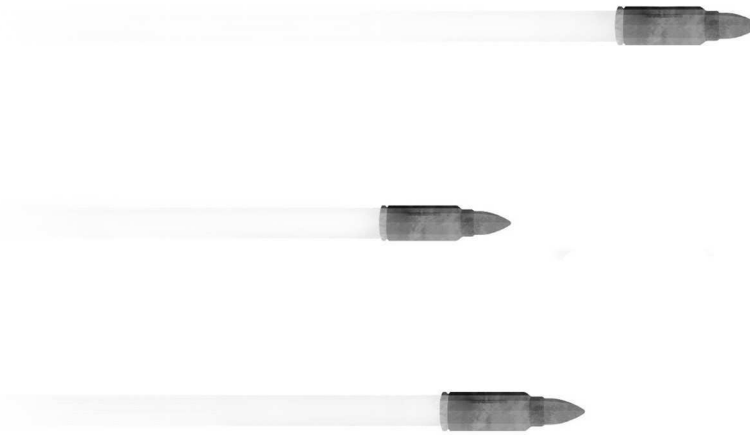

ЭВИ ПУМПУРАС

СТАНЬ НЕУЯЗВИМЫМ

КАК ОБРЕСТИ МЕНТАЛЬНУЮ БРОНЮ, НАУЧИТЬСЯ ЧИТАТЬ ЛЮДЕЙ И ЖИТЬ БЕЗ СТРАХА

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П88

Evy Poumpouras
BECOMING BULLETPROOF

Copyright © 2020 by Evy Poumpouras

Пумпурас, Эви.

П88 Стань неуязвимым : как обрести ментальную броню, научиться читать людей и жить без страха / Эви Пумпурас ; [перевод с английского А. А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 304 с. — (Личная безопасность. Секретные техники спецслужб).

ISBN 978-5-04-121756-3

Эви Пумпурас — бывший агент Секретной службы США. В своей книге она рассказывает о волнующих всех вопросах безопасности. Вы научитесь распознавать угрозу, овладеете базовыми навыками самообороны и сможете правильно использовать свой страх. Кроме того, вы познакомитесь с приемами чтения людей и секретами тонкого влияния и манипуляций.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-121756-3

© Малышева А.А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Оглавление

Пролог 7

Вступление: Невозможно остановиться 18

ЧАСТЬ 1. ЗАЩИТА

Глава 1
Как мы боимся 27

Глава 2
Как обуздать свой страх 37

Глава 3
Ментальная броня 52

Глава 4
Гибкость разума 70

Глава 5
Образ мыслей агента Секретной службы 83

Глава 6
Сам себе агент особого назначения 97

Глава 7
Драться надо — так дерись 108

Глава 8
Сделай пуленепробиваемой свою жизнь 120

ЧАСТЬ 2. ЧТЕНИЕ ЛЮДЕЙ

Глава 9
Детектор лжи 131

Глава 10
Все врут 142

Глава 11
Как читать людей 151

Глава 12
Что говорят
на самом деле? 170

Глава 13
Как люди читают вас 183

Глава 14
Важно не что вы говорите, а как 189

Глава 15
Как распознать обман 201

ЧАСТЬ 3. ВЛИЯНИЕ

Глава 16
Как влиять на людей 211

Глава 17
Безраздельное внимание 217

Глава 18
Как внушить уважение 222

Глава 19
Правильные вопросы 229

Глава 20
Принципы установления контакта 237

Глава 21
Тактика влияния 249

Глава 22
Как другие влияют на вас 264

Глава 23
Что такое — быть президентом 276

Заключение: Как стать пуленепробиваемым 292

Благодарности 298

Об авторе 301

Пролог

Ничто не рождается неизменным;
все проходит путь становления.

Гераклит

11 сентября 2001 года

Казалось, будто прямо с неба на нас свалилась мусоровозка. Тихое и спокойное сентябрьское утро вдруг взорвалось и рассыпалось тысячью осколков металла, стекла и бетона, сверкнуло зияющей бездной. Но ни я, ни другие агенты Секретной службы США, находившиеся в тот момент в нью-йоркском полевом офисе, понятия не имели о том, что произошло.

