

Джорджио Нардонэ



# Искусство обманывать себя и других

Краткосрочная Стратегическая терапия

**Джорджио Нардонэ**  
**Искусство обманывать**  
**себя и других**  
Серия «Краткосрочная  
стратегическая терапия»  
Серия «Современные  
методы в психотерапии»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68732547](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68732547)*

*Искусство обманывать себя и других: ПСИХОЛОГИЯ И ЖИЗНЬ;*

*Москва; 2023*

*ISBN 978-5-00144-564-7*

### **Аннотация**

Кто из нас никогда не скрывал какие-либо секреты, в которых было неудобно признаться партнеру? Или, наоборот, никогда не клялся в вечной любви, которая на самом деле вряд ли реальна. Мы все время лжем – и, прежде всего, самим себе, убеждая себя, что реальность не такая, какая она есть, а такая, какой нам хотелось бы ее видеть. Избегая излишнего морализма и жесткого противопоставления в рамках логики или этики, что есть «истинно», а что «ложно», следует осуждать ложь не вообще в принципе, а только в

ее мошеннических или преступных проявлениях. Ложь – это не только физиологический процесс восприятия, но и форма поведения, присущая любому типу общения – межличностному, профессиональному, политическому, и мы должны осознавать это и использовать ее потенциал. Джорджио Нардонэ предлагает реалистичную и прагматичную позицию, согласно которой ложь всегда должна оцениваться в свете обстоятельств, намерений, целей и последствий. Каждый из нас должен научиться «искусству лжи», знать его приемы и уметь правильно их применять, превращая это искусство в важный инструмент для построения и поддержания отношений.

Книга предназначена для специалистов-психотерапевтов, психологов, медиков, студентов означенных специальностей и других читателей, интересующихся современной психологией и решением человеческих проблем.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Вступление	7
Философия лжи	9
Ложь самому себе	14
Естественность лжи: восприятие никогда не отражает реальность в совершенстве	14
Противоречивость эмоций	18
Иллюзия когнитивного контроля	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Джорджио Нардонэ

## Искусство обманывать себя и других

*Ложь – это языковая игра, которой нужно учиться, как и любой другой.*

*Людвиг Витгенштейн «Философские исследования»*

Giorgio Nardone

L'ARTE DI MENTIRE A SE STESSI E AGLI ALTRI  
PONTE ALLE GRAZIE

© 2014, Adriano Salani Editore

© 2023, ООО «И-трейд»

GIORGIO NARDONE



L'ARTE  
DI MENTIRE  
A SE STESSI  
E AGLI ALTRI



PONTE ALLE GRAZIE

# Вступление

Читатели! Представьте, что вы пробуждаетесь от приятного эротического сна, в котором главная героиня – ваша бывшая девушка. Расскажите ли вы об этом своей нынешней партнерше или предпочтете умолчать о приснившемся?

Читательницы! Представьте себе, что вы едете домой на машине во время сильной грозы и неожиданно встречаете своего бывшего под дождем без зонта. Вы предлагаете его подвезти и вскоре после приветствия на вас накатывает ностальгия по мгновениям, прожитым вместе. Как только вы окажетесь дома и за вами закроется входная дверь, расскажете ли вы мужу о том, что случилось?

Родители, представьте, что ваш двадцатилетний сын избил хулигана, пристававшего к его девушке. К сожалению, этот хулиган – сын главаря преступной банды, которая теперь охотится за вашим сыном, чтобы отомстить. К счастью, вам удалось спрятать его в секретном месте, но преступники нападают на вас, чтобы узнать, где он скрывается. Скажете ли вы им правду или солжете, чтобы защитить его?

Молодые люди в поисках работы, а вот ситуация для вас: вы проходите испытания для приема на работу, о которой давно мечтаете, и должны пройти ряд сложных тестов и собеседование на проверку ваших способностей, профпригодности и мотивации. Перед заключительным испытанием вы

вдруг узнаете, что ваша девушка изменяет вам с вашим лучшим другом. Проявите ли вы свое расстройство, депрессивное состояние или гнев во время финального собеседования на работу или будете притворяться, что находитесь в идеальном эмоциональном равновесии?

