КОНСТРУКТОР СМЫСЛА

Михаил Полугаров



- Физиология страха
- От тревоги к панике
- Контроль дыхания
- Управление вниманием
- Визуализация и настрой
- Тренировка под стрессом
- Алгоритмы первых секунд
- Восстановление после события

НЕ БОЙСЯ СТРАХА

ИНСТРУКЦИЯ К ДЕЙСТВИЮ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

18+

Михаил Полугаров

Не бойся страха: Инструкция к действию в экстремальной ситуации

«Автор»
2026

Полугаров М.

Не бойся страха: Инструкция к действию в экстремальной ситуации / М. Полугаров — «Автор», 2026

Практическое пособие по управлению страхом для профессионалов.Издание третье, исправленное и дополненное.Страх — не враг, а система сигнализации. Ею можно управлять.Книга для тех, кто работает на грани: спецназ, спасатели, медики, службы безопасности — и для гражданских, которым важно выжить, когда мир взрывается.Что нового во 3-м издании:Модель амбивалентности угрозы — почему ступор не слабость, и как выйти из него за минуту.«Регуляция в действии» — контроль при высоком пульсе важнее, чем «успокоиться».«Железный шкафчик» — как отложить эмоцию, не потеряв себя.ORT и моральные дилеммы — что делать, когда выбор морально тяжёл.Новые протоколы и шаблоны — AAR, дебрифинг «навыки, а не личность», карта выхода из оцепенения.Главное прежнее: в экстремуме вы упадёте до уровня своей подготовки, а не подниметесь до ожиданий.Готовьтесь. Тренируйтесь. Превратите страх в топливо.

© Полугаров М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ 6
ПРЕДИСЛОВИЕ 7
ВВЕДЕНИЕ: Анатомия экстремальной ситуации 8
ЧАСТЬ 1. ВРАГ ПОД НАЗВАНИЕМ «СТРАХ» — УЗНАТЬ В ЛИЦО 9
Глава 1. Что такое страх с точки зрения науки 9
Глава 2. От тревоги до ужаса: виды страха 11
Глава 3. Полезный страх vs. парализующий 13
ЧАСТЬ 2. ПРИВИВКА ОТ ПАНИКИ: ПОДГОТОВКА РАЗУМА 14
Глава 4. Ментальный фундамент: зачем нужна цель («Зачем?») 14
Глава 5. Когнитивное перепрограммирование 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Не бойся страха: Инструкция к действию в экстремальной ситуации

Практическое пособие по управлению страхом для профессионалов
Издание третье, исправленное и дополненное

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ
ВВЕДЕНИЕ: Анатомия экстремальной ситуации
ЧАСТЬ 1. ВРАГ ПОД НАЗВАНИЕМ «СТРАХ» — УЗНАТЬ В ЛИЦО
● Глава 1. Что такое страх с точки зрения науки
● Глава 2. От тревоги до ужаса: виды страха
● Глава 3. Полезный страх vs. парализующий
ЧАСТЬ 2. ПРИВИВКА ОТ ПАНИКИ: ПОДГОТОВКА РАЗУМА
● Глава 4. Ментальный фундамент: зачем нужна цель («Зачем?»)
● Глава 5. Когнитивное перепрограммирование
○ 5.1. Внутренний диалог
○ 5.2. Визуализация и «грязевое погружение»
○ 5.3. Парадоксальная интенция
● Глава 6. Внимание и концентрация
ЧАСТЬ 3. ОРУЖИЕ ТЕЛА: ФИЗИОЛОГИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ
● Глава 7. Дыхание — главный выключатель паники
○ 7.1. «Кувшинное дыхание» спецназа
○ 7.2. Тактическое дыхание (4-7-8)
○ 7.3. Дыхание для выхода из оцепенения
● Глава 8. Мышечный контроль
● Глава 9. Физическая готовность как основа уверенности
ЧАСТЬ 4. УЧЕБНЫЙ БОЙ: ТРЕНИРОВКА В УСЛОВИЯХ, ПРИБЛИЖЕННЫХ К РЕАЛЬНЫМ
● Глава 10. Прививка от стресса (Stress Inoculation Training)
● Глава 11. Методы моделирования экстремальной обстановки
○ 11.1. Имитация
○ 11.2. Упражнения на выживание
○ 11.3. Стрельба и маневр
○ 11.4. Силовое противостояние
○ 11.5. Моральные дилеммы как управляемый стрессор
● Глава 12. Отработка действий до автоматизма
ЧАСТЬ 5. ЧАС «Х»: АЛГОРИТМЫ НА ПЕРВЫЕ СЕКУНДЫ И ДЕЙСТВИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ
● Глава 13. Мгновенный алгоритм «СТОП-ДЫШИ-ДЕЙСТВУЙ»
● Глава 14. Управление паникой в группе
● Глава 15. «Насилие действия» (Violence of Action)
ЧАСТЬ 6. ПОСЛЕ БОЯ: ВОССТАНОВЛЕНИЕ И АНАЛИЗ
● Глава 16. Нормализация состояния: «Остыть»
● Глава 17. Обработка опыта: Дебрифинг
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ
● Приложение A. Рабочая тетрадь: шаблоны, дневники, чек-листы
● Приложение B. Схемы и иллюстрации
● Приложение C. Адаптации под аудитории
● Приложение D. Краткий глоссарий

