

Сергей
МАРКОВ



ПСИХОТЕХНИКИ МОССАДА

Как читать людей, сохранять
хладнокровие и отражать манипуляции
методами элитной разведки



Психолог для себя

Сергей Марков

**Психотехники Моссада.
Как читать людей,
сохранять хладнокровие
и отражать манипуляции
методами элитной разведки**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.925
ББК 88.50

Марков С. Н.

Психотехники Моссада. Как читать людей, сохранять хладнокровие и отражать манипуляции методами элитной разведки /
С. Н. Марков — «Издательство АСТ», 2026 — (Психолог для себя)

ISBN 978-5-17-190891-1

Каждый день мы сталкиваемся с давлением, манипуляциями и стрессом. Токсичный диалог или сложные переговоры — в такие моменты эмоции часто берут верх. Эта книга — не о том, как стать агентом разведки, хотя в ее основе лежат уникальные психотехники Моссада, одной из самых закрытых и эффективных спецслужб мира. Она о том, как применять эти проверенные на практике инструменты для защиты психики и выстраивания границ в самой обычной жизни. В основе оперативной работы лежит филигранная психология. Вы узнаете, как мгновенно гасить панику, вычислять истинные мотивы людей и распознавать ложь без мифов о «тайных жестах». Автор разбирает архитектуру человеческих уязвимостей и учит изящно отражать атаки, газлайтинг и любые попытки навязать чувство вины. Вы овладеете навыком «мягкого допроса», получая информацию без давления, и сможете выстраивать диалог так, чтобы собеседники сами хотели раскрыться. Эта книга станет вашим личным руководством по обретению эмоциональной автономии. Она поможет навсегда перестать играть по чужим правилам, вернуть себе ясность ума и взять любой диалог под свой полный контроль.

УДК 159.925
ББК 88.50

ISBN 978-5-17-190891-1

© Марков С. Н., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение. Философия выживания	7
Интерактив. Тест «Насколько ты беззащитен в современном мире?»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Сергей Марков
Психотехники Моссада
Как читать людей, сохранять
хладнокровие и отражать манипуляции
методами элитной разведки

© Марков С., 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Введение. Философия выживания

Сердце колотится, ладони потеют, мозг кричит: «Беги или бей!» В стрессовой ситуации тело реагирует быстрее, чем мы успеваем что-то обдумать. Для нашей физиологии нет разницы между диким хищником и гневным начальником. Конфликт на работе, неприятный разговор с мужем или женой, неожиданный звонок в 2 часа ночи – это все стрессовые ситуации, но они редко требуют мгновенной физической реакции. Современного человека от древнего человека или животного отличает умение вовремя отключить панику и включить ясное мышление.

В израильской разведке много внимания уделяют не только сбору информации, но и способности сохранять рабочее мышление под давлением. Сотрудников Моссада долго учат замечать собственные автоматические реакции, которые есть у любого человека, – страх, желание понравиться, импульсивность, самоуверенность. В Моссаде это называют «точкой входа» в собственную нервную систему. Настоящая разведка на самом деле совсем не похожа на шпионские триллеры с лазерами и погонями. Главный секрет израильской разведки – понимание психики, умение видеть невидимое и действовать, когда другие впадают в ступор.

У Моссада есть понятие «каца» (англ. *katsa*) – это офицер, который работает с людьми и постоянно находится в ситуации неопределенности. Ему могут врать, пытаться манипулировать им, провоцировать, перегружать информацией. Ничего из этого не может сломить кацу, он обладает уникальными особенностями – высоким эмоциональным контролем, чтением микросигналов и умением принимать решения в условиях неопределенности. Моссад просто взял законы человеческой психики и протестировал их там, где ценой ошибки может быть человеческая жизнь.

Большинство из нас, конечно, не работает в разведке (а для тех, кто работает, будет полезно повторить «теорию» и освежить знания). Однако с похожими трудностями может встретиться каждый: механика повседневного давления похожа на все то, с чем приходится сталкиваться Моссаду. Например, вы заходите на совещание уже в напряжении, и один критикующий комментарий полностью меняет ваше поведение. Или начинаете оправдываться там, где стоило задать уточняющий вопрос. Или соглашаетесь на неудобные условия просто потому, что боитесь конфликта. Нам такое поведение кажется случайным и необъяснимым, но на самом деле все эти поступки довольно предсказуемы. И ими можно управлять – не полностью, но достаточно, чтобы не совершать ошибки и не делать собственную жизнь невыносимой.

Эта книга не о «секретных техниках спецслужб» и не о романтике шпионской работы. Мы расскажем о навыках психологической устойчивости, которые покажут, как замечать давление, уметь отстаивать свои интересы, не терять способность думать в эмоционально заряженной ситуации, лучше понимать поведение людей, чтобы в повседневных стрессах находить решение проблемы быстро и без нервов.

Интерактив. Тест «Насколько ты незащищен в современном мире?»

Ответьте честно на 10 вопросов. Выберите один вариант ответа. В конце подсчитайте баллы и сверьтесь с интерпретацией. Тест не диагностирует патологию. Он фиксирует ваш текущий уровень психологической уязвимости к внешнему влиянию, эмоциональному давлению и когнитивным искажениям.

Когда вас неожиданно критикуют на публике, вы:

- а) Сразу начинаете оправдываться или защищаться.
- б) Замолкаете, но внутри кипят эмоции.
- в) Берете паузу, задаете уточняющий вопрос, переводите разговор в конкретное русло.

Если близкий человек использует эмоциональный шантаж («Если ты меня любишь, ты сделаешь...»), вы:

- а) Подчиняетесь, чтобы избежать конфликта.
- б) Агрессивно отвечаете, обрывая контакт.
- в) Фиксируете манипуляцию, озвучиваете границу, предлагаете альтернативу в спокойном тоне

Когда вы видите в новостях сенсационный заголовок, вы:

- а) Сразу верите и делитесь с окружающими.
- б) Испытываете тревогу, но не проверяете источник.
- в) Ищете первоисточник, проверяете контекст, оцениваете мотив подачи.

На переговорах или в диалоге, если собеседник давит авторитетом или статусом, вы:

- а) Подстраиваетесь, стараетесь не спорить.
- б) Начинаете доказывать свою значимость через аргументы.
- в) Сохраняете ровный тон, возвращаете разговор к фактам, не вовлекаясь в иерархическую игру.

Когда вы понимаете, что приняли неверное решение, вы:

- а) Ищете виноватых во внешней среде.
- б) Долго ругаете себя, застреваете в чувстве вины.
- в) Анализируете причину, извлекаете урок, корректируете модель, двигаетесь дальше.

Если коллега или знакомый пытается втянуть вас в сплетни или обсуждение третьих лиц, вы:

- а) Участвуете, чтобы не выделяться.
- б) Молча слушаете, но чувствуете дискомфорт.
- в) Мягко меняете тему, переводите фокус на задачи или факты, не поддерживая эмоциональный фон.

Когда вы сталкиваетесь с противоречивой информацией от разных источников, вы:

- а) Выбираете ту, что больше нравится.
- б) Запутываетесь и откладываете решение.
- в) Сравниваете контекст, проверяете заинтересованность источников, выделяете верифицируемые данные.

В стрессовой ситуации (срыв сроков, конфликт, неожиданный звонок) вы:

- а) Действуете импульсивно, часто усугубляя ситуацию.
- б) Замыкаетесь, теряете способность мыслить ясно.
- в) Делаете тактическую паузу, стабилизируете дыхание, определяете приоритеты, действуете по шагам.

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.