



Алексей Довгун

ВЫЖИВАНИЕ БЕЗ ГЕРОИЗМА: КАК НЕ СОВЕРШИТЬ РОКОВУЮ ОШИБКУ

РЕАЛЬНЫЕ
СИТУАЦИИ,
КОТОРЫЕ
СТОЯТ ЖИЗНИ.
КАК ДУМАТЬ,
ДЕЙСТВОВАТЬ
И ВЫЖИТЬ,
КОГДА ВСЁ
ИДЁТ НЕ ТАК.

Алексей Довгун

**Выживание без героизма: Как
не совершить роковую ошибку**

«Автор»

2026

Довгун А.

Выживание без героизма: Как не совершить роковую ошибку /
А. Довгун — «Автор», 2026

Катастрофы редко убивают огнем или рухнувшим бетоном напрямую. Чаще они убивают людей их же собственными руками. Большинство жертв чрезвычайных ситуаций погибают из-за решений, которые в критическую секунду казались им абсолютно логичными и правильными. «Выживание без героизма: Как не совершить роковую ошибку» — заключительная книга серии, препарирующая самого коварного врага в любой ЧС: ваше собственное мышление. Почему мы возвращаемся в горящее здание за ноутбуком? Почему короткая дорога через промзону становится смертельным капканом? Как безобидное желание «подождать еще пять минут», поверить слуху или просто посмотреть на источник взрыва превращается в приговор? Эта книга — анатомический театр человеческих ошибок. Она детально разбирает механику 12 главных когнитивных искажений: от иллюзии нормальности до паралича анализа. Вы поймете нейробиологию стресса и научитесь отлавливать сбои своего мозга за секунду до рокового шага.

© Довгун А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Выживание без героизма: Как не совершить роковую ошибку	5
Предисловие	
Глава 1. Иллюзия нормальности: «Наверное, это просто учения»	7
Глава 2. Смертельное промедление: «Давайте еще пять минут подождем»	9
Глава 3. Синдром свидетеля: «Я только схожу посмотрю, что происходит»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Выживание без героизма: Как не совершить роковую ошибку

Выживание без героизма: Как не совершить роковую ошибку Предисловие

Катастрофы убивают людей не огнем, не водой и не рухнувшим бетоном. Они убивают их руками самих людей.

Статистика поисково-спасательных операций, разборы авиакатастроф, отчеты пожарных и криминалистов по всему миру скрывают один пугающий парадокс. Большинство погибших в чрезвычайных ситуациях — это не слабые, не глупые и не трусливые люди. Зачастую это взрослые, образованные, физически крепкие мужчины и женщины. Они погибли не потому, что им не хватило сил выбить дверь или переплыть реку. Они погибли потому, что в критическую секунду их мозг предложил им решение, которое показалось абсолютно логичным, правильным и безопасным.

Именно это решение стало роковым.

В первой книге нашей серии мы учились выживать в одиночку, полагаясь на холодный рассудок. Во второй — разбирали сложнейшую механику спасения семьи и управления паникой близких. Эта, заключительная книга, препарирует самого опасного и коварного врага, с которым вы когда-либо столкнетесь. Этот враг — ваше собственное мышление в состоянии стресса.

Экстремальная ситуация искажает когнитивные процессы. Гормональный шторм — выброс адреналина и кортизола — отключает аналитические центры префронтальной коры и передает управление древним, животным отделам мозга. Но трагедия современного человека в том, что эти животные алгоритмы совершенно не подходят для выживания в бетонных джунглях, на задымленных лестницах или в тонущих автомобилях.

Мозг начинает нас обманывать. Он подкидывает нам «короткие пути», заставляет цепляться за иллюзию комфорта, уговаривает подождать или, наоборот, толкает на безрассудные, суетливые действия. Самое страшное в роковой ошибке то, что в момент ее совершения человек искренне верит, что поступает наилучшим образом.

Эта книга — не сборник пугающих историй и не банальный список запретов в стиле «не ходи туда». Это анатомический театр человеческих ошибок. Мы возьмем самые типичные, задокументированные провалы в логике выживания и разберем их на детализировочные узлы.