# Философия лжи

Оскар Уайльд определяет ложь как основу отношений между людьми, и его позиция хотя радикальна, но не так уж далека от позиции современной конструктивистской эпистемологии фон Фёрстера (2001) и фон Глазерсфельда (1998), которые утверждают, что правда – это ложь лжеца; это предположение контрастирует с философской традицией, начатой Кантом, которая определяет ложь как злоупотребление, поскольку язык, по его мнению, должен использоваться только для передачи правдивой информации. Противостояние тех, кто считает ложь неизбежной характеристикой общения и отношений между живыми существами, и тех, кто, наоборот, считает ее грехом или преступлением, имеет древние корни. Освободиться от этих крайностей и дать великолепное определение лжи смог Аврелий Августин Иппонийский<sup>1</sup>, который считал, что лжец – это не тот, кто говорит ложь, ведь он может ошибаться, шутить или лгать ради того, чтобы заставить поверить в правду; лжец – тот, кто хочет обмануть, выразив словами нечто отличное от того, что он сам считает правдой, и имея явное намерение выдать фальшь за

---

<sup>1</sup> Аврелий Августин Иппонийский (354–430), также известный как Блаженный Августин – богослов, философ и епископ Гиппона Царского в Нумидии, римской Северной Африке. Его труды повлияли на развитие западной философии и западного христианства (прим. пер.)

истину.

Поэтому, согласно Августину, во лжи можно обвинить только тогда, когда есть ясное намерение и воля обмануть другого. Следовательно, всякая ложь, сказанная без этой явной и сознательной цели, не подлежит осуждению, поскольку ее цель может быть вольно или невольно благой. Даже Кант много столетий спустя признает, что существует макиавеллиевская ложь, которую нельзя осуждать из-за ее благой и стратегической цели. Более того, между четвертым и пятым веками нашей эры, когда Августин представил свои аргументы касательно лжи в своем трактате «De Mendacio» (395), Иоанн Златоуст, архиепископ Константинопольский, пошел в своих рассуждениях еще дальше, заявив, что суждения о морали в акте лжи нельзя сводить исключительно к личности лжеца, но, что более важно, необходимо принимать во внимание желания и потребности того, кому эта ложь адресована. В этом утверждении, которое на первый взгляд кажется этико-интеллектуальной уловкой, содержится тонкое наблюдение: например, для влюбленной женщины, когда ее партнер говорит ей, что их любовь уникальная и неземная, но при этом остается с женой и детьми, эта «хорошая ложь» — есть неотъемлемая часть их любовной истории, так как помогает мириться с «плохой правдой», заключающейся в том, что мужчина, вероятнее всего, никогда не оставит свою семью.

И снова Оскар Уайльд указывает на то, что правда есть не

что иное, как последняя изреченная ложь, принятая за истину. Манихейское противопоставление правды и лжи действительно не постоянно: можно иметь намерение сказать правду и солгать, будучи убежденным в своих чувствах и воспоминаниях, которые на самом деле являются ложными, можно, имея намерение солгать, сказать правду, заявляя то, что мы сами правдой не считаем, но что в действительности соответствует истине. Именно об этом пишет Августин в своих сочинениях о лжи. В XX веке Витгенштейн в своих «Философских исследованиях» (1953) утверждает, что «ложь есть языковая игра, которой надо учиться», прежде всего, для того чтобы не пострадать от нее, а кроме того, чтобы улучшить свои личные способности.

Как видит читатель, ложь невозможно победить, просто обратившись к морали, как, к сожалению, это часто делала на протяжении столетий философия, в том числе и потому что именно с помощью аргументов морали при анализе лжи выявляются четкие различия, обусловленные следующими условиями:

- является ли ложь сознательной или неосознанной;
- имеется ли намерение солгать и какова цель лжи;
- каков контекст отношений, при которых имеет место акт лжи;
- является ли ложь совместной для участников взаимодействия или это коварный поведенческий акт одного из них.

Необходимо, чтобы анализ проводился вне какой-либо идеологической позиции и чтобы наблюдение за актом лжи имело научный характер.