ПРЕДИСЛОВИЕ

Защита Родины — России — это не абстрактный долг, а живая связь поколений. Из века в век на защиту Отечества поднимались люди разных национальностей и вероисповеданий, и это единство всегда было главной опорой российской государственности.

Сегодняшние защитники — солдаты, офицеры, спасатели — достойно продолжают традиции доблести и чести, завещанные предками. Их готовность действовать в самых сложных условиях — это не только профессиональный навык, но и проявление той внутренней силы, которая веками позволяла России выстаивать в самых суровых испытаниях.

***

Эта книга не о том, как стать бесстрашным. Бесстрашные люди в экстремальных ситуациях быстро погибают, потому что не слышат сигналов опасности.

Эта книга о том, как управлять страхом. Как превратить слепую, парализующую волну страха в ясный, холодный ресурс для действий. Как заставить инстинкты, данные нам природой для выживания, работать на нас, а не против нас.

Она родилась из тысяч часов подготовки элитных подразделений, из отчетов психологов, работающих в горячих точках, из анализа ошибок и побед. Мы перевели, систематизировали и адаптировали передовой научный и прикладной опыт в четкие инструкции.

Управление страхом в экстремальной ситуации — это, в конечном счёте, тоже служение: себе, товарищам, стране.

В третьем издании мы добавили то, что появилось в практике подготовки за последние годы: протоколы тренировки регуляции в действии, работу с моральным стрессом, техники выхода из оцепенения и уточнённые алгоритмы разбора. Мы также уточнили ряд формулировок, которые в предыдущих изданиях могли создавать ложное впечатление, будто цель тренировки — «успокоиться». Цель — действовать точно, сохраняя контроль, а не обязательно снижать возбуждение до нуля.

Важное замечание. Методики, связанные с применением силы и преодолением сопротивления, изложены в профессиональном контексте и предназначены для лиц, действующих в правовом поле своих должностных обязанностей (военнослужащие, сотрудники спецслужб и правоохранительных органов) для защиты жизни и здоровья. Отдельные упражнения (раздел 11.2 «Утопление», раздел 11.3 «Стрельба и маневр») сопряжены с повышенным риском для жизни и здоровья и допустимы исключительно в рамках официальных программ подготовки под непрерывным контролем квалифицированных инструкторов, при наличии средств спасения и реанимации. Они абсолютно недопустимы для самостоятельных тренировок. Авторский коллектив не несет ответственности за противозаконное или небезопасное использование изложенных принципов.

Забудьте о сложных терминах. Запомните только одно: ваш страх — это ваш союзник. Вы просто еще не научились с ним разговаривать. Давайте научимся.

