

Алексей Маматов

СУПЕРСИЛА ПРАВИЛА ПОБЕДИТЕЛЯ

Как жить и получать всё, к чему стремишься



Алексей Сергеевич Маматов

Суперсила – правила победителя. Как жить и получать всё, к чему стремишься

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6452991

Суперсила – правила победителя. Как жить и получать всё, к чему стремишься.: Питер; Санкт-Петербург; 2013

ISBN 978-5-4461-0205-1

Аннотация

Вы считаете себя настоящим Мужчиной, воином, успешной личностью? Перед вами книга, способная прокачать Вашу силу духа, характера, уверенность в себе и харизму, а также обучить наиболее эффективным приемам боя, с помощью которых вы всегда можете аргументировано отстоять свои убеждения от плохих парней любой физической кондиции.

Автор уверен, что у человека есть несколько инструментов для достижения своих целей: воля, дух, разум и тело. О том, как их грамотно использовать и благодаря этому всегда оставаться наполненным жизненной энергией и иметь силы для занятий любимым делом, вы узнаете из личного опыта автора.

Содержание

От автора	5
Об авторе	7
Глава 1	13
Противодействие в критических ситуациях	13
Как почувствовать себя сильнее, чем оппонент	20
Как обрести настрой идти до конца	25
Чем вы рискуете в конфликте	28
Спокойствие, мандраж и бешенство: как же найти золотую середину?	31
10 способов поведения в конфликтной ситуации	36
Ответы на вопросы	39
Глава 2	40
Из чего складывается уверенность	40
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Алексей Сергеевич Маматов

Суперсила – правила победителя

12+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

В книге использованы фотоматериалы Кристины Антоновой, Инны Миен, Ольги Филоновой.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Внимание! Автор не несет никакой ответственности за последствия, наступившие в результате применения описанных в книге приемов. Автор не разделяет идеи экстремизма, сепаратизма и терроризма.

От автора

Дорогие друзья. Я подготовил специальную книгу: она для тех, кто считает себя настоящим Мужчиной, Воином, уверенной и успешной личностью. Эта книга о запахе соленого ветра, дыма костров, крови, Борьбы и Победы...

Эту книгу не стоит открывать людям с неестественной сексуальной ориентацией, «гламурным подонкам», «метросексуалам» и прочим «нестандартным личностям», прячущим собственную никчемность за странными нарядами и моделями поведения...

Эту книгу не стоит читать тем, кто считает, что лучше смолчать, стерпеть, подставить другую щеку, столкнувшись с хамством, агрессией и оскорблением...

Принципы, изложенные в книге, могут оказать разрушающее воздействие на несформировавшуюся личность, потому не давайте ее в руки подросткам и людям с неустойчивой психикой.

Приемы грязной уличной драки могут быть опасны и разрушительны даже в процессе их отработки, потому, прошу вас, максимально берегите своего напарника, пользуйтесь защитными приспособлениями, а силу оставьте для боксерского мешка и макивары.

Автор не несет никакой ответственности за любые последствия для здоровья, психики и личного имущества читате-

лей книги, а также тех, с кем они взаимодействуют. Будьте
втройне осторожны!!! Эта книга опасна!!!

Если вы не уверены в том, что книга вам нужна, лучше не
открывайте ее.

Книга построена таким образом, что она параллельно
прокачивает вашу Силу Духа, Характера, уверенность в себе
и Харизму и обучает наиболее эффективным приемам боя,
с помощью которых вы всегда можете отстоять свои убежде-
ния в схватке с плохими парнями любой физической конди-
ции.

Если под вашим серым/белым/оранжевым :) воротничком
живет Викинг, Терминатор, Спартанец, Самурай – она для
вас! Открывайте ее скорее, чтобы познакомиться с беском-
промиссным миром Борьбы и Победы, чтобы обнаружить в
себе и показать окружающим свойства и качества своего Ге-
роя!

Выражаю благодарность фотографам, которые помогли
в создании книги:

- Кристине Антоновой;
- Инне Миен;
- Ольге Филоновой.

Алексей Маматов

www.rubulat.ru

Об авторе



Маматов Алексей Сергеевич – тренер рукопашного и ножевого боя. Создатель системы прикладной подготовки «БУЛАТ». Автор методики быстрой подготовки к экстремальным ситуациям и конфликтам. Боевыми искусствами занимается с 1993 года, обучает с 1996 года.

Начиная с 4 лет много и активно дрался на улице. Бил, был бит, гонял, бегал. На своей шкуре знает, что такое нападение

группы, собаки, человека с твердым и тяжелым или остро заточенным предметом.

Некоторые факты и цифры об авторе

- Учился боевым искусствам более чем у двух десятков российских и зарубежных единоборцев.
- Участник более чем полусотни телеэфиров на ОРТ и РенТВ, посвященных самозащите, безопасности жизни, психологической готовности и преодолению стресса.
- Автор трех десятков статей, опубликованных в таких изданиях, как «Солдат Удачи», «Братишка», «Самозащита без оружия».
- Пробежал марафонскую дистанцию.
- Провел трое суток в режиме сухого голодания, без воды и еды.
- За 2 месяца накачал 10 кг чистой мышечной массы.
- За 1,5 месяца развил силу удара сильной руки от 180 до 342 кг, силу удара слабой от 160 до 302 кг.
- Прошел через две дюжины экстремальных походов.
- Обучил более 10 000 учеников.
- Участвовал более чем в трех десятках уличных конфликтов.
- Никогда не принимал участие в спортивных соревнованиях.

