

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	7
Введение	9

ЧАСТЬ I

ЗНАКОМСТВО С ЛЖЕЦАМИ: КТО И ЗАЧЕМ ЛЖЕТ?

Глава 1. Что такое ложь?	19
Глава 2. Цена лжи	23
Глава 3. Эволюция лжи: почему лгут животные, дети и молодые люди	36
Глава 4. Семь причин, по которым лгут взрослые	49
Глава 5. Кибермошенники	63

ЧАСТЬ II

КАК РАСПОЗНАТЬ, КОГДА ЛЮДИ ЛГУТ

Глава 6. Инстинкты и контекст	85
Глава 7. Язык тела лжеца	89
Глава 8. Что написано на лице	137

Глава 9. Голос лжеца: высота, громкость, тон и темп речи	175
Глава 10. Содержание речи: не только слова.....	191
Глава 11. Твои лживые глаза: обманщики и изменники.....	208
Глава 12. Особенности самых опасных лжецов: психопаты и социопаты.....	223
Заключение. Катарсис раскрытия.....	232

БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу поблагодарить обеих своих драгоценных муз – мою прекрасную, блистательную, харизматичную маму, Розали Гласс (мисс Конгениальность), и мою любимицу – пушистую, невероятно умную Аннабеллу. Один только вид их обеих заставляет меня улыбаться и напоминает о том, как мне повезло в жизни. Писать эту книгу с ними было очень весело.

Огромное спасибо моей дорогой Пауле Муньер – литературному агенту – и издательству Career Press, а также Дженнифер Уайт (Splash News) и Мэри Веласко (Getty Image) за их помощь в подборе фотографий знаменитостей для этой книги.

ВВЕДЕНИЕ

Каждого из нас хотя бы раз в жизни обводили вокруг пальца. Неважно, насколько вы умны, богаты или знамениты. Каждый человек в тот или иной момент своей жизни тем или иным образом становится жертвой обманщика – кого-то, кто не раскрывает всей правды или дает неверную информацию. Если вы тоже попадали в ситуации, когда кто-то надул вас в бизнесе, вытянул у вас деньги, предал вас, украл любовь, «развел» в Интернете или заставил поверить в то, что является кем-то, кого на самом деле не существует, – можете утешиться тем, что вы не одиноки. Мир полон опасных людей такого рода, имя которым – лжецы.

Когда вы обнаруживаете, что кто-то, кому вы доверяли, кого любили или уважали, предал вас, вы испытываете бурю сильнейших эмоций. Вы чувствуете шок, боль и/или злость – а иногда все вместе. Вы уже не знаете, кому можно доверять, а кому нет и сможете ли вообще снова поверить людям. Вы даже можете начать сомневаться в себе, изводя себя вопросом: «Как же я сразу не догадался, что мне лгут?»

Но как вы могли заметить признаки лжи, если не знали, на что смотреть?

Откуда вы могли знать, что ваш муж вас обманывает, что поклонник, с которым вы познакомились в Интернете, – фальшивка,

что ваша домработница крадет у вас вещи, а няня оставляет вашего ребенка без присмотра (или того хуже, обращается с ним жестоко)? Откуда вы могли знать, что ваш начальник морочит вам голову, когда он рассказывал о том, какой вы прекрасный сотрудник, чтобы уволить вас на следующий же день? Как вы могли догадаться, что ваш коллега сплетничает о вас за вашей спиной или что ваш сотрудник постоянно ворует по мелочам? Могли ли вы предположить, что ваша подруга была неискренней, когда утверждала, что вам обязательно нужно выйти замуж за вашего бойфренда, несмотря на все проблемы, которые у вас с ним были? Что вы упустили, когда ваш сын клялся, что никогда не пробовал наркотики, и вы поверили, но потом все же нашли у него под кроватью пакетик с травкой?

