

Денис Букин

# Развитие памяти

по методикам спецслужб



EMPATIKA



ПОСТОРОННИМ  
**ВХОД**  
ВОСПРЕЩАЕТСЯ

*Памяти Леонида Минутко*

Денис Букин

# РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ ПО МЕТОДИКАМ СПЕЦСЛУЖБ



Москва  
2014

УДК 159.953.4

ББК 88.3

Б90

**Букин Д. С.**

Б90 Развитие памяти по методикам спецслужб / Д. С. Букин. — М. : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 456 с. : ил.

ISBN 978-5-9614-4730-9

Восхищаетесь феноменальной памятью разведчиков? Удивляетесь, как они умеют подмечать все мелочи и держать в голове мельком увиденные карты и планы противника, тысячи имен и цифр, легенды, явки и пароли? Теперь вы тоже так сможете: перед вами уникальная книга, в которой раскрыты секреты тренировки памяти, применяемые в разведшколах.

Кроме теории и упражнений для самостоятельной тренировки, в книге описаны приемы общения из арсенала спецслужб: вы узнаете, как налаживать контакт и входить в доверие к незнакомым людям, убеждать и оценивать достоверность полученных данных. Также вы освоите методы самоорганизации, научитесь быстро восстанавливать силы и поддерживать высокую работоспособность.

Погрузиться в шпионскую атмосферу поможет сквозной сюжет — розыскное дело, составленное на основе реальных событий. Вы станете полноправным участником расследования, а попутно сможете тренировать внимание, мышление и память.

Книга предназначена для всех, кто испытывает сложности с запоминанием, чувствует необходимость развития умственных способностей и хочет стать эффективнее в общении, работе и повседневной жизни, научившись использовать максимум возможностей своего мозга.

УДК 159.953.4

ББК 88.3

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpina-book.ru](mailto:lib@alpina-book.ru)*

© ООО «Эмпатика», 2014

© ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

ISBN 978-5-9614-4730-9

Руководитель проекта *И. Гусинская*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Фотограф *К. Гулиев*

Дизайн обложки *О. Назаров*

Арт-директор *С. Тимонов*

Подписано в печать 18.04.2014.

Формат 70×100/16.

Бумага офсетная № 1.

Печать офсетная.

Объем 28,5 печ. л.

Тираж 4000 экз.

Заказ № 0347/14.

ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»

123060, Москва, а/я 28

Тел. (495) 980-53-54

[www.alpina.ru](http://www.alpina.ru)

e-mail: [info@alpina.ru](mailto:info@alpina.ru)

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ  
от 29.12.2010 г.)

12

# Содержание

Введение .....	7
1. Агент-установщик .....	47
2. Агент-вербовщик .....	91
3. Внештатный оперативный сотрудник ...	181
4. Маршрутный агент .....	243
5. Оперативный сотрудник .....	321
6. Аналитик .....	371
7. Двойной агент .....	419
Заключение .....	449



# Введение



Возможности человеческого мозга потрясают воображение. Память хранит огромный объем информации, далекие события представляются настолько живо и ярко, как будто все произошло только вчера. Мозг справляется с задачами, решение которых недоступно самым современным компьютерам. Мозг пластичен: если какая-то его функция активно работает, она усиливается. Верно и обратное: то, что не используется, отмирает. Рутинная работа, узкая профессиональная специализация, технические «костыли» в виде органайзера, навигатора, записной книжки в телефоне — все это освобождает память от работы, и со временем она ослабевает. Ухудшается способность концентрировать внимание, притупляется острота восприятия.

К счастью, это обратимо. Память можно тренировать. Чтобы тренировки были эффективными, они должны быть:

- ♦ регулярными;
- ♦ долгосрочными;
- ♦ на грани возможностей.

Есть профессии, для которых отличная память, ясность и быстрота мышления жизненно необходимы. Одна из них — разведчик. Записывать что-либо запрещают законы конспирации, долго и вдумчиво штудировать документы некогда, перерисовать схему или карту невозможно. Приходится полагаться только на память. И помнить надо невероятно много, а воспроизводить точно.

Военные психологи накопили огромный опыт подготовки сотрудников, способных быстро и надежно запоминать информацию. Было бы глупо не воспользоваться их разработками. Мы и пользуемся!

Программа тренировки памяти в этой книге основана на методиках спецслужб, эффективность которых проверена временем и поколениями разведчиков и контрразведчиков.



## О книге

Каждая глава соответствует этапам карьеры агента разведслужбы. Вы пройдете все ступени школы разведчика — от агента-установщика до двойного агента, от самой простой работы в разведке до самой опасной и сложной.

Вас будет сопровождать история одной контрразведывательной операции, изложенная в документах и дневниковых записях ее главного героя. По фактам этой операции будут задаваться вопросы, поэтому постарайтесь запомнить максимум из того, что прочтете.

Несмотря на то, что все персонажи в этой книге выдуманные, а любое сходство и совпадение с реальными людьми случайно, описанные в ней события основаны на действительно произошедшей истории. Также здесь необходимо сказать о том, что все содержащиеся в книге данные взяты из открытых источников.

Каждый этап-уровень содержит инструкции к методикам запоминания и упражнения для их отработки. Упражнения первых уровней могут показаться легкими, но дальше они будут усложняться. Постарайтесь освоить предлагаемые приемы и методы на первых простых заданиях. Даже если вы можете выполнить их без использования специальных методик, в дальнейшем, когда задачи усложнятся, обойтись без них будет крайне трудно.

В книге есть два вида упражнений. Первые обозначены словом «упражнение». Вы можете выполнять их во время отдыха, ожидания, в транспорте...

Вторые, интерактивные, размещены на отдельном сайте. На них ведет ссылка и специальный QR-код, который можно считать с планшетного компьютера или смартфона. Желательно выполнять эти упражнения по ходу чтения книги.

Повторите каждое упражнение несколько раз, чтобы закрепить успех. Если при его выполнении получается не все, вернитесь к методике, для отработки которой оно предназначено. Перечитайте ее заново и несколько раз выполните упражнение в менее сложном варианте.

Не падайте духом, если у вас не получится выполнить задания с первого раза. Помните, что «трени-

ровки должны проходить на грани возможностей». Учеба в разведшколе похожа на путь мастера боевых искусств: чтобы освоить разведывательное дело, надо пройти через трудности и научиться преодолевать неудачи. Пробуйте снова и снова, прогресс станет заметен и вам, и окружающим.

Кроме методик, инструкций и заданий в книге описываются особенности человеческого внимания, воображения и памяти, а также приемы работы с ними. Разведчики пользуются этими приемами каждый день. Оставим романтические истории беллетристам — разведывательное дело описано в книге таким, какое оно есть, без прикрас и лоска.

Настоящая, не «киношная» разведка — это не беготня с пистолетом, а работа с информацией. По крупицам данных восстановить целую картину — вот в чем состоит задача разведки.

#### **Группы книги в социальных сетях**

[www.vk.com/improve.memory](http://www.vk.com/improve.memory)

[www.facebook.com/groups/improve.memory](http://www.facebook.com/groups/improve.memory)

#### **Сайт книги**

[www.improve-memory.net](http://www.improve-memory.net)

## ПОТАСОВКА ПЕРЕД ВЫБОРАМИ

Странные события произошли в Буэнос-Айресе 10 декабря 1954 года во время предвыборной встречи с избирателями кандидата от Перонистской партии Аргентины Гарсиа Пульезе. Мероприятие, начавшееся обычной для таких случаев вступительной речью кандидата, закончилось массовой потасовкой. Выступление Пульезе с призывами к противоборству с социалистами было воспринято буквально. Собравшиеся (их было около 300 человек) вышли из кинотеатра, в котором проводилась встреча, и, скандируя лозунги, направились к предвыборному штабу социалистов. Агрессивно настроенная толпа, вооружившись садовыми инструментами, камнями и палками, била стекла, ломала мебель, избивала людей. Госпитализировано несколько работников штаба, в том числе кандидат от социалистов Габриэль Арьенцо.

Полиция почти не вмешивалась в драку, ограничившись кратковременным задержанием нескольких человек. Интересно, что задержанные отрицали участие в драке, не могли объяснить причины своего задержания и заявляли, что пришли на предвыборную встречу лишь из любопытства. Сама драка производила впечатление массового психоза, внезапно начавшегося и неожиданно прекратившегося.

Наблюдатели оценивают шансы партии перонистов на победу как высокие. На численность ее сторонников не повлияли даже распространившиеся в последние месяцы слухи о том, что в организации предвыборной кампании участвуют немецкие консультанты, служившие прежде фашистскому режиму Германии и бежавшие из Европы после разгрома Третьего рейха весной 1945 года.

12 декабря 1954 года.

Год подходит к концу. Пытаюсь охватить его взглядом и понять, каким же он был. За исключением испанского, могу описать его только словом "скудный". Да и испанский я начал учить от скуки — чтобы хоть чем-то занять себя. От академической психологии я устал. Работа в деканате — рутина. В личной жизни — без перемен.

Надо было все-таки поступать в аспирантуру. Может, попробовать в следующем году?



С. С. С. Р.  
КОМИТЕТ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
БЕЗОПАСНОСТИ

ДЕЛО № \_\_\_\_\_

СИМОНОВ  
АНДРЕЙ  
НИКОЛАЕВИЧ

Арх. № 1/1-527

Том № 1

Начато „15“ дек. 1954 г.

Окончено „ “ “ 19\_\_ г.

Дело в \_\_\_\_\_ томах

Секретно

Начальнику второго отдела  
КГБ при СМ СССР

В соответствии с указанием КГБ СССР от 1 декабря 1954 года "О замене оперативных работников, не имеющих необходимой подготовки и не обеспечивающих порученное им дело" и в целях усиления агентурного аппарата в среде научной и творческой интеллигенции проведена подготовка к вербовке агентов в штате МГУ. Прошу санкции на проведение вербовки следующих лиц:

Иванов Евгений Петрович, 1931 г.р.;

Ильина Елена Васильевна, 1929 г.р.;

Симонов Андрей Николаевич, 1930 г.р.

Оперативные установки на перечисленных лиц прилагаются.

Зам. начальника 9-го отдела  
второго главного управления  
подполковник Н.В. Ильин

15 декабря 1954 г.  
гор. Москва



ОПЕРАТИВНАЯ УСТАНОВКА  
на Симонова Андрея Николаевича

Андрей Николаевич Симонов родился в г. Ленинграде в 1930 г.

Отец, Симонов Николай Матвеевич, 1902 г.р., рабочий. В настоящее время механик парового буксира "Шахтер" в Ленинградском морском порту. На фронт не призывался по брони.

Мать, Симонова (в девичестве Иванова) Ольга Викторовна, 1910 г.р., рабочая. В настоящее время крановщица в Ленинградском морском порту.

Учился в средней школе № 120 г. Ленинграда. По окончании школы в 1948 году поступил в МГУ, на психологическое отделение философского факультета. Окончил его в 1953 году с отличием, получил рекомендацию для поступления в аспирантуру. Дипломную работу на тему "Психофизиологические методы установления истинности следственных и судебных показаний" защитил под руководством профессора А.Р. Лурии.

Поступление в аспирантуру и написание научной работы отложил до накопления научного материала и опыта. В настоящее время работает в деканате философского факультета МГУ на должности секретаря. Член ВЛКСМ. Признан среди преподавателей МГУ перспективным специалистом. Решение не поступать в аспирантуру сразу после окончания вуза было встречено ими с пониманием.

Для органов КГБ представляют интерес связи Симонова в среде преподавателей и студентов психологического отделения философского факультета МГУ. В перспективе возможности Симонова для получения информации будут расти.

Обладает хорошими способностями: высоким интеллектом, отличной памятью. Спокоен. Эмоционально устойчив. Проблем в общении не испытывает. Владеет немецким языком. Занимается спортом. Посещает футбольные матчи.

Интересуется психофизиологией, техниками гипноза, социальной психологией.

Не женат.

Предполагается вербовка на идейно-политической основе.

Зам. начальника 9-го отдела  
второго главного управления  
подполковник Н. В. Ильин

15 декабря 1954 г.  
гор. Москва



## Возможности памяти

Люди используют возможности своей памяти далеко не в полной мере. Более того, мало кто представляет, насколько велики эти возможности.

Несколько примеров. Русский художник Н. Н. Ге детально воспроизвел барочный интерьер комнаты дворца «Монплезир», побывав в ней только один раз. Секрет фотографической памяти мастера состоял, по его собственным словам, в том, чтобы «ежедневно по памяти изображать то, что вам встречалось дорогою, будь это свет, будь это форма, будь это выражение, будь это сцена — все, что остановило ваше внимание». Моцарт мог в точности записать сложную партитуру, прослушав произведение всего лишь раз. Услышав однажды сочинение Грегорио Аллегри «Misereere», сохранявшееся до этого Ватиканом в тайне, он сделал его ноты достоянием публики. Моцарту в это время было 14 лет. Уинстон

Черчилль знал наизусть почти всего Шекспира. Разучивая его произведения, он практиковался в ораторском искусстве. Венгерский шахматист Янош Флеш сыграл в 1960 году 52 партии одновременно, не глядя на доску. По окончании игры, которая длилась более 13 часов, Флеш помнил все ходы на всех 52 досках.

Не только признанные гении обладают выдающейся памятью. В одном эксперименте испытуемым, обычным людям, показали 10 000 слайдов, после чего проверили, сколько из них запомнилось. Оказалось, что точность узнавания изображений составила около 80% — очень высокий результат. В случае, если для эксперимента выбирали необычные, яркие и красочные картины, точность узнавания повышалась практически до 100%.

Выводы:

1. Главная проблема памяти человека не в том, чтобы запомнить информацию, а в том, чтобы вспомнить и воспроизвести ее, когда это необходимо. Таким образом, задатками отличной памяти обладает каждый человек. Чтобы развить их, нужно освоить ряд приемов.
2. Мозг человека очень хорошо запоминает изображения. Поэтому большинство приемов запоминания информации — мнемотехник — основано на воображении, которое служит инструментом перевода абстрактной словесной и цифровой информации в зрительную.



## Виды памяти

Современная психология выделяет три вида памяти: мгновенная (или сенсорная), кратковременная и долговременная.

В сенсорной памяти хранится то, что мы воспринимаем непосредственно органами чувств: видим, слышим, ощущаем, обоняем и пробуем на вкус после того, как сам воспринимаемый стимул уже исчез. Длительность хранения информации в этой памяти невелика, не больше полсекунды. Но сенсорная память очень важна, через нее проходит все, что связывает нас с внешним миром. Также благодаря сенсорной памяти мы можем видеть последовательность кадров-картинок кино как непрерывное движение.

Из сенсорной памяти информация, заслуживающая внимания, переходит в кратковременную память, где может храниться несколько минут или часов. Кратковременная память задействована,

например, когда мы повторяем «про себя» продиктованный кем-то телефон, одновременно ища ручку и блокнот, чтобы записать его.

Из кратковременной памяти важная информация переходит в долговременную, где она может храниться годами. Как правило, процесс долговременного запоминания информации происходит неосознанно. Именно поэтому мы нередко забываем важные вещи и помним несущественные детали, которые давно следовало бы забыть. Однако существуют приемы осознанного долговременного запоминания информации. Эта книга поможет вам развить кратковременную и долговременную память, а также научиться сознательно переводить информацию из кратковременной памяти в долговременную.

Хорошая память связана с умением замечать важное в увиденном и услышанном, а также перерабатывать информацию, представлять ее в виде образов и связывать с тем, что мы уже знаем. Иными словами, для запоминания необходимы внимание и воображение. Тренировка внимания и воображения — база для развития памяти. Именно с упражнений на внимание и воображение начинается школа разведки.





## Внимание и память

Внимание — способность избирательно воспринимать информацию, видеть и слышать то, что нужно, не реагируя на посторонние раздражители. Сосредоточенному человеку шум не мешает читать. Он воспринимает текст, не отвлекаясь на посторонние звуки. Сконцентрированность позволяет усвоить все нюансы и подробности того, что нужно запомнить, не перегружая при этом мозг.

Тренированное внимание отличается от слабого тем, что человек может им управлять. Он способен быстро сосредотачивать внимание, долго удерживать его на одном предмете, когда это нужно, и легко переключать при смене деятельности.

## Упражнение

Долго удерживать внимание на одном предмете не так просто, как кажется на первый взгляд. Попробуйте рассмотреть что-либо, что есть у вас под рукой, например свои наручные часы. Изучите их во всех деталях, во всех подробностях. Осмотрите каждое деление на циферблате, каждую царапину на корпусе. Изучили всё? Не останавливайтесь, попытайтесь найти в них что-то новое.

Через пару минут такого занятия вам будет сложно удерживать внимание на часах. Вы вдруг заметите, что думаете не о часах — ассоциации, цепляясь одна за другую, уводят ваши мысли все дальше и дальше. Например, вы думали о часах, стараясь сосредоточиться. Потом, глядя на цифру 11, вы вспомнили, что должны были договориться о важной встрече в 11:00. Потом

вы стали думать о коллеге, который также должен был участвовать во встрече, потом о книге, про которую вам рассказывал коллега, потом... Вы забыли про часы. Сможете проделать обратный путь? Вспомните, как вы пришли от часов к тому, о чем думали. Вернитесь обратно по цепочке ассоциаций к часам и продолжайте изучать их. Вспомните, что вы думали о книге, принадлежащей коллеге, потом о самом коллеге, потом о встрече, на которой вы должны присутствовать, потом о времени начала встречи — 11:00. Вспомните, что это время связано с числом 11 на циферблате, а циферблат — с часами.

Выполняя это упражнение, вы тренируете способность управлять вниманием.

Вербовку Андрея Николаевича Симонова 1930 г.р. разрешаю.  
Произвести проверку агента в качестве установщика.

Начальник  
второго главного управления  
КГБ при СМ СССР  
генерал-лейтенант П.В. Федотов

№ 67с  
17 декабря 1954 г.  
г. Москва

## Проверьте себя

Штаб какого политического движения громили избиратели в Буэнос-Айресе 10 декабря 1954 года?

---

---

---

---

---

Из какой страны, предположительно, происходят консультанты, участвующие в предвыборной кампании перонистов?

---

---

---

---

---

## Объем внимания, правило $7\pm 2$

Внимание устроено так, что в его фокусе одновременно могут находиться не больше 5–9 единиц информации: слов, чисел, предметов или идей. Это ограничение практически невозможно преодолеть, но есть способы его обойти. Для этого достаточно сгруппировать информацию в блоки. Например, в номере телефона +74957894179 содержится 12 единиц информации, а после группировки до +7 (495) 7894179 остается лишь пять. И эти пять можно сжать до четырех, если знать, что +7 (495) означает Россия, Москва.

Отведенные человеку 5–9 единиц нужно уметь использовать на все 100%. Программа тренировки памяти, предложенная в этой книге, поможет вам развить внимание. Выполняйте инструкции, занимайтесь регулярно, и результат не заставит себя ждать. Помните армейский устав СССР: «Военнослужащий обязан стойко и мужественно переносить все тяготы и лишения воинской службы».

## Упражнение

Выполнение двух дел одновременно хорошо тренирует способность переключать внимание. Читайте две книги, по абзацу из каждой попеременно. Переключая каждые несколько секунд радио, слушайте две новостные радиостанции (достаивайте при этом в уме, о чем были пропущенные фрагменты программ). Смотрите две телепрограммы.

Не увлекайтесь — одновременное выполнение нескольких задач хорошо как упражнение для тренировки внимания, но неэффективно как способ справиться с большим количеством дел.

На страничках изображены QR-коды – графически закодированные ссылки на интерактивные упражнения в Интернете. Для того чтобы считать их автоматически и не набирать адрес упражнения на клавиатуре, установите на свой планшет или смартфон специальное приложение для чтения QR-кодов. Для мобильных устройств на платформе iOS подойдет бесплатная программа QR Code

Reader. Для устройств на Android – QR Code Reader или Google Goggles.

Запустите приложение. Направьте фотокамеру устройства на QR-код, поместив его в рамку. После распознавания ссылки откроется web-браузер с интерактивной игрой.

### Таблицы Шульте, 5×5 с подсветкой

<http://improve-memory.net/shult/1>



19 декабря 1954 года.

Трудный и длинный день. Сессия на носу: деканат бурлит, студенты, преподаватели. И куча бумаг.

А вечером, когда я возвращался домой, меня пыгались завербовать в КГБ. Я не заметил сам, как разговорился со случайным попутчиком, обычным интеллигентом, невысоким, полноватым и в сером плаще. И вдруг он обращается ко мне по имени-отчеству и говорит: "Вы не хотите нам помочь?" Когда я узнал, кому именно предложил мне помогать серый плащ, то без долгих раздумий отказался. Но мой собеседник как-то умудрился вернуть меня к этому вопросу. Без уговоров, угроз или шантажа. Эта работа, по его словам, позволит

мне применить на практике знания, полученные в университете. "Нам нужны хорошие психологи", — сказал он. Кроме того, меня вербуют в контрразведку: ловить иностранных шпионов кажется мне осмысленным занятием. Более осмысленным, чем однообразные эксперименты и теоретические изыскания, и уж намного более осмысленным, чем бумажная возня в деканате. В итоге я пообещал подумать, а серый плащ пообещал со мной связаться.

А вообще, с его бы незаметной и мягкой настойчивостью надо за студентками ухаживать...

Напоследок он попросил никому не рассказывать о нашем разговоре. И не оставлять о нем никаких записей. Но тут я его не послушал. Видимо, во мне есть что-то шпионское, раз за десять лет мой дневник никто никогда не видел.



## Трюки с вниманием

Любому продуктивному человеку необходимо уметь управлять своим вниманием. Но есть способы управлять вниманием других людей. Ведь если вы управляете вниманием человека, вы можете управлять им самим.

Внимание можно сравнить с прожектором в темноте: мы видим только освещенный фрагмент. Переключая внимание собеседника, мы можем показать ему то, что нужно, скрыв от него то, что мы не хотим показывать. Все фокусы и трюки иллюзионистов основаны на умелом переключении внимания зрителя. Для этого используются эффектные движения, яркие ленты, платки, вспышки и взрывы.

Примерно так же действуют разведчики, которым зачастую приходится работать под наружным наблюдением контрразведки. Известен случай, когда во время обыска и досмотра разведчица невзначай попросила полицейского подержать упаковку салфеток.

Полицейские тщательно обыскали сумку и ничего подозрительного в ней не нашли. Секретные документы были спрятаны между салфеток.

Другой эффективный трюк заключается в том, чтобы растянуть скрываемое действие во времени, совершить его в несколько этапов, каждый из которых будет выглядеть совершенно безобидно. Например, чтобы незаметно поднять с земли какой-либо предмет, можно остановиться перед ним, открыть сумку, вынуть перчатки, уронить одну из них, наклониться за перчаткой, выронить носовой платок, поднять предмет и перчатку и уйти, оставив платок лежать на земле. Наблюдение заметит, что вы роняли и поднимали предметы. Внимание наблюдателей задержится на платке, и ваша неуклюжесть не вызовет подозрений. Сколько предметов вы уронили и какие из них подняли — никто не заметит.

Другой пример «растягивания» действия — незаметная передача блокнота вашему собеседнику за столиком кафе. Вы приходите и вынимаете блокнот из портфеля. Потом разговариваете, открываете блокнот, что-то записываете, кладете его рядом и продолжаете разговаривать. Потом встаете, выкладываете на стол перчатки, надеваете пальто, берете перчатки и уходите. Блокнот остается на столе, его захватит с собой ваш собеседник, когда допьет свой кофе и будет уходить.

**СЕКРЕТНО**

ПОДПИСКА О СЕКРЕТНОМ СОТРУДНИЧЕСТВЕ  
С ОРГАНАМИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Я, Симонов Андрей Николаевич, даю добровольное согласие на сотрудничество с органами государственной безопасности. Обязуюсь добросовестно выполнять поставленные передо мной оперативные задачи, хранить в тайне факт сотрудничества, соблюдать правила конспирации, не разглашать сведения, ставшие мне известными в ходе работы.

19 декабря 1954 г.

А.Н. Симонов

**СЕКРЕТНО**

Присвоить агенту А.Н. Симонову 1930 г.р. оперативный псевдоним "Симонид".  
Направить его на ускоренные курсы разведывательного дела.

Зам. начальника 9-го отдела  
второго главного управления  
подполковник Н.В. Ильин

20 декабря 1954 г.  
гор. Москва





## Рабочая память

Помимо мгновенной, кратковременной и долговременной памяти психологи выделяют рабочую память. В ней хранятся данные, предназначенные для обработки в ближайшее время. Главное отличие рабочей памяти в том, что всё, содержащееся в ней, стирается сразу после переключения на другую задачу.

Современные исследования установили тесную связь между емкостью рабочей памяти и уровнем интеллекта. Это очевидно: чем больше данных может храниться в рабочей памяти, тем выше способности человека к установлению закономерностей и созданию нового знания, то есть к тому, что измеряют показатели интеллекта. Более того, емкость рабочей памяти связана и с вниманием. Чем она выше, тем больше объектов может одновременно держать человек в фокусе внимания.

Интересно, что емкость рабочей памяти среднего человека составляет те же  $7 \pm 2$  единиц. Людям, у которых

она снижена, труднее управлять вниманием и организовывать свое поведение: человек просто не может запомнить однажды выработанную программу действий.

Чтобы выяснить ваш показатель объема рабочей памяти, запоминайте числа из списка по одному и по памяти записывайте их на листке бумаги. Не группируйте цифры в пары, тройки и т. п. Например, 1234 представляйте в виде «один-два-три-четыре», а не «двенадцать — тридцать четыре». Дойдя до конца списка, подсчитайте, сколько цифр было в последнем правильно записанном вами числе. Это и будет оценкой объема вашей рабочей памяти.

Рабочую память трудно увеличивать. По некоторым исследованиям, интенсивные занятия могут добавить к ней не более 15–25%. Но и это немало. Восемь единиц вместо семи могут дать огромный скачок в умственных способностях.

850

834

4399

9543

82140

38587

932435

708243

0972435

8931432

43249034

24349328

905298713

378072043

8203947529

3982775235

06016554392

61085082684

010178844818

768582301939

**Пары предметов, 4×3**

[http://improve-memory.net/smb\\_pairs/1](http://improve-memory.net/smb_pairs/1)



21 января 1955 года.

У меня странная жизнь. Днем я работаю в деканате, а по вечерам учусь в школе КГБ.

Я думал, что это будет проще. Часто после занятий голова у меня гудит и раскаляется. От некоторых упражнений (постоянных, методичных!) глаза начинают болеть и слезиться... Но результат оправдывает себя! Я был неглупым, но и не выдающимся. Что-то я замечал (что хотел и привык замечать), а что-то от меня ускользало. Я нередко забывал что-то сделать, мог сболтнуть лишнее в разговоре, не заметить идущего навстречу знакомого. Сейчас же я замечаю больше и запоминаю лучше, чем прежде. Это помогает мне глубже и быстрее понимать людей, оценивать

и прогнозировать ситуации. Я перестал забывать дела на день, почти не открываю телефонную книжку и справляюсь с двумя работами лучше, чем раньше с одной.

Я уже не говорю о том, что студенты гадают, когда подмечаешь в них что-то новое и интересное...

Самые необычные занятия — по разведывательному делу. Преподают его нам "старики", лет 50-60. Говорят, многие из них во время войны подолгу работали в тылу у немцев, но где именно, не знает никто. Нам учат заводить разговор с разными людьми: от железнодорожных кондукторов до директоров предприятий. Учат шифровать и расшифровывать сообщения, вести наблюдение, отрываться от слежки, ориентироваться в незнакомом городе, делать невидимые

чернила, фотографировать и проявлять микро-  
пленки и многому другому.

От нас требуют замечать и запоминать  
массу деталей. Например, могут целый час  
водить по городу, а потом спросить, какого  
цвета была вывеска на булочной или что было  
написано на дверях закрытого книжного ма-  
газина: "Учет" или "Санитарный день"? Я по-  
том вернулся проверить, что же именно там  
было написано. Оказалось — "Закрыто". Красной  
краской на сером картоне.







## Расфокусированное наблюдение

Когда внимание сосредоточено на одном предмете или событии, высока вероятность упустить что-то важное рядом. Поэтому разведчику крайне необходим навык расфокусированного наблюдения. Часто он должен видеть всю картину, не концентрируясь на отдельных деталях. Расширяя приведенное ранее сравнение внимания с лучом прожектора, расфокусированное наблюдение подобно дневному рассеянному свету. Чтобы ничего не пропустить, внимание должно быть сконцентрировано на объекте наблюдения и в то же время распределено по всему, что этот объект окружает.

## Упражнение

Попробуйте наблюдать за чем-либо, не ставя себе целей выяснить что-то конкретное. Например, вы сидите в кафе и кого-то ждете. Замечайте всю обстановку, не концентрируясь на чем-то специально. Если вы увидите что-то интересное, отметьте это для себя, но не сужайте

поля наблюдения, продолжайте наблюдать за всем вокруг. Не оценивайте, не хвалите, не ругайте — наблюдайте безучастно, как будто происходящее отделено от вас толстым стеклом.

**Спички. Первый уровень**

<http://improve-memory.net/matches/1>



2 февраля 1955 года.

Вчера ходили с З. в кино, смотрели "Анну на шее" в "Ударнике". Интересно было, насколько по-разному мы с ней увидели эту картину.

З. плакала, когда Анио венчали и Модест (его отчество она не могла вспомнить) измывался над ней. Когда же на экране героиню Марионовой закружил круговорот балов, приемов и мчащихся саней, дыхание З. учащалось, взгляд замирал, а рот приоткрывался. От фильма она была в восторге.

Я же, кроме прочего, узнал почти все реальные московские улицы и интерьеры, где проводились съемки, запомнил имена из титров, наряды и украшения героини, музыкаль-

ную канву, мелкие нестыковки и массу лиц, промелькнувших на экране за час двадцать.

Вот он, результат занятий на внимание. Нас ведь учили не только фокусироваться на чем-то одном, но и рассеивать внимание во время наблюдения. Причем последнее было для меня намного труднее. Похоже, что в этот раз присутствие З. стимулировало мои способности. Все так вдруг стало получаться, никак не могу наиграться со своим умением наблюдать.

Кстати, за нами следили, пока мы шли по набережной после кино. Видимо, все еще проверяют. Около метро нам удалось оторваться: стесняюсь я гулять с девушкой под наблюдением.

З., конечно, очень милая, но вряд ли у нас с ней что-то получится.



Пары букв, 4×5

<http://improve-memory.net/letters/1>



## Проверьте себя

На каком факультете обучался А. Н. Симонов?

---

---

---

Чем был обусловлен интерес к А. Н. Симонову со стороны органов госбезопасности?

---

---

---

В каком качестве начал работу в КГБ агент «Симонид»?

---

---

---



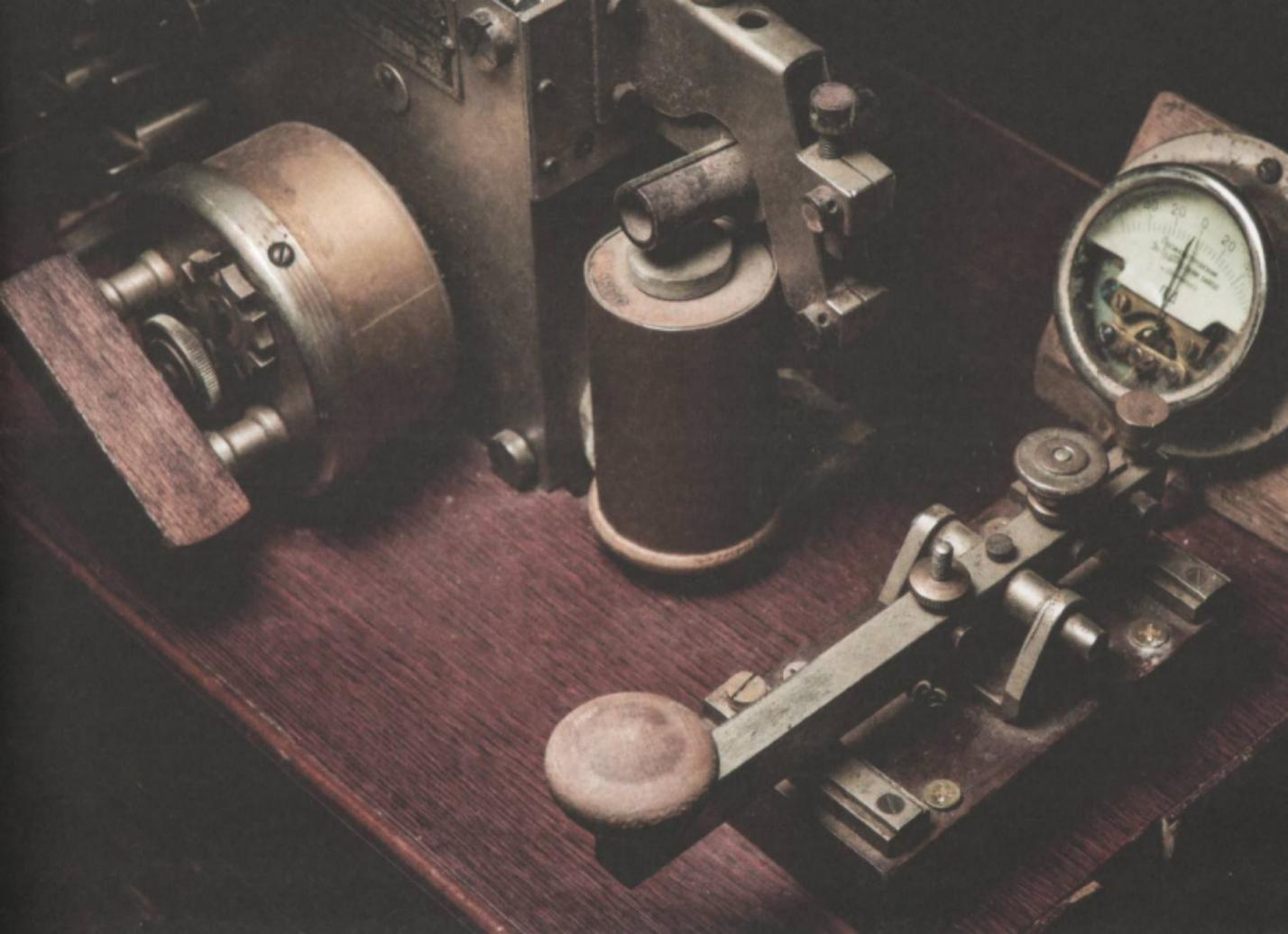
# 1. Агент-установщик



Агент-установщик собирает первичные данные о людях, интересных для спецслужб. Он выясняет имена, фамилии, адреса, связи, места работы, должности, особенности образа жизни и привычки. Эти данные собирают в обобщающие документы — «установки».

Чаще всего агентов-установщиков вербуют среди людей, имеющих доступ к персональным данным: работников коммунальных и муниципальных служб, врачей, HR-специалистов. Ценной информацией обладают и те, кто может видеть нужных людей каждый день, не привлекая к себе внимания, имеет возможность просматривать их рабочие столы и... их мусор. Обратите внимание на консьержку в доме и уборщицу в офисе. Они могут знать о вас гораздо больше, чем вы думаете.

Карьера многих агентов начинается именно с установщика. Это и работа, и школа, и проверка на прочность.



車站，我一則  
干！啊！可  
爹娘妻子還在  
這一去還不知

## 第八課 中國蘇維埃

在中國蘇維埃  
鬥的組織，其中是  
在，當中國蘇維埃  
得自己的存在及擴大  
時候，這些武裝組織  
並有極大的數量。這

1622 417 2

## Память и воображение

Способность человека воспринимать и запоминать образы эволюционно намного старше и более развита, чем способность понимать и запоминать речь. Просто потому, что для нашего предка крадущийся тигр был опаснее ругающегося сородича. Это значит, что картинка будет воспринята быстрее и лучше текста.

Как можно использовать это для развития памяти? Попробуйте визуально представить то, что хотите запомнить. Для мозга воображаемое мало отличается от реально видимого. Образ запомнится лучше текста, особенно если картина будет яркой, живой, подробной.

Поясним на примере. Ваш друг объясняет вам, как до него добраться: диктует адрес, называет улицу, номер дома и квартиры. Запомнили? Затем он поясняет, что он живет в доме, на первом этаже которого

расположен зоомагазин. Уже лучше! Представьте себе вашего друга, стоящего за прилавком зоомагазина и продающего трем кошкам по три золотые рыбки. Квартира 33. Да, это нереально, абсурдно, но ярко, живо и необычно и поэтому хорошо запомнится.



## Упражнение

Рассмотрите предметы на своем столе. Обратите внимание на каждый из них. Что где лежит? Какой стороной они обращены к вам? Каковы особенности каждого предмета: цвет, фактура, потертости, царапины?..

Теперь закройте глаза. Представьте себе сначала стол в целом, потом начинайте переходить от предмета к предмету. Представьте каждый из них в деталях. Если

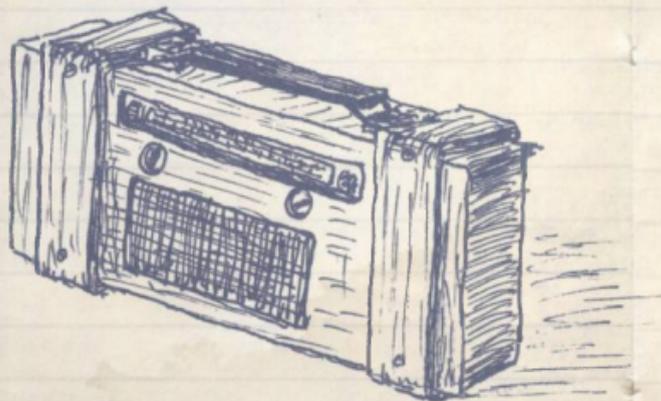
не получается, ненадолго откройте глаза, взгляните на предмет, вызвавший у вас затруднение, снова закройте глаза и продолжайте воображать.

Это упражнение можно выполнять не только с предметами на столе, но и с комнатой, видом из окна, людьми, сидящими напротив вас в транспорте.

## Упражнение

При чтении художественного произведения останавливайтесь и пытайтесь вызвать в воображении то, что описывает автор: лица, внешность, предметы, интерьеры,

пейзажи... С одной стороны, это поможет вам развить воображение, а с другой — насладиться хорошей книгой и лучше запомнить ее содержание.



9 февраля 1955 года.

Сперва нас учили управлять вниманием. Учили-  
учили. Научили. И фокусировать, и рассеивать.  
Голова забита именами, цифрами и образами.  
Теперь учат манипулировать всем этим в го-  
лове — упорядочивать нужное и удалять то,  
что не понадобится.

Как в первом классе! Или, точнее, как  
в детстве, учишься ходить.

Скорее бы уже весна. Интересно, а кани-  
кулы в школе бывают?

**Кубики. Первый уровень**

<http://improve-memory.net/dices/1>



aktuelle Nassausstellung  
 Dr. A. Tempelhof, Blücherstr. 4, Kantstraße

**Wer bringt die Bücher?**  
 die Schatzinsel des Buchhandels  
**Jetzt: Charlottbg. 4, Kantstr.**  
 Ständiger Ankauf von Büchern  
 in allen Gebieten

**Übersetzungs- und Vervielfältigungsbüro O. Martin**  
 Berlin SW 29, Blücherstr. 26, III  
 (Eingang Baerwaldstr.)  
 Übersetzungen: englisch, russisch, französisch, polnisch und deutsch  
 Vervielfältigungen  
 Auftrags- u. vorübergehende Friedigung  
 K. 11111111 am 18. 10. 1945

**ERZEUGNISSE**  
 Capri-Kosmetik  
 Kosmetische Erzeugnisse  
 Berlin, Charlottenburger Allee 111

**RECHENSTRIP**  
 mit Kontrollstreifen  
 gegen gleichwertige  
 Textil-Großhandlung  
 Berlin-Halensee, Kurfürstendamm 111

**Kaufe jeden Positiv Knöpfe, Positivmaterial**  
 Berlin, Kurfürstendamm 111

**STUNDE**  
 1945, vorm. 11 Uhr  
 Buchhandlung

**Fud Oswald**  
 Buchhandlung  
 Elbe Blatt

**VITAMIN-PALAST**  
 Vitaminpräparate  
 Buchhandlung



## Человек, который помнил всё

Во все учебники психологии вошла история Соломона Шерешевского — человека с феноменальными способностями. Советскому психологу А. Р. Лурии посчастливилось изучать его память более трех десятилетий, с 1920-х до 1960-х годов.

С. Шерешевский, или Ш., как называл его А. Р. Лурия в своих книгах, мог запомнить сколь угодно много. Объем его памяти не поддавался измерению. Любую информацию: картинки, образы, слова или бессмысленные сочетания букв — он вспоминал будто читал по книге. Кроме того, оказалось, что запомненное никогда не стиралось из его памяти. Он без труда вспоминал слова, продиктованные ему во время экспериментов 10 или 15 лет назад.

Так как память Шерешевского невозможно было измерить, Лурия попытался описать ее работу, меха-

низмы запоминания и воспроизведения информации. Он выяснил следующее.

1. Для запоминания информации Шерешевский кодировал ее в образы. Например, цифра 1 превращалась им в гордого, присоанившегося человека; 6 — в человека, у которого распухла нога; 8 — в толстую женщину и т. д. Его способность кодировать информацию в образы была врожденной. Шерешевский хорошо помнил увиденное и услышанное им с первых месяцев жизни, тогда как обычно люди не помнят себя в младенчестве.
2. Шерешевский обладал выраженной синестезией — «сплетением» чувств. Синестетики могут ясно различать цвета букв, ощущать шероховатость звуков или чувствовать вкус формы. В синестетическом восприятии Шерешевского были связаны все чувства, кроме обоняния. Образы, созданные четырьмя чувствами из пяти, получались очень яркими и прочными.
3. Чтобы запомнить порядок цифр или предметов в длинном списке, Шерешевский мысленно

шел по улице своего родного города и расставлял вдоль нее созданные им образы. Иногда он «терял» предметы из списка. Это происходило, например, когда мысленный образ оказывался в плохо освещенном месте или сливался с фоном. В других случаях Шерешевский воображал приключения своих образов, которые складывались в необычные и потому запоминающиеся истории.

Особенности работы памяти Шерешевского, описанные Лурией, используются в современных мнемотехниках.

ДЕЛО № 283  
оперативного розыска  
по факту утраты документов,  
содержащих государственную тайну

Открыто 3 марта 1955 г.

2 марта 1955 года В 32-е отделение милиции г. Москва поступило заявление об исчезновении гр. Бернштейна Семена Яковлевича 1897 г. р., сотрудника Архива Академии наук СССР. Бернштейн не появлялся в архиве еще с 21 февраля, однако в связи с тем, что случаи его невыхода на работу по болезни имели место и в прошлом, а также учитывая, что в его квартире не было телефона, его исчезновение было обнаружено только через неделю. 28 февраля и 1 марта коллеги попытались навестить его дома, но оба раза им никто не открыл.

2 марта, сразу после заявления о пропаже, в присутствии участкового ст. лейтенанта А. П. Васильева была вскрыта комната гр. Бернштейна в квартире по адресу ул. Горького, д. 22, кв. 15. В комнате никого не было. По результатам предварительного осмотра ценные вещи гр. Бернштейна на месте. Следов борьбы в квартире не обнаружено.

