ЗМІСТ

Бій. Психологія і фізіологія воїна в часи війни та миру

Подивитись анотацію та купити на **jurkniga.ua**

Анотація

Що відбувається з людським тілом під впливом стресу в умовах смертельного зіткнення? А з нервовою системою, серцем, диханням, зором та слухом, з пам’яттю? Що потрібно сучасним воїнам, щоб не дійти до нервового виснаження і продовжувати боротьбу, щоб вижити й перемогти? На ці та інші запитання, що постають перед учасниками бойових дій та правоохоронцями, дають відповідь автори цієї книги: підполковник Дейв Ґроссман — колишній рейнджер Армії США, викладач психології Вест-Пойнту, та Лорен Крістенсен — досвідчений поліцейський, ветеран війни у В’єтнамі.

Читач дізнається про психологічну еволюцію бойових дій; про розвиток технік, які сприяють ефективності військовослужбовців та їхній психологічній витривалості й допомагають вийти з токсичного середовища смертоносних боїв зміцнілими тілом та духом. Книга входить до переліку рекомендованої літератури у Військовій академії США та Академії ФБР.

ДЕЙВ ҐРОССМАН
ЛОРЕН КРІСТЕНСЕН

БІЙ

ПСИХОЛОГІЯ І ФІЗІОЛОГІЯ ВОЇНА В ЧАСИ ВІЙНИ ТА МИРУ

Переклав
Андрій Накорчевський

Фаховий редактор
Олег Фешовець

Людині, яка бореться

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 7

ВСТУП. НОВІ ВОЇНИ, НОВІ ПАЛАДИНИ 17

ЧАСТИНА ПЕРША. ФІЗІОЛОГІЯ БОЮ: АНАТОМІЯ ЛЮДСЬКОГО ТІЛА В БОЮ 27

Розділ перший. Бій: Універсальна людська фобія 29

Розділ другий. Жорстока реальність бою: Що ви не почуєте на зустрічі з ветеранами воєн 39

Розділ третій. Симпатична й парасимпатична нервові системи: Бойові та службові сили нашого тіла. 49

Розділ четвертий. Страх, фізіологічне збудження і продуктивність: Білий, жовтий, червоний, сірий і чорний стани 79

ЧАСТИНА ДРУГА. СПОТВОРЕНЕ СПРИЙНЯТТЯ В БОЮ: ЗМІНЕНИЙ СТАН СВІДОМОСТІ 115

Розділ перший. Очі та вуха: Відключення слуху, посилення звуків та тунельний зір 118

Розділ другий. Автопілот: «Ти справді не знаєш, що ти це робиш» 152

Розділ третій. Ціла купа наслідків: Візуальна ясність, уповільнення часу, тимчасовий параліч, дисоціація та нав'язливі думки. 190

Розділ четвертий. Втрата пам'яті, спотворення пам'яті та роль відеозапису: Ви абсолютно переконані, що це відбувалося 200

Розділ п'ятий. Дослідження Клінґера: Паралельне дослідження спотвореного сприйняття 220

ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ПОКЛИК ДО БОЮ: ДЕ ВЗЯТИ ТАКИХ ЧОЛОВІКІВ?. 237

Розділ перший. Машини для вбивства: Вплив горстки справжніх воїнів 239

Розділ другий. Щеплення стресом і страхом: Тренуємось бути невдахами 251

Розділ третій. Зазнавати поранення, але воювати далі: Ти не жив, доки ледь не загинув 262

Розділ четвертий. Рішення вбити: «Я вбив когось. Але хтось інший вижив» 297

Розділ п'ятий. Сучасні паладини зі щитом: «Піди й скажи спартанцям...» 328

Розділ шостий. Еволюція бою: Фізичні та психологічні важелі, які дозволяють убивати на війні і в мирний час 362

Розділ сьомий. Еволюція бойових дій та побутових насильницьких злочинів 411

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. ЦІНА ВІЙНИ: ПІСЛЯ ТОГО ЯК РОЗВІЄТЬСЯ ДИМ 475

Розділ перший. Полегшення, самозвинувачення та інші емоції: «Мій світ перевернувся» 478

Розділ другий. Стрес, невизначеність та «чотири Ф»: Попереджений — значить озброєний 490

Розділ третій. ПТСР: Повторне переживання події та втеча від «цуценяти» 501

Розділ четвертий. Час для зцілення: Роль дебрифінгів після критичних інцидентів у запобіганні ПТСР 543

