**Экстремальный ментальный тренинг**

... самый простой способ победить противника? Его нужно напугать, обескуражить, удивить, то есть подменить способ объективной оценки ситуации на эмоционально-субъективный.

Что такое страх? Это эмоционально-поведенческое проявление инстинкта самосохранения. Чем опасны эти проявления? Тем, что накладывают на процесс реактивного или осмысленного принятия решения эмоционально-субъективную окраску негативного характера. Какой, самый простой способ победить противника? Его нужно напугать, обескуражить, удивить, то есть подменить способ объективной оценки ситуации на эмоционально-субъективный. "Замутнённое, переживаниями, озеро его сознания отразит чудовищ вместо птиц и монстров вместо деревьев" (если верить философским воззрениям дзен). При таком искажённом восприятии "входящей" информации не приходится надеяться на качество принятого решения, тем более, когда речь идёт о силовом конфликте. Как избежать пагубных проявлений безусловных инстинктов? Очень не просто, так как они заложены в психику человека, если не в утробе матери, то, во всяком случае, в первые дни жизни. И если хватательный и сосательные инстинкты носят временный характер (на период грудного возраста), то инстинкт самосохранения сопровождает человека до гробовой доски.

Прежде чем заниматься разработкой систем компенсации страха и его проявлений, следует разобраться в процессе реализации инстинкта самосохранения в реальной жизни. Зачем он нам и за какие "участки" жизнеобеспечения отвечает? Если Вы не страдаете патологическими изменениями психики, откройте окно и встаньте на подоконник. В случае, когда это не первый этаж, а скажем 5, 10 или скажем 50, вы испытаете вполне оправданное чувство страха. Причём, возможно, вы никогда не прыгали даже с 3-го этажа, но совершенно уверены, что ничего хорошего в этом нет и навряд ли Вы будете переживать об отсутствии данного практического опыта.

Это и есть инстинкт самосохранения в действии. Он не требует опытной базы данных. Ему вполне хватает испуга "на всякий случай". Прямо скажем, совсем не бесполезная вещь, которая наверняка спасла не мало жизней. Дети, женщины и старики наверняка нуждаются в обоснованном страхе, как элементе самосохранения, если только конечно это не проявления маниакально-депрессивных симптомов.

Гораздо сложнее с профессиональным бойцом или кадровым военнослужащим. При выполнении специфических боевых задач страх может просто привести к гибели субъекта в связи с ошибкой в принятии решения, вызванной неадекватной реакцией на внешние раздражители.Как устранить страх и тем самым сохранить объективность в оценке ситуации?

Есть как минимум два пути.

Путём компенсации:

чем больше боевой опыт - тем меньше влияние проявлений страха на психику и процесс оценки ситуации.

чем планомернее и жёстче психический прессинг при выполнении учебных задач - тем меньше лабильность психики по отношению к негативным внешним раздражителям.

чем жёстче общественное (групповое) сознание сформировано в отрицательном отношении к трусости - тем легче проходит это же формирование на личном уровне.

Путём подмены безусловного рефлекса на доминирующий условный:

начинать и заканчивать день (тренировку, боевое задание) следует с образных картин собственной гибели. Причём, чем ярче эти представления, чем чётче прописанные детали, тем больше эффективность данного аутотренинга (Моку со). Дело в том, что подобные задания сглаживают стрессовые составляющие собственной гибели, определяя процесс умирания как естественный ход событий. Я не знаю, выдам ли я тайну, но мы все умрём. Только кто-то сгнив от болезней, забытый родственниками в богадельни, а кто-то, с честью выполнив свой долг. Что страшнее? Да всё одинаково. В том то и дело, всё равно умрём!

тактическое зомбирование - тренинг задачи, где её выполнение требует "учебной" гибели (или самопожертвования, если угодно) обучаемого. Яркий пример такой задачи военного характера - накрывание гранаты, брошенной на пол, собственным телом. Инструктор бросает на пол учебную гранату. Обучаемый, технически верно, на неё прыгает, причём акцентирование должно быть направлено именно на технику падения, а не на то что это ГРАНАТА. Повторения от 7 до 20 раз в день в течение периода обучения способны заставить исполнителя пожертвовать своей жизнью даже не успев это понять.

жестокое наказание за трусость, причём степень унижения, физической боли и нравственного унижения должны быть значительными. Это должно причинить обучаемому длительные по воздействию моральные страдания, что в свою очередь формирует условно-рефлекторный комплекс "страха перед страхом". То есть человек больше боится испугаться чего бы то ни было, чем реальной угрозы.

В заключении ещё раз хочу заострить Ваше внимание на том, что не страх должен руководить человеком, а человек должен подчинить себе свои эмоции. Я с гордостью вспоминаю, как в возрасте 15 лет выпрыгнул (Слава Богу, без последствий) с 4-го этажа здания, в котором учился, поспорив с "друзьями" что не испугаюсь. Человек - есть совокупность событий характеризующих ему его самого. Причем, чем эти события имеют более жёсткое содержание, тем более человек уверен в себе.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.statya.ru>