Команда авторов

ВВЕДЕНИЕ: Анатомия экстремальной ситуации

Чем боевая обстановка, катастрофа или нападение отличаются от обычного стресса? Тремя ключевыми параметрами: неизвестность, неожиданность, угроза жизни. Обычный стресс — это дедлайн, конфликт, экзамен. Да, там тоже есть страх, но его «градус» и физиология иные.

В экстремальной ситуации срабатывает древнейшая программа, общая для человека и животного: «бей, беги или замри». Проблема в том, что современный мир требует от нас не инстинктивных, а сложных решений. От вас нужна не драка с саблезубым тигром, а эвакуация раненого под огнем, тушение пожара с риском обрушения, принятие решения за доли секунды.

Почему стандартные советы «не паникуй» не работают? Потому что они обращены к коре головного мозга, к нашему «разумному Я». А в момент острой угрозы снижается нисходящий контроль префронтальной коры над лимбическими структурами — способность к сложному анализу падает, а подкорковые, эволюционно древние механизмы оценки угрозы гиперактивируются. Управление в значительной степени переходит к лимбической системе, «мозгу ящерицы». С ней нельзя договориться словами. С ней нужно работать на ее языке — языке тела, дыхания, образа и ритма.

Цель этой книги — дать инструменты для «ручного переключения» с режима «жертва-паникер» в режим «оператор-профессионал».

Мы пройдем путь от понимания механизмов страха до отработки навыков в условиях, максимально приближенных к реальности. Вы не просто прочтете — вы будете тренироваться по специальным протоколам из Рабочей тетради (Приложение А).

Эта книга — ваш конструктор для такой подготовки. Мы начнем с понимания деталей (страх), затем соберем инструменты (разум и тело), протестируем их на учебном полигоне (тренировка) и получим четкую инструкцию по применению в бою и после него.

Исходная установка: в экстремальной ситуации вы не подниметесь до уровня своих ожиданий. Вы упадете до уровня своей подготовки.

Давайте готовиться.

ЧАСТЬ 1. ВРАГ ПОД НАЗВАНИЕМ «СТРАХ» — УЗНАТЬ В ЛИЦО

Глава 1. Что такое страх с точки зрения науки

Страх — это не слабость. Это сверхбыстрая комплексная программа выживания, запускаемая мозгом. Представьте высокотехнологичную систему охраны, которая в доли секунды блокирует все двери, включает сирену и подсветку, и мобилизует всю энергию здания для отражения атаки. Ваше тело делает то же самое.

Физиологическая цепочка страха (за 0.5–2 секунды):

Триггер: Глаза/уши/обоняние улавливают сигнал угрозы (тень, звук, запах гари).

Сигнал тревоги: Информация по нервным путям мгновенно поступает в миндалевидное тело (амигдалу) — «сторожевую башню» мозга. Амигдала оценивает значимость сигнала, сопоставляя его с памятью об опасностях. Совпадение? ТРЕВОГА!

Команда «Общая мобилизация!»: Амигдала посылает сигнал в гипоталамус, который активирует симпатическую нервную систему и дает команду надпочечникам.

Выброс «боевых гормонов»: Надпочечники выбрасывают в кровь адреналин (эпинефрин) и кортизол. Адреналин действует мгновенно, кортизол — обеспечивает «длинную» энергетическую поддержку.

Изменения в теле (эффекты адреналина): Сердце: Бьется чаще и сильнее повышается артериальное давление, кровь быстрее поступает к мышцам.Легкие: Дыхание учащается и становится поверхностным больше кислорода в крови.Мышцы: Кровь приливает к крупным мышцам (ноги, руки, спина), готовя их к бегу или драке. Мелкая моторика (пальцы) ухудшается.Зрение: Зрачки расширяются, чтобы уловить больше света. Периферическое зрение сужается (туннельное зрение), фокус концентрируется на угрозе.Пищеварение: Замедляется или останавливается. Энергия нужна мышцам, а не желудку.Болевой порог: Повышается. Тело «отключает» второстепенную боль, чтобы не мешать спасению (в этом участвуют и эндогенные опиоиды).Когнитивные функции: Сложное мышление и анализ отключаются. Мозг переходит на шаблонное, бинарное восприятие («друг-враг», «опасно-безопасно»).