Секретная служба занимала девятый и десятый этажи сорокасемиэтажного здания седьмого корпуса Всемирного торгового центра. В тот день я пришла на работу пораньше, чтобы встретиться с Ленни, нашим координатором из Таможенной службы, который должен был помочь мне отправить за решетку одного француза по факту мошенничества. Сказать по правде, когда в башню врезался первый самолет, я так старалась убедить его занести моего подозреваемого в список наблюдения, что даже не вздрогнула от внезапного грохота.

— Эй, Ленни! Соберись! — крикнула я ему, когда он невольно повернул голову на шум. — Это ведь важно!

Потом послышалось чье-то аханье. Все вокруг нас — те, кто в тот день пришел на работу раньше положенного, — медленно встали

или вскочили на ноги. Заметив, что все побежали к окну, мы тут же замолчали и последовали за ними.

Башни-близнецы были охвачены яростным пламенем. Языки его полыхали из разверзшейся пропасти, и верхушка здания уже совсем скрылась в огне. Страшный грохот и общая атмосфера разрушения никак не находили у меня в голове логического объяснения, и разум немедленно принялся искать спасительную соломинку. «Должно быть, произошло короткое замыкание, которое привело к пожару». В этот момент из всех громкоговорителей здания раздался голос: «Эвакуация! Пожалуйста, пройдите к ближайшему выходу или лестнице».

Ни объяснения причин, ни слова о пожаре в соседней башне или об источнике страшных звуков, что мы услышали. Все, как один, поспешили к лестничному пролету. По дороге никто не проронил ни слова, в воздухе витало ощущение полной нереальности происходящего. Не было слышно голосов, встревоженных вопросов — лишь гул сотен шагов вниз по лестнице. Мы спустились на первый этаж и замерли у панорамных окон фойе. Там уже собралась толпа. Зрелище, разворачивающееся у нас на глазах, напоминало кадры из фильма-катастрофы, демонстрируемого на огромном экране, настолько яркие, что выглядели далекими от реальности.

Огромные, размером с автомобиль, куски горящего металла сыпались с неба, с грохотом ударяясь о землю. Ядовитый дым и огонь вырывались из бездонной пропасти, образовавшейся прямо на наших глазах в самом теле башни. Под ливнем из осколков и обломков было просто невозможно спастись из здания, и сотрудники службы безопасности старались сгруппировать всех у аварийных выходов.

Мой пистолет и значок — единственные вещи, которые повсюду были со мной, — в тот момент оказались совершенно бесполезны. Тогда я еще не знала об угоне самолета, который протаранил северную башню Всемирного торгового центра между 93 и 99 этажами. Не знала и о том, что вскоре и вторую башню ждала та же участь; или — что в этот день вообще еще что-нибудь случится. Знала лишь, что как спецагент обязана сделать все, чтобы помочь пострадавшим.

Когда поток людей хлынул в направлении аварийных выходов, я немедленно принялась искать своих коллег. Несколько человек собрались у лестничного пролета и о чем-то советовались; потом поспешили на улицу.

— Что будем делать? — спросила я.

— Нужны аптечки, — сказал один из агентов. Аптечки хранились у нас в полевом офисе и, вне всякого сомнения, понадобились бы любому, кто пытался спастись бегством из охваченной пламенем Башни №1. Мы немедленно побежали на десятый этаж, за ними. В аптечках были баллоны с кислородом, бинты и огромное количество различных средств, необходимых для обработки ранений в полевых условиях. По сути, целое отделение скорой помощи в чемоданчике. Неудивительно, что они были очень тяжелыми — почти 12 килограммов. Я взяла свою аптечку, зная, что донести ее до тех, кто в ней по-настоящему нуждается, будет нелегко.

Всего нас было шестеро. Наше отделение с двумя сотнями агентов представляло собой крупнейший полевой офис в стране, но я понятия не имела, где все остальные. Мы вернулись назад, таща громоздкие ящики на плече, их лямки врезáлись в руки.

