar sus ataques a un acercamiento menor), no podrás tener el segundo que necesitas para poder revertir la situación sin pasar por el intercambio de golpes. El tema está en cómo y cuándo hacerlo. Te dejo pensando respecto a esto.

Por último, ¿cómo hacemos si el agresor está armado?

Para comenzar con este último punto, debo decirte que encontrarte desarmado frente a un criminal o delincuente armado es la peor situación en la que puedes estar (no era necesario que te lo diga para que lo sepas, ¿no?).

Es difícil (aunque no imposible) pero más que nada riesgoso desarmar a un individuo armado, especialmente porque posiblemente sólo tienes una oportunidad de hacerlo y si fallas puedes morir. Pero por supuesto, si lo que está en juego es tu vida o la de un ser querido, más vale que sepas qué hacer para no convertirte en una estadística más.

Es imposible y poco responsable enseñarte a defenderte contra un atacante armado a través de este libro (principalmente porque este tema requiere saber algunos detalles tácticos, técnicos y específicos de cada arma), pero lo positivo de haberlo leído todo, es que si de todas maneras sigues los consejos y claves que anteriormente te he comentado, tu posición no será tan desventajosa, porque si te decides a defenderte lo sorprenderás y entonces podrás contar con uno o dos segundos antes que la persona reaccione a lo que está ocurriendo.

Piensa que esa persona al tener un arma en su mano, psicológicamente cree que tiene el control y la ventaja. Por lo tanto, sería muy traumático para él que de pronto comiences a defenderte físicamente (y principalmente si lo sorprendes).

Simplificando, existen tres clases de armas con las que te pueden atacar: arma de impacto (palo, silla), arma punzo cortante (navaja, vidrio, jeringa), y arma de fuego (revólver, pistola, escopeta)...y en casos excepcionales, alguna soga o elemento similar.

Contra un arma de impacto recomiendo estar fuera del alcance del arma, y si esto no es posible, **LO MÁS CERCA POSIBLE** de tu atacante (pegado a él) para que no pueda darle recorrido al golpe. Ten en cuenta que la mayor fuerza de impacto se encuentra en el extremo del elemento.

Ahora, **OLVIDA ESA LOCURA DE BLOQUEAR UN GOLPE DE ARMA DE IMPACTO CON TU ANTEBRAZO**. Seguramente te lo fracturarás y entonces ahora sí estarás en grandes apuros.

Cuánto más pegado estés a tu atacante, más difícil le será golpearte (sino imposible). Por supuesto que si bloquear es la única opción, entonces hazlo, pero no olvides que te avisé que era extremadamente doloroso, peligroso y poco efectivo (piensa en un matafuego).

Inversamente, contra un arma punzo cortante SIEMPRE recomiendo estar **LO MÁS SEPARADO POSIBLE DE TU ATACANTE**. La velocidad con la que un individuo armado con esta clase de elemento puede cortarte o clavarte, es sencillamente escalofriante. Por lo tanto, cuanto más alejado mejor, en lo posible a más de 4 o 5 metros (14 o 17 pies).

Por último, contra un arma de fuego, si estás pensando en alguna posibilidad de desarmarlo, la única oportunidad está en **MANTENERTE LO MÁS CERCA POSIBLE DE TU ATACANTE**, para que llegado el caso puedas redirigir y controlar la mano o el brazo que sostiene el arma, y proceder con el desarme o neutralización. No tendrás ninguna opción si estás alejado, excepto tratar disimuladamente de acercarte o esperar a que él se acerque por alguna razón.

No olvides que **NO ES EL ARMA LO QUE TE MATA SINO LA BALA QUE SALE DE ADENTRO**. Por lo tanto, mientras logres que el extremo del arma (la boca del cañón) apunte hacia otro lado, estarás a salvo.

Especialmente frente a un palo o un elemento punzo cortante, es muy conveniente que intentes improvisar algún arma con algún objeto del entorno, o por lo menos utilizar algo para cubrirte (por ejemplo, un bolso).

Por último, te diré dos cosas más respecto a defenderte contra un agresor armado. En primer lugar, en la mayoría de los casos **NO TIENES PORQUE INTENTAR DEFENDERTE DESDE EL PRIMER MOMENTO** (por supuesto, me refiero a casos de amenazas), sino que en la mayoría de las situaciones puedes esperar y “manipular la situación” de cierta manera, para lograr una posición más ventajosa (por ejemplo, de frente a tu atacante o más cerca de él).

Segundo y último, ten en cuenta que si golpeas al atacante antes de controlar el movimiento del arma, brazo o muñeca que sostiene el arma, entonces **PUEDE SUCEDER QUE EL IMPACTO DE TU GOLPE HAGA QUE EL AGRESOR SE ALEJE Y ENTONCES PUEDA RECUPERARSE** e ir directamente a contraatacarte. Piensa seriamente sobre esto último. No es algo que quisieras que pase en la mayoría de los casos, especialmente si tiene un arma de fuego.