Практический вывод 1: Когда у вас в опасной ситуации трясутся руки, перехватывает дыхание и вы не можете сообразить — это не трусость. Это нормальная работа исправной системы. Вы не сломаны. Ваша система работает слишком хорошо, но нецелесообразно для современных задач.

Практический вывод 2: Так как реакция начинается с тела, то и управлять ею нужно через тело. Не пытайтесь уговорить себя «быть смелым». Начните с управления дыханием — это единственный вегетативный процесс, которым мы можем сознательно управлять, и который напрямую влияет на сердце и мозг.

Практический вывод 3 (уточнение для третьего издания): Высокая активация сама по себе не означает, что вы не можете действовать точно. В исследованиях подготовки сотрудников полиции показано: те, кто тренировал навык регуляции в действии, сохраняли высокий пульс в момент принятия решения — и при этом действовали точнее, чем те, кто пытался «успокоиться» перед действием. Физиологическая активация — это топливо, а не помеха. Помеха — потеря управления этой активацией. Поэтому цель тренировки — не «пульс как у спящего», а контроль при высоком пульсе. Об этом подробнее в Главе 10.

Пример из практики снайпера:

«Перед выстрелом сердце колотится, пульс за 120. Если выстрелить так — промажешь. Знаешь, что нужно успокоиться. Слова "успокойся" не работают. Работает протокол: опустить взгляд с прицела на землю перед собой, сделать три удлиненных выдоха (вдох на 3, выдох на 6). Через 15–20 секунд у тренированного человека пульс падает до 90–100. Поднимаешь взгляд — мир становится четче, а цель в перекрестье перестает "прыгать". Теперь можно стрелять».

Важно: этот пример не противоречит выводу 3. Снайпер снижает пульс до выстрела, потому что точность выстрела критична и есть время на подготовку. В динамичной перестрелке или при эвакуации раненого у вас может не быть этих 15–20 секунд. Тогда работает другой режим — регуляция в процессе действия. Оба режима — части одной системы.

Глава 2. От тревоги до ужаса: виды страха

Страх — это не монолит. Это спектр состояний, лестница, по которой можно как подниматься в панику, так и спускаться к контролю. Ваша задача — диагностировать, на какой ступени вы находитесь, и применять правильный инструмент для спуска.

«Лестница страха» — 4 ключевые ступени:

1. ТРЕВОГА (Anticipation)

Суть: Ожидание возможной угрозы. Угрозы еще нет, но она может появиться.

Контекст: Затишье перед штурмом, ожидание приказа, движение к месту ЧС, неопределенность в ситуации (пропал связной).

Физиология: Легкое напряжение в мышцах, учащенное сердцебиение, навязчивые мысли, «накручивание» себя.

Фокус внимания: Будущее («Что будет?», «А если…?»).

Это полезно? ДА, в норме. Тревога мобилизует ресурсы для планирования и повышает бдительность. Это состояние «повышенной готовности».

Инструмент управления: Структурирование неопределенности. План Б и В. «Грязевое погружение» (визуализация). Контролируемое дыхание для поддержания уровня.

2. СТРАХ (Fear)

Суть: Реакция на реальную и присутствующую угрозу.

Контекст: Противник открыл огонь, начался пожар, машину заносит на трассе, прямой контакт с агрессором.

Физиология: Полноценный запуск симпатической системы (см. Главу 1). Адреналин, туннельное зрение, тремор.

Фокус внимания: Угроза здесь и сейчас («Снайпер в том окне!», «Огонь распространяется по коридору!»).

Это полезно? КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО. Это состояние максимальной мобилизации. Здесь вы либо овладеете реакцией и направите энергию в действие, либо перейдете на следующую ступень.

Инструмент управления: Алгоритм «СТОП-ДЫШИ-ДЕЙСТВУЙ». Тактическое дыхание (4-7-8). Командные фразы. Регуляция в действии (см. Главу 10).

