

Светлана Кузина



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
К89

Кузина, Светлана.

К89 Все врут! Как распознать ложь и научиться врать самому / Светлана Кузина. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 224 с. — (Практический тренинг).

ISBN 978-5-17-136398-7

Страшно представить себе мир, в котором бы все люди резали правду-матку: поубивали бы, наверное, друг друга! Только неправда способна спасти от агрессии, тревоги, подозрений, сгладив все острые проблемы. Да, психологи оправдывают ложь во спасение, когда этого требуют обстоятельства. Но выступают против бесконечного вранья, которое отравляет жизнь окружающим. И призывают бороться с лгунами с помощью специальных навыков распознавания лжи по мимике и телодвижениям человека. А также предлагают выявить его истинную суть по его внешнему виду, привычкам, манерам, образу жизни. Освоив методы известных докторов Владимира Морозова, Пола Экмана и Алана Пиза, вы сможете легко вычислить обманщика. Знание секретных знаков поможет вам более уверенно идти по жизни, приближая к себе тех, кому можно доверять, и отсеивая тех, от кого стоит ждать подвоха в любой момент.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-136398-7

© Кузина С.
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление

ВСЕ ВРУТ!

**Как распознать ложь
и научиться врать самому**

ВСТУПЛЕНИЕ

Даже страшно представить себе мир, в котором бы все люди резали правду-матку!

Что греха таить: все мы живем, постоянно нарушая библейскую заповедь «не лги». А как иначе?! Только представьте себе мир, в котором бы все люди резали правду-матку. Так, при встрече одна подруга говорила бы другой: «Сегодня ты жутко выглядишь». Поступающий на работу человек заявлял бы с порога о своей нелюбви к дисциплине, а врач советовал бы пациенту не тратить на лекарства, потому что тот скоро умрет. Не стало бы ни вежливости, ни попыток как-то сгладить неприятную ситуацию.

Ведь не секрет, что ложь одним людям сохраняла жизнь, а другим помогала скрыть слабости. Однако ложь всегда находит себе оправдание, а потому множится и процветает.

Этому еще в древности способствовал естественный отбор, который благоволил хитрецам, способным не моргнув глазом обмануть — и первыми захватить добычу, обмануть — и съесть. А съесть — значит, остаться живым и здоровым. Остаться жить — значит, продолжать размножаться. Так, ложь помогала сохранять свой набор генов и передавать его из поколения в поколение. Некоторые биологи называют ложь даже «движителем эволюции».

Научившись лгать, люди обрели и способность, как это ни странно, сосуществовать друг с другом

в мире и согласии. Ведь каким бы терпимым человек ни был — выслушивать о себе «правду-матку» иной раз непереносимо больно. «Разговоры на чистоту» порождают массу проблем при общении и в конечном итоге могут нанести вред общему делу. А вот чем раньше учишься врать, тем изощреннее становится ум и тем больших успехов достигает человек в жизни.

К такому неожиданному выводу пришли специалисты из университета Торонто. Их исследования показали: вранье в раннем детстве — залог успеха в будущем. Доктор Кэнг Ли и его коллеги двадцать лет назад протестировали 1 200 детей в возрасте от 2 до 16 лет на предмет — кто больше и красноречивее из них врет. А недавно вернулись к своим испытуемым с тем, чтобы посмотреть, как они продвинулись в жизни. И оказалось: те малыши, которые начинали обманывать взрослых уже с двух лет, стали успешными людьми. Они занимали высокие посты и имели высокие доходы.

— Умение лгать свидетельствует об умственном развитии ребенка, — утверждает доктор Ли. — Способность лгать в возрасте двух лет является признаком активно развивающейся мозговой деятельности. Ведь вранье требует сложных мыслительных процессов и значительных умственных усилий. Чем красочнее детская ложь, тем лучше развитие познавательных способностей. И чем раньше ребенок начинает обманывать, тем быстрее он переходит на новый этап умственного развития. По нашим наблюдениям, юные обманщики могут стать более успешными банкирами и топ-менеджерами, чем их честные сверстники.

Вообще, тот, кто убежден, что мир изменится к лучшему, если все начнут говорить правду, глубоко ошибается. В популярном фильме «Лжец, лжец», когда главный герой потерял способность говорить неправду, его жизнь превратилась практически в ад. Он не мог сделать комплимент не очень привлекательной женщине, не мог оправдаться в опоздании или защитить своего клиента в суде. Этот фильм наглядно показывал, что человек не может обойтись в повседневной жизни без лжи, даже самой невинной.

А ученые Висконсинского университета (США) однажды провели такой эксперимент. Группе добровольцев из двадцати человек, находящихся в одном помещении, было строгойше запрещено лгать в течение суток! Результат: испытуемые потеряли интерес друг к другу, почувствовали усталость, а у некоторых даже поднялось давление. Вывод, который сделали специалисты, напрашивался сам собой: кристально чистая правда опасна для нашего здоровья!

Поэтому человечество продолжает совершенствоваться во лжи. Одни врут по пустякам, другие конструируют такие хитроумные комбинации, что, когда открывается правда, она переворачивает мир.