Согласно многим исследованиям, около 61,5 % сообщений, которыми обмениваются люди, являются ложными (Анолли, 2002), и эта цифра, безусловно, может шокировать сторонников говорить правду любой ценой. Но что может обескуражить еще больше, так это тот факт, что эти данные относятся только к межличностной коммуникации. Если же мы добавим сюда и ложь самим себе, то эффект, производимый на тех, кто придерживается четкого противопоставления истины и лжи в плане морали, будет еще более шокирующим, поскольку, как мы увидим на следующих страницах, сама наша природа располагает нас к тому, чтобы обманываться относительно чувств, ощущений, искаженных воспоминаний, ошибок познания и нелогичных действий. Именно на этом сосредоточены современные исследования самоообмана как перцептивно-эмоционального, когнитивного и поведенческого явления. Эту область исследований академическая наука воспринимает как мракобесие, так как в ней нельзя ни прибегнуть к философской аргументации, ни применить методы количественной оценки в эмпирических исследованиях.

Наблюдение за животным миром еще больше убеждает нас, что ложь неизбежна и лежит в основе взаимодействия между добычей и хищником, что наблюдается у наиболее

развитых видов животных, например, у приматов. Вспомните, например, о горилле из нью-йоркского зоопарка, которая, разбив раковину, указала служителю зоопарка на кота, своего компаньона по клетке, как на виновника происшествия. Жаль, что никто не поверил, что кот способен на такой подвиг!

Чтобы вызвать доверие, ложь должна выглядеть «правдоподобно», соответственно, необходимо ее структурировать должным образом. Опытные лжецы используют в своей речи элементы реальности в сочетании в той или иной мере с ложью, создавая, таким образом, представление о чем-либо, кажущееся вполне правдоподобным и приемлемым.

В процессе изучения искусства лгать себе и другим и родилась эта книга, с которой стоит ознакомиться в этических целях. Автор надеется, что чтение этого труда станет для читателя своего рода путешествием в духе Данте в подземный мир, чистилище и рай лжи, во время которого тот сможет изучить ее особенности, стратегии и уловки, благодаря чему научится использовать ложь сознательно и с пользой, то есть чтобы, во-первых, не стать неосознанно ее творцом или невольной жертвой, а во-вторых, чтобы использовать ее в стратегических целях и улучшать жизнь других людей, свою жизнь и мир, в котором мы живем.

# Ложь самому себе

## **Естественность лжи: восприятие никогда не отражает реальность в совершенстве**

Для правильного анализа феномена лжи самому себе я считаю принципиальным отталкиваться от процесса функционирования человеческого организма, отмечая, что уже на этапе восприятия наши органы чувств искажают реальность и, следовательно, мы не можем претендовать на то, что знаем «истину». Итак, наше восприятие искажает реальность или лжет нам о ней.

Чтобы подтвердить эти данные достаточно простого эксперимента, который все мы можем воспроизвести. Возьмите три ведра воды: одно с холодной водой, второе – с горячей и третье – с теплой. Одновременно погрузите правую руку в холодную воду и левую руку в горячую воду. Через несколько минут погрузите обе руки в теплую воду и вы получите удивительные ощущения: правая рука будет ощущать воду как горячую, а левая – как холодную. Ощущения будут противоположными, хотя это один и тот же организм и один и тот же мозг. Что имеет принципиальное значение – так это

опыт, полученный непосредственно перед вторым погружением.

Этот и другие эксперименты, проведенные Орнштейном (1986) в Стэнфордском университете более сорока лет назад, показывают, как на наше восприятие постоянно оказывают влияние внутренние и внешние по отношению к нашему организму факторы. Кроме того, и психология как научная дисциплина родилась в девятнадцатом веке именно благодаря исследованиям вводящего в заблуждение восприятия, а именно экспериментам, демонстрирующим, как неоднозначно построенные фигуры по-разному воспринимаются разными испытуемыми или одним и тем же испытуемым в разные моменты его жизни.

Перцептивное искажение затрагивает не только зрение или осязание, но также слух и обоняние, и может возникать в ходе более сложных процессов в виде последовательности, что можно описать словами Пола Вацлавика (1988) следующим образом: «Каждый из нас постоянно изобретает собственную воспринимаемую реальность».

Удивительным примером является видение цвета, ведь в природе нет цветов, есть только разные длины волн. И наше зрительное восприятие, формируемое нейробиологическими структурами, буквально конструирует видение цветов.

