



ДМИТРИЙ КОЛЕСНИКОВ

ВЫЖИВИ!

**КАК РАЗБУДИТЬ
СВОИ ИНСТИНКТЫ
И СПАСТИСЬ
В ОПАСНЫХ
СИТУАЦИЯХ**



Академия выживания. Книги, которые спасут вам жизнь

Дмитрий Колесников

**Выживи! Как разбудить
свои инстинкты и спастись
в опасных ситуациях**

«ЭКСМО»

2024

УДК 614
ББК 68.9

Колесников Д. В.

Выживи! Как разбудить свои инстинкты и спастись в опасных ситуациях / Д. В. Колесников — «Эксмо», 2024 — (Академия выживания. Книги, которые спасут вам жизнь)

ISBN 978-5-04-199998-8

Что делать, если вы вдруг заблудились в лесу или по стечению невероятных обстоятельств оказались ночью в дикой природе без палатки, спальника, теплой одежды и еды? Многие из нас не умеют ни предвидеть, ни тем более предотвращать опасные ситуации. Некоторые предпочитают просто не думать о том, что могут попасть в переделку. Основная часть знаний, которыми пользуется современный человек, — это опыт предков. Выживание — один из самых сильных инстинктов, присущих живым существам. Эти инстинкты надо пробуждать и развивать их в нужном направлении. Автор книги — специалист по безопасности и выживанию в дикой природе, президент «Академии выживанияЯ», руководитель отделения рукопашного боя и акробатики российского центра каскадеров «Трюк», телеведущий. На многолетнем опыте выстроил методику самосохранения, которая позволит смоделировать возможные варианты решения вопросов личной безопасности. Благодаря этой книге вы узнаете: - как развести огонь, добыть воду, обустроить место для ночлега и провести ночь в лесу с максимальным комфортом, обеспечив себе и своим близким полную безопасность; - как оказать первую доврачебную помощь при переломах, открытых ранах, отравлениях и укусах насекомых и змей; - как правильно сориентироваться на местности и какими способами подавать сигналы бедствия; - что делать при наводнениях, землетрясении, лесных пожарах и приближающейся грозе. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 614
ББК 68.9

ISBN 978-5-04-199998-8

© Колесников Д. В., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

От автора	7
Глава I. Теория выживания	9
Будьте реалистами	9
Туризм как образ жизни	12
Стратегия и тактика выживания	15
Психология выживания	19
Выживание в составе группы	20
Конфликтология	20
Слова-кандалы	20
Разбуди своего хищника	21
Роли в жизни	21
Аутогенная тренировка (АТ)	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дмитрий Колесников
Выживи! Как разбудить свои инстинкты
и спастись в опасных ситуациях

© Колесников Д. В., текст, 2024

© Самсонова О. Е., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

От автора

Да пребудет с нами сила, умноженная на ускорение!
Девиз физиков

Мудрым людям часто задают вопрос: «Что вы будете делать, если окажетесь в какой-либо сложной ситуации?» Истинный мудрец ответит: «Я никогда не окажусь в такой ситуации в силу моего опыта и мудрости».

Современная действительность давно стала опасной для жизни, поэтому всех людей нужно учить искусству выживания, пространственному мышлению и поведению в агрессивной среде. Моя методика направлена в первую очередь на избегание затруднительных ситуаций. Но если человек все же сталкивается с проблемой, то я научу с достоинством ее решать. Мой лозунг:

«Предвидеть, предотвратить, принять меры и победить!»

Это пособие содержит максимально доступные, краткие и понятные пошаговые инструкции для разумного, но неопытного человека средних параметров. Для лучшего закрепления навыков выживания я предлагаю выполнять задания практического характера.

Вы узнаете, что делать, если вдруг заблудились в лесу или по стечению невероятных обстоятельств оказались ночью в дикой природе без палатки, спальника, теплой одежды и еды. Я расскажу вам, как развести огонь, добыть воду, обустроить место для ночлега и провести ночь в лесу с максимальным комфортом, обеспечив себе и своим близким полную безопасность. А также многое другое.

В книге описано множество реальных событий, которые позволяют представить и смоделировать для себя возможные варианты решения вопросов личной безопасности.

Моя авторская методика – это вакцина против фобий и страхов. Приняв ее в правильной дозе, вы получите серьезный иммунитет против жизненных невзгод и передряг.

