

СЭМ ХАРРИС

# ЛОЖ



ПОЧЕМУ  
ГОВОРИТЬ ПРАВДУ  
ВСЕГДА ЛУЧШЕ

# Сэм Харрис

## Ложь. Почему говорить правду всегда лучше

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9371294](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9371294)*

*Ложь: Почему говорить правду всегда лучше / Сэм Харрис; Пер. с англ.:*

*Альпина Паблишер; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-9614-3901-4*

### Аннотация

Ложь — удивительный феномен. Это прекрасный многофункциональный инструмент, владея которым можно избежать неприятностей, сохранить добрые отношения с близкими, выглядеть лучше в глазах окружающих. Причем успешно обманывать можно как других, так и себя. Так разве лгать плохо? Известный американский писатель, ученый и популяризатор науки Сэм Харрис препарирует знаменитый «несмертный» грех под микроскопом, выявляя его негативные стороны, и при помощи многочисленных примеров доказывает нам: ложь, даже самая маленькая, — оружие страшной разрушительной силы. Под его ударами не устоят ни авторитет, ни многолетняя дружба, ни прочные отношения. Вы сами не заметите, как, увлекшись враньем, не сможете обходиться без него и потеряете самое дорогое — доверие близких. Автор учит

нас не попадаться лжи на крючок и убеждает, что открыто говорить правду гораздо выгоднее даже в самых сложных ситуациях.

# Содержание

Что есть ложь?	9
Зеркало честности	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Сэм Харрис

## Ложь. Почему говорить правду всегда лучше

Переводчик *Екатерина Бакушева*

Редактор *Елена Аверина*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *Е. Аксёнова, И. Яковенко*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *А. Балашова*

В оформлении обложки использовано изображение из  
фотобанка *shutterstock.com*

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной 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, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок*

до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

© Sam Harris, 2013

© Jennifer Roper, фото автора на суперобложке

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2015

\* \* \*

**Эта книга поможет:**

- разобраться, почему люди лгут так легко и много;
- научиться различать существующие виды лжи;
- понять, почему говорить правду необходимо и полезно практически во всех ситуациях.

*Эмме*

Из множества парадоксов человеческой жизни можно выделить один: мы то и дело поступаем определенным образом, заведомо зная, что это гарантированно сделает нас несчастными. Речь идет о лжи. Из-за нее многие из нас навлекают на себя всевозможные несчастья, до конца жизни мучаются угрызениями совести, испытывают сожаление, раскаяние и разочарование. Ничто не дается нам так легко и не обходится нам так дорого, как ложь, которой мы охотно потчуем других людей. Ложью вымощена дорога к хаосу.

Во время учебы в Стэнфордском университете

я ходил на семинар под названием «Нравственный анализ». Он в корне изменил мою жизнь. Семинар проводил в форме сократовской беседы невероятно талантливый профессор Рональд Ховард<sup>1</sup>. Обсуждался один-единственный вопрос практической этики:

*«Ложь – это плохо?»*

На первый взгляд может показаться, что подобная тема слишком узка для целого учебного курса. Ведь ответ известен: большинство убеждено, что врать нехорошо, однако в некоторых ситуациях люди считают ложь оправданной. Но самым занимательным на семинаре оказалось то, как трудно, оказывается, подобрать примеры добродетельной лжи, которые выдержали бы придирчивую критику профессора Ховарда. Практически при любых обстоятельствах, даже в случаях, когда большинство из нас соврало бы и глазом не моргнув, Ховард предпочитал говорить правду.

Не помню, как я относился ко лжи до того, как стал слушателем курса «Нравственный анализ», но он, как ничто другое, произвел революцию в моем сознании. Я понял, что ложь, даже в мелочах, губительно сказывается на личных отношениях и на доверии. Осознав это, я ощутил огромное об-

---

<sup>1</sup> Многие свои мысли Ховард изложил в книге: R. A. Howard and C. D. Korver, *Ethics for the Real World: Creating a Personal Code to Guide Decisions in Work and Life* (Cambridge: Harvard Business School Press, 2008). Хотя я не разделяю в полной мере позицию авторов, проводящих различие между этикой и остальными человеческими ценностями, мне кажется, читателям эта книга будет весьма полезна.

