



ЭМЕРСОН  
ЭГГЕРИХ

# ВЫ МЕНЯ НЕ ТАК ПОНЯЛИ

КАК ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ СЛУШАЛИ,  
И СЛУШАТЬ, ЧТОБЫ СЛЫШАТЬ



**Эмерсон Эггерих**  
**Вы меня не так поняли. Как**  
**говорить, чтобы слушали,**  
**и слушать, чтобы слышать**  
Серия «Формула спокойствия.  
Проверенные психологические  
техники для комфортной жизни»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73935287](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73935287)*

*Вы меня не так поняли. Как говорить, чтобы слушали, и слушать,  
чтобы слышать: Эксмо; Москва; 2026  
ISBN 978-5-04-247450-7*

### **Аннотация**

Как часто после разговора вы думали: «Надо было сказать иначе»?

Доктор психологии Эмерсон Эггерих посвятил несколько лет изучению барьеров в коммуникации. Проблема недопонимания в общении кажется вечной: порой нам трудно выражать эмоции и слушать других. Дело не в социальных преградах, а в недостатке чуткости к своим мыслям. Мы можем говорить, но не всегда понимаем, что хотим сказать.

Авторская система из 4-х вопросов станет вашим внутренним навигатором в сложных разговорах. Благодаря книге вы:

- определите свои слабые места в общении;
- научитесь легко переносить конфликты;
- перестанете сожалеть о сказанном (или несказанном).

Эта книга не инструкция по манипуляциям, когда успешное общение превращают в кейсы. Это – философский и психологический подход к работе над собой. Доктор Эггерих научит выражать мысли так, чтобы они не разрушали, а создавали близость.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Как извлечь максимум пользы из этой книги	6
Введение	9
Опросник «Говори, что думаешь»	17
Часть I	61
Глава 1	67
Глава 2	83
Глава 3	95
Глава 4	107
Глава 5	117
Глава 6	127
Конец ознакомительного фрагмента.	139

**Эмерсон Эггерих**

**Вы меня не так поняли. Как  
говорить, чтобы слушали,  
и слушать, чтобы слышать**

Dr. Emerson Eggerichs

**SPEAK YOUR MIND:**

**EVALUATING AND UNLEASHING YOUR  
COMMUNICATION STRENGTHS**

© 2025 Emerson Eggerichs

Published by arrangement with HarperCollins Christian  
Publishing, Inc.

© Цветкова Е., перевод на русский язык, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Как извлечь максимум пользы из этой книги

Хотите улучшить свои навыки общения? Хотите звучать убедительно, высказывая свое мнение? Хотите укрепить свои отношения, понятно и конструктивно выражая свои мысли и избегая недопониманий? Если да, то эта книга поможет вам не только раскрыть и использовать свои сильные коммуникативные стороны, но и выявить и преодолеть свои уязвимые места в сфере общения.

У вас определенно есть сильные коммуникативные стороны. Но, поскольку вы читаете книгу о том, как говорить то, что думаешь, я смею предположить, что вы похожи на меня: часто говорите то, чего говорить не следовало, и потом жалуете, что не сказали этого более разумно. Возможно, у вас даже есть некие скрытые проблемы, влияющие на ваше общение, о которых вы еще не подозреваете.

Цель этой книги проста: научить вас высказывать то, что вы думаете, раскрыть ваши сильные коммуникативные стороны, нивелировав слабые!

Во введении вы узнаете о четырех важнейших основах эффективного общения, именно они легли в основу данной книги.

Далее вы можете заполнить опросник «Говори, что дума-

ешь», чтобы выявить свои сильные стороны как коммуникатора. Одновременно это поможет вам определить слабые стороны, которые могут препятствовать вашему эффективному общению. Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, я рекомендую вам выделить достаточно времени, чтобы честно и вдумчиво ответить на все восемьдесят вопросов.

Пройдя опросник «Говори, что думаешь», можете перейти к главам 1–21, где вы подробно изучите, как высказывать свое мнение, основываясь на полученных результатах самооценки. В этих главах вы узнаете о конкретных способах того, как использовать свои сильные стороны в общении, одновременно нивелируя слабые. Оценив себя по результатам опросника, вы сможете сразу обратиться к нужным страницам книги и незамедлительно приступить к работе.

Книга также даст вам представление о том, как общаются люди, с которыми вы взаимодействуете. Я надеюсь, что идеи, которые вы почерпнете на этих страницах, придадут необходимые мудрость и достоинство вашему общению.

Эта книга похожа на энциклопедию сильных и слабых сторон коммуникации. Во избежание перегрузки не пытайтесь воспринять сразу всю предложенную информацию. Вам вовсе не обязательно осваивать весь материал, однако я бы посоветовал всегда держать эту книгу где-то рядом, чтобы можно было к ней обратиться за советом или напоминанием. И не корите себя, если вы вдруг совершаете ошибку. Я написал эту книгу, но по-прежнему допускаю больше ошибок

в своем общении с людьми, чем мне хотелось бы!

Готовы ли вы совершенствовать свои коммуникативные навыки? Готовы ли вы стать более убедительным, высказывая свое мнение? Надеетесь ли вы заслужить репутацию человека, который больше стремится понимать и выслушивать, нежели быть услышанным и правым?

Если на все вопросы ваш ответ «да», то я приглашаю вас перевернуть страницу и начать свой путь по расширению знаний в области коммуникации и совершенствованию своих навыков.

# **Введение**

## **Правда, добро, необходимость и ясность**

Поскольку вы читаете книгу о том, как говорить, что думаешь, вам, возможно, придется сталкиваться с одной из следующих распространенных проблем в общении:

- Вы, как правило, держите при себе свое мнение или мысли, а потом жалеете, что не высказали их вслух.
- Вы склонны сразу высказывать то, что пришло на ум, но затем расстраиваетесь, что не подумали перед этим.
- У вас довольно хорошо развиты коммуникативные навыки, но вы пока еще не стали тем мастером коммуникации, которым, по вашему мнению, могли бы быть.

Из этой книги вы узнаете, почему вы склонны воздерживаться от высказывания своего мнения, сталкиваетесь с трудностями в общении или чувствуете себя посредственным коммуникатором. Вы также узнаете, как использовать свои сильные стороны в общении. И, возможно, самое главное: вы познакомитесь с мощной стратегией из четырех частей, которая успешно помогала мне выступать и писать на протяжении последних пяти десятилетий.

## Три правила коммуникации... Нет, четыре!

Будучи студентом, я однажды присутствовал на церковной службе – в Уитонском колледже и услышал, как один из ораторов произнес следующий постулат: «Прежде чем начать общение, каждый должен задать себе три вопроса: является ли это правдой? Несет ли это в себе добро? Необходимо ли это?» Я не запомнил ни имени, ни лица того оратора, но я помню этот совет так, будто он был дан вчера. Для меня он сразу же стал реальностью. Эта короткая фраза задела за живое и застряла у меня в голове, заполняя все мои размышления на протяжении последних пяти десятилетий.

Многие считают, что именно Сократ, философ V века до н. э., впервые спросил: «Есть ли в этом правда, добро и необходимость?»<sup>1</sup> Однако на самом деле никто не знает, кто первым сформулировал этот вопрос. Как бы то ни было, на той церковной службе я усвоил правила общения, которые в моей практике очень хорошо зарекомендовали себя, и я уверен, что они сработают и для вас.

Эти три критерия – правду, добро, необходимость – мы можем найти и в Библии. Будучи пастором в течение почти двадцати лет, я часто слышал, как люди из моей общины цитируют послание к Ефесянам 4:15: «Говорите истину с лю-

---

<sup>1</sup> *Socrates*, Essential Thinkers Series, Collector's Library (Barnes and Noble Books, 2004).

бовью». Этот стих подчеркивает важность правды и доброты в нашем общении. А кто из нас не слышал, что есть «время молчать и время говорить» – слова, написанные мудрым царем Соломоном (Еккл. 3:7)? Этот стих показывает, что о некоторых вещах говорить необязательно, в то время как о других – стоит.

Вывод: мы интуитивно знаем, что нам стоит говорить истину, произнося ее с добротой и в нужное время. Этот основополагающий аспект межличностного общения понятен каждому.

Эти три правила общения откликнулись во мне, поскольку я хотел быть человеком, чьи слова, написанные или произнесенные, другие воспринимали бы как правду, необходимую и высказанную с добротой. У меня было желание быть компетентным, заслуживающим доверия и эффективным коммуникатором. Я хотел быть уверенным в том, что все высказанные мной мысли правдивы, добры и необходимы.

