

Введение

Добро пожаловать в мир каменных джунглей

ИЗ ВВЕДЕНИЯ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ☐ как неподготовленный человек обычно реагирует на стресс, опасность и что из этого получается;
- ☐ бежать, сражаться или притвориться ветошью;
- ☐ как нужно правильно реагировать на стресс;
- ☐ почему одни люди часто подвергаются нападению, агрессии, а другие никогда;
- ☐ основной секрет победителя.



Согласно суровым, неутешительным цифрам криминальной статистики, получается, что против нас ведется **необъявленная гражданская война**. Мерзость этой войны в том, что ведется она исподтишка, подлыми средствами, жертвой бандитизма может пасть любой: и *ребенок*, и *женщина*, и даже *пенсионер* в белой шляпе, на которого потом наденут белые тапочки. Нападение может быть совершено где угодно: в баре, ресторане, на выходе из родного дома и даже на кухне.

Казалось бы, нигде нет спасения. За углом нас подстерегают **гопники с арматурами, психованные водители** готовы разmozжить мощными кулаками голову несчастного пешехода, осмелившегося вступить на зебру. Злодеи точат свои ножики, чтобы вонзить их нам в печенки, собачники спускают своры обезумевших псов, Аннушки проливают масло.

Что же делать?

Выход есть. Выход, во-первых, в четком *осознании ситуации*, в четком *просчитывании* всех *рисков*, в *минимизации* их и изучении эффективных основ *самообороны*.

Так уж устроено наше тело, что при попадании в стрессовую ситуацию надпочечники выплескивают изрядную долю адреналина, который дальше реализует в теле три древнейших сценария.

Бежать, сражаться или притвориться ветошью?

То есть может быть активная реакция, развивающаяся по сценарию «убежать» или *впасть в ярость, начать сражаться*



или начать *бежать от страха*. Или пассивная реакция, когда от страха глаза велики, руки ватные, ноги ватные и вообще человек упал в обморок. Глядишь, и не тронут.

Плюсы и минусы реакции «бежать»

Плюс реакции бежать однозначно в том, что Вы убегаете от источника опасности. **Минус** в том, что Вы убегаете, бросив сумку с деньгами, бросив любимую женщину. И вообще Вы бежите под колеса трамвая. Потому что бежите, как курица, сломя голову и не глядя никуда. То есть человек в момент такого аффекта *ничего не контролирует, не осознает*.

Плюсы и минусы реакции «сражаться»

Впали в ярость — одному вырвали кадык, второму разбили голову о стену, а третьего растоптали ногами, как взбесившийся бегемот, и отправились в тюрьму за превышение пределов самообороны. Несмотря на то, что были в *состоянии аффекта*. Состояние аффекта отечественные судьи очень не любят признавать, хотя формально в нашей законодательной практике такое понятие присутствует.

Про ветошь

Пассивная реакция — прикинуться ветошью. Может быть, Вас не тронут, если Вы еще и обмочитесь. Но придется менять штаны — это минус. К тому же потеряете *самоуважение и уважение в глазах спутницы*. Поэтому нас реакция нетренированного человека мало устраивает.



Разберемся же, как реагирует на опасность тренированный человек. Например, спецназовец. Спецназовцев специально заранее подвергают различным *психофизиологическим* тренировкам с резкими раздражителями в виде мата, крика, зуботычин, взрыва гранат, стрельбы над головой и так далее и тому подобное. Эти люди учатся действовать в экстремальной ситуации не просто на свой страх и риск, сломя голову, а осознанно, контролируя пусть и возникающие, но держащиеся под контролем сознания **эмоции страха, ярости** или **ненависти**. Это многократно повышает шансы на выживание, на успешное выполнение задания данного индивидуума и его группы в целом.

Есть критерии, по которым гопники себе выбирают жертв и по которым люди попадают в число этих самых жертв преступлений, хулиганского нападения. Большинство этих критериев не связано с гендерными признаками, а связано с *психофизиологическими* особенностями человека. И в первую очередь не с объемом мышечного мяса, а с **собранностью** человека и с **моральной готовностью** дать отпор нападающему. Дело в том, что нападающие на бессознательном уровне считывают эту программу на «*биокомпьютере*» предполагаемой жертвы. И сами для себя определяют, что жертва вовсе не жертва, а агрессор и хищник. Ну его на фиг, поищем следующего.

Подробнее об этом — в разделе «Жертвология». Путь к обретению этих характеристик личности только **один**, так же как путь к установке новой программы на компьютере — это вызов специалиста, инсталляция соответствующего диска с данными.



Также обрести это состояние можно **только путем специальной тренировки**. Это может быть длительная многолетняя тренировка, сравнимая с попытками неквалифицированного ПК-пользователя установить себе ломаную пиратскую версию какой-нибудь программы, которая будет со всем конфликтовать. Либо это может быть **быстрая, эффективная** установка программы, инсталляции ее в компьютер гармонично с остальными работающими программами, сравнимая с вызовом квалифицированного специалиста. Речь здесь идет о кратковременном, но весьма интенсивном тренинге.

Продолжительность его может занимать буквально **несколько часов**. *Какие же есть секреты у этого состояния? Как же оно тренируется?* Несколько ключей мы дадим в следующей главе «Жертвология».

ВЫВОДЫ ИЗ ВВЕДЕНИЯ

Существует три реакции на стресс, на раздражитель:

- ☐ Бежать.
 - ▶ Плюсы: спасение.
 - ▶ Минусы: имущество и спутница остаются.
- ☐ Сражаться.
 - ▶ Плюсы: спасение, имущество и спутница сохраняются.
 - ▶ Минусы: риск не спастись или перестараться.
- ☐ Прикинуться ветошью.
 - ▶ Плюсы: возможно, не тронут.
 - ▶ Минусы: «потеря лица».
- ☐ Выход — контролируемая ярость и страх.
- ☐ Изменить свое состояние можно за годы, а можно за считанные часы.