Кого учил

- Вел курс ножевого боя для одной из элитных групп «Витязя» – для офицерской штурмовой группы.
- Вел вопросы специальной подготовки, выживания и экстремальной помощи в чрезвычайных ситуациях для ФУАП-Са.
- Консультировал ряд закрытых учреждений и группы достаточно серьезных людей по вопросам прикладной подготовки.
- Остальные ученики – это простые люди, студенты, менеджеры, специалисты, бизнесмены, обыватели в том числе. Часть из них имеет некоторый спортивный и боевой опыт, но основная масса без такового.

Автора боевым искусствам учили следующие люди:

- Александр Медведев, Универсальная Боевая Система и Шоу Дао;
- Григорий Базлов, составитель методики обучения русскому рукопашному бою «Буза»;
- Йон Блуминг (Голландия), живая легенда мира Будо. Профессор Токийского и Пекинского университетов. Носит титул лорда и является хранителем Королевской печати Королевства Бельгия. Отец европейского карате Кекусинкай (10-й дан), 9-й дан дзюдо Кодокан;
- Сергей Бадюк, 8-й дан каратэ Киокусинкай Будокайкан, 5-й дан ИКО;
- Юрий Федоришин, восьмикратный чемпион Украины

по карате и рукопашному бою. 8-й дан Каратэ Кёкусинкай.
6-й дан джиу-джитсу;

- Андрей Кочергин, президент Международного союза боевого каратэ «Кои но такинобори рю»;
- Вадим Старов, создатель «Системы Спецназ»;
- Алексей Гудков, руководитель «Школы Любков»;
- Егор Фунтиков, пластунский рукопашный бой;
- Макс Кастет, основатель системы рукопашного боя «Стальной волк»;
- Александр Богачев, Универсальная Боевая Система;
- Юрий Федин, Волновая Система боя;
- Виталий Кушнирик, 5-й дан IUKKK, тренер по Хокуто-ки и Киокушин;
- а также ряд «дедушек», пожелавших остаться неизвестными в силу особенностей выполнявшихся/выполняемых ими задач или практикуемых морально-религиозных систем.

Наградной лист

1. Фамилия, имя и отчество Балдаев Алексей Александрович
2. Звание сержант
3. Должность, часть Разведчик
Алтайской Курсы Разведчиков
- представлен к ордену Славы III ст.
4. Год рождения 1926
5. Коммунистичность русский
6. Партийность АЛКСМ
7. Участие в Гражданской войне, полевых боях, боевых действиях по защите СССР и Отечеству. войны (сд, когда)
Отечественная война с января 1944
8. Имеет ли ранения и контузии в Отечественной войне
раны 20. II. 44
9. С какого времени в Красной Армии 7. II. 43
10. Каким РВК призван
Курбинский Алтайской курс
11. Чем ранее награжден, за какие подвиги не награжден
12. Потомственный домашний адрес представляемого к награждению и адрес его семьи

1. Краткое, конкретное изложение личного боевого подвига

Сержант Балдаев во время боевых действий курсов с 30 июля по 6 Авг 1945 в районе Финно, проявил себя в героическом проявил исключительную отвагу и решительность. Он лично обезвредил и захватил в плен 3-х нем. солдат и в рукопашной схватке уничтожил одного

За этот подвиг награжден орденом "Славы III ст."

Нач. Арм. Курсы

Разведч. Ст. л-т

Е. Н. Давыдов

/Медведев/

12 Авг 1945

Наградной лист

Мои первые учителя – дед Болдырев Алексей Александрович, разведчик, и отец Маматов Сергей Александрович, десантник.

Глава 1

Внутренняя сила

Противодействие в критических ситуациях



ИЗ ЭТОЙ СТАТЬИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

✓ как страх овладевает вашим сознанием и телом и как

этому противостоять;

- ✓ как выглядит уверенный в себе человек;
- ✓ как психологически подавить оппонента;
- ✓ кто такой волк в пиджаке культурного гражданина;
- ✓ как понять, тряпка вы или герой-победитель;
- ✓ что важнее – настрой идти до конца или умение вовремя остановиться;
- ✓ как управлять собственными эмоциями;
- ✓ как снять горловой зажим.

Рассмотрим интересные и злободневные темы:

- как уверенный человек ведет себя в конфликте;
- из чего именно складывается уверенность;
- как почувствовать себя сильнее, чем оппонент;
- как обрести настрой дойти до конца;
- обязательна ли готовность к драке;
- чем вы рискуете в конфликте;
- спокойствие, мандраж и бешенство: как найти золотую середину.

Надо понимать, что уверенный человек в условиях конфликта – это не «злой» манипулятор, который великолепно контролирует свое психическое состояние, а также состояние тех, с кем он взаимодействует. Это прежде всего тот, кто, как правило, уже многократно бывал в аналогичной ситуации и точно знает, как будут развиваться события. При-

чем эти знания он приобрел на основе предварительной тренировки или практического опыта.

Чтобы понять, какие именно процессы проходят в теле и психике уверенного в себе человека, нужно пойти от обратного и определить симптомы неуверенности, ее соматические проявления. Перечислим их.

- *Дрожь и слабость в руках и ногах.*
- *Дрожащий голос* (хотя он может дрожать и от возбуждения) *и его тональное изменение*. Это в целом показатель изменения психического статуса человека, поскольку в кровь выплескиваются гормоны и изменяется размер голосовой щели.
- *Отведение взгляда в сторону*. Слабый человек не выдерживает взгляда зрачок в зрачок.
- *Сбивчивая речь* (отчасти, поскольку это еще и показатель психической «разогнанности»).
- *Повышенное выделение пота на ладонях и стопах*. Можно также увидеть капельки пота на висках и лбу.
- *Сердцебиение*. Узнать о том, что у человека участилось сердцебиение, можно по его поверхностной височной артерии, которая надувается и опадает с каждым ударом пульса. Однако это может свидетельствовать и о повышенном артериальном давлении.
- *Спонтанные микродвижения кончиков пальцев, глаз,*

уголков рта. Такие движения похожи на нервный тик.