Точно так же наша слуховая система способна воспринимать только узкий диапазон звуков, исключая все остальные. Кроме того, на восприятие существенно влияет наше

настроение и душевное состояние: так, например, человек в депрессии, посмотрев фильм, найдет в нем гораздо более печальные смыслы, чем человек, переживающий бурную историю любви. Точно так же для боязливого человека любой шум будет восприниматься как реальная опасность, в то время как для человека в спокойном расслабленном состоянии это будет просто безобидная помеха.

Примеры можно продолжать и продолжать, но я хочу лишь подчеркнуть, что наш разум все время нам лжет. Пожалуй, самым ярким явлением в этом смысле является так называемый «синдром фантомной конечности», нейропсихологическое расстройство, поражающее людей, потерявших конечность, и вызывающее у них боль и другие ощущения, как будто бы конечность не была ампутирована. Любопытным и многообещающим кажется способ лечения, разработанный нейробиологом Рамачандраном из Университета Сан-Диего. Ученый предлагает своим пациентам выполнить с использованием зеркала ряд упражнений, целью которых является создать иллюзию конечности, которая двигается без болевых ощущений. Во многих случаях этого оказывается достаточно, чтобы избавить пациента от синдрома фантомной конечности. По мнению Рамачандрана (2013), это происходит потому, что разум реорганизует восприятие отсутствующей конечности, оставляя это восприятие активным из-за того, что изменения являются слишком травмирующими.

Этот и несколько более поздних экспериментов показывают, что даже наш мозг в силу своей пластичности может использовать разные механизмы и создавать у нас разные мысленные представления об одном и том же объекте.

Я полагаю, что в свете этой информации даже самый непреклонный сторонник истины любой ценой должен, в конце концов, поверить в то, что ложь самому себе не только неизбежна, но даже естественна в психобиологическом смысле этого слова.

# Противоречивость эмоций

Так как техники восприятия буквально конструируют то, что мы в итоге переживаем, их влияние на активацию наших внутренних реакций не может быть надежным для оценки истинности или ложности воспринимаемого. Наши эмоции являются результатом восприятия, а его результаты могут быть противоречивыми, что приводит к усилению эмоций. Если всё вокруг или внутри нас остается стабильным и неизменным, то активации эмоций не происходит.

Ощущения, вызываемые изменениями в восприятии, провоцируют различные эмоции в зависимости от состояния субъекта. Линейных последовательностей, запускающих эмоциональные реакции, не существует, поскольку между состоянием организма и восприятием активных изменений постоянно действует система круговых обратных связей, так что в итоге активация определенной эмоции является результатом комплекса взаимодействий между множеством действующих факторов. Я могу почувствовать боль или удовольствие с помощью воображения, я могу вызвать у себя страх или гнев в отсутствии какого-либо внешнего раздражителя, а при внешнем стимулировании мои реакции могут значительно отличаться в зависимости от того, в каком состоянии я нахожусь. Если я взволнован, то любой раздражитель будет ощущаться как тревожный; если я спокоен, то ме-

ня ничто не потревожит.

Функционирование нашего организма таково, что наши эмоциональные реакции может вызывать то, что в действительности не соответствует истине, но является результатом взаимного влияния между тем, что ощущается, и тем, кто ощущает, имеющими свои функциональные характеристики. Ведь, как нам известно, стакан наполовину пуст или наполовину полон в зависимости от того, в каком состоянии находится тот, кто его оценивает.

В связи с этим можно вспомнить и о любопытном феномене ретроградной амнезии, когда наш разум вычёркивает опыт, вызвавший тяжелые эмоции. Этот тип реакции возникает каждый раз, когда субъект переживает травмирующий опыт, и зачастую требуется много времени, чтобы восстановить это воспоминание и сделать событие приемлемым в эмоциональном плане. Получается, что истинно только то, что я могу вынести.

# Иллюзия когнитивного контроля

Центральное место в отношениях между ложью самому себе и функционированием человеческого организма, как живой системы, постоянно взаимодействующей с реальностью, занимает процесс познания или умственная деятельность, связанная с когнитивными процессами и мышлением. В последние годы этот аспект человеческой психологии стал объектом частых исследований, причем настолько частых, что, позволяя себе некоторую иронию, можно сказать, что прилагательное «когнитивный» нередко добавляется как некий знак качества исследования: когнитивная нейробиология, когнитивная антропология, когнитивная прагматика и др. И это тоже, как мы увидим, может быть определено как форма самообмана.