Надеюсь, то же самое можно сказать и о вас! Если бы вы не видели смысла в том, чтобы стать хорошим коммуникатором, вы бы не взяли в руки книгу под названием «Говори, что думаешь». Вы, вероятно, тоже хотите обрести контроль над собственной речью. **Это прекрасно – научиться общаться так, чтобы трогать сердца других, позволяя им одновременно лучше узнать нас настоящих.**

## Еще один пункт к списку

По прошествии времени после той церковной службы я пришел к выводу, что необходимо добавить четвертый вопрос к списку, а именно: «Понятно ли то, что я говорю?» То, что мы сообщаем другим, должно быть еще и понятным.

Было немало случаев, когда я знал, что мои слова правдивы, добры и необходимы, но позже я обнаруживал, что в моем изложении отсутствовала ясность. Знакомо? Например:

- Я ошибочно полагал, что другие знают все факты, то есть всю правду. И если они обладали не всей полнотой информации, то чувствовали себя сбитыми с толку тем, что я им сообщал.

- Я полагал, что люди понимают, когда в комментариях я просто дурачусь. Вместо этого они думали, что я стараюсь их унижить.

- Я предполагал, что читатели или слушатели воспринимают всю преподносимую мною информацию, но, как выяснилось, часть ее они могут посчитать ненужной, что, как правило, выясняется из их вопроса: «К чему именно вы клоните?»

В Библии также можно найти указание на то, что мы должны быть понятными в своем общении. В Первом послании к Коринфянам 14:9 апостол Павел спрашивает: «Так если и вы языком произносите невразумительные слова, то как

узнают, что вы говорите?» Это универсальный риторический вопрос.

Итак, теперь у нас есть четыре вопроса, которые мы должны задать себе, иницилируя общение:

- Мои слова *правдивы*?
- Мои слова *добры*?
- Мои слова *необходимы*?
- Мои слова *понятны*?

Эти четыре вопроса прошли проверку временем как надежная основа для общения. Используя этот контрольный список в устной и письменной речи, мы приобретаем множество друзей и способны влиять на многих.

Как христианин, я верю, что Бог хочет, чтобы мы были правдивыми и добрыми людьми, которые говорят то, что необходимо и понятно другим. Для меня это та всеобъемлющая причина, по которой я неизменно придерживаюсь этих четырех пунктов в каждом сказанном мною слове. Но, даже если вы не разделяете со мной христианскую веру, вы, без сомнения, осознаете важность всех этих постулатов общения. Разве любой человек доброй воли не согласится с этим?

Применяя эти четыре столпа эффективного общения, мы будем способны менять наш мир за один разговор. Какое это счастье – научиться располагать к себе сердца и умы других людей! Ну что, вы в деле?

## **Дело не только в том, чтобы меньше говорить**

Возможно, вы возразите: «Но, Эмерсон, некоторые вещи просто необходимо говорить, даже если человеку это может не понравиться. Я должен высказывать свое мнение!»

Я согласен. Вот потому-то вы и держите в руках эту книгу. Еще в 2017 году я написал статью «Прежде чем нажать “Отправить”»: как избавиться себя от головной и сердечной боли», которая послужила исходным материалом для большей части данной книги. Однако я знал, что не все проблемы с общением можно решить, просто не нажав кнопку “Отправить” или воздержавшись от высказывания собственного мнения. В жизни приходится вести много неудобных, но необходимых разговоров.

«Говори, что думаешь» – книга не только о том, как быть сдержанным в общении; она даст вам понимание и уверенность, необходимые для того, чтобы вы могли высказываться чаще, даже если это рождает дискомфорт.

Как лучше всего высказывать свое мнение в подобных ситуациях?

Как «говорить, что думаешь» своему супругу, когда не чувствуешь к себе любви и уважения?

Или своим коллегам, когда они не вовлечены в рабочий процесс?

Или своим друзьям, когда они принимают решения, с ко-

торами вы не согласны?

Или членам вашей семьи, которые придерживаются политических взглядов, отличных от ваших?

Как вам грамотно, честно и с любовью высказывать правду, которую другому будет нелегко услышать?

Этой книгой я надеюсь сослужить вам хорошую службу, предложив небольшое ноу-хау о том, как говорить, что думаешь, *честно*, как говорить, что думаешь, *с добротой*, как говорить, что думаешь, только *тогда, когда это необходимо*, и как говорить, что думаешь, доступно и *понятно*, даже если вам нужно поделиться сложной информацией или высказать неприятную правду. На следующих страницах мы подробно обсудим, что на самом деле означает для вашей коммуникации соблюдение всех четырех пунктов этого контрольного списка.

Приглашаю вас вместе со мной подробнее рассмотреть эти четыре уровня коммуникации. Мы ответим на следующие вопросы:

- Является ли то, что я собираюсь сказать, правдой, только правдой и ничем, кроме правды?
- Являются ли мои слова проявлением доброты, любви и уважения?
- Уверен ли я, что это стоит говорить сейчас, а не позже или, может, не стоит говорить вообще?
- Будет ли то, что я собираюсь сказать, понятно не только мне, но и другому человеку?

Если ответ на все четыре вопроса положительный, тогда давайте выскажем то, что у нас на уме! Помните, что овладение искусством общения заключается не только в том, чтобы говорить меньше, но и в том, чтобы общаться уверенно, целеустремленно и эффективно.

Я приглашаю вас присоединиться ко мне в этом путешествии, чтобы узнать, когда нужно говорить меньше, а когда громче. Указанные четыре аспекта служат как ориентирами, так и «дорожными ограждениями». Именно они позволяют нам двигаться вперед на пути построения эффективного общения.

Однако давайте начнем вот с чего: знаете ли вы, в чем заключаются ваши сильные стороны по этим четырем параметрам? Что, по вашему мнению, вы могли бы улучшить? Во введении вы начнете с самооценки вашего текущего коммуникативного уровня. Я настоятельно рекомендую вам не пропускать этот важный первый шаг на пути к тому, чтобы стать мастером коммуникации. Прежде чем вы сможете достичь желаемого, вам необходимо понять, где вы находитесь.

Поэтому переверните страницу, чтобы это узнать!

# Опросник «Говори, что думаешь»

## Для самостоятельной оценки коммуникативных навыков

Прежде чем вы приступите к изучению того, как улучшить ваше общение с помощью четырех критериев – *правды, добра, необходимости и ясности*, вам было бы полезно узнать, с чего начинать это путешествие.

У каждого человека, когда дело касается общения, есть свои сильные и слабые стороны. Например, кто-то обычно говорит правду, но не осознает, что большей частью этой правдой делиться вовсе не обязательно. Или, может быть, кто-то редко использует в своей речи ругательства, но порой от усталости или нетерпения огрызается весьма недобрыми словами?

По этой причине я хочу, чтобы вы начали свой путь к себе как к отличному коммуникатору с проведения детальной оценки своих навыков общения. Хотя мы можем обладать общим представлением о своих коммуникативных способностях, мы вряд ли когда-либо рассматривали их по четырем категориям. Я выделил эти подтемы, чтобы вы могли нагляднее видеть, в чем ваша сила, а в чем вы еще можете совершенствоваться. Вы, несомненно, можете стать отличным коммуникатором, укрепляя те области, которые сейчас, воз-

можно, ослаблены! Никто не в состоянии быть идеальным каждую минуту своего времени, но это не значит, что вы не можете эффективно общаться большую его часть.

Кроме того, никто из нас не начинает с одной и той же отправной точки, и было бы неразумно притворяться, что это так. В приведенном ниже опроснике вы познакомитесь с двадцатью терминами, каждый из которых касается честного, доброго, необходимого и понятного общения. Честно ответив на вопросы, вы узнаете не только о своих сильных и слабых сторонах по четырем критериям коммуникации, но и о том, что именно в каждом из них вы оцениваете наиболее позитивно, а в каких случаях вам было бы разумно устранить конкретные недостатки, поскольку иначе это может привести к недопониманию и проблемам даже в отношениях с самыми дорогими для вас людьми.

Старайтесь максимально искренне отвечать на вопросы о себе в каждом разделе. Не торопитесь, уделите достаточно времени тому, чтобы со всей возможной точностью оценить себя. Закончив, вы получите гораздо лучшее представление о том, с чего вы начинаете этот путь. Я надеюсь, что более точное представление о том, где вы находитесь в данный момент, поможет вам правильно распределить свое внимание относительно материала, представленного в дальнейших главах, где мы подробно разберем все способы высказываться честно, с добротой, только при необходимости и понятным образом.