- *Измененный паттерн (рисунок) дыхания:* задержка, затем судорожный вздох, затем снова задержка. Может проявляться дыхание типа кроличьего – очень частое.

- *Реакция зрачков:* они могут быть расширены на свету либо, наоборот, сужены при слабом освещении. Происходит своеобразное «залипание» зрачков в крайних положениях, не соответствующих условиям.

Теперь легко понять, как уверенный человек ведет себя в конфликте.

- Он твердо стоит на ногах. Даже если переминается с ноги на ногу, все равно может замереть в любой момент и не потерять равновесие. Потому что он держится ногами и «включенной» спиной за землю.

- Дыхание углубленное, не учащенное. Оно замедлено. Человек может использовать один из приемов психорегуляции:

- ✓ сделать глубокий вдох, задержать дыхание, затем выдохнуть. Вместе с выдохом уйдет и излишний адреналин;

- ✓ сделать вдох и серию коротких выдохов;

- ✓ сделать вдох, а на выдохе пощелкать кончиками пальцев;

- ✓ сделать вдох, максимально напрячь все тело на несколько секунд, а на выдохе расслабиться.

- Голос спокойный, не в горловом регистре, а исходящий как бы из груди или живота.

- Внешне человек кажется расслабленным, движения его плавны, хотя на самом деле внутренне может быть готов взорваться.

- Он ощущает собранность, цельность своего тела, полное управление ситуацией.

- Мыслительный процесс четкий и ясный. Человек представляет, как будут развиваться события в случае дальнейшей эскалации конфликта, то есть повышения напряженности. Это знание передается его собеседнику, который сразу понимает, что перед ним «конкретный мужчина».

- И последнее свойство – это спокойный взгляд, как правило, глаза в глаза. Правда, есть и другие варианты взгляда, характеризующиеся разной степенью психического давления:

- ✓ *взгляд в левый глаз;*

- ✓ *правый глаз;*

- ✓ *«третий глаз»;*

- ✓ *переносицу;*

- ✓ *на кончик носа;*

- ✓ *в яремную вырезку;*

- ✓ *желудок;*

- ✓ *череп;*

- ✓ *сквозь череп и т. д.*

Существует еще масса приемов управления психическим

состоянием собеседника или группы лиц с целью оказания давления на них, однако стоит помнить главное: **уверенность и спокойствие складываются в первую очередь из четкого понимания ситуации и осознания, что конфликтом управляете вы, а не ваш визави.** Вы знаете, что вам делать в случае чего. Данный навык базируется на реальном опыте и вере человека в самого себя, помноженной на его психическую устойчивость. Если внутри вы слабак, если в вас нет стержня, то никакие приемы и средства самообороны вам не помогут. Вас задавят, сломают. Только человек, который готов меняться и идти до конца, имеет шансы выйти победителем из действительно жесткого конфликта. Вместе с тем именно у него шансы попасть в такой конфликт минимальны, потому что люди, вылавливающие жертву, заранее считывают ее микромоторные реакции, запах, биополе. Если вы малейшими деталями даете понять, что приставать к вам себе дороже, они сразу уяснят: «Нет, этот товарищ не жертва, а самый настоящий волк в пиджаке культурного гражданина».

Есть люди, способные к обучению. Они имеют желание и необходимый ресурс нервной энергии, времени, открытости, искренности, чтобы развить в себе навыки, о которых я рассказываю. А есть нытики, которые приходят просто потусоваться, а потом еще и погундеть: «Ну, вот я приходил, пытался, у меня ничего не получилось». Такие, к сожалению, не редкость, и их существование объясняет социальная

психология (см. классические труды Конрада Лоренса), которая гласит, что, как бы хорошо ни работала полиция в государстве, для здоровья социума необходимы асоциальные элементы, поэтому они всегда есть. Чтобы им было чем питаться, было на ком паразитировать, всегда есть и прослойка жертв. Именно они ходят и скулят. Вы должны четко понимать разницу между «делать» и «пытаться», «быть» и «казаться».

А кто вы, уважаемый читатель? Как сами полагаете?

Правда в том, что вы не сможете понять, кто вы на самом деле, до тех пор пока не попадете в экстремальную ситуацию или не пройдете специальный тренинг, на котором вас обучат действовать в такой ситуации.

Как почувствовать себя сильнее, чем оппонент



Прежде всего необходимо знать слабые места противника. Причем важно знать не только расположение уязвимых точек на теле агрессивно настроенного гражданина, но и как правильно, используя хотя бы 3–5 связок, поразить их. Этот навык жизненно необходим, даже если вы решили для себя не участвовать в драках: чтобы конфликт не состоялся, такое умение должно быть у вас на уровне инстинкта. Итак, к слабым местам человека относятся подъемы стоп, голени, колени, гениталии, желудок (можно психически давить либо бить рукой), глаза (в них можно бить или давить, в том чис-

ле психически). Есть ряд и других более интересных зон на теле оппонента, с которыми вам лучше ознакомиться, чтобы знать, как победить еще до боя, сломав сопротивление оппонента.

Далее, вам необходимо быть готовым сделать на один шаг (а то и на десять) больше, чем оппонент: почувствовав силу, он начнет сдаваться. Понять, готовы ли вы к этому, можно только опираясь на асоциальную практику (путем «втаскивания» себя в реальный физический конфликт) либо социальную (путем игрового моделирования конфликта в софтверном режиме).