легчение. Не то чтобы до посещения курса Ховарда я был завзятым лгуном, просто после него мне стало ясно: говоря правду, можно было избежать множества неловких ситуаций и переживаний. И я стал замечать, к каким печальным последствиям повсеместно приводит нарушение этого принципа.

Редко бывает, что университетские семинары оказывают подобное влияние на жизнь человека, но курс «Нравственный анализ» действительно помог мне стать лучше.



# Что есть ложь?

Обман может принимать различные формы, но не любой обман считается ложью. Даже самые порядочные люди из всех сил стараются разграничить впечатление, которое стараются произвести, и реальное положение вещей. Например, с помощью косметики женщина хочет казаться моложе или красивее, чем она есть на самом деле. Однако даже самая честная женщина, вряд не заявит во всеуслышание: «Пожалуйста, имейте в виду, что по утрам мое лицо выглядит вовсе не так хорошо, как вам кажется». Когда мы куда-то опаздываем, то можем пробежать мимо знакомого на другой стороне улицы, притворившись, будто не заметили его. Вежливый телеведущий не станет акцентировать внимание на том, что его гость сморозил жуткую глупость в прямом эфире. На вопрос «Как дела?» большинство из нас отвечает: «Нормально», понимая, что этот вопрос всего лишь приветствие и не предполагает детального разбора таких тем, как карьерные неудачи, семейные проблемы и несварение желудка. Ситуации, когда мы не рассказываем о таких вещах, можно расценивать как разновидность обмана, но все-таки это не совсем ложь. Пусть в эти моменты мы умалчиваем об истинном положении дел, но мы не выдаем и заведомую неправду, не скрываем важных фактов в ущерб окружающим.

Грань между ложью и обманом часто очень тонка. Ведь

обманывать можно, даже когда говоришь правду! Например, я мог бы встать на тротуаре возле Белого дома и позвонить по мобильному телефону в штаб-квартиру Facebook: «Добрый день, меня зовут Сэм Харрис. Я звоню из Белого дома. Хотел бы поговорить с Марком Цукербергом». В принципе мои слова были бы правдой, но ведь я произносил бы их с целью ввести в заблуждение. Я бы лгал? Фактически – да.

Лгать – значит намеренно вводить в заблуждение людей, которые рассчитывают на честное общение с вами<sup>2</sup>. Следовательно, из списка лжецов мы можем вычеркнуть фокусников, игроков в покер и прочих безвредных обманщиков: ведь в нашем определении лжи имеется в виду общение в психологическом и социальном аспектах. Лжецы обманывают, чтобы у окружающих формировались неверные представления о чем-то. И чем существеннее эти представления, тем значительнее ложь. Иными словами, чем сильнее благополу-

---

<sup>2</sup> Некоторые утверждают, что в процессе эволюции сформировалась способность обманывать самого себя, облегчающая обман других людей (см.: William von Hippel and Robert Trivers, “The Evolution and Psychology of Self-deception,” *The Behavioral and Brain Sciences* 34, no. 1 (2011): 1–16; discussion 16–56). Но до сих пор спорным остается существование формы «самообмана», которую можно было бы приравнять ко «лжи самому себе». Мы, вне всяких сомнений, можем игнорировать некоторые факты о собственной персоне или окружающем мире, на которые не следовало бы закрывать глаза (и в этой связи исследования на тему когнитивной предвзятости представляют огромный интерес), но вот вопрос: мы осознаем правду и бессознательно убеждаем себя в обратном или же попросту не видим правду? В любом случае во время общения с другими людьми искренняя вера в собственные заблуждения равносильна честности. Следовательно, на сегодня нам нет нужды задумываться о самообмане.

чие человека зависит от правильного понимания мира или от чужого мнения, тем больше ложь, с которой он может встретиться.