О том, чтобы идти через центральный вход, не могло быть и речи. Мы вышли через боковые двери и что есть мочи побежали к главному входу в Северную башню. С неба все так же падали осколки металла.

И вот тогда я его услышала. Этот звук был там совершенно не к месту, особенно так близко к центру Нью-Йорка, с его небоскребами и высотными зданиями. Среди какофонии разрушения — скрежета перекручивающихся листов стали и звона разбивающегося стекла — послышался звук, который я смогла идентифицировать лишь много позже: двигатели самолета «Боинг-767» на пределе мощности. Спустя мгновение самолет авиалиний «Юнайтед Эйрлайнс» 175 врезался в Южную башню, и жар в царившей вокруг преисподней стал совершенно нестерпимым. Сила его удара, пришедшегося между 77 и 85 этажами, была такова, что и без того неподдающаяся человеческому пониманию катастрофа превратилась в самый настоящий конец света. С неба на землю падали гигантские куски металла, жар от пламени стал совершенно нестерпимый — а я вдруг почувствовала, как чья-то сильная рука схватила меня за запястье и потянула назад. Это был мой коллега Майкл. Я даже не успела увидеть самолет. Мы стояли на улице, совершенно незащищенные. Нужно было немедленно бежать в укрытие — и мы со всех ног бросились обратно к нашему зданию. Повсюду, куда хватало глаз, царил полнейших хаос. Кто-то бежал, кто-то просто шел, а кто-то и вовсе стоял на месте, застыв от потрясения. Пробегая мимо, я мельком увидела мужчину — он неподвижно стоял, наблюдая за творящейся вокруг катастрофой,

когда сверху на него свалилось что-то огромное. И он просто исчез. Растворился в воздухе.

В голове у меня до сих пор не укладывалось, что теперь уже обе башни подверглись ударам самолетов. Я не понимала, как это вообще возможно и что это означает. Знала лишь, что нужно непременно добраться до людей и помочь им.

Когда мы наконец добежали до седьмого корпуса Всемирного торгового центра, Майкл так сильно прижал меня к кирпичной стене, заслоняя от огня, брызг горючего и осколков стекла и металла, летящих на землю, что у меня перехватило дыхание. Казалось, прошла целая вечность — а мы все стояли и ждали, когда мир вокруг хоть ненадолго перестанет вращаться. Путь наш теперь был заблокирован, и мы стали пробираться сквозь завалы, высматривая коллег и мысленно прикидывая, как пробраться в башни. Наконец мы увидели сгрудившихся вместе человек пятнадцать агентов и капитана отряда.

— Слушайте, я пойду туда, надо помочь людям! — сказал командир; за его спиной ярким пламенем полыхали башни. — По всему видно, раньше нам ни с чем подобным сталкиваться не приходилось. Вам туда совсем не обязательно, и если не пойдете, вас никто не осудит. Кто со мной — идемте, остальные свободны.

Все на мгновенье замолчали. Я посмотрела на башни, на выбегающие из них толпы людей — кто с криками и плачем, кто с совершенно каменным от потрясения лицом, — и сделала шаг вперед. Вслед за мной шагнули и еще несколько человек.

В то же самое мгновенье кто-то рядом пронзительно закричал, а кто-то громко ахнул. «О боже! Они прыгают!»

Я посмотрела наверх, но не сразу поняла, что происходит. Какой-то мужчина в белой рубашке, с развевающимся позади галстуком, пролетел прямо в воздухе. Галстук у него был не то сиреневый, не то синий, и еще усы. Лицо совершенно ничего не выражало. Он ударился о крышу одного из невысоких зданий, окружавших Башни-близнецы, — и пропал. За ним — еще несколько человек, может быть, даже несколько сотен. Тут я поняла: эти люди решили, что последнее слово будет за ними. Они предпочли спрыгнуть — но не сгореть.

Я посмотрела на своего сослуживца Кевина, стоявшего рядом. Рука у него была проколота, и из раны сочилась кровь.