Каждая глава этой книги построена как инженерный анализ катастрофы. Мы будем двигаться по жесткому алгоритму:

Ситуация — вводные данные кризиса.

Решение человека — то действие, которое он предпринимает.

Почему оно кажется логичным — оправдание, которое выдает мозг.

Где скрыта ошибка — физика и психология фатального сбоя.

Чем это заканчивается — реальные последствия.

Разумная альтернатива — как следовало поступить, чтобы остаться в живых.

Это учебник по нейробиологии спасения. Прочитав его, вы научитесь отлавливать собственные когнитивные искажения за секунду до того, как они превратятся в непоправимое действие. Вы поймете, почему «быстро сбежать за документами» — это верная смерть, почему короткая дорога всегда ведет в капкан, и почему ваш собственный, успокаивающий внутренний голос в минуту опасности — это голос предателя.

Пришло время научиться думать так, чтобы выжить.

Глава 1. Иллюзия нормальности: «Наверное, это просто учения»

Если бы вы снимали происходящее в эту секунду на скрытую камеру, вы бы не увидели ни паники, ни стремительного бегства. Вы бы увидели, как люди раздраженно вздыхают. Кто-то закатывает глаза, не отрываясь от монитора компьютера. Кто-то с улыбкой спрашивает у коллеги за соседним столом: «Опять кто-то микроволновку сжег?». Люди продолжают пить кофе, дописывать электронные письма и примерять одежду в примерочных.

Большинство трагедий, унесших сотни жизней в общественных местах, начинались именно так. Не с огненного смерча, выбивающего окна, а с оглушительной, убийственной нормальности.

Анатомия фатального промедления

Чтобы понять, как убивает эта ошибка, мы разберем её по жесткому алгоритму принятия решений. Мы препарирруем действия обычного, умного человека, оказавшегося в эпицентре надвигающейся беды.

Ситуация:

Звучит сигнал тревоги (сирена), или появляются первые, неочевидные признаки угрозы: легкий запах гари, отдаленный глухой хлопок, внезапно мигнувший и погасший свет. Явной, видимой смертельной опасности (огня, воды, вооруженных людей) в непосредственной близости пока нет.

Решение человека:

Человек принимает решение оставаться на месте или продолжать заниматься своим делом. Он ищет происходящему самое безопасное, банальное объяснение. «Это учебная тревога», «глючит проводка», «строители уронили что-то тяжелое». Он смотрит на окружающих: если коллеги сидят на местах, он тоже остается в кресле.

Почему оно кажется логичным:

В ту самую секунду, когда мозг регистрирует сигнал тревоги, он сталкивается с когнитивным диссонансом. С одной стороны — вой сирены, требующий немедленных действий. С другой — комфортная, безопасная реальность: удобное кресло, теплый кофе, привычная рутина.

Здесь вступает в игру мощнейший нейробиологический механизм — **смещение нормальности (normalcy bias)**. Наш мозг — ленивый и энергосберегающий компьютер. Он терпеть не может стресс и всегда пытается предсказать будущее на основе прошлого опыта. А прошлый опыт говорит: 99% всех сирен, которые вы слышали в своей жизни, были ложными или учебными.

Психика защищается от пугающей неизвестности. Признать, что в здании реальный пожар — значит взять на себя колоссальную когнитивную и физическую нагрузку: бросить работу, выйти на мороз без куртки, спускаться с двадцатого этажа пешком, испытать страх за свою жизнь. Гораздо проще и «логичнее» поверить, что это очередная проверка систем безопасности. Мозг буквально уговаривает вас: *«Не суетись. Не будь параноиком. Не выгляди глупо перед коллегами»*.

Цена потерянных секунд

Фатальный сбой логики заключается в игнорировании закона экспоненциального роста угрозы. Человек ошибочно полагает, что если он прямо сейчас не видит пламени, значит, у него есть время подождать и убедиться.

