18+

ЭЛЬВИРА БАГИРОВА

Обмануть детектор: инструкции

НЕСЛОЖНЫЕ И РАБОЧИЕ СПОСОБЫ ПРОЙТИ ПОЛИГРАФ



Эльвира Багирова

Обмануть детектор: инструкции. Несложные и рабочие способы пройти полиграф

https://litres.ru/74900697
ISBN 9785007168038

Аннотация

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!

Содержание

Зачем эта книга? 5
Шаг первый: выбор стратегии 7
1 8
2 9
Подробнее 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

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 ре-

агирует 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.