— Кевин, надо что-то делать, — сказала я, — надо помочь.

— Да разве можно что-то с этим сделать? — тихо спросил Кевин, неподвижно уставившись на горящие башни.

Помню, как взбесил меня его ответ. Сама мысль о том, что мы можем лишь смотреть на то, как происходит ужасная катастрофа, приводила меня в бешенство. Но по сути он был прав: мы ничего не могли поделать — только стоять и смотреть, как падают и разбиваются насмерть люди. Никогда за всю свою жизнь я не чувствовала себя такой беспомощной, как в тот момент.

— Что ж, — сказал командир. — Вперед.

Я не стала смотреть, кто решил уйти, а кто остаться — какая разница? Главным было спасти как можно больше людей. К тому моменту руки у меня уже саднили от врезавшихся тонких нейлоновых ручек аптечки. Пробраться сквозь стену из обломков было практически невозможно, и мы устроили импровизированный медпункт у автомагистрали Вест-Сайд-Хайвей, неподалеку от подножия второй башни. У обочины уже начали останавливаться кареты скорой помощи.

— Идите к воде, — сказали мы тем, кто еще мог самостоятельно идти, указывая в сторону реки Гудзон. Тех же, кому нужна была неотложная помощь, мы сопровождали в машины, обрабатывали раны, с которыми могли справиться. А ведь в зданиях осталось еще столько людей, до которых совершенно невозможно было добраться. Это ужасно бесило, но мы старались сосредоточиться на том, что можно было сделать.

Одной из пришедших к нам женщин было трудно дышать. Я попыталась подключить баллон, чтобы дать ей кислород, но он отказывался работать — так давно не имела с ними дела. Присела перед ним на корточки и сосредоточилась, мысленно проклиная себя за то, что никак не могу с ним справиться. Сконцентрировав все внимание на подсоединении трубок, я не заметила, как вокруг внезапно все стихло. Лишь подняв глаза, я поняла, что все вокруг исчезли. А потом откуда-то сверху раздался жуткий скрежет гнущейся стали — этот звук ни с чем нельзя спутать. Сначала воздух прорезало металлическое эхо, за ним — скрипучий и ревущий гул, предшествующий тотальному разрушению. Сейчас случится что-то ужасное, подумала я. Но страшно не было — просто потому, что не знала, чего именно бояться. Тогда я никак не могла предположить, что башня рухнет. Судя по этому жуткому скрежету, с одной из башен вот-вот должна была слететь кровля или какой-нибудь массивный обломок стены. Как бы то ни

было, я знала, что сначала нужно найти укрытие. Мозг работал на автопилоте, каждая секунда превратилась в вечность.

Вдалеке виднелось 110-этажное здание. Вряд ли существовало какое-нибудь укрытие, способное защитить меня от летящих с неба стальных обломков, к тому же, башня была такой высокой и находилась так близко, что это сводило на нет все мои попытки спастись. Поэтому я сама стала делать все возможное, чтобы выжить. Заметив рядом с ближайшим зданием бетонную стену, я бросилась туда, схватив бутылку с водой — из тех, что мы использовали, чтобы промыть пострадавшим глаза и рот. Если я окажусь под завалом, вода мне точно понадобится. Потом я побежала через внутренний двор уже пустого ресторана «О Бон Пэн», остановившись лишь за тем, чтобы схватить за ножку один из стоявших там металлических столов. Среди прочего на учениях агентов Секретной службы рассказывают о том, что стекло ранит не хуже пуль. Когда тащила этот невероятно тяжелый стол к зданию, уровень адреналина в крови достиг предела. Я надеялась, что он защитит меня от летящих обломков и обеспечит воздушный карман, если окажусь под завалом. Придвинув стол вплотную к стене, я забралась под него и подтянула колени к подбородку, чтобы стать меньше. Оглушающий гул гнущейся стали все нарастал, трещали окна, разлетались на осколки тысячи окон.

А потом башня рухнула.

