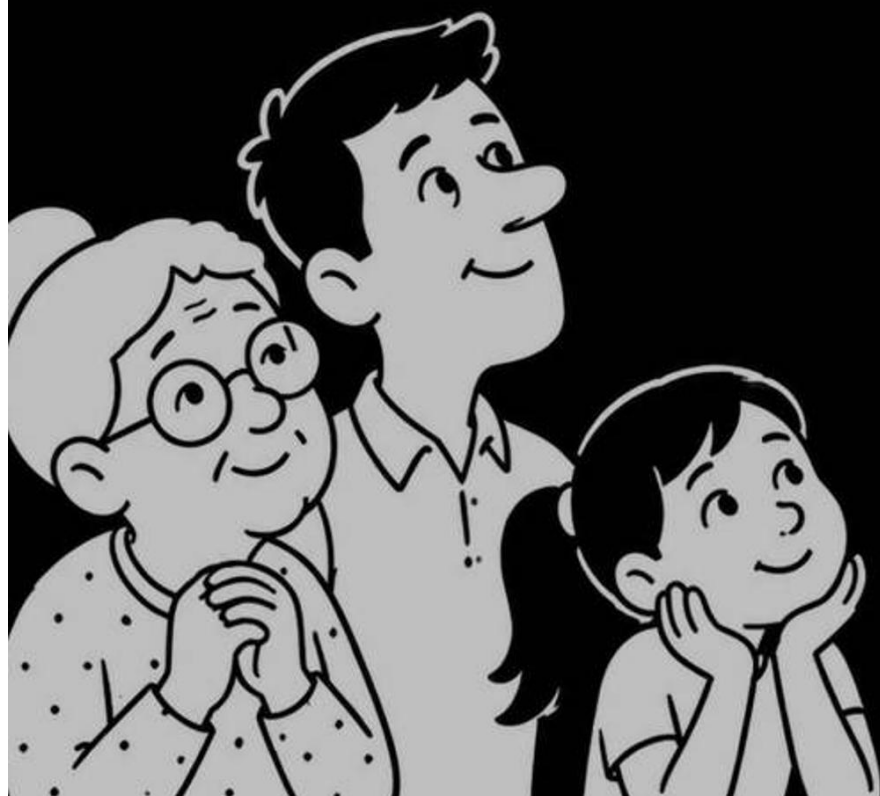


Юлия Добычина



Почему мошенники тебя любят

Основные причины
уязвимости и что
с ними делать



Юлия Добычина

**Почему мошенники тебя
любят. Основные причины
уязвимости и что с ними делать**

«Автор»

2026

Добычина Ю.

Почему мошенники тебя любят. Основные причины уязвимости и что с ними делать / Ю. Добычина — «Автор», 2026

Мы знаем, что в ДТП всегда виноваты двое: один не пропустил, другой не заметил. Но при столкновении с мошенничеством называем только одного виноватого. Забывая при этом, что очень много зависит от нас самих. В том числе - от нашего внутреннего состояния. То, как мы ощущаем себя внутри, прямо влияет на нашу уязвимость вовне. Мы одинаково способны как стать очередной жертвой, так и уберечься от попыток обмануть нас. Узнайте из книги, в каких состояниях мы наиболее уязвимы и что делать, чтобы самим не попасться в лапы мошенников, а также защитить своих близких.

Содержание

Введение	5
1. Страх	10
1.1. Притягивание опасности	10
1.2. Страх в моменте	17
1.3. Откуда возникает состояние страха	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Юлия Добычина

Почему мошенники тебя любят. Основные причины уязвимости и что с ними делать

Введение

Представьте бесконечный простор саванны: кроваво-красный солнечный диск стремительно закатывается за горизонт, освещая несколько раскидистых акаций и баобабов. Жара уходит, быстро сменяясь освежающим холодом. До сезона дождей еще далеко, земля потрескалась, трава невысокая. И с каждым исчезающим лучом солнца это пространство наполняется звуками — пугающими, резкими, необычными. Недовольное фырканье и топот многочисленных ног — промчалась группа зебр и антилоп, напуганная неожиданным трубным возгласом слона вдалеке. Странная возня и фырканье возле не до конца пересохшей лужи — огромный гиппопотам неуклюже плюхнулся, чтобы наконец-то расслабиться после невыносимо жаркого дня. Подозрительный «смех» гиен, которые ищут, чем бы полакомиться. Навязчивое жужжание насекомых и суетливая переключка обезьян перед тем, как устроиться на ночлег высоко в ветвях. И, наконец, рев, таинственный, низкий, где-то очень далеко, но от этого не менее страшный. Лев? Возможно. Прайд подтягивается, чтобы приступить к охоте. Кто станет жертвой на этот раз?

Однажды я совершенно случайно наткнулась в интернете на видео, где рассказывалась история молодой женщины, которая, когда ее муж был в командировке, оказалась жертвой мошенников, отдала им много денег, в том числе полученных в кредит по их же наводке, и чудом спаслась от потери недвижимого имущества. Я «залипла» на это видео, внезапно осознав всю глубину психологического давления мошенников на жертву, когда такой жертвой может стать абсолютно любой человек. Не только одинокая бабушка, не выходящая на улицу из квартиры и почти не знающая, что такое интернет, но и молодая женщина в расцвете лет, общающаяся в электронной среде с детства, вовсе не одинокая, а очень даже семейная, со множеством таких же молодых и прогрессивных друзей. Жертвой может стать и серьезный руководитель подразделения, директор, с колоссальным опытом профессиональной и управленческой деятельности. Получается, не застрахован никто?

Мошенничество — хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребления доверием (ст.159 УК РФ)

Конечно, не все так просто, и существует множество разных «но». Поэтому вступление про природу саванны не случайно. Ни один хищник, находясь в здравом уме, не выберет для нападения и погони здоровое сильное животное, не отставшее от своих сородичей, не заблудившееся или не попавшее в беду. Например, слон может затоптать, буйвол может смертельно ранить. Охота на буйвола вообще крайне рискованное занятие. Для того, чтобы напасть на это животное, необходимо выработать целую стратегию, составить план четких командных действий, действовать расчетливо и синхронно, но главное — выбрать животное послабее. Также ни один нормальный хищник не набросится просто так и на человека, если только его не вынудит сама ситуация, требующая защиты потомства или расцененная как угроза для жизни самого хищника. Успех охоты в животном мире всегда зависит от того, насколько удачно выбрана жертва. Обычно ею оказывается молодая и неопытная особь, либо особь одинокая и ослабленная. Но и этого мало. На выбранную жертву хищники стремятся напасть неожиданно, из засады, терпеливо выждав удобный для нападения момент. Если жертва не одинока, то важно обособить ее от остальных, чтобы никто не смог помешать. Если жертва сопротив-

ляется, то стратегия будет состоять в том, чтобы максимально ее вымотать, а решающий рывок сделать уже тогда, когда у нее не останется сил на полноценный отпор.

В человеческой среде все очень похоже. Только у животных гаджеты почему-то не появляются и охота происходит, как и раньше, «дедовским способом»: сговорились, засели в засаду, выбрали, дождались, напали. Кто-то гонится за жертвой, отбивая ее от сородичей и направляя к тому месту, где в засаде засели остальные хищники. Затем — нападение, короткий бой и пирушка. У людей гораздо сложнее: утекшие персональные данные и бесконечные вариации телефонного и иных способов мошенничества. Конечно, офлайн преступления тоже, к сожалению, никуда не делись. Но мы сейчас сделаем акцент на «удаленной», онлайн охоте на жертв.

В статье 159 УК РФ выделяется несколько форм мошенничества:

1) Классическое мошенничество — основная форма, включающая обман или злоупотребление доверием, без дополнительных квалифицирующих признаков.

2) Мошенничество в сфере кредитования (ст. 159.1) — обман при получении кредита или займа, предоставление заведомо ложных сведений для получения финансовой выгоды.

3) Мошенничество с использованием платежных карт (ст. 159.3) — незаконное использование платежных карт или их реквизитов для хищения денежных средств.