Как определить, можно ли доверять тому, что пишут о ком-то в газетах? Правда ли, что эта звездная пара счастлива, или это просто ловкий коммерческий ход? Как определить, когда политики говорят вам правду, а когда врут?

Начав исследовать феномен лжи одним из первых, Пол Экман из Калифорнийского университета в Сан-Франциско изучил 12 000 людей. Он обнаружил, что примерно лишь половина из них смогла определить, когда человек лжет. Таким образом, вероятность того, что вы сможете понять, когда вас обманывают, не слишком велика. Однако она значительно возрастает, если вы знаете, как прочесть определенные сигналы, которые подскажут, что человек лжет. Я написала эту книгу для того, чтобы помочь вам в распознавании обмана. Я научу вас доверять своим инстинктам, когда вы «нутром чувствуете», что вам лгут. Я объясню вам, на что нужно смотреть, чтобы распознать скрытые сигналы обмана в том, как человек держится, в выражении его лица, в интонациях, наконец в том, что именно он говорит и пишет.

Моя история

Являясь специалистом по языку тела, я могу рассказать о том, как обманывают нас публичные люди: политики, спортсмены, мировые лидеры, знаменитости и даже преступники, которые выступают в средствах массовой информации. Я делала это многие годы. Я часто выступала на таких телевизионных каналах, как *CNN*, *Discovery Channel*, *ABC News*, *HLN*, *MSNBC*, участвовала в телешоу *20/20*, *Dr. Phil*, *Entertainment Tonight*, *Good Morning America*, *The Today Show*, *The Insider* и других, – список слишком обширен, чтобы приводить его здесь полностью. Я даже была экспертом по языку тела на *Dancing With The Stars* и *Millionaire Matchmaker*.

Кроме того, я регулярно сотрудничала с газетами, журналами, интернет-изданиями, комментируя выступления того или иного деятеля. Я выясняла, говорят ли правду о своих отношениях звездные пары или просто придумывают то, что выгодно для их карьеры. Я пыталась также определить, говорят ли нам правду наши политики, в том числе и мировые лидеры, или их речи – не более чем поверхностная риторика. Различные СМИ постоянно просят меня высказаться по поводу того, что можно определить по языку тела тех, кто замешан в громких преступлениях, и правдивы ли в своих показаниях подозреваемые. Кроме того, я определяла, откровенны ли с нами публичные люди, попавшие в некрасивые истории, или они вешают нам лапшу на уши.

Я также использовала свой опыт аналитика в лекциях, которые читала сотрудникам силовых структур в США и Канаде, объясняя, как распознать обман в ходе допросов. Возможно, самым большим моим достижением было то, что меня пригласили выступать перед сотрудниками ФБР, которым я рассказывала в том числе и о сигналах, свидетельствующих о лжи.

Большая часть моей работы в области распознавания лжи была связана с юриспруденцией, когда я помогала вычленять нужную информацию при допросах свидетелей, а также подсказывала, в каком направлении нужно вести расследование. Анализируя видеозаписи конфискации наркотиков, признаний, допросов людей, проходящих по делам о совращении малолетних, сексуальных домогательствах и насилии, исследуя движения обвиняемых, потерпевших и подозреваемых, я могла заметить случаи проявления возможных признаков лжи. На страницах этой книги я решила поделиться с вами теми методами, которые я использую в своей профессиональной деятельности. Я делаю это, чтобы вооружить вас знаниями, которые помогут вам определить, кто говорит правду, а кто лжет, всего лишь наблюдая за движениями тела, выражением лица, звучанием голоса, а также содержанием речи вашего собеседника.

Публичные вруны

Хорошо запомнить особые сигналы – признаки лжи – поможет просмотр фото самых разных знаменитостей, *запечатленных непосредственно в момент обмана*. Анализ их интервью или показаний, которые они давали в суде, также поможет изобличить ложь. Вы начнете распознать особые сигналы в мимике и движениях тела, на которые раньше не обращали внимания. Заметив такие сигналы *именно в момент вранья*, вы поймете, что они означают.