В тот же день были наведены справки по всем поступившим с 21 февраля в московские больницы, травмпункты и морги. Никого похожего на Бернштейна среди них не было.

В связи с тем, что гр. Берштейн является сотрудником архива, ответственным за хранение документов, содержащих государственную тайну, на его участке была проведена инвентаризация. Обнаружена утрата ряда документов под грифом "Совершенно секретно". Список утраченных документов прилагается. Выдача этих документов в журнале учета документов, содержащих государственную тайну, не зарегистрирована.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И.О. Милославский

3 марта 1955 г.  
г. Москва



... (unvollständiges Bild). Wenn sie n  
... (unvollständiges Bild). Dies ist jedoch nicht gese  
... (unvollständiges Bild). Dies ist jedoch nicht gese

Empf.-Bek.

Dr. H. Wulff, Patentabteilung IX  
Dr. Hinrichs,



den Beschluß kann gemäß § 34 des Paten  
nach der Zustellung der Beschwerde eingelegt werden.  
Ablauf der Frist beim Reichspatentamt  
Beschwerde sind für die Kosten eingegangen sein  
unter Angabe des Patentzeichens und der Bes  
n das Reichspatentamt, Amtsstaffe mög  
folgt die Zahlung nicht rechtzeitig  
hoben.  
Straf des Beschläßes  
Antragsgesetz  
vorausge

Ausgefertigt:  
Dr. *[Signature]*

*[Signature]*  
Königsfelden

**СЕКРЕТНО**

Секретно

СПРАВКА

к описи документов,  
содержащих государственную тайну,  
утраченных из Архива АН СССР

Утраченные документы были изъяты в мае 1945 года из архивов Главного управления имперской безопасности фашистской Германии (РСХА). Они принадлежали управлению III C 1 РСХА (наука), которым руководил гауптштурмфюрер СС Эрнст Туровски.

Документы содержат теоретические и экспериментальные разработки немецких психологов и врачей в области применения суггестивных психотехник (гипноза) для управления большими группами людей. Главным образом это разработки Германского института психологических исследований и психотерапии, так называемого "института Геринга". Данным институтом в период войны руководил Маттиас Генрих Геринг, двоюродный брат рейсхмаршала Германа Геринга.

Из работ института наибольший интерес представляют исследования группы заместителя руководителя института Иоганна Генриха Шульца. В частности, именно ему принадлежит авторство широко распространенной психотехники аутогенной тренировки, основанной на самовнушении. Эффективность и безопасность аутогенной тренировки доказаны длительной практикой применения в отношении как здоровых, так и людей с личностными расстройствами.

Книги Шульца издавались в Германии и доступны любому читателю. Однако многие его работы, как и работы других сотрудников "института Геринга", имеющие военное значение, были засекречены. Крайне нежелательно, чтобы эти разработки попали к людям и организациям, могущим нанести ущерб СССР.

3 марта 1955 г.

г. Москва

## Предметы на столе. Первый уровень

<http://improve-memory.net/items/1>





## Развитие воображения

Воображение можно назвать самой творческой функцией мозга. С помощью воображения можно не только представлять ранее увиденное, но и создавать новые образы. Кроме этого, можно изменять образы в размерах, перемещать, вращать, добавлять к ним новые элементы, убирать старые. Именно воображением пользуются люди, когда что-то придумывают: изобретатели изобретают, режиссеры снимают фильмы, писатели пишут книги, художники создают картины.

Творческое воображение применяется во многих мнемотехниках. Как уже говорилось, изображение запоминается лучше текста, поэтому, чтобы запомнить прочитанное, нужно его увидеть — увидеть в своем воображении.

## Упражнение

Сядьте поудобнее, закройте глаза и воссоздайте по памяти обстановку места, в котором вы часто бываете. Это может быть ваше любимое кафе, рабочий кабинет или концертный зал. Вспомните планировку помещения. Как выглядят стены? Пол? Потолок? Как расставлена

мебель? Какие предметы стоят на столах и полках? Представьте себя сидящим на вашем обычном месте. Что вы видите? Попробуйте увидеть эту же обстановку с другого ракурса: сядьте на другое место, встаньте на стол или лягте на пол. Что вы видите сейчас?

## Упражнение

Проведите в своем доме полчаса–час с завязанными глазами. Походите по комнатам. Попробуйте, не открывая глаз, умыться, одеться или даже приготовить себе завтрак. Включите музыку. Посидите в своем любимом

кресле. Возьмите с полки какую-нибудь книгу. Переставьте вещи. Откройте глаза и посмотрите, удалось ли вам задуманное.

## Упражнение

Представьте себе доску для записей. Ту, которую вы видели в детстве, в школе или дома. Представьте фактуру доски, ее цвет, раму, как она висит на стене. Может быть, она черная, матовая и шершавая, на которой пишут мелом; может быть — белая и гладкая, для маркера. А теперь представьте, как она меняет цвет на коричневый. На оранжевый. На синий. Почувствуйте каждый цвет. Добейтесь, чтобы доска приобрела ровно тот цвет, какой вы задумали.

Когда вы научитесь свободно менять цвета воображаемой доски, напишите на ней любое слово. Посмотрите на него внимательно. Каким почерком оно написано? Какого цвета текст? Какая фактура у линии? Сотрите слово воображаемой тряпочкой или губкой и напишите другое. Поработайте с воображаемой доской и словами на ней.

Возвращайтесь к этому упражнению и постепенно увеличивайте объем текста. Записывайте короткие фразы, цифры, списки. Зарисовывайте схемы. Представляйте написанное как можно яснее и подробнее.

Эта техника может быть очень полезна разведчику. Застывание на проблеме, которую невозможно решить здесь и сейчас, и постоянное возвращение к ней в мыслях, как правило, истощает умственные и физические силы. Чтобы быстрее вырваться из замкнутого круга непродуктивных размышлений, представьте то, что вас тревожит, записанным на воображаемой доске, а затем сотрите. Стертое появилось снова? Сотрите. Еще раз? Стирайте! Обычно после двух-трех неудачных попыток вернуться к непродуктивным мыслям мозг переходит к другой теме.

**Шахматный король, 4×4**

<http://improve-memory.net/chess/9>



## Проверьте себя

Почему розыском С. Я. Бернштейна занялась контрразведка, а не милиция?

---

---

---

По какой причине исчезновение Бернштейна было обнаружено лишь через неделю после его невыхода на работу?

---

---

---

Что содержалось в документах, пропавших из Архива Академии наук СССР?

---

---

---

**Матрица, 4×4**

<http://improve-memory.net/cells/1>



САГЛИН

ДТ.

Грам.

№ д. каталога

Возраст

~~1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100~~

~~1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100~~

№ 1, 2, 3, 4-8, 13-15, 17-29,  
32-38, 39-48, 7

~~1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100~~

ст

ар

Примечание:

Земель  
КНИГО-БИБЛИОТЕКА  
Красноярск

О расследовании факта утраты документов,  
содержащих государственную тайну  
(в дело № 283)

Дело по оперативному розыску документов передать ст. оперуполномоченному 9-го отдела второго главного управления майору И.О. Милославскому.

Разработать основную версию произошедшего: Бернштейн похитил секретные документы и скрылся. В связи с этим следствию предстоит выяснить:

1. Настоящее местонахождение Бернштейна.
2. Возможные мотивы подозреваемого.
3. Обстоятельства хищения документов и их настоящее местонахождение.

Необходимо выяснить причины похищения документов. Если бы Бернштейн хотел передать кому-либо содержание документов, он имел возможность скопировать их, не похищая и не вызывая подозрений.

Выяснение научной ценности документов, а также разработку контактов Бернштейна поручить агенту "Симонид".

В оперативном розыске разрабатывать две линии. Первая — изучение личных и служебных контактов и связей архивариуса, вторая — определение круга лиц, заинтересованных в получении похищенных документов. Сведения, содержащиеся в документах, имеют военное значение, поэтому, возможно, за их пропажей стоит разведка одной из капиталистических стран.

Бернштейна объявить во всесоюзный розыск.

Зам. начальника второго главного управления  
полковник В.И. Рукин

4 марта 1955 г.  
г. Москва

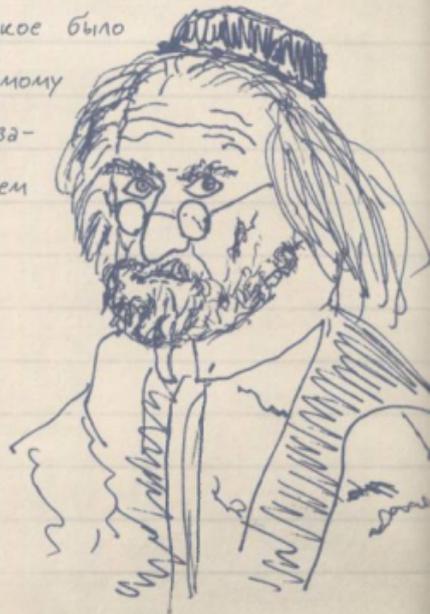
5 марта 1955 года.

Выспаться сегодня не удалось. Посреди ночи меня вызвали в контору, чтобы дать первое задание. Пропал мужчина, 58 лет. Бернштейн. Я не раз видел его на кафедре. Похоже, Бернштейна знали почти все преподаватели.

Из архива, где он работал, пропали секретные документы, которые наши войска захватили в Берлине в 1945-м. Бернштейн отвечал за их сохранность. Мне кажется, что оба исчезновения как-то связаны, и связь эту необходимо выяснить. Мне поручили собрать сведения на Бернштейна: с кем он общался, где бывал, с кем открывенничал, были ли у него близкие друзья. Докладывать буду своему руководителю. По его словам, Бернштейн мог украсть

эти документы и скрыться. Может быть и так, что Бернштейн погиб или был похищен из-за доступа к этим документам. Уж лучше второе. Подозревать Бернштейна мне сложно. Он выглядел совершенно безобидно.

Что же такое было в документах? Самому любопытно. Обязательно надо со всем этим разобраться.

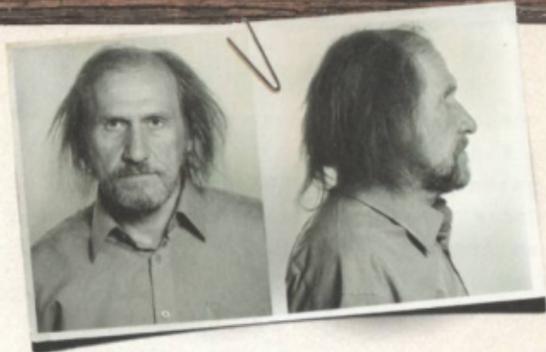


## Кубики. Второй уровень

<http://improve-memory.net/dices/2>







ОПЕРАТИВНАЯ УСТАНОВКА  
на Бернштейна Семена Яковлевича 1897 г.р.

Гражданин Бернштейн Семен Яковлевич родился в г. Твери в 1897 году.

Отец, Бернштейн Яков Борисович, 1867 г.р., портной. Умер в 1919 году.

Мать, Бернштейн (в девичестве Еремина) Наталья Никифоровна, 1871 г.р.

Умерла в 1925 году.

Окончил гимназию № 5 г. Твери.

В 1918 году женился на гр. Сосновой Е.К. Развелся с ней в 1921 году (Е.К. Соснова ушла к другому мужчине). В браке с ней в 1920 году у него родился сын Яков, после развода остался с отцом.

В 1925-м поступил на философский факультет МГУ. Окончил его в 1931 году. Будучи студентом, работал в научной группе А.Р. Лурии и А.Н. Леонтьева. Участвовал в качестве испытуемого в экспериментах по регистрации изменения психоэмоционального состояния в ответ на называемые экспериментатором слова.

По окончании вуза остался в МГУ преподавателем. Начал писать диссертационную работу в области детской психологии.

Уволен из МГУ в 1936 году после указа ЦК ВКП (б) "О педологических извращениях в системе наркомпросов". После увольнения сменил несколько мест работы, пока не стал сотрудником Архива Академии наук СССР.

В 1941-м был призван на фронт, в пехотные войска. Воевал. В совершенстве знает немецкий язык, в связи с этим многократно привлекался к работе с пленными офицерами.

В июле 1945 года, после демобилизации, вернулся к прежней работе.

Сын Бернштейна, Яков Семенович, погиб на фронте в 1943 году.

Круг общения гр. Бернштейна ограничен коллегами по работе и научной деятельности. Близких друзей нет.

"Симонид"

10 марта 1955 г.  
гор. Москва

11 марта 1955 года.

Сегодня я секретно встречался с руководителем, моим оперативником. Буду вплотную заниматься делом о пропаже секретных документов из архива.

Встречались мы на Гоголевском бульваре, на скамейке. В мой обеденный перерыв. Он рассказал, как будем поддерживать связь. Когда у меня будет что сообщить, я должен приходить в этот сквер во вторник или в пятницу, на эту самую скамейку. В КГБ мне появляться пока нельзя — за мной могут следить. Это не страшно, но и светиться ни к чему.

Смешно, но под скамейкой была огромная лужа, и мы приютились над этой лужей, стараясь не замочить ноги и делая вид, что не знаем друг друга.

Я рассказал все, что я узнал о Бернштейне. Рассказ получился длинным. Шеф переспрашивал меня, если что-то казалось ему непонятным. Потом я вернулся на работу, а шеф остался сидеть на скамейке.



**Матрица, 5×5**

<http://improve-memory.net/cells/2>





16

Угнетенный

Угнетенный

Угнетенный

Место рождения

правая рука  
3 образца

(год)

даты  
формы  
содержа  
информации

5 минут

лице

Лист 1

МРН

ДЕЛО

ОТВЕТСТВ

права



## Вспомнить забытое

Разведчик часто имеет дело с людьми, которые случайно стали свидетелями какого-либо события, но не сочли его важным и поэтому не запомнили. В других случаях событие может так шокировать человека, что он запоминает лишь какую-то одну деталь, пропустив все остальное. Такое случается, например, при вооруженном нападении: свидетель помнит лишь наведенный на него ствол оружия, но ничего не может сказать о том, как выглядел нападавший. В этом случае задача разведчика — помочь собеседнику вспомнить увиденное и услышанное. Самый действенный для этого метод — тем или иным способом вернуть человека в ситуацию, которую он однажды пережил.

Вы можете встретиться с вашим информатором в спокойной обстановке. Устройте его поудобнее и попросите закрыть глаза. Задавайте ему вопросы,

отвечая на которые он сможет погрузиться в ситуацию в своем воображении.

Пусть информатор максимально подробно вспомнит все обстоятельства произошедшего. Начните с самого простого. Где это произошло? В какой обстановке? Как выглядело место события? Как оно было освещено? Было холодно или жарко? Ветер? Какие звуки доносились до слуха свидетеля? Чем там пахло? Откуда шел запах?

Когда произошло событие? Что ему предшествовало? Что привело свидетеля на это место? После воссоздания обстановки начинайте маленькими шагами продвигаться к самому событию. Что случилось? Как отреагировал на это человек? Что он почувствовал и подумал? Что было потом? Постепенно, шаг за шагом, вы подойдете к необходимой вам информации. Теперь, погрузившись в ситуацию,

он заново увидит или услышит то, что нужно вспомнить.

Для того чтобы этот метод сработал, крайне важно направить память человека на воссоздание не фактов, а его собственных ощущений и переживаний. Используйте все пять чувств: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус.

В роли человека, которому нужно вспомнить что-то важное, можете оказаться и вы сами. Схема действий в этом случае будет такой же: вернуться в ситуацию, припомнив ощущения и эмоции, заново прожить ее.

Припоминание через воссоздание ситуации необязательно связывать исключительно с воображением. Если есть возможность, то имеет смысл вернуться на место события (желательно в то же время суток) и там проделать работу по припоминанию.

## Упражнение

Каждый случай, когда вы не можете найти дома какую-нибудь вещь, можно использовать для тренировки припоминания. Вспомните, когда вы держали в руках потерянный предмет. Что вы тогда делали? Для чего вы использовали его? Кто был в доме вместе с вами? С кем вы разговаривали? Что было перед этим? Какое у вас было настроение? Может быть, вы спешили или вам было скучно? О чем вы думали? Как вы использовали потерянную вещь и что было потом? Куда вы пошли

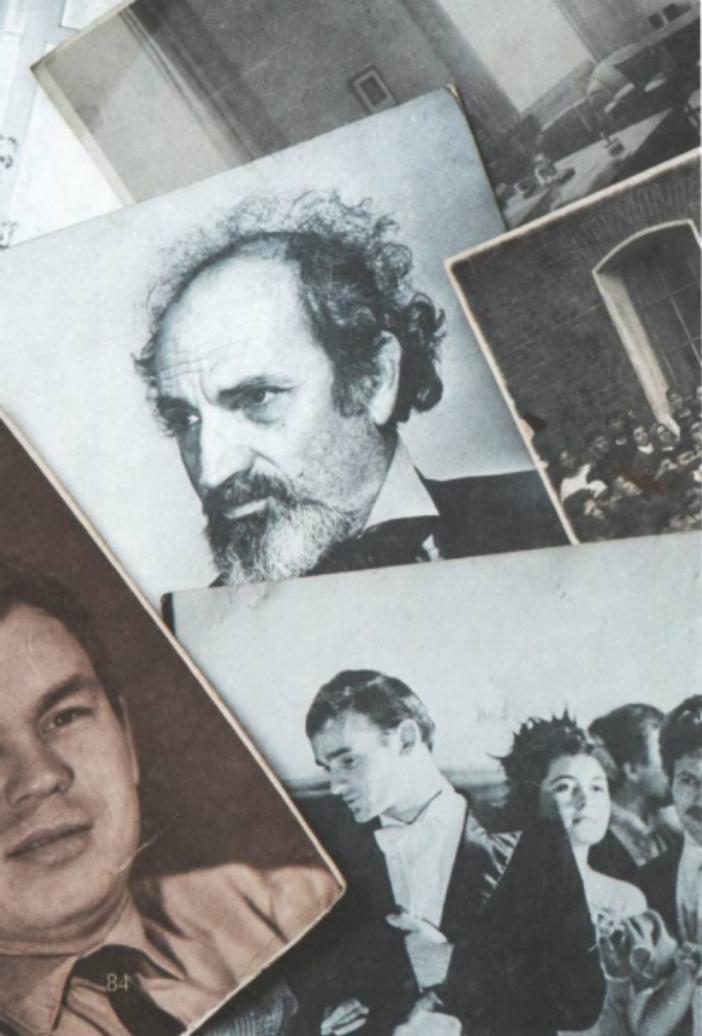
с ней? Проверьте места, в которых вы бывали, когда использовали потерянную вещь; те места, куда ходили после этого. Если вам удалось воссоздать обстановку, предмет найдется гораздо быстрее, чем если бы вы перерыли в его поисках весь дом.

Если кто-то другой потерял свою вещь, проведите это упражнение вместе с ним. Если вы найдете потерянное, гордитесь собой. Вы помогли вспомнить — это умение очень важно для разведчика.

**Пары предметов, 4×4**

[http://improve-memory.net/smb\\_pairs/2](http://improve-memory.net/smb_pairs/2)





## Обстановка и память

Воспоминания привязаны к обстановке, в которой происходило запоминание. Намного легче вспомнить события школьного детства, находясь в классе, где проучился несколько лет, чем сидя в офисе. Обстановка, ощущения, звуки и запахи послужат ассоциациями, которые помогут извлечь из памяти прошлое.

И это не просто любопытный факт. Не случался ли с вами такой студенческий конфуз, когда вы не могли вспомнить правильный ответ на экзамене, но он тут же всплывал в памяти, как только вы возвращались домой? Одной из причин этого может быть неправильно организованное запоминание. Студенту, который готовился к экзамену в пижаме, сидя в постели с чашкой горячего шоколада, лучше всего будет и сдавать экзамен в пижаме, опираясь на подушки и держа в руке чашку. Если это невозможно, то готовиться к экзамену лучше если не в костюме

и галстуке, то хотя бы сидя за столом, собравшись и сосредоточившись.

Обстановка заучивания должна соответствовать предполагаемой обстановке припоминания. Учтите это, когда будете готовиться к нелегальной заброске на задание.

## Упражнение

Для тренировки эпизодической памяти — памяти о событиях — полезно вспоминать ближайшее прошлое. Что происходило с вами сегодня? Как вы проснулись? В каком настроении? Что вам снилось?

Вспомните, где вы были, что делали? С кем встречались? Как были одеты ваши собеседники? О чем вы разговаривали? Что вы чувствовали, общаясь с ними? Кому звонили и зачем? Что вы ели? Какие звуки вас окружали? Припомните в точности, сколько денег вы потратили за день?

Меняйте порядок припоминания: в один день вспоминайте события дня с утра до вечера, в другой — в обратном порядке, с вечера до утра. Сначала вспоминайте один день, потом два, три, всю неделю. Попробуйте вспомнить свой день неделю назад. Если вы будете делать это упражнение каждый день, вам не составит труда помнить произошедшее с вами с точностью до пары часов — ценный навык на случай расшифровки.

Шахматный король, 5×5

<http://improve-memory.net/chess/10>



## Проверьте себя

Что поручено выяснить следствию по делу об утрате секретных документов?

---

---

Какой была основная версия обстоятельств исчезновения Бернштейна?

---

---

Какова судьба сына С. Я. Бернштейна?

---

---

Какой теме была посвящена студенческая работа С. Я. Бернштейна на философском факультете МГУ?

---

---

Handwritten text in a cursive script, likely a historical document or manuscript. The text is written on aged, yellowed paper and is arranged in several lines. The script is dense and difficult to decipher due to its cursive nature and the angle of the page. The text appears to be in a historical language, possibly Latin or a similar European language, given the context of such documents. The handwriting is consistent throughout, suggesting a single scribe. The paper shows signs of wear, including creases and discoloration, particularly along the edges and in the center fold. The overall appearance is that of an old, well-used manuscript page.



## 2. Агент-вербовщик



Вербовка новых агентов — крайне ответственное дело. Вербовочная операция планируется задолго до ее проведения. Оцениваются положение и связи потенциального агента, перспективы доступа к интересной информации. Устанавливаются личные качества и пригодность кандидата к работе в разведке.

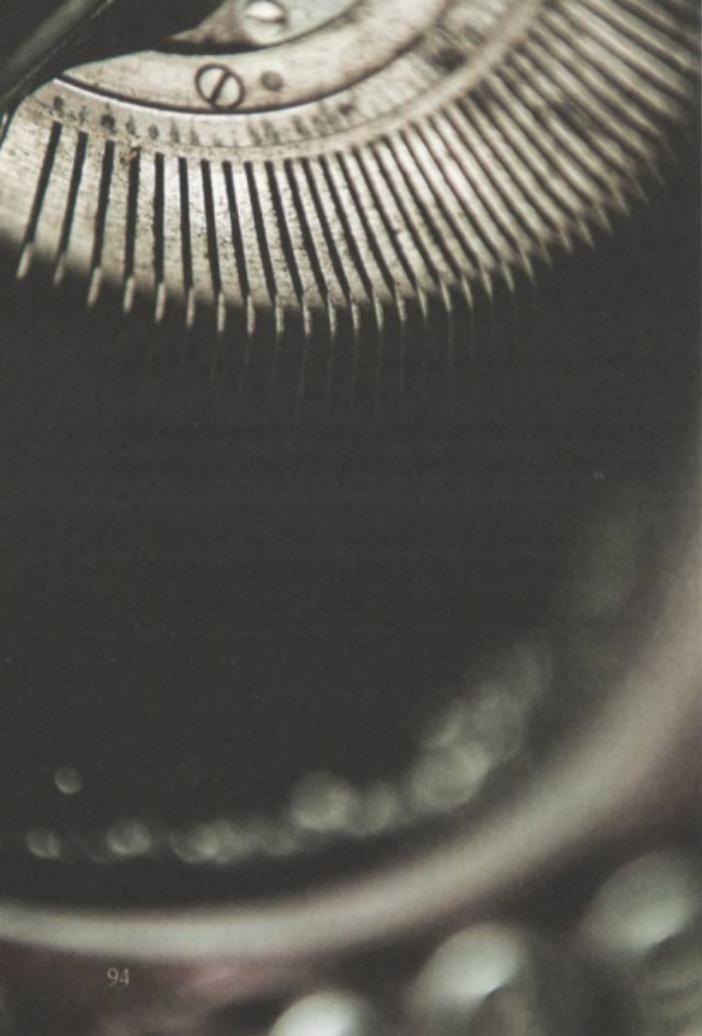
Затем подбирается вербовочный подход — тактика вхождения в контакт и вербовки. В зависимости от ситуации агент может быть завербован на короткий срок для проведения конкретной операции или для долгосрочного сотрудничества. Его могут вовлекать в работу постепенно или сразу предложить большое задание. Иногда агентов вербуют «под чужим флагом», скрывая настоящего работодателя. Так, молодого и амбициозного служащего могут привлечь к работе на разведслужбу, прикрываясь именем компании-конкурента.

Вербовочная база — мотивация агента — также различается от случая к случаю. Агент может работать за вознаграждение, за более высокую должность, просто за идею. Иногда агентов вербуют, угрожая придать огласке компрометирующие их сведения. В истории разведки было немало случаев, когда люди, привлеченные к работе при помощи шантажа, со временем начинали работать по идейным соображениям.

Вербовка закрепляется распиской о секретном сотрудничестве, которая не имеет юридической силы, но связывает агента морально и может являться компрометирующим материалом. Иногда вместо расписки о секретном сотрудничестве с агента берут расписку о получении вознаграждения. После вербовки агенту присваивают псевдоним, под которым он фигурирует во всех разведывательных документах. Правила конспирации гласят: человек, прочитавший любой

документ, не должен понять, кто именно является источником оперативной информации.

Вербовочную операцию осуществляет агент-вербовщик — умный аналитик, тонкий психолог, тактичный человек. Он умеет убеждать, настаивать и вселять уверенность. Именно он входит в контакт с будущим агентом, завоевывает доверие, договаривается об условиях работы и закрепляет сотрудничество.



## Три принципа мнемотехники

Существует множество различных мнемотехник, но все они подчиняются трем принципам.

### 1. Использование ассоциаций

Фундаментальное свойство психики — ассоциативность.

Мозг — совершенная машина для построения связей между разными образами и понятиями. Содержимое памяти представляет собой длинные, сложно организованные цепочки ассоциаций. Стоит вспомнить Рождество и Новый год, и в памяти всплывает наряженная елка, шампанское и салат оливье, запах мандаринов и поздравления. Если человек настроен на воспоминания детства, елка напомнит об утреннике в детском саду с Дедом Морозом и Снегурочкой, подарках и праздничном костюме. Прагматик погрузится в печаль от подсчета расходов. Верующий

вспомнит евангельский рассказ о рождении Иисуса Христа.

Вы уже знаете, что секрет хорошей памяти состоит не столько в запоминании, сколько в извлечении информации. Запоминаемое вернее сохранится, если будет привязано к уже известному. По цепочке ассоциаций его можно будет легко вспомнить в нужный момент.

Отсюда вытекает первый принцип мнемотехники: чтобы запомнить что-либо, свяжите это с тем, что хорошо вам знакомо, что вы легко можете вспомнить.

## 2. Кодирование информации образами

Вы уже знаете о важности воображения для хорошей памяти. Изображения запоминаются легче, чем слова и цифры. Отсюда второй принцип мнемотехники: преобразуйте в картинки то, что вам нужно запомнить.

Первый и второй принципы мнемотехники используются совместно. Предположим, вам нужно в точности и надолго запомнить код автоматической ячейки камеры хранения, предназначенной для тайниковой связи: 855411. Возможно, этот код потребуется вам через несколько лет.

Представьте цифры в виде картинок (принцип кодирования через визуальные образы) и свяжите картинки воедино (принцип ассоциаций). Цифра 8 похожа на крупную женщину, 5 — на цирковой велосипед с одним колесом и рулем-сиденьем, 4 — на стул, 1 — на метлу. **Женщина (8)** едет на **двух цирковых велосипедах (55)**. Одного ей мало, потому что она тяжелая. Чтобы удержать эти велосипеды вместе, она привязала их к **стулу (4)**, на котором и сидит. Но велосипеды все-таки одноколесные, и она держит равновесие как канатоходец, с помощью **двух метел (11)**. Едет она,



конечно же, к вокзалу, в здании которого находится камера хранения. Представьте живо эту картинку, и код уже не сотрется из вашей памяти.

Маленький совет: лучше, если образы можно будет не только видеть. Они сильнее запомнятся, если будут звучать, обладать фактурой, запахом, вкусом. Вспомните Шерешевского с его синестетическим восприятием. Если вы представляете себе дерево, вообразите его в деталях: оно раскидистое, с молодой нежной листвой, пахнет свежей зеленью, с шершавой теплой корой, на которой поблескивают капельки липкой горьковатой смолы.

### **3. Эмоциональное отношение**

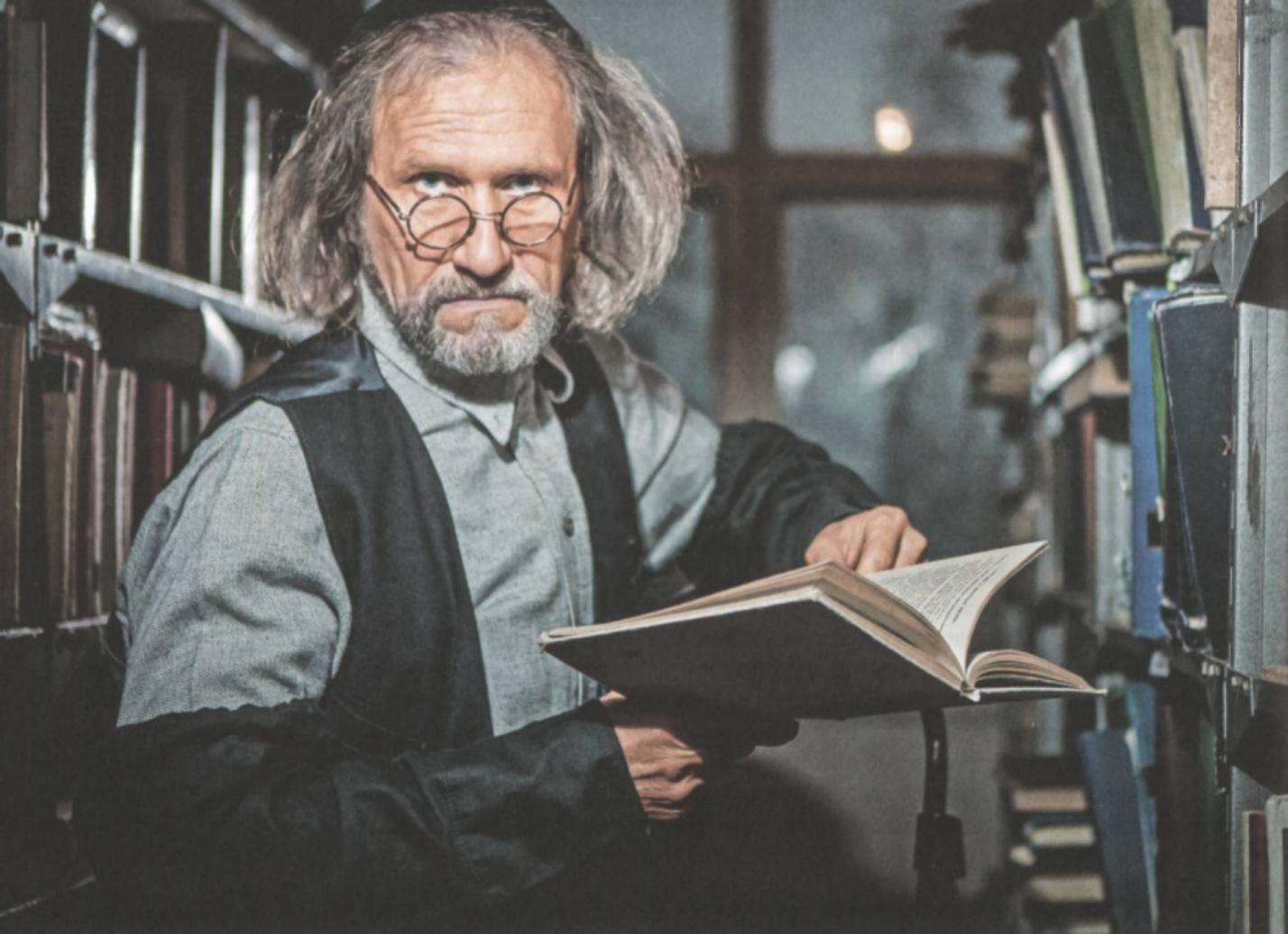
Человек экономит свои силы и не любит делать лишнюю работу. Мозг выбирает приоритетные для выполнения задачи в зависимости от силы связанных

с ними эмоций. Хищник, представляющий прямую угрозу, вызывает страх — с ним нужно драться или от него нужно убегать. Сильная жажда вызывает беспокойство и заставляет искать воду. Запах гнилых продуктов вызывает отвращение, которое оберегает от возможного отравления. События, связанные с сильными эмоциями, заставляют учиться: избегать троп хищников, запоминать дорогу к источнику воды, опасаться испорченных продуктов.

Эмоции активизируют память. Если попросить обычного человека назвать события, произошедшие с ним несколько лет назад, скорее всего, он вспомнит самые важные вехи своей жизни: рождение детей, встреча или расставание со спутником жизни, переезд, смену работы, яркие путешествия. Все эти события в свое время вызвали сильные эмоции и потому запомнились. Все остальное, как правило, стирается

из памяти как нечто обыденное, не представляющее интереса. Иными словами, вы помните только то, что вам нужно помнить, и то, что вас действительно волнует.

Третий принцип мнемотехники: формируйте эмоциональное отношение к запоминаемой информации. Вы запомнили код ячейки камеры хранения из предыдущего пункта? Как вы думаете почему? Отчасти потому, что вас удивила или смутила абсурдность описанной комической картины женщины, едущей на одноколесных велосипедах, привязанных к стулу, и пытающейся удержать равновесие двумя метлами. Вы будете изучать мнемонические приемы. Пусть вас не смущает их абсурдность, она хороша тем, что вызывает в вас эмоции, а значит, позволяет надежно запоминать и быстро воспроизводить запомненное.



**СЕКРЕТНО**

АГЕНТУРНОЕ СООБЩЕНИЕ

Источник: "Симонид"

Принял: майор Милославский

14 марта 1955 г.

По делу № 283

О связях Бернштейна

(записано с магнитофонной ленты)

Должность архивариуса позволяла Бернштейну общаться с крупными учеными гуманитарных направлений МГУ. Многие консультировались с ним по поводу материалов для монографий, статей и диссертаций. Среди них А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Б.М. Теплов и др.

В то же время его общение ограничивалось только профессиональными отношениями. Семьи у него не было: жена ушла от него еще до войны, сын погиб на Ленинградском фронте. Все его знакомые, так или иначе, связаны с психологией. С соседями Бернштейн почти не общался, близких друзей у него не было. Разве что за исключением В.М. Ковалева.

Василий Михайлович Ковалев родился в 1930 году в Ленинграде. По образованию — психолог; окончил МГУ. Поступил в аспирантуру, пишет диссертацию по психологии больших групп.

У Ковалева сложились близкие отношения с Бернштейном. Бернштейн стал для него кем-то вроде наставника, помогал в различных сложных ситуациях.

Это касалось не только науки. Так, Бернштейн помог Ковалеву устроиться в общежитие, когда тот поступил в аспирантуру. Они регулярно виделись, встречи могли продолжаться по несколько часов. За чаем Бернштейн и Ковалев разговаривали на самые разные темы.

Ковалев похож на сына Бернштейна, погибшего на фронте. Возможно, именно этим объясняется отцовское отношение Бернштейна к Ковалеву.

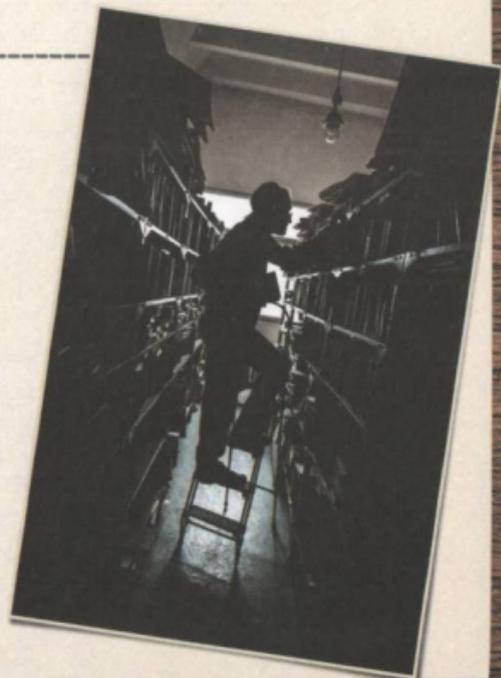
---

Справка: магнитофонная лента размагничена.

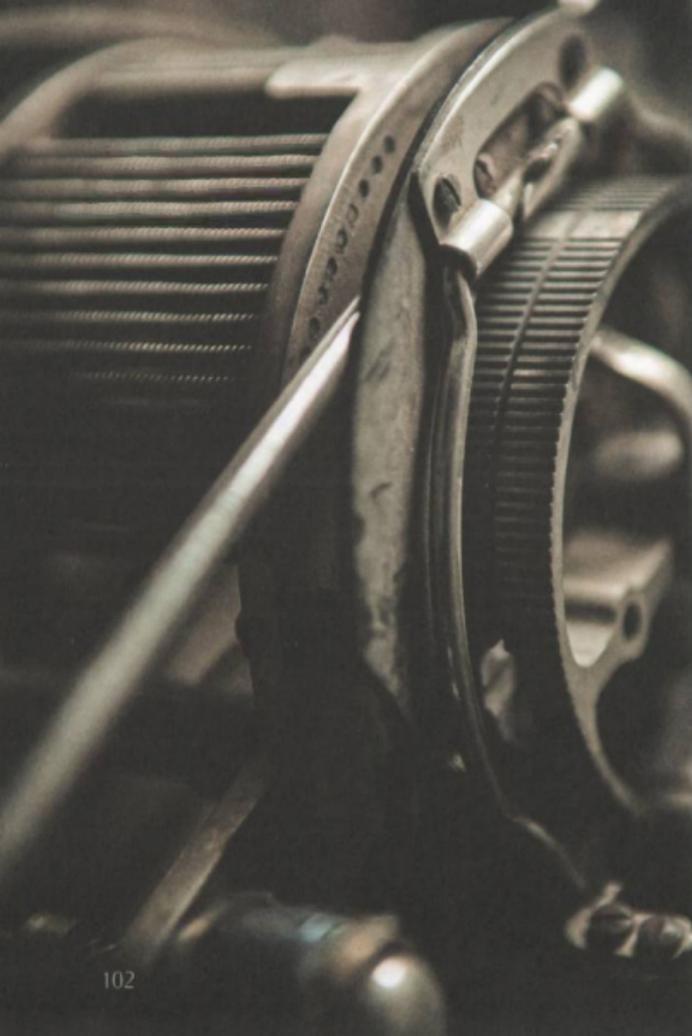
Задание: особо разработать связь Бернштейна с Ковалевым.

Мероприятия: установить наблюдение за Ковалевым (объект "Поэт").

№ 134







## Ассоциации

Ассоциации, которые мы используем для запоминания, могут быть самыми разными.

1. Сходство по внешнему виду, функции, написанию или звучанию. Основаниями для сходства могут быть:
  - цифра 8 похожа на крупную женщину, на очки или на знак бесконечности;
  - самолет летает, и этим он подобен птице, парашюту и воздушному змею;
  - термин «катализатор», обозначающий вещество, ускоряющее протекание химической реакции, можно запомнить с помощью слов «катал» и «затор»: после добавления катализатора реакция «катилась без заторов».

2. Противопоставление по какому-нибудь признаку: светлое и темное, соленое и сладкое, мужское и женское.
3. Отношение причины и следствия. Тучи приносят дождь. У огня становится теплее. На банановой коже можно поскользнуться.
4. Смежность в пространстве и времени. Кремль в Москве. Медный всадник в Санкт-Петербурге. Леонардо да Винчи и эпоха Возрождения.

Длинный плащ и шляпа устойчиво ассоциируются со шпионажем в пространстве современной культуры (хотя настоящие шпионы предпочитают не выделяться и редко носят экстравагантные плащи).

История подтверждает, насколько важны ассоциации для запоминания. Многие древние тексты: эпосы,

сказания, научные трактаты и сборники медицинских рецептов — были созданы в стихотворной форме. Метр, рифма, созвучия и повторы — эти ассоциации между словами помогали нашим предкам помнить наизусть огромные тексты.

В развитии памяти есть одна закономерность: чем больше человек знает, тем легче ему запоминать. Обладателю обширной системы знаний проще вплести в нее новые данные — связать их с тем, что он уже знает.

Психологи иногда используют красивую метафору для описания того, как человек осваивает что-то новое. Поначалу, когда он только знакомится с предметом, он будто сажает молодое дерево. Через некоторое время саженец приживается, его корни становятся сильнее и глубже — объем знаний увеличивается, они систематизируются. Укорененный саженец может лучше питаться и быстрее расти. Человек, заложивший

системную основу в изучении нового предмета, легче добавит к ней новые сведения и лучше их запомнит.

Главный вывод, который нужно сделать из этого: не бойтесь браться за что-то новое. Поначалу будет

трудно, но потом, когда вы освоитесь, станет легче, и вы сможете достигнуть желаемого результата. У разведчика не бывает двух одинаковых заданий.

## Упражнение

Умение быстро подбирать ассоциации, связывать с их помощью самые разные вещи является неотъемлемой частью любой мнемотехники. Развить его можно постоянно практикуясь. Почаще ассоциируйте пары предметов, которые попадают вам на глаза. Как связать дверную ручку и канцелярскую скрепку? Может быть, они схожи своей изогнутой формой? А может, вы переплавите коробку скрепок, чтобы отлить ручку? Или просто прикрепите к дверной ручке канцелярскую скрепку?

Пары слов. Первый уровень

[http://improve-memory.net/words\\_pairs/1](http://improve-memory.net/words_pairs/1)





**СЕКРЕТНО**

СПРАВКА ОБ ОПЕРАТИВНОМ ОПРОСЕ

В целях дальнейшего наблюдения за гр. Ковалевым не считаем целесообразным проведение его допроса с вызовом в КГБ. Для получения сведений, касающихся исчезновения Бернштейна, был произведен оперативный опрос Ковалева в его комнате в общежитии МГУ. О факте утраты документов РСХА Ковалеву не сообщалось.

Во время опроса Ковалев вел себя беспокойно. На вопросы отвечал неохотно и односложно. Дружеские отношения с Бернштейном отрицал, заявив, что они касались только написания диссертационной работы и ограничивались небольшими консультациями. Утверждал, что виделся с ним давно, несколько недель назад, когда точно — не помнит.

Обыска в комнате Ковалева не проводилось, однако внешне отмечается отличие ее обстановки от комнат других аспирантов и студентов. В частности, у Ковалева имеется дорогая радиода и множество грампластинок. На вопрос о происхождении этих вещей Ковалев ответил, что приобрел их в комиссионном магазине на средства, подаренные родителями к окончанию университета.

Майор

второго главного управления И. О. Милославский

15 марта 1955 г.