4) Мошенничество в сфере страхования (ст. 159.5) — обман с целью получения страховой выплаты или иного возмещения, предусмотренного договором страхования.

5) Мошенничество в сфере компьютерной информации (ст. 159.6) — хищение имущества или прав на него с использованием информационных технологий и компьютерных систем .

Раньше «охота» проходила очевиднее. Когда у метро вам вдруг резко преграждала дорогу крупная женщина в широкой цветастой юбке в пол со словами «Ой-ой-ой, беда у тебя будет! Твоя подруга хочет тебя обмануть!», то сразу включались все защитные силы организма: SOS! Цыгане! Бежим!

А почему она подошла именно к вам, не задумывались? Просто ли потому, что вокруг и так народа полно и подходи к кому хочешь? Не совсем так. Вас выбрали.

Например, идет девушка/женщина: лицо либо грустное, отстраненное, либо вся в своих мыслях, витает в облаках, такая вся неземная, либо, наоборот, лицо доверчивое, открытое, с улыбкой, располагающее, на котором прямо отражена готовность помочь каждому и спасти мир. Или: выражение лица неуверенное, как будто человек дорогу к метро точно не знает, словно не в этом районе живет. И к каждому такому «лицу» — свой подход. Например, сочувствующее качание головой: «Дорогая, вот, смотрю, смерть за тобой по пятам идет. Даже жалко тебя — такая молодая, красивая... Протяни руку, посмотрю, как и что, чем можно помочь». Вы вздрагиваете и пугаетесь, не сразу понимаете, что происходит, как вокруг уже оказывается не одна женщина в цветастой юбке, а несколько. Или, наоборот, жалостливый и беспокойный взгляд в ваш адрес с совсем другими словами: «Ой, помогите, пожалуйста, не подскажите, где тут почта?». Ну разве вы не поможете прохожему? Питер этим славится — дорогу всегда подскажут, объяснят и проведут, если потребуется...

С этой пресловутой почтой в мои 20-25 лет ко мне почему-то частенько подходили. И, вроде, с виду приличные женщины: в обычном, например, пальто и не в платке даже. Правда из-под пальто цветастая юбка все-таки выглядывала, если присмотреться... Но вариант «Ой, беда у тебя» тоже присутствовал, так как, когда я задумываюсь о чем-то, лицо мое выглядит грустным, даже если внутри этой самой грусти я совсем не испытываю... Однажды даже дошло дело до того, что я по просьбе цыганки руку вытянула, и мне в ладонь зеркальце маленькое вложили... Что говорили, дословно уже не помню, но требование о деньгах уже прозвучало. К счастью, здоровый инстинкт самосохранения не подвел, и зеркальце было отправлено в цыганку (ну, ладно, признаюсь: не кинула в нее, а сунула ей обратно в руки) и уже собравшейся вокруг

меня группке ничего не оставалось, как расступиться. Вслед что-то еще кричали, но это уже мелочи.

В эпоху товарного дефицита на стыке веков я однажды столкнулась с весьма странной ситуацией. Наша бабушка, тогда еще не старая и не дряхлая, находясь в трезвом уме и твердой памяти, как-то по весне вышла в магазин. Был выходной день, середина дня. Тепло, светло. Среди прочего на бабушке были замечательные коричневые мокасины. Кожаные, мягкие, импортные, легкие, модные во все времена. Для больных ног очень удобно. И как-то подозрительно долго бабушки не было. Вернулась она в каких-то серых грубых баретках, похожих на деревянные башмаки из сказки про Золушку. На вопрос «что случилось?» бабушка рассказала, что по пути к ней подошли две очень приличные с виду женщины. Сделали комплимент по поводу мокасин и стали уговаривать бабушку продать им эти мокасины (а ничего, что нога с выпирающей косточкой и мокасины слегка деформированы в этом месте?). Бабушка резонно спросила этих «товарок»: как же это, я вам их продам, а сама домой босиком пойду? Но женщины предложили пойти в ближайший обувной магазин и купить бабушке какую-нибудь обувь взамен.

— Они так просили, умоляли просто, что я и пошла, — сказала бабушка.

Пришли действительно в обувной. По размеру бабушке подобрали, собственно, то, что в этом магазине и было: жуткие серые грубые не пойми какие калоши. Дефицит же, выбора в заштатном районном обувном магазинчике, в общем-то, не было. Если бы подобное произошло сейчас, я бы спросила себя: «А что это вообще было?». Но в те времена школьники (к коим я относилась) такие вопросы не задавали. На мой взгляд, это тоже было явное мошенничество с целью наживы на последующей продаже б/у импортной вещи задорого. Ибо как-то сложно представить, чтобы вы в текущей реальности побежали за девушкой в прикольных ботинках, чтобы уговорить ее вам их продать, прямо вот тут, на улице. Ибо «Авито» и прочие площадки вам в помощь.

К чему это живописное отступление? Да к тому, что при желании обмануть, что называется, живьем, мошенник всегда сначала видит жертву глазами и осознанно выбирает, а не бросается к первому попавшемуся человеку, не оценив его хотя бы навскидку. Азы психологического портрета и физиогномики всегда были мошеннику на руку.

Что хорошо помогало в те времена: уверенное, не отстраненное, деловое выражение лица, или, наоборот, агрессивное. Цепкий взгляд, бескомпромиссное движение по своим делам, без отвлечения на созерцание «цыганских» и прочих «засад» на своем пути. Ни тени сомнения в отказе, если вы вступили в разговор и у вас что-то просят. По сути, мошенники распознают состояние, в котором находится человек. И вот в зависимости от того, что у человека происходит внутри, он может оказаться либо слишком сложной жертвой, с которой преступник предпочтет не связываться, либо, наоборот, легкой и удобной добычей. Так же, как волк будет чувствовать страх объекта нападения, даже на расстоянии.

Сейчас время другое. Цыган я не видела уже много лет, дорогу куда-либо спрашивают действительно заблудившиеся люди. Гораздо больше личного транспорта. Понятно, что и сейчас бывают странные ситуации. Но, по моим ощущениям, основная масса мошенничества все-таки прочно преобразовалась в другие формы, активно осваивая цифровую среду. По телефону выражения вашего лица не видно, выбрать жертву заранее посложнее. Поэтому «беднягам» приходится делать огромное количество «холодных звонков», когда неизвестно, на кого, собственно, нарвешься. Персональные данные, к сожалению, утекают, однако знание ФИО и даты рождения, отдельно от остальных манипуляций (и, собственно, от живой коммуникации), еще не гарантирует успех, даже если обратиться к астрологическому портрету (характеристике личности по дате рождения), но это уже перебор. Надеюсь, что у основной массы мошенников на такое изучение времени все же нет и им не до этого...

Поэтому облегчать мошенникам жизнь при звонке по телефону в самые первые секунды будет следующее:

- вы вообще ответили, а не отклонили звонок;
- вы дали мошеннику возможность (время) рассказать его легенду и суть звонка, а не нажали сразу на кнопку сброса;
- вы подтвердили, что вы это вы на вопрос, с которого обычно все начинается: «Иван Иванович?» И вы ответили «да»;
- вы никуда не спешите, и у вас есть время поговорить;
- вам любопытно, что вам скажут;
- вы уже заранее испугались и напряглись, хотя ничего действительно страшного пока не было.

При этом важно, что ваша реакция на мошеннический звонок — это отражение вашего общего внутреннего состояния, того, что вы чувствуете в фоновом режиме уже долгое время. Отражение ваших глубинных процессов, которые определяют реакцию в моменте. Кто-то сбросит входящий, не задумываясь (и в том числе несколько раз подряд, если звонят навязчиво, понимая, что звонок, скорее всего, рекламный или мошеннический) и через секунду же забудет об этом. А кто-то застрянет, будет нервничать, ответит, выслушает и, даже если сбросит звонок после первых же слов, то будет переживать, пережевывая это внутри себя. Прикидывая: «А вдруг и правда звонили именно из той государственной структуры, которая была названа? Вдруг и правда мои деньги прямо в этот момент воруют?».