Спустя пять минут ожидания иллюзия нормальности рушится. В вентиляцию втягивает густой черный дым. Или из коридора раздаются крики бегущих людей. Тот, кто ждал «подтверждения угрозы», наконец-то вскакивает с кресла, но его шансы на спасение уже сократились на 80%.

Выскочив в коридор, он обнаруживает, что видимость упала до нуля. Дышать невозможно. Главная лестница уже забита теми людьми, которые спохватились чуть раньше, и теперь там давка. Человек, который пять минут назад мог выйти из здания прогулочным шагом, попивая кофе, теперь рискует задохнуться в трех метрах от выхода или быть раздавленным в паникующей массе. То, что начиналось как нежелание «выглядеть параноиком», заканчивается смертью в бетонной ловушке.

Разумная альтернатива: Презумпция реальной угрозы

Какое решение было разумнее:

В экстремальной психологии существует золотое правило выживания, которое называется **«Презумпция реальной угрозы»**.

Вы должны заключить с собой жестокий, не терпящий исключений контракт: *любой сигнал тревоги, любой неестественный запах гари или пугающий звук считается реальной, смертельной катастрофой до тех пор, пока не доказано обратное*.

Алгоритм правильного решения выглядит так:

Звучит сирена.

Вы не ищете глазами реакции коллег (эффект свидетеля убьет вас вместе с ними).

Вы не лезете в рабочие чаты, чтобы спросить «что случилось?».

Вы не дописываете строчку в отчете.

Вы встаете, берете заранее подготовленные личные вещи (если они под рукой) и выходите из здания по эвакуационной лестнице. Немедленно.

Да, в девяти случаях из десяти вы спуститесь на улицу, промерзнете десять минут на ветру и услышите по громкоговорителю извинения за технический сбой. Коллеги, оставшиеся в теплом офисе, возможно, будут подшучивать над вашей подозрительностью.

Позвольте им смеяться. Оставьте свое эго за порогом. В деле выживания лучше выглядеть глупым перестраховщиком девять раз подряд, чем один раз оказаться мертвым оптимистом.

Выходя по первому сигналу sireны, вы используете те самые «золотые минуты». Вы идете по светлой, пустой лестнице. Вы дышите чистым воздухом. Если тревога окажется реальной, вы будете стоять в квартале от здания с чашкой горячего чая, наблюдая, как спасатели пытаются вытащить из задымленных окон тех самых людей, которые пять минут назад решили, что «это просто учения».

Но что происходит, если человек всё-таки встал с кресла, осознал угрозу, но вместо немедленной эвакуации решил «просто переждать в безопасном месте, пока всё не успокоится»? Об этом смертельном промедлении — в следующей главе.

Глава 2. Смертельное промедление: «Давайте еще пять минут подождем»

Казалось бы, следующим шагом должно стать немедленное, спасительное действие. Но именно здесь психика расставляет вторую, еще более смертоносную ловушку. Вы осознаете угрозу, вы чувствуете страх, но вместо того чтобы бежать, вы принимаете парадоксальное решение — замереть.

Вы закрываете дверь квартиры, задвигаете щеколду, садитесь на диван и произносите: «Там, снаружи, сейчас слишком опасно и непонятно. Давайте еще пять минут подождем. Может, приедут спасатели. Может, всё стихнет само собой».

Это не просто ошибка. Это добровольное подписание себе смертного приговора с отсрочкой исполнения.

Анатомия ложного убежища: почему мы выбираем замирание

Чтобы понять, как работает механика этого фатального решения, разложим его на элементы.

Ситуация:

Решение человека:

Человек принимает решение оставаться в текущей локации (в квартире, в салоне автомобиля, на крыше дома) и переждать острую фазу кризиса, откладывая эвакуацию до «прояснения обстановки».

Почему оно кажется логичным:

С точки зрения эволюционной биологии, реакция «замри» (freeze) является одним из трех базовых ответов на стресс, наряду с «бей» и «беги». Когда древний человек сталкивался с хищником, которого не мог победить или от которого не мог убежать, он замирал, надеясь, что хищник пройдет мимо.

