18+

ЭЛЬВИРА БАГИРОВА

# Обмануть детектор: инструкции

НЕСЛОЖНЫЕ И РАБОЧИЕ СПОСОБЫ ПРОЙТИ ПОЛИГРАФ



Эльвира Багирова

# Обмануть детектор: инструкции. Несложные и рабочие способы пройти полиграф

«Издательские решения»

**Багирова Э.**

Обмануть детектор: инструкции. Несложные и рабочие способы пройти полиграф / Э. Багирова — «Издательские решения»,

Полиграф не детектор лжи! Это детектор волнения! Он не отличает правду от вымысла, он фиксирует, как ваше тело реагирует на вопросы. И вот здесь начинается самое интересное: если вы знаете, как работает этот механизм, то вы перестаёте быть заложником ситуации.Если вам предстоит полиграф, или вы просто хотите знать, что это такое и как не попасть в ловушку собственных нервов, то эта книга для вас!

© Багирова Э.
© Издательские решения

# Содержание

Зачем эта книга? 6
Шаг первый: выбор стратегии 7
1 8
2 9
Подробнее 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

# Обмануть детектор: инструкции Несложные и рабочие способы пройти полиграф

**Эльвира Багирова**

*Дизайнер обложки* craiyon

© Эльвира Багирова, 2026
© craiyon, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-6803-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Зачем эта книга?

Вы когда-нибудь замирали перед дверью кабинета, где стоит тот самый аппарат с датчиками? Тот, что «читает» ваши мысли, ловит дрожь в голосе и капли пота? Тот, из-за которого люди не спят ночами, репетируют ответы перед зеркалом и всерьёз верят, что машина знает о них больше, чем они сами?

Спойлер тревожным: не знает!

Полиграф не детектор лжи! Это детектор волнения! Он не отличает правду от вымысла, он фиксирует, как ваше тело реагирует на вопросы. И вот здесь начинается самое интересное: если вы знаете, как работает этот механизм, и вы перестаёте быть заложником ситуации.

Правда в том, что полиграф не является научно обоснованным методом. Это инструмент, а не приговор. Но когда вы устраиваетесь на крутую работу: в банк, в силовые структуры, в крупную корпорацию, то эта процедура может встать между вами и мечтой. И тогда вопрос уже не в том, справедливо ли это. Вопрос в том, как не завалить испытание!

Это практическое руководство по выживанию в кабинете полиграфолога.

Методы, собранные здесь, не выдумка теоретика. Их рассказал мне человек, который годами работал с полиграфом и знает эту «кухню» изнутри. Я собрала и структурировала эти знания, проверила их логику и перевела на язык, понятный каждому. Да, они не гарантируют стопроцентный успех. Никто не даст вам такой гарантии, и любой, кто обещает обратное, просто продаёт воздух. Но эти приёмы помогут вам войти в кабинет спокойным, понимающим и подготовленным.

Вы найдёте тут ясность. Понимание того, что происходит за закрытой дверью. Спокойствие вместо паники. И реальный шанс пройти испытание, которое многие считают непроходимым.

Если вам предстоит полиграф, или вы просто хотите знать, что это такое и как не попасть в ловушку собственных нервов, то эта книга для вас.

# Шаг первый: выбор стратегии

Итак, в этой книге мы рассмотрим только две стратегии обхода лукавства/обмана полиграфа. Да, разумеется, их наверняка существует больше, но конкретно я знаю только о двух.

Необходимо выбрать тип поведения, которого вы будете придерживаться на протяжении всего общения со специалистом-полиграфологом. Первый — для интровертов [1]! И нет, разумеется, не стоит прибегать ко второй стратегии, если вы всё-таки скромный, спокойный и сдержанный человек в жизни, вторую стратегию я предложу для особо активных людей, у которых возможно установлена, либо подозревается СДВГ, повышенная экстравертность [2], и, возможно, состояние психики более подвижное, нежели в первом варианте.

[1] Интровертные люди — это те, кто ориентирован на внутренний мир, на собственные мысли, чувства, впечатления, они предпочитают одиночество или узкий круг близких людей, а общение с большим количеством людей может быстро утомлять, термин «интроверсия» ввёл швейцарский психолог Карл Юнг.

[2] Повышенная экстравертность (или высокая экстраверсия) — это личностная черта, при которой человек отличается общительностью, энергичностью, напористостью, активностью во всех сферах жизни.