Мошенники сейчас звонят всем подряд, но ведь не каждый звонок попадает точно в цель, верно? Вы рискуете стать жертвой как раз тогда, когда ваше внутреннее состояние очень далеко от состояния сильного здорового буйвола в саванне, который не сомневается в себе ни на секунду, который внимателен к окружающим деталям и издалека чувствует подбирающегося хищника.

Вы становитесь более уязвимы, когда вы рассеяны, ваше внимание не сконцентрировано, когда вы устали, запутались, расстроены, растеряны, торопитесь, разозлены, напуганы, пьяны, дезориентированы, решаете одновременно несколько задач, сосредоточены на чем-то другом, находитесь в состоянии аффекта. То есть во всех дефицитных состояниях, при которых зияет огромная дыра в ваших защитных барьерах из критического мышления, чувства самосохранения, опыта. Но это верхушка айсберга. Вы становитесь уязвимы, когда вам банально не хватает знаний, или когда внутренние защитные силы вашего организма крайне истощены, либо в вашем состоянии наблюдается какой-то эмоциональный «перекос». Например, вы уже долгое время находитесь в состоянии выгорания, либо в состоянии постоянного (или частого) стресса или тревожности, страха, гиперконтроля или, наоборот, в состоянии гиперуверенности в собственной безопасности или собственной значимости (равно как и в состоянии гиперобесценивания себя), тотального доверия к любой входящей информации.

Вот такие состояния внутренней разбалансировки и перекоса превращают мошеннические «прозвонки» в потенциально рискованные для вашего финансового благополучия.

Со стороны государства предпринимается множество юридических и организационных мер для того, чтобы оградить население от мошеннических атак. Исходящие звонки требуется «маркировать» (когда вам звонят, вы видите не цифры номера, а название компании). Все банки предупреждают всеми доступными способами, что представитель банка никогда не спрашивает коды из СМС. Чтобы дать вам кредит (обычно это происходит, если вы сами обратились за кредитом в банк, клиентом которого еще не являетесь), служба безопасности банка обязательно попросит телефон вашего ближайшего родственника, чтобы связаться с ним и убедиться, что вы не находитесь под влиянием мошенников. Подозрительные банковские операции с вашим счетом приостанавливаются, и вам, скорее всего, придется приложить усилия,

чтобы убедить банк в том, что вы сами эти операции инициировали и их действительно надо сделать.

Однако, несмотря на все существующие ограничения, напоминания и разъяснения, правила безопасности продолжают игнорироваться, и количество жертв, к сожалению, не уменьшается. Почему?

Потому что при наличии всех ограничений мы САМИ переходим по фишинговым ссылкам, мы САМИ называем мошеннику код, который он спрашивает, мы САМИ рассказываем о себе излишнюю информацию и САМИ совершаем действия, к которым нас подталкивает мошенник. И, заметьте, в области телефонного или интернет-мошенничества этот мошенник — невидимый для нас. То есть НИКТО не держит около нашего виска пистолет. Почему тогда мы позволяем себя обманывать? Как от этого защититься?

И что именно не так с этими глубинными внутренними состояниями, когда мы рискуем стать жертвой мошенников?

Давайте разберемся подробнее.

1. Страх

1.1. Притягивание опасности

Зайдем с неожиданного ракурса.

Мы все чего-нибудь боимся. Это нормально. Кто-то боится высоты и/или летать на самолете, кто-то — публичных выступлений. Кто-то боится нырять, кто-то — змей или пауков. Кто-то боится замкнутого пространства, кто-то — экзаменов или собеседования. Кто-то боится рассказать родителям, что получил двойку, так как тогда родители не разрешат пойти с друзьями в кино. Кто-то боится, что его уволят с работы или украдут его деньги.

При страхе высоты вы не полезете без особой надобности на крышу и не подойдете к самому краю, чтобы, стоя там во весь рост, посмотреть с этой крыши вниз. Кто-то внутри скажет: «Эй, может не надо, а? Может, мы займемся чем-то более безопасным?».

Страх лишиться сбережений заставит вас задуматься о распределении средств по вкладам в надежных банках, выбрать безопасную финансовую стратегию управления денежными средствами. Пусть и без особой прибыли, но зато надежно. Обычный страх. Вы точно знаете, чего опасаетесь, и заранее выстроите свое поведение таким образом, чтобы не встречаться с источником страха. Будете избегать пугающих вас пространств, сомнительных финансовых схем и тому подобного, чтобы не думать о своем страхе и жить спокойно. Может быть, вы захотите научиться преодолевать какой-то свой страх и, например, при страхе высоты решитесь прокатиться на каком-нибудь высотном аттракционе, типа «свободного падения», но это будет осознанное, управляемое вами действие.

Страх в моменте, здесь и сейчас, поможет вам мобилизоваться, чтобы избежать возникшей опасности. Например, вы отпрыгнете от лужи, если видите, что приближающийся автомобиль несется с такой скоростью, что, скорее всего, обрызгает вас с головы до ног. Вы испугаетесь за ребенка, влезшего куда-то высоко, и побежите его подстраховать. И так далее.

Но замечали ли вы, что частенько, когда непосредственной опасности еще нет, вы заранее начинаете бояться чего-то? И до такой степени, что перед вашим внутренним взором начинают мелькать ужасные картины ближайших будущих катастроф. То есть вы еще из дома не вышли, но уже представляете себе, как на вас нападут, обманут, ограбят.

Например, вы надеваете на корпоративный праздник шикарный белый костюм и, боясь запачкать его, будете избегать красного вина или закусок с красящими продуктами. Потому что заранее подумали: «Черт, если испачкаться, то пятна будут слишком заметны и их потом будет ничем не вывести». Ну да, опасенько так.

Но если вы уделите страху чересчур много внимания, будете возвращать его и позволять воображению придумывать все более изощренные потенциально опасные ситуации, которые уже как будто случились (как вы проливаете на себя бокал красного вина или кто-то другой проливает на вас бокал красного вина, как расплзается по вашему белоснежному пиджаку предательское пятно), то будьте уверены — что-то из этого обязательно реализуется. Ведь вы будете притягивать это к себе. И ничего иррационального в этом нет. Ведь куда направляется наше внимание, туда направляются и наши усилия (наши собственные усилия). В примере с белым костюмом вы сами — да, честно откажетесь от красного вина. Но ведь вокруг есть и другие люди, которые, например, в черных костюмах, и от красного вина отказываться не собираются. И вот их бокалы, наполненные красным вином, будут притягивать ваше внимание весь вечер и в какой-то момент этого вы абсолютно точно сами же случайно заденете локтем такого гостя и обязательно на вашем белом костюме окажутся эти заранее ненавистные красные пятна. Вы возразите: «Я буду обходить всех таких гостей!». Как бы да. Но только внутри вы уже

построили себе дорожную карту, и в течение всего вечера люди с бокалами красного вина будут постоянно оказываться в поле вашего зрения, рядом с вами. Вы сами будете проходить мимо них, приближаться к ним, потому что это «красное» будет все время находиться в фокусе, вы будете даже выискивать это взглядом, сами того не замечая.

Как можно было этого избежать? Очень просто — не заикливаться. Да, надели белое. Да, решили быть аккуратнее. Все. Останавливаемся и больше не думаем об этом и не портим себе настроение. Да, нет гарантии, что вы не испачкаетесь. Понимаем это и, например, берем с собой очищающие салфетки для спокойствия. В конце концов химчистку тоже никто не отменял. Даже если костюм взят напрокат, то это не повод, чтобы его не надевать. Ведь для этого вы его и выбрали. Любая вещь может запачкаться. В том числе, темная. Соответственно, можно подумать о чем-нибудь более приятном, а не трястись над этой красивой вещью. Чем больше трясетесь, тем больше шансов испортить.

Это работает всегда. Проверьте себя. Стандартный пример с автомобилями. Вы выбираете себе машину и обратили в салоне внимание на какую-то подходящую марку, например, TENET. Но еще решили подумать. Как, по-вашему, какие автомобили вокруг себя вы будете замечать чаще всего после посещения автосалона? Правильно. До этого вы их в потоке не выделяли, но, стоило вам сконцентрироваться, и теперь TENET повсюду. В большом количестве. Но ведь на самом деле этих автомобилей не стало больше. На дорогах их ровно столько, сколько было продано согласно статистике. Просто подсознательно вы выхватываете взглядом именно их. «Здесь речь просто о внимании, — скажете вы, — а не о страхе. Я не боюсь машин марки TENET, они мне нравятся».