В современной техногенной среде этот инстинкт обретает форму иллюзии «крепости». Ваша квартира кажется вам самым безопасным местом на земле. Здесь знакомые стены, здесь тепло, здесь есть еда и вода. Пространство же за входной дверью (задымленная лестница, темная улица, бушующий ливень) воспринимается мозгом как территория абсолютного, неконтролируемого хаоса.

Мозг проводит быстрый, но в корне ошибочный расчет: остаться в комфортных условиях и дожидаться профессиональной помощи выгоднее, чем бросаться в агрессивную неизвестность. Фраза «давайте еще пять минут подождем» работает как мощное психологическое обезболивающее. Она дает иллюзию того, что вы контролируете время и оставляете за собой право выбора.

Физика капкана: как укрытие становится могилой

Фатальный сбой логики заключается в **статичной оценке динамичной угрозы**. Человек воспринимает свое укрытие (квартиру, офис) как нечто неизменное и надежное, игнорируя законы физики.

Огонь, вода, угарный газ и химические испарения не стоят на месте. Они меняют саму структуру среды обитания.

Вы думаете: «У меня прочная железная дверь, она защитит меня от пожара в подъезде».

Физика отвечает: металл обладает высочайшей теплопроводностью. Через десять минут ваша прочная дверь раскалится так, что выжжет кислород в прихожей, а синтетический уплотнитель расплавится, впуская внутрь ядовитый дым.

Вы думаете: *«Я пережду наводнение на чердаке»*.

Физика отвечает: фундамент вашего деревянного дома не выдержит напора бурлящего потока, и здание просто сорвет с основания вместе с вашим «безопасным» чердаком.

Ожидание — это не нейтральное действие. Ожидание в чрезвычайной ситуации — это процесс сжигания вашего единственного невосполнимого ресурса: путей отхода. Пока вы сидите на диване, уговаривая себя подождать еще чуть-чуть, температура за дверью повышается с 60 до 300 градусов. Дорогу, по которой вы могли бы уехать от лесного пожара, перерезает стена огня.

Чем это заканчивается:

Вы хватаетесь за ручку двери, но она обжигает ладонь до костей. Вы распахиваете ее — и вас отбрасывает назад стеной раскаленного воздуха. Путь по лестнице, который десять минут назад был относительно свободным, теперь превратился в аэродинамическую трубу, по которой снизу вверх хлещет пламя.

Ваше укрытие превратилось в капкан. Вы не можете выйти. Вы бросаетесь к окну, разбиваете стекло, чтобы вдохнуть, но из-за притока свежего кислорода дверь вашей квартиры вспыхивает, как порох. Вы оказались заложником собственного решения переждать.

Алгоритм упреждения: бежать до того, как станет страшно

Какое решение было разумнее:

Правильная стратегия называется **«Эвакуация на опережение»**.

Алгоритм оценки ситуации должен выглядеть так:

Анализ вектора угрозы. Задайте себе один вопрос: «Может ли то, что происходит снаружи, физически добраться до моего укрытия в ближайший час?». Если огонь на нижних этажах — он пойдет вверх. Если вода прибывает — она будет подниматься.

Отказ от пассивного ожидания спасателей. Спасатели — это не телепорты. Они едут по тем же разрушенным дорогам и пробиваются сквозь те же пробки. Расчет на то, что кто-то придет и вытащит вас в течение пяти минут, убил огромное количество людей. Спасение утопающих — это всегда, в первые и самые критические минуты, дело рук самих утопающих.

Немедленный выход в окно возможностей. Вы не ждете, пока станет «абсолютно понятно и страшно». Вы покидаете укрытие ровно в тот момент, пока путь отступления еще кажется вам относительно чистым и безопасным.

Ваша цель — разорвать дистанцию. Выйти на улицу из задымленного здания, пока лестница еще проходима. Уехать из зоны штормового предупреждения по сухому асфальту, а не тогда, когда деревья начнут падать на капот вашей машины.