Важно быть психологически сильнее. Психологическое превосходство в меньшей степени связано с количеством отжиманий и подтягиваний, километров бега нон-стоп или килограммов на кик-тесте. В первую очередь оно зависит от твердости вашего внутреннего стержня и от того, какое давление он способен выдерживать, насколько прожигающим является прожектор вашего, скажем так, внутреннего маяка.

Следует следить за своим дыханием и психической формой. Часто полезно представить себя, например, зверем-оборотнем. Всевозможные вещи, связанные с самовнушением и перевоплощением в «боевую машину», в киборга отрабатываются на нашем тренинге «Транс берсерка».

Кроме того, в начале конфликта необходимо прокручивать в голове возможные сценарии развития событий и варианты своего поведения в них. Нет, я не говорю о плане дей-

ствий в традиционном понимании: плана может и не быть. Существуют типовые алгоритмы поведения в конфликтных ситуациях, большую их часть мы разбираем на тренинге по самообороне. Чем хорош алгоритм? Тем, что он как раз отменяет зависимость от какого-либо плана, и вы просто действуете по схеме – если А, то В, если С, то D. Таким образом вы становитесь более гибким. Вам не надо думать, достаточно заранее усвоить довольно примитивную модель поведения, по которой, даже будучи сильно нетрезвым или сонным человеком, вы совершите ряд эффективных шагов, выйдете из драки или победителем, или хотя бы более или менее целым.

Некоторые полагают, что для успеха в конфликте нужно наносить удар первым. Это спорный момент. Представьте, что на вас идет некое существо одного с вами пола и по характеристикам сильнее вас. И начинает гнуть пальцы или замахивается, или вы уже чувствуете, что вот-вот вам нанесут удар. Вы можете ударить его первым, но если дело происходит в центральном универмаге, на Красной площади или в другом общественном месте, то окружающие не одобряют ваших действий. Появится полиция, скрутит вас и поведет под белы ручки за нарушение общественного порядка. Скорее всего, конфликт на этом будет исчерпан, оппонент побурчит что-нибудь вслед, потому что ему сложно остановиться, а потом исчезнет.

Полезно несколько раз побывать в экстремальных ситуа-

циях. Я не говорю о таких вещах, как автокатастрофы и подобное. Имеются в виду, скорее, прыжки с парашютом или диалог с ребятами в подъезде, которые пьют пиво, а вы им говорите: «Освободите помещение, потушите сигареты, здесь не пьют». Если вы этого не делаете по жизни, у вас нет внутреннего стержня. Если же вы находите в себе хотя бы зачатки такой способности, добро пожаловать к нам в клуб.

А вот то, что достаточно постоянных тренировок по рукопашному бою, – далеко не факт. Это подобно постоянному употреблению пищи с целью лишиться чувства голода. Но если вы сидите за столом пятый час и продолжаете есть в страхе, что вас загрызет голод, в какой-то момент вы переедите, и либо вас стошнит, либо вы заснете, потому что вся кровь утечет от вашего многострадального мозга к желудку. Кстати, знаете ли вы, кто из известных осознанных животных умеет не переедать от природы и знает, когда вовремя остановиться? Как это ни смешно, из пернатых и млекопитающих единственная тварь, которая знает, когда хватит, это волнистые попугайчики. Все остальные переедают, зарабатывают ожирение, растяжение желудка, опущение почек, ишемическую болезнь сердца. Такова правда жизни.

Кроме того, важна не только готовность идти до конца, но и умение вовремя остановиться. Одно дело, когда вы дадите оппоненту понять, что не собираетесь прятать голову в песок, и другое – когда он лежит, а вы уже восьмую минуту пинаете его, несмотря на то что у него из ушей вытекает что-

то белое, группа парнишек снимает вас на телефон, рядом в шоке остановились два наряда ППС, а родственники убиваемого уже притащили адвоката. Конечно, я утрирую, но суть ясна. Важно не убить и не покалечить оппонента, а оставить его лежащим в нирване на несколько минут. За это время у вас будет возможность удалиться не очень быстрым шагом, а человек подумает о своем неправильном поведении. Потом он встанет и пойдет искать братву, но вас уже не будет. Гражданское добивание – правильный навык в социуме. Поскольку мы не живем в условиях гражданской войны, мы не имеем права бить лежачего, ломать ему руки и совершать прочие зверства, недостойные цивилизованного человека. Правильная тактика – это лишь усыпить буяна на несколько минут.

Как обрести настрой идти до конца



Существуют приемы разной степени сложности, и все они связаны с некоторой экстремальностью. Диванным ниндзя, которые лежа пишут в чатах и форумах, какие они крутые, это не поможет. Потому что им в миллион раз проще лежать и фантазировать, чем хоть раз оторвать задницу и сделать хоть что-нибудь из того, о чем я рассказываю.

Чтобы почувствовать себя сильнее, чем оппонент, и обрести настрой идти до конца, я бы рекомендовал следующее.

Поиграть в хоккей или регби. Для продвинутых – принять участие в боях «стенка на стенку». Такие бои проводятся в

Царицыно на Масленицу, на Новый год и другие праздники. На «Бакланке» мы просто играем в так называемый зверобол – это регби, обогащенное приемами разгона психики, воздействия на тело оппонента и выживания при групповом нападении. Игра на глазах меняет состояние человека. Я не отношу ее к блоку психологической подготовки. Это всего лишь игра, но уже она одна многое делает.

Пройти мимо стаи собак и психологически подавить ее.

Пройти мимо распивающих на лавочке алкоголь молодых отмороzków и посмотреть на них, как на собак, которых вы недавно психически подавили.

Пройти мимо немолодых отмороzków, стоящих у пивного ларька.