3. ПАНИКА (Panic)

Суть: Система «бей/беги» вышедшая из-под контроля. Реакция становится хаотичной, неадекватной угрозе.

Контекст: Бессмысленная беготня под огнем, крики вместо четких команд, неспособность выполнить простейшее действие (достать магазин).

Физиология: Гипервентиляция (слишком частое дыхание), что приводит к головокружению и еще большей дезориентации. Сознание сужено до точки. Мысли скачут.

Фокус внимания: Собственные внутренние ощущения («Я задыхаюсь!», «Сердце выпрыгнет!», «Я не могу!»).

Это полезно? НЕТ. Это состояние, ведущее к ошибкам, гибели и поражению.

Инструмент управления: Жесткое внешнее вмешательство. Команда извне, тактильный контакт (хлопок по плечу), приказ выполнить простое физическое действие («Сядь!», «Пей воду!»). Для себя — парадоксальная интенция («Давай, страх, больше!») или резкий болевой стимул (сильно нажать ногтем под ноготь, ущипнуть внутреннюю поверхность предплечья). *Укус языка как самовоздействие не рекомендуется из-за риска травмы.*

4. УЖАС / СТУПОР (Terror / Freeze)

Суть: Полный системный сбой. Паралич. Это состояние может быть связано с одновременной гиперактивацией симпатической («бей/беги») и парасимпатической («замри») систем,

ведущей к вегетативному коллапсу. Часто сопровождается диссоциацией — отстраненностью от происходящего.

Контекст: Боец замирает под огнем, не двигаясь; человек при виде катастрофы не может издать звук.

Физиология: Резкий выброс опиоидных веществ в мозг (одна из моделей, объясняющих тоническую иммобилизацию), может произойти непроизвольное мочеиспускание/дефекация. Взгляд «стеклянный». Реакция отключена.

Фокус внимания: Отсутствует. Состояние «нигде».

Это полезно? НЕТ. Эволюционно это «притвориться мертвым». В современных реалиях почти всегда ведет к фатальным последствиям.

Инструмент управления: Только внешнее силовое воздействие (физически стащить с места, шлепок), чтобы перезапустить систему. После — немедленный простой приказ и контроль дыхания. Для самостоятельного выхода — протокол 4-2-6 + холод + глюкоза (см. Главу 7.3).

Почему ступор — это не «слабость», а работа системы

Долгое время ступор объясняли просто как «сбой». В последние годы появилась более рабочая модель, которая помогает не только понять, но и выбрать правильный инструмент.

Мозг не терпит неразрешённой неопределённости — это метаболически дорого. Когда система сталкивается с сигналом, который нельзя однозначно классифицировать («опасно» или «не опасно»), она стремится как можно быстрее закрыть эту дыру. Есть два пути:

Внешняя неопределённость (тень, звук, движение без явного источника). Система «вставляет» минимального воображаемого агента: «там кто-то есть». Это адаптивный механизм: лучше перестраховаться, чем пропустить угрозу.

Внутренняя неопределённость (сердце колотится, дыхание сбито). Система интерпретирует это как угрозу жизни: «инфаркт», «я задыхаюсь». Это требует большего усилия для переинтерпретации: «это адреналин, это пройдёт».

Практический вывод: при ступоре от внешней неясности бесполезно «успокаиваться». Нужно принудительно назвать угрозу — дать рабочую гипотезу, даже если она не идеальна: «тень = человек, движение = угроза/не угроза, моё действие — отойти/проверить/позвать». При панике от внутренних ощущений — назвать физиологию: «это адреналин, а не инфаркт, это пройдёт через 90 секунд». Это проще и быстрее, чем уговаривать себя «быть смелым».

Диагностируй и действуй:

Задайте себе вопрос: «На чем сосредоточены мои мысли?»

На будущем и возможностях? Вы на ТРЕВОГЕ. Используйте планирование.

На реальной угрозе и ее нейтрализации? Вы на СТРАХЕ. Используйте алгоритмы.

На своих ощущениях (сердце, дыхание)? Вы на грани ПАНИКИ. Используйте жесткий сброс или назовите физиологию.