Однако, в свете подхода Аврелия Августина Иппонийского, очевидно, что если в случае лжи самому себе из-за двусмысленного и обманчивого восприятия или противоречивых и неточных эмоций мы можем говорить о невинности, поскольку это акт произвольный и чаще всего даже неосознанный, то, что касается мышления, рассуждений, решений, воспоминаний, получения информации, стратегий действий, то есть когнитивной сферы, дело обстоит иначе. В этом случае действительно гораздо большее значение приобретают сознательные и произвольные действия, а также на-

личие намерения относительно цели, и лишь иногда имеет место смягчающий фактор бессознательного состояния.

В когнитивной сфере первое, о чем нужно упомянуть при анализе лжи самому себе, – это память, которая, как говорит один из пионеров нейронауки, Газзанига (2000), «постоянно врёт нам о нашем прошлом».

Это удивительное заявление, подрывающее наше представление о том, что мысль – есть самый надежный проводник для человека, подтверждается большим количеством исследований, показывающих, насколько искаженной или искусственной создает наша память прожитую нами жизнь и наши переживания в силу ряда факторов: эмоционального состояния субъекта, его убеждений и динамики его отношений (Лофтус, 1993; Лофтус, 2002; Мекаччи, 2001).

Тот факт, что память оказалась весьма ненадежной, все же не подорвал доверие к ней как к процессу способному, например, раскрыть скрытые истины, как в случае психоанализа, или достаточно точно реконструировать последовательность событий, как это происходит во время судебных процессов, несмотря на то, что показания очевидцев иногда оказываются ненадежными (Лофтус, Пальмер, 1974; Лофтус, 1997).

И нужно снова подчеркнуть, что если память лжет, то мы вновь сталкиваемся с тем, что ложь самому себе неизбежна.

Еще одним любопытным явлением, о котором следует упомянуть, является так называемый «эффект ореола», на-

блюдаемый у исследователей: энтузиазм, убежденность в определенных идеях и проектах, стремление к открытиям часто приводят ученого к тому, что он видит и констатирует в своих исследованиях эффекты, творцом которых он сам и является. Если подобному искажению реальности подвержены и исследователи, подготовленные для проведения строгих исследовательских процедур, то можно себе представить, что может произойти с обычным субъектом в его взаимодействии с миром. Многочисленные исследования каузальных атрибуций<sup>2</sup> (Аркури, Кастелли, 2000) демонстрируют, как люди интерпретируют с помощью логических причинно-следственных связей то, что они наблюдают или переживают, находясь большую часть времени под влиянием предубеждений, верований, мнений или теорий референции, которые, в свою очередь, лежат в основе личной идентичности человека, которую необходимо защищать от всего, что может ей угрожать. Кроме того, чем сильнее убеждение,

---

<sup>2</sup> Каузальная атрибуция – феномен межличностного восприятия, заключается в интерпретации, приписывании причин действий другого человека. Понятие было сформировано в западной социальной психологии и наиболее общее своё представление получило в теории атрибуции, разработанной Г. Келли, Ф. Хайдером, Ли Россом (прим. пер.) Изучение каузальных атрибуций, или того, как люди интерпретируют события и определяют их причины, было самым важным объектом исследований социальной психологии в 1970-х и начале 1980-х годов. Исследователи обнаружили, что этот логический процесс отнесения причин к личным факторам, т. е. личным характеристикам, и внешним факторам, т. е. ситуационным характеристикам, систематически искажается (Мохаддам, 2002) (прим. автора)

тем более искажающей будет линза, через которую индивид видит действительность, при этом искажение будет в пользу позиции, подтверждающей его собственные представления.

Иными словами, самообман, создателем и жертвой которого является исследователь, состоит в его желании видеть реальность в соответствии со своими собственными убеждениями, в результате чего этот самообман констатируется и эмпирическим путем. Анализ показывает, что значительный процент так называемых научных открытий является следствием лжи исследователей самим себе.

# 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.