Como conclusión, este tema de la confrontación física es el que con más frecuencia se trata en la mayoría de los cursos de defensa personal, y es el que más llama la atención por ser lo más vistoso. Sin embargo, es un tema profundo y complicado que requiere de mucho criterio y sentido común, y que en ocasiones es propenso a ser tratado con escasa realidad, oscurecido por una gran cantidad de mitos y teorías no comprobadas.

En la **Organización SPAD**® nos comprometemos a investigar y tratar el tema con la máxima realidad posible, lo cuál hasta el momento nos ha brindado los mejores resultados en términos de conclusiones.

Tal vez se trate de volver a las fuentes. Yo soy un convencido que todos los seres humanos saben como defenderse físicamente porque está en su naturaleza misma. Pero los años de socialización desde que el niño nace, hacen que ese "instinto" se vaya perdiendo o se vaya domando. Por lo tanto, nuestra tarea en parte es la de "afilar los instintos naturales de supervivencia de las personas". ¡Una tarea apasionante!

Para realmente profundizar en este tema fundamental, en nuestro sitio Web oficial www.spad.com.ar tienes decenas de notas de interés gratuitas así como otros libros para descargar. También, te ofrecemos invertir algo de dinero para adquirir algunos de nuestros libros más completos o DVDs instructivos, o bien realizar nuestro curso completamente a distancia, aunque lo mejor por supuesto, es ponerte en contacto con uno de nuestros Instructores Certificados y tomar al menos un curso introductorio presencial. ¡Ese dinero invertido tal vez un día se convierta en la mejor inversión de tu vida!

LIDIANDO CON LAS CONSECUENCIAS

Mucha gente cree que los esfuerzos por protegerse de la violencia terminan cuando la confrontación física concluyó, sea porque el criminal quedó neutralizado, porque escapó o porque has logrado escapar. Lamentablemente, se equivocan.

A lo largo del libro en más de una ocasión dije que defenderse físicamente era 20% de lo que necesitarás. ¿Qué constituye el 80% restante? Prevenir (20%), interactuar (20%), sobrevivir la batalla psicológica (20%), y el último 20% es SOBREVIVIR A LAS CONSECUENCIAS de vivir un hecho violento. En la **Organización SPAD**® llamamos a esta etapa: la POST SITUACIÓN.

Puedes ser muy bueno defendiéndote físicamente, pero nada te garantiza que no recibirás algún daño físico importante en el transcurso. Y si ese daño es considerable (alguna hemorragia arterial por ejemplo), puede que no cuentes la historia, ya que una ambulancia tardará al menos 5 minutos, y una arteria rota hará que entres en shock en sólo 40 segundos, excepto...¡QUE SEPAS DE PRIMEROS AUXILIOS!

Los primeros auxilios para defensa personal TIENEN que ir de la mano con tu capacidad de protegerte, o corres el riesgo de que todo lo aprendido anteriormente se torne irrelevante en una situación real de violencia. Sin embargo, en mis 20 años de artes marciales, sólo un instructor me ha enseñado alguna cosa sobre primeros auxilios, y mayormente he tenido que aprender este tema por mi cuenta.

Por otra parte, ¿crees que vas a poder dormir plácidamente luego de haber vivido un hecho tan estresante como un abuso sexual, secuestro, toma de rehenes, asalto, o cualquier ataque incidental? Imagina que has tenido que matar a un individuo, o peor aún, que le hayan quitado la vida a un ser querido durante la situación. El trauma psicológico que te quedará, es lo que se denomina SINDROME DEL STRESS POST TRAUMÁTICO, y créeme que si no sabes qué esperarte y cómo tratarlo, puede ser el fin de tu vida social... y muy posiblemente de tu vida en general. Conozco muchos casos de víctimas de hechos de violencia que se han terminado suicidando y/o han hecho desastres en sus vidas privadas (separaciones, pérdidas laborales, etc.) todo por el hecho de violencia que han vivido. Por lo tanto... ¡esto también hace a tu supervivencia!

Hojas atrás nombré el tema de la LEGÍTIMA DEFENSA. Si no conoces ni tratas de aplicar las condiciones que impone la ley para que tu acción "defensiva" se considere legítima defensa, ¿sabes cómo te calificará un juez o jurado durante algún juicio que tengas por haber estado involucrado en un hecho de violencia? Serás juzgado como un HOMICIDIA si le quitaste la vida a tu atacante, o como alguien que cometió LESIONES GRAVES, y deberás pagar con resarcimientos económicos y años de prisión. Y te aseguro que tus "nuevos amigos" en la cárcel te harán pasar una hermosa estadía que no olvidarás jamás.