г. Москва

**Пары слов. Второй уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_pairs/2](http://improve-memory.net/words_pairs/2)







RAISERSLAUT.	FRANKFURT	DANZIG
VAASA	NICE CORSE	NORTH. WILLAND
WARSAU	KJØBENHAVN	ODESSA
BORDEAUX S.O.	MONTE CENERI	POSTE PARTNER
R. MEDITERRANEE	MÄHR. OSTRU	BRESLAU
LITZMANNSTADT	LONDON NAT.	R. ALGER
NORDD. G. W.	HÖRBY	BRÜSSEL
DANZIG II	BÖHMEN	BRUNN
SÜDWESTD. G.W.	KULDIGA	TOULOUSE
MEHEL	BORDEAUX-LAF.	HAMBURG
LINE	BARI I	HELSINKI
IRGA	WEST. REG.	GRAZ
SAHRBRÜCKEN	RENNES	LONDON REG.
OSTD. G. W.	KÖNIGSBERG	POSEN
G. C. ITAL.	BRATISLAVA	STRASBOURG
LILLE	HILVERSUM II	SOFIA
		BERLIN

## Списки слов

Умение запоминать списки слов — значимый этап в развитии памяти. Во-первых, это эффективно. Вы можете поразить друзей, повторив продиктованные вам 40 слов с первого до последнего. Во-вторых, это позволит вам запоминать список дел на день, повестку совещания, план своего выступления.

Разведчик, умеющий запоминать списки слов, помнит пароли, легенды, сценарии операций, контакты нужных людей. На слова нанизываются факты, сопоставив которые можно найти связи между, казалось бы, независимыми событиями.

Существует две основные техники запоминания списка слов: метод историй и метод мест. Вы освоите и сможете использовать их оба. Впрочем, возможно, вам больше понравится один из них, а с другим вы просто ознакомитесь. Решите сами.

HYPERION	ROMA	ROMA	RABAT	BUCURESTI
	PARIS	BERLIN		PARIS
	LONDON	MOSKWA		LONDON
		BEograd		BUCURESTI

**Пары слов.  
Третий уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_pairs/3](http://improve-memory.net/words_pairs/3)



**Шахматный король,  
5×5, ускоренная версия**

<http://improve-memory.net/chess/11>



# Метод историй

К примеру, вам дан список слов:

- нефть;
- стол;
- таксист;
- кофе;
- шифр;
- дерево;
- балкон.

История может быть такой.

Вы в темной портовой таверне. Снаружи шумит море, слышны гудки кораблей и крики грузчиков. У окна стоит бочка с **нефтью** — ржавая железяка источает резкий, неприятный запах мазута. Бочка накрыта

круглым деревянным щитом. За ней, как за **столом**, сидит грустный **таксист** в вельветовой куртке и пьет черный **кофе**. Он за рулем, и поэтому ром, обычный



напиток таверны, ему недоступен. Запах кофе смешивается с запахом мазута. Таксист должен забрать из порта пассажира, но не может, потому что фамилия пассажира зашифрована и он не знает **шифра**. Таксист угрюмо смотрит на желтоватый лист с напечатанной на нем абракадаброй. Но тут вам приходит SMS-сообщение, что ключ к шифру находится на **дереве** у входа в таверну. В удивлении вы показываете сообщение таксисту и вместе с ним выбегаете наружу. Таксист пытается забраться на дерево, но безрезультатно — ствол гладкий и скользкий. Поэтому он поднимается на второй этаж таверны, выходит на **балкон**, оттуда перелезает на дерево и забирает конверт с ключом.

Представили себе историю? Теперь повторите список слов. Попробуйте сделать это в обратном порядке. Получилось?

Обратите внимание, что здесь использованы все три принципа мнемотехники. Сама история представляет собой ряд ассоциаций. Слова кодируются яркими образами: ржавая вонючая бочка, мягкий вельвет, горький черный кофе, пожелтевший лист бумаги и т. д. Участники истории переживают эмоции: таксист грустит, вы удивлены неожиданным сообщением, и все заканчивается хеппи-эндом.

## Упражнение

Запомните географию места, в котором вы живете. Если в вашем городе есть метро, запомните его карту. Каждая ветка — это список станций. Удостоверьтесь, что вы можете повторить названия станций в любом порядке. Запомните последовательно все ветки. Со временем

вы сможете ориентироваться в метро исключительно по памяти.

Подобным образом можно запомнить последовательность улиц, остановок автобуса и т. д. Это может оказаться полезным, когда потребуется оторваться от наружного наблюдения или воспользоваться легендой.

## Упражнение

Откройте книгу на любой странице и запоминайте первое слово на каждой строке. Если вам встретился предлог, частица или часть слова, оставшаяся после

переноса, возьмите второе слово. Запомните слова, закройте книгу, воспользовавшись закладкой. Воспроизведите список и проверьте себя.

**Список слов. Метод историй. Первый уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_list/1](http://improve-memory.net/words_list/1)



**СЕКРЕТНО**

АГЕНТУРНОЕ СООБЩЕНИЕ

---

Источник: "Симонид"  
Принял: майор Милославский  
21 марта 1955 г.  
По делу № 283

---

О ценности утраченных документов

Сегодня проконсультировался с профессором А. Р. Лурией насчет научной ценности утраченных секретных документов. Я ознакомил профессора с описью, тематикой и происхождением документов, легендировав доступ к этой информации сбором материалов для диссертации.

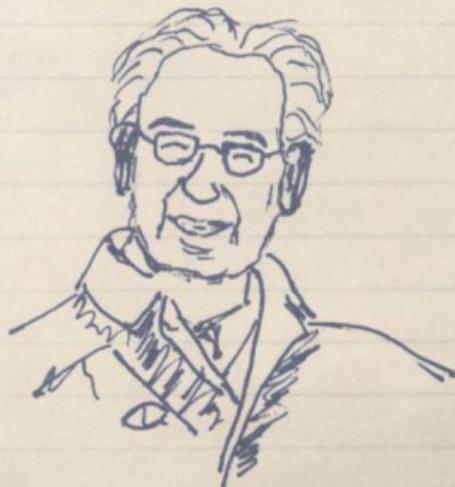
А. Р. Лурия предварительно оценил документы из перечня как представляющие интерес, хотя и требующие значительной доработки, прежде чем они смогут найти практическое применение. Однако перспективы такой доработки в Советском Союзе он оценил невысоко: советской школой психологии тема признается антинаучной, а массовое применение суггестивных методик — недопустимым по этическим соображениям. Тем не менее такое применение, считает А. Р. Лурия, возможно в капиталистических странах, в том числе и в военных целях.

№ 156

22 марта 1955 года.

Вчера встречался с Лурией. Пытался узнать его мнение о пропавших документах. Эта встреча — безусловная удача моей новой работы. Хотя ничего особо важного он не сообщил, провести почти час в беседе с умнейшим человеком всегда приятно. Он читал нам лекции, но это совсем иное, нежели личное общение. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что испытал такое редкое для меня чувство восторга. Высокий, лобастый. С искрящейся седвиной в черных волосах. Вдумчивый, острый взгляд. Ясная речь. Какое-то спокойное осознание собственной значимости. Его работа с ранеными во время войны, его исследования мозга... все это заслуживает больше чем уважения.

Сейчас, когда пыл мой поостыл, я думаю: 1) не применял ли он в общении со мной какие-то суггестивные техники; 2) может, он тоже работает на контору?



**Список слов. Метод историй. Второй уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_list/3](http://improve-memory.net/words_list/3)





Hauptvertrieb :  
**Fr. Porcher, Rostock**  
Dethardingstr. 23, Tel. 6077



## Образы абстрактных понятий

Обычно не составляет проблем представить образы вещей и предметов. Говоря «чашка», вы видите свою любимую чашку, у которой есть форма, цвет и вес. «Дорога» вызовет в воображении знакомый вам участок дороги. Но что делать с абстрактными понятиями, не имеющими предметного воплощения, вроде «согласия», «обязательства» или «суггестии»?

Существует два приема перекодирования таких понятий в образы. Первый основан на созвучии. Вы подбираете слово или слова, которые звучат похоже на то, которое вы хотите запомнить. Затем вы кодируете в образ именно это созвучное слово.

Второй прием использует символическое воображение: вы подбираете конкретный образ-символ интуитивно, так чтобы он выражал абстрактное понятие. Этот символ может быть общепринятым, а может быть понятным только для вас. «Со-гласие»

напоминает о голосах, звучащих в унисон. Образ хора легко представить себе визуально. «Обязательство» созвучно обозу, который нужно тащить за собой как груз обязательств. «Суггестию» можно вообразить в виде высокого снежного сугроба — первых трех первых букв часто достаточно, чтобы построить ассоциацию.

Если вы хотите использовать символы, «согласие» можно вообразить как крепкое рукопожатие. Или как египетский обелиск на площади Согласия в Париже. «Обязательство» можно представить в виде официального документа с печатью. «Суггестию» может символизировать эстрадный гипнотизер в тюрбане и плаще с красной подкладкой.

Ассоциации и символы очень индивидуальны. У знатока Средневековья слово «суггестия» ассоциируется с именем аббата Сугерия, жившего в XI-

XII веках и известного как заказчик готического храма Сен-Дени в пригороде Парижа. Чем шире кругозор человека, тем легче ему подбирать ассоциации и запоминать новое.

## Упражнение

Возьмите словарь терминов малознакомой вам области знания: техники, философии или психологии. Открывайте его наугад и подбирайте образы для встречающихся вам слов, используя фонетические и символические ассоциации.



Секретно

О расследовании факта утраты документов,  
содержащих государственную тайну  
(в дело № 283)

Исходя из агентурных данных, в ходе оперативного розыска разрабатывается версия похищения документов иностранными разведками или лицами, заинтересованными в реванше нацистской идеологии.

Мероприятия: оценить активность разведок капиталистических стран и пронацистских организаций в научной среде. Разработать известные второму управлению иностранные агентурные сети на предмет возможности их причастности к похищению секретных документов РСХА.

Майор

второго главного управления И. О. Милославский

24 марта 1955 г.

г. Москва

Пары слов. Четвертый уровень

[http://improve-memory.net/words\\_pairs/4](http://improve-memory.net/words_pairs/4)



## Проверьте себя

Почему сторонившийся близких отношений С. Я. Бернштейн подружился с аспирантом В. М. Ковалевым?

---

---

Что заявил Ковалев о происхождении средств, на которые он приобрел радиолу и грампластинки?

---

---

Как А. Р. Лурия оценил ценность документов из архивов РСХА для написания диссертации?

---

---

Кто, по версии следствия, мог завладеть секретными документами РСХА?

---

---



**СЕКРЕТНО**

СПРАВКА

В период с 1933 по 1945 год нацисты проводили опыты и эксперименты над узниками концлагерей, приводившие, как правило, к смерти подопытных или необратимому ущербу для их здоровья.

Эти эксперименты уже были сделаны, и исправить их последствия фактически невозможно. Однако некоторые данные, полученные в результате этих экспериментов, негласно используются на практике в настоящее время, например, при спасении людей, пострадавших от катастроф.

Многие "врачи-убийцы", проводившие эксперименты над заключенными концлагерей, бежали от возмездия. Самый известный из них — Йозеф Менгеле, после войны несколько лет скрывался в Баварии, после чего, по некоторым сведениям, обосновался в Аргентине.

На Нюрнбергском процессе в 1946—1947 годах в медицинских экспериментах над заключенными концентрационных лагерей обвинялись 23 человека. Из них к смертной казни приговорены 7, к пожизненному заключению 5, к различным тюремным срокам 4, оправданы 7. Большинство тех, кто был заключен под стражу, к настоящему времени досрочно освобождены и работают в военно-медицинских учреждениях ФРГ и США.

Полковник  
второго главного управления К.Н. Столин

26 марта 1955 г.  
г. Москва



Пары слов. Пятый уровень

[http://improve-memory.net/words\\_pairs/5](http://improve-memory.net/words_pairs/5)





## Запоминание фраз

Способность быстро запоминать списки слов и придумывать визуальные истории открывает возможность для запоминания более крупных объемов информации, в частности, фраз и фрагментов текста.

Например, вас инструктируют перед новым заданием и нужно запомнить пароль: «Захар Борисович велел передать, что краны будут на следующей неделе». Один из вариантов истории к такому паролю будет таким. Леопольд **Захер-Мазох** (он написал «Женщину в мехах», поэтому одет в шубу) стоит, обнявшись с первым президентом России **Борисом** Ельциным. Конечно, у обоих **повелительный** взгляд, ведь они оба наслаждались властью (правда, каждый по-своему). Захер-Мазох **передает** вам связку строительных кранов. Краны завернуты в график их поставки — большой лист календаря, на котором закрашена вто-



рая строка — следующая неделя. Попробуйте теперь забыть эту фразу.

## Упражнение

Придумайте визуальные истории к известным вам пословицам, поговоркам и крылатым фразам.

**Список слов. Метод историй. Третий уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_list/4](http://improve-memory.net/words_list/4)





Секретно  
(в дело № 283)

АГЕНТУРНОЕ СООБЩЕНИЕ

---

Источник: "Симонид"

Принял: майор Милославский

28 марта 1955 г.

По делу № 283

---

О личности и образе жизни Ковалева

В настоящее время осуществляю сбор информации о гр. Ковалеве, о его образе жизни, интересах, научной работе.

В аспирантуре Ковалев учится два года. Больших успехов не показывает, работает в рамках плана.

Не самостоятелен. В суждениях и мнениях зависим от других людей.

Родители, Ковалев Михаил Ильич и Ковалева Елена Викторовна, — инженеры. Проживают в Ленинграде. Во время обучения сына в МГУ Ковалевы снимали ему комнату. Однако после поступления сына в аспирантуру они настояли на его переселении в общежитие и перестали посылать ему деньги. Отец считает, что сын всего должен добиться сам.

В то же время денежные расходы гр. Ковалева представляются достаточно высокими. В частности, он увлекается современной музыкой, покупает много пластинок, в том числе зарубежного производства.

Примерно полгода Ковалев активно интересуется искусством, особенно живописью позднего европейского Средневековья. Регулярно посещает музеи и выставки. Покупает дорогостоящие альбомы репродукций.

№ 230

**Предметы на столе. Второй уровень**

<http://improve-memory.net/items/2>



Для служебного  
пользования

АГЕНТУРНОЕ СООБЩЕНИЕ

-----  
Источник: "Симонид"

Принял: майор Милославский

9 апреля 1955 г.

По делу № 283  
-----

О вербовке агентов

Согласно полученной санкции провел вербовку следующих студентов  
и сотрудников МГУ.

Архипов Е.И., 1935 г.р. Студент 3-го курса.

Михин В.Р., 1929 г.р. Аспирант.

Рычко Л.С., 1920 г.р. Старший преподаватель.

Гр. В.М. Кравчук на предложение о сотрудничестве с КГБ ответил отказом.

Связь с агентами передана оперативному сотруднику, лейтенанту Прихотько Э.Я.

№ 168

10 апреля 1955 года.

Вчера провел свою первую вербовку. Не зря нас учили. Смог завоевать доверие. Смог заинтересовать людей сотрудничать с нами.

Кравчук, правда, не согласился. Но надеюсь, что у меня получилось убедить его по крайней мере не болтать о нашем разговоре.



## Запоминание иностранных слов

В разведшколах обучение иностранным языкам поставлено на поток. Для опытных преподавателей не бывает неспособных учеников. Разведчика подбирают по умственным способностям, а уж научить его свободно и без акцента говорить на любом языке — дело техники.

На начальном этапе освоения языка ученику требуется запоминать пары слов, причем одно из слов известно (на родном языке), другое — нет (на иностранном). Используйте следующий алгоритм.

1. Известное слово на родном языке кодируется с помощью образа. Вам знакома эта техника по методу историй.
2. Второе, неизвестное слово проще закодировать через фонетическое сходство: подобрать одно или несколько слов на родном языке так, чтобы вместе они были созвучны иностранному.

3. Связать в одну историю образ слова на родном языке с образами слов, созвучных иностранному.

Например, вам нужно запомнить английское слово «habit» — привычка. Оно созвучно именованию одного из народов в произведениях Толкиена, хоббиты. Для запоминания пары «habit — привычка» можно вообразить хоббита из сказки, ведущего размеренный образ жизни, не отступающего от своих привычек.

Более сложное слово — remuneration, вознаграждение. Для запоминания корректную транскрипцию [rɪˌmjuːnəˈreɪʃən] вполне допустимо заменить русской «римьюнерейшн». Как это можно запомнить? «В Рим едут юные с зарплатой». Эта фраза помогает запомнить половину английского слова и его русский перевод.

Практикуясь, вы научитесь быстро создавать подобные истории, а значит — запоминать как минимум 50–70 иностранных слов за одно занятие.

## Упражнение

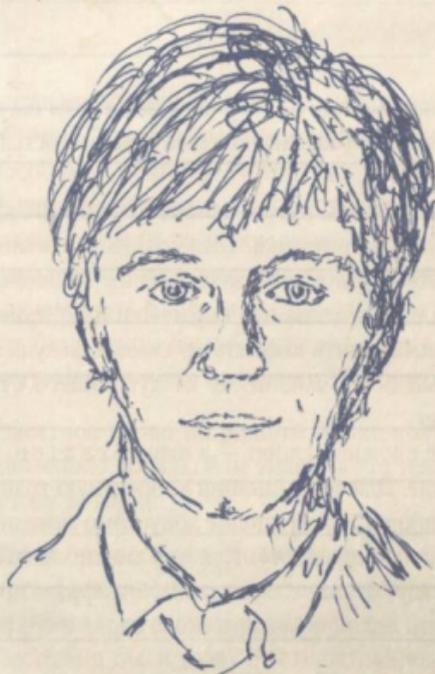
Купите небольшой словарь на 500–1000 самых распространенных слов языка, который вы давно мечтали выучить. Используя описанную методику, вы запомните их довольно быстро, и это будет хорошим началом исполнения вашей мечты.

16 апреля 1955 года.

Собираю сведения о Ковалеве. Думаю, что Архипов, Рычко и Михин, которых я завербовал, заняты тем же, но после вербовки мы друг с другом не общались. Они избегают встречаться со мной, а Рычко даже отворачивается и делает вид, что читает газету, когда я прохожу мимо.

Ковалев — любопытный тип. Учеба дается ему легко, без напряжения. Никто из однокурсников не видел его корпящим над книгами, но все экзамены он сдал на "хорошо" и "отлично". В аспирантуру поступил по рекомендации. К своим способностям упорного

труда он не добавляет — его часто можно встретить в кафе, с пластинками или книгами репродукций.



Бернштейн помогал Ковалеву, и Ковалев как-то причастен к делу с пропажей документов. И про Бернштейна он что-то знает, но упорно молчит.

А документы, которые исчезли из архива, действительно важные. В них протоколы и результаты экспериментов по управлению людьми. Собственно, это и не управление. Фашисты распяли в бараках концлагеря газ, который лишает человека воли, так что он превращается в послушное животное. Там еще были рукописи по массовому гипнозу, что-то по аутогенной тренировке и много чего другого. Все это, кроме книг по аутогенной тренировке, никогда не публиковалось и существовало в единственном экземпляре.

Немцы, похоже, собирались использовать эти наработки в военных целях, да не успели довести их до конца. Представляю, что будет, если такие документы попадут в руки нынешним милитаристам.





В связи с отсутствием существенного прогресса по делу оперативного розыска документов, содержащих государственную тайну, вызвать Ковалева Василия Михайловича на допрос по делу об исчезновении гр. Берштейна.

Пропажу документов из архива АН СССР при допросе не упоминать.

Майор

второго главного управления И. О. Милославский

18 апреля 1955 г.

**Слова под диктовку.  
Метод историй. Первый уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_dict/1](http://improve-memory.net/words_dict/1)



## Проверьте себя

Под каким номером значится дело оперативного розыска по факту утраты документов, содержащих государственную тайну?

---

---

Какие обстоятельства жизни Ковалева показались подозрительными агенту «Симонид» и были особо отмечены им в агентурном сообщении?

---

---

Что насторожило агента «Симонид» после его первой вербовочной операции?

---

---

СПРАВКА

Гипнотический транс — измененное состояние сознания, сочетающее в себе одновременно сон и бодрствование. Сопровождается снижением критичности к воспринимаемой информации: то, чему человек не поверит в обычном состоянии, он может охотно принять на веру под гипнозом.

Основой современного понимания гипноза стали труды французских психиатров XIX века Жана Шарко и Ипполита Бернгейма. В отечественной науке гипноз изучал В.М. Бехтерев. Однако, несмотря на давний интерес ученых к этому явлению, о механизмах гипноза известно мало.

Применение гипноза в эстрадных выступлениях показывает, что на одних людях он работает, на других — нет. Вероятно, разные люди в разной степени подвержены гипнотическому воздействию. Известный эстрадный гипнотизер Вольф Мессинг отбирает для исполнения сложных номеров легко внушаемых людей.

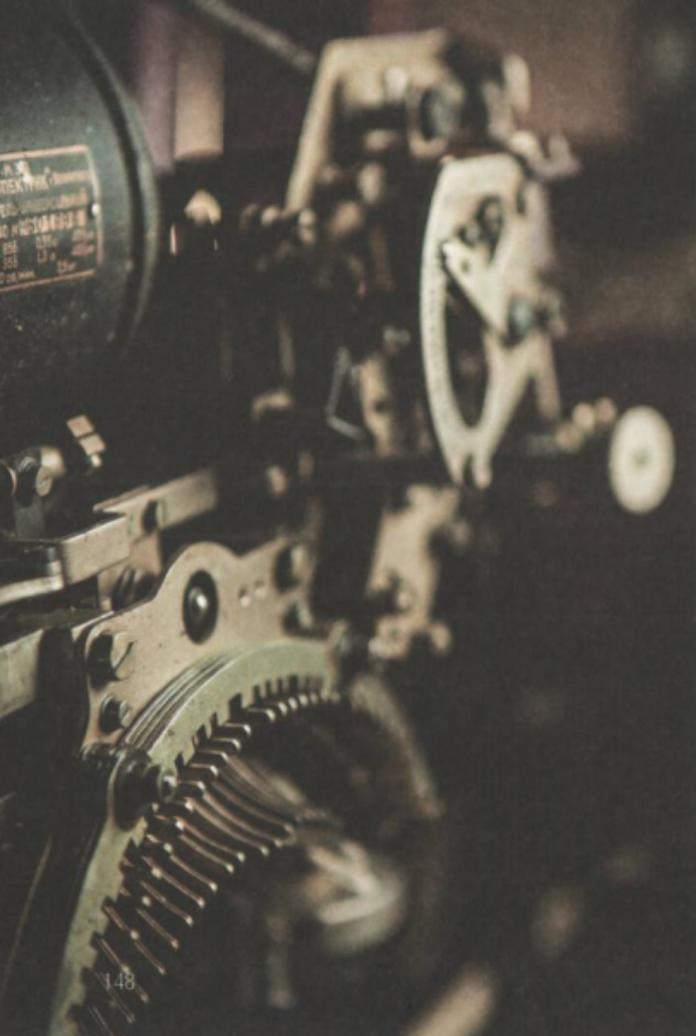
На выступлениях Мессинга загипнотизированные люди могут лежать, опираясь на два стула лишь головой и ногами. При этом они выдерживают груз в несколько десятков килограммов, положенный им на живот. Люди не чувствуют боли, рассказывают о себе то, что не рассказали бы в обычном состоянии, выполняют самые странные задания гипнотизера, не догадываясь, что подчиняются чужой воле.

Многие гипнотизеры уверяют, что они в состоянии загипнотизировать кого угодно и когда угодно, однако это не так. При сегодняшнем уровне развития искусства гипноза для достижения транса гипнотизируемый должен помогать гипнотизеру. Ученые, в том числе военные, работают над новыми методами гипноза, позволяющими воздействовать на любого человека против его воли, однако до настоящего времени таких методов не найдено.

Полковник  
второго главного управления К.Н. Столин

19 апреля 1955 г.  
г. Москва





## Мотивация к запоминанию

Большое влияние на память оказывают мотивы и потребности человека. Вам будет трудно запомнить нормативы прокладки рельсовых путей железных дорог, потому что эта информация вам не нужна. Но железнодорожный инженер, который пользуется нормативами каждый день, помнит их все без специальных усилий.

Человек лучше запоминает то, что ему необходимо в повседневной жизни. Мозг экономит усилия, выделяя из общей массы получаемой информации действительно важную. Из этого следует практическая рекомендация: **перед тем как запоминать что-либо, сформулируйте для себя, зачем вам это помнить и что вы получите, зная это.**

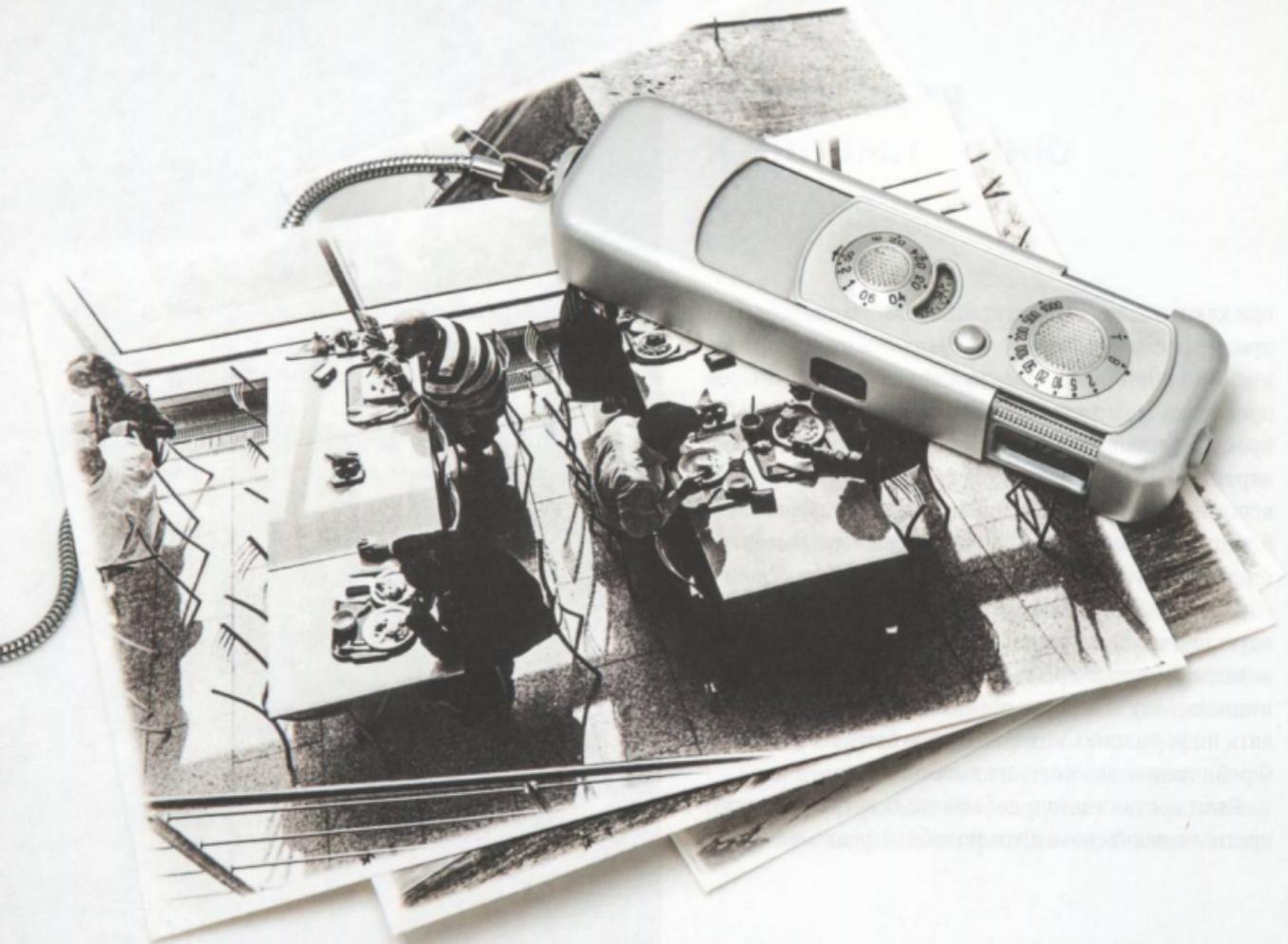
Аналогично, если вы хотите, чтобы кто-то не забыл о вашей просьбе, сформируйте у него установку на припоминание. Заинтересуйте его. Укажите, когда,

при каких условиях следует вспомнить о просьбе. Например, если вы хотите, чтобы сосед опустил ваше письмо в почтовый ящик, скажите ему: «Вася, будешь проходить мимо почты — вспомни о моей просьбе, брось в ящик это письмо. Я буду тебе очень благодарен». Слова «когда будешь» помогут человеку вспомнить о просьбе в нужный момент. Обещание благодарности послужит Васе дополнительным эмоциональным стимулом.

Потребности и мотивы порой играют с памятью злую шутку. Ее механизм описал основатель психоанализа Зигмунд Фрейд. Стремление человека к эмоциональному комфорту нередко заставляет его забывать информацию, которая может быть неприятной. Фрейд назвал это явление вытеснением.

Если вы постоянно забываете о встречах с конкретным человеком, хотя подобное редко происхо-

дит с другими людьми, присмотритесь к ситуации повнимательнее. Возможно, общение с этим человеком вызывает эмоциональный дискомфорт. Трудно представить себе, что кто-то забудет позвонить щедрому другу и попросить у него денег. Но должник частенько забывает позвонить кредитору, чтобы попросить об отсрочке платежа.



СВОДКА НАРУЖНОГО НАБЛЮДЕНИЯ  
за объектом "Поэт"

21 апреля 1955 года объект до 12:20 находился в своей комнате в общежитии МГУ на ул. Строминка. В 12:20 он вышел и на автобусе № 14 направился к станции метро "Киевская". В 12:50 он шел вдоль поезда в направлении к станции "Краснопресненская". Его сопровождали методом "вилка" два оперативных сотрудника седьмого управления. Перед самым отправлением поезда он разжал двери и заскочил в вагон. Была предпринята попытка проследовать за ним на следующем поезде, однако найти его не удалось.

"Поэт" был обнаружен лишь в 15:00, в здании МГУ на Моховой улице. В 15:50 он на трамвае направился оттуда в парк "Сокольники". Наблюдение вел лейтенант Чинарев. В 16:40 объект сел за столик в кафе на территории парка и заказал двойную порцию мороженого "Пломбир". Там же он попытался познакомиться с девушкой, пригласив ее за свой столик, но получил отказ.

В 18:35 объект вышел из парка и направился в общежитие. Наблюдение принял я, применяя метод лидирования.

В 19:05 объект вошел в общежитие и зашел на 3-й этаж, где находится его комната. Я поднялся на этаж выше, после чего спустился на первый этаж и остался в комнате вахты. Через 15 минут, в 19:20, к вахте подбежал студент К.Н. Быков и попросил вахтера вызвать врача, так как одному из жильцов 3-го этажа сделалось плохо.

Я поднялся на 3-й этаж и обнаружил "Поэта" лежащим в коридоре. Признаков жизни он не подавал, пульс не прощупывался. Через 10 минут, в 19:30, прибыл врач скорой помощи, который констатировал смерть, предположительно от острой сердечной недостаточности.

Я сразу же произвел поверхностный осмотр комнаты "Поэта". Ничего подозрительного не обнаружил.

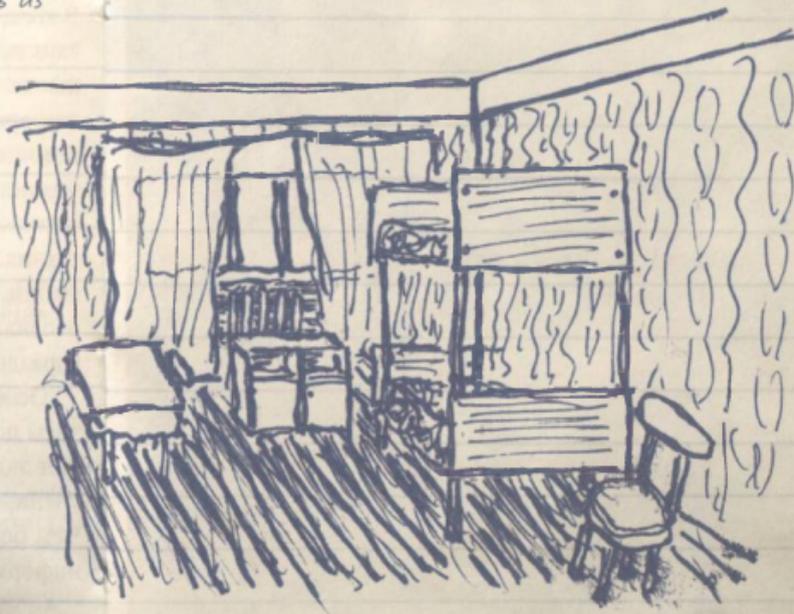
В 20:00 вместе с лейтенантом Чинаревым мы вернулись в кафе, где попытались изъять посуду, которой пользовался объект, однако тарелки и чашки уже были вымыты. То же самое мороженое ели другие посетители кафе, однако их самочувствие было в норме.

Ст. оперуполномоченный  
седьмого управления  
капитан В.М. Никифоров

21 апреля 1955 г.  
г. Москва

22 апреля 1955 года.

Вчера нас собрали ночью и сказали, что Ковалев мертв. Вероятно, его убили. Мы хотели через него выйти на след Бернштейна или документов из архива. Но увы — начинаем все сначала.





## Кривая забывания

В конце XIX века немецкий психолог Герман Эббингауз построил кривую забывания, показывающую, как долго хранится в памяти запомненная однажды информация. Эббингауз предлагал испытуемым запоминать бессмысленные трехбуквенные слоги. При механическом запоминании, то есть когда человек не понимает смысла материала и не применяет мнемотехник, через час в памяти остается лишь 44% информации, а через неделю — менее 25%. К счастью, при осознанном запоминании информация забывается гораздо медленнее.

Основная часть информации забывается в первые часы после заучивания. Что с этим делать? Дальнейшие эксперименты показали, что при повторении заученного материала скорость забывания снижается. Чем больше повторений, тем прочнее запоминается информация.

Из экспериментов по определению скорости забывания можно сделать практические выводы. Один из них состоит в том, что практика заучивать что-либо за один раз неэффективна. Запоминать объемную информацию лучше в несколько подходов, выделив время на повторение.

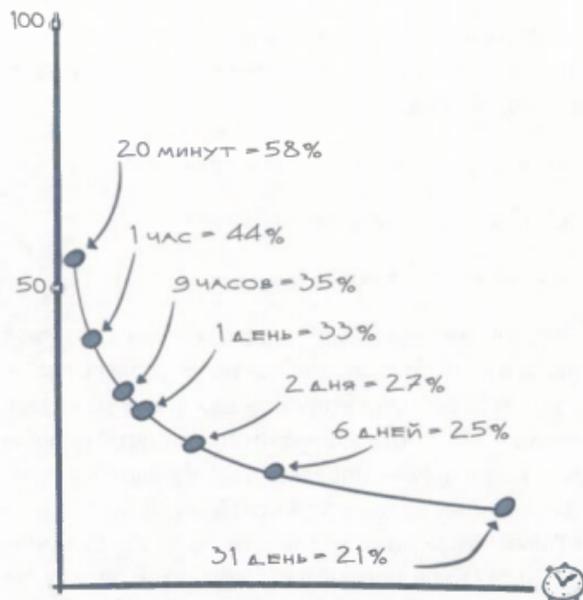
Если на заучивание отводится один день, оптимальным режимом повторений будет следующий:

первое — через 15–20 минут после заучивания;

второе — через 6–8 часов;

третье — через 24 часа.

Повторять информацию лучше активно: не прочитывать или прослушивать во второй раз, а пытаться извлечь из памяти и подглядывать в источник.



Если вам посчастливилось выделить для запоминания информации больше времени, повторяйте ее следующим образом:

первый раз — в день заучивания;

второй — на четвертый день;

третий — на седьмой день.

Если объем информации велик, повторять ее лучше с разной степенью подробности. В первый раз — в полном объеме, во второй — ключевые моменты, в третий — весь объем информации в другой группировке или в другом порядке. Чем основательнее вы ее переработаете, тем крепче запомните.

Трехкратное повторение — необходимый минимум. Когда разведчик-нелегал заучивает легенду, он

повторяет ее сотни раз и впоследствии регулярно возвращается к ней, освежая в памяти. Ведь от этого зависит его жизнь.

Матрица, 6×6

<http://improve-memory.net/cells/3>





## Эффект края

Эта закономерность памяти занимает в разведывательном деле особое место. Чтобы проверить ее, проведите небольшой эксперимент. Быстро, без подготовки, прочтите:

фейерверк;	функция;
апельсин;	доктор;
автомобиль;	журнал;
часы;	редакция;
диван;	небоскреб;
панно;	метеорит.

Закройте список и попробуйте вспомнить слова из него. Проверьте себя. Скорее всего, в число запомнен-

ных вами слов попадут «фейерверк» и «метеорит». Слова из середины списка будут припоминаться труднее и с ошибками. Итак, лучше всего запоминается начало и конец.

Эффект края работает не только на списках. Когда вы пытаетесь вспомнить события прошедшего дня, яснее всего видятся утро и вечер. На экзамене студенты мечтают вытянуть первый билет. При заучивании легенды труднее всего дается ее хронологическая середина.

Как уже говорилось, эффект края активно используется в разведке. С его помощью вы можете замаскировать свой интерес к какой-либо теме. Для этого не заговаривайте о том, что вас действительно интересует, в начале и конце разговора. Начните с отвлеченной темы. В середине сообщите или спросите то, что вам нужно. В завершение беседы поговорите о чем-то еще.

Эффект края срабатывает не всегда. Если вы затронете крайне болезненную для человека тему, он запомнит это в любом случае, даже если вы поднимите ее в середине беседы. Что же, в том и состоит искусство разведчика, чтобы знать больные места людей и обходить их.

Задайте вопрос иначе. Например, создайте впечатление недалекого, нетактичного человека, упомянувшего неудобную тему по незнанию или недомыслию. В этом случае собеседник запомнит вашу неуклюжую бестактность, которая оттеснит на задний план суть заданного вами вопроса.

**Таблицы Шульте, 5×5 без подсветки**

<http://improve-memory.net/shult/2>





О расследовании факта утраты документов,  
содержащих государственную тайну  
(в дело № 283)

Исходя из сложившихся обстоятельств целесообразно разработать две основные версии событий, связанных с утратой секретных документов.

Версия первая: Бернштейн бежал с документами архива, Ковалев к делу не причастен, его смерть связана лишь с состоянием его здоровья.

Версия вторая: Бернштейн похитил документы, Ковалев каким-то образом узнал об этом, и Бернштейн убил его, применив медленно действующий яд. Результаты аутопсии показали, что Ковалев умер от сердечного приступа, однако медицинское обследование, которое он прошел в университетской больнице за два месяца до смерти, не выявило никаких сердечных патологий.

Смерть Ковалева от сердечного приступа маловероятна, поэтому нельзя исключать версии его отравления. Более того, в результатах вскрытия имеются данные о том, что в промежутках времени с 13 до 14 Ковалев плотно пообедал и выпил примерно 100-200 мл красного вина, следовательно, он мог быть отравлен в это время.

Для проверки обеих версий необходимо восстановить информацию об интересах Ковалева, контактах, обстоятельствах последних недель жизни.

Одновременно провести активные мероприятия по организации подставы. Подставу провести с помощью оперативного сотрудника под легендой специалиста, имеющего доступ к секретным разработкам в области суггестивных техник управления массами людей.

В связи с вероятностью действия в Москве агента иностранной разведки руководством второго главного управления поставлена задача максимально ускорить расследование, розыск утраченных документов и обезвреживание преступника.

Зам. начальника  
второго главного управления  
полковник В. И. Рукин

23 апреля 1955 г.  
г. Москва

## Интерференция

Суть интерференции состоит в том, что похожие воспоминания смешиваются. Два сходных воспоминания словно влияют друг на друга, и чем больше они похожи, тем сложнее достоверно их припомнить. При этом не только новая информация затрудняет припоминание старой, но и, наоборот, часто старая мешает воспроизведению новой.

Например, вы в течение нескольких лет пользуетесь банковской картой и отлично помните ее пин-код. По истечении срока действия карты банк перевыпускает ее. Поначалу при каждом обращении к банкомату в вашей памяти автоматически будет всплывать старый пин-код, и потребуется сознательное усилие, чтобы припомнить новый. Но через некоторое время привычка изменится: новый пин-код будет припоминаться автоматически, а старый — с усилием. Сходные воспоминания, связанные с одной и той же ситуацией, мешают друг другу.



Чтобы уменьшить негативное влияние интерференции, можно разнести запоминание схожей информации во времени. Например, при подготовке к экзамену старайтесь заучивать материал в таком порядке, чтобы друг за другом следовали как можно более непохожие вопросы. Если вам нужно прочесть большое число документов, пусть каждый следующий по возможности отличается от предыдущего. Это правило справедливо во многих случаях: смена деятельности сберегает силы. Если в течение дня вам нужно отредактировать документ, написать рецензию и нарисовать схему, то работы с текстом, редактирование и рецензирование лучше отделить друг от друга рисованием.

Наоборот, если вы хотите, чтобы ваш собеседник что-то забыл, перегрузите его большим количеством информации на схожую тему. Спросите его мнение,

подробно обсудите детали, пусть он проникнется сказанным. В результате такого трюка в памяти собеседника возникнет путаница, и благодаря интерференции он не сможет ясно припомнить то, что ему, по вашему мнению, следует забыть. Как минимум ваш собеседник начнет путаться и потеряет уверенность.

Когда в беседе с вами кто-то силится что-то вспомнить, а вы хотите этому помешать, начните... подсказывать. Неверные, но близкие к истине подсказки будут мешать припоминанию — создадут все ту же интерференцию. Этим приемом пользуются адвокаты, запутывая свидетелей во время судебных заседаний.

В повседневной жизни вы можете наблюдать подобное явление, когда друзья или близкие пытаются помочь вам вспомнить что-либо, но своими подсказками только затрудняют дело.

**Спички. Второй уровень**

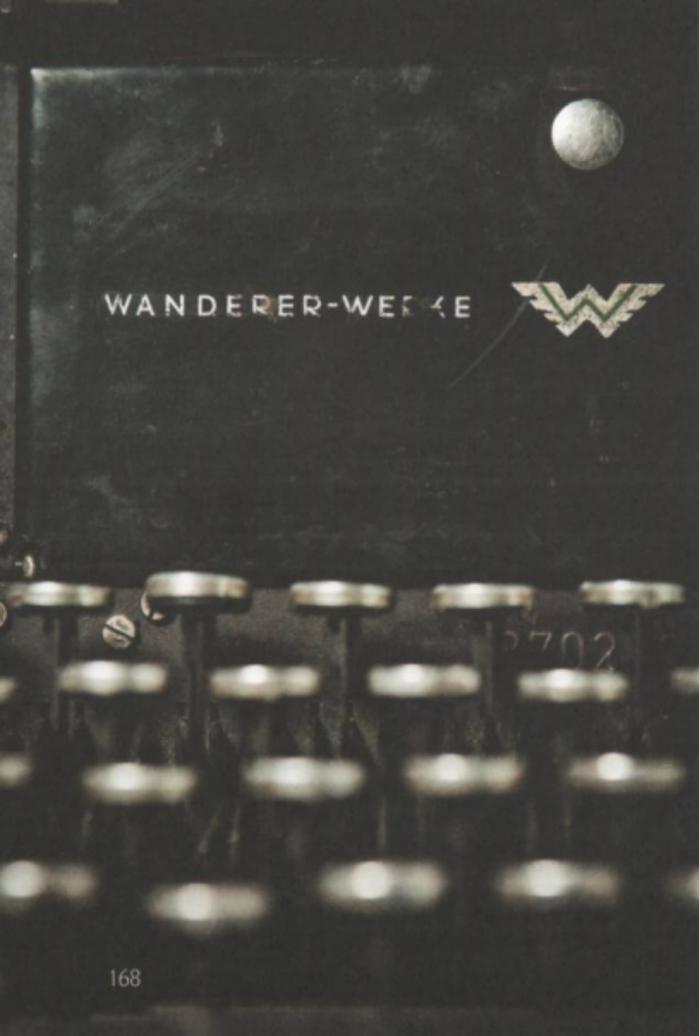
<http://improve-memory.net/matches/2>



Кубики. Третий уровень

<http://improve-memory.net/dices/3>





## Манеры и привычки

Интерференция касается не только запоминания информации, но и навыков. Например, люди из стран с правосторонним движением теряются, оказавшись в стране с левосторонним. Навык «правосторонней» жизни не только не помогает, но и мешает в новой ситуации. Приходится прикладывать усилия, чтобы преодолеть его.

В напряженной ситуации сознательный контроль ослабляется, и старые привычки могут выйти наружу. В истории разведки известны случаи, когда произвольные действия выдавали заброшенного в чужую страну нелегала.

В 1970-х годах КГБ распространял памятку с перечнем признаков, по которым можно определить нелегально заброшенных иностранцев. В ней упоминаются, например, манера класть лед в алкогольные напитки, предлагать плату за мелкие услуги, об-

ходить за обедом без хлеба и т. д. Такое поведение абсолютно нормально для жителей Западной Европы и США, но совершенно нехарактерно для советского человека.

Хотите, чтобы человек проявил свои старые привычки? Заденьте его за живое или приведите в замешательство, заставьте его быстро реагировать на ваши слова и действия. Ваш собеседник будет вынужден ослабить контроль над своим поведением и выдаст себя. Усталость или алкогольное опьянение также ослабляют сознательный контроль и могут служить средствами для выявления скрытых привычек человека.



25 апреля 1955 года.

Последние дни были загружены работой и учебой как никогда прежде. Со смертью Ковалева надежда на быстрое расследование исчезла. Но появилось очень много ежедневной кропотливой работы. И если бы не учеба, по-прежнему интенсивная, я бы сказал, что работа эта скучная и нудная. Вчера, возвращаясь домой, я осознал всю ее красоту и прелесть. Все, чему нас учили сперва в университете, а потом в школе, вдруг встало на свои места. Мысли, чувства людей, их слова и поступки, их отношения между собой стали мне намного понятнее и яснее. И даже появился навык влиять на все это.

Я смотрел на пассажиров в метро и видел, как они прожили этот день (или даже неделю!). По выражению лица, осанке, одежде, обуви, даже по сумке в руке многое можно узнать.

Настроение у меня было такое, что, выйдя из метро, я расцеловал двух незнакомых девушек. Они приняли меня то ли за пьяного, то ли за ненормального. Когда напоследок я спросил у них, не знают ли они, где можно в такое время купить цветы и где тут роддом номер 18, они оттаяли и прохихикали, что ничем не могут помочь. Я исчез в темноту, а девушки остались обсуждать "молодого отца", позабыв о бесцеремонном целователе.

Слушатель запоминает последнее в разговоре — как нас и учили.

# Hitler Himmler und die Sterne

Wolfgang Teichmann aus dem Institut für  
Kulturpolitik, Leipzig 1934

## Warnung verschwa...

Von unserer Frank...

In einer Proklamatio...  
nalen Verwaltung die Spit...  
im kommenden Winter, da...  
nur dann gewährleitet und...  
Ausbrechen aller Waren aus d...  
wird, mit allen Mitteln verk...  
sonst Andernfalls müssen die Bas...

Als Grundnahrungsmittel werden B...  
zeichnet: Brot und Zucker, Milch und Fett...  
Mehl, Milch, Nütz- und Zucker, Fett...  
aller Art, Nütz- und Zucker, Fett...  
An die Erzeuger von Fleisch, Milch und Fett...  
Fleischwaren, die durchgehende...



## Частичное воспроизведение и забывание

Возможно, вы замечали этот эффект на себе, когда не успевали полностью повторить весь материал к экзамену. Вопрос, который вы хорошо знали и потому пропустили при повторении, — именно его бывает труднее всего вспомнить на экзамене.

Частичное или неполное воспроизведение информации ухудшает ее сохранение в целом. Многочисленные эксперименты однозначно подтверждают эту закономерность.

Человеку, запомнившему множество сведений о каком-либо событии, труднее вспомнить одну деталь, если перед этим его расспрашивали о другой. Свидетелю будет труднее описать, какого цвета была куртка на преступнике, если до этого его расспрашивали о том, какой формы были очки на нападавшем. Эту закономерность нередко используют, чтобы запутать свидетеля в суде, особенно если он видел преступника

лишь мельком. Задавая вопросы о несущественных мелочах и перебивая в нужный момент, умелый манипулятор-адвокат подрывает уверенность свидетеля и ловит его на противоречиях в показаниях.

Если вы хотите, чтобы ваш информатор забыл один из заданных вами рискованных вопросов, на следующей встрече с ним еще раз пройдитесь по вопросам, не представляющим опасности. Информация выпадет из его памяти или по крайней мере уйдет на второй план. Учитывайте это правило, когда инструктируете агента. Осторожно относитесь к выборочной проверке выученного — она может размыть то, что не проверялось.



# DER TAGESSPIEGEL

BERLIN, DIENSTAG, 9. OKTOBER 1943

## MASSNAHMEN GEGEN PG

LEICHE EINHEIT

WOLFF JAHREN

9. Oktober (APF)  
Viele Konferenz-  
Sozialdemokratischen

der zehn Jahre  
des Sozialdemokratischen

EISENHOWER VEREINIGUNGEN

SÄUBERUNG IN VEREINIGUNGEN

General Eisenhower als  
verordnung zum Gesetz  
des Industrie

### Спички. Третий уровень

<http://improve-memory.net/matches/3>





## Эффект незаконченного действия

Так называют закон памяти, согласно которому прерванные, незавершенные действия запоминаются лучше законченных. История его открытия такова: сидя в кафе, психологи Курт Левин и Блюма Зейгарник заметили, что обслуживавший их официант не записал заказ, но в точности его выполнил. Когда официанта спросили, что заказывали только что вышедшие посетители, он не смог ничего вспомнить.

Последующие эксперименты показали: прерванные интеллектуальные задачи запоминаются в два раза лучше законченных. Возможно, эффект незаконченного действия, который получил имя «эффект Зейгарник», объясняется сохранением мотивационного напряжения, которое и активизирует память. При завершении действия мотивация исчезает, и человек забывает все, что было связано с действием.

Эффект Зейгарник очень полезен на практике. Например, если при написании длинного текста вы будете останавливаться посередине главы, не заканчивая ее, в следующий раз вам будет легче взяться за работу. Вы быстрее вспомните, где вы остановились, что хотели написать, меньше времени уйдет на вхождение в текст.

Эффект незаконченного действия применим и в общении с другими людьми. Если вы прервете разговор в самый напряженный момент, не поставив точку в вопросе, воздействие на собеседника будет намного сильнее. Он будет мысленно возвращаться к поднятому вопросу, обдумывать его и скорее согласится с вашей точкой зрения.



**Слова под диктовку.  
Метод историй. Второй уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_dict/3](http://improve-memory.net/words_dict/3)



## Проверьте себя

Каково основное направление работы военных психологов в области совершенствования суггестивных техник?

---

---

Где служба наружного наблюдения обнаружила объект «Поэт» после того, как он оторвался от слежки на станции метро «Киевская»?

---

---

Что помешало следствию установить обстоятельства смерти Ковалева?

---

---



### 3. Внештатный оперативный сотрудник



Разведка не является основной профессией внештатного оперативного сотрудника. Он находится на связи с агентами, дает им задания, снабжает необходимым оборудованием и получает от них информацию. При этом он живет обычной жизнью: работает, встречается со знакомыми, одновременно собирая информацию и выполняя порученные ему разведывательные задания.

Внештатный оперативный сотрудник — исключение из правила. Обычно оперативные сотрудники состоят в штате разведывательных спецслужб.





## Забывание

Забывание — одна из функций памяти, и функция очень важная. Она защищает мозг от информационных перегрузок.

Во-первых, мы забываем лишнее — то, что давно не извлекалось из памяти и не использовалось. Каждый день человек воспринимает огромный объем информации, но далеко не вся она требуется ему на практике. Эту информацию невозможно, да и нецелесообразно хранить в первоначальном виде, мозг перерабатывает и обобщает ее. Иногда такого рода обобщения проявляются в виде интуиции — предчувствия, которое невозможно объяснить логически. Так мозг дает подсказки, отталкиваясь от опыта проживания сходных ситуаций и забывая при этом сами эти ситуации.

Во-вторых, мы забываем неприятную информацию. Болезненные воспоминания — смерть близких,

опасная авария или катастрофа, преступление или поступок, в корне противоречащий убеждениям, — неосознанно вытесняются из памяти, возвращая человеку утраченный психологический комфорт.

Забывание зависит от времени: чем больше его прошло с момента запечатления информации или последнего обращения к ней, тем больше шансов, что мозг ее забудет.

Долгие, длительные перерывы в работе над развед-операцией могут повредить делу: утрата контекста потребует начать все сначала. Но небольшая, в неделю-другую, пауза может оказаться полезной. Она позволяет выйти за рамки устоявшегося взгляда. Неважные детали и мелочи уходят на второй план, появляются цельность восприятия и возможность взглянуть на задачу по-новому. Осознаются не замеченные ранее закономерности. Возникают новые идеи.

В психологии существует точка зрения, согласно которой человек никогда не забывает однажды усвоенное, но утрачивает доступ к нему. Он словно теряет ключ, отпирающий дверь, за которой хранится информация. Это означает, что забытое забыто не навсегда; в особых обстоятельствах оно может быть восстановлено. Подтверждением этому может служить опыт нейрохирургических операций, когда раздражение отдельных участков коры головного мозга вызывает в памяти забытые воспоминания.

Впрочем, прямое раздражение коры — не единственный способ вспомнить забытое. О некоторых методах припоминания уже было сказано раньше. Главный из них — мысленное погружение в ситуацию, в которой была воспринята информация.

**Шахматный король, 6×6**

<http://improve-memory.net/chess/12>



Пролетарская правда

Всесоюзная Коммунистическая

# ПРАВДА

Орган Центрального

Четверг



## Метод локаций

Метод историй — не единственный способ запоминания списка слов. Ведь история важна не сама по себе, а как средство связать слова ассоциациями, закодировать их в образы и включить их в эмоционально окрашенные ситуации. Ассоциативность, образность и эмоциональность, которые необходимы для успешного запоминания, лежат в основе еще одного метода — метода мест или локаций. В отличие от метода историй, где образы связаны сюжетом, метод локаций предлагает расставлять их в знакомом пространстве: в доме, в комнате, на улице или в городе.

Начать освоение метода локаций лучше с небольшого, хорошо знакомого пространства. Например, квартиры, в которой вы живете. Представьте, как она выглядит. Выделите места, в которые можно расставлять и раскладывать предметы.

Например, в вашей квартире есть прихожая, жилая комната, коридор, кухня и ванная. Мысленно обойдите каждую комнату против часовой стрелки. (Если это окажется сложным, пройдите по квартире и внимательно осмотрите комнаты.) Вот что можно отметить:

1. Прихожая:

- маленькая скамейка;
- шкаф с тремя отделениями;
- вешалка для одежды.

2. Жилая комната:

- угловая полка;
- два отделения книжного шкафа;
- диван;
- стол;
- подоконник;
- комод;
- картина, висящая на гвозде;
- два книжных шкафа.

3. Коридор.

4. Кухня:

- миски для kota на полу;
- стол;
- маленький диван и т. д.

Таким образом, в небольшой квартире легко найти 20–30 мест, в которые можно разложить или расставить предметы. Естественно, в вашем случае квартира и расположение локаций в ней будут другими, главное, чтобы они были хорошо вам знакомы.

Вот уже знакомый вам список слов:

фейерверк;	функция;
апельсин;	доктор;
автомобиль;	журнал;
часы;	редакция;
диван;	небоскреб;
панно;	метеорит.



Его можно запомнить следующим образом.

Вы заходите в дверь и сразу же натываетесь на **фейерверк**. К *скамейке* в прихожей прикреплены «китайские колеса». Они крутятся, разбрасывая горячие искры, и свистят. Прихожая наполнена дымом с резким запахом пороха. В *первом отделении шкафа* лежит оранжевый и сочный **апельсин**. Он настолько большой, что для того, чтобы засунуть его в шкаф, пришлось его сдавить. Кожа потрескалась, и липкий пахучий сок течет в соседнее, *второе отделение шкафа*, где стоит миниатюрный **автомобиль**. Кислый апельсиновый сок капает на автомобиль, и его кузов покрывается рыжими пятнами ржавчины. В соседнем *отделении шкафа*, *третьем*, тикают большие настенные **часы**. Они отмеряют время, которое осталось жить стремительно ржавеющему автомобилю. За шкафом стоит *вешалка*, на которой висит мягкий зеленый **диван** с бархатной обивкой. Это удобно, носить диван с собой, всегда есть где сесть, если устал. Но где оставлять диван? Конечно, на вешалке.

Вы входите в жилую комнату. Сразу за дверью — *угловая полка*. Вы хотите посмотреть, что на ней стоит, но не можете увидеть, потому что она полностью скрыта большим и ярким **панно**, непонятно зачем

сюда повешенным. Вы пытаетесь пробраться к полкам, но панно прибито накрепко. В *первом отделении книжного шкафа* **функция**. Точнее, ее интерактивный график. Чему рад **доктор** математики, сидящий в *соседнем отделении шкафа*. Он давно хотел изучить именно эту функцию. Ученый счастлив. Он не собирается расставаться с функцией и долго еще пробудет в этом шкафу. На *диване* расположился большущий **журнал**, видимо, принесенный доктором математики. Журнал огромный и тяжелый. Понятно, почему журнал лежит на диване: больше он нигде не поместится. Видно, как он продавливает мягкий диван. И как только доктор его принес? Вокруг *стола* сидит **редакция** этого журнала. Ей не хватило места, и она теснится здесь вся, от главного редактора до последнего курьера, который цепляется за стол, потому что его оттеснила шумная, спорящая о чем-то журналистская братия. На *подоконнике* рядом со столом стоит макет **небоскреба**, в который мечтает переехать редакция. Но небоскреб этот имеет такую причудливую форму, что кажется, никогда не будет построен. Видимо, судьба редакции — скитаться по чужим комнатам. Но вот, в углу на *комоде* стоит что-то любопытное. Это **метеорит**. Его оплавлен-

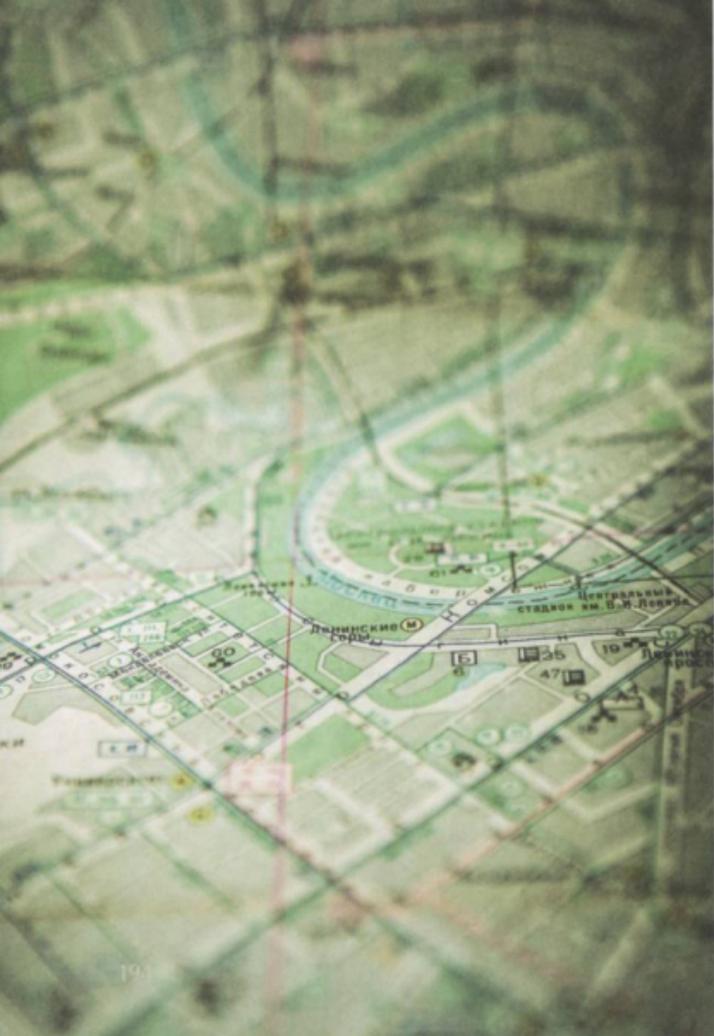
ная, пупырчатая, рыжая от ржавчины поверхность напоминает строения Гауди. Вероятно, он упал совсем недавно, потому что еще горячий и пахнет раскаленным железом. Собственно, метеоритом и заканчивается все любопытное в квартире. Он совсем недавно принесен сюда, и вы остаетесь возле комода, рассматривая интересную находку.

Картина кажется абсурдной, нелепой, несусветной, но тем она и хороша. Такой она легче запомнится. Главное, чтобы вы расставили предметы в хорошо знакомом вам пространстве, которое можете легко восстановить в воображении. Обратите внимание, что в рассказе соблюдены три главных требования мнемотехники.

1. **Ассоциативность.** Предметы привязаны к хорошо знакомому пространству. Кроме того, для надежности некоторые соседние предметы связаны между собой.
2. **Образность.** Все слова превращены в яркие образы. Они движутся, звучат, имеют температуру, вес, цвет, вкус, запах, фактуру.

3. **Эмоциональность.** Вы опасаетесь обжечься искрами фейерверка; хотите апельсинового сока, но морщитесь, когда представляете, насколько он кислый и как липнут испачканные им стенки шкафа; вам жалко, что автомобиль ржавеет; вы удивляетесь человеку, который не разлучается со своим диваном. Вам любопытно, что находится за панно, и вы переживаете за математика, которому приходится носить с собой тяжелый журнал.





## Использование метода локаций

Для того чтобы использовать метод локаций, нужно хорошо знать несколько мест вроде достаточно большого дома, квартиры или улицы. Вам необходимо ориентироваться в этих местах, уметь мысленно перемещаться между комнатами, ясно представлять, что за чем находится. При этом мало просто помнить, что за дверью находится шкаф, желательно представлять этот шкаф, его размеры, форму, цвет, ощущения от прикосновения к нему, скрип его дверей и запах внутри.

Лучше выбирать локации так, чтобы они отличались друг от друга. Одинаковые или стоящие рядом шкафы могут вызвать интерференцию памяти, а значит, возникнет опасность перепутать лежащие в них предметы.

При освоении метода локаций выбирайте реальные места, а в идеале — те, в которых можете побывать.

Например, ваша квартира или любимая улица в городе.

Когда вы освоите метод локаций, в дополнение к реальным местам попробуйте использовать выдуманные. Создавайте их запоминающимися, продумывайте во всех деталях. Почаще возвращайтесь туда, и эти воображаемые пространства будут верно служить вам.

## Упражнение

Подберите три пространства для использования метода локаций. Мысленно обойдите каждое из них, представляя каждый уголок, каждый предмет. Все в вашем пространстве имеет размеры, форму, цвет, вес, фактуру, особые ощущения при прикосновении, запах. Освойте его: подвигайте воображаемую мебель, постучите по столу, откройте дверцу, погладьте ручки кресел.

В качестве прототипов мнемонических пространств используйте квартиру, дом, любимый музей, улицу, маршрут от дома до работы.

Создайте одно пространство без прототипа, пользуясь только фантазией. Вы наверняка улучшили воображение, выполняя упражнения.



## Локации на собственном теле

На первых порах для запоминания коротких списков можно использовать... собственное тело. Предположим, вы готовите публичное выступление и вам нужно запомнить его план. Разместите образ первого пункта на стопах, привяжите его к ботинкам. Второй пусть будет на коленке, третий — на бедре и т. д. и т. п. Ваше тело всегда при вас, вы знаете его досконально, и вам не составит труда представить его.

Разместить на теле можно не меньше десяти предметов:

- |            |            |
|------------|------------|
| 1) стопы;  | 6) грудь;  |
| 2) колени; | 7) плечи;  |
| 3) бедра;  | 8) шея;    |
| 4) пояс;   | 9) голова. |
| 5) живот;  |            |

**Список слов. Метод мест. Первый уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_list/2](http://improve-memory.net/words_list/2)



В целях ускорения оперативного розыска утраченных документов РСХА предлагаю наделить агента "Симонид" полномочиями внештатного оперативного сотрудника, переведа на него связь с завербованными им агентами "Археолог", "Михаил" и "Ростовец".

Предлагаю также поручить "Симониду" организацию подставы для выявления агентурной сети, заинтересованной в доступе к психологическим разработкам.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И. О. Милославский

28 апреля 1955 г.  
г. Москва

**Список слов. Метод мест. Второй уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_list/5](http://improve-memory.net/words_list/5)



30 апреля 1955 года.

Вчера встречался со своим оперативником. Он сообщил мне, что меня повысили. Теперь я оперативный сотрудник, хотя и внештатный. Это означает, что я теперь не только собираю информацию, но и активно участвую в операциях. Это также значит, что нужно быть более осторожным.

Апрель получился очень насыщенным. Продолжение учебы. Разрыв с З. Моя первая вербовка. Допрос и смерть Козалева. Повышение по службе. Мне теперь даже сложно представить свою прошлую жизнь, когда я просто отсиживал свои часы в деканате. Сейчас каждый день наполнен движением и смыслом.



Слова под диктовку. Метод мест. Первый уровень

[http://improve-memory.net/words\\_dict/2](http://improve-memory.net/words_dict/2)





## Метод историй и метод мест

Вы знаете два способа запоминания списков: метод историй и метод локаций. У них много общего, и прежде всего оба они удовлетворяют трем основным принципам мнемотехники: ассоциативности, образности и эмоциональности. Но есть и различия: в методе историй ассоциации строятся от предмета к предмету, в методе локаций — от предмета к его расположению в воображаемом пространстве.

Желательно уметь использовать оба метода. У каждого из них есть свои преимущества и недостатки.

Важное достоинство метода мест состоит в том, что вам не нужно воспроизводить всю историю, чтобы вспомнить часть списка. Если вам нужен элемент, следующая за часами в нашем примере, вы сразу же идете к часам, а от них к вешалке, на которой висит диван.

Ограничения метода мест тоже очевидны. Во-первых, чтобы запомнить длинный список, нужно

представлять себе большое пространство. Во-вторых, нужно иметь в запасе много пространств, чтобы не спутать разные списки. Это самое главное ограничение метода мест, но некоторым он все равно нравится больше метода историй.

Кстати, одно и то же пространство можно использовать много раз. После того как запомненный список перестанет быть актуальным, мысленно обойдите ваши локации и освободите их, удалив находящиеся там образы. Обойдите пространство, проверьте, что в нем ничего не осталось. Теперь его можно использовать снова.

Может быть, вы предпочтете один метод другому. Возможно, освоите оба метода и будете использовать их для разных задач. Решать вам.

## Упражнение

Запомните несколько списков слов разными способами. Сравните, какой метод эффективнее лично для вас.

### Список 1

Кофе  
Море  
Экран  
Дверь  
Кран  
Конь  
Гром  
Дрозд  
Край  
Миф

### Список 2

Холодильник  
Примерка  
Суффикс  
Линейка  
Сюрприз  
Навигатор  
Симметрия  
Штурвал  
Люминесценция  
Креативность

**Слова под диктовку.  
Метод мест. Второй уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_dict/4](http://improve-memory.net/words_dict/4)



**СЕКРЕТНО**

АГЕНТУРНОЕ СООБЩЕНИЕ

---

Источник: "Симонид"  
Принял: майор Милославский  
30 апреля 1955 г.  
По делу № 283

---

О контактах Ковалева

В ходе опроса знакомых Ковалева о его возможных связях с иностранными гражданами стало известно следующее.

Ковалев хорошо знал Франсуа Легли, сына советника по культуре посольства Франции в СССР Жана Легли.

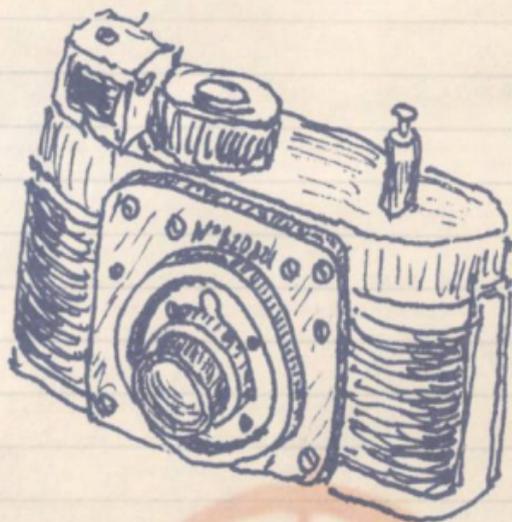
Кроме того, есть сведения, что в Государственном Эрмитаже в Ленинграде Ковалев познакомился с неизвестным иностранным любителем искусства. Они неоднократно встречались.

В комнате Ковалева обнаружены альбомы по искусству Италии на испанском языке, никогда не продававшиеся в СССР.

№ 215

1 мая 1955 года.

Разрабатываем сейчас двух иностранцев. Французы. Отец и сын. Удивительно, насколько они другие, насколько они отличаются поведением и манерами от советских людей. Особенно старший. А может быть, это особенность дипломатической службы — источать лоск и самоуверенность. Статус. Интересно, как он будет выглядеть, если его возьмут с поличным как шпиона? Говорят, что дипломатов в СССР не судят, только высылают. Но резиденты все равно боятся: ничего хорошего на родине им не светит, если КГБ их расшифрует.



**Список слов. Четвертый уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_list/6](http://improve-memory.net/words_list/6)





## Немного истории

У метода локаций древняя история. Сохранилось предание, описанное римским оратором Марком Туллем Цицероном, согласно которому метод мест изобрел живший в VI–V веках до нашей эры греческий поэт Симонид Кеосский. Симонид вместе с другими участвовал в пире, когда его вызвали неизвестные люди. Поэт вышел, и в это время обрушилась кровля. Все гости погибли. Опознать тела было невозможно, но Симонид вспомнил место каждого за столом и таким образом помог родственникам найти тела своих близких.

Цицерон, описавший этот случай в трактате «Об ораторе», сделал вывод, что для того, чтобы запечатлеть в памяти список предметов, надо сформировать их мысленные образы и разместить в воображаемом пространстве. Порядок мест сохранит порядок запоминаемых предметов.

Сам Цицерон использовал метод локаций, когда заучивал свои речи. Репетируя выступления, он ходил

по своей вилле, и каждый зал соответствовал отдельной теме или идее.

Другой замечательный пример использования метода локаций — театр памяти Джулио Камилло. В эпоху Ренессанса, в XVI веке, этот философ и алхимик попытался создать всеобъемлющую систему накопленных человечеством знаний, разместив ее в специальном здании — театре памяти. Каждая область знания имела здесь свое место, все области были связаны между собой, перекликались и составляли целостную картину. Камилло даже начал строительство деревянного здания для своего театра, но не завершил его. Не окончил он и задуманную им фундаментальную книгу, описывающую театр во всех подробностях. Однако сама идея визуального представления знаний и связей между ними оказала заметное влияние на современников Камилло.

Искусство памяти всегда было связано с государственной властью, международными отношениями

и разведкой. Известно, что Симонид Кеосский имел политическое влияние в Греции благодаря своим поэмам о греко-персидской войне. Кроме того, он был дипломатом — разрешал конфликты и предотвращал кровопролития. Цицерона, во многом благодаря его красноречию и уникальной памяти, избрали консулом. Нанимателем Джулио Камилло был Франциск I, правивший Францией более 30 лет.

Аристотель, Сенека, Аврелий Августин, Альберт Великий, Фома Аквинский, Джордано Бруно, Рене Декарт, Фрэнсис Бэкон, Вильгельм Лейбниц — вот далеко не полный список известных людей, занимавшихся теорией и практикой развития памяти. Каждый из них был влиятельным человеком своего времени, а кое-кто занимался разведкой и шпионажем.

**Пары предметов, 4×5**

[http://improve-memory.net/smb\\_pairs/3](http://improve-memory.net/smb_pairs/3)



Из дела оперативной проверки  
на Франсуа Легли  
(в дело № 283)

Франсуа Легли, сын советника по культуре посольства Франции в СССР Жана Легли, 1933 г.р. Проживает на территории посольства Франции в Москве. Дипломатического статуса не имеет. Возможно, связан с французской разведслужбой. Не исключено, что он является главой французской резидентуры в Москве под дипломатическим прикрытием. Ранее уже отмечались случаи использования для связи с агентами иностранных разведок членов семей резидентов, поэтому за Франсуа Легли велось выборочное негласное наблюдение (объект "Франт").

Франсуа Легли имеет очень широкий круг общения. В отчетах оперативных сотрудников седьмого управления есть сведения о встречах Легли и Ковалева на пл. Дзержинского и на ул. Кирова и об их совместных прогулках по Москве, во время которых они передавали друг другу большие бумажные пакеты и свертки. Встречи не выглядели законспирированными: Легли и Ковалев не пытались уйти от оперативников, контрнаблюдения не было.

Во избежание конфликтов с посольством Франции никаких мер в связи с контактами Франсуа Легли не предпринималось.

Ст. оперуполномоченный  
9-го отдела второго  
главного управления  
майор И. О. Милославский

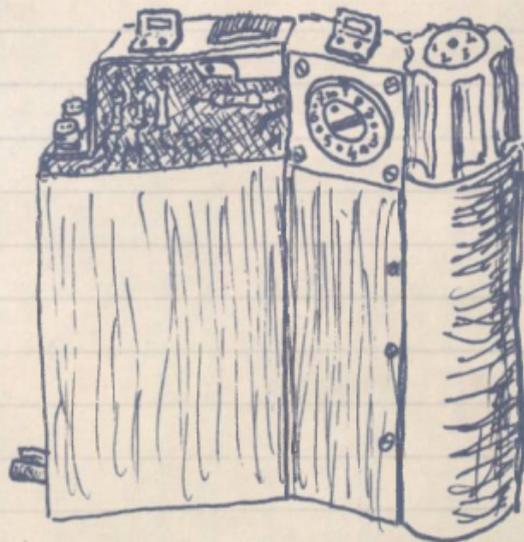
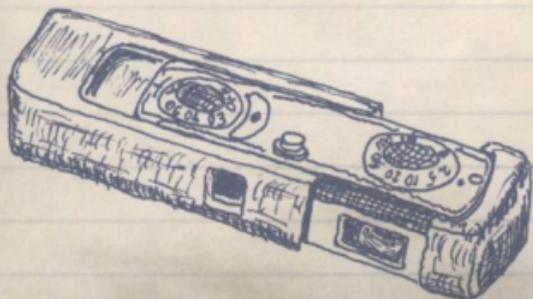
3 мая 1955 г.  
г. Москва



10 мая 1955 года.

Дело с пропавшими из архива документами застопорилось. По крайней мере для меня. Ковальев мертв. Бернштейн, скорее всего, тоже. Французы, похоже, меньше всего интересуются исследованиями нацистских психопатов. Хотя я и понимаю, что не все дела раскрываются, мне очень не хочется, чтобы мое первое дело оказалось нераскрытым.

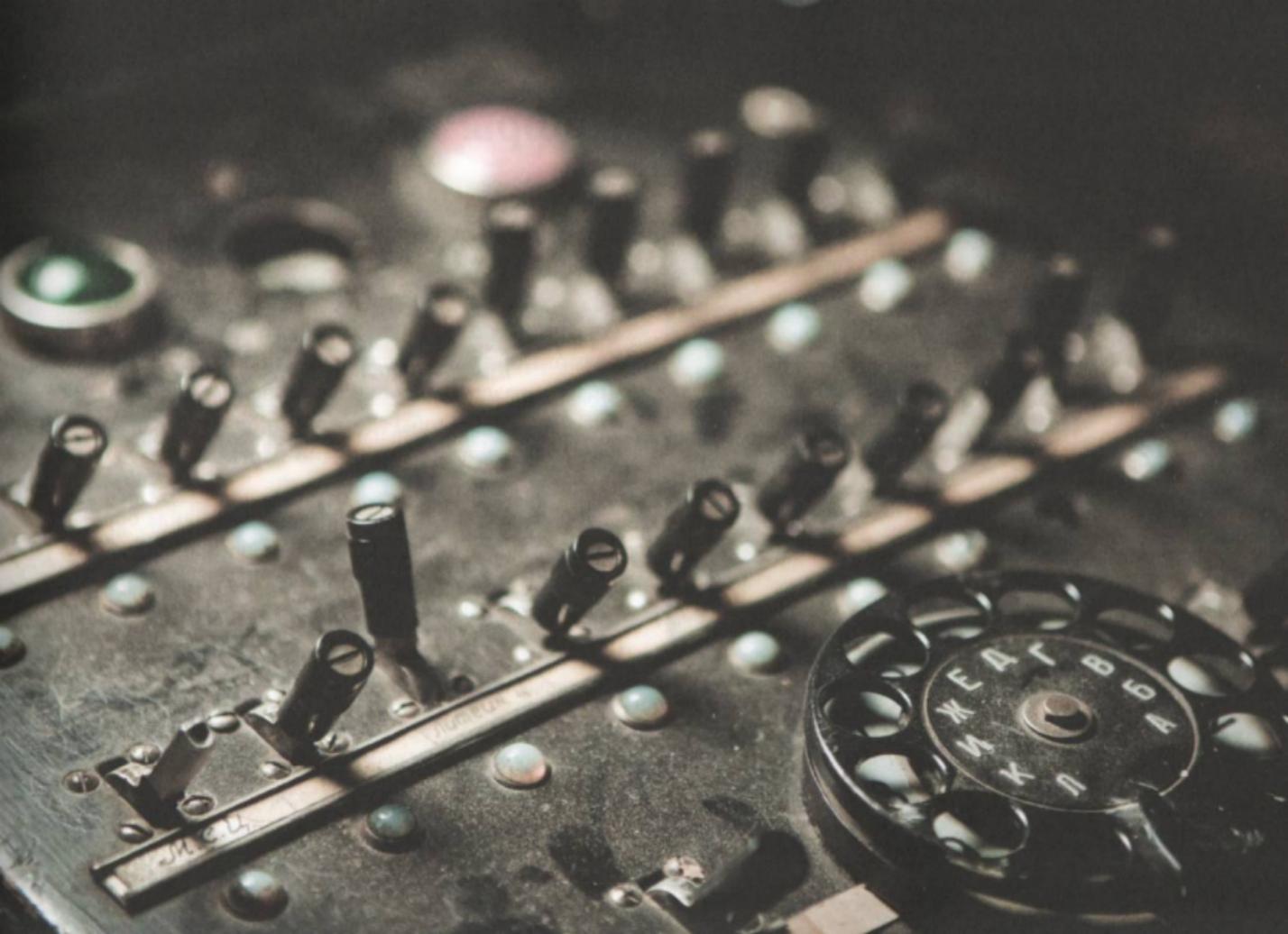
Не раскисать.



Слова под диктовку. Третий уровень

[http://improve-memory.net/words\\_dict/5](http://improve-memory.net/words_dict/5)







## Цифры и числа

Многим людям трудно запоминать цифры и числа. Возможно, это самая абстрактная информация. Числа гораздо менее осязаемы, вещественны, чем слова и имена. Чтобы сделать их конкретнее, а значит, лучше запомнить, можно перекодировать их в образы.

Для начала достаточно представить в виде образов десятичные цифры. Кодировать числа можно по-разному. Один из вариантов — по сходству формы числа с формой предмета. Например:

- 0** — мяч, шляпа, кольцо;
- 1** — свеча, копьё, перо птицы;
- 2** — лебедь, ползущая улитка, настольная лампа;
- 3** — усы, облако, верблюд (если перевернуть эти предметы);
- 4** — стул, яхта с парусом, флюгер;

- 5 — крюк крана, ложка, ладонь с пальцами;
- 6 — свернутый колечком слоновий хобот, тачка с одним колесом, арбуз с хвостиком;
- 7 — дверная ручка, настольная лампа, клюшка для гольфа;
- 8 — очки, песочные часы, велосипед;
- 9 — воздушный шар с веревочкой, монокль с цепочкой, леденец на палочке.

Другой вариант кодирования цифр — использование сходства по звучанию или рифмы:

- 0 — тролль, моль, соль;
- 1 — паладин, павлин, рубин;
- 2 — сова, трава, булава;
- 3 — гриб, бриг, стриж;
- 4 — чемодан, черепаха, чешуя;

- 5 — кровать, знать, рать;
- 6 — шерсть, шеф, шейкер;
- 7 — сеть, семечка, семафор;
- 8 — возчик, воск, волк;
- 9 — дед, дерево, денди.

Можно даже закодировать цифры литературными или сказочными героями:

- 0 — Колобок;
- 1 — Аладдин;
- 2 — двое из ларца, одинаковых с лица;
- 3 — три мушкетера;
- 4 — черепаха Тортилла;
- 5 — пять пальцев;
- 6 — тигр Шерхан;
- 7 — семеро козлят;

- 8 — Белоснежка (цифра 8 похожа на женскую фигуру);  
9 — доктор Айболит.

Вы можете взять готовую систему или придумать свою, более подходящую. Главное, чтобы образы в этой системе были конкретными, представляемыми (имели форму, цвет, возможно, фактуру и запах) и понятными для вас. Желательно, чтобы среди образов не было сходных, иначе они могут вызвать интерференцию памяти.

Чтобы запомнить число, вам достаточно сочинить и представить себе историю про него, закодирав каждую цифру образом. Например, история, которая поможет запомнить телефон 120-15-80, может быть такой. По воздуху медленно кружится **перо (1)**. Оно выпало из пролетающего мимо белого **лебедя (2)** в черной **шляпе (0)**. Лебедь держит в одной лапе горящую **свечу (1)**, прикрывая ее от потока встречного воздуха **ложкой (5)**. На шее лебедя висят **песочные часы (8)**, которые отмеряют, за какое время лебедь в очередной раз облетит **кольцевой (0)** маршрут.

Другой пример. Пусть вам нужно запомнить пин-код банковской карты — 4837. Про это число

можно сочинить следующую историю. По морю плывет **яхта (4)**. Из-за штителя ее парус обвис, и, чтобы как-то двигаться, матросы опустили в воду колесо **велосипеда (8)** и усиленно крутят педали. Но тут рядом с ними проплыло **облако (3)** с дверной **ручкой (7)** на нем. Матросы бросили крутить педали, схватились за ручку, и яхта плывет.

В технике запоминания чисел с помощью образов-заменителей работают все те же универсальные принципы мнемотехники: абстрактные цифры кодируются в визуально представляемые образы; образы связываются друг с другом через историю; абсурдность историй работает на их запечатление в памяти.

Научиться запоминать числа немного труднее, чем научиться запоминать слова. Но тем не менее это вполне возможно. Мнемонисты любят ставить рекорды запоминания на числе  $\pi$ . На сегодня рекорд запоминания  $\pi$  составляет более 60 000 знаков.

Если вы хотите усовершенствовать способность запоминать числа, создайте собственную систему образов для двузначных чисел (в таком образном алфавите будет уже 100 элементов).



## Упражнение

Запомните постепенно вашу личную числовую информацию: номера и пин-коды банковских карт, номера документов, телефоны родных и друзей, даты их рождения.

## Упражнение

Как известно, самые надежные компьютерные пароли содержат в себе буквы, числа и специальные знаки. Заведите и запомните сложные пароли, защитив тем самым свои данные. Буквы можно закодировать словами, которые начинаются с этой буквы. Специальные символы — предметами, на которые они похожи: @ — собака с хвостом или свернувшаяся в клубок кошка; # — решетка, тюрьма; \$ — доллар, монета, купюра; % — лицо (глаза с длинным носом между ними); ^ — домик, крыша и т. д.

К примеру, ваш пароль r45^hlm. Описывающая его история может быть такой: **рыба (r)** тащит за трос **яхту (4)**, у руля яхты стоит пиратский капитан **Крюк** — вместо одной руки у него **протез-крюк (5)**. **Крыша (^)** яхты увита пышными зарослями **хмеля (h)**. Ловкие **львы (l)** срывают шишки хмеля и бросают их на палубу, где их подбирают и, громко чавкая, едят неуклюжие **медведи (m)**.

Чем больше вы запоминаете, чем чаще сочиняете подобные истории, тем быстрее вы научитесь делать это быстро и без большого труда.



**Кубики. Четвертый уровень**

<http://improve-memory.net/dices/4>



15 мая 1955 года.

Учеба наша порою веселее, чем цирк. Мы можем говорить два часа, ничего о себе не рассказывая, можем разговаривать и узнать нужное у самых скрытных людей, можем читать между строк, можем сбить собеседника с толку или, наоборот, заставить его заострить на чем-то внимание. Вот одно из заданий: весь день кататься на такси, а вечером рассказать все о водителях — имена и фамилии, где родились, где живут, есть ли семья, сколько лет детям и как им нравятся работа. Главное — нащупать "любимый конек" человека, и он твой. Выйти из такого разговора труднее, чем войти в него.

Но гипноз... Это вообще что-то. Сегодня нам в школе провели демонстрацию. Одного из учеников, К., ввели в гипнотический транс и допрашивали. Мы узнали много интересного о нем и о нас самих. Хотя мы, ученики, почти не общаемся друг с другом на неучебные темы. Интересно, а он сам будет помнить о том, что говорил? Говорят, некоторые помнят.

Из соображений секретности гипнотизера мы не видели — только слышали. (Интересно, а К. его видел?) При этом слова его, доносившиеся из-за плотной ширмы, действовали и на меня. Действовали они и на других, насколько я мог видеть. Удивительно. И страшно. Не хотел бы я, чтобы меня так допрашивали.

**Карта. Первый уровень**

<http://improve-memory.net/maps/1>



СВОДКА НАРУЖНОГО НАБЛЮДЕНИЯ  
за объектом "Франт"

5 мая объект встречался со студентом МГУ Приваловым Е.Ф. (1935 г.р.), 7 мая — со студентами МФТИ Григорьевым М.Р. (1935 г.р.) и Лукиным В.Л. (1935 г.р.), 8 мая — со студентом МИСИ Фоминым А.А. (1933 г.р.). Встречи происходили на скамейках в ЦПКИО им. Горького, Нескучном саду, в Парке декабрьского восстания. Во всех случаях происходила передача от "Франта" объемных пакетов и свертков.

Дальнейшее наблюдение за людьми, с которыми встречался "Франт", показывало, что они шли к месту своего проживания. Контрнаблюдения замечено не было, попыток уйти от оперативников не предпринималось.

Сотрудники седьмого управления проводили беседы с людьми, с которыми встречался "Франт". На контакт они не шли, отговаривались общими словами, что видели "Франта" случайно, в первый раз и никаких предметов у него не брали. Цель встреч, таким образом, выяснить не удалось.

Считаю целесообразным продолжать наблюдение за объектом.

Ст. оперуполномоченный  
седьмого управления  
капитан М.В. Козьмин

16 мая 1955 г.  
г. Москва

№ 102а



**Спички. Четвертый уровень**

<http://improve-memory.net/matches/4>



Секретно

О РЕЗУЛЬТАТАХ РОЗЫСКА

С.Я. Бернштейна

(в дело № 283)

Мероприятия по розыску гражданина Бернштейна С.Я., 1897 г.р., пропавшего в феврале 1955 г. никаких результатов не принесли. Проверены родственники Бернштейна, его знакомые. Ввиду возможности проживания Бернштейна по фиктивным документам проверены данные всех вновь прописанных в Москве и Ленинграде в период с конца февраля 1955 года по настоящее время. Никого, подпадающего под описание Бернштейна, среди них не обнаружено.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И.О. Милославский

16 мая 1955 г.  
г. Москва

**Шахматный конь, 5×5**

<http://improve-memory.net/chess/1>





Секретно

О задержании иностранного гражданина

Франсуа Легли

(в дело № 283)

Сводками наружного наблюдения, проведенного оперативными сотрудниками седьмого управления, обоснованы подозрения, что гражданин Франции Франсуа Легли является связником, через которого осуществляется связь французской резидентуры с агентами. Было принято решение о задержании Франсуа Легли во время передачи инструкций или оборудования вероятному агенту.

17 мая в 18:30 Франсуа Легли вышел с территории посольства и направился в Нескучный сад со свертком, упакованным в газеты. В 19:05 у входа в парк он подсел на скамейку к гр. Лукину В. Л., 1935 г.р., студенту 2-го курса МФТИ. Во время передачи свертка оба были задержаны оперативными сотрудниками второго главного управления.

В свертке оказались грампластинки французского производства. Гражданин Лукин показал, что покупал у Франсуа Легли пластинки с записями музыки в стиле джаз. Такие пластинки в Москве не продаются. За каждую пластинку Лукин платил Легли от 20 до 50 рублей.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И. О. Милославский

17 мая 1955 г.  
г. Москва

ПРОТОКОЛ  
допроса обвиняемого

г.р. Москва

Следователь прокуратуры

г.р. Москвы

с участием  
в присутствии

в

с

час

ч.к. 30

час

(указать где проведено допрос)

присутствующие обвиняемый

и

подписавшие

подпись

в качестве обвиняемого

Фамилия, имя, отчество

номер и дата

ДЛЯ СЛУЖЕБНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

О РАССЛЕДОВАНИИ  
факта утраты документов,  
содержащих государственную тайну  
(в дело № 283)

По факту необоснованного задержания гражданина Франции Франсуа Легли 17 мая 1955 года МИДом Франции в МИД СССР направлена нота протеста.

За допущенные ошибки и недостаточное внимание к выполнению служебных обязанностей сотрудникам группы расследования факта утраты секретных документов из архива РСХА и ее руководителю майору второго главного управления И.О. Милославскому объявить взыскание.

Зам. начальника  
второго главного управления  
полковник В.И. Рукин

18 мая 1955 г.  
г. Москва

Пары букв, 5×6

<http://improve-memory.net/letters/2>





## Запоминание и узнавание

Единственный способ убедиться в том, что вы что-то запомнили, — воспроизвести это. Без подсказок, в полном объеме, сверив результат с исходным материалом. При проверке запоминания не полагайтесь на ощущение, что вы все запомнили. Возьмите бумагу, ручку и проверьте себя. В разведке существует неизблемое правило: когда нужно что-то выучить — инструкцию, легенду, задание, — проверка представляет собой полное припоминание.

Почему это так важно? Наверняка в вашей жизни были случаи, когда во время подготовки к экзаменам при повторном чтении конспекта или учебника вам казалось, что вы все выучили, но на самом экзамене вам не удалось вспомнить ответ. Дело в том, что узнавание информации и ощущение, что вы ее усвоили, наступают гораздо раньше собственно усвоения и запоминания. То, что материал в учебнике выглядит

знакомым, вовсе не означает, что при необходимости вы его вспомните.

Отсюда и вывод: инструктируете агента — попросите его повторить инструкцию. Сообщаете ему последовательность действий — пусть проговорит ее в прямом и обратном порядке. Готовитесь к экзамену? Вспомните материал и запишите весь конспект на бумаге. Простого ощущения «помню» недостаточно. И учитывайте один из законов памяти: частичное воспроизведение ухудшает сохранение информации, желательнее вспомнить ее полностью.

Различие между узнаванием и запоминанием можно использовать в разведывательном деле. Например, для проверки истинности показаний. Часто свидетель плохо помнит ложные, выдуманные показания, в то время как ощущает их хорошо знакомыми. Предположим, вы выясняете, как свидетель провел

день. После того как он расскажет вам свою версию, попросите его описать события в обратном порядке, с вечера до утра или уточнить легко проверяемые детали описываемых им событий. Если человек рассказал вам то, что наскоро придумал, ему будет трудно выполнить просьбу.

**Шахматный конь, 6×6**

<http://improve-memory.net/chess/2>







## Профессиональная память

Вероятно, вы замечали, как много футбольные болельщики знают об игре и о любимой команде. Они помнят результаты матчей, статистику основных игроков, позиции, в которых были забиты решающие голы, ошибки судей и многое другое. Поэтому спортивные прогнозы настоящего фаната хорошо обоснованы. На следующий день после матча болельщик может два часа говорить об игре, обсуждая по памяти каждый ее нюанс, каждый эпизод.

Отличной памятью обладают не только болельщики. То же можно сказать об известных ученых, коллекционерах, любителях телесериалов, завсегдатаях конных скачек. Все они помнят множество фактов, дат, цифр, характеристик, случаев и описаний. И заметьте, эти люди почти никогда не заучивают всю эту информацию специально. Запоминание происходит у них легко и без усилий.

Это объясняется наличием у профессионалов развитой системы ассоциаций. Каждое новое событие, новый факт или цифру они встраивают в систему, связывают с уже знакомыми: бегун улучшил рекорд на полсекунды, команда впервые выиграла в этом сезоне и т. п. Мозг легко запоминает привычную информацию — то, на запоминание чего настроен, что эмоционально окрашено и значимо. И не только запоминает, но и обрабатывает, обобщает, превращает в интуицию — мышление и прогнозирование на уровне ощущений. Так болельщик со стажем зачастую не может объяснить свой прогноз.

Разведка — не просто работа, это образ жизни. Постоянно погруженный в любимое дело, разведчик создает в голове стройную систему знаний. Новые данные быстро находят в ней свое место. Отчасти поэтому разведчики обладают феноменальной памятью и чуткой интуицией.

## Проверьте себя

Кому была поручена организация подставы для выявления агентурной сети, заинтересованной в доступе к психологическим разработкам РСХА?

---

---

Где Ковалев познакомился с иностранным любителем искусства?

---

---

По каким причинам контакты Франсуа Легли не разрабатывались контрразведкой КГБ?

---

---

Для чего студенты московских вузов встречались с Франсуа Легли?

---

---

SAARBRÜCKEN

WEST. REG.

RENNES

OSTD. G. W.

KÖNIGSBERG

O. C. ITAL.

BRATISLAVA

LILLE

HILVERSUM II

10 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

PITTSBURGH

ROMA  
PARIS  
LONDON  
BERLIN

ROMA  
BERLIN  
MOSKWA  
BEOGRAD  
HUIZEN  
STOCKHOLM  
SOFIA

BARCELONA

BRISBANE  
MELBOURNE  
SYDNEY  
PERTH  
WELLINGTON  
AUCKLAND  
DUNEDIN  
CHRISTCHURCH  
HAMILTON  
NAPIER  
DUNEDIN  
CHRISTCHURCH  
HAMILTON  
NAPIER



BOCC

ηο

α

Δε

200

190

JULY 25 1895

## 4. Маршрутный агент



Некоторые операции требуют непосредственного присутствия разведчика в другой стране. Чтобы выполнять задания «на выезде», агент должен обладать не только специальными знаниями, но также иметь необходимые связи.

Далеко не всегда этими людьми являются оперативные сотрудники. Часто на задания выезжают маршрутные агенты — люди со знаниями, связями, а главное — с надежным прикрытием. Например, добычей информации о новых технических разработках может заниматься инженер, который обслуживает широко используемое оборудование и часто выезжает в командировки. Иногда специально для него «ломают» обслуживаемый им агрегат, тем самым обеспечивая ему надежную легенду.

Работа маршрутного агента за рубежом опасна тем, что он всегда привлекает к себе внимание контрраз-

ведки. Но этим она и интересна: выполнить задание в чужой стране, под наблюдением спецслужб противника — вот настоящее мастерство разведчика.

Секретно

О контактах Ковалева

(в дело № 283)

При содействии МИД СССР была проведена неформальная встреча с советником по культуре посольства Франции в СССР Жаном Легли, отцом Франсуа Легли. Г-ну Легли в частном порядке были принесены извинения, объяснены причины задержания его сына.

В беседе на основе обсуждения поведения детей одного возраста был установлен личный контакт с Жаном Легли. Последний с пониманием отнесся к инциденту и признал, что действия Франсуа могли вызвать обоснованные подозрения советских органов госбезопасности. Он также сообщил, что недоволен поведением сына в СССР и намерен отправить его на родину.

Узнав, что задержание связано со смертью Ковалева, советник сказал: "Не надо было ему связываться с этим сумасшедшим аргентинцем".

Со слов сына Легли рассказал, что Ковалев иногда общался с г-ном Альваресом, странным латиноамериканцем, искусствоведом, часто бывающим в СССР. Г-н Легли выразил опасение, что Альварес может быть замешан в чем-то противозаконном. Он советовал сыну держаться подальше как от Альвареса, так и от связанного с ним Ковалева.

Зам. начальника  
второго главного управления  
полковник В. И. Рукин

19 мая 1955 г.  
г. Москва





## Выступления и речи

Ничто так не удручает, как речь, произносимая «по бумажке». Вряд ли можно оправдать подобное пренебрежение аудиторией тем фактом, что публичное выступление сопряжено со стрессом для оратора (в таком случае речь становится настоящим стрессом для слушающих). Страх говорить на публике занимает одно из первых мест в списке фобий, которым подвержены люди. Ораторы были одними из первых, кто начал использовать приемы мнемотехники. Отсутствие необходимости подсматривать следующую фразу на листе бумаги позволяет выступающему обрести уверенность и справиться со стрессом.

Для хорошего выступления не нужно заучивать речь слово в слово. Достаточно запомнить основные пункты и переходы между ними. Так вы не собьетесь и оставите место для импровизации и живой связи с аудиторией.

1. Разбейте свое выступление на смысловые блоки. Не нужно делать их слишком мелкими, для небольшого выступления достаточно 5–10 блоков.
2. Сформулируйте основную мысль каждого блока с помощью тезиса — предложения в 3–4 слова.
3. Закодируйте каждый тезис одним ключевым словом, по которому вы однозначно вспомните, что хотели сказать.
4. Запомните список ключевых слов с помощью метода историй или метода локаций. Можете использовать в качестве мнемонического пространства собственное тело.
5. Отрепетируйте выступление. Перескажите или выпишите тезисы своей речи, воспроизводя из памяти ключевые слова. Повторите их в прямом и обратном порядке.

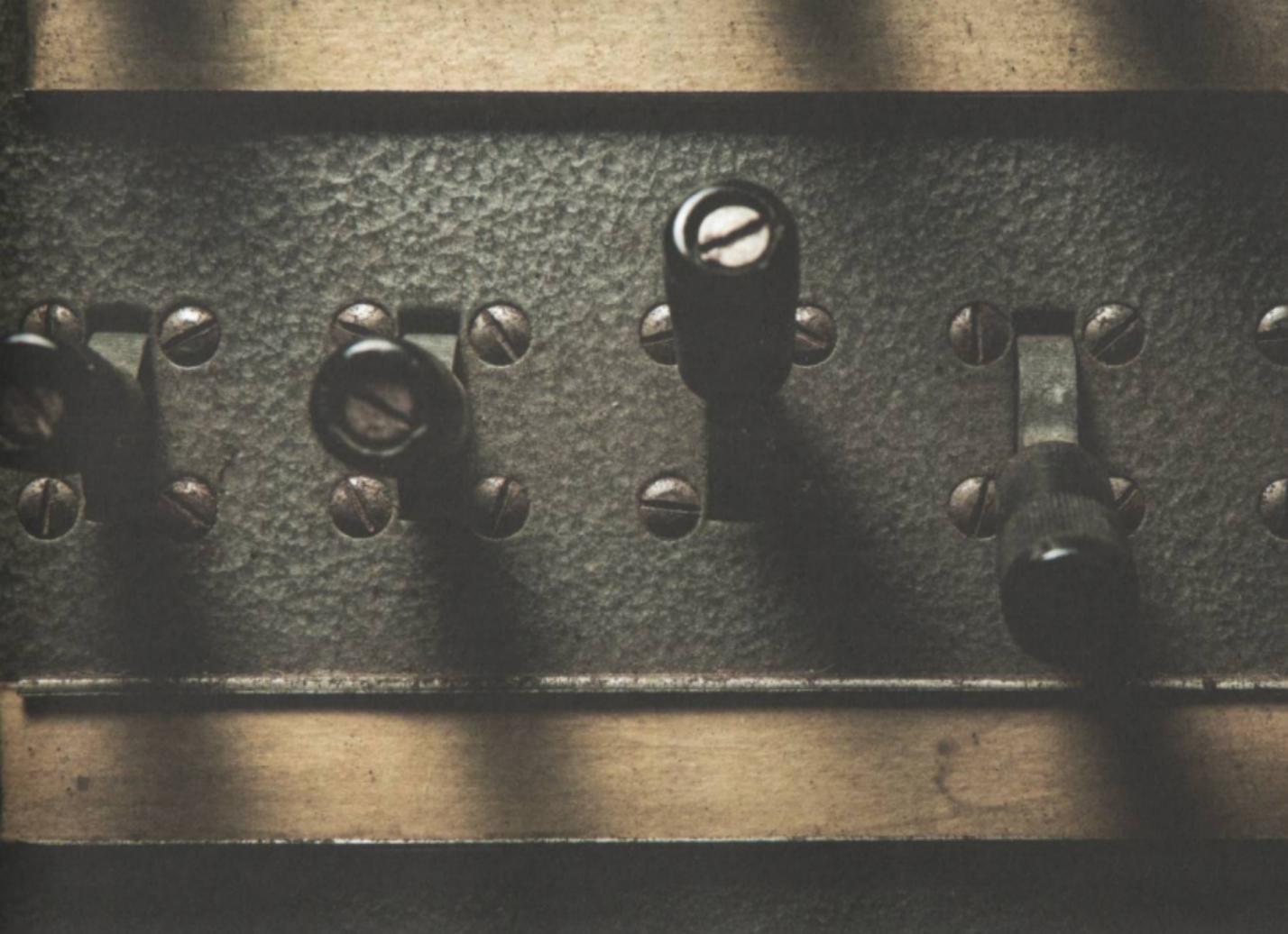
Актеры театра дословно запоминают длинные пьесы, их опыт может быть очень полезен. Подготовка к спектаклю начинается не с заучивания реплик, а с понимания чувств героев, которые меняются вместе с развитием сюжета. После того как актер вжился в образ своего героя, текст становится понятным, логичным, быстрее и лучше запоминается.

Подумайте, какие чувства вы хотите вызвать в слушателях каждым пунктом своей речи. Проживите эти эмоции и облеките их в слова.

## Упражнение

Прочитайте небольшую статью. Выделите в ней смысловые блоки. Запишите основные идеи этих блоков с помощью тезисов. Выделите ключевые слова и запомните их. Попробуйте пересказать статью, после чего сверьте рассказ с оригиналом.

Почаще проделывайте это упражнение со статьями разной тематики. Оно развивает не только память, но и способность перерабатывать, «концентрировать» информацию. Умение изложить в коротком донесении самое важное из большого объема добытых сведений чрезвычайно ценно для разведчика.





## Запоминание и структура

Чтобы лучше запомнить большие объемы информации, наведите в них порядок. Один из самых эффективных способов упорядочить разрозненные данные — классифицировать их, уложив в древовидную структуру.

Например, вам нужно запомнить, что находится на вашем письменном столе (например, чтобы проверить, не осматривал ли кто-либо кабинет в ваше отсутствие). На столе находятся:

- ♦ ноутбук;
- ♦ перьевая ручка;
- ♦ блокнот;
- ♦ несколько чистых листов бумаги;
- ♦ точилка для карандашей;

- ♦ детектор для поиска прослушивающих устройств;
- ♦ прошлогодний справочник «Страны мира»;
- ♦ внешний жесткий диск;
- ♦ фотография в рамке;
- ♦ карта памяти;
- ♦ статуэтка Будды;
- ♦ карандаш;
- ♦ книга по психологии эмоций (закладка на 15-й странице);
- ♦ зарядка для телефона.

Запомнить список в первоначальном виде не так просто. Но можно проклассифицировать предметы.

Например, разделить их на электронные устройства и всё остальное. Получится следующее:

1) электронные устройства:

- ноутбук,
- детектор для поиска прослушивающих устройств,
- внешний жесткий диск,
- карта памяти,
- зарядка для телефона;

2) остальное:

- перьевая ручка,
- блокнот,
- несколько чистых листов бумаги,
- точилка для карандашей,

- прошлогодний справочник «Страны мира»,
- фотография в рамке,
- статуэтка Будды,
- карандаш,
- книга по психологии эмоций.

Список стал понятнее, но все же разделы слишком большие. Можно ввести второй уровень иерархии.

#### 1. Электронные устройства.

- а) носители информации,
- ноутбук,
  - внешний жесткий диск,
  - карта памяти;

б) другие устройства:

- детектор для поиска прослушивающих устройств,
- зарядка для телефона.

#### 2. Остальное:

- а) письменные принадлежности:
- перьевая ручка,

- блокнот,
- несколько чистых листов бумаги,
- точилка для карандашей,
- карандаш;

б) книги:

- прошлогодний справочник «Страны мира»,
- книга по психологии эмоций (закладка на 15-й странице);

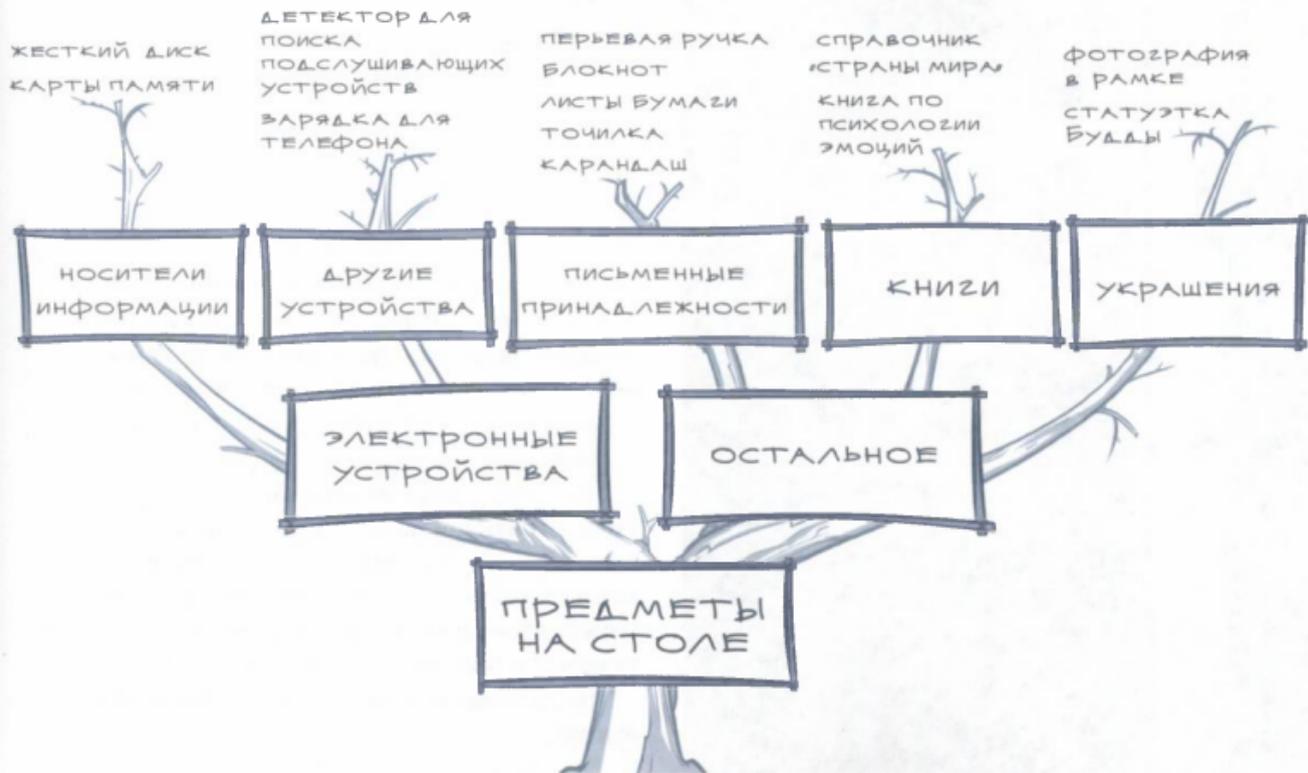
в) украшения:

- статуэтка Будды,
- фотография в рамке.

Получается трехуровневая классификация в виде дерева.

Построение такого дерева отнимает некоторое время. Кроме того, нужно запомнить больше данных, чем в обычном списке. Однако эксперименты показывают, что упорядоченную информацию люди запоминают до десяти раз более эффективно, чем простой перечень.

Разбирайтесь, стройте схемы и таблицы, классифицируйте и упорядочивайте информацию. Переработав, вы лучше ее запомните.





## Интеллектуальные карты

Для визуального представления структуры данных хорошо подходит технология интеллектуальных карт, разработанная английским психологом Тони Бьюзенем. Между прочим, он — основатель и участник чемпионатов по памяти, на которых лучшие мнемонисты мира состязаются в способности запоминать и безошибочно воспроизводить самую разную информацию.

Интеллект-карты незаменимы, когда нужно быстро освоить новую область знаний, связать разрозненную информацию, найти взаимосвязи между, казалось бы, независимыми фактами, спланировать сложную операцию. В общем, для всего того, чем занимается разведчик.

Чтобы составить интеллект-карту, проделайте следующее.

1. Возьмите лист бумаги формата А3 или А4. Расположите его горизонтально.
2. В центре листа обозначьте главную тему вашей интеллект-карты. Это может быть рисунок, слово или фраза — все что угодно. Главное, чтобы вы это понимали и помнили.
3. Раскройте и поясните центральную тему. Проведите несколько линий от нее в направлении к краям листа и сопроводите их поясняющими ключевыми словами или рисунками.

Подумайте о причинах и следствиях. Что влияет на предмет вашей карты? К чему он ведет? Какие опасности представляет? На какие составляющие его можно разделить? Вопросы будут зависеть от темы карты, и их может быть много. Пусть это не смущает вас. Возможно, при дальнейшей разработке некоторые

линии потребуют объединения, а какие-то останутся неразработанными.

4. Прodelайте то же самое с каждой линией: поясните каждую, как будто она является отдельной темой. От конца каждой линии проведите новые ветви и обозначьте их своими ключевыми словами или рисунками.
5. Продолжайте разрабатывать карту от центра к периферии, пока не достигнете ясности в понимании темы.

Чтобы карта была полезнее, выполняйте следующие рекомендации.

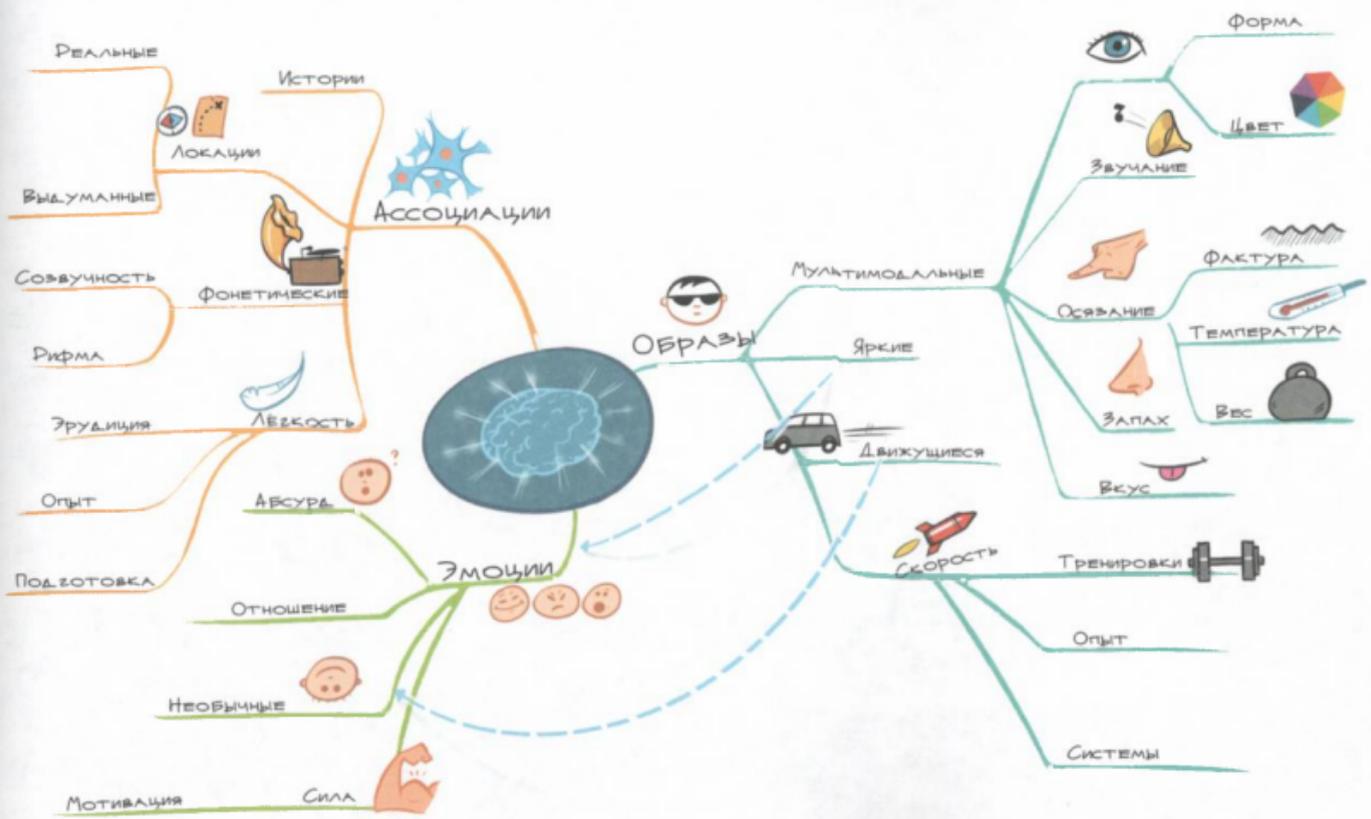
1. Понятия лучше кодировать образами, даже если вы невысоко оцениваете свои способности рисовальщика. Так они лучше запомнятся.

2. Если вы используете слова, подбирайте для одного понятия одно слово. Без этого карта станет громоздкой и запутанной.
3. По мере удаления от центра делайте рисунки и слова мельче, а линии тоньше. Это позволит показать иерархию знаний и отделить главное от второстепенного.
4. Пишите слова печатными буквами. Так карту легче прочитать с одного взгляда.
5. Используйте разные цвета.
6. Соединяйте связанные понятия линиями и стрелками. Объединяйте их в блоки «облачками» и штриховками.
7. При раскрытии понятий старайтесь не делать от него более семи ответвлений. Если требуется больше, создайте еще один уровень иерархии.

Готовая интеллект-карта похожа на нейрон: крупный образ в центре с множеством древовидных отростков. Например, карта, поясняющая три принципа мнемотехники, показана на рисунке.

Преимущество интеллект-карты состоит в том, что она легко обозрима — все данные представлены на одном листе. Хорошо видна структура данных и взаимосвязи между элементами. Сама карта, как это нетрудно установить, соблюдает все три принципа мнемотехники: ассоциативность — все данные связаны; образность — информация представлена визуально; эмоциональность — цвета, штриховки и характер рисунка отражают отношение автора.

P. S. Соблюдайте конспирацию. Не забывайте уничтожать ваши карты после того, как запомните их содержание.



## Упражнение

Составьте интеллект-карту, описывающую метод мест. Визуальное конспектирование поможет вам лучше освоить эту мнемотехнику.

## Упражнение

Опишите с помощью интеллектуальной карты ваш вчерашний или завтрашний день. Пусть размер элементов карты отражает затраты времени, а цвет обозначает важность того или иного дела.



Из дела оперативной разработки  
на гражданина Аргентины Хосе Альвареса  
(в дело № 283)

Фотографии Ковалева и Хосе Альвареса среди прочих были показаны официантам ресторанов, находящихся в радиусе 20 минут езды от здания философского факультета МГУ. Обоих опознал Е. П. Дужков, официант ресторана "Колос", работавший 21 апреля, в день смерти Ковалева. Они выпили бутылку вина на двоих. Ел только молодой. Расплатился иностранец.

Дужков хорошо запомнил их: молодой выглядел беспокоенно, был возбужден и порывался уйти, иностранец успокаивал его, уговаривая остаться и посидеть еще.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И. О. Милославский

23 мая 1955 г.  
г. Москва

**Шахматный конь, 6 × 6, ускоренная версия**

<http://improve-memory.net/chess/3>



**СЕКРЕТНО**

АГЕНТУРНОЕ СООБЩЕНИЕ

Источник: "Симонид"  
Принял: майор Мирославский  
2 июня 1955 г.  
По делу № 283

О последних неделях жизни Ковалева

Опросы соседей Ковалева по общежитию показали, что за два месяца до своей смерти он вел себя необычно. На праздновании Дня Советской Армии он был "как в воду опущенный" и с того времени был подавлен и выглядел нездоровым. Сторонился общения. Практически прекратил работу над диссертацией, которой прежде уделял много времени.

Как правило, три дня в неделю Ковалев работал в архиве. После 23 февраля он в архив не ходил.

Есть основание предполагать, что Ковалев мог знать об исчезновении Бернштейна до 2 марта, когда в милицию поступило заявление о пропаже последнего.

№ 479

2 июля 1955 года.

Буэнос-Айрес. Никогда бы не подумал, что жизнь может занести меня так далеко и так быстро.

В деканате прямо нахохлились, когда узнали, что меня посылают на конгресс психологов.

Никогда я так быстро не писал статей. Правда, в архивах КГБ настоящее раздолье для историка психологии. Доклад утвердили. Документы оформили быстро. Инструктировали подробно и долго. Скорее всего, за нами будет следить местная контрразведка, так что нужно быть особенно осторожным.

Со временем поездки не повезло. Июнь-июль в Аргентине зима. Температура около

11 градусов. Глажи пустые. В Москве сейчас, наверно, теплее.

Классовое неравенство бросается в глаза. Из соображений безопасности нам советовали держаться подальше от аргентинских нищих. Но и без этого приближаться к ним не очень хочется.

Всего пару недель назад тут едва не случился переворот. Католики, Церковь, профсоюзы, военные. Деталей я не знаю, но закончилось все бомбардировкой президентского дворца аргентинскими ВВС, глаза которых, насколько я понял, присоединился к мятежу. Число погибших и раненых не называется. Следы осколков и разрывов бомб на улицах действуют угнетающе. Иногда можно увидеть, как, проходя мимо



какого-то места, люди крестятся. А некоторые молятся, стоя на коленях и плача. Это сильно отличает их от московских верующих, которые если и крестятся, то украдкой — чтобы никто не видел.

Как нас вообще пустили в страну в такое время?! Насколько я могу понимать, Герон долго на своем посту не продержится.

С испанским все непросто. То, что я учил, очень сильно отличается от того, как тут говорят. А скорость! А интонации!!! Сначала я не

понимал и половины, но сейчас уже приносорылся и могу сносно объясняться с местными.

Другая страна, другой язык, другая культура заставляют мозг работать на полную катушку.

Хотя здесь и много всякого приезжего народа, мне нужно научиться не выделяться, не бросаться в глаза. Это требует работы, особой наблюдательности и внимательности к деталям. Каждый вечер я просто валяюсь в постель и сразу засыпаю.

11 июля 1955 года.



Я уже вполне освоился  
здесь. Первый культурный  
шок прошел. Работа не дает особо  
расхлаживаться.



Сбор сведений  
об Альваресе понемногу  
продвигается.



Аргентинцы  
идут на контакт гораздо легче  
русских. Хотя, может быть,  
это я поднагорел в общении  
и расспросах.

Несколько сложнее

было с полицией. Но,  
как выяснилось, не так  
сложно, как я думал.  
За деньги здесь можно  
купить все что хочешь.



Карта. Второй уровень

<http://improve-memory.net/maps/2>





**СЕКРЕТНО**

ШИФРОВАННОЕ АГЕНТУРНОЕ СООБЩЕНИЕ

Источник: "Симонид"

Принял: майор Милославский

13 июля 1955 г.

По делу № 283

О Хосе Альваресе

Хосе Альварес — гражданин Аргентины, 1907 г.р.

Проживает в Буэнос-Айресе.

Пишет статьи об искусстве для нескольких журналов в Латинской Америке и Европе. Преподает. Часто выезжает в командировки. Бывает в разных странах. Общается с музейными работниками, искусствоведами, коллекционерами и любителями живописи. Дипломатическим иммунитетом не обладает.

Владеет английским, немецким, испанским и французским языками. Может сносно изъясняться по-русски.

Легко контактирует с людьми. Весельчак и балагур. Страстный фотограф. Много снимает и раздает карточки знакомым, тем самым устанавливая и развивая личные контакты.

Знаком с известными художниками — Пабло Пикассо, Сальвадором Дали, Жоаном Миро и другими.

Часто бывает в Советском Союзе, особенно в Москве и Ленинграде. Имеет много знакомых среди музейных работников.

По словам знакомых Альвареса, его биография вполне заурядна. Почти всю жизнь он прожил в Аргентине и стал выезжать из страны только в последние годы. Однако эта информация требует проверки, так как никто из опрошенных не знает Альвареса более одного-двух лет.

Благодаря источнику в полиции Аргентины нам стало известно следующее: искусство — вторая профессия Альвареса, когда-то бывшая его хобби. До войны и во время нее Альварес служил коммиводжером в небольшой компании по производству швейных машин.

В период с 14 января по 23 апреля 1955 года Хосе Альварес находился в Москве. Заявленной целью его приезда в СССР была работа с фондами Ленинской библиотеки для написания книги по истории русского искусства. Несколько раз выезжал в Ленинград.

Буэнос-Айрес

№ 418

**СЕКРЕТНО**

ШИФРОВАННОЕ АГЕНТУРНОЕ СООБЩЕНИЕ

Источник: "Симонид"

Принял: майор Милославский

25 июля 1955 г.

По делу № 283

Об организации подставы  
под легендой доступа  
к секретным документам

Посетил Международный конгресс психологов, проходивший в Буэнос-Айресе 18-22 июля. Выступил на секции "История психологии" с докладом от МГУ "Разоблачение антинаучных теорий нацистских психологов в 1936-1945 годах". В докладе сослался на архивы исследовательских организаций и университетов.

Доклад прошел без дополнительных вопросов, однако в перерыве несколько участников конгресса выразили заинтересованность в заявленной теме. Все они были учеными или преподавателями. Перечень имен и должностей прилагается.

Согласно подготовленной легенде, каждому из обратившихся ко мне с вопросом или комментарием предлагал совместную работу в области истории психологии в фашистской Германии. Два преподавателя выразили готовность побывать для этого в СССР: Дрекул Раду из Румынии и Хосе Альварес из Аргентины, установка на которого была передана мной неделю назад.

Альварес объяснил интерес к истории психологии работой над книгой, посвященной особенностям художественного восприятия живописи.

В начале октября Альварес посетит Москву для организации выставки наивной латиноамериканской живописи.

Буэнос-Айрес

№ 378



Список слов. Пятый уровень

[http://improve-memory.net/words\\_list/7](http://improve-memory.net/words_list/7)





## Образ жизни и память

Будни разведчика далеки от рекомендаций из книжек по здоровому образу жизни. Большая психологическая нагрузка, хронический стресс и недостаток отдыха — все это отнюдь не повышает работоспособность. А если разведчик почувствовал вкус к острым ощущениям, проблем добавляет склонность к неоправданному риску.

Разведслужбы не поощряют пренебрежения здоровьем и тем более безопасностью: подготовка сотрудника занимает длительное время (и стоит денег), на него завязаны важные контакты. Множество рекомендаций направлено на то, чтобы профессиональная жизнь разведчика была долгой.

Как сохранить высокую работоспособность и продуктивность? В рецепте несколько составляющих:

- ♦ правильное питание;
- ♦ физическая нагрузка;

- ♦ оптимальный распорядок дня;
- ♦ эмоциональное здоровье и отсутствие длительного стресса.

Рекомендации будут подробно описаны в следующих разделах. Они просты и эффективны, а следование им не отнимает много времени.

Таблицы Шульте, 7×7 с подсветкой

<http://improve-memory.net/shult/3>







## Питание для мозга

Головной мозг, составляя всего 2% веса тела, потребляет около 20% энергии. Для сохранения высокого тонуса нервной системы в рационе питания должны быть:

- ♦ белки (йогурты, орехи, яйца, рыба);
- ♦ сложные углеводы (грубый хлеб, необработанные крупы, макароны из твердых сортов пшеницы);
- ♦ полезные жиры (морепродукты, оливковое масло, лосось, сардины или сельдь, авокадо).

Белки необходимы для любого живого организма, их недостаток вызывает чувство усталости и замедляет процессы восстановления.

Углеводы дают мозгу энергию. Но не рекомендуется употреблять большие дозы сладкого. От быстрого поступления в организм сахара концентрация глюкозы в крови повышается в течение нескольких

минут. Однако затем выброс инсулина быстро снижает уровень глюкозы, и проблема питания мозга не решается. Гораздо полезнее съесть что-нибудь богатое «долгими» углеводами: грубый хлеб, необработанный рис, бобы и т. п. Глюкоза из таких углеводов поступает в кровь постепенно, поэтому лучше усваивается и питает мозг в течение долгого времени.

Так как клетки нервной системы на 60% состоят из жиров, не вздумайте исключать жиры из рациона. Конечно, полезны не любые жирные продукты. Гидрогенизированные жиры (маргарин) вредят нервным клеткам, препятствуя выведению из них отходов жизнедеятельности. Старайтесь не употреблять твердые растительные жиры и продукты на их основе. Нерафинированные растительные масла, напротив, полезны. Они очищают сосуды и улучшают мозговое кровообращение.

Одна из важных биологических функций мозга — помощь человеку в поиске пищи. Активность мозга зависит от того, насколько человек голоден. При полном желудке мозг успокаивается и наступает сонливость. Перед тем как взяться за решение важной задачи, не ешьте плотно, легкий голод стимулирует умственную деятельность.

Постоянно ведутся споры о пользе и вреде стимуляторов: чая и кофе. Конечно, чашка кофе бодрит и повышает умственные способности, однако длительное употребление кофе в больших количествах вызывает привыкание и обладает вредными побочными эффектами. Пожалуй, самой мудрой рекомендаций в употреблении естественных стимуляторов будет соблюдение умеренности.

Пейте достаточно жидкости. Обезвоживание радикально снижает умственную и физическую работоспособность.

Шахматы, король и конь, 5 × 5

<http://improve-memory.net/chess/5>



1. Порядок чисел шифра и выделяются построчий, в течение, в секунду, в порядке точек. Каждое сообщение переводят дважды, второй раз в чётного указанным темпом.

2. Для передачи используется попарный числовой алфавит Морзе

1 - 3 - - 3 - - - 4 - - - - 5 - 6 - - - - 7 - - - - 8 - - - 9 - - 0 -

3. Во время приема записывают сообщение в группы по 5 цифр. Если в последней группе меньше пяти цифр, дополняют её нулями. Например:

81735 44494 43398 70344 25004 26194  
43176 71609 48320 23187 28685 43176

4. В первой активной группе открытым текстом передается номер являющегося шифра, необходимо для расшифровки. Пример:

81735 50876 27015 08783 70156 97427  
01569 19578 53491 76229 02691 30850  
88825 96099 41993 45520 56403 54936  
36498 61036 78311 50000 02440 08443  
71928 23872 09457 72622 25675 09877

5. Передают сообщение в строку (строка 1), под ним переписывают столько же цифр из шифро-локота (строка 2). Распорядок текста шифра такую же цифру (строка 2) из соответствующей ей строки (строка 1). Если верхняя цифра не имеет значения, сначала пропустите и ней

10. Результат записываете в отдельный вероим (строка 3). Расшифровка примера:

81735 44494 43598 70344 25004 36194 43176 71609 48320 23187 28685 43176  
81735 50876 27015 08783 70156 97627 01569 19578 53491 76229 02691 30850  
00000 94528 26383 71682 85958 49577 42427 62131 93639 57948 25094 00000

6. Препорядуйте расшифрованный шифр по тем же строкам, сколько являлось строкам зашифрованных. Покажите, что первое сообщение напечатано и зашифровано сочетанием цифр

Таблица зашифровки

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К
Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф
Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю
Я	begin	space	quest	dash	eng				

В примере:

00000 94 5 2 82 6 3 83 71 6 82 5 5 95 84 95  
И Н З Т Р У К С Б И У

77 4 2 6 1 76 2 1 3 1 95 83 95 79 4 82 6 0 94 00000  
К О Н С Е Л И З Е У И О З С А

7. По окончании работы укажите все зашифрованные. Внимание: обязательно выдать на шифростанцию и укомплектовать расшифровкой текст.



## Физическая нагрузка

Значение физической нагрузки для умственной работоспособности общепризнанно. Во-первых, занятия физкультурой способствуют хорошему самочувствию. Во-вторых, движение улучшает кровоснабжение организма, в том числе мозга. Укрепляются сосуды, сохраняется их эластичность. Повышаются способности организма к быстрой мобилизации. В-третьих, регулярные нагрузки улучшают гормональный фон, нормализуют эмоциональное состояние, снимают стресс. Все это позитивно отражается на умственной работоспособности. И наконец, выполнение сложных движений тренирует в том числе мышление и память. Ассоциативная кора мозга, отвечающая за познавательные способности человека, расположена рядом с моторной корой, управляющей сокращением и расслаблением мышц. Стимулирование моторной коры активизирует ассоциативную —

движение делает нас умнее. Это особенно хорошо заметно на детях: развитие крупной и мелкой моторики, как правило, свидетельствует о нормальном умственном развитии.

Физическая нагрузка бодрит. Если вас одолевает сонливость, выполните несколько упражнений: покрутите головой, сделайте пару-тройку резких взмахов руками, десяток приседаний, отождмитесь от пола. Зашли в тупик при решении сложной задачи — прогуляйтесь. В то время как сознание прекращает стереотипные размышления, подсознание продолжает поиск решения. Возникают неожиданные ассоциации, приходят новые идеи.

Чтобы быстро взбодриться, помогает прием, хорошо знакомый любителям восточных единоборств. Встаньте. Глубоко вдохните, медленно поднимая руки, затем резко выдохните и быстро опустите руки, втянув

в себя живот. Кровь из внутренних органов переместится в конечности и голову, мозг насытится кислородом и питательными веществами.

Список слов. Шестой уровень

[http://improve-memory.net/words\\_list/8](http://improve-memory.net/words_list/8)







## Распорядок дня и память

При планировании дня учитывайте индивидуальный ритм организма. Некоторые психологи утверждают, что естественный суточный ритм всех людей примерно одинаков: утром, после сна, активность высока, к вечеру она снижается. Однако систематическое нарушение естественного цикла — позднее пробуждение и бодрствование за полночь — приводит к смещению активности на вечер и ночь. Человек с измененным суточным ритмом из «жаворонка» превращается в «сову». Даже если вы привыкли считать себя «совой», поэкспериментируйте с распорядком дня. Возможно, и для вас утренние часы окажутся наиболее продуктивными.

Чтобы не сбивать естественный ритм организма, не отклоняйтесь от привычного распорядка в выходные. Когда нет необходимости рано вставать на следующее утро, соблазн поздно лечь спать достаточно силен.

Постарайтесь не поддаваться ему. Во-первых, через несколько дней наступят будни, и вернуться к раннему пробуждению будет трудно. Во-вторых, вы рискуете проспять самые продуктивные часы своего личного времени.

Обобщение суточного ритма большой выборки людей показывает, что умственная работоспособность максимальна утром, примерно с 8 до 12 часов. После обеда она резко падает, потом постепенно растет, чтобы снова снизиться к вечеру. Эта закономерность характерна для большинства людей, однако у некоторых на нее накладываются индивидуальные особенности. Самый хороший способ узнать свой суточный ритм — наблюдение за собой и эксперименты.

Сон сильно влияет на самочувствие, работоспособность и психологическое состояние. Человеку, утом-

ленному недосыпанием, трудно контролировать свои поступки и эмоциональные реакции. Он становится раздражительным, теряет адекватность восприятия. Чаще совершает ошибки.

От качества сна зависит и способность к запоминанию. Существует гипотеза о том, что обработка воспринятой за день информации и ее закрепление в долговременной памяти происходят во сне. Эксперименты подтверждают, что во время сна закрепляются не только усвоенные за день знания, но и сложные двигательные навыки. Полноценный сон является непременным условием эффективного обучения и тренировок людей любых профессий.

Чтобы сон был глубоким и вы смогли отдохнуть, не нагружайте мозг непосредственно перед сном. Почитайте легкую книгу, прогуляйтесь. Не работайте за компьютером и не смотрите телевизор — эти занятия

раздражают нервную систему, сон после них становится поверхностным и не дает полного расслабления.

Разведчику часто не хватает времени для сна. Иногда накопившаяся усталость наваливается внезапной сонливостью. Для таких случаев существует специальный прием. Устройтесь поудобнее и поспите в течение 20 минут, но не больше. Сразу после засыпания мозг переходит в неглубокий сон — состояние, которое хорошо видно на энцефалограмме по достаточно быстрым тета-ритмам. В этой фазе сна человек легко просыпается. Примерно через 20 минут после засыпания наступает глубокий сон с преобладанием медленных дельта-ритмов. Человек, которого разбудили в фазе медленного сна, долго приходит в себя и потом чувствует себя вялым и разбитым. Заведите будильник на 20 минут или попросите кого-нибудь разбудить вас. В большинстве случаев для быстрого

снятия усталости перед завершением срочной работы такого короткого сна будет вполне достаточно. После пробуждения выпейте чашку крепкого чая.

## Упражнение

Понаблюдайте за собой в течение одной-двух недель. Оценивайте свою работоспособность по семибалльной шкале от  $-3$  до  $+3$  и записывайте данные о ней несколько раз в день. Обобщив графики, вы получите средний суточный цикл работоспособности. После этого поэкспериментируйте с режимом, наблюдая за

изменениями самочувствия. Возможно, таким образом вы подберете более продуктивный распорядок дня.

Составляйте свое расписание так, чтобы самые сложные дела приходились на время пика работоспособности.

Спички. Пятый уровень

<http://improve-memory.net/matches/5>







## Как не откладывать «на потом»

Разведка — это не просто работа, это образ жизни, предъявляющий высокие требования к личности разведчика. В частности, в ней нет места прокрастинации, когда вместо необходимой работы человек просматривает новости, видеоролики, социальные сети и почту, долго готовит кофе или чай. Все это имеет право на существование, но не должно замещать собой выполнение главной задачи.

Для того чтобы не терять времени зря, полезно овладеть приемами самоорганизации. Вот некоторые из них.

1. Создайте установку на выполнение дела. Точно сформулируйте и проговорите: зачем вы это делаете? Как должен выглядеть результат? Чем он полезен вам лично?
2. Разбейте работу на этапы, выполнение которых легко отследить. Не делайте их большими, жела-

- тельно, чтобы в один день можно было выполнить 2–3 этапа. Важно получать удовольствие от выполненной работы, и хорошо, когда это происходит регулярно. Награждайте себя за дневные победы. Анализируйте, что вы сделали за день и чего достигли.
3. Делайте в один момент времени только одно дело.
  4. Уменьшите число внешних раздражителей. Отключите телефон. Не смотрите во время работы телевизор. Эксперименты однозначно подтверждают, что человеческий голос отвлекает и снижает продуктивность. Наденьте наушники. Подберите музыку, которая помогает вам сосредоточиться на работе. Возможно, лучше всего трудиться в тишине.
  5. Перенастройте клиентские приложения на компьютере и мобильном телефоне. Отключите автоматические оповещения о новых письмах или записях в социальных сетях. Если вы не управляете информационным потоком, он управляет вами.
  6. Перед работой приведите в порядок стол. Короткий подготовительный ритуал психологически настраивает на продуктивную работу. Кроме того, визуальный шум на рабочем месте отвлекает и утомляет.
  7. Выделите время для работы и время для развлечений и отдыха. Не смешивайте их: в полной мере посвящая себя работе, вы освободите время для полноценного отдыха. Просмотр электронной почты и новостей вовсе не отдых, тем более когда вам нужно работать.
  8. Если вам трудно взяться за работу, попробуйте следующий прием. Пообещайте себе честно, не отвлекаясь, работать в течение 30 минут; это совсем немного. Если за это время у вас не получится войти в рабочий ритм, следующие 15 минут отдохните или займитесь любым другим делом, после чего снова работайте 30 минут. Если вас увлечет работа, а скорее всего так и произойдет, разрешите себе поработать еще.  
Для того чтобы сосредоточить и удержать внимание, требуются усилия, но, когда вы увлечетесь делом, концентрация будет даваться

легче. Произвольное, управляемое волей внимание сменится постпроизвольным — почти автоматическим.

9. Празднуйте продуктивные дни и недели. Делайте себе подарки за достижения. Например, разрешите себе купить хорошую книгу или сходить

в кафе по окончании удачной недели. Позитивные эмоции закрепляют результат.

Чтобы победить прокрастинацию, учитесь управлять вниманием по упражнениям в этой книге. Чем лучше вы освоите технику управления вниманием, тем легче вам будет работать и приятнее отдыхать.

## Упражнение

Чтобы тренировать способность концентрироваться, работайте иногда в трудных, отвлекающих условиях. Включите телевизор, откройте окно или пойдите в шумное место. Со временем усложняйте задачу: включите телевизор и радио одновременно.

Это трудное упражнение — поначалу оно будет для вас утомительным. Дайте себе отдохнуть по его завершении.

Пары букв, 7×6

<http://improve-memory.net/letters/3>





## Поток

Американский психолог Михай Чиксентмихайи на основе исследования выдающихся людей выяснил, что все они во время работы находятся в сходном психологическом состоянии. Чиксентмихайи назвал это состояние потоком.

Человек, находящийся в потоке:

- ♦ понимает, для достижения какой цели он работает;
- ♦ сконцентрирован на деле, его не отвлекают посторонние мысли;
- ♦ не ощущает себя, выключен сознательный самоанализ;
- ♦ искаженно воспринимает время: иногда оно летит быстро и незаметно, а иногда растягивается и позволяет сделать больше, чем ожидалось;

- ♦ быстро получает обратную связь: сразу видит результат работы и может откорректировать процесс;
- ♦ обладает мастерством, соответствующим трудности задачи: она не настолько проста, чтобы вызвать скуку, но и не настолько сложна, чтобы стать невыполнимой;
- ♦ владеет ситуацией: полностью контролирует процесс и результат;
- ♦ получает удовольствие от процесса работы, ему не нужно заставлять себя заниматься ей.

Хотя каждый сам подбирает себе способы входить в поток, существуют некоторые общие рекомендации:

- ♦ поставьте себе цель;
- ♦ сконцентрируйтесь на задаче;
- ♦ обеспечьте обратную связь: следите за критериями успеха, каждый раз осознавайте, насколько вы продвинулись на пути к решению задачи;
- ♦ если задача кажется вам скучной — усложните ее или попытайтесь сделать лучше, чем в прошлый раз;
- ♦ если задача слишком сложна — совершенствуйте свои умения.

Прокрастинации нет места там, где есть поток. Наблюдайте за собой, подберите приемы, которые помогают вам войти в него.

## Упражнение

Вспомните несколько случаев, когда вы были в состоянии потока. Чем вы занимались? С кем вы были? Где вы работали? Что вас окружало? Как вы начинали работу? Что было дальше? Как вы ощущали себя? Что общего было в том, как вы входили в поток?

Попробуйте воспроизвести эти условия и проверьте, сможете ли вы войти в поток.



## Одно дело в один момент времени

Когда вы загружены и не успеваете выполнить все, что намечено на день, возникает соблазн заняться несколькими делами одновременно, особенно когда в одном из дел есть вынужденные паузы.

Например, вам нужно составить отчет и просмотреть электронную почту. Не будет ли логично в моменты, когда вы думаете над трудным абзацем отчета, переключиться на окно почтового клиента?

Не стоит гнаться за двумя зайцами. Возможно, вы сможете выиграть немного времени, но высокая вероятность, что допустите ошибку в отчете или пропустите важное письмо. Кроме того, вы устанете меньше, если сначала завершите одно дело, а потом займетесь другим.

Первоначальная концентрация требует заметных усилий. После того как вы погрузились в работу, удерживать внимание намного легче, что заметно эконо-

мит ваши силы. Постоянно переключаясь между задачами, вы лишаете себя этого преимущества.

Чтобы понять, насколько много сил уходит на переключение внимания, проделайте эксперимент. Прочитайте утверждения, приведенные ниже. Оцените истинность каждого утверждения и запомните первые слова в них.

1. Собаки умеют плавать.
2. Лягушки не имеют усов.
3. Локти — коленки рук.
4. Метро всегда под землей.
5. Слоны не едят мяса.
6. Рыбы живут на воздухе.
7. Лягушки не могут дышать под водой.

Назовите первые слова, не глядя на утверждения. Правильный ответ: собаки, лягушки, локти, метро, слоны, рыбы, лягушки. Вспомнить их было трудно, не так ли? Это произошло, потому что задача по проверке истинности мешала запоминать слова.

Кроме того, что переключение между задачами приводит к неэффективному расходованию сил, оно не позволяет вам войти в состояние потока и получать удовольствие от работы.

Шахматы, король и конь, 6×6

<http://improve-memory.net/chess/6>

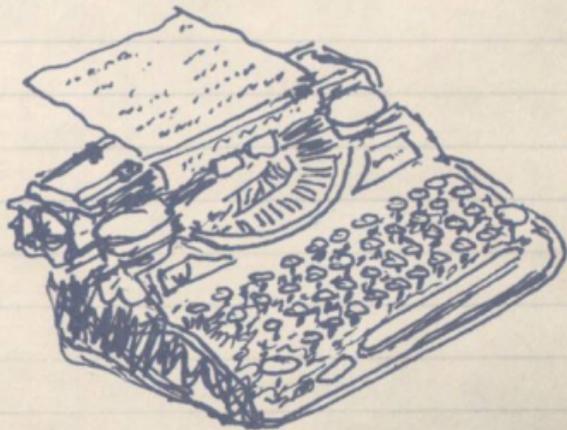


1 августа 1955 года.

Я уже почти неделю в Москве, но все еще не могу прийти в себя после поездки в Аргентину. Масса впечатлений, иностранный язык, много работы, перемена часовых поясов. Я сплю полдня и не сплю полночи. Голова из-за этого плохо варит. Хочется то ли подраться, то ли поругаться.

За почти месяц моего отсутствия накопилось много дел. Стараюсь разгрести этот завал равномерно, без надрыва. Связнул важное к пику работоспособности — у меня сейчас это всего пара часов, с 9 до 11. Ищу возможности спать минут по 15-20 днем — коротко.

Добавил себе физической нагрузки — бегаю по утрам и хожу в бассейн. Это позволяет лучше держаться днем и засыпать ночью.



Пары букв, 8×6

<http://improve-memory.net/letters/4>





Из дела оперативной разработки  
на гражданина Аргентины  
Хосе Альвареса  
(в дело № 283)

По оперативной информации, полученной от агентов, Хосе Альварес находился в разработке второго главного управления. В отдельных случаях за ним было установлено наружное наблюдение, по результатам которого дальнейшая разработка Альвареса признана нецелесообразной.

Альварес попадал также в поле зрения милиции. В частности, у Московского уголовного розыска имелись подозрения, что он незаконно торговал предметами искусства, однако эти подозрения не подтвердились.

В деле оперативной разработки на гр. Хосе Альвареса имеются его фотографии, снятые сотрудниками, осуществлявшими наружное наблюдение. Во время процедуры оформления фотографий в милицейской картотеке было установлено портретное сходство Альвареса с нацистским преступником Эрихом Финке, находящимся в розыске. Однако сотрудники МУРа не предприняли в связи с этим никаких действий, так как не имели возможности проверить замеченное сходство.

По имеющимся у нас данным, Альварес должен прибыть в Москву в октябре 1955 года для организации выставки латиноамериканских художников.

Мероприятия: по приезду установить за ним наружное наблюдение (объект "Добряк"). При появлении возможности провести негласный осмотр его вещей.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И.О. Милославский

5 августа 1955 г.  
г. Москва



## Стресс и память

Стресс — постоянный спутник разведчика. Вопреки распространенному представлению, сам по себе он не плох. В нужные моменты организм мобилизует силы: обостряются чувства, мозг ясно мыслит, тело готово действовать. Стресс повышает умственные и физические возможности. Однако, накапливаясь, он разрушает человека. Длительное напряжение без периодов восстановления истощает организм. Усталость мешает работать, восприятие становится неадекватным. Измотанный разведчик либо преувеличивает опасность, либо наоборот — недооценивает ее, а значит, совершает ошибки.

Длительный стресс негативно влияет на память. Эксперименты на животных показывают, что неблагоприятные условия содержания приводят к уменьшению размеров гиппокампа — структуры в глубине головного мозга, отвечающей за долговременную

память. Исследования также подтверждают негативное влияние длительного стресса на людей: они хуже запоминают, с трудом припоминают запомненное, у них сильнее выражена интерференция памяти.

Большинство методов восстановления после стресса основаны на приемах расслабления: аутогенная тренировка, медитация, йога, растяжки и т. п. Все эти техники хорошо описаны в специальной литературе. Самый же эффективный метод борьбы с хроническим стрессом состоит в том, чтобы не допускать его. Регулярно отдыхайте, избавьтесь от задач, которые можно не решать, и перестаньте быть перфекционистом.

**Слова под диктовку. Четвертый уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_dict/6](http://improve-memory.net/words_dict/6)



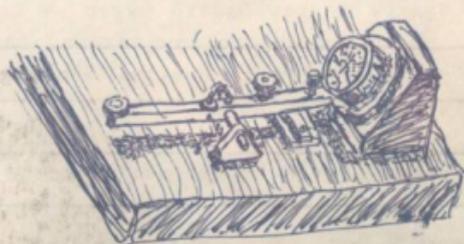
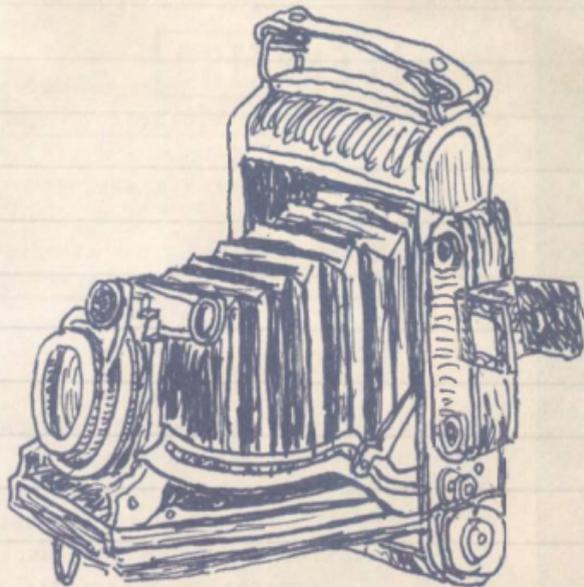
23 августа 1955 года.

Берлин.

Роюсь в архивах РСХА, которые попали к нашим коллегам в Г.Д.Р. Пытаюсь разобраться, что же за опыты проводили немцы. Точно. Съездил с коллегами в Раёвенсбрюк и Заксенхаузен. Делу это не помогло, но нужно было увидеть все своими глазами.

Разыскиваю выживших в Дахау. Может быть, они помогут найти новые ниточки, связывающие Бернштейна, Козалева, Альвареса и пропавшие документы.

Берлин кажется живым и радостным, хотя местами еще можно увидеть следы войны. Но даже от руин и куч кирпича веет немецкой аккуратностью. От посещения западной части Берлина мне рекомендовали воздержаться.



**СЕКРЕТНО**

ШИФРОВАННОЕ АГЕНТУРНОЕ СООБЩЕНИЕ

Источник: "Симонид"  
Принял: майор Милославский  
3 сентября 1955 г.  
По делу № 283

О прошлом Эриха Финке

Находясь в Берлине под прикрытием необходимости знакомства с историей психологии Западной Германии для журнального обзора получил доступ к архивам РСХА, находящимся в распоряжении Министерства госбезопасности ГДР. Кроме того, провел ряд встреч с бывшими узниками концлагеря Дахау, проживающими в настоящее время в Карл-Маркс-Штадте, Гёрлице, Франкфурте-на-Одере.

Предъявил им фотографии Зигмунда Рамера, Эрнста Хольцлехнера и Эдуарда Вайтера в числе прочих. Также среди фотографий были опознавательные снимки Хосе Альвареса. Бывшие заключенные опознали Рамера, Хольцлехнера и Вайтера, служивших в Дахау. Все они отметили сходство Альвареса с служившим там же Эрихом Финке. Однако никто не подтвердил, что на снимках однозначно он.

Финке помнят как медика, наряду с другими работавшего в группе "врача-убийцы" Зигмунда Рамера. Эта группа проводила эксперименты над людьми в концлагере Дахау.

По словам опрошенных, Эрих Финке и Эрнст Хольцлехнер по заказу Германа Геринга занимались экспериментами по переохлаждению человека.

Заклученных одевали в форму люфтваффе и помещали в ледяную воду, после чего различными способами их отогревали. Эти эксперименты служили, с одной стороны, испытанием и проверкой формы для летчиков, а с другой — были поиском наилучших способов возвращения к жизни человека в случае сильного переохлаждения.

Согласно архивным материалам, через эксперименты по переохлаждению прошли сотни людей. Все выжившие в них были впоследствии уничтожены по распоряжению Ратера.

Берлин

№ 560

Слова под диктовку. Пятый уровень

[http://improve-memory.net/words\\_dict/7](http://improve-memory.net/words_dict/7)



PRIVAT-TELEFON - *Neznámá*  
044 7 1 1  
PRAHA I., Dlouhá 43



## Возраст и память

Увы, память ухудшается с возрастом. Можно замедлить этот процесс за счет правильного питания, физической нагрузки и оптимального соотношения труда и отдыха, однако остановить его невозможно. Это верно, если речь идет о «чистой» памяти — памяти как психофизиологической функции. Если же говорить о «жизненной», практической памяти, то она с возрастом не ухудшается и даже наоборот, может стать сильнее (если речь не идет о патологии).

Во-первых, способность запоминать зависит от богатства ассоциаций, а оно только растет за счет накопленного с годами опыта. Во-вторых, с возрастом человек нарабатывает практические приемы, позволяющие справиться со сложностью окружающего мира. Он ведет дневник, записывает дела и мысли, усваивает методы работы с большими объемами информации, учится отделять важное от неважного.

Хорошо способствуют сохранению крепкой памяти мнемотехнические приемы.

Для работы разведчика может пригодиться знание такой закономерности: люди в преклонном возрасте хорошо помнят то, что они усвоили в течение жизни, но хуже помнят недавнее прошлое. Надолго, если не навсегда, сохраняются профессиональные навыки. Встречается множество случаев, когда люди, страдающие потерей памяти, способны выполнять работу, которую выполняли всю жизнь. При этом часто они не могут объяснить своих действий и не помнят, где и как этому научились. Профессиональные привычки помогают идентифицировать пожилых людей даже через много лет после того, как они оставили работу. Отставного военного можно узнать по выправке и четкому шагу.

## Проверьте себя

Почему официант ресторана «Колос» запомнил Ковалева и Альвареса 21 апреля 1955 года?

---

---

Как агент «Симонид» оценил достоверность биографии Хосе Альвареса?

---

---

Что предлагал агент «Симонид» вероятным похитителям документов РСХА в подставе, организованной на международном конгрессе психологов в Буэнос-Айресе?

---

---

Чьи фотографии предъявлял агент «Симонид» бывшим узникам концентрационного лагеря Дахау?

---

---

5II87	3558I	0330I	68605	59862	04059
22322	65060	57I89	427I6	9II74	49579
89544	I7207	86828	839I2	48634	32449
05824	27684	82786	80000	95380	64535
46745	28027	86489	63203	29959	48I78
80028	64253	442I7	30I38	39390	246I8
I7078	65I47	8I339	89I06	90337	62056
4989I	I0905	54222	76356	3I3I9	70573
I7893	27660	74I02	09225	II580	I9824
06874	52448	62836	86493	28429	54808
93040	I0788	97I77	87788	53760	32687
0490I	77697	266I0	25242	033I0	35294



## 5. Оперативный сотрудник



Оперативный сотрудник — рабочая лошадка разведки и контрразведки. Он работает на связи с агентами и руководит ими, опрашивает людей при расследовании и розыске, ведет наружное наблюдение. Оперативник занимается в разведке всем и отвечает за всё. Без него разведка невозможна.

Работа оперативного сотрудника сложна, и требования к нему самые высокие. Он должен быть хорошим психологом, чтобы располагать к себе людей. Он умеет сопоставлять факты и обобщать информацию. Он работоспособен и стрессоустойчив. От него требуется тщательно соблюдать правила конспирации, ведь от этого зачастую зависит не только успех дела, но и жизнь подчиненных ему агентов. И, конечно, ему нужно помнить имена, лица, даты, факты, номера, адреса, маршруты, пароли, тайники и многое другое.

Сколько способностей и умений у одного человека!  
Трудная работа. Зато про оперативных сотрудников  
чаще всего пишут романы и снимают фильмы. Правда,  
не про настоящих, а про выдуманных. Настоящие име-  
на реальных оперативников не вносят даже в теле-  
фонные книги.



## Запоминание лиц и имен

Разведчику важно научиться запоминать людей. Не только их имена и лица, но также внешность, что они любят, их хобби, привычки, слабости, прошлое — все, что в дальнейшем поможет установить контакт. Человек — существо социальное, поэтому способность распознавать людей по лицу заложена в нем генетически, чего нельзя сказать о запоминании имен, фамилий, любимых напитков. Эту информацию лучше всего привязать к внешности.

Понаблюдайте за человеком. Отметьте его необычную черту. Это может быть что угодно: высокий или низкий лоб, особенная форма носа или ушей, близко или широко посаженные глаза, ямочка на подбородке, родинка или шрам. Затем придумайте картину или историю, связывающую имя с этой чертой. Чтобы лучше запомнить историю и человека, сформируйте

свое отношение к его образу. Нравится вам его главная черта или нет? Почему?

Например, чтобы запомнить, что человека с носом «картошкой» зовут Макар Петров, представьте себе, что апостол Петр с внешностью и, главное, носом нашего Макара варит макароны с картошкой — нечищенной, изборожденной буграми и впадинами.

При знакомстве смотрите в лицо собеседника, услышьте, как он называет вам свое имя. Если будет возможность, побеседуйте с ним, обратившись к нему по имени. Старайтесь повторить имя, восстановив его по картине, составленной в памяти. Не стесняйтесь переспрашивать, если вы забыли, как зовут человека. Это лучше, чем избегать обращения к нему по имени.

## Упражнение

Находите необычные черты в фотографиях самых разных людей в газетах, журналах и в Интернете. Навык быстрого восприятия лица и определения необычной черты должен быть доведен до автоматизма.

Начните с лиц того типа, который распространен в вашей стране. Затем перейдите к лицам жителей других континентов. Поначалу все люди из далеких стран будут казаться вам одинаковыми. В процессе тренировки вы преодолете это и научитесь выделять в каждом из них что-то своеобразное.

**Шахматный конь, 8×8**

<http://improve-memory.net/chess/4>



В связи с угрозой расшифровки внештатного оперативного сотрудника "Симонид" предлагав приостановить его работу в деканате философского факультета МГУ под предлогом длительного отпуска для работы над диссертацией.

Прошу принять "Симонида" в штат второго главного управления на должность оперативного сотрудника. Опыт и подготовка позволяют поручить ему расследование и связь с агентами в среде философского факультета МГУ.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И. О. Милославский

7 сентября 1955 г.  
г. Москва

13 сентября 1955 года.

Сегодня я поставил последнюю подпись в обходном листе. Больше я в университете не работаю. Какой будет моя новая легенда — пока не знаю.

После поездки в Берлин в университете на меня стали косо смотреть, шептаться и пр. А 2 сентября, когда в деканате стихийно образовался сабантуй в честь начала занятий, Кравчук перебрал водки нагощак и в пьяненьком запале тыкал в меня пальцем, называя стукачом и рассказывая, как я пытался его запербовать. Народ неловко хихикал и отмалчивался. Со словами "Кравчуку больше не наливать" дело замыли.

Я сообщил об этом начальству и теперь вот думаю, назначение в штат — это повышение? Или изыскание?



Пары букв, 8×8

<http://improve-memory.net/letters/5>



была редкая способность найти нужную ему книгу. Все в доме имело книги по интересам: их вопросам, и Анна Петровна следила, чтобы книги возвращались в библиотеку по времени. Черномы никогда не платили штрафа. С историком ожидалось посещение Анны Петровны из библиотеки с заказом нового чтения. Короче говоря, все они вместе уже превратились в то, что называется "русской литературной школой". Более того, "интеллигентная" становилась уже интернациональной, так как мистер Сун, хотя и не говорил ничего, всегда присутствовал и внимательно слушал. Японцы же не слушали, но при всяком удобном случае о чем-либо спрашивали. И тут же вертелись Кан, подбирая крошки мудрости.

Разговор с мистером Суном профессору никогда не удавался, он переходил в монолог. Этот китайский профессор со всеми соглашался, не произнеся ни слова, одним наклоном головы. Может быть, он и не соглашался даже, а просто наклонил голову. Он выглядел странно, этот мистер Сун. Одетый всегда в безупречнейший европейский костюм, в больших темных очках, он казался как бы седущим в западню — за костюмом и очками. Казалось, он принял даже тот цвет — в очках, и костюм — который доминировал в комнате. Он сливался с атмосферой и с обстановкой. Трудно представить, чтобы он на кого-либо когда-либо нападал или с кем боролся или воювал, в все же его мирное поведение и присутствие создавало глубокое чувство осторожности. Сразу же за ним появлялись два-три японца, т.е. появлялись так: сколько их было в данный момент дома, явную один. Эту странность заметил профессор и тут же громко всем сообщил свое наблюдение, чему японцы очень смеялись, объяснили, что их товарищ спит, так как у него плохое здоровье. Этот "спящий" товарищ всегда был иное лицо,

**СЕКРЕТНО**

АГЕНТУРНОЕ СООБЩЕНИЕ

Источник: "Михаил"

Принял: лейтенант Симонов

15 сентября 1955 г.

По делу № 283

О последних неделях жизни Ковалева  
(записано с магнитофонной ленты)

Сосед Ковалева по общежитию рассказал, что незадолго до смерти тот читал перепечатку повести Леонида Андреева "Иуда Искариот" и очень увлекся ей.

Основной идеей книги являются моральные страдания Иуды. По версии Андреева, Иуда предал Иисуса и отправил его на смерть только для того, чтобы свершилось предсказанное пророками, чтобы не забылось его учение. По Андрееву, Иуда стал человеком, благодаря которому Иисус исполнил свое предназначение. Иуда пожертвовал собой, его предательство обернулось во благо.

Ковалева сильно взволновала эта книга, он был под ее влиянием несколько недель. Несмотря на то, что чтение повести Андреева грозило Ковалеву исключением из университета, он долго хранил перепечатку у себя и рассказывал о книге другим. Источник сообщил, что, пересказав соседу сюжет и основную идею книги, Ковалев долго расспрашивал последнего, как бы тот поступил на месте Иуды.

№ 735

Справка: магнитофонная лента размагничена.

Из дела оперативной разработки  
на гражданина Аргентины Хосе Альвареса  
(в дело № 283)

По запросу, направленному в Министерство государственной безопасности ГДР, была получена следующая информация.

Эрих Финке, 1905 г.р. Врач. Работал в госпитале люфтваффе. В 1942 году участвовал в преступных экспериментах по замораживанию людей совместно с Зигмундом Рашером и Эрнстом Хольцлехнером в концлагере Дахау.

Основным научным интересом Эриха Финке было применение психофармакологии (использование психотропных лекарственных средств), гипноза и манипулятивных техник для влияния на большие группы людей.

Известно также, что в прошлом Финке увлекался живописью итальянского Возрождения. Имел довольно большую коллекцию картин, составленную, вероятно, из имущества арестованных. Коллекция хранилась в его доме в Берлине. Часто показывал картины коллегам и любителям живописи. Во время работы в концлагере иногда беседовал о живописи с узниками, что не мешало ему использовать их впоследствии для своих экспериментов.

Согласно документам, Эрих Финке умер в 1945 году, за пять дней до капитуляции Германии, в военном госпитале Нойштадт (Гольштейн). Однако имеются обоснованные подозрения, что документы о смерти были

фальсифицированы, а сам Финке бежал в Латинскую Америку. Коллекция Финке исчезла незадолго до взятия Берлина советскими войсками.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И.О. Милославский

21 сентября 1955 г.  
г. Москва



## Запоминание информации о людях

Запоминая имя, вы подмечали необычную черту во внешности, привязывали к ней имя и фамилию, формировали эмоциональное отношение к ней. К утрированной черте можно привязывать не только имя, но и другие данные. Например, предпочтения и особенности, зная которые вы быстрее найдете общий язык.

У **Константина Столина** очень высокий лоб, он любит шахматы, сериал про доктора Хауса, и его раздражает, когда люди смотрят футбол по телевизору. Представьте Костю с **высоким лбом**, по форме совпадающим с круглым **шахматным столом**. Шахматный стол стоит рядом, инкрустированный слоновой **костью**, он пахнет свежим лаком и липкий. На столе стоят фигуры, но их слишком много, они в беспорядке — на столе **хаос**. Вдруг Костя, поначалу благодушный, видит **футбольный мяч** и в **раздражении** пинает его. Мяч пролетает рядом — вы едва



успеете увернуться от него — и попадает в экран **телевизора**. По комнате со звоном разлетаются мелкие стекла. Вам не нравится раздражение Кости, но он, в сущности, добрый мальчик.

С опытом вы сможете представлять такие картины за секунду-другую, а запоминаются они надолго. И главное — таким образом можно запомнить много людей.

Семья — значимая для каждого тема, через которую можно войти в доверие. Важно правильно вспомнить семейное положение и не спросить убежденного холостяка о том, как учится его сын. Информацию о семье можно ассоциировать с главной чертой так же, как вы делали это с фамилией и именем: ярко и эмоционально представить себе необычную картину с членами семьи.

## Упражнение

Продолжайте изучать портреты людей в журналах, газетах и на сайтах. Можете взять справочник «Кто есть кто?» в своей профессиональной области. Изучайте внешность интересующих вас людей и запоминайте информацию о них. Эти знания вам пригодятся.



Установки. Первый уровень

<http://improve-memory.net/faces/1>



Секретно

Из дела оперативной разработки  
на гражданина Аргентины Хосе Альвареса  
(в дело № 283)

С целью дальнейшей разработки Альвареса сотрудниками советской резидентуры в Париже встретился с французскими коллекционерами и любителями живописи. Они подтвердили, что Альварес устраивал в Париже частные показы картин. Они опознали несколько картин из числа показанных Альваресом в каталоге ценностей, незаконно вывезенных немцами с оккупированных территорий и предположительно принадлежавших Эриху Финке.

Альварес прибудет в Москву 11 октября 1955 года.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И. О. Милославский

29 сентября 1955 г.  
г. Москва



0205  
TOP  
6 gap pane  
8

N°  
+ No +



## Словесный портрет

Система описания внешности человека, разработанная в XIX веке французским криминалистом Альфонсом Бертильоном, совершила переворот в науке расследования преступлений. По ней можно идентифицировать личность человека, разыскать его, доказать присутствие на месте преступления.

Крайне полезно изучить систему словесного портрета. Во-первых, она указывает, на что обратить внимание при анализе внешности. В дальнейшем это позволит лучше запомнить человека. Во-вторых, словесный портрет легко пересказать кому-либо еще, например, связнику. Ведь передавать и хранить фото «объекта» бывает слишком рискованно. В этом случае точный словесный портрет может застраховать разведчика от возможной подставы, когда вместо нужного вам человека на связь выйдет сотрудник контрразведки противника.

Система словесного портрета использует набор признаков, которые разделены на четыре группы:

- ♦ анатомические — характеризующие тело человека (пол, возраст, рост и т. п.);
- ♦ функциональные — проявляющиеся в движениях (осанка, мимика и т. д.);
- ♦ особые приметы — резко индивидуальные признаки (шрамы, отсутствие частей тела, хромота и т. п.);
- ♦ дополнительные признаки — одежда и манера ее носить, аксессуары и т. д.

Словесный портрет предполагает не произвольное описание лица и внешности, а ограниченный набор параметров для каждого признака. Например, лоб в профиль может быть скошенным, вертикальным или выступающим. Таким образом, человек не столько описывается, сколько типизируется. Это радикально упрощает понимание словесного портрета другими людьми.

### **Вот краткий вариант системы словесного портрета.**

#### 1. Анатомические признаки.

- ♦ Пол.
- ♦ Раса, цвет кожи.
- ♦ Возраст, приблизительно, с точностью до пяти лет. Например, 20–25, 45–50.
- ♦ Рост. Для мужчин: низкий (менее 168 см), средний (168–175 см), высокий (175–185 см), очень высокий (свыше 185 см). Для женщин значения меньше на 5 см.
- ♦ Телосложение: худощавое, среднее, полное, тучное.
- ♦ Волосы.
  - Цвет: черные, темные, темно-русые, русые, светло-русые, рыжие, седые.
  - Форма: прямые, волнистые, вьющиеся.
  - Борода, бакенбарды, усы.
- ♦ Лоб.
  - Высота: высокий, средний, низкий.
  - Профиль: скошенный, вертикальный, выступающий.

- ♦ Форма лица.
    - В анфас: круглое, овальное, прямоугольное, трапециевидное, треугольное.
    - В профиль: выпуклое, прямое, вогнутое.
  - ♦ Цвет лица: например, для европейца – бледное, смуглое, красное, желтое.
  - ♦ Полнота лица: худое, среднее, полное.
  - ♦ Брови.
    - Цвет: светлые, темные.
    - Форма: прямые, дугообразные, извилистые, сросшиеся.
    - Положение: скошенные внутрь, скошенные наружу.
  - ♦ Глаза.
    - Положение: глубоко сидящие, на выкате.
    - Цвет: светлые, темные, серые, голубые, синие, зеленые, зеленоватые, карие, черные.
  - ♦ Нос.
    - Высота: маленький, средний, большой.
    - Ширина: тонкий, средний, широкий.
    - Контур спинки: прямой, вогнутый, выпуклый, волнистый.
  - ♦ Рот.
    - Величина: маленький, средний, большой.
    - Уголки рта: горизонтальные, приподнятые, опущенные.
  - ♦ Губы.
    - Толщина: тонкие, средние, толстые.
    - Положение верхней губы относительно нижней: выступает верхняя, выступает нижняя, расположены одинаково.
  - ♦ Уши.
    - Величина: маленькие, средние, большие.
    - Степень прилегания: оттопыренные, прилегающие.
2. Функциональные признаки.
- ♦ Походка: быстрая, медленная, вразвалку, подпрыгивающая, вихляющая, шаркающая. Хромота, использование трости или костылей.
  - ♦ Осанка: наклон шеи и головы вперед (сутулая), вертикально (прямая), назад.
  - ♦ Манеры (однообразные действия): держит руки в карманах, по швам, за спиной, потирает их. Приглаживает усы, бороду, потирает лоб. Гры-

жет ногти, сплевывает, определенным образом держит сигарету.

### 3. Особые приметы.

Шрамы, рубцы, родимые пятна, лысина, значительное оволосение тела, татуировки, асимметрия лица и тела и другие индивидуальные признаки.

### 4. Дополнительные признаки.

Одежда, аксессуары. Особое внимание уделяется предпочтению какого-либо стиля, цвета, материала, индивидуальной манере носить одежду.

## Упражнение

Продолжайте работать с фотографиями людей. Составляйте их словесные портреты по приведенной системе. Делайте это при просмотре фильмов, новостей, наблюдении за окружающими людьми. Наблюдательность разведчика складывается из двух вещей: знания признаков, на которые нужно обращать внимание, и длительной практики.

## Упражнение

Усложните предыдущее задание. Попробуйте описать собеседнику общего знакомого, известного актера или политика так, чтобы он узнал его по словесному портрету. При составлении портрета придерживайтесь последовательности. Потом поменяйтесь ролями.

**Установки. Второй уровень**

<http://improve-memory.net/faces/2>



2 октября 1955 года.

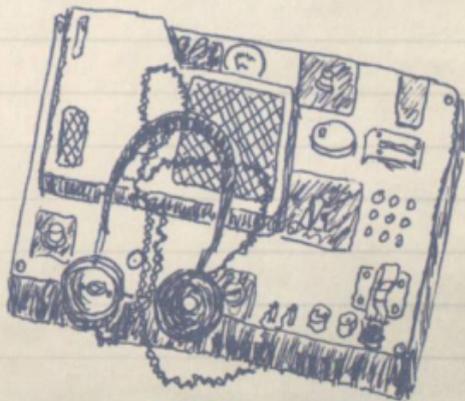
Цельми днями готовимся к приезду Альвареса и к встрече с ним. Не хочу загадывать наперед, но мне кажется, что в нашем деле близится момент истины. Главное, не испугнуть аргентинца.

Варианты беседы с ним ветвятся и отгачиваются каждый день. Не должно быть никаких сюрпризов. Рыскаем по Москве в поисках подходящего места для встречи. Тут слишком людно, там слишком тихо, а здесь неудобно "наружке".

Если Альварес действительно убил Ковалева, то нужно быть особенно осторожным. Перспектива быть отравленным меня совсем

не радует, хотя наши медики уверяют, что не дадут мне погибнуть. "Много чести", — шутят.

Я же больше всего опасаясь тупика. Что если с Альваресом ничего не выйдет? Меньше всего мне бы хотелось, чтобы мое первое дело оказалось нераскрытым.



### Предметы на столе. Третий уровень

<http://improve-memory.net/items/3>



51187	29204	I3996	53458
05957	74496	90517	61911
26989	07486	86888	I8438
37512	27028	70000	00000



## Установление контакта

Любая разведка держится на агентах. Агентов, обычных людей, имеющих доступ к информации, вербуют по-разному: кому-то предлагают деньги, кого-то шантажируют, другие хотят помочь разведке по идейным соображениям. Но в работе с самыми разными агентами есть общее: вербовочный подход и дальнейший контакт держится на общении. Люди нуждаются в собеседнике, им постоянно необходимы внимание и поддержка. Даже когда агента принуждают к работе с помощью угроз, целью куратора остается наладить доверительное, человеческое общение.

Как правило, на первой встрече потенциальный агент сильно напряжен. Не зная, чего ждать от вербовщика, он во всем видит опасность. Одна из главных задач в этот момент — придать агенту уверенности, снять тревогу и напряжение. Для этого нужно завести разговор, ничем не грозящий агенту, — разговор

на территории его свободы: здесь говорящий никому ничего не должен, волен высказывать любое мнение, не опасаясь за последствия. Он не боится сболтнуть лишнего или выглядеть глупо и смешно.

Очень хорошей темой для такого разговора может стать «пунктик» агента, его «любимый конек». У каждого есть тема, о которой он может говорить бесконечно. «Пунктик» может быть обычным: марки, шахматы, фотография, футбол, — и редким — выращивание кактусов или восточная каллиграфия. Если вам посчастливилось узнать хобби собеседника, сведите разговор к нему и просто слушайте. Проблемой станет не начать беседу, а завершить ее. Невозможность остановить увлеченного человека, говорящего о любимом деле, стала темой множества юмористических рассказов.

Если вы не знаете хобби агента, попробуйте угадать важную для него тему. Попробуйте оттолкнуться от профессии. С инженером можно заговорить о машинах и механизмах, с преподавателем — об особенностях современных студентов. Мужчины любят говорить о спорте, автомобилях, женщинах; женщины — о детях, доме, покупках. Люди любят говорить о себе. Слушайте внимательно, поддерживайте раз-

говор, и он обязательно скатится к любимой теме собеседника.

Завоевывая доверие, не бойтесь говорить на мало-знакомые темы. Признавайтесь в своем незнании, спрашивайте и слушайте. Искренне интересуйтесь. Если в ваших вопросах нет искренности, вы почувствуете неловкость, которую сразу же заметит ваш собеседник.

Разговор на территории свободы снимет тревогу, создаст ощущение безопасности и, что важно, выявит достоинства человека, с которым вы общаетесь. Например, садовник терпелив, спокоен и добр; инженер умен и много знает; преподаватель любит людей. Подчеркните эти качества. Дайте понять, что ими можно гордиться. Отметив их, скажите, что вы сами такими достоинствами не обладаете. Вы другой и признаете превосходство собеседника. Ему на какое-то время станет приятно и неловко, возникнет пауза, во время которой вы сможете перейти к основной теме встречи.

Запомните то, что вам рассказал агент. При развитии контакта периодически возвращайтесь на территорию его свободы. Этим вы подчеркнете человеческий интерес к нему, снимете ощущение, что лишь пользуетесь его услугами.

## Упражнение

В жизни вам встречается множество людей, с которыми вы взаимодействуете лишь формально, поверхностно: таксисты, почтальоны, продавцы, парикмахеры, охранники. Используйте каждую такую встречу как повод для тренировки в установлении доверия. Разговоритесь с человеком, попробуйте угадать его «пунктик». Разговор с таксистом начните, спросив, например, о его опыте. Узнайте у парикмахера, как он учился стричь. Перед продавцом похвалите его товар.

Хорошим поводом для общения может стать необычный предмет на рабочем месте: календарь, плакат, талисман. Экспериментируйте, подбирайте разные варианты начала разговора. Не забудьте вовремя сдаться, признав, что не обладаете умениями и способностями собеседника.

Вы ничего не потеряете, если разговора не получится, зато приобретете бесценный опыт и в случае удачи узнаете много интересного.

**Установки. Третий уровень**

<http://improve-memory.net/faces/3>





СВОДКА НАРУЖНОГО НАБЛЮДЕНИЯ  
за объектом "Добряк"

11 октября объект прибыл в Москву и поселился в гостинице "Метрополь".

12 октября в 11:15 объект направился в Третьяковскую галерею, где пробыл до 14:20 под наблюдением сотрудниц седьмого управления, находящихся в галерее под видом музейных смотрителей. Объект несколько раз заговаривал со случайными посетителями, обсуждая картины. Никаких предметов не передавал и не принимал.

В это время в номере объекта в гостинице "Метрополь" был проведен негласный обыск. Ничего связанного с разведывательной деятельностью в ходе обыска не обнаружено. Однако в дверце шкафа, на белье и на вешалках с костюмами были оставлены "флажки", которые могли быть смещены в случае неумелого обыска: обломок спички, пуговица от рубашки и уголок газеты. Все обнаруженные "флажки" были возвращены на место.

В шкафу объекта обнаружено 11 кассет непроявленных цветных фотопленок 35 мм иностранного производства. Одна кассета изъята. Чтобы не вызвать подозрений, вместо нее была оставлена аналогичная с засвеченной пленкой.

Изъятая пленка была проявлена. Снимки на ней сделаны во время праздничного застолья. На фотографиях опознаны гр. Романов В.В., преподаватель психологического отделения философского факультета МГУ,

Бернштейн С.Я., архивариус архива АН СССР, и Ковалев В.М., аспирант МГУ.  
Личности остальных людей на фотографиях устанавливаются.

Ст. оперуполномоченный  
седьмого управления  
ст. лейтенант В.М. Никифоров

12 октября 1955 г.  
г. Москва

№ 124В



## Предметы на столе. Четвертый уровень

<http://improve-memory.net/items/4>



Из дела оперативной разработки  
на гражданина Аргентины Хосе Альвареса  
(в дело № 283)

По результатам договоренности на конгрессе психологов в Буэнос-Айресе Хосе Альварес предложил мне встречу для обсуждения планов совместной работы. На встрече Альварес рассказал, что пишет книгу по теории искусства и для одной из глав ему нужны материалы по истории экспериментальной психологии в нацистской Германии. Альварес признался, что хотел бы получить консультации профессионального психолога, которые он готов оплатить. По его словам, он уже получил аванс от американского издателя.

При обсуждении моего доклада мы заговорили об архивных источниках и о возможности доступа к ним. Я показал ему копии нескольких документов из архива РСХА. Альварес пришел в полный восторг, увидев их. Он также сообщил, что в ходе сбора материала для книги к нему в руки попали документы, которые могут меня заинтересовать и быть полезными для моей диссертации. Он любезно согласился показать их мне, если я помогу ему с его книгой.

В конце попросил сохранить разговор в тайне, пообещав то же самое со своей стороны.

Оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
лейтенант А. Н. Симонов

13 октября 1955 г.  
г. Москва

Слова под диктовку. Шестой уровень

[http://improve-memory.net/words\\_dict/8](http://improve-memory.net/words_dict/8)





## Легенда

Легендой в разведывательном деле называют правдоподобные сведения о прошлой и настоящей жизни разведчика, которые позволяют ему тайно выполнять свое задание.

Легенда-прикрытие обеспечивает законное и разумное оправдание разведывательной деятельности. Часто разведчики в чужой стране действуют, формально являясь сотрудниками посольств. Они обладают дипломатической неприкосновенностью и в случае расшифровки не подлежат судебному преследованию. Кроме того, многие из них могут встречаться по служебным делам с самыми разными людьми, а значит — почти открыто работать со своими агентами.

Для прикрытия разведчики предпочитают профессии, предполагающие широкий круг общения: журналист, бизнесмен, преподаватель, ученый, искусство-

вед, коллекционер. Такая профессия обеспечивает им основание для контактов с влиятельными людьми, а при расшифровке затрудняет доказательство причастности к шпионажу.

Легенда тщательно продумывается и готовится перед засылкой разведчика на задание. Легенда-биография составляется так, чтобы она была правдоподобной, но не выглядела при этом искусственной. Ложные сведения перемешиваются с подлинными, для выдуманных фактов создаются серьезные основания. Получаются или изготавливаются документы, собирается информация о мнимом месте происхождения разведчика, его учебе и карьере. Делаются соответствующие записи в архивах и реестрах. Продумываются благовидные мотивы тех или иных поступков, причины переездов и переходов с одной работы на другую. Секрет хорошей легенды в том, что факты из нее трудно проверить, а выдуманные сведения не противоречат истине.

Иногда на случай расшифровки создается запасная легенда, назначение которой — смягчить последствия провала для разведчика и вывести из-под удара его агентов.

Подготовкой легенды, как правило, занимаются люди, непосредственно не участвующие в разведоперациях. Задача разведчика — максимально точно запомнить легенду, вжиться в нее, чтобы безошибочно воспроизвести ее при необходимости. Это не всегда легко.

Во-первых, легенда велика по объему, в ней много важных деталей и мелочей. Известен случай, когда советского нелегала спросили о выбоине на ступени лестницы его прежнего дома. Ответ проверили, и он оказался верным.

Во-вторых, у опытного разведчика за спиной может быть несколько легенд. В состоянии стресса легко перепутать их, особенно в деталях.

В-третьих, у контрразведки есть свои способы проверить легенду. Для этого попросите человека воспроизвести ее в обратном порядке, от настоящего к прошлому. Переформулируйте вопрос, расширьте или, наоборот, конкретизируйте его. Спрашивайте о мелочах, после чего сличайте ответы с тем, что вы знаете из других источников. Если нестыкочек и противоречий слишком много или их совсем нет, это — повод для сомнения.

## Упражнение

Восстановите в памяти полгода-год вашей жизни. Вспомните как можно подробнее произошедшие тогда события и составьте из воспоминаний связный рассказ.

Используйте все подручные материалы: документы из домашнего архива, письма, счета, подшивки местных газет. Расспросите родных, друзей, коллег.

Секретно



Из дела оперативной разработки  
на гражданина Аргентины Хосе Альвареса  
(в дело № 283)

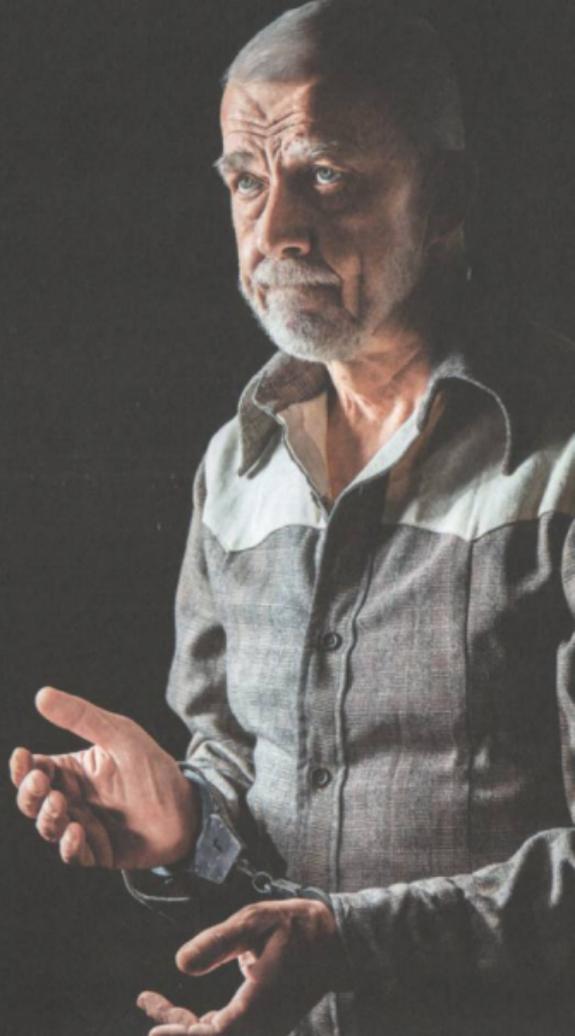
15 октября 1955 года в 13:36 Хосе Альварес был задержан в фойе гостиницы "Метрополь" во время встречи с оперативным сотрудником "Симонид". При задержании у Альвареса были обнаружены фотографические копии протоколов экспериментов в концентрационном лагере Дахау (на немецком языке; 17 листов 15 на 20 см). На одном из листов видна часть штампа архива АН СССР.

В номере Альвареса проведен обыск. В чемодане Альвареса было обнаружено потайное отделение, в котором находилось 15 черно-белых проявленных фотопленок 35 мм. Предварительный осмотр показал, что они содержат копии документов с нацистской символикой.

Альварес утверждает, что никакого отношения к пленкам не имеет и видит их впервые. По его словам, он снимал только предметы искусства, московские виды и своих знакомых.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И. О. Милославский

15 октября 1955 г.  
г. Москва



15 октября 1955 года.



Ура! Ура! Ура!

Альварес клюнул и попался!

Его арестовали с полицным.

Он даже не успел выпу-

стить из рук фотокопии

документов. Я ликовал, но старался не подавать

виду. Все, кто непосредственно принимал участие

в задержании, были старше и опытнее меня —

все сработали так четко и надежно — разыграли

как по ногам.

Если во время ареста Альварес держал себя

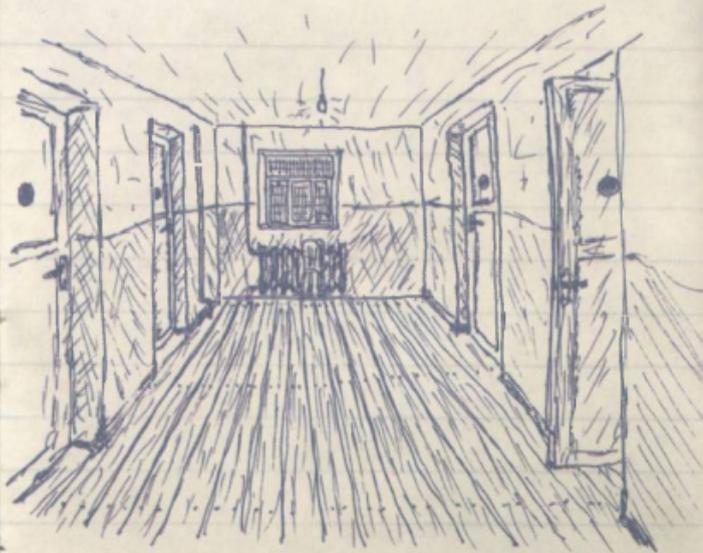
в руках, хвэбрился и все отрицал, то при обы-

ске, когда нашли фото пленки, он заметно сник

и занервничал. Мне кажется, что в этот момент

я впервые ощутил запах страха, исходящий от  
другого человека.

И этот запах победы! Как он сладок!



**Карта. Третий уровень**

<http://improve-memory.net/maps/3>





## Память на запахи

Для всех живых существ запах несет жизненно важную информацию: предупреждает об опасности, указывает на близость пищи или особой противоположного пола. Для некоторых биологических видов запах является средством коммуникации. По мере эволюции обоняние человека ухудшалось, однако и по сей день его роль велика.

Обонятельная память человека гораздо сильнее памяти зрительной или слуховой. Возможно, это объясняется сильными нейронными связями той части мозга, в которую поступают сигналы из обонятельных рецепторов, с гиппокампом, отвечающим за долговременную память. Аромат способен оживлять давно забытые воспоминания и связанные с ними чувства. Например, запахи родного дома человек помнит всегда и узнает сразу, заново переживая при этом радости и разочарования детства. Аромат духов

любимой женщины тревожит мужчину много лет после расставания, вызывая в нем поток, казалось бы, угасших чувств.

Психологи, которые работают с людьми, страдающими амнезией, знают, что в некоторых случаях память можно восстановить, предлагая вообразить или почувствовать значимые запахи из прошлого. Гипнотизеры также мысленно «перемещают» людей в прожитую и забытую ситуацию, помогая им сконцентрироваться на ароматах, связанных с ней.

Вы также можете воспользоваться связью между памятью и обонянием. Чтобы погрузиться в ситуацию, которую вы или ваш информатор хотите вспомнить, начните с запахов.

Иногда аромат может усилить запоминание. Например, если вы хотите лучше запомнить разговор за столом, обратите на секунду внимание на аромат

пищи. Этот запах, восстановленный в памяти или услышанный вживую, даст вам дополнительную ассоциацию, за которую вы сможете вытянуть диалог. Воспоминания детства, вызванные ароматом печенья «Мадлен» и липового чая, потрясающе описаны в романе Марселя Пруста «В поисках утраченного времени».

## Упражнение

Когда вы почувствуете знакомый запах, вспомните, где и когда вы чувствовали его раньше? Что вы при этом ощущали? Что вы делали? Кто был рядом с вами?







## 6. Аналитик



В отличие от агентов и оперативных сотрудников, аналитиков редко показывают в кино. Но это не значит, что работа аналитика не важна. Аналитик — это стратег. Именно к нему в конце концов стекается вся добытая агентами и оперативниками информация. Он планирует операции, он задает направления работы, он обобщает разведывательную информацию и представляет ее высшим руководителям государства.

Работа аналитика почти не опасна и очень интересна. Она схожа с работой исследователя: по разрозненным и противоречивым обрывочным сведениям он восстанавливает суть происходящего, выясняет причины и следствия событий, по отдельным уликам расшифровывает иностранную агентурную сеть.

Высший класс аналитической работы — ведя тонкую оперативную игру, через двойных агентов дезинформировать разведслужбу противника: выдать

правду за ложь, а ложь за правду, запутать оппонентов и получить преимущество.

Опытный аналитик умеет определить секреты другого государства не выходя из кабинета: по открытым источникам — статьям и репортажам, слухам и обмолвкам. Открытые источники дают более 70% разведывательной информации, и лишь треть ее добывается с помощью секретной оперативной работы.

О расследовании факта утраты документов,  
содержащих государственную тайну  
(в дело № 283)

Анализ документов РСХА, копии которых содержатся на фотопленках Хосе Альвареса, показал следующее.

Документы содержат разработки "института Геринга", в том числе отчеты и записки Эриха Финке. На фотографиях, иллюстрирующих протоколы экспериментов, несколько раз фигурирует сам Финке. Снимки выполнены в нескольких ракурсах и с высоким качеством. Из них очевидно, что Финке и Альварес — одно лицо.

Черновые записи Ковалева указывают на то, что он был знаком с содержанием обнаруженных документов РСХА и пытался использовать их для подготовки своей диссертации. Вероятно, Ковалев стал догадываться, что Альварес и Финке — одно и то же лицо, а также что Альварес/Финке причастен к исчезновению Бернштейна. Обеспокоенный неуравновешенным состоянием Ковалева после допроса в КГБ Альварес мог убить Ковалева как опасного свидетеля.

Оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
лейтенант А. Н. Симонов

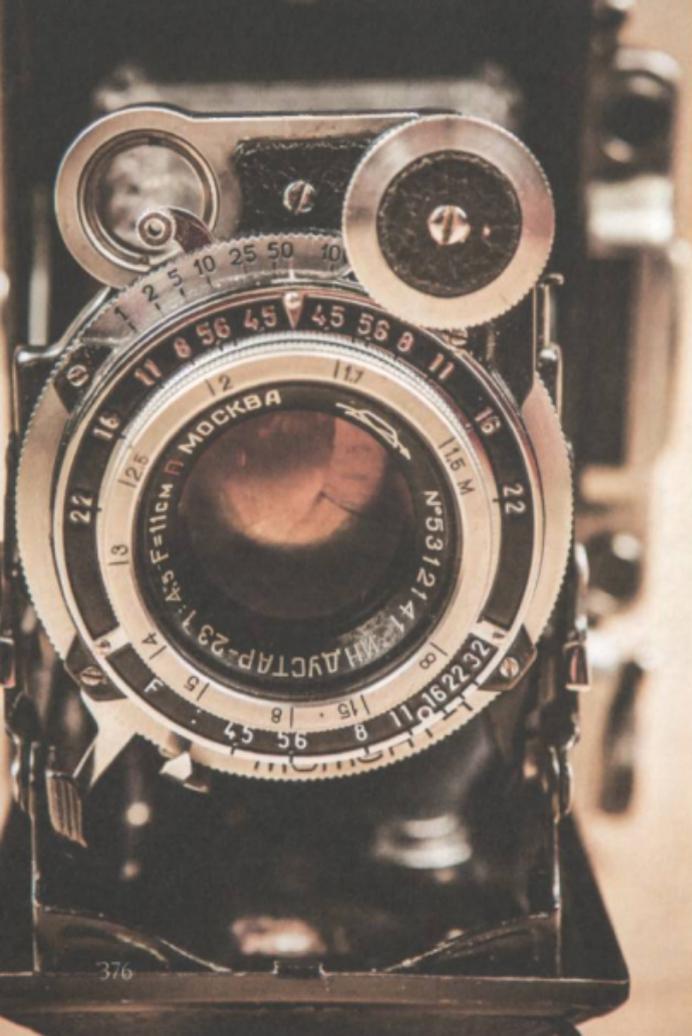
17 октября 1955 г.  
г. Москва



**Карта. Четвертый уровень**

<http://improve-memory.net/maps/4>





в памяти последние два часа и вспомнить, заходил ли он в булочную. На необходимость вспомнить указывает внешнее событие — вопрос жены. Мужу не требуется вспоминать об этом в нужный момент. Проспективная память: жена попросила мужа купить к вечеру хлеба. Напомнить мужу о хлебе, когда он возвращается с работы, некому. Скорее всего, он не забудет самой просьбы, но из-за отсутствия внешнего побуждения рискует не вспомнить о ней до возвращения домой. Иными словами, проспективная память состоит из двух частей: память о самом намерении и припоминание этого намерения в нужный момент времени.

Проспективную память особо тщательно изучают инженерные, авиационные и военные психологи. Большинство аварий и катастроф по вине человека начинается именно с ошибок проспективной памяти: оператор забывает что-то сделать, и это приводит к развитию цепи событий с негативными последствиями. Расследование авиакатастроф показывает, что большую часть критических ошибок пилоты и диспетчеры совершают после переключения внимания. Например, во время посадки экипаж обнаружил, что на приборной панели не горит индикатор выпуска шасси. Пилот должен был удостовериться в том, что

шасси выпущено, но выбрал для этого неудачный способ. Перегоревшая лампочка (это выяснилось позже) отвлекла внимание экипажа, и самолет врезался в землю.

В авиации действует много правил, которые компенсируют ошибки проспективной памяти. Эти правила организуют критически важные действия так, чтобы они минимально зависели от внимания и памяти одного человека. Например, этапы управления самолетом регламентированы распечатанными на бумаге чек-листами и задействуют как минимум двух членов экипажа: один выполняет операцию и сообщает вслух о своих действиях второму, второй контролирует выполнение. Существует выученный, привычный и беспрекословно выполняемый порядок действий при любом маневре. И все же, несмотря на эти меры, пилоты иногда ошибаются.

В разведке сбой проспективной памяти тоже обходятся очень дорого. Связник, который забыл дождаться отзыва на пароль, рискует провалить всю агентурную сеть. Чтобы этого не происходило, в разведке применяют те же методы, которые давно опробованы в авиации: точное выполнение процедур, предписанных правилами конспирации.

**Предметы на столе. Пятый уровень**

<http://improve-memory.net/items/5>







## Тренировка перспективной памяти

Чтобы оценить, насколько хороша ваша перспективная память, ответьте на следующие вопросы.

- ♦ Забываете ли вы поздравлять с праздниками родных и друзей?
- ♦ Забываете ли вы налить себе чай после того, как вскипятили его?
- ♦ Бывает ли, что вы забываете мелкие просьбы и поручения и не исполняете их?
- ♦ Случается ли вам зайти в комнату, отвлечься и забыть, для чего вы в нее вошли?
- ♦ Теряете ли вы иногда мысль, если вас перебивают в разговоре?
- ♦ Часто ли вы забываете то, что хотели взять с собой, выходя из дома?
- ♦ Пропускаете ли по забывчивости встречи с людьми?

Как уже говорилось, память о намерении состоит из двух частей: запоминания того, что должно быть сделано, и припоминания этого в нужный момент. Есть множество методик тренировки запоминания намерений, и вы уже продвинулись в этом, запоминая списки слов. Но чаще всего ошибки перспективной памяти происходят во второй составляющей из-за отсутствия внешнего напоминания.

Если вы хотите улучшить свою перспективную память, воспользуйтесь методом тренировки, который предложил американский психофизиолог Стивен Лаберж. Задайте себе «мишени» — события, которые случаются с вами несколько раз в день. Например, «мишенью» может быть «я вижу “семерку”», «недалеко от меня подметают улицу» или «дорогу переходит женщина в красном». Вашей целью будет заметить как можно больше «семерок», дворников или женщин

в красном в течение дня. Считайте, сколько раз вы «поразили мишень», и отмечайте эти случаи в дневнике. Проанализируйте статистику «попаданий» за неделю. Тренируйтесь с одной мишенью несколько дней, после чего выберите другую. Начните с одной мишени, потом работайте одновременно с двумя, тремя.

## Упражнение

Пусть «мишенью» для вашей первой тренировки перспективной памяти будет событие «я вижу портрет».

Тренировка с помощью «мишеней»-событий разовьет вашу способность вспоминать о намерении в ответ на внешнее событие. Однако для хорошей перспективной памяти этого мало: нужно уметь вспоминать о намерении в нужный момент. Разведчику, как никому другому, требуется отличное чувство времени. Во-первых, оно поможет вам без внешних подсказок вспомнить о нужном деле в нужное время. Во-вторых, вы будете точнее планировать свои дела, ясно осознавая, сколько времени занимает та или иная работа.

Постоянно полагаясь на часы, современный человек не использует внутреннее ощущение времени, и оно постепенно утрачивается. Чтобы вернуть его, нужно почаще прислушиваться к интуиции.

## Упражнение

Засеките время на секундомере или часах с секундной стрелкой. Попробуйте, не глядя на часы, сказать, когда пройдет минута. Пять минут. Десять. Час. Не считайте про себя секунды, занимайтесь обычными делами. Если ваши внутренние часы отстают или спешат, отметьте это и попробуйте еще раз.

## Упражнение

Проживите один день без часов. Лучше, если в этот день вы не будете пользоваться и мобильным телефоном. Это заставит вас по-другому взглянуть на то, как вы расходуете время.

## Упражнение

Берясь за дело, попробуйте спрогнозировать, сколько времени оно займет. Не смотрите на часы во время работы. Когда закончите — сверьте реальное время с прогнозом. Насколько вы ошиблись? В какую сто-

рону? Начните с оценки простых и маленьких дел: написание письма, уборка комнаты. Добившись определенной точности, переходите к более крупным делам и проектам.

## Кубики. Пятый уровень

<http://improve-memory.net/dices/5>





№52112

Трудкоммуна  
НКВД-УССР  
им.  
Сердюкского  
Харьков



## Помощь перспективной памяти

Задача перспективной памяти — хранить информацию о намерениях и вовремя напоминать о них. В этом разделе описаны практические приемы, которые помогут вспоминать о нужном деле в нужное время.

Самый простой прием для напоминания себе о чем-либо — изменить обстановку, сделать ее непривычной и потому заметной. Например, можно положить эспандер возле зубной щетки, чтобы не забыть сделать утреннюю зарядку. Оригинальный способ вспомнить о вещах, которые надо взять с собой, — заранее оставить ключи от машины в холодильнике. Найдя их в необычном месте, вы не забудете взять книгу, которую обещали одолжить коллеге.

Можно напоминать о важном деле постоянно, вовремя и не вовремя. Яркий пример такой практики — нарисовать крестик на руке. Человек видит кисти своих рук почти постоянно, и крестик будет так же

постоянно напоминать о том, что нужно заплатить за Интернет.

Ежедневники и расписания поддерживают перспективную память. План рабочего дня — это не просто таблица с перечнем дел, это стратегия поведения. Припоминание намерений связано с привычкой обращаться к расписанию перед началом работы и по окончании каждого дела. Таким образом, человек начинает очередное дело после напоминания извне, которое поддерживает внутренний импульс перспективной памяти.

Расписания можно использовать для планирования дел не только на один день. Чтобы не забывать поздравлять близких с праздниками, выпишите годовщины и дни рождения в календарь и возьмите за правило каждый понедельник просматривать его на неделю вперед. В этот же календарь можно вписать регулярные медицинские обследования, прививки до-

машним животным, оплату коммунальных платежей, подачу налоговых деклараций и т. п. Так вы сможете всё делать вовремя и не забывать события, которые происходят слишком редко, чтобы постоянно о них помнить. Конечно, расписание годовщин может быть электронным, с автоматическим напоминанием, но тогда человек не участвует в процессе припоминания, и это ослабляет его перспективную память.

Другой стратегией поведения может быть регулярное «сканирование» намерений. Если вы возьмете за правило думать о покупках для дома каждый раз, когда проезжаете мимо магазина, вы перестанете забывать купить продукты.

События и намерения могут быть связаны напрямую или же, наоборот, самым причудливым образом. Первого числа каждого месяца просмотреть все пришедшие по почте счета, запланировать платежи по

ним. Хорошая погода — самое время подумать об отпуске. Или же: услышав кукушку, вспомните о том, как давно вы не были в театре.

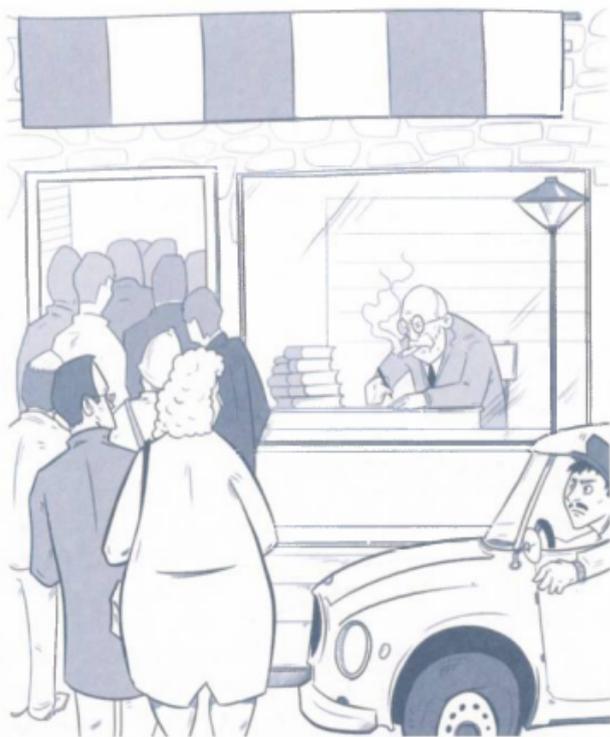
## Упражнение

Придумайте свои собственные правила сканирования дел, которые вы хотите выполнить. Начните с одного или двух. Выберите события, в ответ на которые вы будете сканировать свои намерения: выход из дома, выход с работы, проезд мимо магазина, пешеходный переход, определенный час или дата, встреча с кем-то.

Выполняйте эти правила. Сделайте их своей привычкой. Постепенно увеличивайте число правил в соответствии с вашими целями и потребностями.

Описанные ранее мнемотехники можно применять и в отношении проспективной памяти. Придумайте событие-повод, по которому вы вспомните о запланированном деле. Вообразите яркую эмоциональную картину, в которой есть одновременно событие-повод и само дело. Например, если вы хотите купить сборник лекций Зигмунда Фрейда, событием может быть проезд мимо книжного магазина. Представьте себе, как вы едете мимо любимого книжного и попадаете в автомобильный затор. Пробку создал сам доктор Фрейд. Дымя сигарой, он подписывает свои книги: тротуар у дверей магазина не вмещает всех желающих получить автограф, и толпа стоит на проезжей части.

Наконец, самый надежный способ не забывать дела — следовать заведенным правилам и ритуалам. В разведке таких правил много. Искусство конспирации представляет собой свод правил: что нужно



делать перед встречей с агентом, во время и после нее, что и как говорить о своей работе, как отвечать на неудобные вопросы, как уходить от слезки и т. д. и т. п. Любая ошибка может стать роковой. Здесь разведка схожа с авиацией, и поэтому она использует те же методы, которые используют летчики: регламенты и чек-листы. Отличие лишь в том, что разведчик не хранит документы, а запоминает их.

Как уже говорилось прежде, ошибки перспективной памяти происходят в основном после того, как человек отвлекается во время выполнения какой-либо важной процедуры: он переключает внимание и забывает ее завершить. Чтобы сократить число подобных ошибок, не переключайтесь на другое дело сразу после того, как вас отвлекли. Остановитесь. Зафиксируйте в памяти, на чем вы прервались. Создайте и мысленно проиграйте новый план действий, в котором вы откладываете

первое дело, выполняете второе и снова возвращаетесь к первому. В памяти останется отметка, что дело не завершено, сохранится мотивационное напряжение, которое напомнит вам о необходимости вернуться и завершить его. Вспомните об эффекте Зейгарник.

Иногда перспективная память может ошибаться очень странным образом. Человек забывает, сделал ли он важное действие или нет: выключил ли утюг, запер ли автомобиль, покормил ли кота. Это происходит оттого, что действие совершается привычно, не вполне осознанно. Факт окончания действия не запоминается, и намерение выполнить его сохраняется. Возникает тревога за возможные последствия. Если с вами часто происходит подобное, создайте себе событие-«мишень»: выход из дома, покидание автомобиля, уборка в холодильник пакета с кошачьим кормом. Свяжите с этим событием действие: убедитесь,

что в квартире выключены электроприборы, подержайте дверцу автомобиля, посмотрите на полную миску для кота. Отметьте мысленно, что эти действия выполнены.

## Упражнение

Придумайте ритуалы и чек-листы для дел, которые вам приходится часто выполнять. Если вы забываете взять с собой необходимые вещи, напишите список предметов. Запомните его. Собираясь, называйте каждый пункт и проверяйте, лежит ли в сумке соответствующий ему предмет.

Чек-листы для повторяющихся действий сэкономят вам силы и время. Пусть первым чек-листом будет список вещей, которые вы берете с собой, уходя на работу.

**Шахматы, король и конь, 6 × 6, ускоренная версия**

<http://improve-memory.net/chess/7>





О расследовании факта утраты документов,  
содержащих государственную тайну  
(в дело № 283)

Для очной ставки с Хосе Альваресом из ГДР были приглашены бывшие узники Дахау Рудольф Адлер, Карл Салмон и Михаэль Лившиц. В процессе очной ставки они однозначно опознали в Хосе Альваресе немецкого врача Эриха Финке. Оценки отметили не только внешнее сходство, но и аналогичные походку, манеру двигаться, мимические особенности.

Ст. оперуполномоченный 9-го отдела  
второго главного управления  
майор И.О. Милославский

11 ноября 1955 г.  
г. Москва



По итогам розыска утраченных из Архива Академии наук СССР секретных документов о психологических разработках нацистской Германии сообщаем следующее.

В ходе следствия было установлено, что Хосе Альварес и военный преступник Эрих Финке — одно лицо.

Имеются также убедительные доказательства шпионажа Альвареса против СССР. Выяснить, на кого он работал, не удалось, но можно предположить, что это сообщество бывших нацистов, бежавших после поражения фашизма в Латинскую Америку и вынашивающих планы реванша нацистской идеологии. Возможно, мотивом Альвареса-Финке было устранение следов преступлений в Дахау, однако в этом случае не ясно, для чего ему было нужно копировать документы на фотоленку.

Имеются основания предполагать, что Альварес-Финке причастен к пропаже сотрудника архива С. Я. Бернштейна. Нарушая режим секретности, Бернштейн выносил документы из архива. Он знакомил с ними Ковалева, и таким образом идеи из них попали в черновики диссертации последнего.

От Ковалева Альварес узнал о существовании документов и о том, что Бернштейн имеет доступ к ним. Вероятно, Альварес попытался завладеть документами, устранив для этого Бернштейна. Поскольку тело Бернштейна так и не было найдено, доказать причастность Альвареса к убийству Бернштейна не удалось.

Можно также предполагать, что 21 апреля Альварес отравил Ковалева во время встречи в ресторане "Колос". Ковалев, вероятно, сам того не подозревая, был оплачиваемым агентом Альвареса, однако впоследствии осознал,

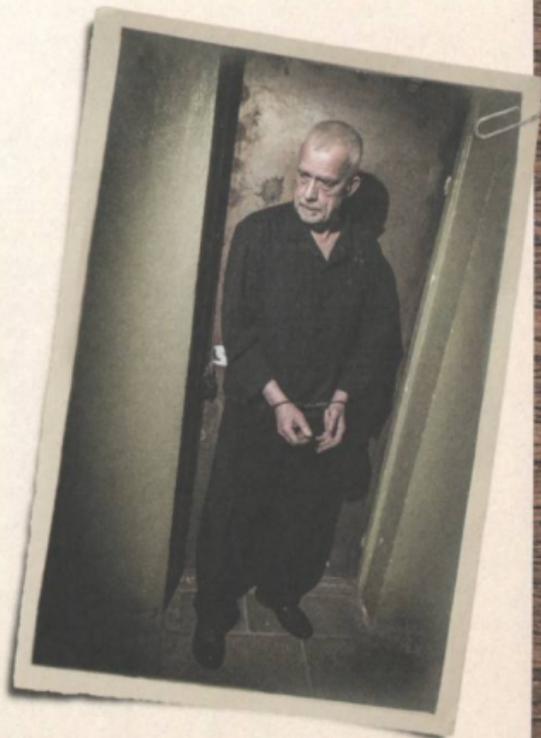
что стал соучастником убийства Бернштейна. Причастность Альвареса к убийству Ковалева также не может быть доказана, так как при вскрытии тела Ковалева не был обнаружен ни один из известных ядов.

Дело передано в суд. Хосе Альваресу предъявлено обвинение по двум пунктам: военные преступления и шпионаж.

Начальник второго главного управления  
КГБ при СМ СССР  
генерал-лейтенант П. В. Федотов

№ 15г

6 февраля 1956 г.  
г. Москва



# Han

Verlagsgesellschaft für den Norddeutschen Raum  
Hamburg, 1956

Nr. 20 Jahrgang 1956

An der Meyer- & Co. Sammel- & Vertriebsstelle  
Berliner Kodak- & Fotochemie AG  
Hammrichs, Frankfurter Kfz- & Motorzubehörlieferanten  
Verlagshaus Springer & Sohn

# Fra

# Abend

# Bürger



LIBERPARTEILICH  
der Hansestadt Hamburg

**Спички. Шестой уровень**

<http://improve-memory.net/matches/6>



Список слов. Седьмой уровень

[http://improve-memory.net/words\\_list/9](http://improve-memory.net/words_list/9)



A close-up photograph of a dark metal door handle and lock mechanism. The handle is on the left, and the lock is on the right. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the metal and the shadows within the door frame.

## Информационная работа в разведке

· Вопреки распространенному мнению, разведка не сводится к добыванию секретных сведений нелегальными средствами. Во-первых, не все нужные сведения являются секретными. Большая часть информации собирается из открытых источников и законными путями: из прессы, рекламных материалов, на конференциях и выставках, в обычном профессиональном общении. Во-вторых, сами по себе факты, разрозненные и противоречащие друг другу, ничего не дают для принятия важных решений. Ведущую роль играет анализ имеющихся данных.

При таком понимании разведки сбор сведений становится важным, но вспомогательным этапом создания достоверной картины ситуации. Собирать первичные данные можно бесконечно, а отчет нужен к определенному времени. Исходя из поставленной

задачи, наличия времени и других ресурсов, аналитик планирует, какие данные и какой степени достоверности ему нужны.

В информационной работе важно понимать, что у данных из разных источников разная степень достоверности, а стопроцентно достоверных данных не бывает. Чаще всего разведчик балансирует между достоверностью и своевременностью и не всегда отдает предпочтение достоверности. Аналитику приходится иметь дело не с истиной, а с вероятностью. То же самое, впрочем, можно сказать о реальных задачах в любой сфере деятельности, когда правильный ответ не приведен в конце учебника.

Что делать вам, аналитику разведслужбы, при получении задания? Сначала определите, сколько времени у вас в запасе. В разведке много значит своевременность выполнения задачи. Информация быстро

устаревает, и полный, до конца выверенный отчет почти всегда опаздывает.

Затем — предварительно ознакомьтесь с проблемой и очертите границы анализа. Выделите основные данные и второстепенные. Сосредоточьте внимание на главном. На сбор абсолютно всех сведений без какого-либо плана может уйти неоправданно много времени и сил.

После этого начинайте сбор данных из открытых источников. Иногда они будут дублироваться. Разные источники при этом могут противоречить или расходиться друг с другом. Пусть это вас не пугает. Возможно, причина кроется в разных методах сбора и представления информации. А возможно — в достоверности источников. Сопоставляйте данные, оценивайте их, находите им подтверждения или опровергайте.

Неоценимую помощь может оказать анализ косвенных данных. Например, точная дата запуска пилотируемого космического корабля строго засекречена и узнать ее напрямую почти невозможно. Но (и это известно из практики) пищевой цех готовит еду для космонавтов в течение одной-двух недель перед стартом, чтобы она была максимально свежей. При этом режим секретности в пищевом цехе гораздо ниже, чем в технических службах. Наблюдение за работой пищевого цеха или контакты с его сотрудниками могут без особых затрат и проблем дать оценку даты старта с точностью до недели.

После того как вы проработали доступные открытые источники, вернитесь к первоначальному плану. Сформулируйте, что из важного осталось неизвестным. Составьте план дальнейших изысканий. Оцените свои ресурсы и, если это целесо-

образно, отправьте в резидентуру запрос на добычу секретных данных.

В широком смысле разведка — создание достоверной картины настоящего и построение прогноза на будущее в какой-либо сфере государственных интересов: военной, политической, экономической, научной или технической. Разведку интересуют три аспекта информации об иностранных государствах: текущее положение вещей (что они делают), возможности (что они могут делать), намерения (что они собираются делать). Настоящее, возможности и намерения — три составляющие, на основании которых следует строить любой прогноз, касается ли он организации, группы людей или конкретного человека.

## Упражнение

Спрогнозируйте, как будет решен касающийся вас вопрос. Будет ли построена дорога через парк возле вашего дома? Кто из коллег займет освободившуюся должность руководителя? Сможет ли ваша любимая спортивная команда пробиться в плей-офф в этом сезоне? Определите, какие силы влияют на исход, в чем заключаются их

интересы и кто из участников имеет большее влияние на конечный результат. Соберите данные из открытых источников и оцените их достоверность. Ответьте на три вопроса. 1) Каково текущее положение дел? 2) Каковы возможности участников? 3) Каковы их намерения? Будущее покажет, насколько вы оказались правы.

**Матрица, 8×8**

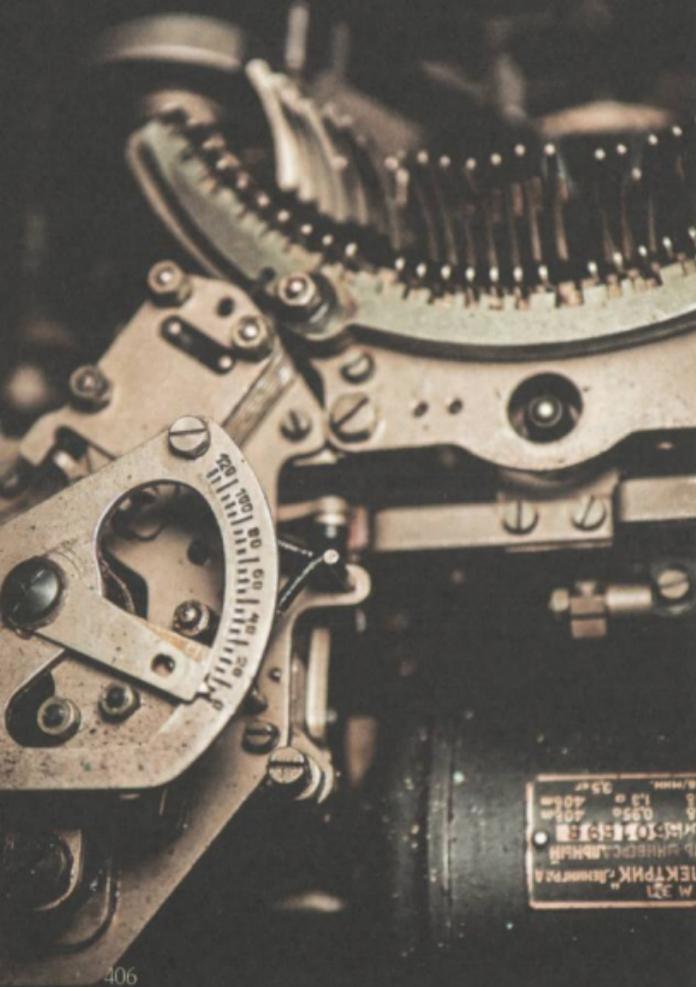
<http://improve-memory.net/cells/4>



**Слова под диктовку. Седьмой уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_dict/9](http://improve-memory.net/words_dict/9)





## Факт и картина

В работе аналитика сопоставление фактов дает гораздо больше, чем анализ каждого факта по отдельности. Например, двукратное увеличение числа студентов страны X, обучающихся ядерной физике за рубежом, само по себе ни на что не указывает. Возможно, рост согласуется с общей тенденцией оттока молодых специалистов из страны.

Но если сопоставить этот факт с другими, то, возможно, перед аналитиком предстанет иная картина:

- 1) завод в отдаленной провинции страны X покупает мощную промышленную центрифугу;
- 2) железная дорога, ведущая к этому заводу, оснащается современной системой видеонаблюдения;
- 3) крупнейшая железнодорожная компания страны X размещает заказ на строительство спецпоезда для перевозки опасных материалов;

- 4) на атомной электростанции страны X начато строительство дополнительного бассейна охлаждения тепловыделяющих элементов.

Всё это позволяет сформулировать обоснованную гипотезу: правительство страны X развивает технологию переработки и обогащения отработанного ядерного топлива. Слежение за железной дорогой и записи о каждом прохождении поездов к заводу позволяют сделать количественные выводы о масштабах и темпах строительства.

Обратите внимание, что для этой гипотезы не понадобилось глубокого агентурного внедрения в организации атомной энергетики страны X. Достаточно постоянного изучения системы госзаказов, нескольких разговоров с сезонными строителями и услуг мелких агентов, живущих по соседству с железной дорогой.

Иногда для вывода аналитику требуется множество наблюдений. Сопоставление самых обычных данных может привести к неожиданным выводам. Например, график задержек на рабочем месте офицера контрразведки А, мужчины 42 лет: 2 марта, 5 марта, 6 марта, 11 марта, 15 марта, 20 марта, 21 марта, 2 апреля, 4 апреля, 7 апреля, 11 апреля, 13 апреля, 20 апреля, 2 мая, 15 мая. Сам по себе он ничего не значит. Как и график задержек на рабочем месте офицера другого отдела, Б – женщины 28 лет: 27 февраля, 5 марта, 7 марта, 11 марта, 15 марта, 20 марта, 2 апреля, 4 апреля, 6 апреля, 15 апреля, 24 апреля, 5 июня. Однако их сопоставление:

А: 2.03, **5.03**, 6.03, **11.03**, **15.03**, **20.03**, 21.03, **2.04**, **4.04**, 7.04, 11.04, 13.04, 20.04, 2.05, 15.05.

Б: 27.02, **5.03**, 7.03, **11.03**, **15.03**, **20.03**, **2.04**, **4.04**, 6.04, 15.04, 24.04, 5.06

позволяет предположить, что у А сложились дружеские отношения с Б, которые либо закончились в начале апреля, либо перешли в иную фазу, например, во встречи вне работы. Это не окончательный вывод, но материал для предположения, которое легко проверить.

Статистика дает разведчику мощный инструмент анализа данных. Но пользоваться им нужно осторожно. Применение статистических методов требует наличия достаточного большого объема данных, специальной подготовки и аккуратно сформулированной гипотезы, которую требуется проверить с помощью статистики. Необдуманное использование статистики без разумного обоснования механизмов полученных взаимосвязей может привести к бесполезным или ошибочным выводам: «Все люди, которые едят огурцы, умирают, значит, огурцы смертельно опасны».

## Упражнение

Оцените недельную выручку вашего любимого кафе. Обоснуйте метод, который вы применили. Придумайте несколько способов оценки. Используйте всю доступную информацию: число мест и столиков, меню, информацию из чека, рассказы других людей, собственные наблюдения и эксперименты.

Проверьте ваши выводы, наладив контакт с кем-нибудь из персонала: официанты хорошо знают обороты кафе, так как от выручки зависят их чаевые.

**Карта. Пятый уровень**

<http://improve-memory.net/maps/5>



**Установки. Четвертый уровень**

<http://improve-memory.net/faces/4>





## Методология научного поиска

Работа аналитика сродни работе ученого или следователя. Он должен собрать разрозненные факты и построить на их основе целостную картину. Сопоставление всех известных фактов в надежде найти хоть какую-нибудь закономерность займет слишком много времени и не гарантирует результата. Чтобы сделать этот процесс последовательным и задать ему направление, аналитики используют модель поиска, принятую в современной науке, к которой относится и криминалистика.

**Этап 1. Факты.** Соберите основные известные вам факты об изучаемом явлении. Постарайтесь представить их визуально, составив схему или интеллектуальную карту. Если это возможно, изучите существующие теории, мнения и оценки. Имейте в виду, что некоторые данные могут быть не вполне достоверными, а теории — неполными или ошибочными. Следова-

тель на этом этапе осматривает место преступления и опрашивает свидетелей.

**Этап 2. Гипотеза.** Сформулируйте гипотезу — предположение, которое объясняет факты наилучшим образом. В расследовании преступлений гипотезу называют версией. На основании улик и показаний свидетелей следователь предполагает, кто и как совершил преступление. Например, руководитель большой организации застрелен из пистолета. Осмотр места преступления и опрос коллег убитого позволяют предположить, что преступление совершил один из подчиненных жертвы, а мотивом могло быть желание убийцы занять его должность.

**Этап 3. Следствия.** Подумайте, что следует из вашей гипотезы, если она верна. Следствия гипотезы должны выходить за границы имеющихся фак-

тов, говорить больше, чем было известно сначала. Продолжая пример, следователь может рассуждать следующим образом. Тело обнаружено через полчаса после преступления. По данным охраны, никто из сотрудников не покидал офиса до прибытия полиции, следовательно, орудие преступления и сам преступник еще находятся в помещении.

**Этап 4. Проверка.** Разрабатывайте гипотезу. Целенаправленно ищите новые факты, которые могут подтвердить или опровергнуть сделанные на предыдущем шаге следствия из гипотезы. Один из способов получить новые факты — провести эксперимент. Если новые факты опровергают их, исключите или измените гипотезу и вернитесь к этапам 1 и 2. Сформулируйте новую гипотезу с учетом дополнительных фактов. Если вам удалось подтвердить большинство следствий, гипотезу условно можно считать доказан-

ной. Именно условно доказанной, потому что когда-нибудь может обнаружиться факт, который опровергнет ее. Как правило, ученые тратят больше сил на то, чтобы опровергнуть гипотезу, тогда как следователи, к сожалению, на то, чтобы ее доказать.

Гипотеза (убийство подчиненным) и вывод из нее (пистолет в офисе) дают направление дальнейших поисков. Известно, что искать (пистолет) и где (в офисе). Это лучше, чем поиск неизвестного предмета неизвестно где. Найденный пистолет позволяет развивать первоначальную версию. Если пистолета не обнаружат, следователь должен понять, как его вынесли из офиса, или выдвинуть другую версию.

Используя пример с развитием технологии переработки ядерных отходов, можно построить следующую цепь рассуждений.

### **Этап 1. Факты**

- 1) Число студентов по специальности «ядерная физика» увеличилось вдвое;
- 2) крупным химическим предприятием закуплена мощная центрифуга;
- 3) железнодорожная ветка к предприятию оборудована системой видеонаблюдения;
- 4) заказан специальный поезд для перевозки опасных материалов;
- 5) на крупной атомной электростанции строится дополнительный бассейн для охлаждения отработанных тепловыделяющих элементов.

### **Этап 2. Гипотеза**

Правительство страны X развивает технологию переработки и обогащения отработанного ядерного топ-

лива. Строительство дополнительного охлаждающего бассейна говорит о намерении накапливать отработанные тепловыделяющие элементы. Меры безопасности на железной дороге — об изменении направления и объемов транспортировки особо важных грузов. Увеличение числа собственных специалистов показывает, что новая политика в области ядерной энергии строится всерьез и надолго. Также это говорит об особом характере планируемых работ; иначе можно было бы привлечь иностранных специалистов.

### **Этап 3. Следствия**

Если гипотеза истинна, тогда:

- 1) повысится радиационный фон в районе химического предприятия;
- 2) будут производиться выбросы радиоактивных газов;

- 3) предприятие будет закупать азотную кислоту, необходимую для растворения твердых радиоактивных отходов;
- 4) усложнится инженерная инфраструктура: цементирование, стеклование и битумизация, используемые при захоронении ядерных отходов, — очень сложные производственные процессы;
- 5) от атомной электростанции к предприятию регулярно будет курсировать бронепоезд со специальными контейнерами.

Для получения таких выводов достаточно ознакомиться с технологией переработки ядерных отходов по открытым источникам, например на сайтах международного атомного агентства или природоохранных организаций.

#### **Этап 4. Проверка**

Сообщения о повышении радиационного фона и выбросах радиоактивных газов могут появиться в прессе или на «зеленых» сайтах. Возможно, через агентурную сеть в стране X потребуется взять пробы воды и воздуха для химического анализа и понаблюдать за передвижением составов на железной дороге.

Если на четвертом этапе выводы из гипотезы подтвердятся, скорее всего, гипотеза верна, и дальше нужно действовать исходя из нее. В противном случае понадобится новая версия происходящего.

Научный поиск — процедура и формальная, и творческая. Формальная, потому что доказательство или опровержение гипотезы происходит по законам логики. Творческая — потому что гипотеза рождается благодаря озарению, а для него нет готовых рецептов. Тем не менее научный метод в аналитической работе

экономит много времени и ресурсов. Поиск информации становится направленным, не тратится время на добывание малозначимых данных. В результате решения принимаются быстрее, снижается риск для агентов.

При использовании научного метода старайтесь соблюдать проверенные опытом рекомендации.

1. Как можно раньше формулируйте рабочую гипотезу. Бессистемный сбор фактов затягивает решение задачи.
2. Относитесь к гипотезе критично. Легко впасть в заблуждение, подгоняя факты под гипотезу.
3. Будьте готовы начать всё заново. Опровержение гипотезы — не поражение, а шаг к истине.
4. Создание хорошей гипотезы требует времени. Если вы зашли в тупик, сделайте перерыв. Решение должно вызреть.

## Упражнение

Постарайтесь побольше узнать о людях, на которых вы обычно не обращаете внимания. Например, понаблюдайте за консьержкой. Есть ли у нее семья? Если она вяжет яркие носки, можно предположить, что у нее есть внуки. Проверьте эту гипотезу, поговорив с ней. Попробуйте подарить ей что-нибудь для внуков, она

примет подарок или откажется, объяснив свое решение.

Узнайте, по какому графику работают сотрудники охраны в вашем офисе. Попробуйте предположить и проверьте, откуда родом продавщица, у которой вы покупаете зелень и овощи.

## Упражнение

Попытайтесь разобраться в политике своей страны глубже, чем большинство людей. Попробуйте выяснить то, о чем не говорят открыто. Собирайте факты, сопо-

ставляйте, формулируйте гипотезы, стройте прогнозы. Время покажет, насколько вы были правы.

Установки. Пятый уровень

<http://improve-memory.net/faces/5>



## Проверьте себя

Какие факты позволили следствию установить связь Альвареса с Бернштейном?

---

---

---

Какие факты позволяют утверждать, что Ковалев был знаком с документами, похищенными из Архива Академии наук?

---

---

---

Какие обстоятельства прямо или косвенно подтверждают, что искусствовед Альварес и немецкий врач Эрих Финке — одно и то же лицо?

---

---

---



## 7. Двойной агент



Иногда случается так, что агента или оперативного сотрудника разоблачают — расшифровывают, как говорят в разведке. Тогда разоблачившая агента спецслужба может предложить ему «вторую работу». Расшифрованный агент может согласиться и не сообщить об этом спецслужбе своего государства. А может согласиться с санкции своего руководства.

В первом случае агент становится предателем. Это может быть выгодно, но всегда позорно. Во втором — продолжает служить своей стране в другом статусе, пытаясь дезинформировать нового «работодателя».

Если обычный агент живет двойной жизнью, то двойной агент живет тройной. Ему ни на секунду нельзя потерять самоконтроля, нельзя ничего перепутать, нельзя ничего забыть.





## Вытеснение

Согласно теории Фрейда психика человека состоит из сознания и подсознания. Каждое из них живет по своим законам. Для пояснения Фрейд использовал метафору айсберга: стороннему наблюдателю видна только небольшая надводная часть ледяной глыбы, но 90% ее массы находится под водой. Аналогично большая часть психики человека остается за пределами сознания и скрыто влияет на его чувства, мысли и поведение.

Фрейд утверждал, что в подсознании находятся вытесненные из сознания запретные желания, чувства и мысли. Вместе с ними часто вытесняются и вызвавшие их обстоятельства. Так, путем игнорирования и забывания человек решает внутренние конфликты и таким образом достигает комфортного существования. Психотерапевты подтверждают множество случаев психогенной амнезии, когда

пациенты забывают обстоятельства пережитых экстремальных ситуаций. В случае, когда эмоции от случившегося становятся непереносимым, люди находят выход в забвении.

Споры о концепции Фрейда идут более ста лет. Одни психологи обвиняют психоанализ в ненаучности и отсутствии экспериментального подтверждения. Другие признают его ценность и успешно применяют в клинической практике.

Согласно Фрейду, конфликты между вытесненным содержанием подсознания и сознанием могут приводить к психическим расстройствам: страхам, депрессиям, навязчивым состояниям и т. п. Фрейд предлагал лечить такое расстройство психоанализом — особой беседой с психоаналитиком, в результате которой человек осознает причины внутреннего конфликта. Фрейд утверждал: само извлечение из подсознания

причины болезненных симптомов освобождает от напряжения и ведет к исцелению.

Фрейд разработал несколько методов, с помощью которых можно анализировать подсознание. Один из них — метод свободных ассоциаций: человек говорит все, что приходит ему в голову. В определенный момент монолог прерывается, человек словно натывается на препятствие. Это значит, что он добрался до вытесненной из сознания важной информации — вспомнил. Другой метод — толкование сновидений. Персонажи и сюжет сна указывают на содержимое подсознания. Интерпретируя сон, аналитик помогает осознать вытесненные чувства, желания и воспоминания.

Важный вывод из теории Фрейда о вытеснении состоит в том, что люди склонны забывать неприятные вещи. Часто из памяти человека стираются поступки,

вызвавшие чувство вины и стыда: преступление, обман, черствость. Люди забывают мелкие долги, просьбы, невыполненные поручения и обещания. Иногда события забываются частично или видоизменяются в памяти человека так, чтобы он выглядел лучше, чем на самом деле. Например, человек помнит обстановку, поступки и слова других людей, но не помнит, что делал он сам.

Разведчику довольно часто приходится иметь дело с вытесненными воспоминаниями о тяжелых событиях. Чтобы помочь человеку вспомнить их, можно воспользоваться методами психоанализа. Предложите информатору говорить обо всем, что приходит в голову при мысли о событии, даже если это не относится к делу напрямую. Анализируйте монолог. Отмечайте в нем все, что прямо или косвенно может быть связано с событием. Как только человек запнется или оста-

новится, попросите его рассказать, о чем он подумал. Поддержите его, убедите, что не станете осуждать за высказанное. Идите таким образом от одной ассоциации к другой. Высок шанс, что какая-то из высказанных таким образом мыслей даст вам нужные сведения или позволит информатору вспомнить вытесненное.

Помните, что воспоминания о травматичных ситуациях: смерть близких, террористические акты, военные действия — могут быть болезненными. В работе с тяжелыми психическими травмами воспользуйтесь помощью квалифицированного психолога.

Шахматы, король и конь, 8×8

<http://improve-memory.net/chess/8>



## Упражнение

Ведение дневника снов не только интересный способ самопознания, но и эффективная тренировка памяти. Чтобы запомнить свой сон, положите рядом с кроватью блокнот и ручку. Сразу после пробуждения, не вставая с постели, запишите в нескольких словах фабулу сновидения. Обратите внимания на чувства, которые вы пережили во сне. Потом, не позднее полудня, просмотрите ваши заметки и запишите сон более подробно. Некоторые сюжеты и образы будут повторяться, они ука-

зывают на то, что наиболее важно для вас, что сильно вас волнует.

Фрейд высоко ценил анализ сновидений, он называл сны «царской дорогой к бессознательному». Сны действительно обладают большой ценностью и помогают решить многие задачи и проблемы. Сновидения дали жизнь таким важнейшим научным идеям, как кольцевая структура молекулы бензола и периодическая система химических элементов.

**Спички. Седьмой уровень**

<http://improve-memory.net/matches/7>



**Матрица, 12×8**

<http://improve-memory.net/cells/5>





## Ложные воспоминания

Что такое память? Это банк данных или процесс реконструкции этих данных? Современная психология считает, что скорее процесс. Воспоминания о прошлом реконструируются каждый раз, когда к ним обращаются. С одной стороны, это значит, что забытое подлежит восстановлению: по оставшимся в памяти фрагментам можно воссоздать всю картину. С другой стороны, каждая новая реконструкция меняет воспоминание.

Французский психолог Жан Пиаже описывает случай из своей жизни. Он в деталях помнил, как его, в возрасте около двух лет, пытались украсть из коляски. Пиаже мог описать сцену похищения, как его заслонила собой нянька и как преступник бежал при виде полицейского. Он был уверен в своих воспоминаниях до 15 лет, когда нянька обратилась к религии и, раскаявшись, написала родителям Жана, что выдумала всю эту историю от начала и до конца.

Вероятно, будущий психолог много раз слышал пересказ этой легенды от родителей, пока не воссоздал ее в зрительных образах, которые и запомнил как истинные. Этот пример показывает, что человек может быть абсолютно уверен в надежности своей памяти, воспроизводя при этом ложные воспоминания.

Воспоминания детства часто не соответствуют действительности. Это связано с явлением, которое психологи называют детской амнезией, — человек забывает первые несколько лет своей жизни. Существует несколько теорий на этот счет: от психоаналитических, объясняющих забывание через вытеснение детских конфликтов, до нейробиологических — о незрелости мозговых структур в раннем детстве. Наиболее убедительной представляется современное понимание развития долговременной памяти совместно с абстрактным мышлением и освоением языка. В пер-

вые годы жизни у ребенка не хватает запаса усвоенных понятий, благодаря которым он может зафиксировать в памяти происходящее с ним.

Тем не менее многие помнят лица, игрушки, эпизоды и события раннего детства. Но, как правило, эти воспоминания сформированы на основе фотографий и рассказов взрослых, как это бы было в случае с похищением Пиаже в детстве.

Однако не стоит думать, что ложные воспоминания лишь заполняют пробелы, связанные с детской амнезией. Они могут происходить из-за ошибок восприятия: люди видят то, что готовы увидеть, пропускают то, что противоречит их убеждениям, и дополняют картину в соответствии с ними. Свидетель, считающий, что большинство преступлений совершают бездомные, опишет преступника как бездомного. При этом он не заметит в нем признаков состоятельного

гражданина и дополнит описание деталями, присутствующими в бродягах, — реконструирует событие на основе своих стереотипов и будет уверен в том, что помнит все точно и безошибочно.

Другой источник ложных воспоминаний — конформизм, податливость воздействию других людей. Многочисленные психологические эксперименты показали, как легко люди поддаются влиянию харизматичного экспериментатора или давлению массы его ассистентов, выступающих под видом других испытуемых. Некоторые готовы даже отрицать очевидное или подтверждать заведомую ложь, если перед ними то же самое проделывали помощники экспериментатора. Более 40% испытуемых признавали одинаковыми очевидно разные по длине отрезки, если перед ними то же самое сделала группа. Таким образом, воспоминания людей, поддающихся чужому влиянию, могут быть внушенными, особенно если они первоначально

изложены авторитетными или наделенными властью людьми и повторены много раз.

Ложные воспоминания отличаются от прямой лжи. Воспроизводя их, человек искренне заблуждается. Он говорит уверенно, потому что сам верит в свои слова. Он убедителен, в его воспоминаниях есть внутренняя логика.

Разведчики, которые постоянно работают с информаторами, часто сталкиваются с ложными воспоминаниями. Поэтому они вынуждены перепроверять полученные данные. Первый способ отделить правду от лжи — сравнить информацию из разных источников. Если данные от разных людей совпадают, скорее всего, они верны. Если источники говорят разное, нужно оценивать, какой из них более достоверен. Другой способ отделить правдивые воспоминания — последовательно и досконально выяснять, что человек действительно видел и слышал, а что додумал.

**Список слов. Восьмой уровень**

[http://improve-memory.net/words\\_list/10](http://improve-memory.net/words_list/10)



**Предметы на столе. Шестой уровень**

<http://improve-memory.net/items/6>



## Упражнение

Через пару дней после какого-либо события, торжества, вечеринки или пикника, расспросите о нем каждого из участников. Кто присутствовал? Кто во что был одет? Кто где сидел? О чем шел разговор? Что было на столе?

Кто когда пришел и ушел? Вы обнаружите поразительные различия между версиями разных людей. Если есть возможность, посмотрите фото и видеозаписи события и оцените достоверность воспоминаний.

## Упражнение

Исследуйте самые яркие воспоминания своего детства. Сопоставьте их с рассказами родителей и родственников. Рассмотрите семейные фотографии того времени

и сохранившиеся видеозаписи. Если вы найдете расхождения, попытайтесь выяснить, как они возникли.

## Упражнение

Разработайте автобиографию. Восстановите по годам историю своей жизни, с рождения до настоящего времени. Вспомните, где вы жили? Чем занимались? С кем вы дружили? Расспросите тех, кто знал вас, сопоставьте свои воспоминания с семейным архивом и документами.

Найдите старых друзей, одноклассников и однокурсников, свяжитесь с бывшими коллегами. Это станет прекрасной практикой по составлению убедительной легенды разведчика.

Слова под диктовку. Восьмой уровень

[http://improve-memory.net/words\\_dict/10](http://improve-memory.net/words_dict/10)





## Манипуляция воспоминаниями

Непрочность воспоминаний ставит под сомнение свидетельские показания и данные информаторов. Воспоминание может быть ложным просто по причине ошибки, а может быть намеренно изменено или внушено другим человеком.

Опытные юристы умеют обесценивать показания очевидцев. Задавая сложные вопросы о деталях, они вынуждают свидетеля сомневаться, из чего делают вывод о недостоверности всех его показаний.

Например, на вопрос, какого цвета был «Ситроен», на котором грабители подъехали к банку, свидетель отвечает, что автомобиль был зеленым. Под давлением адвоката он правильно вспоминает цвет машины. Свидетель не видел, как машина приближалась к банку, и плохо разглядел, какой марки она была. Однако по наводящему вопросу адвоката он реконструирует воспоминание, а главное — начнет в него

верить. Да-да, это был зеленый «Ситроен», и он подъехал к банку на полном ходу. Выслушав показания, адвокат сопоставляет их с записью с камеры слежения, на которой к банку на маленькой скорости тащится старенький зеленый «Форд». Очевидные несоответствия дискредитируют показания свидетеля перед судом и заставляют его самого сомневаться в том, что он хорошо запомнил обстоятельства грабежа. В том числе свидетель начинает сомневаться при опознании грабителей, и у последних появится реальный шанс избежать наказания.

Ошибочными могут быть не только оправдательные показания, но и обвинительные. В юридической практике известно множество случаев судебных ошибок, когда на основе ложных воспоминаний выносили приговор невинным людям. Особые сомнения вызывают обвинительные показания детей. Хорошая

фантазия с высокой внушаемостью делает их плохими свидетелями.

Память — не хранилище данных, а процесс их реконструкции. Внешнее вмешательство в этот процесс влияет на его результат. Можно не только изменить или разрушить имеющиеся воспоминания, но и внедрить новые. Эксперименты показывают, что примерно в 30% случаев психологам удается тем или иным способом внушить взрослым испытуемым воспоминания о событиях детства, например, о встрече с Багзом Банни в Диснейленде или о полете на воздушном шаре. В некоторых случаях эти воспоминания начинали жить своей жизнью: обрастали деталями и связями, становились яркими и эмоциональными.

Ложные воспоминания, особенно если ложь в них смешана с правдой, могут касаться не только детства.

Иногда способность «напоминать» несуществующие события выручает разведчиков, особенно нелегалов.

Чтобы успешно внедрить воспоминание о событиях взрослой жизни, требуется больше работы.

1. С момента события должно пройти достаточно много времени. Чтобы внедрить воспоминание о событии, которого вообще не было, нужно, чтобы оно «произошло» 3–5 лет назад. Для внушения деталей реальных событий промежутки времени может быть сокращены до нескольких месяцев.
2. Описание события должно быть правдоподобным. Ложь в нем необходимо перемешать с правдой. Обязательно нужно связать несуществующее событие с другими, реальными эпизодами жизни человека.

3. История будет убедительнее, если она содержит множество деталей.
4. В историю легче поверят, если она содержит информацию от разных органов чувств: зрительные образы, звуки, запахи.
5. Необходимо правдоподобно подтвердить историю поддельными документами, фотографиями или свидетельствами достаточно авторитетных очевидцев.
6. Для прочного внедрения ложного воспоминания требуется время. При этом между «сеансами внушения» необходимо делать перерывы, чтобы информация укоренилась в сознании. Если человек поначалу всё отрицал, за время перерыва он начнет сомневаться в своем отри-

цании. Появится основание для следующих «сеансов». Требуется несколько раз вернуться к воспоминанию: чем больше повторений услышит человек, тем надежнее будет результат внедрения.

7. В случае отрицания стратегию внушения нужно строить на сомнении в надежности памяти: «Припомни, пожалуйста», «Ты просто забыл, всё было не так», «Этого не могло быть, потому что...» и т. д. Хорошо работают наводящие вопросы, сформулированные так, что в них уже содержится нужный ответ: «Припомни, он ведь носил тогда бороду, правда?», «Был вечер! Помнишь, горели фонари?»...

Манипуляции с памятью могут быть невинными — «Вам подарок от Деда Мороза!». А могут быть очень

опасными: политическая пропаганда чаще всего лжет, пытаясь переписать историю страны — коллективное воспоминание ее граждан.

## Упражнение

Внушите ложное воспоминание одному из своих знакомых. Пусть, например, это будет забавный и нелепый случай на вечеринке. В деталях продумайте историю и стратегию внушения. Подговорите «свидетелей» и, если это возможно, подготовьте «вещественные доказательства». Не сдавайтесь сразу после первого отрицания.

Попросите вашего героя вспомнить и рассказать вам дополнительные подробности. Возможно, история получится более яркой и интересной, чем вы предполагали вначале.

Будьте осторожны: ложные воспоминания на значимые для человека темы могут травмировать его психику. Как только ваш знакомый поверит вам, признайтесь, что вы его разыграли.

Таблицы Шульте, 7×7 без подсветки

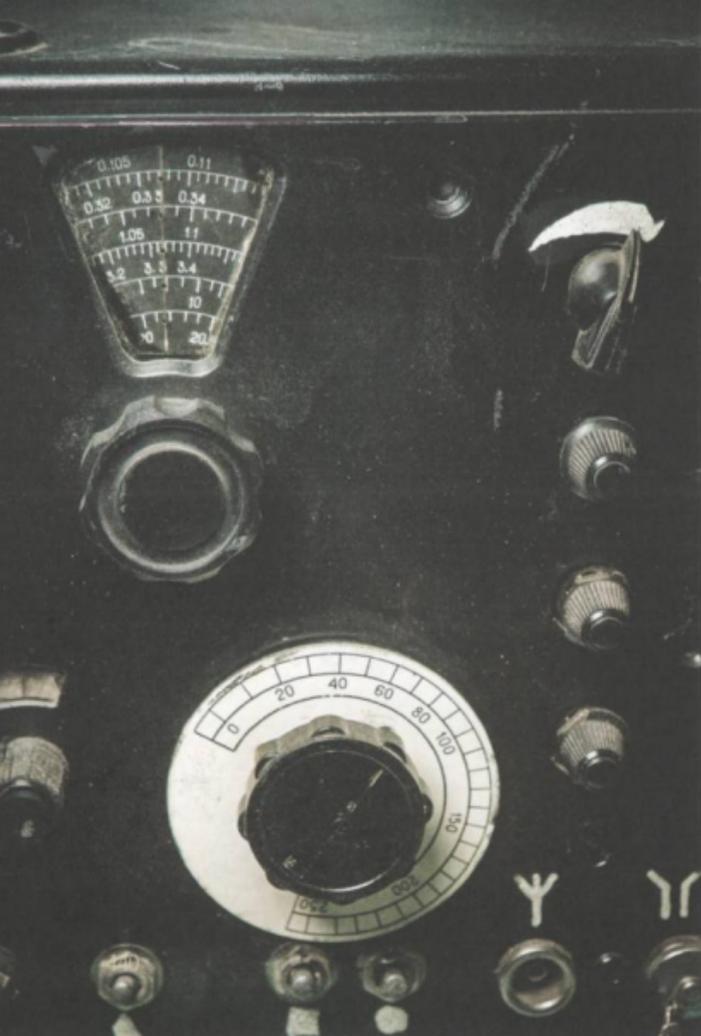
<http://improve-memory.net/shult/4>



Установки. Шестой уровень

<http://improve-memory.net/faces/6>





## Детектор лжи

Детектором лжи обычно называют полиграф — прибор, который регистрирует информацию о физиологическом состоянии человека: частоту пульса, артериальное давление, частоту и глубину дыхания, кожно-гальваническую реакцию (выделение пота на коже), мышечное напряжение, дрожь в конечностях и многое другое.

Говоря заведомую ложь, человек вступает во внутренний конфликт. Например, преступник испытывает чувство вины, опасается, что вскроется правда и за этим последует наказание. Внутренний конфликт порождает сильные эмоции, которые легко увидеть на полиграфе. Однако сам полиграф не выявляет ложь, он лишь показывает эмоциональное возбуждение, которое при правильной интерпретации указывает на то, что испытываемый лжет.

Результат прохождения проверки на 90% зависит от знаний и опыта оператора полиграфа. Во-первых,

реакция проверяемого обусловлена задаваемыми ему вопросами. Они должны быть грамотно составлены и заданы в нужной последовательности. Во-вторых, оператору нужно понять, как ложь проявляется в эмоциональных реакциях конкретного человека. Ведь испытуемый может волноваться, даже когда говорит правду, хотя бы из страха перед самой процедурой проверки. Именно оператор дает конечное заключение, говорит проверяемый правду или лжет, и это заключение во многом субъективно. При интерпретации физиологических показателей оператор рискует совершить две ошибки: признать правдивыми ложные показания и обвинить правдивого человека во лжи.

Качество проверки на полиграфе сильно зависит от вопросов, которые задают проверяемому. Вопросы бывают двух типов: значимые и контрольные. Первые касаются непосредственно цели проверки. Вторые помогают понять, что происходит с испытуемым, когда он лжет. Контрольные вопросы подбирают так, чтобы в ответ на них человек вынужден был лгать, пытаясь сохранить свою репутацию.

Например, значимым вопросом может быть: «Вы передавали секретную информацию посторонним

лицам?», а контрольным: «Вы присваивали чужие вещи?» Как правило, человек хотя бы раз брал чужое. Однако, не желая выглядеть вором, он, скорее всего, солжет. Это вызовет эмоциональную реакцию, которая нужна для анализа реакции на значимый вопрос.

Из-за того, что эмоции у каждого проявляются индивидуально, оператор интерпретирует не сами реакции, а разницу между ними. Если значимый вопрос вызывает более сильную реакцию, чем контрольный, испытуемый больше боится уличения в шпионаже. В противном случае он, как и большинство людей, озабочен сохранением своей репутации, и обвинение в шпионаже выглядит неубедительно.

Полиграф можно обмануть, и хорошие разведчики знают, как это сделать. Методов противодействия проверке настолько много, что специалисты объединяют их в группы.

### 1. **Механические способы** — самые простые.

Нужно вызвать у себя боль, прикусив язык или щеку, сильно согнув пальцы ног или надавив ими на подложенную в ботинок канцелярскую кнопку. Лучше всего работает сокращение мышц промежности — оно почти незаметно.

Болевые ощущения и мышечное напряжение искажают физиологические параметры, затрудняя работу оператора. Однако опытные полиграфологи замечают механическое сопротивление проверке, и сам факт противодействия говорит не в пользу испытуемого.

2. **Фармакологические методы.** Прием успокаивающих или, наоборот, стимулирующих препаратов искажает показатели, по которым оператор полиграфа различает правду и ложь. При использовании этого способа нужно соблюдать меру: употребление психоактивных веществ заметно по сужению или расширению зрачков, изменению пульса, цвета кожи. Кроме того, существует опасность передозировки.
3. **Поведенческие** — неуместное дружелюбие, болтовня с оператором, переспрашивания, дурашливость. Излишнее возбуждение искажает физиологические показатели. Если на ложь указывает разница в реакции на значимые и контрольные вопросы, то ее можно сгладить усиленной реакцией на любой задаваемый вопрос,

на любое сказанное оператором слово. Развязное поведение также просто мешает полиграфологу выполнять свою работу.

4. **Психические методы** — группа приемов, основанных на психологической саморегуляции. Сюда включают как методы релаксации, позаимствованные из йоги и других восточных практик, так и отвлекающие способы вроде сложного счета в уме или усиленного размышления над какой-либо проблемой. Эта группа методов весьма эффективна, но требует серьезной подготовки.

Хорошо работает метод рационализации. Зная цель исследования, человек заранее готовится к проверке. Чтобы не выказать тревогу и волнение на значимых вопросах, он внушает себе рациональное объяснение поступка, который хочет скрыть. Например, передачу секретных данных иностранной разведке он представляет как распространение научной информации, которая уже давно не секретна и должна использоваться в мирных целях. Продавец магазина убеждает себя, что поступил по справедливости — он взял то, что ему

недоплатили, и вовсе ничего не крал. Правильно продуманная рационализация весьма эффективна, так как дает человеку уверенность в своих действиях и гасит связанный с ложью внутренний конфликт. Именно по этой причине не поддаются распознаванию на полиграфе ложные воспоминания: проходящий испытание человек абсолютно уверен в их истинности.

Не существует абсолютно надежного способа обмануть полиграф, как не существует абсолютно точных способов интерпретации физиологических показателей. Одно можно сказать достоверно: чтобы обойти «детектор лжи», нужны знания и подготовка.

## Упражнение

Научитесь управлять своими физиологическими показателями. Для этого вам нужны датчики пульса или электрического сопротивления кожи. Они надеваются на пальцы рук или мочку уха и при подключении к компьютеру дают возможность отслеживать свои физиологические показатели в реальном времени.

Существует множество компьютерных программ, которые помогают научиться сознательно управлять собственным состоянием. Такой навык будет полезен не только при проверке на полиграфе.

Слова под диктовку. Девятый уровень

[http://improve-memory.net/words\\_dict/11](http://improve-memory.net/words_dict/11)



Кубики. Шестой уровень

<http://improve-memory.net/dices/6>



Установки. Седьмой уровень

<http://improve-memory.net/faces/7>



ДЛЯ СЛУЖЕБНОГО  
ПОЛЬЗОВАНИЯ

Альварес-Финке приговорен к 25 годам заключения. Умер в тюрьме.

А. Н. Симонов, "Симонид", стал аналитиком второго главного управления. Женился на коллеге. Симонова попыталась завербовать иностранная разведка. С санкции руководства он дал согласие, и через него долгое время велась оперативная игра.

Франсуа Легли стал дипломатом, погиб в Алжире в 1961 году.

Документы ФСХА до настоящего времени не рассекречены. Диссертацию Ковалева дописал другой аспирант, сузив ее тему до применения аутогенной тренировки по методу Шульца.

Бернштейн так и не был найден.

3 марта 1956 года.

Надо купить новый блокнот.





# Заключение



Вы прошли длинный путь. Потратили много времени на тренировки. Несомненно, ваша память стала лучше. Кроме того, улучшились и ваши навыки работы с информацией, самоорганизации, общения с людьми. Не останавливайтесь на достигнутом, повторяйте и усложняйте упражнения из книги. Ограничивайте себя в использовании электронных костылей-напоминалок, нагружайте свою память. Так вы сохраните и повысите свои умственные способности.

Кроме техник, необходимых для работы с информацией, в книге были описаны приемы общения с людьми, которыми пользуются спецслужбы. Некоторые из них могут нанести вред — будьте крайне осторожны, применяя их.

Авторы будут благодарны за отзывы, пожелания и идеи, которые позволят улучшить эту и последующие книги. Пишите нам на [books@empatika.com](mailto:books@empatika.com).



исключен как осужденный.

**Брюхина, Д. Ф.**, 44 лет, в ВКП (б) с 1922 г., п. б. № 460766, служащая. Исключена из партии за растрату общественных денег.

**Бобрышев, П. П.**, 30 лет, кандидат ВКП (б) с 1924 г., к. к. № 12209, боций.

Исключен из кандидатов ВКП (б) за некоммунистические поступки, дискредитирующие партию.

**Барышев, П. С.**, 33 лет, член ВКП (б) с 1917 г., п. б. № 359896, служащий. Исключен за пьянство, дебоширство и необоснованное обвинение.

**Воронов, В. Т.**, г. р. 1896, член ВКП (б) с 1925 г., из крестьян. Исключен МКК за пьянство и дебоширство.

**Винокуров, И. Д.**, г. р. 1902, член ВКП (б) с 1925 г., п. б. № 766016, служащий. Исключен за растрату членских взносов.

**Винокуров, И. Г.**, 41 года, в ВКП (б) с 1925 г., п. б. № 766016, служащий. Исключен за растрату членских взносов.

Пр. № 221 от 28/IX—26 г. Подтвердить постановление Секретариата Нижегородского Губкома и Парткома Губкома от 15/II—26 г. об исключении Бочкарев А. А. из членов ВКП (б).

Пр. № 221 от 28/IX—26 г. Подтвердить постановление Саратов. Губкома от 13/VIII—26 г. об исключении Брюхиной, Д. Ф. из членов ВКП (б).

Пр. № 215 от 21/IX—26 г. Подтвердить постановление Северо-Кавказской Кр. КК от 10/VII—26 г. об исключении Бобрышева, П. П. из кандидатов ВКП (б).

Пр. № 221 от 16/IX—26 г. Подтвердить постановление Череповец. Губкома от 27/II—26 г. об исключении Барышева, П. С. из членов ВКП (б).

Пр. № 224 от 5/X—26 г. Заслушав личные объяснения т. Воронова, В. Т. во изменение постановления МКК от 21/IV—25 г., исключить его из член. ВКП (б) как чуждый элемент.

Пр. № 246 от 26/X—26 г. Подтвердить постановление МКК от 23 апреля 1926 г. об исключении Винокурова, И. Д. из членов ВКП (б).

## Благодарности

Эта книга появилась благодаря многим людям.

Идея и текст, рисунки в дневнике «Симонида» — Денис Букин.

Литературное редактирование, дневник «Симонида» — Владимир Вдовиков.

Фотографии — Камиль Гулиев.

Рисунки — Василий Ялтонский.

Интерактивные упражнения — Наталья Кузнецова, Павел Кабир, Илья Зубарев, Сергей Зудин, Галина Смирнова.

Веб-сайт [www.improve-memory.net](http://www.improve-memory.net) — Рустем Рамазанов, Сергей Зудин.

Отдельно хотелось бы поблагодарить:

Катю Гребневу за обсуждения, помощь и понимание.

Светлану Щелокову за участие в разработке идеи книги и многочисленные рекомендации.

Владимира Вдовикова за редакторскую вьедливость.

Ирину Гусинскую за содействие и поддержку.

Лесяю Ковтун, Оксану Третьякову, Валентина Лапчевского за участие в оформлении.

Моделей: Артёма Петросова, Владимира Ипатова, Владимира Мальцева, Ивана Прончева, Маргариту Криночкину, Василия Афанасьева, Наталью Кузнецову, Елизавету Лаптеву, Николая Сергеева, Оксану Третьякову, Валентина Лапчевского, Елену Маркову, Светлану Щелокову, Анастасию Егорову, Алёну Гок, Антона Искрина, Татьяну Шириеву.

Сергея Плохова и Максима Алешина за уникальный реквизит.

Друзей за одежду и аксессуары для съемок.

Байрама Аннакова и всю команду Empatika за веру в проект и нечеловеческое терпение.

Спасибо Ольге Лабутиной за поддержку и теплое дружеское участие.

**Empatika**

[www.empatika.com](http://www.empatika.com)





## О создателях книги

### **Денис Букин**

Экономист, управленец, психолог. В юности участвовал в радикальной политике. Окончив экономический факультет Санкт-Петербургского политехнического университета, долгое время проработал в управленческих службах крупных госкомпаний. В 35 лет круто поменял свою жизнь — покинул «Газпром», чтобы стать партнером и консультантом в Empatika. Параллельно с работой окончил Российскую академию государственной службы. Практический психолог. Психотерапевт. Консультант. Преподает в нескольких московских вузах. Пишет книги.

### **Камиль Гулиев**

По первому образованию математик-экономист, что отразилось на индивидуальном стиле фотографа: иллюстрации отличаются рациональностью компози-

ции, стремлением к анализу форм и символов. Работает в сфере рекламной фотографии. В 2013 году открыл студию в Москве. Студент Свободных мастерских Московского музея современного искусства. В рамках X Международного месяца фотографии в Москве «Фотобиеннале – 2014» прошла персональная выставка Камиля «Быстрорастворимая фотография».

### **Empatika**

Название компании происходит от слова «эмпатия» – умение сопереживать и принимать позицию других людей. Компания начиналась как консалтинговая, однако скоро стало ясно, что вносить в работу максимум свободы и творчества позволяют лишь собственные проекты. Со временем место консалтинга заняли разработка приложений для мобильных устройств и образовательные проекты в московских вузах. Через сообщество вокруг Empatika прошли сотни студентов, которые стали потом руководителями или владельцами собственного бизнеса. Из достижений компании в области мобильной разработки можно назвать следующие: включение App in the Air в список 100 лучших приложений мира по версии Business Insider; позиционирование App in the Air

как одного из лучших приложений для мобильных устройств Apple (FeaturedApp); публикации о компании на TechCrunch, Gizmodo, Mashable, iGeeksBlog, AndroidCentral; статья о психологическом приложении InFlow в газете *The Guardian*. Компания Empatika ведет собственную исследовательскую деятельность в области психологии эмоций, распознавания эмоционального состояния по мимике, клинической психологии расстройств эмоций и настроения. Результаты одного из психологических исследований были озвучены на VI Европейской конференции по позитивной психологии. Для Empatika важна творческая атмосфера, обмен знаниями и взаимопомощь внутри компании. Это позволяет самым разным людям работать вместе, обсуждать, критиковать и улучшать то, что они делают.



Как разведчик разведчику дам только один совет: прочитайте эту книгу с карандашом. И даже если вам никогда не придется решать специальные задачи в тылу врага, вы серьезно расширите потенциал своих интеллектуальных возможностей.

**Анатолий Ермолин,**  
сотрудник Отдельного учебного центра  
внешней разведки КГБ СССР

Эта книга — не просто учебник для желающих улучшить память. В ее ткань вплетены шпионский детектив и рассказ о том, как работают современные спецслужбы. Кроме того, с помощью QR-кодов читатель может зайти на специальный сайт и выполнить многочисленные упражнения по развитию памяти. Эти элементы интерактивности выгодно отличают данное издание от множества других книг, посвященных модной теме развития памяти. Инструкции изложены системно и внятно, упражнения подобраны грамотно. Отмечу также хороший русский язык и блестящее оформление книги. Это почти произведение искусства. В общем, поставленную перед собой задачу автор выполнил успешно. Однако важно помнить, что память — лишь одна из многих составляющих интеллекта, поэтому необходимо наряду с ней также тренировать и другие интеллектуальные навыки — гибкость мышления, логику, интуицию.

**Максим Поташёв,**  
магистр телеигры «Что? Где? Когда?»,  
трехкратный обладатель «Хрустальной совы»

В книге есть практические рекомендации, прошедшие апробацию и временем, и опытом десятков и сотен сотрудников различных спецслужб, в ней есть судьбы и страны, и людей, стоящих на страже интересов страны, ее безопасности. Советую всем прочитать эту книгу, с ее помощью определить свои навыки, память, развить их, сделать свои способности своими...

**В.В. Воронин,**  
директор Центра коммуникативных технологий  
факультета национальной безопасности РАНХиГС при Президенте РФ

Необычный формат — нон-фикшн с элементами шпионского романа — пробуждает любопытство и помогает лучше усвоить материал, а ретростилистика сочетается с актуальными фактами и упражнениями для развития памяти.

**Дарья Варламова,**  
редактор сайта «Теории и практики»

Снабженная красочными иллюстрациями, эта книга поможет сделать первые шаги в развитии памяти. Когда освоите описанные в ней приемы, двигайтесь дальше и не останавливайтесь на достигнутом.

**Станислав Матвеев,**  
рекордсмен России по запоминанию,  
автор бестселлера «Феноменальная память»

ISBN 978-5-9614-4730-9



ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»  
заказ книг (495) 980-80-77  
и на сайте [www.alpina.ru](http://www.alpina.ru)

Мне нравится  
[www.facebook.com/alpinabook](https://www.facebook.com/alpinabook)



Приложение  
Бизнес-книги  
в App Store  
и Google Play



Сайт книги  
[www.improve-memory.net](http://www.improve-memory.net)