Я словно оказалась в жерле вулкана в момент извержения — такие творились вокруг хаос и грохот. За всю свою жизнь я не испытывала подобных ощущений. В воздухе витала раскаленная, ядовитая пыль, такая густая, что едва можно было дышать. Все вокруг было усыпано обломками бетона и стали, осколками стекла, земля содрогалась от непрекращающихся ударов, и страшный гул с каждой секундой становился все громче. Совсем скоро мне стало ясно: ничего подобного я и представить себе не могла.

День сменился ночью. Земля подо мной гудела так нестерпимо, будто вот-вот готова была разверзнуться и поглотить меня целиком. Теперь это кажется полной бессмыслицей, но я вдруг начала изо всех сил трясти стол, отчаянно надеясь уклониться от летящих прямо в меня обломков. В тот момент мне больше ничего не пришло в голову, казалось, это был единственный способ бороться. Я по-прежнему понятия не имела, что происходит, но хаос вокруг не утихал.

Мало-помалу я свыклась с мыслью о неминуемой смерти. Помню, что страшно не было — только грустно оттого, что умру в одиночестве, и когда надо мной произнесут последние слова и прах развеют по ветру, я перестану существовать. От меня ничего не останется. Даже тело мое не отправят родителям. Меня готовили к смерти, но я никогда не думала, что она наступит вот так. Это был конец. Мой конец.

В тот момент все тревоги и волнения, терзавшие меня каждый день, рассеялись, и в голове осталась единственная мысль: «Достаточно ли я сделала в этой жизни? Сделала ли все, что могла, чтобы помочь другим? Достаточно ли прожила на этом свете?» Я думала о своих соратниках и о тех, кто пытался спастись. Я надеялась, что им это удалось, а если и за ними пришла смерть, — что они хотя бы не страдали. Так я лежала в ожидании последнего часа и думала: была ли я хорошим человеком? Знают ли мои родные, как сильно я их люблю? А ведь я наверняка изменила чью-то жизнь.

Я стала молиться вслух.

«Отче наш, Иже еси на небесех,

да святится имя Твое…»

Молилась по-гречески, как учила Греческая православная церковь. Мир вокруг рассыпался на тысячу осколков, но я не закрывала глаз: мне хотелось увидеть смерть, что придет за мной. Не в моих силах было выбрать свой конец — но только от меня зависело, как я его встречу. И пусть я не могла больше слышать даже собственный голос, пусть лицо было все в пыли, а во рту — только вкус пепла, я не закрывала глаз и молилась. И когда рядом со мной рухнула башня, я ощутила, как по всему телу разливается странное спокойствие. Говорить я больше не могла и молилась молча, про себя. В этот самый момент невероятной силы удар отбросил меня назад, к бетонной стене. Глаза, уши, горло заполнили едкий дым, цемент и песок, внутри все горело.

А потом в один момент все прекратилось.

На смену разрушению пришел покой. Я поняла, что все позади, когда услышала эту тишину — абсолютную и оглушающую. Ничего не осталось, кроме пустоты и черноты, густой, как наполненный пылью воздух, наполнивший мои легкие. Лишь боль указывала на то, что я все еще жива. Рот и горло горели, глаза и нос жгло. Я не знала, что вся покрыта ядовитой смесью химикатов и строительных материалов и бог знает чего еще. Дотянувшись рукой до лица и проведя по нему, я ничего не почувствовала. Неужели, я и вправду заживо сгорела?

Осторожно ощупала пространство вокруг себя. Ничего. Ни расплавленного металла, ни искореженных кусков стали, приковавших меня изнутри к металлической могиле. Выставив перед собой руки, я выползла из-под стола и встала — но лишь после того, как почувствовала слева от себя надежную кирпичную стену. Ничего, кроме этой ужасной тишины и безмолвия, я не слышала. «О боже, — подумала я, — наверное, все умерли». И хотя глаза мои горели от пепла, я заставила себя открыть их широко-широко и сосредоточилась на том, что казалось мне далеким мерцающим огоньком. Я двинулась ему навстречу. Если я жива, решила про себя, значит, огонек — это добрый знак. Если умерла — тоже. Словно свеча, мягким и теплым светом он озарял мой путь, и я шла на него, пока наконец не услышала голос.