No podemos pasar por alto las posibles consecuencias legales de estar envuelto en una situación de violencia, porque al aprender estas cuestiones, estamos aprendiendo a lesionar a otros individuos e incluso a quitarles la vida. Sin embargo, jamás... y reitero... jamás un instructor de artes marciales me ha hablado seriamente y con conocimiento de causa de estas cuestiones. Te guste o no, es un tema que debes conocer si de sobrevivir se trata.

Por su parte, en la actualidad, el honor y el respeto es difícil de encontrar. Hoy te defiendes de un delincuente, y mañana te queman la casa o mutilan a tu mascota (en el mejor de los casos), simplemente por revancha. Bienvenido al siglo XXI. ¿SABES COMO LIDIAR CON UNA VENGANZA O REVANCHA?

Asimismo, tal vez sobrevivas a la confrontación física en la situación, pero no tendría mucho sentido comerte varios golpes por parte de la policía cuando llegue al lugar del hecho. ¿SABES CÓMO TRATAR CON EL PERSONAL DE FUERZAS DE SEGURIDAD? ¿Sabes como denunciar un hecho de la mejor manera? ¿Cuáles son tus derechos en estos casos? ¿Cuáles son tus obligaciones? Todo esto es parte de “el juego” en el que estás involucrado. ¿Por qué olvidar discutirlo abiertamente en un curso de defensa personal?

Finalmente, lo mejor que puedes hacer con la experiencia vivida, es aprender de la misma, sin martirizarte pensando en “lo que deberías haber hecho”, sino, analizando lo más fríamente posible cuáles fueron los errores, cuáles las acciones correctas, y hacer uso de esta experiencia para ayudar a seres queridos si alguna vez tienen también la desafortunada experiencia de vivirla. ¿Sabes como analizar correctamente un hecho ocurrido? ¿SABES COMO SACAR TODO LO “POSITIVO” DE LA EXPERIENCIA VIVIDA?

Te guste o no, sobrevivir a las consecuencias de una situación real es igual de importante que sobrevivir a la situación misma. Por alguna u otra razón (ignorancia, pereza, desinterés, etc.) estos temas jamás se tocan en los cursos de defensa personal, y menos aún en las clases de artes marciales. En la **Organización SPAD**® entendimos que era necesario darle estos conocimientos a las personas que confían en nosotros, si realmente queremos hacer las cosas EN SERIO y con RESPONSABILIDAD.

Para realmente profundizar en este tema fundamental, en nuestro sitio Web oficial www.spad.com.ar tienes decenas de notas de interés gratuitas así como otros libros para descargar. También, te ofrecemos invertir algo de dinero para adquirir algunos de nuestros libros más completos o DVDs instructivos, o bien realizar nuestro curso completamente a distancia, aunque lo mejor por supuesto, es ponerte en contacto con uno de nuestros Instructores Certificados y tomar al menos un curso introductorio presencial. ¡Ese dinero invertido tal vez un día se convierta en la mejor inversión de tu vida!

PALABRAS FINALES

Hemos llegado al final de este pequeño libro.

Espero haber cumplido mi objetivo de explicarte de forma concreta cómo podemos ayudarte a mejorar considerablemente tu capacidad de prevenir y protegerte a vos mismo a terceros de la violencia y la inseguridad actual, y haberte dejado reflexionando.

Esto es sólo *la punta del iceberg* como bien expresé al comienzo. Esperamos estar yendo por el buen camino en nuestros esfuerzos por brindar un método realista, concreto y aplicable para protegerse de la violencia real, y estar aportando nuestro pequeño granito de arena para hacer de este mundo un lugar más seguro.

Mi deseo personal es que este libro gratuito esté dentro de cada portafolio, bolso o cartera de la mayor cantidad de gente posible, y que te sirva como una primera guía para poder utilizar si alguna vez tienes la desafortunada experiencia de vivir una situación violenta.

Te autorizo a compartir el mismo con tus amigos y seres queridos, siempre y cuándo **NO LO MODIFIQUES**. Y desde ya, si quieres profundizar sobre el tema, sabes que nosotros ofrecemos cursos completos, seminarios, charlas, entrenamientos, libros, DVDs de capacitación, cursos a distancia, así como la posibilidad de unirse a nuestro equipo de instructores o monitores certificados en esta gratificante tarea. ¡No dejes de consultarnos y visitar nuestra página oficial en Internet metiéndote en www.spad.com.ar!

También te brindamos la posibilidad de recibir periódicamente en tu correo electrónico las novedades, noticias sobre cursos y eventos, consejos para protegerte de la violencia y mucho más. No dejes de suscribirte en la página de la **Organización SPAD®**.

Espero que este pequeño libro gratuito realmente te haya servido de algo, y sinceramente espero que nunca tengas que utilizar los conocimientos más extremos que acabas de aprender.

Gracias por haber dedicado estos minutos de tu vida a leerme.

Te mando un cordial saludo... y cuidate.