Пройти мимо перерзлых отмороzków, которые заседают в гаражной зоне и распивают нечто более крепкое, чем у пивного ларька, и тоже их подавить.

Сходить на охоту, причем не в современном варианте «ствол против зверя», а в первобытном, когда вы пытаетесь поймать рыбу руками или примитивной сетью из собственной одежды. Когда пытаетесь поймать зверька с помощью ловушки, ловкости рук, поливания его водой. Когда вы ловите насекомых и съедаете их полусырыми. Это сильно перестраивает психику, тем более если вы три дня пытались только поймать живность.

Принять участие в гонках.

Хотя бы просто спровоцировать мужчину на конфликт (не

обязательно на драку). К сожалению, большинство боится этого. А гопники, как и животные, чувствуют чужой страх. Можете посмотреть отзывы участников тренинга по психоподавлению о своих результатах: как они воздействуют на собак, животных за решеткой и на воле, на отдельных мужчин и группы лиц. Этот навык – не моя личная особенность. Он действительно передаваем, воспроизводим, подлежит отработке и закреплению.

Чем вы рискуете в конфликте



К числу рисков, возникающих при назревании конфликта, можно отнести следующие:

- риск для здоровья;
- риск физической боли;
- риск наличия оружия у нападающих;
- риск потери чести.

Для мужчины в первую очередь важно понимать значение собственной чести. Если вас унизили в процессе конфликта, у вас отняли материальные ценности, поглумились над вашей спутницей, то прежде всего вы теряете честь. Самое ужасное, что деньги вернутся, спутница все забудет, а память о позоре останется с вами на всю жизнь. И окружающие будут чувствовать: с парнем что-то не так, есть в нем какой-то надлом. Это может сыграть свою отрицательную роль в экстремальной ситуации, когда еще до нарастания жесткости конфликта вы побежите, чтобы не попасть снова в ситуацию боли. Это может всплыть и просто при общении, при заведении новых знакомств. Люди ощутят, что вы не так надежны, как могли бы быть.

- риск юридической неправоты в случае победы в конфликте (это очень важный момент!);
- риск наличия друзей противника рядом;
- риск искалечить условно невинного, если он пойдет до конца;
- риск не суметь защитить дорогих вам людей;
- риск расстроить дорогих вам людей, оказавшись в СИЗО. Кстати, знаете ли вы, что 80 % людей, находящихся в СИЗО более 4 месяцев, заболевают туберкулезом? Очень нехорошая болезнь. К сожалению, это реальность нашей пенитенциарной системы.

В конфликте важно правильно оценить социальные и асоциальные обстоятельства. К первым относится, допустим,

наличие свидетелей (причем не важно, с чьей они стороны – это могут быть даже видеокамеры, установленные на заправке неподалеку). В случае вторых обстоятельств – если противник достал нож, если оппонентов целая группа, если кто-то из них лезет в карман и вы не знаете, что он достанет – кастет или пистолет; если дело происходит в тайге – лучше бежать (как ни пошло это звучит), поскольку вы не знаете заранее, чем все закончится.

98 % времени мы проводим в большом городе, в «цивилизованном» обществе, поэтому я рекомендую вам в первую очередь принять социальную модель поведения, а в нее уже устанавливать такой необходимый навык, как гражданская самооборона и гражданское добивание.

Гражданская самооборона в самом простом варианте – это удар в глаза, солнечное сплетение, по гениталиям, пальцам.

Спокойствие, мандраж и бешенство: как же найти золотую середину?



Отсутствие волнения с вашей стороны приводит оппонента в состояние ступора. Если гопник или группа изображает перед вами истерику, то вы также входите в состояние бешенства и останавливаете их. Проблема в том, что большинство людей не могут управлять состоянием бешенства. Приведу пример. Однажды я рассказал своему другу про боевой транс берсерка, я потратил несколько минут, чтобы объяснить ему составляющие этого транса. Придя домой, он на

свой страх и риск вошел в такое состояние. Его так «вштырило», что он несколько раз ударился головой о батарею. Что интересно, батарею он помял, а голову особо не повредил. Надо думать, было много кости и мало мозгов.

К сожалению, спокойствие, не подкрепленное навыками, оппонент воспримет как слабость.

Под мандражем я подразумеваю легкую дрожь в конечностях и даже слегка дрожащий голос. Это естественное состояние человека, который волнуется, но еще не перешел в состояние бешенства. Однако это не парализующий страх, это другое: управляемый адреналин. Мандраж намного лучше, чем истерика или ватные ноги. А спокойствие лучше, чем мандраж. Управляемое бешенство так же хорошо, как и спокойствие. Человеку, который претендует на управление конфликтом и чужой психикой, а не только своей, крайне важно научиться переходить из одного эмоционального состояния в другое. Здесь имеет значение способность играть с эмоциональным маятником, то есть сознательно управлять якобы неуправляемым. Это один из приемов.

Второй прием – моделирование необходимого состояния через позу, позицию плеч, с помощью горлового, грудного и брюшного резонатора, путем изменения голосовых модуляций, тонуса пресса, икроножных и челюстных мышц, предплечий, сгибания и разгибания позвоночника.

Третий прием заключается в том, чтобы вспомнить свое состояние в момент, когда вы находились в ярости (если хо-

тите вызвать соответственно ярость).

Можно влиять на собственные эмоции и с помощью дыхания, и воздействуя на активные точки (в частности, для спокойствия полезно массировать точку Е36; для снятия страха – защищать кожу на середине наружной поверхности плеча и в зоне проекции гастропилорического сфинктера – выхода желудка в двенадцатиперстную кишку). Можно поиграть с цветом своих эмоций, с определенными внутренними объемами и т. д.

Теперь перейдем к еще одному важному вопросу. Наш социум ставит перед нами блоки, ограничения на управление эмоциями, потому что практически любая современная цивилизация строится на том, что загоняет хороших законопослушных граждан в определенные рамки эмоциональных реакций. Например, мы можем радоваться, но не можем биться в истерику. Можем говорить: «Мужчина, держите себя в руках», – но не можем дать хаму в рожу, чтобы осадить его. Можем кричать: «Милиция, взять его!», – но не имеем права остановить урода, который бьет женщину, потому что оба потом подадут на вас в суд.

Это правда жизни. Я, например, в детстве очень много дрался со старшеклассниками, которые были сильнее и крупнее меня. У меня была репутация берсерка, бешеного, где-то до четвертого класса, пока маман и папан не зомбировали меня на тему, что драться нехорошо, асоциально, надо держать себя в руках... Потом на протяжении примерно

5 лет я снимал этот блок. Как только я усвоил, что драться нехорошо, меня начали бить не только старшеклассники, но и те, кто младше меня. Вот так действует социум. Он накладывает ограничения на эмоциональные реакции.

При этом в период войн и других угроз любое государство создает образ героя, разрушающего эти барьеры. Например, рассказывает про Александра Матросова, который бросился грудью на амбразуру, или про Николая Гастелло, направившего свой самолет в автоколонну противника. Совершенные ими поступки было совершенно идиотскими с точки зрения сохранения боевой техники, жизни бойца и счастья его близких, но очень нужными для вдохновения людей. В мирной жизни, чтобы хоть как-то компенсировать собственную зажатость в тисках социальных норм, люди ходят в кино и смотрят боевики (эмоция ярости), фильмы ужасов (эмоция страха), детективы (эмоция любопытства и тайны), комедии (смех). Кстати, одним из проявлений общественного контроля за эмоциями, которым страдают практически все, является так называемый горловой зажим. Большинству людей крайне тяжело выйти на Красную площадь в час пик или встать в метро и громко-громко заорать: «Люди-и-и-и! Мне кайфо-о-о-во-о-о!!!».

Горловой зажим мы снимаем на «Бакланке» и в курсе «Самооборона с нуля». Ведь на самом деле голос – очень мощный инструмент влияния. Им можно вогнать себя в ярость, стряхнуть парализующий страх, остановить напа-

дающего, загипнотизировать зверя или заставить замереть группу гопников. Но это можно сделать раскрытым и поставленным определенным образом голосом.

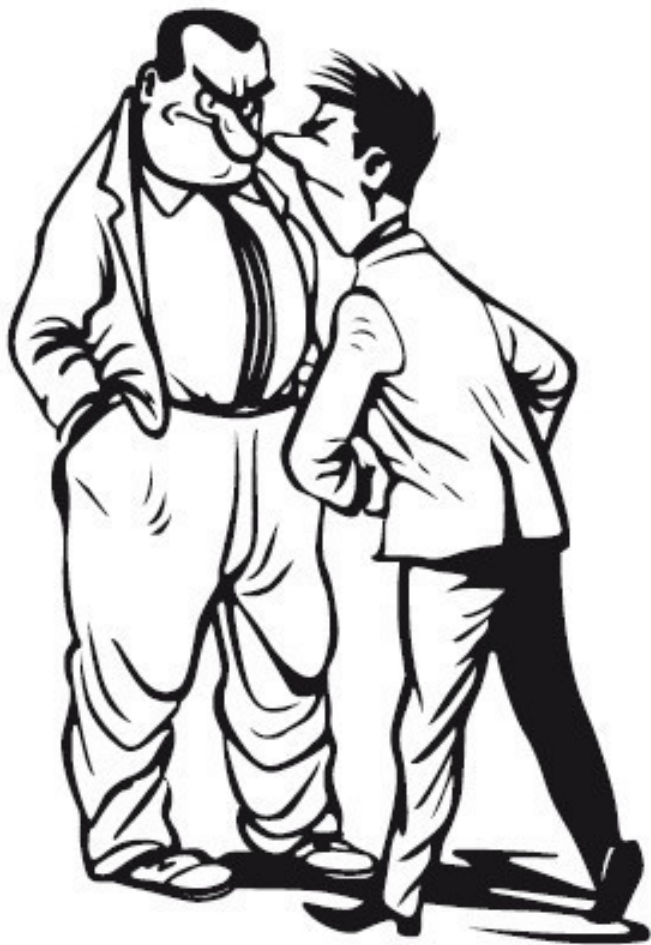
10 способов поведения в конфликтной ситуации

Самое простое и поповское – убежать.

Можете остаться и смотреть, что будет дальше. Уверяю, скорее всего, ничего хорошего не произойдет. Однако большинство людей остается посмотреть в силу животного любопытства.

Можно согласиться на требования гопника или группы, и вас морально унижат.

Можно оказать неграмотное сопротивление и попасть в больницу, потому что вас покалечат.



Можно оказать совсем неграмотное сопротивление, но

поскольку этим вы только раззадорите гопников, то они вас, скорее всего, убьют.

Можно оказать чрезмерное сопротивление и отправить гопников в больницу, а самому попасть на скамью подсудимых. Это в случае если вы отработали стандартные приемы самообороны, но не имеете понятия о гражданской самообороне.

Вы можете изменить ваше психическое состояние или состояние нападающего. Можно пустить встречную психическую волну.

Можно прекратить конфликт первым ударом, держа в руках какую-нибудь небольшую штуку типа пластиковой карты или стопки банкнот. На тренинге «Бакланка» и в курсе «Самооборона с нуля» в блоке работы с подручными предметами мы рассматриваем ситуации, когда даже с помощью небольшой вещи можно свалить человека с ног. Звучит невероятно, но на самом деле это можно сделать не очень толстой пачкой купюр так же просто, как и одним пальцем руки.

Ответы на вопросы

Зачем кричать в метро? Зачем провоцировать людей на неприятный посыл в свою сторону?

К сожалению, наш клуб вам уже не поможет. Людям с таким настроем ничем уже не помочь. Вас очень глубоко зомбировали. В вас крайне сильно действуют внутренние и социальные ограничения.

Для преодоления внутреннего излома важны именно положительные опыты в конфликтах – или не только?

Важен любой опыт, но положительный, хотя бы в искусственно смоделированных конфликтах, должен быть. Иначе не получится.

Как защищаться, если на тебя психологически давят?

Перейти в более сильное психологическое состояние (собранность, уверенность или ярость) и быть готовым применить по гражданской схеме самообороны то средство, которым вы научились владеть. Например, явру или собственные руки.

Глава 2

Уверенность героя

Из чего складывается уверенность



На данный момент я почти 20 лет в мире боевых искусств и из них около 16 лет тренирую людей. Помимо этого, я окончил Московскую медицинскую академию, имею диплом невролога, мануального терапевта. У меня за плечами две остеопатические школы, а также опыт прабабушки, бабуш-

ки и мамы, которые занимались и занимаются семейными целительскими практиками. Я исследователь, путешественник, археолог. В этой главе я хочу рассказать вам о том, из чего, с моей точки зрения, складывается уверенность и что нужно делать для того, чтобы ее наилучшим образом транслировать другим – женщинам, мужчинам, любой аудитории. Если вы создаете свой бизнес и думаете, как сплотить команду и повести ее за собой, вас это тоже касается.

На мой взгляд, уверенность складывается не только из внутреннего состояния, но и из определенных внешних факторов, а именно:

- *осанка*;
- *взгляд*;
- *голос*.

Кроме того, весьма важен и опыт, выраженный в воспоминаниях. В пикапе, как вы, вероятно, знаете, существует понятие «состояние старого мастера». Имеется в виду умение входить в состояние, когда практически все уже пройдено в жизни, все позади, и то, что вы делаете, уже давно не вызывает мандража. У вас это уже было, потому вы относитесь к своему занятию спокойно, с легкой вальяжностью. Так вот, чтобы достичь такого состояния, необходимо уметь сохранять в сознании воспоминания о чем-то сносящем крышу, сделанном некогда. И, конечно, нужно побороть свои страхи, победить монстров, сидящих у вас внутри и не пус-

кающих вперед. Если человек говорит, что у него нет страхов или монстров, то либо он врет, либо он моральный урод – а это реальный диагноз в психиатрии. У меня есть такой друг, у которого действительно отсутствуют тормоза. Он публичный человек, и это помогает ему держать себя в руках, но в обычной обстановке он запросто может выкинуть штуку, от которой окружающие войдут в ступор. К счастью, таких людей немного, иначе мир давно бы развалился со всеми нравственными устоями. Как бы то ни было крайне полезно быть честным с самим собой и признать, что какие-то вещи вызывают у вас пусть даже и не очень большой, но страх. Признавшись себе в этом, вы уже высвечиваете данную проблему прожектором собственного внимания, а значит, дальше с ней можно будет работать. Вероятно, полностью победить страх не удастся, но можно научиться управлять им настолько, что он станет контролируемым, перестанет вызывать мандраж, истерику и тому подобные состояния.

У многих россиян предвзятое отношение к американцам: мол, они все глупые, жрут фаст-фуд и деградируют. На самом деле, есть ряд вещей, которые было бы полезно у них позаимствовать. Одна из них – это принцип: «Делай то, чего ты боишься, и ты переборешь страх». В этих словах таится простой практический совет – иди вперед и выполняй.

Чтобы сдвинуться с мертвой точки, я предлагаю вам простое упражнение. Возьмите лист бумаги, ручку и быстро, за минуту, составьте список своих страхов. Далее напротив

каждого пункта укажите единственное действие, с помощью которого вы данный страх победите. И сегодня вечером возьмите и сделайте то, что написали рядом с первым пунктом. Завтра – то, что рядом со вторым. В течение недели закройте еще два пункта. И за месяц закрепите все это, повторяя действия. Этот простой рецепт сразу сделает вас свободнее. Человек, переборовший свой страх, получает мощный заряд энергии и входит в ресурсное состояние. Самое главное – сохранить данное состояние, и тогда в общении с людьми вы будете легко его транслировать. Даже если они взглянут на вас со стороны, даже издали, то поймут, что этот парень не как все, у него есть кое-что за душой. Есть еще такое выражение – «матерый». Или помните анекдот, когда Буратино говорит: «Папа Карло, вбей мне гвоздик, а то Мальвина говорит, что я ненастоящий». Так вот ваша задача – стать *настоящим*. Если вы периодически посещаете разные тренинги личностного роста, то наверняка замечаете, что ведущий – фейковый. Он вымучивает что-то из себя или чрезмерно раздувается. Стоит вам шагнуть за грань страхов, и про вас такого никто не скажет. В эзотерике есть такое понятие – аромат плода. Если говорить простым языком, то это харизма. То, как вас воспринимают, когда вы говорите, когда на вас просто смотрят, даже когда вас нет рядом – вы уже ушли, а о вас думают. Мнение окружающих сложилось, и оно работает на вас или против вас. Кстати, вам ведь совсем не обязательно быть хорошим парнем. Вы не черво-