Но, как отмечала философ Сиссела Бок, нельзя рассуждать на эту тему, не разграничив сначала понятия «правда» и «правдивость» – потому что человек может быть абсолютно правдивым, но при этом заблуждаться<sup>3</sup>. Говорить правдиво – значит искренне выражать свои убеждения. Однако эта искренность вовсе не гарантирует истинности представлений о мире. Более того, правдивость не подразумевает, что человек должен сообщать полную правду – ведь озвучивание всех фактов по тому или иному вопросу часто только вредит делу. К тому же это не всегда возможно. Разумеется, если говорящий не уверен в истинности своих высказываний, то, как честный человек, он должен предупредить собеседников о своих сомнениях.

Если оставить в стороне упомянутую неоднозначность, ситуация, когда человек говорит то, что считает верным и полезным, принципиально отличается от ситуации, когда он скрывает или искажает свои убеждения. Намерение честной коммуникации – это показатель правдивости. И чтобы отличить его от фальшивки, не требуется научная степень по философии.

Люди лгут по многим причинам: чтобы выйти из неловкой ситуации, преувеличить свои заслуги, скрыть проступ-

---

<sup>3</sup> S. Bok, *Lying: Moral Choice in Public and Private Life* (New York: Vintage, 1999).

ки. Они дают обещания, которые не намерены выполнять. Замалчивают информацию о дефектах в своих товарах или услугах. Дезинформируют конкурентов ради собственной выгоды. Многие из нас лгут близким и друзьям, потому что щадят их чувства.

В зависимости от нашей цели ложь может быть значительной или ничтожной. В одних случаях она требует хитроумных уловок или поддельных документов. В других выражается в форме эвфемизмов или тактичного молчания. Общее у них вот что: ложь возникает, когда человек верит в одно, а говорит совершенно другое.

Всем нам доводилось находиться по обе стороны пропасти, которая отделяет собственные убеждения от того, в чем вы хотите убедить других. С точки зрения лжеца и жертвы лжи, ширина этой пропасти очень разная. Лжецу часто кажется, что если его не уличили во лжи, то, значит, он никому не причинил вреда. Однако с ним вряд ли согласятся те, кому он солгал. Попробуйте оценить свою бесчестность с точки зрения обманутых вами людей, и сразу станет понятно: если бы вы поменялись с ними ролями, то чувствовали бы себя преданными.

Как-то раз моя знакомая Сита путешествовала вместе с маленьким сыном. В одном городе она решила навестить свою подругу. С пустыми руками идти в гости было неудобно, но и времени на хождение по магазинам в поисках подарка у Ситы уже не оставалось. Но когда мать и сын со-

бирали вещи, выписываясь из гостиницы, Сита вспомнила, что в ванной лежат невероятно красивые туалетно-косметические принадлежности. Она сложила в подарочный пакет мыло, шампунь и лосьоны для тела, перевязала ленточкой, которую взяла у администратора, и двинулась с сыном в гости.

Получив от Ситы подарок, подруга пришла в восторг: «Где ты это раздобыла?»

Вопрос застал Ситу врасплох. В глубине души она осознавала, что ее поступок не слишком красив, и попыталась выкрутиться с помощью лжи: «Только что купила в сувенирном магазине гостиницы». Но простодушный сын тут же поправил ее: «Нет, мамочка, ты взяла их в ванной!»

Представьте лица обеих женщин, замерших от смущения. Да, затем они обменялись улыбками извинения и прощения. Да, эта ложь может показаться пустячной – так оно, в сущности, и есть. Но какой бы маленькой ни была эта неправда, она точно не укрепила доверия между подругами. Забавная или нет, но эта история выставила Ситу в невыгодном свете перед подругой: та поняла, что Сита солжет, если сочтет это нужным.

В жизни мы то и дело сталкиваемся с заманчивой возможностью обмануть других. И каждый случай обмана заставляет нас свернуть с прямого этического пути. Среди нас мало воров или убийц, но всем нам неоднократно случалось лгать. И многие из нас не ложатся спать, не выдав пару порций лжи

в течение дня.

Как это характеризует нас и жизнь, которую мы строим с другими людьми?