Я сразу узнала его — это был мой друг и соратник Гэбриел, и он звал меня. Никаких слов не хватит, чтобы описать то облегчение, что я испытала от этого родного голоса — ведь про себя я уже решила, что пришел конец света. Я попыталась закричать, но во рту пересохло от известковой пыли, и голос не слушался. Сплюнув пыль, я предприняла новую попытку.

— Гэбриел, это ты? Я ничего не вижу!

— Стой, где стоишь! — крикнул он в ответ. — Я иду к тебе!

Я остановилась и стала ждать, пока он до меня доберется. Гэбриел повел меня через развалины, и постепенно в глазах у меня стало проясняться. Я проводила рассеянным взглядом двух пожарных, спешащих в противоположном направлении. Вид у них был такой, словно они вернулись с поля боя. Один поддерживал другого, а тот все еще держал топор, волоча его по земле. По лицу струилась кровь.

Все вокруг напоминало съемочную площадку фильма-катастрофы, и разобрать, где что, было совершенно невозможно. Мы все шли и шли, с трудом пробираясь в кромешной тьме, — и вдруг практически столкнулись с двумя другими агентами.

— Джени? — удивленно спросил Майкл (тогда все меня так звали — сокращенно от Эвиения). — Боже мой, это ты?

В его голосе я услышала то же облегчение — и отлично поняла его чувства.

— Это я.

Вместе мы вошли в вестибюль ближайшего здания. Там уже собралось человек десять, сумевших спастись от самого страшного удара при падении первой башни. Я стояла, крепко зажмурившись,

пытаясь осознать происходящее. Глаза защипало с новой силой. Теперь, вспоминая тот день, я думаю о том, какой храброй была, что не закрыла глаза перед лицом надвигающейся смерти, но все же это был не самый разумный поступок — ведь я подвергла их ударной дозе жара и пепла.

Спустя мгновение я ощутила, как кто-то заботливо промакивает мои глаза влажной тряпочкой. От внезапного прикосновения я поморщилась, но постепенно расслабилась, и жжение стало уходить.

— Так лучше? — спросил мужской голос с сильным испанским акцентом. Я открыла глаза и увидела смотрителя здания — он протирал мое лицо от пепла. Кивнув, я поблагодарила его.

Обведя взглядом помещение, я увидела маленького мальчика лет семи, который смотрел на меня. В руке у него была бутылка персиковой газировки. Вместе с матерью они подошли ко мне.

— Вот, — сказала она, протягивая бутылку. — Прополощите рот.

Я сделала большой глоток и сплюнула. Одного глотка было мало, но мне не хотелось отбирать напиток у мальчика — ему он тоже понадобится.

В голове у меня еще не до конца сформировалось понимание происходящего или того, что еще может произойти. Одно было ясно: это еще не конец. Быть может, через несколько секунд или минут рухнет и вторая башня, и нужно как можно скорее из нее эвакуироваться. Размахивая своими значками сотрудников правоохранительных органов, мы старались спокойно, но твердо донести до присутствующих, что нужно уходить из этого здания как можно дальше — и прямо сейчас.

— Все на выход, к реке, — повторяли мы. — Отсюда надо уходить.

Мы старались увести их как можно дальше. Через несколько секунд Северная башня стала оседать, и все побежали. Даже когда из-под рухнувшего Граунд-Зиро вырвалось облако пыли и окутало всех нас, мы упрямо шли вперед, спасаясь от взрывной волны, хватая по пути людей и увлекая их за собой туда, где было безопаснее; тех, кто не мог бежать, мы несли на руках. В какой-то момент я увидела, как посреди улицы остановился грузовик, из него вышел мужчина и стал растерянно оглядывать гору обломков, оставшихся от башен. Я подбежала к нему:

— Вам нельзя здесь находиться! Здесь опасно, сейчас же уезжайте!

— У меня тут двоюродная сестра работает, — ответил он с сильным польским акцентом, неподвижно и беспомощно оглядывая руи-