Мыслей нет, пустота и оцепенение? Это СТУПОР. Нужна внешняя помощь или протокол выхода из оцепенения (Глава 7.3).

Дополнительный поведенческий маркер (надёжнее самоотчёта): посмотрите, что делает ваше тело. Хаотичные движения — паника; застывание — ступор; целенаправленное движение к укрытию — страх, которым вы управляете.

Глава 3. Полезный страх vs. парализующий

Как превратить врага в союзника? Научитесь перенаправлять энергию страха.

Полезный страх — это топливо для миссии.

Энергия адреналина направляется в мышцы для рывка к укрытию.

Обостренное внимание (туннельное зрение) используется для прицеливания.

Ускоренное сердцебиение снабжает мозг кислородом для принятия быстрых решений.

Парализующий страх (паника) — это пожар в штабе.

Энергия адреналина расходуется на хаотичные движения (метание).

Обостренное внимание зацикливается на одной детали (например, на ране), игнорируя остальную обстановку.

Ускоренное сердцебиение воспринимается как угроза («сердце разорвется»), что усиливает панику.

Ключевая разница: КОНТРОЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ.

Контроль — это не отсутствие страха. Это способность совершить осознанное действие, несмотря на страх.

Кейс «Пожарный в завале»:

После обрушения пожарный оказался в ловушке в темноте, в пыли, с ограниченным запасом воздуха. Первая волна — парализующий страх: «Я задохнусь, меня не найдут». Затем сработала тренировка. Он нашел свой ДЫХАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ (тактильный якорь), ощупал его, услышал привычный звук клапана. Это переключило фокус. Полезный страх: «Воздуха на N минут. Нужно экономить. Значит, минимум движений. Нужно подать сигнал. Ударить по трубе раз в минуту». Страх не исчез, но его энергия была направлена на конкретный, спасительный протокол.

Упражнение «Переключение фокуса» (тренировка в безопасных условиях):

Создайте легкий дискомфорт (например, холодный душ, задержка дыхания на 30 сек). *Противопоказания: астма, паническое расстройство, сердечно-сосудистые заболевания. При головокружении — немедленно прекратить.*

В момент дискомфорта сознательно разделите внимание:Внутренний фокус (парализующий): «Мне холодно/не хватает воздуха, это ужасно».Внешний фокус (полезный): «Я чувствую, как капли ударяют по коже на спине. Сосчитаю их удары до 20. / Я чувствую, как диафрагма хочет сделать вдох. Прослежу за этим ощущением».

Практикуйтесь переводить фокус с внутренних ощущений на внешние детали или конкретные счетные задачи. Этот навык напрямую переносится в экстремальную ситуацию.

Вывод: Ваш страх всегда будет с вами. Ваша задача — не убить его, а оседлать и указать направление. Следующая часть книги даст вам уздечку и шпоры для этого — ментальные инструменты.

ЧАСТЬ 2. ПРИВИВКА ОТ ПАНИКИ: ПОДГОТОВКА РАЗУМА

Глава 4. Ментальный фундамент: зачем нужна цель («Зачем?»)

Прежде чем изучать техники, нужно построить фундамент. Без него все приемы — как дом на песке, его смоет первой же волной адреналина.

Этот фундамент — ваше «Зачем?». Но во втором издании мы уточняем формулировку, потому что за годы практики стало ясно: одного «Зачем?» недостаточно, если оно звучит как абстрактный лозунг. Нужен моральный якорь — глубоко личный, эмоционально заряженный смысл, который сильнее инстинкта самосохранения и при этом выдерживает проверку моральной сложностью.

Почему это работает? В состоянии острого стресса способность к логическому анализу снижается, но лимбическая система (отвечающая за эмоции и ценности) активна. Ваше «Зачем?» говорит на языке лимбической системы. Оно напрямую влияет на выброс нейромедиаторов: снижает кортизол (гормон паники) и может повышать дофамин и серотонин, связанные с целеустремлённостью и устойчивостью.