# Зеркало честности

Как минимум одно исследование доказало, что 10 % общения между супругами строится на лжи<sup>4</sup>. В ходе еще одного исследования выяснилось: в 38 % случаях разговоры между студентами колледжа содержат ложь<sup>5</sup>. Обман – повсюду, причем сами лжецы называют отношения, выстроенные на обмане, менее приятными, нежели честное и правдивое общение. И в этом нет ничего удивительного: ведь доверие пробуждает самые позитивные чувства, а обман порождает подозрение и недоверие. Согласно исследованиям, люди ассоциируют все формы лжи с неполноценными отношениями – даже если речь идет о так называемой «белой лжи», призванной щадить чужие чувства<sup>6</sup>.

Как только человек решает говорить одну только правду, он сразу обнаруживает, что людей, разделяющих такую позицию, практически не встретишь: их очень мало. Честные

---

<sup>4</sup> B. M. DePaulo and D. A. Kashy, "Everyday Lies in Close and Casual Relationships," *Journal of Personality and Social Psychology* 74, no. 1 (Jan. 1998): 63–79.

<sup>5</sup> B. M. DePaulo, et al., "Lying in Everyday Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 70, no. 5 (1996): 979–995.

<sup>6</sup> P. J. Kalbfleisch, "Deceptive Message Intent and Relational Quality," *Journal of Language and Social Psychology* 20, nos. 1–2 (2001): 214–230; T. Cole, "Lying to the One You Love: The Use of Deception in Romantic Relationships," *Journal of Social and Personal Relationships* 18, no. 1 (2001): 107–129.

люди – отрада для души: они говорят только то, что думают. Они не скажут вам в лицо одно, а за глаза – другое. Они откровенно сообщат, в чем ваша ошибка, когда вы свалите дурака, – и именно поэтому их похвалу никогда не примешь за банальную лесть.

Честность – это дар, которым можно поделиться с другими. Это источник силы и гениальной простоты. Если мы попытаемся говорить правду вне зависимости от обстоятельств, нам не нужно будет готовиться ни к одному разговору. Если в прошлом мы никому не лгали, то в настоящем и будущем нам не надо будет следить за своими словами, чтобы не «путаться в показаниях». В любой момент мы просто можем быть самими собой.

Взяв за правило быть честными со всеми, мы избавляем себя от многочисленных масштабных проблем, и все это ценой всего лишь маленького неудобства: говорить только правду. Не стоит, однако, усугублять это неудобство: совсем необязательно, чтобы собеседники слышали от вас в свой адрес одну лишь горькую правду, то есть только нелицеприятные вещи и оскорбления. Ведь вы просто хотите поделиться с ними информацией, которая, на ваш взгляд, должна быть им интересна.

Но чтобы научиться комфортно жить с такой позицией, потребуется некоторая тренировка. Придется изменить планы, отказаться от приглашений, которые вам неинтересны, вести переговоры по контрактам, обсуждать чужую работу –



и все это будучи честным перед самим собой в отношении того, что вы думаете и чувствуете. Для этого придется хорошенько проанализировать собственную жизнь – ведь чтобы не лгать, нужно понимать, что является правдой в данный конкретный момент. Придется покопаться в себе: что вы за человек? Насколько придирчивым и мелочным вы стали со своей правдивостью?

Может быть, вы обнаружите, что некоторые из людей, которых вы называли своими друзьями, таковыми не являются: ведь вы постоянно лгали, чтобы избегать общения с ними, или не высказывали своего истинного мнения, опасаясь конфликта. И ради чего вы должны делать это дальше? Возможно, вы осознаете, что если станете честным, то отношения с некоторыми людьми сохранить не получится. Все мы связаны узами, которые приходится поддерживать, нравится нам это или нет: семья, родственники мужа или жены, коллеги, работодатели и т. д. И тактичность часто позволяет сглаживать конфликты. Придержаться язык или перевести разговор на относительно безопасные темы – это совсем не ложь (к тому же вам не придется отрицать правду в будущем).

Честность помогает выявить любые сбои в вашей жизни. Вы связаны отношениями с агрессивным человеком? В таком случае, если вы прямо будете отвечать окружающим на вопрос «Откуда у тебя синяки?», это заставит вас быстро разобраться со сложившейся ситуацией. У вас проблемы с наркотиками или алкоголем? Ложь питает и укрепляет лю-

бую зависимость. Если мы перестанем лгать о том, что у нас все в порядке, то нам уже не удастся губить свою жизнь втайне от окружающих.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.