нец, чтобы нравиться всем. Найдите себя настоящего. Раскрыться помогают, например, экстремальный спорт, «глубинный» туризм... Кстати, вы знаете, какой туризм называется «глубинным»? Все слышали о пляжном туризме, то есть лег на песочек, чешешь пузо, потом вечером пошел в отель, бухнул, поплясал немного, потом просыпаешься и думаешь: «Эх, хорошо отдохнул». А «глубинный» туризм – это полная противоположность пляжного: садишься на каноэ, плывешь по Амазонке, отбиваешься от кайманов, заходишь на прииск, моешь золото, живешь с местным населением в хижине, смотришь, какие люди изнутри, чем они живут. Потому что есть «замечательный Таиланд», который вам покажут гиды, а есть настоящая страна, ее жизнь значительно отличается от той, которую видят туристы. Знания о стране, полученные из личных переживаний, а не из рассказов гидов сидя в экскурсионном автобусе, сильно меняют ваше представление о ней, делают ваши рассказы о стране особенными. Это меняет тот самый аромат вашего плода. Так что попробуйте пуститься в «непляжное» путешествие, и это капитальным образом скажется на вашей харизме.



Однако вернемся к ресурсному состоянию. Мне не раз задавали вопрос: «Вроде страх проработал, состояния добился, но как сохранить его? Постоянно заниматься преодолением барьеров? Или достаточно вспоминать это состояние? И если вспоминаешь, то есть мысленно возвращаешь себя в это состояние, то как при этом не казаться ненастоящим?» В психологии есть такая методика, как работа с образами.

Вы берете образ какого-то идеального для вас героя (или создаете этот образ) и как бы влезаете в его шкуру. Я против постоянного использования такой техники, поскольку, для того чтобы быть «настоящим», требуется даже не несколько месяцев, а несколько лет работы на собой. И если вы будете примерять чужие образы вместо того, чтобы побеждать свои страхи, то чем будете отличаться от Буратино, который просил папу Карло вбить гвоздик. Стоит вам оказаться в экстремальной ситуации, как все шкуры других героев с вас мгновенно слетят. Поэтому и говорят: «Хочешь познать друга, сходи с ним в горы». В суровых условиях с человека слетают все личины, то есть маски. Кстати, подумайте, как можно расшифровать слово «личность»? Первая его часть – это личина, а – ость – это основа, стержень. Таким образом, личность – это набор масок, которые нанизаны на вашу внутреннюю основу вместе с воспитанием, традициями и т. д. У вас множество ролей. Каким вы показываете себя сотрудникам на работе? Какой вы с партнером по бизнесу? Это ряд масок, которые не имеют с вами настоящим ничего общего. И они слетят в момент попадания в экстремальную ситуацию. Даже если собака нападет и вцепится вам в ляжку! Одно дело, когда вы уже привыкли считать себя героем, встали сами, как пес, зарычали, и собака описалась. А совсем другое, когда вы стоите себе спокойно, а маленькая шавка подбежала сзади и впилась в вашу голень зубами. Больно! Вы не успели зарычать, а уже скулите.

Еще один вариант: вылез чирей на заднице, а вы до этого прочитали про осанку победителя. Грудь колесом, искусственно выпячиваете из себя что-то... При этом у вас внешняя точка внимания, то есть вы постоянно озабочены тем, что о вас подумают другие. И хочется же все время оставаться героем, а, извините, жопа болит! И не почешешь, ведь смотрят. И вы уже не герой, лицо у вас вытягивается... Хотя при этом вы более настоящий!

Моя сфера – самооборона. Там простые вещи: когда вы начинаете смотреть человеку в глаза, когда начинаете бодаться, когда прилетает первый удар по морде, уже понимаешь: «Я живой, я не сдох. Да, больно, но не сдох. Может, немного корона слетела, зато шея стала толще». Я хочу сказать – ищите себя. Создавайте точку опоры внутри себя, чтобы не терять уверенность, которую найдете, преодолев страх.

У большего числа представителей сильного пола внутренний мужчина зажат воспитанием. Потому что мы из поколения, которое воспитывали женщины. И мужских инициаций, как это было в традиционных обществах, когда папа брал мальчика на охоту или они вместе шли на войну, мы не проходили. Бабы растят мужиков. Сначала мамка нянчит, потом детсад, потом училки в школе. Даже если вспомните вуз, там тоже преимущественно тетки. Иными словами, когда человек мужского пола формируется, созревает, он впитывает бабские стереотипы и паттерны поведения. Возникает внутренний конфликт: в мужчине не развито его мужское

начало. Он пытается его как-то вымучивать. А девочки чувствуют, что мальчик не настоящий. Решить эту проблему и помогает поиск себя через спорт, туризм, боевые искусства. Даже такой попсовый способ, как прыжок с парашютом, в данном случае будет на пользу. Более социально адекватная вещь – это тренинг по самообороне. Сразу идет выплеск эмоций: «Ого! Оказывается, я могу свалить парня, который в два раза больше меня! Оказывается, даже если меня собьют с ног, я останусь цел! А еще я могу это и это!» Конечно, после любого тренинга случается и откат. Сначала человек пару дней ходит и смотрит на всех, как Терминатор, буквально прожигая взглядом, потом состояние стабилизируется, приходит спокойствие. Потому что постоянное пребывание в образе мачо не улучшит отношений с друзьями, и они начинают тебя сторониться. Ты настолько крут, что в лучах твоего сияния другим становится некомфортно. Они ежатся и расползаются. Нужен баланс. Стоит вам достичь его, и вы услышите от друзей: «Чувак, слушай, я давно тебе хотел сказать – ты просто супер!» А девушки будут говорить: «Знаешь, я за тобой, как за каменной стеной».

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.