Да, нравятся, и вы направляете в это свою энергию. Точно так же вы направляете свою энергию на то, в отношении чего вы не хотите, чтобы это произошло, на то, чего вы боитесь.

Мой пример: ребенок постоянно норовил сунуть руку в щель между дверью и косяком — при входе в парадную, в ванной, везде. И я стала очень бояться, что он прищемит себе пальцы. Тем более, что в новостях много сообщают о подобных несчастных случаях, с очень неприятным исходом, вплоть до отрыва пальцев. И я стала прямо концентрироваться на этом. Помимо предупреждений, замечаний, физического придерживания дверей, особого внимания проходам в дверях с ребенком, я внутри всякий раз сжималась от страха. Страх рос, укоренялся и, конечно, в один не прекрасный момент реализовался: ребенок прищемил палец тяжелой железной дверью при входе в паркинг. К счастью, обошлось только глубоким порезом и наложением шва.

То же самое при страхе автомобильных аварий. Заметила за собой. Если я сажусь за руль и думаю только о том, куда мне надо проехать, какой дорогой, то все нормально. Я много лет за рулем, проблем нет. Но если вдруг я начну сильно концентрироваться на «правильности» езды, на том, что надо быть аккуратнее, внимательнее, надо больше следить за всеми, как бы кого не задеть, то есть направляю свое внимание и энергию в негативном направлении, потому что «может случиться то-то и то-то», то какой-то дурацкой ситуации не избежать. Были случаи, когда я аккуратно сдвинула специальный заградительный столбик на парковке, погнула диск об поребрик, не вписавшись в дугу при повороте, зацепила припаркованную машину при выборе неудачного радиуса при выезде и тому подобное. Была и авария. По тем же причинам: мне так нравилась моя новая машина, три месяца как из салона, хорошенькая, красивая... и так хотелось ее сберечь... что, конечно, замена двух правых дверей после неудачного проезда по главной дороге на пересечении со второстепенной стала охлаждающим холодным душем для этого «пылинкосдувательства» на фоне горячей эйфории. То есть все неприятности происходили как раз в моменты усиленного внимания к процессу вождения, основанного на страхе куда-нибудь врезаться. Хотя, казалось бы, концентрация внимания должна была привести к обратному. Но на самом деле это была концентрация не на действиях, а на страхе.

Еще пример: вы давно не стояли на коньках, и вот выходите на каток. Шанс упасть составляет 50%: либо упадете, либо нет. У вас есть выбор: не задумываться об этом и просто получать удовольствие. Если упадете, ничего страшного, ведь тогда вы просто встанете, отряхнетесь и продолжите кататься. При этом возможны синяки. Но если вы зафиксируетесь на мысли «могу упасть. Ой, только бы не упасть, только бы не упасть. Только бы не сломать что-нибудь», то вы точно упадете. Шансы резко возрастут, потому что все ваше внимание будет приковано к этому.

Как еще можно проверить, в какие игры играет с нами наш разум за счет внимания? Эзотерики говорят, что Вселенная разговаривает с нами знаками. К знакам относятся, например, повторяющиеся цифры: 11, 111, 22, 222, 33, 333, 44, 444 и так далее. Или, например, на часах 14:14, 22:22, 23:23 и т. д. Обратите, пожалуйста, снова свое внимание на проезжую часть, особенно если вы живете в большом городе. Только в этот раз не на марку автомобилей, а на их номерные знаки. Вы удивитесь, но вы сразу же услышите «многоголосье Вселенной»: 444, 555, 666, 777, 888, 999 — автомобилей, в номерном знаке которых есть повторяющиеся цифры, оказывается, множество. Как только я стала обращать внимание на номерные знаки автомобилей, я стала сталкиваться с повторяющимися цифрами каждый день. И не просто каждый день, а по несколько раз в день. Несложно увидеть повторяющиеся цифры и на часах — просто почаще вскидывайте на часы взгляд в течение дня. И если вам захочется увидеть повторяющиеся цифры — вы их увидите. Просто проверьте. Никакой эзотерики. Только статистика и внимание.

Важно различать, когда вы концентрируетесь на самом процессе, отталкиваясь от своих знаний, своего опыта, получаемого от процесса удовольствия и тому подобного, а когда вы концентрируетесь из страха.

Например, в ситуации с вождением. Очень люблю ездить за рулем. По опыту помню, перед каким перекрестком в своем районе лучше заранее занять крайнюю правую или крайнюю левую полосу. Это знание где-то подкорково спрятано, и я об этом вообще не думаю. Подъезжая к перекрестку, заранее перестраиваюсь. Если отвлеклась — ок, перестроюсь позже. Это не вызовет душевного раздрая и стресса. Но когда нападает вот эта жуткая концентрация из-за застрявшего внутри страха «только бы ни в кого не въехать», то вождение уже не будет таким автоматическим, а, наоборот, вести машину я буду, как новичок, недавно севший за руль и вцепившийся в него, как в единственное средства спасения (прямо как в спасательный круг). И тогда я буду совершать несвойственные мне неловкости — где-то дольше простою под знаком «уступи дорогу», дождавшись, пока сзади начнут истошно сигналить, где-то вылечу перед автобусом, а где-то резко отторможусь, испугавшись, что впереди затор, а у меня не сброшена скорость.

Однажды коллега по работе в выходной упала с велосипеда и сломала ключицу. Сначала была на больничном, потом ходила на работу с повязкой, а позже ходила на массаж, чтобы полностью восстановилась подвижность. И эта история напугала меня настолько, что, садясь на велосипед (а мы с семьей тоже не прочь покататься в выходные), я стала ловить себя на мысли, что я боюсь. Боюсь упасть, боюсь тоже сломать что-нибудь. Ведь на больничный я совершенно не хочу, и это еще страшнее для меня, чем само падение. При этом надо сказать, что с велосипеда я раньше падала только в детстве. Дороги у нас нормальные, прямых предпосылок падать, в общем-то нет. Но, впечатленная историей коллеги, я стала чересчур осторожничать, вплоть до того, что везде, где надо было съехать с более-менее высокого поребрика или заехать на него, я останавливалась, слезала с велосипеда и перебиралась через преграду пешком, поскольку так было спокойнее. Но и это не помогло. Мой страх перестал играть первую скрипку среди моих внутренних состояний на прогулках только после того, как я все-таки не вписалась в поворот и эпично завалилась с велосипедом на бок. Да, больно. Но, к счастью, без переломов. Зато

излечилась от боязни мгновенно. Ведь гораздо приятнее концентрироваться на получаемом от прогулки удовольствии, чем на страхе, что свалишься.

Неслучайно психологи и эзотерики в один голос советуют визуализировать хорошее, а не плохое. Потому что, визуализируя, вы подсознательно начинаете предпринимать массу усилий, чтобы получить то, что визуализировали. Соответственно, зачем же вам получать плохое?

Вспомните, что даже домашние собаки ведут себя абсолютно по-разному с теми, кто их боится, и с теми, кто их не боится. Ваш милый песик, которого вы знаете как флегматичного и ласкового, вдруг бросается с оскаленными зубами и жутким рычанием на вашу гостью, которую видит в первый раз. Странно? Нет. Просто эта гостья до чертиков боится собак. Даже милых. И собака распознает это мгновенно. Проверено. И этому, конечно, есть объяснение с точки зрения физиологии (как минимум, при испуге в организме человека резко вырабатывается адреналин). Но мы сейчас не об этом.

Важно то, что страх — это внутреннее состояние, которое незаметно управляет нами, исподтишка заставляя нас совершать действия, которые постепенно приводят именно к тому, что то, чего мы боимся, реализуется. А извне страх очень хорошо считывается. Даже без подготовки вы легко вычислите рядом с собой человека, который находится в состоянии беспокойства или боязни.