Во введении мы говорили о трех возможных категориях, к которым вы могли отнести себя (перечислены ниже). Пожалуйста, держите эти вопросы в уме при заполнении опросника:

- Случалось ли вам держать свое мнение при себе, а потом сожалеть о том, что вы промолчали?
- Вы склонны выплескивать свои мысли и чувства, а потом жалеть, что не подумали, прежде чем говорить?
- В каких областях вы оцениваете свои коммуникативные навыки как средние, но тем не менее хотите научиться быть мастером коммуникации?

Путь к получению ответов на эти вопросы начинается здесь!

## **Часть 1. ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

Инструкция: для каждой пары описательных терминов обведите кружком цифру на шкале, которая наилучшим образом отражает ваш текущий стиль общения.

# БЕЗОПАСНОСТЬ В ИСТИНЕ

1

2

3

4

5

## СТРАХ

Из-за страха я скрываю свои оплошности, чтобы избежать последствий прошлых ошибок.

## СМЕЛОСТЬ

Несмотря на мою тревогу по поводу последствий, я проявляю мужество, признаваясь в своих словах, которые могли вводить в заблуждение, и обаяясь стойко придерживаться правды.

1

2

3

4

5

## УКЛОНЧИВОСТЬ

Чем меньше другие будут знать, что я сделал не так, тем меньше проблем.

## ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ

Я уверен, что открытость, прямота и искренность укрепляют доверие в отношениях, поскольку честность — лучшая политика, она предотвращает недопонимание и душевные страдания, зачастую возникающие в результате уклончивости.

1

2

3

4

5

## ХАМЕЛЕОН

Во избежание конфликта я подстраиваю свои убеждения под свою аудиторию.

## НЕПОКОЛЕБИМОСТЬ

В социальной среде я чувствую себя комфортно, оставаясь преданным своим убеждениям и сопротивляясь желанию подыграть толпе, пойти на компромисс, угождая людям; когда необходимо, я выражаю свои ценности честно и с разумением.

1

2

3

4

5

**ЗАЩИТА**

Я чувствую ответственность за защиту чужих интересов, и для этого я даже готов пойти на ложь.

**МОРАЛЬНАЯ ОБОСНОВАННОСТЬ**

Хотя я чувствую ответственность за защиту тех, кто мне дорог, я не буду отстаивать их интересы за счет лжи, поскольку я ориентирован на нравственный кодекс, который является основой и руководством для меня в моем служении другим.

**ПРЕОБРАЖЕНИЕ В ИСТИНЕ**

1

2

3

4

5

**САМООБМАН**

Некоторые утверждают, что я лгу себе. Но именно это — ложь.  
Я на сто процентов честен с самим собой.

**САМОСОЗНАНИЕ**

Я хочу лучше осознавать свои недостатки, мешающие мне быть действительно честным собеседником, поэтому я изучаю себя, чтобы уменьшить количество своих предубеждений и «белых пятен», которые вредят моей репутации и отношениям с окружающими.

1

2

3

4

5

**ХРОНИКА**

Я всегда лгал, даже когда правда была лучше. Что-то на меня находит.

**СОПРОТИВЛЕНИЕ**

Если раньше я постоянно прибегал ко лжи и боролся с соблазном сказать неправду, чтобы чего-то добиться или выйти сухим из воды, то теперь я сопротивляюсь этим тенденциям и выбираю честность, признавая, что это лучшая и наиболее воодушевляющая политика.

1

2

3

4

5

**СТЫД**

Из-за стыда за то плохое, что я совершал, я лгу, чтобы казаться хорошим.

**ПРИЗНАНИЕ**

Я ценю то обновление, которое испытываю, говоря правду и будучи открытым, поскольку это правильно. Ничто не сравнится с чистой совестью и внутренним спокойствием, которые возникают в результате того, что предпочитаешь признание стыду.

## ИСПОВЕДАНИЕ ИСТИНЫ

1

2

3

4

5

**ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ**

Я лгу, поскольку в данный момент для меня это быстрее и проще.

**ОТКРОВЕННОСТЬ**

Хотя ложь может быть полезной для ухода от последствий, теперь я честно раскрываю потенциальную проблему заранее; говорить полуправду или лгать о возможной неудобной правде больше не является соблазном, тем более что большинство людей все же хотят услышать правду, какой бы неприятной она ни была.

1

2

3

4

5

**УМ****МУДРОСТЬ**

Я умею, умею скрывать  
как ложь, так и правду.  
Ложь легко сходит мне с рук.

Я перестал лгать, хотя у меня это хорошо полу-  
чается; я честен и прямолинеен, поскольку  
понял, что глупо и самонадеянно думать, будто  
я могу перехитрить Бога и убежать от Него  
с моим человеческим обманом.

1

2

3

4

5

**ЖОНГЛИРОВАНИЕ  
СЛОВАМИ****ГРАМОТНАЯ РЕЧЬ**

Я, забавляясь,  
легко перевираю слова,  
играя двусмысленностями,  
вводящими в заблуждение.

В прошлом я использовал свои коммуникатив-  
ные навыки, чтобы искусно исказить правду,  
но теперь я использую их, чтобы быть убедительным,  
красноречивым, честным и понятным  
коммуникатором, чтобы моя устная и письмен-  
ная речь оказывала положительное влияние.

# ПРАВСТВЕННОСТЬ В ИСТИНЕ

1

2

3

4

5

## В ЛОВУШКЕ

Это не моя вина. Меня вынудили поклясться хранить тайну и спровоцировали на ложь.

## ЦЕЛОСТНОСТЬ

Хотя можно сказать, что другие вынуждают меня поклясться сохранить тайну, чтобы облегчить мою ложь, я отказываюсь попадаться на эту удочку, поскольку у меня есть моральные принципы, позволяющие мне оставаться честным; и я не пойду на компромисс, даже когда другие обвиняют меня в безразличии, пытаюсь заставить сделать то, что выгодно им.

1

2

3

4

5

## ПОДРАЖАНИЕ

На самом деле мне неинтересно лгать, но все остальные врут, поэтому и я тоже.

## ИНДИВИДУАЛИЗМ

Я твердо придерживаюсь своих ценностей и принципов, уверенно говорю правду, даже когда окружающие склонны лгать и ожидают, что я буду подражать им и обманывать других ради личной выгоды.

1

2

3

4

5

**СОХРАНЕНИЕ**

Я лгу, чтобы покрыть последствия другой лжи, уже мной произнесенной, не волнуясь о том, что ложь порождает ложь.

**САМОКОРРЕКЦИЯ**

Моя предыдущая стратегия лжи, направленная на то, чтобы избежать разоблачения, — необходимость лгать о лжи — была не только утомительной, но и препятствовала здоровым отношениям, поэтому я изменил свои привычки, поставив во главу угла честность как свою моральную ценность; как следствие, я стал намного счастливее.

**ПОЗНАНИЕ ИСТИНЫ**

1

2

3

4

5

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА**

Если это ощущается правдой — я высказываюсь.  
Мне не нужны все факты, когда я чувствую, что прав.

**ФАКТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА**

Когда чувствую, что что-то является правильным или правдой, я не тороплюсь сразу говорить об этом или действовать в соответствии с этим, пока у меня не будет всех фактов; в противном случае на основании своих эмоций или под влиянием импульса я могу прийти к неправильным выводам.

1

2

3

4

5

**НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**

Я не знал, что сказанное мной было неточным; все могут ошибаться.

**НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ**

Когда я допускаю неточности в своих словах, то отслеживаю это, чтобы затем, узнав факты, все прояснить с человеком; прежнее незнание не является оправданием тому, чтобы оставить неправду как есть.

**АЛЬТРУИЗМ В ИСТИНЕ**

1

2

3

4

5

**ЭГОИЗМ**

Что я могу сказать?  
Ложь работает в моих интересах, продвигая мои планы.

**БЕСКОРЫСТИЕ**

Все люди созданы по образу и подобию Божьему, а потому равноценны, что требует справедливости и взаимовыгодных решений; я принимаю во внимание справедливые интересы других, а не только то, что выгодно мне за их счет, даже если ложь может сыграть мне на пользу.

1

2

3

4

5

**ГОРДОСТЬ****СМИРЕНИЕ**

Мне нужно выглядеть лучше, чем я есть на самом деле, чтобы другие относились ко мне хорошо и я им нравился.

Стремясь к подлинным, искренним и уважительным отношениям, я сопротивляюсь искушению солгать о том, что я лучше, чем есть на самом деле, чтобы чувствовать себя хорошо и заслужить одобрение; и, поскольку я отказываюсь лгать о своих недостатках во избежание неприязни другими, я перестал создавать ложный образ себя в ущерб правде о том, кто я есть.

1

2

3

4

5

**ЛЕСТЬ****ПОДЛИННОСТЬ**

Я хочу быть честным и тактичным, однако неискренняя похвала работает лучше.

Хотя лесть или ложная похвала могут сработать в моменте, люди в конечном итоге видят неискренность, поэтому я взял на себя обязательство говорить правду о других без каких-либо преувеличений.

1

2

3

4

5

**БОЖБА****БЛАГОГОВЕЙНОСТЬ**

Я признаю, что для подстраховки иногда клянусь Богом, чтобы другие поверили в то, что я говорю.

В общении людям важно, чтобы мне можно было доверять и чтобы я был компетентен; им не нужно, чтобы я убеждал их в том, что заслуживаю доверия и честен, повторяя «клянусь Богом» или «Господь мне свидетель».

## ДЛЯ СОБСТВЕННОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Честно говоря, я рассматриваю обман других как увлекательную игру.

## ОСОЗНАННЫЙ ЮМОР

В прошлом я мог прибегнуть к неуместному, неуважительному и даже оскорбительному юмору для собственного развлечения, но это причиняло боль другим, поэтому я сделал выбор в пользу искренней помощи людям; я использую свою смекалку для оценки правды и творческого поиска инновационных решений и только добрый юмор для рядки возникающего напряжения.

## СЛОВО ПОХВАЛЫ!

Отличное начало, но давайте сделаем небольшую паузу.

Если вы отметили 4 или 5 по любому из вопросов, то вам следует отдать должное. Вы умеете говорить правду. Даже чувствуя угрозу возможных неприятных последствий, вы отдаете ей предпочтение. Хотя в вашем прошлом могут быть свои личные проблемы и неурядицы, вы не используете их в качестве оправдания, чтобы скрыть правду или солгать.

Во многих ситуациях вы могли бы перемешать в своих интересах и ложь и правду, но вы отвергаете подобную хитрость.

Вы избежали ловушек зависимости от других, отказавшись защищать их ложью, и не поддались мысли, что вы обязаны продолжать лгать, сделав так однажды. Вы не предполагаете, что знаете правду только потому, что вам так кажется,

и перед началом любой коммуникации предпочитаете убедиться, что вам известны все необходимые факты. И хотя вы заботитесь о собственных интересах, вы не склонны руководствоваться корыстными соображениями, согласно которым ложь оправданна, если она способствует достижению ваших целей.

Подводя итог, вы – честный человек и заслуживаете аплодисментов. Пусть это было нелегко, но в глубине души вы решили, что будете честным коммуникатором. Поэтому позвольте мне поздравить вас! Вы мужественно и честно противостояли тому, что является трудным испытанием для многих из нас. Я восхищаюсь вашим стремлением поступать правильно!

Кроме того, вас непременно нужно подбодрить, если раньше вы были плохим коммуникатором, но изменились к лучшему. Опросник как инструмент оценки помогает увидеть эти изменения, мотивируя вас придерживаться выбранного курса. Он может помочь вам осознать вашу склонность по умолчанию прибегать к лживой, недоброй, ненужной или непонятной коммуникации и уберечь вас от новых шагов в этом направлении. Так что, несмотря на то что в прошлом вам приходилось нелегко, не волнуйтесь. Настал новый день! Мы все не умеем общаться так, чтобы это отражало лучшую версию нас самих. Но мы можем предпринять нужные шаги к совершенствованию, и это будет достойно празднования.

Однако необходимо учесть, что все мы склонны к пред-

взятости в свою пользу. Некоторые из нас сосредотачиваются на своих положительных сторонах, совершенно игнорируя отрицательные. Да, в целом мы можем быть честными коммуникаторами, но при этом упускаем из виду те отдельные моменты, когда сознательно и преднамеренно вводим людей в заблуждение. Мы подавляем эти случаи своей лжи, поскольку не считаем, что ложь – это наша направленность в целом. Но это можно сравнить с заявлением грабителя банка: «Я не вор. Я ограбил всего лишь один банк».

Когда вы пройдете оставшуюся часть оценочного опросника, то, возможно, обнаружите, что вы на девяносто процентов безупречны. Однако как насчет остальных десяти процентов? Не снижают ли они вашу эффективность в качестве коммуникатора? Насколько вам необходимо до конца быть честным с самим собой по поводу того, как вас воспринимают другие? Цель здесь не в том, чтобы пристыдить вас, а в том, чтобы повисить вашу эффективность как коммуникатора. По этой причине старайтесь быть максимально честными в своей самооценке. Это нужно для укрепления положительных навыков, чтобы вам было легче не поддаваться слабостям.

В связи с этим, если вы отметили 1 или 2 по любому из вопросов, позвольте мне здесь поаплодировать вам за то, что вы честно признаете свою нечестность! Bravo! **Быть честным с самим собой – это первый шаг к изменению ваших паттернов общения.** Я бы настоятельно рекомендо-

вал вам сейчас рассказать человеку, которому вы доверяете, о том, что вы узнали о себе, и посмотреть, сможет ли он помочь вам понять ваше «почему» – почему вы ведете себя нечестно. Как только вы это поймете, у вас будет гораздо больше возможностей выбирать в будущем честность. То же самое верно и в отношении следующих трех частей данного оценочного опросника.

Польза от полученной в результате информации стоит того, чтобы посвятить ей некоторое время! Вы не только сами будете чувствовать себя хорошо, но и укрепите доверие и уважение внутри ваших отношений. Вы добьетесь большего успеха во всех сферах своей жизни – успеха значительного, приносящего удовлетворение и ощутимые результаты.

## **Часть 2. ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, С ДОБРОТОЙ**

Инструкция: для каждой пары описательных терминов обведите кружком цифру на шкале, которая наилучшим образом отражает ваш текущий стиль общения.

# ЗАБОТА В СЛОВАХ

1

2

3

4

5

## ЗАПУГИВАНИЕ/ТРАВЛЯ

Когда я жесток, это хорошо работает. Угрозами или запугиванием я лучше всего добиваюсь желаемого.

## ДЕЛИКАТНОСТЬ

Мое мягкое обращение и добрые слова могут разрушить стены в отношениях с другими людьми, способствовать командной работе, поддержать мою добрую репутацию; я не использую тактику травли и запугивания.

1

2

3

4

5

## МСТИТЕЛЬНОСТЬ

Я жесток только тогда, когда другие недобры ко мне; око за око.

## ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

Я предпочитаю быть добрым человеком, отвечающим добром на зло, что позволяет мне говорить правду о недостатке доброты у других, а не опускаться до их уровня с мстительным «око за око».

1

2

3

4

5

## ЗАВОЕВАНИЕ

Чтобы победить, я буду лгать и позорить своих конкурентов. Моя цель оправдывает мои средства.

## ВАЛИДАЦИЯ

Как уверенный в себе человек, ориентированный на ценности, я охотно хвалю достижения других, даже если они затмевают мои, и, хотя эта похвала может способствовать их превозношению надо мной, я чувствую себя комфортно, искренне отдавая должное их характеру и усердию.

1

2

3

4

5

**НЕТЕРПИМОСТЬ**

Я презираю и терпеть не могу тех, чьи убеждения расходятся с моими.

**ТЕРПИМОСТЬ**

Я признаю, что различные мнения — это реальность, и, хотя я могу придерживаться противоположных убеждений и не пойду на компромисс с ними, я отношусь к тем, кто не разделяет моих убеждений, доброжелательно, в духе терпимости.

1

2

3

4

5

**ГРУБОСТЬ**

Я не грубиян, так что, какой бы идиот это ни сказал, ему лучше поостеречься.

**МИРОЛЮБИЕ**

Раньше, когда я злился, я реагировал агрессивно, воинственно, сыпал угрозами, но это портило отношения, вызывало стыд, поэтому я стараюсь быть миролюбивым, больше слушаю, говорю спокойно, поддерживаю проявляемую доброжелательность и нахожу точки соприкосновения. И это работает!

# СОСТРАДАТЕЛЬНОСТЬ В СЛОВАХ

1

2

3

4

5

## РАВНОДУШИЕ

Я не из тех, кто будет держать другого за руку со слезами на глазах. Человек должен держать себя в руках и уметь быть жестким.

## ЭМПАТИЯ

Я понимаю трудности других людей и подхожу к ним со вниманием и добротой, а не с пренебрежительным осуждением, когда пытаюсь помочь им решить проблемы.

1

2

3

4

5

## НЕТЕРПЕНИЕ

У меня нет времени на вежливые расшаркивания, я должен донести свою точку зрения.

## ВЕЖЛИВОСТЬ

Сообщая другому трудную, но необходимую правду, я терпелив и доброжелателен; я не тороплю разговор, не перебиваю и не стараюсь быстро его закончить.

1

2

3

4

5

## РАВНОДУШИЕ

По правде говоря, я очень занят и у меня нет времени думать о том, как кто-то другой может пострадать от моего невнимания.

## ВНИМАНИЕ

Из сострадания к нуждам других людей я стараюсь проявлять доброту тем, что немедленно реагирую или тут же исправляю свою оплошность, если случайно упустил из виду беспокойство или нужду человека.

1

2

3

4

5

**НЕПРЕДНАМЕРЕННОСТЬ****ИСПРАВЛЕНИЕ**

Я не хотел показаться бесчувственным или бессердечным, я просто был расстроен и погружен в свои мысли.

Я смиренно признаю, что не имел в виду ничего дурного, хотя иотреагировал недоброжелательно; я изменю свои повадки и все исправлю.

1

2

3

4

5

**ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ****РЕФЛЕКСИЯ**

Я думаю, что другие что-то себе придумывают; я совсем не слышу недоброжелательности в своем голосе.

Я стремлюсь во всем анализировать себя; я человек, который не только осознает возможное влияние своих недобрых слов на других, но и открыт для обратной связи, поскольку понимаю, что не всегда могу понять или услышать то, что пытается сказать мне другой человек; я всегда готов к улучшению своего взаимодействия с другим человеком.

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В СЛОВАХ**

1

2

3

4

5

**РЕЗКОСТЬ****ЧУТКОСТЬ**

Говоря другим то, чего они не хотят слышать, я вовсе не резок, а предельно честен.

Грубая честность может ошеломить человека, поэтому я ответственно отношусь к выбору времени, места и способа тактично и с эмпатией поделиться своим мнением о неудобной правде, которую тем не менее нужно знать.

1

2

3

4

5

**ОБИДА**

Меня опорочили,  
со мной обошлись  
несправедливо.  
Я взбешен и потому  
груб.

**МИЛОСЕРДИЕ**

Я остаюсь спокоен, когда меня унижают, контролирую свой гнев, а затем, насколько это в моих силах, спокойно заявляю, что у меня есть границы терпения при таком неподобающем обращении, но, поскольку я ищу мирное решение ситуации, я уже со своей стороны делаю больше чем половину, оказывая незаслуженную благосклонность.

1

2

3

4

5

**ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ**

Люди,  
которые не стараются  
заслужить мое уважение,  
его просто не заслуживают.  
Точка.

**БЕЗУСЛОВНОСТЬ**

Я отказываюсь относиться к другим с презрением якобы из-за того, что они не заслужили моего уважения; напротив, я уважительно отношусь к человеку без всяких условий.

1

2

3

4

5

**В ТРЕНДЕ**

Людям нужно смириться  
с этим: так мы сейчас  
общаемся и так  
переписываемся.

**ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ**

Не всё из прошлого нужно тащить в настоящее, если оно устарело; несмотря на это, я стремлюсь сохранить проверенные временем и универсальные добродетели, осознанно принимая их как непреложные истины.

1

2

3

4

5

**СЕМЕЙНЫЕ УСТАНОВКИ**

Людам нужно успокоиться  
и расслабиться;  
именно так моя семья  
реагирует  
во время конфликта.

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Во мне воспитали, что такие манеры,  
как крик, надутые губы, упорное молчание  
или саботаж, — неприемлемы,  
и я беру на себя ответственность  
за исправление этих негативных моделей  
общения и отказываюсь обвинять других в том,  
что они излишне ранимы и чувствительны,  
поскольку именно мне отвечать перед Богом  
за свои недобрые высказывания.

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СЛОВАХ**

1

2

3

4

5

**ПОРАЖЕНЧЕСТВО**

Проявляя доброту,  
вы не получите доброту  
в ответ, это приводит  
к обратным результатам;  
но, возможно, все дело  
во мне.

**ТВЕРДОСТЬ ДУХА**

Я не позволю недоброжелательности других  
по отношению ко мне определять, кто я такой,  
будто я ничего сам по себе не стою; вместо  
этого я буду уверен в Божьей любви ко мне  
как к Его любимому чаду и буду действовать  
в соответствии с этим; я буду добросердечен  
даже по отношению к недобрым людям  
и не изменю своих убеждений или своего  
образа действий, поскольку именно такой  
подход позволяет мне наилучшим образом  
влиять на людей.

1

2

3

4

5

**ЗАВИСТЬ**

Жизнь несправедлива ко мне. У меня нет того, что есть у других.

**БЛАГОДАРНОСТЬ**

Несмотря на то что я обладаю меньшим, чем другие, я богаче большинства; я не буду завидовать тем, кто живет лучше, но буду благодарить от всего сердца за все полученные мною дары и с добротой относиться к тем, у кого их больше.

1

2

3

4

5

**ПРОТЕСТ**

Я терпеть не могу правила: например, когда мне говорят, что надо быть добрым; я буду таким, каким захочу.

**СОТРУДНИЧЕСТВО**

Я сторонник здоровой автономии и решительно выступаю против слепого следования общепринятым нормам, но сетовать и бунтовать против таких социальных добродетелей, как доброта, только потому, что другие призывают к бунту против них, непродуктивно для достижения долгосрочного сотрудничества, требующего непоколебимой приверженности работе вместе с людьми, а не против них.

1

2

3

4

5

**АСОЦИАЛЬНОСТЬ**

Я хочу, чтобы меня оставили в покое, поэтому я отталкиваю людей; я не желаю, чтобы меня беспокоили.

**ДРУЖЕЛЮБИЕ**

Несмотря на то что люди могут обманывать ожидания, я признаю ценность каждого человека, созданного по образу и подобию Божему, и стремлюсь быть доступным для них и добрым, как Иисус, неизменный друг грешников, сохраняя при этом здоровые границы и оставляя время наедине с собой.

1

2

3

4

5

**НЕНАВИСТЬ К СЕБЕ**

Я в стрессе, я недостаточно физически активен и слишком много ем; я не люблю себя.

**САМОПРИНЯТИЕ**

Когда я перегружен жизненными обязанностями, я не даю ни малейшего шанса ненависти к себе, поскольку она убивает во мне доброту и порождает ненависть к людям; я беру тайм-аут и погружаюсь в Божью любовь ко мне, а также встречаюсь с кем-нибудь, чтобы получить руководство и вдохновение быть стойким духовно, эмоционально и физически.

**СЛОВО ПОХВАЛЫ!**

Если вы отметили 4 или 5 в каком-либо из описаний, то вам следует отдать должное. Вы доброжелательны с другими. Вы отказались быть жестоким человеком, который в своих разговорах скуп и немилосерден. Вы чувствуете эмпатию по отношению к другим людям; общаясь с ними, вы не бываете безучастными, когда дело касается их проблем. Поддаваясь редким проявлениям недоброжелательности, вы берете ответственность за свои слова и никогда не обвиняете других в оправдание своих необдуманных замечаний. И хотя жизнь и обстоятельства порой жестоки к вам, вы не жалуетесь на свое положение, восклицая «горе мне!», чтобы вызвать жалость. В итоге людям нравится общаться с вами, потому что вы по-настоящему добры и внимательны к ним.

Должен сказать, вы впечатляете.

Однако никто из нас еще не приблизился к тому, что называется «совершенной добротой». Это путешествие, а не пункт назначения. Проявите немного милосердия и доброты к себе там, где вам этого не хватает. Будьте терпеливы с собой. Цель этого упражнения – самосовершенствование, а для этого требуется время. Перемены не происходят в одночасье, точно так же как Рим не строился за один день. Но с Божьей помощью и поддержкой других людей вы можете стать хорошим коммуникатором, если будете ответственно подходить к делу и прилагать все усилия.

При этом, пожалуйста, обратите внимание на то, что иногда вы склонны убеждать себя в том, что лучше, чем на самом деле. Некоторые из вас блокируют те проявления нелюбви и неуважения, которые кажутся враждебными по отношению к людям. Поскольку вы предпочитаете считать себя добрым, вы стараетесь быстро забыть о вдруг сорвавшихся резких словах. Замечая в себе негативную реакцию, вы можете заявить: «Это не я, это естественная реакция на их поступки. Именно это заставило меня отреагировать недоброжелательно».

Однако, как я пишу в своей книге о браке «Любовь и уважение», «вы должны достичь такого уровня, когда сможете сказать: «Моя реакция – это моя ответственность». В моем собственном браке Сара не заставляет меня быть таким, какой я есть; она раскрывает меня таким, какой я есть. И в те

моменты, когда в моих реакциях на нее нет любви, я понимаю, что мне все еще есть над чем работать»<sup>2</sup>.

Что, если вы проявляете недоброжелательность только в десяти процентах случаев? Не подрывают ли эти десять процентов вашу эффективность как коммуникатора? Цель здесь в том, чтобы ваше общение всегда звучало достойно и в нем чувствовалась забота. По этой причине будьте максимально честны в своей самооценке.

Если в любом из описаний в данной части вы отметили цифры 1 или 2, то я хочу также похвалить вас – за то, что вы были честны с самим собой в отношении своей недоброжелательности в общении! **Честность – первый шаг к изменению ваших коммуникативных паттернов.** Я настоятельно рекомендую вам сейчас рассказать человеку, которому доверяете, о том, что вы узнали о себе, и посмотреть, сможет ли он помочь вам понять, какие «почему» стоят за вашими недобрыми замечаниями в сторону других людей. Как только вы это поймете, у вас будет гораздо больше возможностей выбрать более добрую и деликатную форму общения.

Вы можете использовать допущенные в прошлом ошибки в качестве отправной точки и потренировать более доброжелательное общение. Лучшие коммуникаторы не рождались с исключительными коммуникационными навыками, но размышляли над своим не самым успешным опытом общения,

---

<sup>2</sup> Эмерсон Эггерих. *Любовь и уважение*. Эксмо, 2022.

превратив эти размышления в задачу более благосклонно доносить свои мысли, освоив для этого некоторые ноу-хау. Представьте, что они приветливо приглашают перейти на их сторону и вы вступаете в их ряды. Пусть вас вдохновят их слова: «Эй, когда-то и мы стояли на том же месте, что и ты. Так что не бойся и шагай к нам».

## **Часть 3. ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ТОЛЬКО КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО**

Инструкция: для каждой пары описательных терминов обведите кружком цифру на шкале, которая наилучшим образом отражает ваш текущий стиль общения.

### **НЕОБХОДИМОЕ БЛАГОРАЗУМИЕ**

1

2

3

4

5

**НЕСВОЕВРЕМЕННОСТЬ**

То, что я сказал, было правдой; не имеет значения, что это было сказано не в то время и не в том месте.

**УМЕСТНОСТЬ**

Я надлежащим образом передаю продуманную, применимую и уместную информацию и избегаю говорить не вовремя.

1

2

3

4

5

**ИГНОРИРОВАНИЕ**

Мой стиль — слушать до тех пор, пока я не пойму, что хочу сказать, а затем сказать это.

**СОЗЕРЦАТЕЛЬНОСТЬ**

Сначала я слушаю, чтобы понять, в чем нужда, а затем привношу в беседу то, что является мудрым и назидательным в данный момент.

1

2

3

4

5

**ПАТРОНИРУЮЩАЯ ОПЕКА**

Когда другие меня не слушают, я все равно говорю это, потому что мне не все равно.

**ТАКТИЧНОСТЬ**

Хотя я забочусь о других и с удовольствием внес бы свою лепту, я не высказываю свое мнение только потому, что мне не все равно, поскольку доброта без тактичного изложения правды бессмысленна и бесполезна.

1

2

3

4

5

**СВОЕВОЛИЕ**

Может быть, мне следует тихо подождать и прежде помолиться, но я чувствую, что они должны услышать это прямо сейчас.

**СМИРЕННОСТЬ**

Я хочу быть уверенным, что слова, слетающие с моих уст, отражают Божественную суть, поэтому сначала я иду к Нему и прошу Его мудрости, и иногда Он отвечает мне: «Не сейчас».

# НЕОБХОДИМАЯ СОБРАННОСТЬ

1

2

3

4

5

## ВЗРЫВ

## ПРОРАБОТКА

Я должен выплеснуть свои сдерживаемые чувства; подавлять негатив вредно для здоровья.

Прежде чем заговорить, я могу мысленно разобраться в своих чувствах, чтобы не вспылить, а вместо этого выразить точные и необходимые вещи, которые послужат другому человеку во благо.

1

2

3

4

5

## САМОЖАЛОСТЬ

## РАЗЛИЧИЕ

У меня тоже есть свои невзгоды, и я ищу любого, кто выслушает мои тяготы.

Преодолевая жизненные препятствия, с которыми я сталкиваюсь, я делюсь своим бременем только с теми, кто способствует моему эмоциональному или духовному росту, и никогда — с теми, кто сделать этого не может.

1

2

3

4

5

## ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ

## РЕАЛИСТИЧНОСТЬ

Честно говоря, чтобы вызвать сочувствие и чего-то добиться, я нередко приукрашиваю реальность.

Я отказываюсь приукрашивать или делать поспешные выводы в подчеркнуто драматичной манере с целью вызвать сочувствие, а вместо этого в своей речи придерживаюсь необходимых фактов, хотя и не без эмоций.

1

2

3

4

5

**РОПТАНИЕ**

Когда я не получаю  
желаемого, я чувствую  
себя несчастным и считаю,  
что имею право  
жаловаться.

**ПРИНЯТИЕ**

Когда на моем пути не происходит ничего  
хорошего, я не жалею, не поддаюсь  
ненужному отчаянию или истерике,  
а смиряюсь с трудностями, некоторые  
из которых являются нормальной частью  
жизни, и нахожу конструктивные пути  
движения вперед.

## НЕОБХОДИМАЯ ПОРЯДОЧНОСТЬ

1

2

3

4

5

**БЕСЦЕРЕМОННОСТЬ**

По общему признанию, мои  
слова неуместны и неподо-  
бающи, но люди не должны  
быть такими ханжами.

**ПРИЛИЧИЕ**

Я взял ответственность за свою речь,  
обещав себе, что, услышав ее, моя бабушка  
никогда не воскликнула бы: «Говорить это,  
право, было излишне!»

1

2

3

4

5

**СПЛЕТНИЧЕСТВО**

Я должен быть первым, кто  
узнает и расскажет, хотя,  
полагаю, кое-что из этого  
меня не касается.

**ВЗАИМОВЫРУЧКА**

Я считаю, что нет необходимости обсуждать  
проблемы, которые меня не касаются,  
поскольку это может стать поводом для  
сплетен среди моих знакомых; однако, если  
меня попросят о помощи, я готов предложить  
любые необходимые решения проблемы.

1

2

3

4

5

**БЕЗДУМНОСТЬ**

Я бездумно произношу  
неуместные слова,  
но в этом нет злого  
умысла.

**РАЗУМНОСТЬ**

Я ценю вдумчивое, тактичное и целевое  
общение, так как мне не нравится ущерб,  
который мои бессмысленные,  
неосторожные и бесполезные слова могут  
нанести другим людям.

1

2

3

4

5

**ВЫСЛЕЖИВАНИЕ**

Я рассматриваю это  
не как слежку, а как  
отслеживание  
их ошибок, чтобы помочь им  
совершенствоваться.

**УВАЖЕНИЕ ЧУЖИХ ГРАНИЦ**

Я решил не шпионить, тайно наблюдая  
и подслушивая, поскольку это является  
неуважением и вторжением в частную жизнь;  
вместо этого я действую в рамках соответ-  
ствующих границ и прошу Бога показать  
лишь то, что мне необходимо знать.

## **НЕОБХОДИМАЯ СДЕРЖАННОСТЬ**

1

2

3

4

5

**ИЗБЫТОЧНОСТЬ**

Я считаю, что предоставляю  
полезную информацию, но  
некоторые говорят, что она  
их подавляет.

**РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ**

Я не хочу раскрывать слишком много  
информации, которая в конечном итоге  
окажется ненужной и бесполезной, поэтому  
проявляю сдержанность, используя самые  
точные и нужные суждения при вдумчивом  
и целенаправленном общении.

1

2

3

4

5

**МНОГОСЛОВНОСТЬ**

Я должен повторить сказанное мною еще раз. Я не двинулся дальше, пока не почувствую, что сказанное мною усвоено.

**ЛАКОНИЧНОСТЬ**

Я знаю, когда нужно один или два раза четко сформулировать свою озабоченность, а затем прекратить ненужное повторение, поскольку это утомляет слушателя и непродуктивно.

1

2

3

4

5

**ПУСТОСЛОВИЕ**

Я не люблю тишину, поэтому заполняю ее всем, о чем думаю в данный момент.

**СДЕРЖАННОСТЬ**

Мне комфортно в тишине, и мне не нужно сотрясать воздух болтовней, чтобы компенсировать свою тревожность и неуверенность, поскольку это не имеет ничего общего с дружелюбием и не способствует созданию непринужденной обстановки.

1

2

3

4

5

**НАГРОМОЖДЕНИЕ**

Когда я расстроен, я вспоминаю что-то еще и говорю это; для меня это не значит отклоняться от темы.

**СФОКУСИРОВАННОСТЬ**

Во время конфликта я не добавляю «и вот еще что», а высказываю свою единственную озабоченность и говорю лишь правду, вместо того чтобы нагромождать друг на друга дополнительные обвинения или не связанные с этим проблемы, даже если они у меня есть, а собеседник внимательно слушает.

# НЕОБХОДИМАЯ ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ НА ДРУГИХ

1

2

3

4

5

## НАЗОЙЛИВОЕ ЛЮБОПЫТСТВО

Не зная подробностей, я вынужден вмешиваться, чтобы получить ответ на свой вопрос.

## ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНОСТЬ

Несмотря на любознательность и заботу, я не лезу в чужие дела, не задаю навязчивых вопросов, чтобы выведать конфиденциальную информацию, которую мне знать необязательно; я стараюсь быть вежливым человеком, уважать частную жизнь других людей и действовать только во благо.

1

2

3

4

5

## ПЕРЕБИВАНИЕ

Люди говорят мне, что я перебиваю их без необходимости, но я считаю, что им важно услышать и понять то, что я говорю.

## УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

Поскольку я сосредоточен на других, я сначала внимательно слушаю, чтобы понять причину их беспокойства.

1

2

3

4

5

**ОТВЛЕЧЕНИЕ**

Я не люблю, когда меня ставят в неловкое положение, поэтому отвлекаю других разными, не имеющими никакого отношения к делу вещами.

**ПРОЗРАЧНОСТЬ**

Я стремлюсь быть максимально откровенным, поскольку это необходимо для поддержания здоровых отношений; я отбрасываю неуверенность и страх попасть впросак, побуждающие меня увести разговор в сторону с помощью ничего не значащей или вводящей в заблуждение информации.

1

2

3

4

5

**СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ  
В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ**

Другие люди серые и скучные, поэтому я замыкаю внимание на себя и использую это в своих интересах.

**ПОДДЕРЖКА И ПООЩРЕНИЕ**

У меня нет желания затмевать кого-либо, особенно если тогда их потребности останутся неуслышанными. Я задаю вопросы и с удовольствием фокусирую свое внимание на их нуждах, интересах и трудностях.

## СЛОВО ПОХВАЛЫ!

Если вы отметили цифры 4 или 5 по любому из описательных терминов, то вам следует отдать должное. Вы очень хорошо умеете доносить до окружающих именно то, что необходимо. Вы отказываетесь быть надоедливым и бесчувственным человеком, навязчиво взаимодействующим с другими, не считаясь с их интересами. Вы чувствуете, что действительно требуется в тот момент, когда что-то пишете или говорите. Когда вы взбудоражены или обеспокоены, то сохра-

няете самообладание, даже если вас переполняют эмоции и вы чувствуете искушение сказать то, чего не следовало. Вы не ведете себя неподобающим образом, позволяя себе слова, которые вам не соответствуют и ничем не помогут другим. Вы немногословны в том смысле, что не говорите ради того, чтобы просто что-то сказать, бездумно нанизывая слова друг на друга. И вы не эгоцентрик, озабоченный только собой, а скорее, сосредоточены на проблемах и интересах других.

Еще раз мои поздравления! У вас хватает мудрости говорить то, что необходимо. Способность понимать, когда можно говорить, а когда лучше промолчать, – замечательная черта, которой вы обладаете. Хотя это не всегда легко понять, вам в целом все удается!

Если вы отметили цифры 1 или 2 в любом из описаний, то также было бы правильно поаплодировать вам за то, что вы были честны с самим собой в отношении ненужного общения! Высказываю вам свое почтение. **Честность – первый шаг к изменению ваших коммуникативных паттернов в отношении необходимости что-то сказать.** Я настоятельно рекомендую вам прямо сейчас рассказать человеку, которому вы доверяете, то, что вам удалось узнать о себе, и посмотреть, сможет ли он помочь вам понять, что за «почему» стоит за вашей тягой к ненужным заявлениям. Как только вы это поймете, вы будете гораздо лучше подготовлены к тому, чтобы воздерживаться от слов, в которых нет необходимости.

## Часть 4. ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЯСНО И ПОНЯТНО

Инструкция: для каждой пары описательных терминов обведите кружком цифру на шкале, которая наилучшим образом отражает ваш текущий стиль общения.

### ПОНЯТНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

1

2

3

4

5

**НЕОСВЕДОМЛЕННОСТЬ**

Иногда, общаясь, я не осознаю, что другие не понимают меня.

**РАЗЪЯСНЕНИЕ**

Я не считаю, что всегда понятен для других или что люди знают то, что и я, поэтому обычно спрашиваю: «Вам все понятно?»

1

2

3

4

5

**НЕЯСНОСТЬ**

Я прекрасно понимаю, что имею в виду.  
Я просто не знаю, как это лучше выразить.

**ЧЕТКОЕ ФОРМУЛИРОВАНИЕ**

Вместо того чтобы говорить: «Я понимаю, что имею в виду, но просто не могу это выразить», я пишу или прорабатываю свои мысли с кем-то до тех пор, пока у меня не появится ясность в том, что я хочу сказать, и тогда я говорю понятно.

1

2

3

4

5

**НЕЗАВЕРШЕННОСТЬ**

Иногда я упускаю важную информацию, поскольку не могу ответить на вопросы *кто, что, когда, где, почему и как.*

**ОБСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

Чтобы говорить понятно, я задаю себе следующие вопросы: «Что нужно сказать и почему?», «Кто должен это услышать, когда и где?» и «Как мне лучше всего донести информацию?»

1

2

3

4

5

**НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ**

Когда я нахожусь в нерешительности, это оставляет других в неуверенности относительно моих намерений.

**ЧЕТКОСТЬ**

Я стараюсь предоставлять четкую и своевременную информацию о необходимом решении, поскольку, если я медлю и тяну время, это вызывает у людей неуверенность и непонимание моей точки зрения и моих намерений.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОММУНИКАЦИИ

1

2

3

4

5

**НЕВЕРНАЯ  
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

Я не имел в виду то, как они это истолковали, но да, это были мои слова.

**ПОЯСНЕНИЕ**

Когда люди неправильно понимают меня, хотя я думаю, что выразился ясно, я беру на себя инициативу по улучшению своей коммуникации и стараюсь лучше объяснить.

1

2

3

4

5

**СНОБИЗМ****УПРОЩЕНИЕ**

Другие не понимают,  
потому что они глупы.  
Дело не во мне.  
Я выражаюсь вполне  
понятно.

Когда меня неправильно понимают, я не проявляю высокомерия, а стараюсь улучшить свою коммуникацию: упрощаю ее, использую простые слова, привожу примеры и строго придерживаюсь основной мысли.

1

2

3

4

5

**НЕОСТРОУМНОСТЬ****КУЛЬТИВИРОВАНИЕ ЮМОРА**

Я пытаюсь быть смешным,  
но другие воспринимают это  
как сарказм и неправильно  
понимают.

Хотя и нет ничего плохого в юморе как таковом, сарказм и грубость в ущерб слушателю ничего не доказывают и не улучшают, в том числе отношения, не способствуют большей открытости и готовности собеседника слушать.

## **АУТЕНТИЧНАЯ КОММУНИКАЦИЯ**

1

2

3

4

5

**ВЫЖИДАНИЕ****ПРЯМОТА**

Я не встаю ни на чью  
сторону, чтобы избежать  
неприятностей с обеими  
сторонами.

Несмотря на то что в жизни есть много моральных противоречий, я стараюсь быть честным и прямолинейным в своих взглядах и, стремясь быть верным себе, четко выражаю свое мнение, не будучи при этом выскательным или недоброжелательным по отношению к другим.

1

2

3

4

5

**РЕЛЯТИВИЗМ**

Меня не волнуют противоречия в моих высказываниях. Правда — это то, что я говорю в данный момент.

**ПРИНЦИПАЛЬНОСТЬ**

Как у человека аутентичного, у меня есть моральные убеждения, и я не поступлюсь ими в угоду собственным эгоистичным желаниям или в угоду окружающим; это противоречие может сбить людей с толку в отношении того, во что, по моим словам, я глубоко верю.

1

2

3

4

5

**ИНТОНИРОВАНИЕ**

Слова, которые я произношу, искренни и понятны, но мой жесткий тон озадачивает людей.

**КОНГРУЭНТНОСТЬ**

Я слежу за тем, чтобы язык моего тела и интонация соответствовали произносимым мною словам во избежание замешательства собеседника.