Розділ п'ятий. Тактичне дихання й механіка дебрифінгу: Відокремити спогади від емоцій 576
Розділ шостий. Що сказати ветеранові, який повертається з війни, і що сказати тому, хто вижив. 607
Розділ сьомий. Не вбивай? Юдео-християнський погляд на вбивство 623
Розділ восьмий. Провина того, хто вижив: Життя, а не смерть; справедливість, а не помста 631

ВИСНОВОК 647

ДОДАТОК А. ДВАДЦЯТЬ ДВА ПРИНЦИПИ ЕРАЗМА ПРО ТЕ, ЯК БУТИ СИЛЬНИМ, ЗАЛИШАЮЧИСЬ ДОБРОЧЕСНИМ У НЕБЕЗПЕЧНОМУ СВІТІ 655

ДОДАТОК Б. РАДА КОНСУЛЬТАНТІВ КНИГИ «БІЙ» 659

БІБЛІОГРАФІЯ 688

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ 694

ПРИМІТКИ 698

РОЗДІЛ ЧЕТВЕРТИЙ

ВТРАТА ПАМ'ЯТІ, СПОТВОРЕННЯ ПАМ'ЯТІ ТА РОЛЬ ВІДЕОЗАПИСУ: ВИ АБСОЛЮТНО ПЕРЕКОНАНІ, ЩО ЦЕ СТАЛОСЯ

...Мало хто з нас може триматися свого справжнього «я» достатньо довго, щоб відкрити для себе справжню правду про себе й про цю круговерть земного життя, за яке ми чіпляємося. Особливо це стосується чоловіків на війні. Великий бог Марс намагається засліпити нас, коли ми входимо в його царство, а коли ми виходимо, він дає нам випити щедру чашу води з Лети.

Джессі Ґленн Ґрей, «Воїни»

Втрата пам'яті: «Я зовсім не пам'ятаю, як зробив той дзвінок»

Ми вже дізналися про сліпоту, яку бог війни Марс може наслати на людей у бою, тепер розгляньмо вплив «вод Лети», вод забуття. Ось наступні два приклади втрати пам'яті з досьє д-ра Артвол:

Поліцейська брала участь у перестрілці, у якій було зроблено понад 20 пострілів. Відразу після цього [поліцейська] не могла точно пригадати, чи стріляла вона взагалі. Вона сумнівалася, аж доки через годину разом зі своїм лейтенантом не перевірила свою зброю та не порахувала набої.

Поліцейська двічі вистрелила у підозрюваного з рушниці, щоб не дати йому увійти в житло й захопити заручника. Стрільба була правомірна, але офіцер пам'ятала, що зробила лише один постріл. Комісія з розслідування стрільби визнала, що один постріл був зроблений «відповідно до правил», а другий — «не відповідно до правил». Аргументація комісії полягала в тому, що обидва постріли були виправдані, але оскільки поліцейська не могла пригадати один із них, то він, напевно, був «не за правилами».

Майже половина всіх правоохоронців, які брали участь у зіткненнях із застосуванням зброї, мали досвід «пропущених кадрів», тобто втрати значних фрагментів пам'яті, пов'язаних з подією. Артвол виявила, що 47 відсотків офіцерів, які брали участь у перестрілках, не пам'ятали щонайменше частину своїх дій. Цікаво, що новаторське дослідження доктора Дейва Клінґера, про яке буде далі в цьому розділі, показало, що коли ви робите лише один або два постріли, то зазвичай пам'ятаєте їх кількість. Але коли ви робите більше пострілів, є вже більша схильність або забувати, скільки саме ви зробили пострілів, або применшувати їх кількість.

Часто буває, що поліцейський вважає, ніби випустив у підозрюваного лише кілька куль, а потім виявляє, що насправді спорожнив весь свій великий магазин. Д-р Артвол каже, що спогади про ситуації підвищеного ризику часто схожі на серію знімків: деякі яскраві, деякі розмиті, а деякі взагалі затемнені.

Це звичайне явище, коли під час смертельного зіткнення відбувається певна втрата пам'яті, особливо коли частота серцевих скорочень досягає зони чорного стану. Це явище ми з Брюсом Сіддлом назвали

«амнезією критичного інциденту» в статті, опублікованій у журналі Міжнародної асоціації інструкторів правоохоронних органів зі стрільби в серпні 2001 року (ця стаття розміщена на моєму вебсайті (www.warriorscience.com) для тих, хто хотів би отримати детальнішу інформацію з цього питання).