Таким же образом, погружаясь в состояние страха, вы притягиваете к себе мошенников. Если не верите, то просто сразу переходите к перечню защитных мероприятий.

Но все же задумайтесь. Чем больше вы боитесь потерять свои деньги (не в моменте, а в принципе, если есть у вас такая ключевая идея, ключевой страх), тем больше возрастает опасность, что вы их действительно в каком-то объеме утратите. Чем больше вы боитесь, что вас обманут, тем больше шансов, что это с вами обязательно случится. Это не значит, что, если вы не боитесь мошеннических звонков, вам не будут звонить. Скорее всего, будут. Но в сбалансированном состоянии вы не отреагируете на это, сбросите звонок, не сконцентрируетесь на нем, отмахнетесь от него, как от надоедливой мухи, и выбросите из головы. Также вы будете помнить о необходимости проверять любую информацию и о том, как проверять ее безопасно. Поэтому вы сможете легко отличить фейк от правды без лишних затрат моральных сил и энергии.

А вот если вы боитесь мошеннических звонков уже заранее, на постоянной основе, и постоянно прокручиваете в голове эти риски, то вы как раз и будете на них концентрироваться, а именно:

— принимать любой входящий звонок, а не отклонять его, даже если вам неудобно (заняты руки или плохо слышно или просто вы сами очень заняты);

— разговаривать с мошенником (вы же боитесь, что деньги украдут, а значит, входящая легенда может оказаться вполне соответствующей вашим представлениям «о прекрасном»).

Вам могут сказать, что в этот момент поступил запрос на перевод с вашего счета какой-то там суммы денег. И вас спросят: «Вы подтверждаете операцию?». Ваш страх радостно воскликнет внутри «ВОООТ! Я же говорил!». И вы сразу активно броситесь на защиту своих денежных средств. Вы ответите: «Нет! Я не подтверждаю операцию!». И дальше вас попросят назвать код из СМС или еще что-нибудь. Но первый уровень вашей защиты мошенником уже преодолен (вы же не прервали звонок, а установили первый контакт), ваше критическое мышление отключено из страха потери. А далее — дело техники.

Помните:

мошенники могут позвонить любому, но далеко не каждый человек, которому позвонили, становится жертвой мошенничества.

Тогда, получается, что:

чем больше мы боимся нарваться на мошенников и чем больше об этом думаем (концентрируемся), тем больше шансов на то, что ожидаемый нами негативный сценарий реализуется.

Поэтому, если при мысли о потенциальном столкновении с мошенником вам прямо физически становится плохо и вы постоянно не упускаете из виду эту возможность (стать очередной жертвой), представляя в своем воображении различные ситуации, когда вас могут обмануть, концентрируете свое внимание не на том, какие действия следует выполнить и что надо организовать в своей жизни, чтобы значительно снизить риски обмана, а именно на самих воображаемых ужасах — например, когда вы совершаете в интернете какие-то действия все время с мыслью «только бы не обманули», — то ждите беды.

К сожалению, то, что у мошенников есть ваши персональные данные, это факт. Как правило, это телефон, фамилия, имя, отчество. Возможно, даже паспортные данные.

При телефонном мошенничестве звонков происходит очень много. Если ваш номер телефона вдруг не попал в базу данных мошенников и вам еще ни разу не звонили — считайте, что вам повезло. Пока. Почему, кстати, звонков такое количество? Все очень просто: жертву надо найти, дозвониться, добиться разговора. Дозвониться удастся не всегда. Не все вежливы и готовы слушать. Не все находятся в таком состоянии, когда обмануть не трудно. Не все поддаются панике. И даже не все те, кто в первый момент поверил мошеннику, дожидаются «финальных аккордов», в процессе разговора все-таки понимая, что это мошеннический звонок. Поэтому мошеннику потребуется сделать множество звонков вхолостую, чтобы найти того, кто примет навязанные правила игры.

Вы в число кого по статистике хотите попасть: в число жертв или в число тех, кому мошенник дозвониться не смог или от кого ничего так и не добился? Выбор за вами.

И обратите внимание: мошеннические звонки имеют какую-то периодичность. В каком-то периоде звонков вообще нет, в каком-то это единичные прозвоны, а в каком-то периоде количество звонков резко учащается. И в таком периоде познается прямо огромный спектр мошеннических легенд. Что называется, выбирай любую, которая больше нравится.

С точки зрения уголовного права, «легенда» — это придуманная ситуация, которую используют, чтобы ввести в заблуждение, вызвать ощущение обязанности, срочности, доверия к происходящему, вовлеченности в придуманный процесс, с целью выманивания денег, конфиденциальных данных, доступов к аккаунтам и тому подобного

Прислушайтесь при этом к себе. Если вы находитесь в периоде, когда вам часто звонят мошенники, то в каком состоянии вы в этот период находитесь? Хорошо ли оно сбалансировано? Нет ли перекоса в сторону страха?

Обуздать страх — не значит полностью избавиться от него. Это значит, что вы распознали свой страх, дали ему четкое определение, признали его право на существование в качестве вашей части, но при этом создали такие условия, что страх не может управлять вами. Говоря по-другому, вы обладаете достаточной информацией о существующих рисках, не отмахиваетесь от них, предпринимаете меры, которые уменьшают возможные последствия, если какой-то из рисков реализуется. Можно жить постоянно в страхе, а можно жить, признавая, что страх никуда не делся, но он не руководит вами и не он решает, что вам в этой жизни делать.

А чтобы полностью понять свой страх, попробуйте представить ситуацию, когда то, чего вы боитесь, уже случилось. Вот позвонили вам мошенники, а вы им поверили и потеряли сколько-то денег. Представьте, сколько конкретно. В конкретной цифре. Представьте, как именно вы передали деньги мошенникам (сказали код, передали наличные и тому подобное). И что при этом почувствовали? Прямо в красках. Представили? Страшно? Холодок по спине? И что тогда будет? Пройдите в страх дальше, обрисовывая его последствия. Вам нечем будет заплатить кредит в следующем месяце? Что еще? Что еще самое-самое страшное тогда будет? Вам негде будет жить? Вы не сможете оплатить обучение ребенку? Вы не сможете купить себе

что-нибудь новенькое на Вайлдберриз? Что еще? Вас кто-то в чем-то будет упрекать и обзывать плохими словами? Представьте, что это возможное последствие тоже уже реализовалось. Что дальше? Что вам от этого? И что вы будете делать?

Например, если нечем будет платить по кредиту в следующем месяце, то что вы сделаете? Пойдете в свой банк, чтобы просить отсрочку на какой-то период, напишете заявление об этом. Если вам предоставят отсрочку, то после завершения периода отсрочки вам придется платить больше, чтобы возместить то, что вы не заплатили по обычному графику. Если вы не пойдете просить отсрочку, то вы просрочите платеж, и банк насчитает штраф, а просрочки плохо сказываются на кредитной истории. Значит, впоследствии могут возникнуть проблемы с рефинансированием кредита, если такая задача у вас стоит.

Если на вас кто-то наорет, когда узнает о вашей оплошности (о том, что вы передали деньги мошеннику), то что вы будете делать? К примеру, расплатитесь. А сколько времени будет плакать? Допустим, сутки. Что дальше? Ну поплакали вы, а что вы будете делать после того, как слезы высохли? Главное, не плакать ночью перед работой. Иначе вы придете на работу с настолько опухшими глазами, что никакие кремики и масочки перед выходом от этого не спасут. Будете выглядеть как настоящая китайская панда.

И так вот пройдитесь до самого конца по каждому варианту последствий. Если вы сделаете так, то вы поймете, что самое страшное вы как будто бы уже пережили. Но тогда и бояться в общем-то уже нечего. Почему? Потому что вы больше не находитесь в полной неопределенности, а, наоборот, знаете все возможные варианты развития событий. Таким образом вы обманете свой мозг, потому что ваша внутренняя система защиты будет думать, что все плохое уже произошло. А значит, концентрироваться больше не на чем, страх стал управляемым. И чтобы он остался таким и дальше, совершите возможные и доступные превентивные действия по защите своих сбережений. Мы боимся в равной степени как того плохого, о чем слышали, но сами еще этого не испытали, так и того плохого, что когда-то испытали сами и не хотим испытывать это снова, а еще того, чего не знаем, то есть, когда последствия для нас вообще неясны и опыта таких переживаний нет.