Вы сделали над собой колоссальное усилие. Вы подавили желание спрятаться под одеяло, преодолели страх перед неизвестностью и заставили себя действовать. Вы не стали ждать. Вы вышли из своей безопасной зоны в коридор или на улицу.

И вот здесь вас подстерегает третья когнитивная ловушка. Вы понимаете, что нужно спастись, но ваш мозг внезапно решает, что прежде чем уходить, вам критически необходимо получить больше информации. Вы останавливаетесь и, вместо того чтобы двигаться к выходу, поворачиваетесь в сторону источника опасности.

Глава 3. Синдром свидетеля: «Я только схожу посмотрю, что происходит»

До спасительного выхода или безопасной зоны остается всего несколько десятков метров. Вам нужно просто опустить голову и быстро, методично преодолеть это расстояние.

Но внезапно где-то сбоку — в глубине соседнего коридора, за углом здания или в начале транспортной пробки — раздается глухой хлопок. Или раздается чей-то истошный крик. Или в небо начинает подниматься густой, неестественно черный столб дыма.

Вы останавливаетесь. Ваш взгляд инстинктивно отрывается от маршрута эвакуации и устремляется туда, где разворачивается драма. И вместо того чтобы ускорить шаг к выходу, вы разворачиваетесь и делаете шаг в противоположном направлении.

— *Я только схожу посмотрю, что там происходит,* — говорите вы себе. — *Буквально на секунду. Мне нужно понимать ситуацию.*

В этот момент вы совершаете третью роковую ошибку. Вы добровольно сходите с маршрута выживания и отправляетесь напрямик в пасть катастрофы, ведомые самым древним и самым опасным инстинктом мирного времени — любопытством.

Анатомия фатального любопытства: инстинкт «Что такое?»

Ситуация:

Вы находитесь в процессе эвакуации. Ваш маршрут свободен. Вне зоны вашей прямой видимости или на периферии возникает резкий, пугающий или необычный стимул (звук, вспышка, движение толпы). Этот стимул напрямую не блокирует ваш путь к спасению.

Решение человека:

Человек приостанавливает эвакуацию. Он меняет траекторию движения, чтобы сблизиться с источником шума или дыма, чтобы оценить масштаб происходящего своими глазами (а в современных реалиях — еще и достать смартфон, чтобы зафиксировать это на камеру).

Почему оно кажется логичным:

В современной жизни сбор информации — это основа успешного планирования. Мозг логично (как ему кажется) рассуждает: *«Чтобы спастись, я должен владеть полнотой картины. Я не могу убежать вслепую. Если я загляну за угол и увижу, где именно находится очаг пожара или кто стреляет, я смогу выбрать лучший маршрут».*

К этому добавляется коварный «синдром зрителя». Мы привыкли наблюдать за катастрофами через экран телевизора, чувствуя себя в абсолютной безопасности. Оказавшись рядом с реальной трагедией, человек подсознательно продолжает чувствовать себя зрителем в кино-театре. Ему кажется, что между ним и событием есть невидимое, непробиваемое стекло. Он просто посмотрит и уйдет.

Ловушка динамичной среды и вторичные факторы

Интеллектуальный сбой заключается в том, что человек не понимает природы эпицентра чрезвычайной ситуации. Эпицентр — это не статичная картина в музее, к которой можно подойти, посмотреть и отойти. Это живой, агрессивный, стремительно расширяющийся организм.

Сближаясь с источником аномалии ради «сбора информации», вы добровольно помещаете себя в зону поражения вторичных факторов, скорость которых превосходит скорость человеческой реакции.

Вы думаете, что контролируете дистанцию. Вы считаете, что остановитесь ровно на границе безопасности. Но в физике катастроф этой границы не существует.

● **Вторичный взрыв.**

Вы идете посмотреть на горящую машину или разрушенный киоск. Вы не знаете, что в багажнике машины находится газовый баллон. Разница между «просто посмотреть» и смертью от осколков или взрывной волны составляет несколько метров, которые вы только что добровольно прошли.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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