Теперь вы увидите эти фото под иным углом зрения. Например, заметите нюансы в выражении лица и движениях тела бывшего президента Билла Клинтона и отметите те нотки – признаки лжи, которые звучали в его голосе, когда он гневно заявлял: «У меня не было секса с этой женщиной, мисс Левински». Вы увидите при-

меты вранья в языке тела других политиков и узнаете, что именно выдало бывшего кандидата в президенты Джона Эдвардса, когда он лгал об отцовстве ребенка миссис Риел Хантер во время интервью программе *ABC Nightline*.

Вы увидите, как ввали различные преступники – все, начиная от О. Джея Симпсона, Джерри Сандаски, Скотта и Дрю Питерсонов и заканчивая Бернардом Мэдоффом, королем финансовых афер. Вы узнаете даже, как отследить ложь у самых опасных врунов – социопатов. В этой связи мы рассмотрим черты поведения таких бездушных преступников, как Тед Банди и Чарльз Мэнсон. Кроме того, у вас будет шанс разглядеть нюансы поведения запятнавших свою репутацию спортсменов, таких, например, как Лэнс Армстронг и Барри Бондс, а также звезд шоу-бизнеса, например актрисы и «плохой девочки» Линдси Лохан. Глядя на фотографии звездных пар, вы научитесь замечать сигналы, которые свидетельствуют о наличии проблем в отношениях.

Даже если такая пара будет утверждать, что между ними все прекрасно, по языку тел партнеров и выражениям их лиц вы легко сможете догадаться, что на самом деле это далеко не так. Заметив признаки лжи на фотографиях таких пар, как Том Круз и Кэти Холмс, Эштон Катчер и Деми Мур, Тайгер Вудс и Элин Нордегрен, Кэти Перри и Рассел Бранд, Ким Кардашьян и Крис Хамфрис, вы поймете, что дело шло к разрыву задолго до того, как об этом было объявлено. Вы сами догадаетесь, что можно сказать по языку тел певца Криса Брауна и его подруги Рианны после того, как они воссоединились, заверив всех, что счастливы вместе.

Наблюдая за людьми в те моменты, когда они лгут публично, вы научитесь замечать те характерные приметы – капельки пота над верхней губой, прищуренные глаза, стиснутые челюсти, наклон головы или жесты, – которые позволят вам без труда распознать обманщика среди ваших близких, коллег или партнеров по бизнесу.

Что вы найдете в этой книге

Эта книга состоит из двух частей. В первой части вы узнаете, какие эмоции мы обычно испытываем, когда нам лгут. Затем вы прочитаете, как возникает ложь, и поймете, что она, возможно, является важной частью нормального человеческого развития. Вы узнаете, почему лгут животные, дети, подростки и взрослые и какие бывают типы лжи. Поймете, что невинная ложь, а иногда даже серьезный обман могут оказаться полезными. В то же время вы узнаете, какой разрушительной может быть ложь, и постепенно научитесь распознавать лжецов по привычке, интернет-мошенников, залезающих к вам в душу или в кошелек, и даже социопатов. А поскольку вы не всегда можете видеть или слышать того, кто общается с вами по Интернету, вы узнаете также, какие тревожные сигналы в письменной речи предупредят вас о возможном обмане.

Вторая часть книги познакомит вас с так называемым «фильмом лжеца». Вы узнаете о важности контекста, в котором рассматриваются тревожные сигналы, а также о необходимости доверять своим инстинктам. Так, вы научитесь прислушиваться к сигналам собственного тела, которые оно посылает вам в момент общения с обманщиком. Вы узнаете, на чем конкретно нужно сосредоточиться, когда речь идет о языке тела, выражении лица, голосе и речи лжеца. Научившись внимательно смотреть на собеседника, обращая внимание на наклон его головы, глаза, рот, губы, уши, руки и т. д., вы станете настоящим профессионалом в распознавании обмана.