Моральный якорь: «Зачем?», которое не ломается

Есть тонкость, которую мы подчёркиваем в третьем издании. «Зачем?» бывает двух типов:

Эго-якорь: «Чтобы доказать, что я крутой», «Чтобы все увидели, какой я сильный», «Чтобы не опозориться». Он работает до первого серьёзного провала. Как только ситуация ставит под сомнение вашу компетентность или репутацию — эго-якорь трещит, и паника получает лазейку.

Моральный якорь: «Чтобы мои товарищи знали, что на меня можно положиться», «Чтобы люди в этом здании дожили до утра», «Чтобы мой брат мог мной гордиться». Он работает даже тогда, когда вы ошибаетесь, потому что опирается не на оценку вас другими, а на вашу ответственность перед другими.

Разница принципиальная. Эго-якорь спрашивает: «Как я выгляжу?» Моральный якорь спрашивает: «Что я должен сделать?» В морально сложной ситуации — когда нет чистого решения, когда приходится выбирать между плохим и худшим — эго-якорь ведёт к параличу («а вдруг я выберу неправильно и буду виноват?»), а моральный якорь ведёт к действию («я отвечаю за тех, кто зависит от моего решения, и я сделаю то, что должен, даже если это не идеально»).

Именно поэтому в ORT (Operational Resilience Training — подготовка устойчивости в морально сложных ситуациях) мы начинаем не с техник, а с кристаллизации морального якоря. Техника без якоря — это инструмент без руки, которая его держит.

История про «Зачем» морского котика:

Известный инструктор по подготовке спецназа рассказывал: на жесточайших «адских неделях» он видел, как самые физически сильные парни сдавались, а менее подготовленные — выдерживали. Разница была в ответе на вопрос «Зачем ты здесь?». Тот, кто отвечал «Чтобы доказать, что я крутой» — ломался. Тот, кто говорил «Чтобы мой маленький брат мог мной гордиться» или «Чтобы мои товарищи в полку знали, что на меня можно положиться» — находил силы сделать ещё один шаг. Его боль и страх имели контекст и смысл.

Обратите внимание: во втором случае «Зачем?» указывает не на себя, а на связь с другими. Это и есть моральный якорь. Он не требует, чтобы вы были идеальны. Он требует, чтобы вы были нужны.

Упражнение «Кристаллизация "Зачем?"» (15 минут)

Это практика из когнитивно-поведенческой терапии и подготовки элитных подразделений, дополненная в рамках ORT.

Инструкция: Сядьте прямо, закройте глаза, сделайте 3 цикла «кувшинного дыхания» (4-4-4-4).

Слово (30 секунд). Произнесите вслух своё главное «Зачем?». Формулируйте позитивно и лично: «Я должен вернуться к своей семье», «Я обязан защитить людей в этом здании», «Я преодолею это, чтобы не подвести команду». Услышьте свой голос.

Образ (1 минута). Представьте в деталях то, ради чего вы это делаете. Не абстрактные понятия, а конкретные сенсорные детали: смех ребёнка, крепкое рукопожатие товарища, ощущение дома. Теперь представьте то, от чего вы бежите: боль поражения, стыд, горе близких. Сделайте эти картинки яркими. Обязательно завершите шаг возвратом к позитивному образу цели — не оставляйте себя в состоянии угрозы.

Ощущение (1 минута). Какое телесное чувство у вас связано с этим «Зачем»? Тяжесть ответственности в животе? Жар решимости в груди? Холодная сталь воли в позвоночнике? Найдите и усильте это ощущение. Почувствуйте его как реальное.

Якорь (30 секунд). Выберите простое, незаметное физическое действие, которое станет «кнопкой» для этого состояния: крепко сжать большой и указательный пальцы, стиснуть коренные зубы, прижать язык к нёбу. Совершите это действие, удерживая образ и ощущение.

Проверка моральной прочности (1 минута). Задайте себе контрольный вопрос: «Если я ошибусь, но сделаю то, что должен, — останется ли моё "Зачем?" в силе?» Если ответ «нет» — вы, скорее всего, держитесь за эго-якорь. Переформулируйте, пока ответ не станет «да». Моральный якорь выдерживает ошибку, потому что он про ответственность, а не про оценку.