Если мы точно знаем, какие последствия могут наступить, то мы способны предпринять меры, необходимые и достаточные для защиты. И, следовательно, уделять страху так много внимания больше не требуется. Совсем. Пусть страх продолжает существовать, но теперь вы контролируете ситуацию, а не он. Полное уничтожение страха объективно невозможно, да и не нужно. Вы все равно будете о чем-нибудь беспокоиться где-то в глубине души, фоном. Ведь если полностью испепелить страх, то кто же тогда у вас внутри будет взывать к вашему здравому смыслу, предупреждать вас об опасности и уберегать от необдуманных действий? Полное бесстрашие абсолютно во всем как-то неестественно, и внутренняя защитная система тогда будет выглядеть как кишечник, в котором убили всю вредную микрофлору вместе с полезной. А это неудобно для жизни. Так что страх полезен, но — в правильной концентрации.

И еще немаловажный момент: мошенники не исчезнут только от того, что вы вдруг перестанете их бояться. Они существуют. И это факт, на который вы не можете повлиять. Важно понять, что вы живете в мире, в котором есть все, включая и приятное, и неприятное для вас, по вашей внутренней субъективной оценке.

И если вы будете больше внимания (а, значит, и энергии) уделять приятному, то остальное перестанет вам мешать до такой степени, чтобы парализовать вас в неподходящий момент. Например, вы же знаете, что вы не можете сесть за руль и управлять машиной, если у вас нет прав и если вы никогда не учились в автошколе? Это факт. Если вы хотите управлять машиной, вы будете предпринимать шаги, чтобы сдать экзамены. Но если вы ничего не делаете для сдачи экзаменов, то как-то неэффективно постоянно об этом думать. Знание факта, что вы не умеете водить машину, не мешает же вам ездить на автобусе или вызывать такси?

Так и внутренний страх: когда он выявлен, озвучен и признан — тогда он управляем и не доставляет хлопот. Попробуйте выписать все свои глубинные страхи и их последствия на бумагу. Когда страх обретает форму слов, которые можно прочесть, он как будто бы делится на две составляющие: на ту, что вышла наружу и расположилась на бумаге, и на ту, которая осталась внутри. Соответственно размер страха внутри вас уменьшится, как минимум, вдвое.

1.2. Страх в моменте

Ночь. В квартире спокойно и уютно. Только часы тикают. Да, может, машина изредка проедет по двору. Вы находитесь в царстве снов. Уставший организм отключен от всего внешнего. И вдруг... Смартфон на тумбочке около изголовья кровати начинает вибрировать что есть мочи, норовя грохнуться на пол. Вы вскакиваете. Где? Что? Не очень успешно пытаетесь открыть глаза, нащупываете смартфон, отвечаете на звонок. Незнакомый голос незнакомого мужчины быстро, басом, тоном, не терпящим возражений, рассказывает вам ужасные вещи: вас взломали. Преступники получили доступ ко всем вашим счетам в банках, ко всем личным кабинетам банков, ко всем аккаунтам всех социальных сетей сразу. Ах да, к профилю на сайте «Госуслуги», конечно же, тоже. Все ваши деньги уже, скорее всего, сняты. Более того, все ваши деньги переводятся на сайт организации, признанной террористической. То есть прямо сейчас вы финансируете террористов. И за это вам грозит уголовное преследование. Вы ничего не понимаете. Какой-то следователь из ФСБ, какие-то террористы. Вы только вечером из командировки вернулись. Что вообще происходит? Куда бежать? (Спойлер: отключать телефон на ночь, всегда).

Вы еще толком не проснулись. Язык тяжело проворачивается. В голове шумит, глаза толком не открылись. Вы начинаете пояснять что-то про командировку. Вас спрашивают, сколько у вас банковских счетов. В каких банках. В панике вы даже не можете это вспомнить. Невпопад называете два банка, не будучи уверенным в том, есть еще третий банк или нет. Вам сочувствуют. Говорят ободряющие слова. Успокаивают. И рассказывают, что надо делать: вам сейчас должно было прийти сообщение. Спасительное. В сообщении ссылка. Идите по этой ссылке. Поставьте такую-то галочку. Вот как раз еще одно СМС. Введите в открывшееся поле код (циферки такие из СМС), и все обязательно будет хорошо. Если циферки ввели правильно, то, возможно, к ответственности вас и не привлекут. (Еще спойлер: а вот это не факт. Потому что, сделав то, о чем просят, вы как раз и переведете свои деньги куда-то, и, возможно, именно на спонсирование террористической организации). С вами вежливо прощаются. Говорят «спокойной ночи». Но заснуть снова вы уже не можете. Прокручиваете в голове только что состоявшийся разговор. И, наконец, понимаете, сколько нестыковок там было...

Поверьте, в первых словах мошенника, сказанных с таким значением и так нас пугающих «Я такой-то из такого-то государственного органа. Прямо сейчас от вашего имени снимают деньги с вашего счета...», по сути, еще нет никакого воздействия на вас. Никто в этот момент вас не гипнотизирует, не делает сомнительные пассы руками перед вашим лицом. Это только попытка «зацепить». И эти слова действуют на вас, только когда вы находитесь в благоприятном (подходящем) для этого состоянии. То есть, по сути, вы сами создаете почву для того, чтобы мошенники до вас «достучались». Ведь вы можете не поверить тому, что говорят. А поверить или нет — это исключительно ваш выбор. Но срабатывает эффект неожиданности. И вы пугаетесь. И это нормально. Любой здравомыслящий человек, когда застигнут врасплох, да еще и такими стрессовыми новостями, может испугаться. Имеет право. Спустя несколько фраз такой человек возвращается к своему нормальному состоянию и способности адекватно оценивать происходящее.

Помогают, конечно, и знания, и опыт. Причем наличие жизненного и профессионального опыта и знаний, безусловно, помогут избежать проигрыша в разговоре с мошенником и приведут к благоприятному исходу в 99% случаев, но иногда это происходит не в начале разговора, а чуть позднее. Ведь если вам не просто называют ваши персональные данные, но и, например, присылают на почту конкретные, чуть ли не нотариально удостоверенные документы, в которых ваши персональные данные уже вставлены, то сложно сразу же распознать обман.

Всегда важно, с чего и как мошенники начинают разговор, если вы вообще ответили на звонок. На том конце может быть как неопытный мошенник, который сам себя выдаст практически сразу, так и очень профессиональный человек, в совершенстве обладающий навыками расставлять психологические крючки и зацепки. Бывают и совпадения, когда мошеннический звонок как бы «накладывается» на текущие реальные события и вполне может оказаться достоверным, то есть, когда ситуация, с которой звонит мошенник, потенциально возможна.

Такие совпадения можно заметить на уровне крупных компаний. Например, вы руководитель структурного подразделения и в силу ваших должностных обязанностей можете лично общаться с генеральным директором или старшими вице-президентами. И когда в мессенджере вам поступает звонок или сообщение от генерального директора, то в первый момент это может на самом деле сбить с толку. Как правило, сначала поступает звонок, вы отвечаете, но связь как будто плохая и ничего не слышно. Никто ничего не говорит. После этого может поступить сообщение с вопросом: «Меня слышно?».

Если вы никак не реагируете, то поступит следующее сообщение с примерным текстом «Вы не хотите разговаривать с руководством?».

То есть вас будут даже прощупывать на лояльность своему работодателю. Но самом деле это звонки с фейковых аккаунтов. И если вы посмотрите профиль, с которого поступил звонок, то увидите, что номера телефона там нет, а фотография генерального директора на аватарке — ровно та же, которая вывешена на внешнем сайте. При этом, если вдруг вы общаетесь с генеральным директором в мессенджерах, то, видимо, знаете, какую аватарку он на самом деле использует в своем настоящем профиле. Так что перед вами явно мошенник. Цель таких «корпоративных заходов» так же проста — выманить у вас деньги.