# 1

Итак, первая стратегия подойдёт для спокойных, сдержанных, более- менее интровертных людей. За трое суток до начала испытания полиграфом необходимо начать много спать. Отменить подлежит кофе, чай, все возбуждающие средства вроде алкоголя, бальзамов и активных видов отдыха. Только спокойствие, умиротворяющая музыка и таблетки корня валерианы[3]. Также напомню, что валерьянку нельзя людям с пониженным давлением! А если же это ваш случай, и давление действительно низкое, то обойдётесь без лекарств, достаточно просто пить много воды, спать, слушать умиротворяющую музыку, практически не курить и избегать волнений.

Такой тип отдыха за трое, а лучше пятеро суток, позволит нервной системе не просто успокоиться, а быть настолько непробиваемой перед полиграфологом, что даже если этот человек будет на повышенных тонах задавать неприятные вопросы, ваша отдохнувшая нервная система не даст возможности выдать какую-то ненужную информацию.

[3] Внимание: я не являюсь врачом, а только лишь писатель брошюр, потому предлагаю проконсультироваться с врачом перед началом приёма любых препаратов, даже таких простых, как корень валерианы.

## 2

Стратегия номер два, для людей с повышенной возбуждённостью, активных. Тут совет прямо противоположный: чтобы обмануть полиграф, необходимо быть в возбуждённом состоянии. Двое-трое суток до испытаний, и накануне: употребление алкоголя[4] в умеренных количествах поможет организму волноваться по поводу всего, и специалист, который будет задавать, в том числе, и ненужные вам, неприятные вопросы, просто не поймёт ваших неверных ответов. Танцы, активности в эти дни жизни, сон 6—7 часов до испытания!

[4] Чрезмерное и частое употребление алкоголя наносит серьёзный вред здоровью!

# Подробнее

Теперь разберём подробно, почему же обе эти стратегии хороши. Начну с того, что полиграф — это не детектор лжи в том фантастическом смысле, в каком его показывают в кино. Это прибор, который фиксирует физиологические реакции организма: частоту пульса, дыхание, потоотделение, изменения кровяного давления, тонус мышц. То есть, реакции! Полиграфолог не читает ваши мысли, он читает ваше тело! А тело, как известно, реагирует на стресс. И вот здесь кроется главная уязвимость всей этой процедуры: прибор не различает, чем именно вызвано волнение: ложью ли, страхом разоблачения, неприятным вопросом, духотой в кабинете или просто тем, что вы вчера не спали. Он фиксирует возбуждение как таковое. Значит, задача испытуемого вовсе не «перестать лгать», а управлять этим возбуждением так, чтобы оно не выдавало вас в нужные/ненужные моменты!

И вот почему первая стратегия работает. Спокойный, отдохнувший, «непробиваемый» человек, у которого физиологический фон ровный, как зеркало горного озера. Его пульс не скачет, дыхание глубокое и размеренное, ладони не потеют от одного лишь звука вопроса. И когда полиграфолог начинает давить (а он будет давить, это часть его работы) такой испытуемый не выдаёт всплеска. Его нервная система, которую он за несколько суток подготовил к покою, просто не реагирует так, как ожидает специалист. А полиграфолог, между прочим, ориентируется не на абсолютные показатели, а на разницу между реакциями на разные вопросы. Если у вас всё ровно, ему не с чем сравнивать, ему не за что зацепиться. Он видит спокойного человека, и спокойный человек в его картине мира — это тот, которому нечего скрывать. Тут есть тонкость: слишком уж «идеально» ровные показатели тоже могут вызвать подозрение у опытного специалиста, он может решить, что вы принимаете препараты или натренированны. Поэтому в первой стратегии важно не переусердствовать с успокоением: ваша задача не превратиться в статую, а сохранить естественную, живую, но при этом устойчивую реакцию. Не зря я советую именно отдых и сон, а не тяжёлые седативные средства: отдохнувшая нервная система реагирует естественно-спокойно. Она как бы говорит телу: «Всё в порядке, нам нечего тут бояться», — и тело послушно. И ещё один плюс: такой режим полезен сам по себе, он не вредит здоровью, он даже улучшает ваше состояние, независимо от результата испытания. Вы выходите из кабинета не «выжатым лимоном», а отдохнувшим человеком, что бы там ни показал прибор!

# 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.