Причин обмана множество. Согласно социологическим опросам, на первый план выходят самые банальные. Больше всего — в 41 % случаев — мы лжем, стараясь скрыть собственные промахи и тем самым избежать ненужных ссор с близкими и коллегами. Сами не понимаем, что наделали, и не хотим, чтобы лишний раз нам об этом напомина-

ли. В 14 % случаев мы скрываем от близких людей наши привычки и поступки, которые им не нравятся: выкуриваем на ночь сигарету или пропускаем рюмку водки с утра втайне от своих домашних. В 8 % случаев — плутуем, приукрашиваем себя, и надеемся, что такими нас точно полюбят. Еще в 6 % случаев привираем, чтобы оправдать нашу лень.

Доктор психологии Джон Николсон из Лондонского университета подсчитал, что за сутки человек лжет в среднем 200 раз. Выходит, что в среднем мы почти каждые 8 минут говорим нечто, что не соответствует действительности. Давно замечено, что самые большие лгуны — мужчины. Давление окружающей среды на них сильнее, поэтому говорить неправду им приходится чаще. И врут они по большей части тогда, когда речь заходит об их умениях и знаниях, связанных с автомобилями и другой техникой. А женщины чаще привирают, когда рассказывают о покупках.

Однако будем справедливы: конечно, врут не все! Иначе истина не ценилась бы дороже золота. И Уинстон Черчилль не изрек бы однажды: «Правда настолько драгоценна, что ее должен сопровождать эскорт из лжи».

КАК УСТРОЕН МОЗГ ЛЖЕЦОВ

Не так давно ученые из американского университета Южной Калифорнии обнаружили, что патологические лгуны отличаются от правдолюбцев особенностями мозга. У врунов оказалось значительно больше белого вещества. К этому выводу исследователи пришли после изучения двух групп людей. В первую входили обычные люди, которые не были замечены во лжи, или, если замечены, то крайне редко. А в другую группу входили те, кто врал напрапалу. У всех добровольцев был просканирован мозг при помощи магнитно-резонансного томографа. И оказалось, что в префронтальной коре головного мозга у лгунов на 22–26 % больше белого вещества, чем у людей из первой группы.

— Белое вещество отвечает в нашем мозгу за передачу информации, серое же вещество — за ее анализ, — объясняет руководитель проекта Ялинг Янг. — Выходит, что патологические лгуны врут, как дышат — даже не отдавая себе отчета в своем поведении. И вины их в этом как будто бы и нет: ведь их склоняет ко лжи избыток белого вещества.

Кроме того, нейробиологами было замечено: маленькие дети, как правило, не умеют хорошо лгать. Но к 10 годам, когда доля белого вещества в мозгу увеличивается, они врут уже вполне «сносно» и по-взрослому. Открытие ученых в какой-то степени подтверждают ранние эксперименты по изучению мозга детей, страдающих аутизмом. Известно, что аутисты как раз наоборот — не уме-

ют врать. И у них в мозгу, как логично и предполагалось, баланс между белым и серым веществом оказался смещен в сторону серого вещества — «правдолюбивого».

Но, может, беззастенчивые пустословы и не виноваты в своем изъяде?! Последние научные исследования показали, что и сам мозг не прочь приврать, например, когда ему приходится быстро решать сложные задачи или он находится в стрессовой ситуации. Происходит это неосознанно — так задумано самой природой. Но пока природу никто не заподозрил в бессмысленных действиях, значит, есть в этой дисгармонии некий тайный смысл.

— Даже при выполнении очень важной работы мы не осознаем большую часть того, что происходит, — уверяла меня академик Российской академии наук (РАН) и Российской академии медицинских наук (РАМН), научный руководитель Санкт-Петербургского института мозга человека Наталья Бехтерева. — Проблема возникает, когда мозг воспринимает окружающий мир через органы чувств. И на самом деле: то, что вы видите, — это обработанная и измененная версия реальности, и мы не обоняем и не слышим окружающий мир таким, какой он есть на самом деле.

Конечно, наш мозг вовсе не собирается нам лгать, уверяют специалисты. Обычно он трудится изо всех сил, чтобы помочь нам выжить и достигнуть своих целей в непростом мире. Однако он начинает лгать, когда нам нужно, например, быстро принять решение. Так, по словам доцента кафедры нейрофизиологии и молекулярной биологии

Принстонского университета Сэма Вонга, когда мы попадаем в критическую ситуацию или оказываемся в непредвиденных обстоятельствах, наш мозг обычно стремится выдать ответ «на скорую руку» — на поиск идеального заключения просто нет времени! Ему приходится искать кратчайшие пути и частенько довольствоваться допущениями. В большинстве случаев это ведет к предсказуемым ошибкам.

Мозг начинает лгать и в том случае, когда начинает фильтровать поступающую информацию. К примеру, вы находитесь в незнакомом доме. И можете заметить все детали узора на ковре, все лица на фотографиях и расслышать пение птиц на улице. Наш мозг изначально воспринимает большое количество мелочей, но довольно быстро их забывает. Обычно эти детали действительно не важны, поэтому мы даже не замечаем, как много информации теряем. В этом случае мозг лжет нам, потому что отбрасывает большую часть данных, как только он сам почему-то решает, что эти данные ему не нужны (почему — ученые еще до конца не разобрались!).

К слову, это предательское свойство мозга знают адвокаты. Печально известно, что большая часть свидетелей преступления бывают ненадежными из-за того, что лишь воображают, что видели и помнят больше, нежели это было в действительности. Адвокаты же, подталкивая свидетеля упомянуть какую-то деталь, которую можно опровергнуть, тем самым дискредитируют показания.