Если вы включитесь в диалог в мессенджере, то вам сообщат, что случилась экстренная проверка, допустим, Роскомнадзора или прокуратуры. Вопросы к компании очень серьезные, компания находится сейчас в крайне затруднительном положении, и очень нужна ваша помощь. И вы можете помочь, срочно перечислив определенную денежную сумму по таким-то реквизитам. Это важно, так как счета вашей компании заблокированы, но необходимо срочно заплатить адвокату, который уже приступил к представлению интересов компании перед государственными органами. Компания и лично генеральный директор будут вам очень признательны за то, что вы подтвердили свою преданность общему делу в такой напряженный момент. Как-то так. Забавно, когда подобные сообщения приходят, например, от одного старшего вице-президента другому. И эти люди прекрасно друг с другом знакомы и могут дойти до кабинетов друг друга в считанные минуты. Да и о ситуации в компании прекрасно осведомлены. То есть для мошенников это сразу провал, ведь они «не на тех напали».

Но это только подтверждает, что, если у мошенников и есть информация в связке: ваше ФИО, ваш телефон и название компании, где вы работаете, — то информации о занимаемой вами в компании должности, и тем более о внутрикорпоративных связях у них нет. Поэтому такие звонки происходят наобум так же, как и вся основная масса мошеннических звонков.

Таким способом может позвонить, например, и бывший генеральный директор. Да, бывший, но человек-то известный, имя на слуху. Вам напишут: «Я такой-то. Вы меня помните?». А вы работаете давно и, конечно, помните. Но печально, когда такой звонок поступает какому-нибудь рабочему на производстве, который крайне далек от знаний того, что происходит где-то в центральном офисе компании в другом городе. Он и видел-то генерального директора (да еще и бывшего) только на фотографии или в видео на планерке. И вот такому честному работнику, который дорожит своим рабочим местом, рассказывают про затруднительную ситуацию и про необходимость перевести деньги, чтобы буквально стать спасителем всего бизнеса. Особенно печально, когда в этом случае мошеннику верят. Как месье Бонасье из кинофильма «Д'Артаньян и три мушкетера» (1978) режиссера Георгия Юнгвальда-Хилькевича: «Галантерейщик и кардинал — это сила!». Вы всерьез думаете, что генеральный директор лично откроет базу дан-

ных работников крупной компании и лично выберет из двадцатитысячного количества именно вас, чтобы попросить помощи? Да? Тогда так и хочется спросить: а вам корона ваша не жмет?

Но вернемся к ситуации с неожиданным ночным звонком, когда совершенно естественно и неудивительно, что вы испугались.

Что делать со своим страхом в моменте? Вот вы ответили на звонок. И вам сообщили крайне неприятную новость про ваши деньги. И еще вам говорят, что для спасения этих денег и перевода их куда-то на безопасный счет (непонятно чей, кстати) вам надо очень-очень срочно сделать то-то. Немедленно. Нет времени на объяснения, ни минуты. Ситуация из ряда вон. Ваше сердце бешено колотится, так и норовя выпрыгнуть из тела наружу. Вы и вспотели, и похолодели одновременно. Рука с телефоном дрожит, а телефон ударяется об ухо в такт дрожи. Тише-тише... Это пока только слова. Помните: информацию надо всегда проверять. Сделайте глубокий вдох и медленный-медленный выдох. Отодвиньте руку с телефоном от уха. Опустите вниз. Пусть там, внизу, в телефоне, человек продолжает вас словесно пугать. Не важно.

Оглянитесь. Где вы сейчас? Вы стоите или сидите? Над вами потолок или небо? Вы видите вокруг что-то подозрительное? Нет. Если не считать голоса из смартфона, то все, в общем-то, штатно, обычно для того места и времени, в которых вас застал этот звонок. Если вы спали и вас разбудили, то сколько сейчас времени? Найдите глазами часы. Какой сегодня день недели? Вам завтра на работу? Во сколько вставать? В комнате вокруг все обычно? Сконцентрируйтесь на том, что вас окружает, сориентируйтесь во времени и в пространстве, чтобы к вам вернулась способность логически рассуждать. Вы не провидец и не можете точно знать, мошенник вам позвонил или нет. Но информацию надо проверять. Это не обсуждается.

Дождитесь, пока дыхание выровняется. Пара минут точно ничего не решит. Если ваши деньги кто-то действительно захочет украсть, то украдет. Но хорошо бы, чтобы вы сами этому не помогли ненароком.

Еще раз вдох-выдох, можно возвращаться к звонку. Скорее всего, вы услышите уже гудки, или ругань. Мошенник может просто не дожидаться этого вашего «вдох-выдох», но вы ведь и не торопитесь расстаться с деньгами, верно? А если все-таки вас кто-то еще дождался и продолжает рассказывать про срочный перевод ваших денег в швейцарский банк, то ваша внутренняя защитная система уже включилась и вы сможете, если и не отличить ложь от правды, то хотя бы посомневаться.

И далее: переспрашивайте ФИО, кто звонит и откуда; сообщите, что вы это записываете; спрашивайте стационарный телефон и как с этим человеком связаться. Просите повторить, задавайте уточняющие вопросы, типа «откуда у вас мой номер телефона?». И очень быстро легенда «посыплется», потому что мошенник нетерпелив. Начнется хамство, путаница в ответах, давление и запугивание. Отклоните, наконец, звонок. Хватит. Вы еще не убедились, что это мошенник? Тогда идите на кухню, заварите себе чаек и начните проверять свои банковские приложения, последние операции, проверяйте личный кабинет «Госуслуг» — он все еще ваш? И если везде штиль, то представьте, что вы просто пережили маленькое приключение. Вот и все.

Чтобы не забыть, напишите себе на холодильнике напоминания «для жизни»:

Любая информация проверяется.

Нет такой информации, которую нельзя было бы перепроверить.

Не соглашаться ни на что и не делать ничего, что просят сделать с деньгами, пока вы не поняли, для чего это нужно, и не убедились, что это полностью безопасно.

Если вас торопят принять решение — вам позвонили мошенники.

Если на вас давят по телефону и запугивают вас — вам позвонили мошенники.

Вы можете поспорить: а как же подделка голосов? Как распознать мошенника, если звонит ваш ребенок, ваш муж, ваш брат и т. д., и говорит, что попал в беду? Да, технологии не дремлют. Мошенники научились воспроизводить голоса. И вот вам, мирно спящей пенси-

онерке, звонит ваш сын и говорит, что попал в аварию и срочно нужны деньги, чтобы откупиться от неприятностей. Спросонья, да еще и слыша знакомый голос, вы, конечно, броситесь переводить деньги. Дитя в беде, надо помочь. Только стоп! Вам страшно? Это естественно. Голос — знакомый, такой родной. Номер телефона — незнакомый, но ваш сын сам сказал, что звонит по чужому телефону, потому что его телефон сел. Это же возможная ситуация. Не подкопаешься. Страшно. Экстремальненко. И надо действовать без промедления. Плевать на деньги. Родной человек важнее. Согласна полностью.

Но... если дело касается перевода денег, то любую информацию надо проверять. Любую! Вдох-выдох. Для оказания помощи в экстремальной ситуации нужна холодная голова и способность принимать решения быстро, а действовать очень четко. Говорите: «Щас, щас, миленький, все сделаю!» и сбрасываете звонок. (Если у вас есть второй смартфон, то можно даже не сбрасывать этот звонок, а звонить параллельно).

Быстро набираете номер сына. Слышите длинные гудки (ночь все-таки). Если телефон отключен, набираете номер невестки. Если и у нее отключен, набираете номер внука/внучки. Главное — понять, где в данный момент на самом деле ваш сын. Может получиться так, что ваш сын, например, сейчас вообще в другом городе/в другой стране, а не там, где вам сказал этот «родной голос». А вдруг у вашего сына и автомобиля-то нет, и он вообще НИ НА ЧЕМ не ездит? А вдруг ваш сын в эту самую минуту спокойно дрыхнет в СОСЕДНЕЙ КОМНАТЕ? А если вашему сыну всего 10 лет? Или: вам звонит какой-то незнакомый человек и говорит, что ваш сын попал в аварию, но на самом деле нет у вас никакого сына, а есть только дочери?