Больше никогда!

В современном мире бдительность никогда не бывает лишней, ведь нам всегда важно понимать, друг перед нами или враг, чест-

ный человек или лжец. Когда вы покупаете машину, начинаете новое дело, строите карьеру, ищете спутника жизни, пытаетесь сохранить свой брак или хотите точно знать, что ваши дети не занимаются чем-то незаконным, вы должны постоянно быть на чеку, у вас просто нет другого выбора. Вам часто нужно знать, говорят ли правду публичные люди, в том числе и те политики, за которых вы голосуете. А так как очень многое в личной жизни и работе сегодня происходит онлайн, вы рискуете попасть в очень неприятную ситуацию, если не будете знать, как распознать кибермошенника.

После того как вы прочтете эту книгу, вам больше не придется говорить: «Я не мог этого предположить», «Меня застали врасплох», «Меня обвели вокруг пальца» или «Кто-то меня просто использовал». Теперь вы сможете вовремя заметить сигналы обмана, так что больше никогда не станете жертвой лжецов.

ЧАСТЬ I

ЗНАКОМСТВО С ЛЖЕЦАМИ: КТО И ЗАЧЕМ ЛЖЕТ?

В этой части книги вы узнаете, что говорится о лжи в различных религиях и культурах и при каких обстоятельствах ложь допустима. Я расскажу вам об истоках лжи и о том, что она может быть частью нормального человеческого развития. Вы поймете, почему лгут младенцы, дети, подростки, взрослые и даже животные, и увидите, какой разной бывает ложь. Вы узнаете об эмоциональных последствиях лжи и о том, как отражается чужая ложь на вашей психике. Вы разберетесь в потенциальных положительных эффектах невинной лжи и увидите, как серьезный обман может разрушить жизнь. Наконец, вы научитесь распознавать кибермошенников как в деловой, так и в личной жизни.

Глава 1

Что такое ложь?

Ложь – это сознательное сообщение неверной информации или утаивание верной. В самом крайнем случае ложь может разрушить жизни людей и даже привести к смерти. Ложь – иногда даже однократная – становилась причиной разорения целых стран и поводом для разжигания войн.

Почти все религиозные доктрины осуждают ложь. Ветхий Завет полон упоминаний о лжи и обмане. Зло, происходящее от лжи и обмана, подчеркивается в девятой заповеди: «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего», а седьмая заповедь учит нас: «Не прелюбодействуй», то есть не обманывай своего супруга. Мы также читаем в Библии о лжи, относящейся к материальным ценностям, например деньгам или еще каким-то ценным вещам: «Не крадите, не лгите и не обманывайте друг друга» (Левит, 19:11). Также есть вполне конкретные высказывания по поводу лжи, например в Псалме 63: «Языком своим они [лжецы] поразят самих себя...» – и в Псалме 119: «Господи! Избавь душу мою от уст лживых, от языка лукавого». Точно так же в Книге Притчей говорится: «Мерзость перед Господом – уста лживые...» (Притч, 12:22), а в Новом Завете Иоанн не стесняется в выражениях, заявляя,

что «...он [Дьявол] – лжец и отец лжи» (Иоанн, 8:44). В Талмуде сказано, что «Бог принимает покаяние за любой грех в мире, только не за грех злоязычия». И трижды в день преданные своей религии иудеи должны заключать свои молитвы словами: «О Господь, защити язык мой от лжи и губы мои от лукавства. А тех, кто оговаривает меня, позволь мне не слышать».

