

A person with dark hair, wearing a dark coat, is seen from behind, standing against a large, grey concrete wall. The wall has several prominent vertical and diagonal cracks. The lighting is somewhat dim, creating a somber and contemplative atmosphere.

Дмитрий Делуков

**Когнитивный диверсант.
Методичка по самозащите
в информационной войне**

Дмитрий Делуков

**Когнитивный диверсант.
Методичка по самозащите
в информационной войне**

«Автор»

2026

Делуков Д.

Когнитивный диверсант. Методичка по самозащите в информационной войне / Д. Делуков — «Автор», 2026

Это не манифест и не учебник по пропаганде. Это руководство по когнитивной самозащите для тех, кто устал быть марионеткой в чужой игре. Автор, проанализировав механизмы создания «поддельного голоса» в западных СМИ, приходит к неожиданному выводу: единственная неуязвимая позиция в информационной войне — это позиция спокойного, ироничного свидетеля. В книге разбираются приемы навязывания бинарного мышления, эмоциональной накачки и подмены сложности простотой. Вы научитесь применять «принцип симметрии», «эффект финансового зеркала» и другие инструменты, чтобы разрушать симуляцию реальности, не вступая в прямую полемику. Это не призыв к победе в споре, а методика «заражения сомнением», которая возвращает способность мыслить самостоятельно. Для всех, кто хочет видеть не цвета знамен, а ткань, из которой они сшиты.

© Делуков Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: Рождение метода	5
1.2. Интуитивный переворот: от жертвы имитации к диверсанту	6
1.3. Кто такой фактологический диверсант?	7
Часть I. Диагностика среды: Как понять, что вы в информационной войне	8
2.1. Признаки навязанной бинарности	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дмитрий Делуков

Когнитивный диверсант. Методичка по самозащите в информационной войне

Введение: Рождение метода

Я не собирался становиться «диверсантом». В мои планы входило тихо жить, заниматься своими делами и, пожалуй, изредка брюзжать о качестве дорог. Но среда, в которой мы оказались, не терпит нейтральности. Она настойчиво требует выбрать цвет, сторону и знамя, под которое встать. Меня же, вопреки всем законам нового времени, интересовали не цвета знамен, а их ткань, крой и стоимость пошива.

Всё началось с неприятного, почти сюрреалистического открытия. Листая новостную ленту одного известного западного издания, я наткнулся на материал о том, что «россияне в отчаянии», «глубинное недовольство нарастает», и вот уже «простые люди», шепотом рассказывают о крахе надежд. Материал был выполнен качественно. У него была драматургия, в нем были «живые» цитаты. Была лишь одна проблема: я знал граждан России, я сам гражданин России, и тот монолог, который транслировался как «глас народа», был написан не на языке народа. Это был их язык, их понятийная сетка, их представление о том, как должен звучать «правильный» страдающий русский голос.

Это был голос, созданный машиной для подтверждения тезисов самой машины. Я увидел технологию.

1.

Как работает машина: технология «поддельного голоса»

Суть проста, как рычаг. Для того чтобы убедить свою аудиторию в легитимности собственных действий и в порочности оппонента, машина пропаганды создает симуляцию. Она не спрашивает реальных людей, потому что их ответы могут оказаться неудобными, противоречивыми или слишком сложными. Вместо этого она конструирует «голос жертвы», которая говорит именно то, что требуется заказчику.

Эта механика «легитимации через симуляцию» устроена так:

Свой язык: Берется словарь и фрейминг собственного медиа-поля. «Демократия», «свобода», «ужас», «диктатура» – это слова-маркеры, которые резонируют с целевой аудиторией.

Чужая маска: Этот словарь вкладывается в уста условного «россиянина», «китайца», «иранца» – любого жителя страны, которую в данный момент назначили оппонентом.

Чужой месседж: Полученный гибрид амплифицируется через «независимые» СМИ и соцсети. Цель – создать у внутреннего потребителя стойкое ощущение: «Смотрите, даже они сами признают нашу правоту и ужас своего положения! Мы не просто воюем – мы освобождаем».

В действительности же этот «глас народа» – всего лишь нарциссическое эхо. Машина говорит сама с собой, используя марионеток. Реальный человек с его сложным, часто противоречивым внутренним миром, из этого уравнения исключен.