Протокол активации. В момент слабости в стрессе: совершите действие-якорь вспомните образ произнесите про себя «Зачем?». Эта триггерная цепочка за 2-3 секунды вызовет каскад нужных нейрохимических реакций, смещая фокус с паники на миссию.

Ваше «Зачем?» — это ваш несущий стержень. Он превращает вас из жертвы обстоятельств в человека с миссией. А с миссией страх преодолевается иначе.

Практический вывод: если вы не можете сформулировать «Зачем?», которое остаётся в силе при вашей возможной ошибке, — у вас не моральный якорь, а эго-якорь. В спокойной обстановке переформулируйте его так, чтобы он указывал на вашу ответственность перед конкретными людьми, а не на вашу репутацию.

Глава 5. Когнитивное перепрограммирование

Ваши мысли в момент стресса — это внутренний радиоканал. Если эфир захватила паника, вы проиграли. Ваша задача — стать главным редактором этого эфира.

5.1. Внутренний диалог: Смена пластинки

Панический мозг выдаёт автоматические негативные мысли (АНТ): «Всё пропало», «Я не справлюсь», «Сейчас конец».

Методика «Перехват и команда»:

Осознание (Перехват). Поймайте себя на этой мысли. Просто отметьте, как факт: «Ага, мой мозг впадает в катастрофизацию».

Дистанцирование. Назовите мысль: «Это мысль-катастрофа» или «Это голос паники». Отделите её от себя. Вы — не ваши мысли.

Замена (Команда). Подставьте заранее подготовленную, короткую, утвердительную, повелительную фразу. Это не позитивная аффирмация («Я самый смелый»), а конкретный ориентир к действию.Вместо: «Я не справлюсь!» «Дыши и делай шаг за шагом».Вместо: «Нас всех убьют!» «Контролируй дыхание. Осмотри сектор. Действуй по плану».Вместо: «Это ужасно!» «Это задача. Отработай её».

Задание для Рабочей тетради: В спокойной обстановке заполните таблицу. Впишите 3 своих самых частых «сценария паники». Для каждого придумайте 1-2 коротких, властных, руководящих фразы для замены. Заучите их как молитву или пароль.

Связка с моделью амбивалентности (мостик к 5.3): обратите внимание — команда замены всегда называет объект (угрозу, задачу, действие), а не ощущение («не паникуй», «успокойся»). Это не случайность. В главе 2 мы ввели модель амбивалентности угрозы: когда система одновременно видит внешнюю угрозу и внутреннюю неопределённость («а вдруг я не справлюсь?»), она зависает. Команда, которая называет внешний объект, снимает внутреннюю неопределённость и даёт системе одну задачу вместо двух. Поэтому мы вернёмся к этому принципу в 5.3 — и увидим, как он же объясняет парадоксальную интенцию.

5.2. Визуализация и «Грязевое погружение» (Dirt Dive)

Мозг с трудом отличает ярко воображённое от реально пережитого. Нейронные пути активируются почти одинаково. Этим нужно пользоваться для создания «ментальных чертежей» действий.

Методика «Систематическая десенсибилизация» (лестница страха в действии):

Создайте «лестницу страха» для вашей типовой ситуации. Например, для штурма помещения:Ступень 1: Получение боевой задачи, изучение плана.Ступень 2: Подход к объекту, ожидание сигнала.Ступень 3: Взрыв входа, задымление, первый шум.Ступень 4: Вход, ограниченная видимость, необходимость идентифицировать цели.Ступень 5: Контакт, ответный огонь, необходимость манёвра.

В состоянии полного расслабления (после дыхательных упражнений) начните визуализировать первую ступень. Включите все каналы восприятия: что вы видите (освещение, детали), слышите (фоновый шум, команды), чувствуете (вес снаряжения, текстуру рукоятки оружия), нюхаете (запах пыли, металла).

Как только возникает тревога — останавливайтесь. Возвращайтесь к контролю дыхания (4-7-8). Успокоились — снова в визуализацию.

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.