Не только иудаистская и христианская традиции превозносят добродетель честности, предостерегая от обмана. В четвертом наставлении буддизма говорится: «Я принимаю завет воздерживаться от неверных речей... от лжи, [и] практиковать правдивость». В Дхаммападе, собрании высказываний Будды, можно прочесть следующее: «Нет такого зла, которое не может быть совершено обманщиком, который нарушает закон правды и которому нет дела до остального мира». Священные тексты Дао подчеркивают важность честности, предупреждая: «Не подтверждайте устами то, что отрицает ваше сердце». Точно так же в Ади Грантх, Священном Писании сикхов, говорится: «Нечестность в делах или произнесение лжи ведут к страданиям души».

В индуизме существуют 10 ям (законов) воздержания. Второй закон предписывает быть «честным, воздерживаться от лжи и нарушения обетов и говорить только те слова, что верны, добры, помогают людям и необходимы». В индуистских священных книгах говорится: «Все вещи определяются словами; слова – это корень вещей, и от слов они происходят. Поэтому тот, кто нечестен в словах, нечестен во всем». В конфуцианстве также говорится о лжи, в «Беседах и суждениях» (2:22) приводятся слова самого Конфуция: «Бесчестный человек – не знаю, на что он годен».

Ислам запрещает ложь, мошенничество, лицемерие и лжесвидетельство. Пророк Мухаммед призывает мусульман быть честными и правдивыми. Вот два достойных внимания стиха из Корана, где говорится о лжи: «Не облакайте истину в ложь

и не скрывайте истину, тогда как вы знаете ее» (2:42) и «Горе всякому лживому грешнику!» (45:7). Итак, согласно Корану, мусульмане верят, что «правдивость ведет к благочестию, а благочестие ведет к Раю».

Хотя все религии выступают или, по крайней мере, предостерегают против лжи и предательства, в ряде случаев ложь может быть оправданна. Так, например, в иудаизме и христианстве иногда допускается лгать ради сохранения мира или ради того, чтобы не обидеть человека. Согласно иудейским законам, солгать можно при определенных исключительных обстоятельствах: например, чтобы успокоить кого-то; если правда может нанести вред самому человеку или кому-то другому; из соображений скромности, чтобы не выглядеть кичливым; из благородства — к примеру, не говоря правду о чем-то интимном; чтобы защитить чье-то имущество. Действительно, в Ветхом Завете описывается по крайней мере два случая, в которых ложь привела к положительным результатам. В Исходе (1:15–21) еврейская повитуха лжет фараону, чтобы спасти жизни многих еврейских младенцев. Второй случай можно найти в книге Иисуса Навина (2:5), когда Раав лжет, чтобы защитить соглядатаев-израильтян.

Ислам тоже допускает ложь: в битве, ради защиты чьей-то жизни; чтобы примирить враждующие народы; чтобы помирить мужа с женой. То же самое верно и для буддизма, однако, чтобы избежать фактически произнесения лжи, буддистам предлагается не отвечать на вопросы, поменять тему разговора или просто о чем-то не упоминать.

Неважно, что утверждают различные религиозные доктрины, — бывают случаи, когда на первый план выходят соображения гуманизма. Таким образом, практически всегда можно допустить ложь ради спасения жизней. Во время нацистского вторжения в годы Второй мировой войны даже самые религиоз-

ные люди, в том числе священники, монахи и прочие служители церкви, лгали ради того, чтобы защитить других и сохранить жизни невинным людям, которых прятали в своих храмах, монастырях и домах.

Глава 2

Цена лжи

Как мы увидели в предыдущей главе, в определенных ситуациях ложь простибельна. Но в других – нет. Есть такие ложь и предательство, которые опустошают человека. Когда вы понимаете, что вам кто-то лжет, ваши чувства зависят от того, кто именно вас обманывал, при каких обстоятельствах это случилось, и даже от вашего возраста.

Говорить ребенку, что зубная фея оставляет монетки под подушкой, чтобы он не расстраивался из-за выпавшего зуба; лгать ему, что Санта-Клаус существует, чтобы он мог проникнуться духом Рождества и радоваться празднику; не рассказывать, откуда на самом деле берутся дети, потому что ребенок еще слишком мал, – такая ложь является частью современной американской культуры. И она не может оказать серьезного негативного влияния на психику ребенка. Однако обманывать ребенка, утаивая от него важную информацию, например тот факт, что его или ее усыновили, нельзя. Это может привести к тяжелым эмоциональным травмам. Часто спустя годы ребенок не может простить родителям того, что они сказали ему неправду.