Так что в любом случае надо срочно проснуться и сориентироваться во времени и в пространстве. Допустим, что все совпало: сын есть, и в данный момент он не рядом с вами, голос по телефону — его, и вы просто перезваниваете по обычному номеру телефона сына (вам надо убедиться, что сообщении об аварии (или иной неприятной ситуации) достоверно). И если ваш сын ответил на звонок, то, наверное, даже услышав, как он недовольно ругается, вы будете счастливы, потому что с ним все в порядке, он просто спал. Если все оказалось не так удачно, и по обычному номеру телефона сына (а заодно, и невестки, и внука/внучки) дозвониться не удалось, перезваниваете на тот незнакомый номер (с которого вы сбросили звонок), чтобы опять же проверить информацию. Скорее всего, при мошеннической атаке, пока вы пытались дозвониться до реального сына, мошенники будут продолжать дозваниваться до вас, и у вас скопилось уже несколько неотвеченных вызовов. Допустим, вы перезвонили и слышите снова тот же самый родной голос (тут, кстати, можно посомневаться — если в самом начале ваш сын звонит с чужого телефона, так как его телефон сел, то на входящий звонок вам может ответить как раз не сын, а владелец этого чужого телефона). Тогда просите позвать сына.

Обязательно прислушивайтесь внимательно к фону: если ваш собеседник на улице, то по общему фоновому шуму или отдельным звукам это будет понятно. Если там несколько человек и кто-то что-то говорит рядом — это будет слышно, даже если и не разборчиво. Если действительно звонят с места аварии, то, скорее всего, звуки будут характерными: может быть, звук сирены, топот ног, какое-то лязганье, какая-то суэта, выкрики, плач, что-то еще. В общем, будет шумновато.

Ваша задача (как разведчика, выполняющего важную миссию): определить, правда все происходящее или нет. И если фона совсем не слышно, то это странно. Попробуйте выяснить как можно больше подробностей: адрес, что именно случилось, когда.

Если у вас два смартфона, то обратный звонок лучше даже сделать с другого номера — это будет неожиданно для мошенников, и вам наверняка ответит кто-то не голосом вашего сына.

Еще постоянно сопоставляйте в уме все появляющиеся факты — могло это быть или нет, учитывая образ жизни, который ведет ваш сын. Предложите приехать. Скажите, что готовы приехать прямо сейчас и разобраться на месте.

И внимательно отслеживайте интонацию и слова, которые использует собеседник. Не слишком ли этот «родной голос» спокоен? Не слишком ли его слова отличаются от того, как на самом деле разговаривает ваш родной человек? Вы же знаете, как ведет себя ваш сын, когда он взволнован, какая у него манера общаться в разных ситуациях? Может быть, ваш родственник в любых непривычных ситуациях матерится, как сапожник, распаяв сам себя, а тут нарочито вежлив. Или наоборот. Да, голос могут скопировать, но скопировать личность полностью — вряд ли. Пытаясь вести этот разговор и задавая как можно больше вопросов, вы поймете, как собеседник реагирует. Он давит на вас? Он злится? Он говорит слова, которые абсолютно не характерны для родного вашего человека? Или уже и сам голос его «поплыл»?

Я отдаю себе отчет, что вам страшно и хочется скорее помочь. Но что произойдет, если вы переведете деньги не «прямо сейчас», а спустя 5-10 минут? И зачем деньги при аварии? Если ваш сын, не дай бог, задавил кого-то, нарушив правила (превысил скорость, сел за руль в состоянии алкогольного опьянения и прочее), то есть все произошло по его вине, то откупиться вряд ли получится. Тем более, прямо здесь и сейчас. Тогда надо срочно искать адвоката, а не переводить деньги непонятно куда. Ведь, наверное, и скорая помощь вызвана, и наряд ДПС рядом, и не один. А если все произошло не по вине вашего сына, то от чего откупаться? И если все правда, то, может, вам действительно пора ехать на место происшествия, чтобы поддержать и помочь уже там, на месте?

Но если вам сразу же обрывают возможность приехать: юлят, не говорят адрес, не отвечают на вопросы, а только требуют денег, — говорите, что денег на картах нет. Тогда вам могут предложить дать наличными. Но при этом кто-то придет к вам и заберет деньги. Seriously? Вы верите?

А если жестко сказать этому «родному голосу», что вы готовы исключительно на то, чтобы привезти деньги самой прямо на место происшествия (откуда он звонит) и отдать деньги лично ему? И что с вами вместе будет наряд полиции/сосед-мастер спорта по боксу/черт лысый или кто-то еще, чтобы поддержать? Ой, звонок прервался... Мошенникам надоело уговаривать упрямую и глупую тетеньку. Накапайте себе валерьянки и ждите следующего... И продолжайте дозваниваться до реального сына, чтобы убедиться, что все в порядке.

Даже если вы — инвалид, прикованный к кровати, все равно настаивайте на том, что вы приедете на место события сами. Мошенники не знают, как вы себя чувствуете. А вот ваш родственник не может не знать. Так что ответы вам помогут разобраться, кто же вам на самом деле звонит.

Если «сын» позвонил с информацией, что находится в отделении полиции и срочно надо перевести деньги (заметьте, все сводится к переводу денег!), уточняйте, что это за отделение и где оно находится. Если говорят номер отделения, более-менее точное название, то ищите в интернете телефонный номер дежурной части этого отделения и узнавайте, попадал ли к ним ваш сын. Если ваш, якобы, сын на ваш вопрос охотно называет номер телефона этого отделения, не верьте. Да, запишите, но перезванивайте только по тому номеру телефона, который узнали сами.

Сложно? Нет. Просто, как правило, если ситуация правдива и действительно произошло что-то ужасное, то вы это ни с чем не спутаете: и по рассказанным подробностям, и по интонации, и по количеству участников, и по многим другим признакам.

Поверьте, ваша внутренняя защитная система имеет в своей основе способность отличать правду от лжи, опираясь на ваш жизненный опыт, знания, эмоции, эмпатию и так далее, даже если в моменте очень страшно и вы туго соображаете.

И даже если деньги точно понадобятся, то, скорее всего, не «сию минуту вынь да положь», а разумно: на адвоката, на вызов платной скорой помощи, на что-то еще, за что можно заплатить официально, а не на «Сбербанк» какому-то дядечке с трудно произносимым нерусским именем.

Поэтому и важно дать себе несколько драгоценных минут, чтобы унять дрожь, переварить резко вываленную на вас информацию хоть немного, вдохнуть-выдохнуть, чтобы кислород начал активно циркулировать, а защитная система включилась и начала замечать подвох.

1.3. Откуда возникает состояние страха

Все, что мы наблюдаем вокруг, любая входящая информация перерабатывается нами, анализируется и затем преобразовывается в наши навыки, опыт, знания. Страх, как и любое другое состояние, рождается не из ниоткуда. Он выкристаллизовывается на основе переработанной нашим мозгом информации, полученной из:

- новостной ленты (например, из сводок правоохранительных органов),
- телесериалов и художественных кинофильмов,
- документальных фильмов,
- телепередач,
- прочитанных книг,
- рассказов родственников, друзей, знакомых о том, что с ними случалось по жизни или случилось совсем недавно,
- увиденного вашими собственными глазами,
- вашего личного опыта, когда вы уже прожили что-то подобное и теперь точно знаете, что может произойти, и боитесь, что это повторится.

Вы и сами не замечаете, как весь этот контент постепенно оседает на чердаке вашей памяти. А отдельные эпизоды объединяются или смешиваются, и вы делаете для себя определенные выводы с поправкой на вашу восприимчивость и внушаемость. Вы как бы прописываете внутри себя определенные правила игры, неосознанно размещая внутри себя полочку «со страшным» и наполняя ее массой доказательств того, как же все-таки «страшно жить».

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.