Зазвичай у перші 24 години людина може пригадати приблизно 30 відсотків того, що сталося, 50 відсотків — через 48 годин і від 75 до 95 відсотків — через 72–100 годин. Ось чому для слідчих так важливо опитати учасників інциденту знову після того, як вони одну або кілька ночей добре посплять.

Артвол і Крістенсен наводять такий класичний приклад:

> Я був у швидкісній погоні з групою інших поліцейських, переслідуючи відомого злочинця з довгою історією агресивної поведінки. Коли він почав стріляти в нас із вікна, у мене з'явилася тривожна думка, що я можу не вижити. Попри страх, моя підготовка спрацювала, я добре впорався, і ми вбили підозрюваного до того, як той міг убити нас.
>
> Коли я нарешті повернувся додому, то моя дружина прокоментувала прослуховування телефоном процесу переслідування. Я й гадки не мав, про що вона, власне, говорить. Та виявляється, що під час переслідування я телефонував до неї з мобільного телефона в патрульній машині, щоб сказати, що кохаю її, — на випадок, якщо вже не зможу цього зробити пізніше. Дружина сказала, що попросила мене покласти слухавку й зосередитися на керуванні автівкою.
>
> Я таки зовсім не пам'ятаю, що зробив цей дзвінок.

Персеверація: У пастці нескінченного зациклення

Божевілля — це повторення одних і тих самих дій в очікуванні різних результатів.

Невідомий автор

Чому, стріляючи, людина втрачає лік своїм пострілам? Чому занижує їх кількість? Поговоримо про персеверацію[103] — явище, про яке ми вперше дізналися, вивчаючи пожежі в переповнених театрах і нічних клубах на початку й у середині 1900-х років. У багатьох із цих трагічних інцидентів люди кидалися до дверей і натискали на аварійну кнопку відчинення дверей, але двері лишались замкнені. Зазвичай після кількох невдалих спроб раціональна людина пішла б до інших дверей, але ці люди не були раціональними. Середній мозок — той, що працює, як у цуценяти, — перебирав керування на себе. Тепер командувало «цуценя», гавкаючи на цих переляканих людей, щоб вони знову й знову тиснули на кнопку. Так вони й робили, потрапивши в нескінченний цикл, повторюючи одне й те саме знову та знову, аж доки не гинули. Гарі Клуґевіч називає це «тактичним зацикленням». Ми зациклюємося на тактиці, яку застосовуємо, і не розглядаємо інші можливості.

Один поліцейський розповів мені про випадок, коли він приїхав на виклик з приводу сімейної бійки, під час якої голий до пояса розлючений чоловік бігав по будинку, стискаючи в руках ножа. Побачивши поліцейського, він закричав: «Можеш застрелити мене, бо я збираюся вбити тебе», — і почав наближатися. Поліцейський випустив дві кулі йому в груди, але чоловік лише на мить зупинився і, поглянувши на дірки,

знову почав сунути на поліцейського. Задкуючи, поліцейський стріляв раз за разом з 9-міліметрового пістолета, але чоловік, як у страшному сні, невпинно наближався. «У якийсь момент, — розповідав поліцейський, — я опинився біля стіни, намагаючись відштовхнути цього хлопця від себе. Я вистрелив ще раз». Ця куля вже пройшла через верхню частину голови чоловіка й вийшла з його шиї. Зрештою, від цих численних кульових поранень той звалився.

Ймовірно, це механізм виживання, який залишився від наших доісторичних предків. У ті часи, якщо вовк угризався вам у руку, а ви били його каменем, найкращим варіантом було продовжувати бити його так швидко, так довго й так сильно, як тільки можна, аж доки або ви не ослабнете, або вовк. Навіть коли ви гинули під іклами звіра, вашим останнім свідомим учинком було б ударити вовка ще раз, тому що саме цей удар міг би врятувати вам життя. У такій ситуації легко було увійти в «зациклення», не відчуваючи, скільки ударів ти завдав.

Проблема в тому, що ми вже не боремося з вовками. Сьогодні ми використовуємо високоточну зброю в зіткненнях не на життя, а на смерть. Влучання або промах залежить від відхилення ствола зброї лише на три міліметри, і то на відстані близько метра. Нам потрібен контроль за точністю. Правило полягає в тому, що ви не повинні стріляти швидше, ніж можете влучати в ціль. Чи є тенденція до того, щоб поліцейські стріляли швидше, ніж можуть прицілитися? Можете не сумніватися, що таки є. Коли йдеться про боротьбу не на життя, а на смерть, часто буває, що поліцейський, військовослужбовець або цивільна особа стріляють так швидко, як тільки можуть, і так довго, як

тільки можуть, допоки ціль не зникне з поля зору. Іноді це називають стрілянино̀ю навмання.

Раніше я вже згадував про трагедію студента Амаду Діалло, коли четверо поліцейських здійснили 41 постріл упритул у беззбройного хлопця. Після цієї стрілянини було доведено, що середньостатистичний офіцер може спорожнити великий магазин на п'ятнадцять 9-міліметрових набоїв за чотири секунди. Тож чи дає такий магазин можливість зробити більше пострілів? За певних обставин — так, звичайно, і ви можете спорожнити цей магазин за чотири секунди. Проблема в тому, що якщо не стріляти впритул, то середньостатистичний стрілець з такою швидкістю не поцілить навіть у ворота, і навіть якщо всі 15 куль попадуть у поганого хлопця за чотири секунди, то навряд чи він помре так швидко. Уявіть собі, що він скаже: «Я зараз упаду, але вистреліть у мене ще раз». Проблема в тому, що стріляти навмання, випускаючи безліч куль, це значить нечувано перевищувати рівень необхідного ураження. Тоді, звичайно, наступного дня преса волатиме: «Підозрюваний загинув під градом поліцейських куль». Це загальнонаціональна проблема правоохоронних органів.

Далі в цій частині цілий розділ присвятимо чудовому дослідженню д-ра Дейва Клінґера з Національного інституту правосуддя (NIJ) щодо 113 випадків стрілянини за участі поліцейських. Однак наразі я хочу навести частину його дослідження, яка дає глибоке розуміння цього ефекту персеверації. У цій таблиці, взятій зі звіту доктора Клінґера, ми бачимо, що зі збільшенням кількості пострілів здатність пригадати, скільки їх було зроблено, знижується.

К-сть здійснених пострілів	К-сть випадків, коли ці постріли здійснено	К-сть випадків, коли кількість пострілів згадано правильно
1	33	32
2	16	14
3	14	12
4	18	11
5	7	2
6	8	3
7	3	1
8	3	0
9	3	1
13	1	0
14	1	0
15	1	0
16	1	0
18	1	0
28	2	0
41	1	0

З цієї таблиці можна було б зробити простий висновок, що чим більше пострілів було зроблено, тим важче запам'ятати їх кількість (з однаковою ймовірністю завищити або занизити), але доктор Клінґер також зафіксував ще й той факт, що у 21 випадку поліцейські вважали, що вони зробили менше пострілів, а дев'ять поліцейських не мали жодного уявлення про те, скільки таких пострілів вони здійснили. Що більше пострілів, то більша ймовірність того, що так станеться. Лише четверо осіб вважали, що вони зробили більше пострілів, ніж насправді.

Сержант-тренер з одного великого міста на заході США розповів мені, що в його місті була значна проблема з поліцейськими, які робили надто багато по-

стрілів із дуже низьким коефіцієнтом влучання. Він сказав, що на стрільбищі поліцейські влучали в ціль у майже 90 відсотках випадків, але в реальних умовах їм щастило влучати лише у 20 відсотках. Коли сержант отримав наказ обдзвонити головні поліцейські відділки по всій країні, щоб дізнатися, чи мають інші таку ж проблему, то виявив, що ту саму проблему має переважна більшість таких відділків. А в одному з них проблему назвали «стрілянино̀ю навмання в місті».

Він також з'ясував, що незначна меншість відділків розв'язала цю проблему й має більш ніж 90-відсотковий коефіцієнт влучання в реальних перестрілках не на життя, а на смерть. Дорожній патруль Каліфорнії, поліція Солт-Лейк-Сіті, поліція Толедо та інші новатори по всій Америці повідомляють про надзвичайні показники влучань при дуже малій кількості пострілів. Однією з ключових особливостей, яка відрізняє ці відділки від інших, є їхня підготовка. Зокрема, підготовка без відриву від служби, яка передбачає щеплення від стресу за допомогою фарбових куль або інші види тренувань «сила на силу» із застосуванням маркувальних капсул. Існують вагомі докази того, що проблема багаторазових пострілів з малою кількістю влучань частково є наслідком стресової реакції, викликаної страхом. Тому рішення полягало в тому, щоб зробити щеплення від стресу і запобігти появі страху або ж зменшити його. Тренування «сила на силу» з фарбовими кулями або гра в пейнтбол саме це й забезпечує.

Сем Фолкнер[104] з Академії підготовки правоохоронців штату Огайо має широку програму (він нази-

ває її курсом «уникнення пострілів») з використанням імітації перестрілок із застосуванням пейнтбольних рушниць і капсул з «водяними кульками». Після тренувань одного з великих поліцейських відділків штату Огайо коефіцієнт влучань був настільки високим, а вогонь настільки смертоносним, що, як каже Фолкнер:

> Сержанта-тренера [поліцейського відділку] викликали до начальника після скарг з боку деяких начальників відділків. Вони заявили, що в попередні роки їхні поліцейські, які брали участь у перестрілках, або не влучали в злочинців, або тільки ранили їх. Того року було шість перестрілок, і кожна в рамках політики відділку й відповідала вимогам справи «Теннессі проти Ґарнера»[105] [визначає стандарти прецедентного права щодо законної стрільби].
>
> Виникло питання: в чому ж полягає проблема? А в тому, що в усіх шести перестрілках того року офіцери вбивали злочинців, тож капітани боялися, що сержант-тренер перетворює солдатів на «тренованих убивць».
>
> Сержанта це засмутило, тож він зателефонував мені. І я пояснив йому своє бачення ситуації. Чи можемо ми навчити наших поліцейських аж занадто добре стріляти? Я так не думаю. Якщо ми навчили наших поліцейських надавати першу медичну допомогу, і всі, кому вони надали допомогу, вижили, то чи не занадто добре ми їх навчили? Якщо ми навчили наших поліцейських керувати автомобілем, і вони більше ніколи не потрапляли в аварії, чи не занадто добре ми їх навчили? Якщо вже хтось має загинути в збройній сутичці, то нехай це буде той суб'єкт, який ініціює ворожі дії, а не поліцейський.

Тренування з фарбовими кулями та щеплення стресом: Для воїна це те саме, що для пожежника — будинок у вогні

Усвідомлення — це добре, але без навичок та вмінь, пов'язаних із цим усвідомленням, у вас є тільки сама тривога.

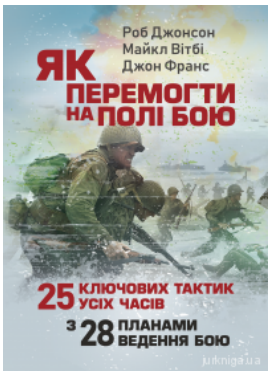
Тоні Блавер[106]

Я повинен пояснити, що найпоширеніша марка фарбових куль — це Simunition™, яка стала загальновживаною на позначення будь-яких маркувальних капсул, що вистрілюються пороховим зарядом, так само як Kleenex або Xerox є торговими марками, які стали загальними термінами на позначення певного продукту. Кен Мюррей у своїй книжці «Тренування зі швидкістю життя», а це основний посібник з імітаційного моделювання бойових дій, застерігає називати тренування з використанням фарбових куль «сім'юніційним тренуванням», оскільки під брендом Simunition також виготовляють крихкі набої та інші види боєприпасів, досить смертоносні, якщо їх випадково використати під час тренувань-імітацій «сила на силу». Мюррей зазначає, що, наприклад, компанія «"Тайленол" виробляє ліки, але також виробляє й щурячу отруту під тією ж торговою маркою».

Я не просуваю бренд Simunition, але я підтримую концепцію тренувань, яка була започаткована цією корпорацією. Іншими корисними інструментами у тренуваннях «сила на силу» є дуже реалістичні, спеціально створені військові та правоохоронні тренажери, які стріляють пейнтбольними та водяними кульками, як, наприклад, лінійка продуктів, вироблe-

Книги, які можуть вас зацікавити

Досить боротися – почни перемагати



Як перемогти на полі бою. 25 ключових тактик усіх часів. З 28 планами ведення бою

Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій

Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій

Мислення розвідника. Як припинити обманювати себе й побачити найкраще рішення

Підготовка тактичних груп (відділення, взвод). Альбом схем та методичних матеріалів

Перейти до галузі права
Військове право

ЮРКНИГА
від теорії до практики

Перейти на сайт →