1.2. Интуитивный переворот: от жертвы имитации к диверсанту

В этот момент и происходит тот самый переворот сознания. Сначала ты чувствуешь нечто среднее между брезгливостью и злостью. Твой голос украли, препарировали и используют в качестве реквизита в чужом, плохо срежиссированном спектакле. Но именно эта злость и стала моей первой и главной ошибкой, которую я вовремя осознал.

Гневный патриот, бросающийся с лозунгами на защиту «поруганной чести» – это предсказуемая мишень. Именно для него и построены все эти ловушки. Машина ждет, что ты начнешь использовать ее же язык, но с обратным знаком. Что ты станешь ее вторым, «плохим» близнецом, подтверждая бинарную картину мира: есть «наши объективные журналисты» и «их пропагандисты».

Логика, которая пришла ко мне, была симметричной и от того убийственной: «Если они с таким усердием имитируют мой голос, значит, он – мой подлинный голос, основанный на личном опыте и спокойной логике, – представляет для них реальную ценность и опасность».

Они боятся не гневного патриота. Они боятся свидетеля.

Слабость – быть сконструированным «кем-то». Сила – быть собой, опирающимся на осязаемую реальность. Так произошла инверсия: из объекта чужой имитации я превратился в субъекта, использующего эту технологическую уязвимость машины. Я перестал защищаться и начал тихую, ироничную диверсию. Я стал спокойным свидетелем, который фактом своего существования разрушает стройность симуляции.

1.3. Кто такой фактологический диверсант?

Это не пропагандист. У пропагандиста есть руководство, бюджет и цель – навязать единую картину мира. Это не тролль. Тролль работает на эмоции и хаос, его задача – раскачать маятник до максимальной амплитуды, чтобы стрелки на циферблате больше не было видно.

Фактологический диверсант – это носитель личного опыта и симметричной логики. Он принципиально не связан ни с каким государственным аппаратом или «официальным нарративом». В этом – его главная, его абсолютная неуязвимость. Любой государственный тезис можно объявить пропагандой и отбросить. Но что вы сделаете с человеком, который просто, спокойно и без лозунгов говорит: «Знаете, я живу в городе N, и пятый год здесь наблюдается не апокалипсис, а, скорее, унылое и знакомое русское „всё сложно“. Моя квартплата и пробки, увы, на месте. Как это соотносится с вашей картиной тотального ада?»

На этот вопрос нет ответа, потому что он не лежит в плоскости идеологии. Он лежит в плоскости свидетельских показаний. Он требует не опровержения, а объяснения. А машина, умеющая только вещать и обвинять, объяснять не умеет. Это и есть первый урок, который мы выучим.

Часть I. Диагностика среды: Как понять, что вы в информационной войне

Прежде чем начинать любую диверсию, нужно научиться читать карту местности. Информационная война – это не обязательно грохот взрывов и крики. Чаще всего она маскируется под цивилизованную дискуссию, а ее главная цель – убедить вас, что никакой объективной реальности нет, а есть просто «война», которую вы, по своей необразованности или злонамеренности, отказываетесь признавать.

Как же понять, что вы уже не в пространстве рационального спора, а в среде, специально сконструированной для подавления вашей когнитивной способности? Есть три безотказных маркера.

2.1. Признаки навязанной бинарности

Это самый первый и самый главный симптом. Реальный мир – это чудовищно сложная система с бесконечным количеством оттенков, мотиваций и полутонов. В информационной войне эту сложность насильно сводят к двум цветам. Вам предлагают выбор, который выбором не является.

Формула этой бинарности всегда одна и та же, она кочует из конфликта в конфликт, лишь меняя декорации:

«Мы – пропагандисты, они – объективные». Обратите внимание: любое альтернативное мнение или неудобный факт заранее маркируется как «пропаганда» или, в современной версии, «дезинформация». Собственная же позиция подается как нечто само собой разумеющееся, не нуждающееся в доказательствах, как простая констатация реальности.

«Мы – агрессор, они – жертва». Любое действие, совершенное «нашей» стороной - акт немотивированной, иррациональной агрессии. Любое действие оппонента является вынужденной, оборонительной, гуманной мерой. Исторический контекст, предшествующие события, сложная цепочка причинно-следственных связей – всё это безжалостно отсекается, потому что оно угрожает чистоте бинарной картины.

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.