Иногда то, что кажется вам невинной ложью, например убавление собственного возраста, в глазах кого-то может выглядеть очень серьезным обманом. Для кого-то это может иметь такое же большое значение, как если бы оказалось, что вы замужем и живете с мужем и тремя детьми, хотя говорили, что одиноки и живете одна. Поэтому все зависит от того, как другой человек воспринимает и интерпретирует вашу ложь. То, что кому-то кажется ерундой, для другого может оказаться очень существенным. Все мы воспринимаем ложь и реагируем на нее по-разному, все это зависит от нашего определения лжи, ее степени и типа, от нашего воспитания, взглядов и расстановки приоритетов в жизни.

Знаменитые лгуны

Каждый день на нас сыплются свидетельства того, как лгут знаменитости: кто-то — по мелочи, а кто-то — по-крупному. Одни клянутся, что их отношения с женой или мужем до сих пор крепки, хотя на самом деле они только что подписали документы на развод. Другие врут о драках, в которых участвовали. Некоторые утверждают, что упорно тренируются и сидят на диете, когда на самом деле были на липосакции или сделали желудочное шунтирование, как Стар Джонс, бывший участник программы *The View* на канале ABC. Кто-то пытается объяснить свою ненормальную худобу тем, что много занимается в спортзале, а потом все же признается, что на самом деле страдает от расстройства пищевого поведения*.

Есть такие, кто упорно отрицает, что страдает алкоголизмом или принимает наркотики. И лишь позднее становится понятно,

* Расстройства пищевого поведения связаны с нарушением в приеме пищи, в числе прочих, к расстройствам относят анорексию, булимию, психогенное переедание, а также ряд других расстройств. Нарушения пищевого поведения относят к психическим расстройствам.

что они лгали, когда достоянием общественности становятся фотографии, сделанные в реабилитационных центрах. Случается, правда значительно реже, что звезды сами признаются на каком-нибудь ток-шоу, что у них были проблемы с наркотиками или алкоголем. Такая ложь нас обычно не возмущает, потому что вполне понятно, из-за чего знаменитости врут о своем весе, алкоголе или наркотиках. Большинство из нас понимают, что известный человек, скорее всего, стыдился таких вещей или просто был эмоционально не готов как-то решать проблему или обсуждать ее публично.

Но бывает ложь, которая нас возмущает, особенно ложь, связанная с предательством и изменой партнеру. Когда выяснилось, что звезда саги «Сумерки» Кристен Стюарт обманывала своего партнера по фильму и в жизни Роберта Паттисона, изменяя ему с продюсером, гнев фанатов она почувствовала на себе. Когда Кристен сделала вид, что помирилась с Паттисоном, и все увидели, как нежно общается пара на премьере фильма, поклонники сменили гнев на милость. Певица Лиэнн Раймс призналась, что до сих пор страдает из-за реакции поклонников, узнавших, что она изменяет мужу, даже несмотря на то, что в конце концов она вышла замуж за своего любовника. Такую ложь люди воспринимают лично, так как видят в отношениях знаменитостей отражение своей собственной жизни. Возможно, им пришлось испытать невероятно болезненное и разрушительное воздействие лжи такого типа на собственную жизнь, когда кто-то изменил им или украл их любовь. Когда мы платим деньги за то, чтобы увидеть кого-то на большом экране или услышать чью-то музыку, а он предает других, мы также часто принимаем это очень близко к сердцу. Мы можем потерять уважение к такой личности и больше не будем поддерживать ее или потеряем интерес к проектам, в которых участвует звезда.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru