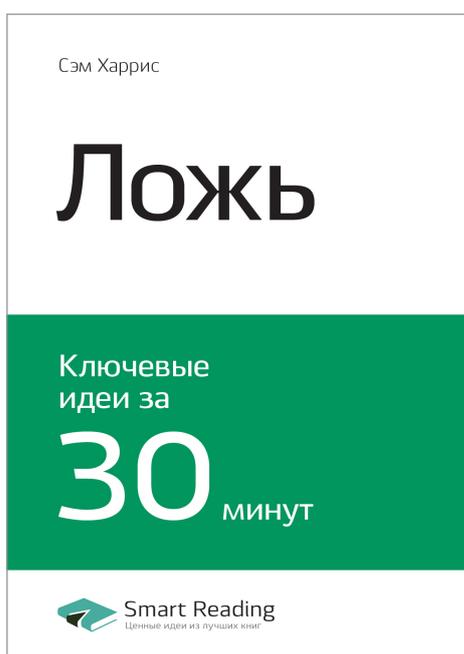


Ложь



Оригинальное название:
Lying

Автор:
Сэм Харрис

Тема:
Личная эффективность

Предисловие

В живых системах необходима максимальная точность при передаче информации. Можно сказать, что мы буквально сотканы из информационных каналов, по которым транслируются потоки энергии. Любое искажение в этих каналах всегда представляет из себя проблему, о которой мы узнаем через сигнал боли, а также через снижение нашей способности достигать целевые результаты.

В повседневной жизни может сложиться впечатление, что наш организм автономен, имеет независимое существование, но это ошибочный взгляд на мир. Научным путем доказано, что наши информационные каналы уходят далеко за пределы тела и связывают нас с другими людьми, животными, растениями, всей Природой. Искажение в этих каналах приводит к ухудшению самочувствия, тяжелым болезням, преждевременной смерти и невозможности реализовать свое предназначение...

На социальном уровне мы осознаем такие искажения как ложь. Любая ложь приводит нас к постепенному саморазрушению, неспособности быть счастливым и здоровым, к потере смысла жизни.

Отказ от лжи, восстановление точности в коммуникациях, принятие неприятной истины, собственной неправоты — дорога к здоровью во всех отношениях. Тысячи учеников Школы «Система управления здоровьем» доказали это своей жизнью, своими полными искренности историями здоровья.

В ходе исследований с помощью независимых инструментов, разработанных Всемирной организацией здравоохранения, мы научным путем доказали, что даже одного месяца сокращения лжи достаточно, чтобы на 25% улучшить качество жизни людей с изначально сниженными показателями.

Эти данные совпадают с результатами независимого исследования, проведенного профессором Анитой Келли в Университете Нотр-Дам: сокращение повседневной лжи в течение 10 недель приводит практически к двукратному уменьшению интенсивности симптомов физических и психологических проблем со здоровьем.

Книга нейробиолога Сэма Харриса является прекрасной иллюстрацией вышесказанного. Врать — вредно для здоровья. Отказ от повседневной лжи делает нашу жизнь счастливой, наполненной смыслом и энергией.

Дмитрий Шаменков, доктор,
автор «Системы управления здоровьем»,
основатель SUZ.community, The Health Book.ru,
член Экспертной коллегии Фонда Сколково

Введение

Большинство людей согласны с тем, что ложь — это, в принципе, плохо. Но одновременно почти любой скажет вам, что есть ситуации, в которых лгать можно, а иногда и нужно.

Ну кто скажет своей девушке, что платье ее полнит, а другу — что его роман скучен до зубовного скрежета, даже если это чистая правда? Неужели не стоит немного приукрасить свое резюме, чтобы получить работу получше? Почему бы не утаить информацию про свои болезни или денежные неприятности от родственников, чтобы они не нервничали и не переживали за вас?

Автор книги-эссе «Ложь», философ, публицист и нейробиолог Сэм Харрис рассуждает о том, как даже так называемая «ложь во спасение» разрушает нашу жизнь и отравляет долгосрочные отношения. Харрис называет ложь «путем в хаос» и предлагает читателям необычный эксперимент: вообще не говорить неправду — на время или на всю жизнь.

Если у вас сразу появилась масса вопросов, как это осуществить на практике и бывают ли ситуации, в которых жизненно необходимо делать исключение из правила, — эта книга для вас. В ней разбирается множество жизненных ситуаций — от бытовых ежедневных мелочей до вопросов жизни и смерти, — в которых ложь кажется естественным приемом, и предлагаются альтернативные решения.

1. Что такое ложь?

1.1. Ложь и не-ложь.

Прежде чем приступить к разговору о лжи, нужно определить понятия. Обман или неправда могут принимать различные формы, и не все из них являются ложью.

Например, когда вас спрашивают «Как дела?», вы скорее всего рефлексивно ответите «Нормально»*. Вопрос «Как дела?» при этом обеими сторонами воспринимается как социальный ритуал приветствия, а не как приглашение обсудить ваши проблемы на работе, личные неурядицы и медицинские показатели.

Умолчание тоже не является ложью как таковой. Мы не обязаны каждый раз рассказывать все, что мы думаем, и все, что нам известно. Однако если такое умолчание сознательно используется для направления собеседника по ложному пути, то оно может быть приравнено к высказанной лжи. Грань между ложью и «честным» умолчанием в этой ситуации очень тонка.

В уголовном праве различаются понятия преступления и преступного недеяния. При этом активное действие практически всегда судит-

*

Хотя россияне довольно часто в ответ действительно начинают рассказывать, как у них дела, повергая в изумление европейских и американских коллег

ся строже, чем бездействие, даже если последнее привело к тяжелым последствиям. Так и с ложью. Дать неверную информацию (например, о своей профессии, семейном положении, возрасте) в ответ на прямой вопрос — это одно, а не исправить ложное впечатление, возникшее из-за косвенных сведений — это другое. В наших глазах первое куда хуже второго. Однако бывают ситуации, когда поддержание ложного впечатления может привести к серьезному ущербу для других*, и тогда оно вполне может быть приравнено к прямой лжи.

Ложь — это намеренное искажение информации в общении с другими людьми в ситуациях, когда те ожидают честной коммуникации. Мы не называем фокусников или игроков в покер лжецами, так как их род деятельности предполагает искажение информации.

Правда и правдивость — это тоже разные вещи. Человек может говорить совершенно правдиво, веря в свои слова, при этом заблуждаясь и неверно излагая факты, то есть не говоря «правду». Таким же образом, говорить правдиво — не означает говорить всю правду. Исчерпывающий список информации по тому или иному вопросу, скорее всего, будет слишком длинен для обычной речи. **Ложь рождается тогда, когда человек верит в одно, но сознательно говорит другое.**

Некоторые поступки в принципе невозможны, если у человека нет особого «морального дефекта» — готовности лгать. В основе супружеских измен, предательства, мошенничества, коррупции лежит ложь.

Отказ от лжи не равносителен необходимости «резать правду-матку» без оглядки. Вполне нормально облечь свое мнение в максимально вежливую форму или попытаться перевести разговор на более безопасную тему.

2. Миф о «белой лжи»

2.1. Ложь и ее последствия

Люди лгут по многим причинам. Мы хотим избежать неловких ситуаций, приукрасить свои достижения, скрыть нехороший поступок. Мы даем обещания, которые не собираемся выполнять, скрываем проблемы от друзей и родственников, приукрашиваем достоинства продаваемых нами товаров.

Одно исследование показало, что примерно 10% общения в супружеской паре связано с обманом. А студенты колледжа обманывают друг друга примерно в 38% случаях!

«Белая ложь» или «ложь во спасение» — это единственный тип лжи, произнося которую, хорошие люди могут верить, что все еще поступают хорошо.

*

Например, если человек говорит «Я работаю в больнице», скорее всего, его собеседник предположит, что говорящий имеет отношение к медицине. И в общем случае человек вовсе не обязан уточнять, что он, например, работает там бухгалтером. Но если к нему начинают обращаться с медицинским советом, подразумевая его профессию и квалификацию, человеку придется разрешить недоразумение. Если же он начнет давать советы как врач — с его стороны это будет обманом, потенциально наносящим вред другим людям

Тот, кто намеренно говорит неправду, часто считает свою ложь безвредной, при условии, что она не раскроется. Но поставьте себя на место того, кому вы сейчас соврали. Вряд ли он согласился бы с безвредностью лжи в своей адрес. Скорее, он бы почувствовал себя преданным. **Ложь, даже мелкая, неизбежно наносит урон отношениям с другими людьми, взаимному доверию и возможности быть самим собой.**

Даже если вы понимаете, что собеседник соврал вам для того, чтобы пощадить ваши чувства, вы становитесь более подозрительными по отношению к нему в будущем. Если он соврал один раз, значит, возможно, в других важных вопросах он тоже мог сказать неправду.

Например, подруга отменила встречу с вами, сославшись на болезнь ребенка. И вдруг вы узнаете, что на самом деле ее ребенок был здоров — просто она предпочла сходить в кино в одиночку, но не хотела, чтобы вы обиделись. Казалось бы, мелочь, но каждый следующий раз, когда она будет отменять встречу, вы будете невольно подозревать подругу во лжи. Такого рода ущерб отношениям особенно опасен тем, что его практически невозможно исправить постфактум. Даже если человек, пойманный на лжи, извинится, «осадочек» все равно останется.

Ложь нарастает, как снежный ком. Совравшему приходится отслеживать и запоминать, кому и что он сказал, и всячески маскировать нестыковки «легенды» и реальности. Это огромная работа, отъедающая силы и энергию. В то же время неизбежные «проколы» в легендах постепенно рушат вашу репутацию, и к вам начинают относиться, в лучшем случае, как к фантазеру.

Намеренно искажая истину, мы лишаем других людей возможности видеть нашу картину мира. Это может повлиять на их мелкие и крупные решения, и не всегда предсказуемым образом. Наша ложь одному человеку может косвенно повлиять на целые группы людей и исказить их поведение.

Примеры лжи, которая существенно повлияла на целые страны и вылилась в международный конфликт: Тонкинский инцидент, послуживший поводом для полномасштабного участия США в боевых действиях во Вьетнаме, или заявление о наличии оружия массового поражения в Ираке. Когда спорность утверждений США стала общеизвестной, легитимность любого вмешательства Америки в военные конфликты других стран стала ставиться под сомнение, даже в тех случаях, где она действительно была необходима.

Интересно, что чем чаще человек врет, тем больше он подозревает других во лжи и меньше доверяет им. Он как бы оправдывает свое поведение утверждением, что ложь нормальна и неизбежна,

что «все врут». Естественно, это еще больше подрывает доверие с обеих сторон отношений.

Иногда ложь маркирует границы нашей зоны комфорта. Например, автор этого эссе когда-то был признан лучшим студентом курса и поэтому должен был произносить речь на вручении дипломов. Однако он отказался от этой чести, сославшись на то, что другой студент больше ее заслужил. Это было неправдой — истинной причиной был страх перед публичным выступлением. И этот страх остался непроработанным многие годы. Что было бы, если бы я честно признался директору? Скорее всего, как минимум получил бы моральную поддержку, а то и помощь в борьбе с этим страхом.

Правдивость — это наш подарок самим себе, источник энергии и залог простоты жизни. Если вы всегда говорите то, что считаете правдой, то можете просто быть самим собой в любой момент и с любым человеком.

2.2. Жизнь без лжи

Можно ли сказать, что «честность — лучшая политика»? Не совсем. Наверняка найдутся ситуации, в которых соврать было бы выгоднее для вас, особенно в краткосрочной перспективе. Мы предлагаем вам другую формулировку: **«Я беру на себя этическое обязательство быть правдивым».**

Обет не лгать довольно экзотичен в современном обществе. Он дает множество преимуществ в долгосрочном периоде, но может стать источником стресса в краткосрочном, вызывая массу потенциально неудобных ситуаций.

Однако вы можете обнаружить, что это неудобство не такое страшное, как вам представляется сейчас. Вы можете быть честным и при этом добрым — решение не лгать вовсе не значит оскорблять других. Вы просто хотите дать своим знакомым и близким ту информацию, которую вы хотели бы, чтобы до вас донесли, окажись вы на их месте.

Отказ от лжи не означает, что вам автоматически придется отвечать откровенно на любой заданный вам вопрос. Если вас спрашивают, сколько вы зарабатываете или сколько стоил ваш дом, все еще абсолютно честным ответом будет: «Я предпочту это не обсуждать».

Учтите, что секреты — особенно те, которые вы храните по просьбе других — могут поставить вас в положение, когда вам придется делать выбор: соврать или раскрыть доверенную вам информацию. Поэтому, если только ваша работа не предполагает профессиональную конфиденциальность*, мудрым будет минимизировать количество секретов, которые вы обязуетесь хранить.

*

Как у врачей, психологов или адвокатов

Вам, конечно же, придется приложить усилия, чтобы научиться жить по-новому: отменять планы, отказывать в помощи, давать честный отзыв о работе других, вести переговоры; и все это будучи честным в том, что вы говорите и чувствуете.

Возможно, вы обнаружите, что некоторые отношения невозможно поддерживать без лжи: в худшем случае это может оказаться ваша работа или ваш брак. Отказ от лжи высветит проблемы, уже существующие в вашей жизни.

А что же делать тем людям, для которых ложь — это часть профессии, например, шпионаж? Им приходится врать не только на работе, но и поддерживать легенду перед своей семьей и близкими друзьями. Немногие люди способны справиться с таким моральным грузом. Фактически, профессия шпиона означает практически полный отказ от личной этики в пользу того, что человек считает большим благом для своей страны и общества. Это уникальная ситуация, и в повседневной жизни большинство из нас будет брать пример со шпионов не более, чем с астронавтов или героев приключенческих книг.*

*

Если предположить, что шпионаж — это неизбежное зло в современном мире

3. А если все-таки очень надо?

3.1. Альтернатива «белой лжи»

Ниже мы рассмотрим несколько ситуаций, в которых часто возникает искушение использовать «белую ложь», и попробуем предложить альтернативное решение.

3.1.1. Плохой рассказ

Представьте, ваш друг приносит вам свой рассказ и просит прочитать и высказать свое мнение. Рассказ на ваш вкус откровенно слабый. Что вы скажете другу?

Конечно, вы можете избежать неловкости, сказав, что вам очень понравился рассказ, и подбодрив друга. Однако ложное поощрение может дорого стоить другому человеку: он будет упорствовать там, где шансы на успех малы, вместо того чтобы серьезно переделать рассказ или вообще выкинуть его в корзину и написать новый. Ложное поощрение похоже на воровство: вы отбираете у человека его время (иногда годы!), силы и мотивацию, которые он мог бы вложить в более перспективные занятия. Искаженная обратная связь мешает вашему другу развиваться наиболее эффективным образом и искать решения проблем.

Это не означает, что вы должны ругать рассказ последними словами. Можно донести свое истинное мнение (помня, что это всего лишь частное мнение, а не истина в последней инстанции!) в тактичной

форме. В конце концов, главная правда в этой ситуации в том, что вы хорошо относитесь к своему другу и хотите, чтобы он был успешным.

У честности в подобных ситуациях есть дополнительное достоинство. Если ваши друзья знают, что ваши отзывы всегда правдивы, то ваша похвала будет цениться ими очень высоко, потому что они будут знать, что похвала искренна.

А как же быть с творчеством ваших детей? Если ребенок прибегает к вам с нарисованной картинкой или стихом, нужно ли разбирать художественные недостатки произведений? Вовсе нет. Позвольте себе искреннее «Как здорово!» или «Мне нравится!». В юном возрасте похвала служит для того, чтобы поощрять детей пробовать новое и получать от этого удовольствие, а абсолютная оценка или сравнение с некими внешними стандартами только тормозят творчество.

3.1.2. Смертельная болезнь

Вы врач, и ваш смертельно больной пациент спрашивает, сколько ему осталось жить. Что вы ответите?

Этичным в этой ситуации будет говорить ту правду, в которую вы верите. Например, «в среднем, пациенты с таким диагнозом на этой стадии могут прожить еще 3 месяца. Некоторым удастся жить дольше, год и более, некоторые сторают быстрее». Если вы говорите обреченному пациенту: «Да все в порядке, ты поправишься», вы лишаете его возможности сделать все то, что он хотел бы уложить в ограниченное время, которое у него осталось. В большинстве ситуаций люди знают, что они умирают. Дайте им уйти с миром.

Ложь, связанная с тяжелыми болезнями, вообще явление распространенное. Умиравший человек не признается в своем состоянии родственникам, потому что не хочет их огорчать. А родные, узнав диагноз от врачей, скрывают его от пациента, чтобы не омрачать его последние месяцы жизни. Но скажите, действительно ли вы хотите провести конец вашей жизни, ежедневно говоря неправду и скрывая самое важное, что происходит с вами? Не имея возможности по-настоящему попрощаться, извиниться за причиненную раньше боль, поделиться чувствами и воспоминаниями, показать, как вы любите своих близких? Или вы готовы отобрать эти права у своего близкого человека, который болен?

Представим страшную ситуацию: смертельно болен ваш ребенок. Что вы ему скажете?

Родитель, у которого умирает ребенок, часто горюет о жизни, которую ребенку не суждено прожить: стать студентом, жениться, родить своих детей. Но сам ребенок вовсе не горюет о том, что ему никогда не пойти к алтарю. Вываливать на него нашу версию «правды» означает нагружать больного ребенка дополнительными проблемами, о которых он даже не задумывался.

В конце концов, мы все рано или поздно умрем, и вопрос только в том, насколько полно мы используем то время, которое нам отпущено. Безусловно, ребенок должен знать о своей болезни, но куда важнее окружить его в этот период щедрой и искренней любовью, той правдой, которую не затмевают наши страхи и горе.

3.1.3. Убийца в доме

Убийца-психопат ищет соседского мальчика, который сейчас прячется в вашем доме. Он входит к вам и спрашивает, видели ли вы ребенка? Что вы ответите?

Философ Иммануил Кант считал, что ложь не оправдана никогда и ничем, даже если она может предотвратить убийство невинного человека. Однако эта точка зрения все же экстремальна. В самом деле, если вы считаете, что для защиты собственной жизни или жизни близких или знакомых людей иногда может быть оправданным серьезно ранить или даже убить нападающего, логично предположить, что солгать ради спасения жизни тоже можно, даже если вы приняли на себя обязательство всегда говорить правду.

Однако даже в экстремальной ситуации ложь — не всегда лучший выход, так как она закрывает возможность к последующей конструктивной коммуникации. В описанной выше ситуации можно попробовать уклончивый ответ вроде «Даже если бы знала, не сказала бы». Но если ваш визави очевидно агрессивен, а шансы разрешить ситуацию правдой призрачны, то ложь — непростой, но оптимальный выход.

К сожалению, в мире существуют целые общества, где правда* может стоить человеку жизни. В такой ситуации нужно признать, что необходимость лгать становится критичной для самозащиты, а этичность лжи будет меньшей из проблем, с которыми сталкивается скрывающий свои особенности.

*

Например, о своей истинной сексуальной ориентации или религии

3.1.4. Вечеринка-сюрприз

Что насчет сюрприз-вечеринок? Как они сочетаются с обещанием не лгать?

Наверно, есть на свете люди, которые обожают, когда в их честь устраивают сюрприз-вечеринки. Но вообще-то это спорный подарок. Поставьте себя на место именинника: вы правда хотели бы, чтобы ваши близкие и друзья ввалили вам в лицо, пусть даже с лучшими намерениями?

Компромиссом может быть «полусюрприз»: сообщить человеку о самом факте вечеринки и ее времени, но оставить его в неведении насчет тематики вечеринки, приглашенных гостей и других деталей. Этого хватит для того, чтобы приятно удивить человека, не вгоняя его в стресс.

3.1.5. Миф о Деде Морозе

Как реагировать, когда дети заподозрят, что Деда Мороза не существует?

Для начала, совсем не обязательно в принципе утверждать, что Дед Мороз — это реально существующее лицо. Вы же не убеждаете детей, что русалки, феи, драконы и Супермен тоже реальны. Книги про Гарри Поттера — тоже чистой воды вымысел, но от этого они не перестают быть интересными и приносить массу удовольствия. Правда в том, что фантазия может приносить радость сама по себе.

Конечно, если вы убедите детей в том, что Дед Мороз и вправду существует, Новый Год для них может быть чуть-чуть волшебнее и приятнее. Но когда они раскроют ваш обман, в сухом остатке окажется лишь ощущение, что родители их обманули, а значит, могут обмануть и в других ситуациях.

Заключение

Средний человек считает, что ложь — это плохо. Но вместе с тем кажется, что существуют ситуации, в которых почти каждый посчитает лучшим, а иногда и единственным выходом солгать. «Ложь во спасение» считается социально приемлемой, и человек может искренне полагать, что он не делает ничего дурного.

Сэм Харрис предлагает радикальный подход — не лгать вообще*. Он считает, что, несмотря на то что такой метод может создать кратковременные неудобства, в долгосрочном периоде правдивость упрощает нашу жизнь и позитивно влияет на наше окружение.

Для того чтобы увидеть преимущества правдивости, необходимо посмотреть на жизнь как на совокупность отношений, а не как на череду одиночных взаимодействий с другими людьми. С такой точки зрения обнаруживается, что почти в 100% случаев лучше сказать правду, а не солгать, даже если эта ложь — «белая».

Не лгать — вовсе не значит быть грубым. Тактичность и вежливость не противоречат правдивости. Возможно и умолчание, если оно не вводит людей в заблуждение, которое может повлиять на их действия.

В жизни существует множество ситуаций, когда решение «не лгать» может оказаться неочевидным и непростым. В эссе рассматривается пара десятков таких примеров и предлагаются другие решения и подходы. Автор считает, что разве что прямая угроза жизни и необходимость самозащиты может оправдать ложь.

Возможно, немногие из нас решатся на самом деле принять обет «никогда не лгать» — это очень серьезное и сложное испытание. Но если хоть где-то в привычной ситуации вместо мелкого вранья «на автомате» мы сумеем сказать правду, то почувствуем, насколько проще и цельнее становится наша жизнь.

*

Необходимо учесть, что данное эссе написано в расчете на американскую и европейскую аудиторию. В некоторых других странах, например в Японии или Индии, всегда говорить правду — значит идти против культурного кода, что делает такой обет намного экзотичнее и труднее в исполнении