Как правило, современный горожанин не умеет ни предвидеть, ни тем более предотвращать опасные ситуации. Многие предпочитают просто не думать о том, что могут попасть в переделку. Моя методика решительно отвергает этот принцип.

Приведу простой пример. Двое приятелей отправились покорять горные вершины на лыжах. Один из них предположил, что возможен сход лавины. Он запросил метеосводку, выяснил, что нужно делать при сходе лавины, то есть по мере сил подготовился к возможным осложнениям. Другой вообще не думал ни о чем подобном – он просто собирался отдохнуть и развлекаться. Приятелям не повезло: лавина таки сошла. Беспечный лыжник задохнулся под снегом. Когда спасатели обнаружили его труп, выяснилось, что он рыл ходы в плотном снегу в разных направлениях, не зная, как нужно выкапываться. Тот лыжник, что изучал вопрос, знал, что в такой ситуации нужно просто плюнуть. Слюна под силой тяжести упадет вниз – значит, надо копать ход в противоположном направлении. Это классический пример того, как человек предвидел, принял меры и победил.

Один мудрый человек сказал: «Нет плохих учителей, есть плохие ученики». Я с ним полностью согласен. Сколько раз я был свидетелем того, как нерадивый ученик не прикладывал никаких усилий для своего развития, сваливая все на некомпетентность наставника. Дескать, я заплатил деньги, вот и учите меня выживанию, а я посмотрю, как вы научите. Многие считают, что, посетив одно- или двухдневный курс по выживанию, они станут суперменами. Смешные... Чтобы добиться реальных результатов в вопросах выживания, нужно много учиться, тренироваться и постоянно совершенствовать свои умения! Впрочем, как и в любом деле.

Со временем вырабатываются навыки, которые несведущие люди могут назвать параноидальными. На самом деле все гораздо позитивнее: теперь ты просто просчитываешь свои действия на несколько шагов вперед, что абсолютно необходимо в нашей действительности. К сожалению, многие люди не могут или не хотят прогнозировать ситуацию даже на шаг вперед, делают непростительные ошибки, подставляя не только себя, но и своих близких.

Основная часть знаний, которыми пользуется современный человек, – это опыт предков. Выживание – один из самых сильных инстинктов, присущих живым существам. Эти инстинкты надо пробуждать и развивать их в нужном направлении.

Читатель может задать вопрос: «А как разбудить свои инстинкты и освоить искусство выживания?» Ответ достаточно прост: внимательно изучить мою авторскую методику! Желаю успеха!

*Дмитрий Колесников,
президент «Академии выживаниЯ»*



school-extreme.ru



vk.com/survival_academy

Глава I. Теория выживания



Будьте реалистами

Иногда самую серьезную проверку нашей силы создают ситуации, которые на первый взгляд не кажутся опасными.

Райчел Мид. Академия вампиров

Мне часто приходится выслушивать заявления такого рода: «Я обычный городской житель, классический представитель “офисного планктона”. Зачем мне нужны навыки выживания в условиях дикой природы?»

Рассмотрим самые распространенные варианты того, как закоренелый горожанин может неожиданно для себя оказаться в условиях дикой природы.

1. Ехал в электричке, проехал (проспал) свою станцию. Решил вернуться обратно пешком, ведь перегон был совсем небольшим – электричка ехала всего несколько минут. И вот результат – кругом дичь и глушь...

2. Остановился на обочине шоссе сходить в туалет, увидел грибочек или ягоду, увлекся...

3. Гостил на даче у знакомых, пошел в соседнюю деревню – в магазин или на дискотеку. Сбился с пути в темноте, заблудился...

4. На трассе сломалась машина или кончился бензин. Пошел за помощью и решил срезать через лес...

5. Во время автобусного экскурсионного тура сделали незапланированную остановку в лесу, чтобы «подышать воздухом». С целью уединения забрел далеко в лес. Через час понял, что заблудился...

6. Выжил при авиакатастрофе в безлюдной местности...

7. Оказался на безлюдном берегу после кораблекрушения...

8. Оказался в зоне весеннего затопления...

9. Отстал от туристической или экскурсионной группы...

Этот список можно продолжать очень долго.

Даже во время обычной прогулки по городу можно попасть в критическую ситуацию: например, собьет автомобиль, нападут хулиганы. А попробуйте себе представить, какие опасности ждут человека вдали от цивилизации! В населенных пунктах вы получите помощь от специальных служб или сердобольных прохожих, а в автономных условиях за свое здоровье и жизнь придется бороться самостоятельно.

Если какая-нибудь неприятность может случиться, она случается.

Закон Мерфи

Все чаще и чаще природа наносит людям ответный удар, так сказать, посылает «обраточку» – наводнения, землетрясения, бури, ураганы, смерчи, цунами. Все эти стихийные бедствия могут вызвать многочисленные человеческие жертвы и причинить материальный ущерб.

Никто не застрахован от неблагоприятного стечения обстоятельств, когда обычная прогулка на природе, экскурсия или поход волей судьбы превращается в испытание, представляющее угрозу здоровью или даже жизни. Когда по телевизору показывают шокирующие сюжеты о разрушительных природных явлениях, основная масса людей думает: «Со мной такого точно не случится». К сожалению, очень даже может случиться! Если что-то экстраординарное произошло с кем-то, значит, это может произойти с кем угодно.

Найдите и изучите истории трагической гибели туристических групп в нашей стране.

• Группа Игоря Дятлова (окрестности горы Холатчахль на севере Свердловской области, 1959 г.).

• Группа Михаила Кореня (Саяны, Восточная Сибирь, 1971 г.).

• Группа Эльвиры Шатаевой (Памир, 1974 г.).

• Группа Брагинца (Северный Кавказ, 1986 г.).

• Группа Михаила Еремкина (Полярный Урал, 1988 г.).

• Группа Петра Клочкова (Памир, 1989 г.).

• Группа Людмилы Коровиной (Бурятия, перевал Хамар-Дабан, 1993 г.).

Это лишь капля в море подобных трагедий – скорбный список можно продолжать. Ознакомившись с историей этих «неудавшихся выживаний», вы поймете, что от стихии и роковых случайностей не застрахован никто. Просто люди, как говорится, оказались не в том месте и

не в то время. Случается, что группа из опытнейших походников погибает там, где новички, не подозревая об опасности, спокойно проходят маршрут.

У большинства людей сложился стереотип, что путешествия и туризм – это безопасные увеселительные поездки с гитарой у костра. Однако известно очень много случаев, связанных с серьезными травмами и летальным исходом. Убитые горем родственники погибших туристов практически всегда ищут альтернативное объяснение случившемуся. Ищут мистические корни проблемы, подозревают военных, обвиняют спецслужбы, валят все на секретные испытания и вмешательство инопланетян. Гораздо легче жить, осознавая, что близкий человек погиб не из-за собственных ошибок, а по чьей-то злой воле.

Если исчезает человек, а тем более группа людей, это всегда вызывает много вопросов и порождает противоречивые слухи. Именно так появляются различные истории и легенды.

Уже больше полувека заброшенная деревушка Растесс в Свердловской области нагоняет страх на жителей Урала. По легенде, ее жители исчезли в один момент. Обитатели соседних деревень однажды спохватились, что уже давно не видели никого из Растесса, и отправили туда нескольких добровольцев, чтобы проверить, все ли там в порядке. Разведчики вернулись бледные и перепуганные. С их слов, в деревне не осталось ни одного жителя, при том, что все вещи лежали на своих местах. Мебель и иконы в избах были не тронуты, на столах стояла посуда.

Похожая история произошла много ранее. Как утверждают историки, это случилось в ноябре 1930 г. на севере Канады. Охотник Джо Лабель вышел к эскимосской деревне возле озера Ангикунни. В ней насчитывалось около двух тысяч жителей. Они в основном занимались рыбным промыслом. Охотник неоднократно бывал там раньше. В этот раз в домах никого не было. Где-то на очаге готовился ужин, где-то нетронутая еда лежала на столе, в других домах была брошена начатая работа. Но самым странным было то, что, покидая дома, эскимосы не захватили с собой ни оружие, ни теплую одежду, ни запас продовольствия. Ведь в этих суровых краях никто и никогда не покидал дом налегке.

Лабель известил власти об исчезновении людей, после чего было начато расследование. Полицейские нашли погребенных ездовых собак. Кладбище на краю поселения было разорено. Все без исключения могилы были разрыты, а тела исчезли. Рациональное объяснение этой загадочной ситуации до сих пор никто не смог предложить.

Туризм как образ жизни

Мы путешествуем не для того, чтобы сбежать от жизни, а чтобы жизнь не убежала от нас.

Путешествие – это всегда смена обстановки. Человек, планирующий какую-либо поездку, пребывает в радостном предвкушении, ощущает подъем сил. Во время путешествия круг его общения существенно расширяется, перестают беспокоить тянущие на дно рутинные вопросы.

«Я – турист!» – так может сказать о себе любой современный человек, который:

- путешествует из любопытства;
- отправляется в рабочие командировки;
- ходит в походы, чтобы поспать в лесу в палатке и посидеть с гитарой у костра;
- отправляется в санаторий для отдыха и лечения;
- посещает учебные семинары или мастер-классы в других странах.

Слово «**туризм**» происходит от французского *tour* (поездка, путешествие). Но это понятие давно применяется не только к поездкам. Туризм постоянно развивается, появляется много новых способов необычно и интересно путешествовать. Любой желающий может выбрать подходящий для него вариант и осуществить свою мечту об оригинальном путешествии во время отпуска.

Условно можно выделить два основных направления туризма:

- **внутренний туризм** – путешествия в пределах страны лиц, постоянно проживающих в этой стране;
- **выездной туризм** – путешествия жителей одной страны в другую.

Оба направления делятся на множество видов, типов, категорий и форм. Виды туризма характеризуются значительным разнообразием – можно выделить полтора десятка, однако реальное их количество значительно больше.

Рекреационный туризм предполагает посещение и использование с целью отдыха и оздоровления природных объектов: морей, рек, озер, лесных массивов, гор.

Потребительский туризм включает в качестве основного компонента программы изъятие природных ресурсов. Это могут быть лицензионная охота, рыбалка, сбор дикорастущих съедобных или лекарственных растений.

Культурно-познавательный туризм позволяет познакомиться с историей, традициями и культурой своей или чужой страны.

Воссоединительный и ностальгический туризм связан с посещением знакомых и родственников, места своего рождения, бывших мест проживания или родины предков.

Деловой и профессиональный туризм подразумевает поездки на деловые переговоры, конференции, симпозиумы и различные курсы. Такие туры, как правило, включают также экскурсионные или оздоровительные компоненты.

Спортивный туризм может быть пешеходным, водным, горным, горнолыжным и альпинистским, лыжным, велосипедным, автомобильным, мотоциклетным, подземным (спелеотуризм), парусным, конным и т. д.

Приключенческий туризм нацелен на получение новых ярких и неожиданных впечатлений. Программы такого тура могут содержать реконструкцию эффектных исторических событий, мероприятия современной культурной жизни. Туристам обязательно предстоит преодолевать какие-либо препятствия, требующие как физических, так и психоэмоциональных усилий.

Посмеемся вместе

Сапожник, делавший качественную обувь по спецзаказам, получил повторный заказ на комплект теплой обуви для экспедиции одного известного полярника. Передавая готовую обувь заказчику, он поинтересовался:

– Надеюсь, вам понравились те сапоги, что я сделал для вашей прошлой экспедиции?

– Да, очень! – ответил полярник. – Это были самые вкусные сапоги, которые я когда-либо ел!

Лечебно-оздоровительный туризм направлен на улучшение состояния здоровья с помощью природных лечебных ресурсов. Кроме санаториев и профилакториев, это могут быть туры, связанные с нетрадиционной медициной.

Экологический туризм (биотуризм, природный туризм) нацелен на достижение гармонии человека с природой, а также включает экологическое образование. Основные задачи экологического туризма – соблюдение в максимально возможной степени строгих экологических норм и ограничений. К экологическому туризму относится сельский туризм, предусматривающий проживание в деревенских домах, и агроэкологический туризм, когда туристы ведут деревенский образ жизни и трудятся на фермах.



Религиозный туризм предполагает посещение святых мест, храмов и монастырей, где хранятся мощи святых, иконы и другие предметы религиозного культа. Такие поездки проходят как организованно, так и стихийно.

Караванинг дает полную независимость от расписания движения транспорта. Караваны – это дома на колесах, трейлеры или специально переоборудованные автомобили. Караванинг

удобен тем, что с собой можно захватить любое необходимое снаряжение, в том числе крупногабаритное. Многие путешествуют с велосипедами, лыжами, досками для серфинга и даже со специальной мототехникой.

Бэкпекер-туризм позволяет отправиться в путь с пустым кошельком. Очень экономный вид путешествий. В таком туризме есть своя романтика и специфика, но есть определенные опасности, особенно при передвижении автостопом. Бэкпекеры обычно имеют минимальный комплект необходимых вещей в небольшом рюкзаке и нередко по пути нанимаются работать за небольшую плату или даже просто за еду. Это направление очень популярно среди молодежи. Опытные туристы могут проехать десятки стран практически без денег.

Комбинированный туризм объединяет в себе два вида или более туристской активности. Это могут быть лечебно-оздоровительные поездки с экскурсионными программами или другие комбинации туров.

«Мрачный» туризм («темный», «черный», дарк-туризм) предполагает путешествия по местам, так или иначе связанным со смертью, разрушениями, мистическими или трагическими событиями. «Мрачные» туристы получают впечатления, гуляя по кладбищам и полям сражений, их привлекает все зловещее и сверхъестественное.

Кинотуризм практикуют люди, желающие почувствовать себя персонажами любимого фильма. К примеру, можно отправиться по следам Шерлока Холмса в Великобритании, повторить маршрут по Дублину Леопольда Блума из «Улисса» Джойса или исследовать каждый уголок толкиеновского Средиземья в Новой Зеландии.

Гастрономический туризм чрезвычайно популярен. Этнические рестораны есть повсеместно, но знакомиться с рецептами национальных кухонь интереснее на их родине. Все дело в обстановке и восприятии. За рецептом правильной пиццы стоит съездить на юг Италии, а за рецептом хинкали – в солнечную Грузию.

Фестивальный туризм – это для любителей музыки. Как правило, музыкальные фестивали идут по несколько дней, поэтому вблизи сцены обустраивают места под палатки, кемпинги и стоянки для трейлеров. К фестивальному туризму можно условно отнести и поездки на грандиозные события вроде Бразильского или Венецианского карнавала, а также посещение знаменитого пивного фестиваля «Октоберфест».

Виртуальный туризм – совершенно новый вид туризма. Схема такая: виртуальный турист, сидя дома за ноутбуком или планшетом, делает персональный заказ профессионалу с экшн-камерой. По просьбе заказчика профессионал двигается в указанном направлении, разбивает лагерь в том месте, где пожелает заказчик. Есть также доступный каждому вариант – осмотр достопримечательностей с помощью 3D-туров и панорам. Такое путешествие, конечно, не позволяет получить настоящие эмоции, но дает возможность посмотреть мир людям, которые по разным причинам не могут путешествовать обычным способом.

Клубный туризм и игорный отдых характеризуются тем, что путешественники объединяются в группы по интересам, например для участия в развлекательной или спортивной программе. Игорный отдых получил свое развитие после создания в России четырех игорных зон – на территории Алтайского, Приморского краев, Калининградской области, а также одной зоны на территории Краснодарского края и Ростовской области.

Космический туризм стал реальностью в 2001 г., когда первый космический турист, американец Деннис Тито, провел неделю на борту международной космической станции. За свой полет он заплатил около 20 млн долларов.

Стратегия и тактика выживания

*Стратегия без тактики – самый медленный путь к победе.
Тактика без стратегии – суета перед поражением. Все видят тактику,
которая позволяет мне побеждать, но никто не видит стратегию,
которая стоит за победой.
Сунь Цзы. Искусство войны*

Для начала определимся, что такое выживание. Вкратце ответ можно сформулировать так: это активные, целесообразные действия, направленные на сохранение здоровья и жизни.

Основная масса людей воспринимает искусство выживания как примитивные навыки разведения костра в сырую погоду и способность поставить палатку в темное время суток.

На самом деле все гораздо глубже и любопытнее. Искусство выживания – это опыт наших предков, помноженный на современные знания и навыки. Я сознательно говорю об «искусстве» и избегаю слова «наука», потому что искусство выживания – это вам не геометрия.

Искусство выживания – это путь (причем у каждого он свой).

Одному человеку понадобятся определенные навыки и знания, другой подойдет к вопросу выживания как инженер, а третий, возможно, используя свое физическое превосходство или оружие, отнимет все необходимое у первого и второго или просто заставит их трудиться на себя. А потом первый или второй придумает хитрый план и повернет ситуацию в свою сторону. Вариантов очень много.

Искусство выживания – это не о том, кто кого перещеголяет необходимыми знаниями и навыками, а о том, кто кого передумает. **Запомните: выживает не самый сильный, выживает «продуманный».**

Выживание – это «продуманная» импровизация.

Искусство выживания можно сравнить с боевыми искусствами. Это философская тема, и глубоко вдаваться в нее в этой книге я не буду. Рассмотрим это на простом и житейском уровне. Основные цели различных боевых искусств – это познание себя и окружающего мира, а также защита себя и своих близких. Широкий спектр направлений единоборств представлен многочисленными стилями борцовской, ударной и комбинированных техник, начиная от танцевального стиля капоэйра и мягкого айкидо до очень жесткого кравмага, где даже соревнования запрещены.

Тем не менее каждый спортсмен или боец в качестве основы использует какое-то одно направление, близкое ему по духу. Любой знаток боевых искусств, изучающий на тренировках десятки разных ударов и приемов, в критической ситуации, например в драке на улице, будет применять только один-два приема – своих «коронных». Он будет применять их на уровне инстинкта, поскольку они у него отлично отработаны и повторены много раз. Так же и в вопросах выживания и безопасности человеку лучше брать за основу опыт и знания, которые у него находятся на подсознательном уровне или в мышечной памяти.

Многие специалисты по выживанию за основу берут навыки из следующих областей:

- опыт наших предков (который практически утерян);
- туризм;
- МЧС;
- различные виды спорта;
- военное дело;
- разработки спецслужб.

Опытные специалисты по выживанию стремятся к универсальности и помимо своих основных, базовых навыков изучают другие направления, активно применяя их на практике. Как в боевых искусствах, так и в искусстве выживания можно использовать как «мягкие» навыки из практики туристов и спасателей, так и «жесткие» методы, используя опыт спецслужб и военных. Для понимания приведу утрированный пример: чтобы дезинфицировать рану, можно пойти по «мягкому» сценарию и приложить к ране растертый лист подорожника, а можно применить «жесткий» вариант – прижечь рану раскаленным ножом. Также можно помочиться на рану, если позволяют морально-этические нормы, о которых речь пойдет ниже. Искусство выживания многогранно... Ведь надо четко понимать, что снаряжение, подготовленное вчера, сегодня уже может не работать. Обстановка и погодные условия уже другие, они постоянно меняются. Конкретное событие случается только с вами. Точно такой же ситуации ни с кем больше не повторится – в таком ключе, с такими обстоятельствами и условиями. Поэтому если одному человеку в его ситуации помогли какие-то предметы и какие-то способы, в вашем случае это может работать только наполовину или вообще никак не пригодится. Звучит парадоксально, но это на самом деле так.

Многие считают, что опытные туристы – отличные выживальщики. В таком случае опытные военные и спасатели – непревзойденные специалисты по выживанию. Опытный турист, спасатель или военный владеет навыками самообороны, приемами ножевого боя, умеет управлять парусным судном, автомобилем и лошадью, способен уболтать любого и разрулить конфликт, умеет в нужный момент свести все к шутке и выйти из всего этого многообразия победителем, используя максимально законные и мирные способы. При этом он не должен бояться крови, обязан уметь оказать доврачебную помощь, быстро среагировать в критической ситуации, сориентироваться на местности. Это жизненно важно!

Вот у нас и нарисовался портрет человека, который может найти выход из любого затруднительного положения.

Специалист по выживанию – это универсал. Им может стать человек любой профессии, с аналитическим умом, даже со средним уровнем физической подготовки, имеющий опыт и навыки профильных направлений в спорте и экстремальном туризме, с волевым характером, мощной мотивацией и готовностью идти до ПОБЕДЫ!

Еще раз обратимся к сравнению с мастером боевых искусств. Бойцу надо победить соперника. Он может нокаутировать противника ударом руки или ноги, может применить тот или иной бросок или взять на болевой прием – вариантов много. Точно так же и человеку, который вынужден бороться за выживание, приходится выбирать различную тактику. Но, в отличие от бойца, у выживальщика есть огромное преимущество – при необходимости он может сбежать.

Когда становится очевидно, что выбранная тактика ведет к поражению, следует отступить, перегруппироваться или уничтожить врага поэтапно. Вспомните тактику, примененную римским гладиатором Спартаксом. Когда проигрываешь, остается три основных варианта развития событий: сдаться, добиться компромисса или сбежать. Первое – это полное поражение, второе – поражение наполовину, и только бегство поражением не является. До тех пор пока ты не разбит, у тебя еще остается шанс.

Таким образом, **в вопросах выживания нет однозначного решения и единого алгоритма действий, и залог успеха – в правильном выборе стратегии и тактики выживания.** (Во второй главе мы рассмотрим различные решения и варианты применения их на практике.)

Мудр тот, кто знает не многое, а нужное!

Эсхил

Следует запомнить: **искусство выживания – это стратегия, а перечисленные в книге пошаговые советы и инструкции – это тактика.** Объясню детально, чем тактика отличается от стратегии.

Допустим, вы планируете свои дела на месяц вперед, то есть разрабатываете стратегию. Затем начинаете разрабатывать план на каждый из дней предстоящего месяца, чтобы выполнить те задачи, что наметили. Так вы разрабатываете тактику. Планирование дел на каждый день является тактикой по отношению к намеченной стратегии, разработанной на месяц.



Таким образом, **стратегия отличается от тактики большей длительностью и более объемным масштабом поставленных задач.**

Также вам поможет **страгегема** – это военная хитрость, хитроумный план, оригинальный путь к достижению военных, гражданских, политических, экономических или личных целей. Можно сказать, что страгегема – это некий алгоритм поведения, просчитанная последовательность действий, направленных на достижение скрытой цели или решение какой-либо задачи с обязательным учетом психологии объекта, его положения, обстановки и других особенностей ситуации.

Важной особенностью стратагемы является просчитываемость ситуации, реакции объекта и результата. Другими словами, мышление на несколько ходов вперед, всегда предполагающее некую хитрость или обман.

В настоящее время известны 36 классических стратагем, которые все чаще используются в современной жизни.

В истории человечества, а также мифах и легендах существует много красивых и интересных хитросплетенных стратагем: легендарный троянский конь, сожжение Москвы в 1812 г., Ледовое побоище...

Основным условием для успешного проведения стратагем в жизнь является отличное знание самого себя, собственных преимуществ и недостатков, а также доскональное знание окружающей обстановки.

Если продолжать аналогии с бойцами смешанных единоборств, то спортсмен знает, что и на ринге, и в обычной жизни ему пригодятся навыки защиты и нападения, и поэтому он постоянно оттачивает и совершенствует эти навыки.

Точно так же и с человеком, вынужденным бороться за собственное выживание. Если просто прочитать книгу, появится общее представление, как можно действовать в тех или иных обстоятельствах. А если после прочтения основных глав отработать эти навыки на практике, то велика вероятность получить реальный опыт. Это придаст человеку уверенность в своих силах и поднимет его самооценку. Кроме того, он приобретет отличное и полезное хобби с выездами на природу.

Психология выживания

Предвидеть! Предотвратить! Принять меры! Победить!
Девиз «Академии выживаниЯ»

Психология выживания – это область знаний, с которой нужно начинать знакомство с искусством выживания. Плохая психологическая подготовка к выживанию ведет к депрессии, небрежности, невнимательности, потере веры и как результат – к отказу от цели.

Никогда не забывайте, что на кону – ваша жизнь и жизни тех, кто зависит от вас! В первую очередь нужно готовиться психологически и только потом подбирать необходимое снаряжение.

Выживание – это искусство продуманной импровизации! Ключевое слово здесь – «продуманной». Вам придется много думать, что-то придумать, и перед тем, как начать действовать, еще раз все хорошенько обдумать.

Случай из жизни

У меня есть один знакомый, крановщик-высотник. Однажды он рассказал мне, как борется со стрессом в экстремальной ситуации, на примере своей работы.

Вот его рецепт: «В любой подобной ситуации надо обмануть свой мозг. Начните спокойно есть конфету или печенье. Мозг решит, что если человек невозмутимо и без нервов трапезничает, значит, у него все нормально и никаких оснований для опасений нет».



Выживание в составе группы

Между выживанием в одиночку и выживанием в составе группы есть серьезные различия. В одиночку человек самостоятельно принимает решение и сам же берет за него ответственность. При неверно выбранной тактике и стратегии страдает только он сам, а при выживании в составе группы ошибка может стать фатальной для всех.

Групповое поведение людей связано с одним и тем же внешним событием и зависит от таких эмоциональных факторов, которые связаны с групповым умонастроением, а не с индивидуальными свойствами психики человека.

Варианты развития событий, когда группе людей приходится выживать в затруднительной ситуации, очень разнообразны. Но обязательно начнется борьба за главенство, группа разделится на подгруппы со своими лидерами, каждая из которых будет перетягивать одеяло на себя. Возникнут конфликты как между подгруппами, так и внутри них.

Как бы жестко ни звучало, но выживание, особенно в составе группы, – это путь войны.

Конфликтология

Вот тут вам может пригодиться изучение основ конфликтологии. **Конфликтология** – это интересная **наука на стыке социологии и психологии**, изучающая причины возникновения конфликтов, споров и разногласий, а также способы эффективного их разрешения.

Прикладная часть конфликтологии знакома многим, ведь спорить с окружающими мы начинаем еще в песочнице. Кто-то постигает эту науку в совершенстве путем набивания шишек себе и оппонентам, а кто-то боится конфликтов как огня.

Для плодотворного решения задач по выживанию, сохранению здоровья и жизни, помимо общих навыков, физической и психологической подготовки, необходимо обладать навыками переговорщика, дипломата, «решалы» и уметь разруливать ситуации с максимальным привлечением своих интеллектуальных возможностей, знания, опыта и с минимальным применением физической силы.

Далее мы рассмотрим некоторые практические аспекты психологии, которые помогут вам в экстремальной ситуации, неважно, будете вы в составе группы или в одиночку.

Слова-кандалы

Их употребление «забирает кислород» у всего того, что можно назвать победой – над собой или над ситуацией.

Вот этот поганый список:

- невозможно
- маловероятно
- никогда
- не может быть
- если вдруг
- если что
- может случиться так
- а вдруг
- нет выбора (самое токсичное)

Исключите эти слова из своего лексикона. Совсем, без возврата.

Разбуди своего хищника

Лучше быть волком среди овец, чем овцой среди волков.

В природе все животные разделяются на три основных типа: хищники, травоядные и падальщики. Друг без друга они не могут существовать. Людей по их характерам и повадкам тоже можно условно разделить на эти три категории.

Пробуждая в себе хищника, нужно делать правильный выбор. К примеру, шакал – тоже хищник. Среди людей достаточно много хищников именно такого, шакальского типа.

Хищники среди людей нужны для поддержания баланса в обществе. В большинстве случаев они лидеры, под ними работают несколько травоядных и другие, более слабые хищники. Хищники создают свои группы, которыми руководят вожаки. Но помимо этого есть очень много хищников-одиночек.

Далеко не все могут разбудить или воспитать в себе хищника. Быть хищником – это нелегкий труд, нужно постоянно работать над собой и быть в форме. В таком состоянии присутствует чувство уверенности в себе и спокойствия. Пробуждая в себе хищника, вы открываете в себе способности решительно идти до конца, принимать важные решения, сохранять самообладание в стрессовых ситуациях и брать на себя ответственность.

Хищнику не обязательно ходить хмурым, глядя на всех исподлобья. Он может быть веселым и искренним человеком, но в нужных моментах проявить твердость и бескомпромиссность.

Хищник живет в каждом человеке, где-то очень глубоко внутри. Надо просто его разбудить и правильно воспитать его в себе, чтобы создать внутренний баланс добра и зла.

Пробуждая и воспитывая в себе хищника, необходимо помнить, что против любой силы рано или поздно найдется другая сила, еще более мощная.

Роли в жизни

Чем больше человек может играть ролей в жизни, тем продуктивнее его деятельность. Например, представитель силовых структур на работе должен быть жестким и требовательным, при этом в кругу семьи он может быть добрым и нежным, а с друзьями – веселым, отзывчивым и компанейским.

Я перечислил три роли одного человека в разных ситуациях. Многие люди всю свою жизнь играют лишь одну роль – они пытаются быть жесткими и на работе, и в семье, и с друзьями. Это их выбор. Как правило, у таких людей работа на первом месте. Там все прекрасно, а вот с семьей и друзьями – проблемы. У меня есть парочка таких знакомых. Им достаточно сложно общаться с окружающим миром, хотя решение вопроса лежит на поверхности.

Чем больше ролей в жизни может играть человек, тем больше у него шансов на саморазвитие и самореализацию.

Аутогенная тренировка (АТ)

Чаще всего под аутотренингом понимается все многообразие методов психологической подготовки и саморегуляции. Слово «аутотренинг» появилось в результате слияния слов «аутогенная тренировка». Правда, со временем содержание этого термина расширилось, и теперь он обозначает любой способ психической саморегуляции.

АТ можно определить как выработку у человека и применение в жизни умений и навыков, связанных с психологической саморегуляцией состояний и поведения.

В повседневной жизни аутотренинг широко используется для успокоения нервной системы, для придания уверенности в себе, например для преодоления страха перед публичным выступлением, для отдыха, обезболивания, повышения жизненного тонуса, как средство самоконтроля и самообладания, как способ самовоспитания. Аутотренинг находит применение как средство для улучшения навыков и усиления отдачи в целом ряде профессиональных сфер как средство совершенствования навыков и повышения эффективности.

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.