1

2

3

4

5

**ПРИТВОРСТВО**

Когда мои действия не соответствуют моим словам, они обесцениваются.

**НАДЕЖНОСТЬ**

Я не переоцениваю свои возможности и не недооцениваю их, поскольку и то и другое ставит людей в тупик, но я всегда слеую своим обещаниям.

# УРАВНОВЕШЕННАЯ КОММУНИКАЦИЯ

1

2

3

4

5

## ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ

Когда меня оскорбляют, я тут же реагирую, вместо того чтобы спокойно скорректировать себя и прояснить ситуацию.

## САМОКОРРЕКЦИЯ

Я даю себе время тщательно все обдумать и лишь затем делюсь своими мыслями; если я буду говорить бездумно, это только запутает других.

1

2

3

4

5

## ПРОВОКАТИВНОСТЬ

Когда я расстроен, то реагирую так, что другим это кажется неразумным и обескураживает.

## СДЕРЖАННОСТЬ

Когда меня провоцируют, я сохраняю эмоциональный самоконтроль, чтобы избежать резкой и необоснованной реакции, которая будет только сбивать с толку и раздражать других, а также лишь усугубит конфликт.

1

2

3

4

5

## УТОМЛЕНИЕ

Я плохо соображаю и плохо общаюсь, когда слишком устаю, особенно по ночам.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Я знаю свои пределы в общении, когда физически и умственно устал, поэтому подзаряжаю «свои батарейки» едой и отдыхом, чтобы затем общаться ясно и доброжелательно.

# ОРГАНИЗОВАННАЯ КОММУНИКАЦИЯ

1

2

3

4

5

## ЗАПУТАННОСТЬ

Я начинаю с одной темы, но затем может возникнуть множество сторонних, не связанных между собой тем.

## ЯСНОСТЬ

Я не сбиваю других с толку запутанными ответами и дополнительными замечаниями, а четко придерживаюсь темы.

1

2

3

4

5

## БЕССИСТЕМНОСТЬ

Мое общение не всегда хорошо продумано и организовано.

## ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Перед началом общения я тщательно планирую и систематизирую свои мысли по теме, чтобы гарантировать четкую и связную презентацию, которую моя аудитория сможет легко понять и за которой ей несложно будет следить.

1

2

3

4

5

## ТОРОПЛИВОСТЬ

Да, за моей речью трудно следить. Я говорю слишком быстро и делаю спонтанные замечания.

## РАЗМЕРЕННОСТЬ

Я стараюсь говорить не слишком быстро, а взвешенно, чтобы люди могли обработать и понять информацию, поскольку, хотя материал для меня понятен, очень много информации, произнесенной слишком быстро, не усваивается слушателем.

# ОТКРЫТАЯ КОММУНИКАЦИЯ

1

2

3

4

5

## НАМЕРЕННОЕ НЕВЕЖЕСТВО

Иногда я говорю, даже зная, что не осведомлен об этом или осведомлен неверно.

## СКРУПУЛЕЗНОСТЬ

Когда я говорю, я не притворяюсь, что знаю, но стараюсь очень тщательно проверять информацию; это позволяет мне говорить уверенно, честно и понятно.

1

2

3

4

5

## ПРИТВОРНАЯ СКРОМНОСТЬ

Я не хочу выглядеть так, словно занимаюсь саморекламой, поэтому скрываю свою компетентность.

## КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Я не заинтересован в саморекламе, чтобы потешить свое эго, но бывают моменты, когда я действительно в курсе дел, поэтому четко и доброжелательно сообщаю о том, что могу компетентно сделать.

1

2

3

4

5

## ИЗЛИШНЯЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Не желая причинять человеку боль, я умалчиваю о том, что безусловно является правдой.

## ПОДЛИННАЯ ДРУЖЕЛЮБНОСТЬ

Я человек, заслуживающий доверия, но также честный и откровенный, стараюсь быть настоящим другом, поэтому не буду молчать из страха, так как это может лишить других возможности услышать то, что сработает для их же блага.

## СЛОВО ПОХВАЛЫ!

Если вы отметили цифры 4 или 5 в любом из описаний, то вам следует отдать должное. Вы общаетесь ясно и понятно. Вы предприняли необходимые шаги в направлении понятного общения с вашей стороны. Вы требуете ясности от себя, а не обвиняете других в том, что они не слушают или не понимают. Вы остаетесь верны своим убеждениям, вместо того чтобы придерживаться позиции «и вашим и нашим», вводящей других в заблуждение. Несмотря на то что вы бываете эмоциональны, вы контролируете свои эмоции и не говорите того, чего не следует.

Вам не нравится, когда во время общения ваши мысли хаотичны, поэтому вы усердно работаете над тем, чтобы быть логичным, хорошо продумываете и организуете свою коммуникацию. Вы также не скрываете информацию, оставляя других в неведении относительно того, что им действительно нужно знать.

Если вы отметили 1 или 2 в любом из описаний в данной части, то вас также надо похвалить за то, что вы были честны с собой по поводу отсутствия ясности с вашей стороны при общении с другими. Супер! Честность – это первый шаг к изменению такого паттерна общения, который ведет к путанице в коммуникации.

Я настоятельно рекомендую вам сейчас рассказать чело-

веку, которому вы доверяете, о том, что вы узнали о себе, и посмотреть, сможет ли он помочь вам понять, что за «почему» прячется за отсутствием ясности в ваших словах. Как только вы это поймете, вам будет легче говорить так, чтобы другим было все понятно.

Позвольте мне выразить свое восхищение вашей способностью быть понятным и обстоятельным в общении! У вас есть желание и стремление к тому, чтобы общение имело смысл. Вы упорно работаете над устранением двусмысленности и непоследовательности, что характерно для зрелого коммуникатора. Ваше служение другим, выражаемое в четком и понятном общении с ними, не всегда является легкой задачей, а потому тем более достойно уважения.

\* \* \*

Вы сделали это! Ух ты! Все четыре уровня!

**Вы сделали первый шаг в оценке того, насколько искренней, доброй, необходимой и понятной является ваша коммуникация.** Спасибо вам за вашу готовность пройти данный тест.

Осознание своих сильных сторон как коммуникатора рождает глубокое удовлетворение, и я надеюсь, что вы позволили себе насладиться подобными моментами самопознания. В то же время у вас наверняка были моменты, когда вы восклицали: «Ой-ой-ой!» Тем не менее этот опросник дает

вам исчерпывающее представление о вашем стиле общения – как о сильных его сторонах, так и не очень. Теперь задача состоит в том, чтобы сохранить успешные черты коммуникатора, одновременно работая над темами, вызывающими возглас «ой-ой-ой!».

Поскольку вы выполнили самое сложное задание из представленных в книге, это означает, что у вас есть желание усердно развивать свои сильные стороны. Все мы можем без особых сложностей улучшить то, что у нас уже хорошо получается. Но вы также готовы разобраться с теми областями, где выявились ваши слабые стороны, способные помешать вам заводить друзей и эффективно коммуницировать с другими людьми.

Тогда за работу!

# Часть I

## Говори, что думаешь, честно

Не так давно моя дочь Джой заседала в большом жюри присяжных. В их обязанности входило опрашивать людей, причастных к преступлению, и делать подробные записи. Поскольку до передачи дела в суд могут пройти годы, записи большого жюри очень важны для судебного разбирательства. Если слова свидетеля, сказанные во время дачи показаний в суде, не совпадают с показаниями, которые были записаны большим жюри, то этот свидетель будет уличен во лжи и суд отвергнет эти показания. Кто поверит человеку, уличенному во лжи?

**К сожалению, многие люди склонны лгать, если только они не принесли присягу под страхом наказания за лжесвидетельство.** Один человек написал мне как-то в электронном письме: «Кажется, в наши дни все врут. Просто не говорить правду проще».

Некоторые утверждают, что неправда может стать необходимостью, если она высказана из лучших побуждений. Однако ложь остается ложью, как ее ни назови. Независимо от того, насколько ваша ложь была вызвана состраданием, в конечном итоге она все равно будет разоблачена. Не имеет никакого значения, двигает вами сострадание, надежда на ка-

рьерный рост или желание подавить противоположное мнение: в конечном счете вас ждет мало хорошего, если вы решите говорить неправду, не всю правду или что угодно, кроме правды.

Возможно, вы подумаете: «Но говорить правду не всегда легко». Да, искушение ввести других в заблуждение может быть заманчивым. Однако, читая этот материал и размышляя над ним, вы тем самым заявляете о своем благородном намерении быть честным и открытым человеком, заслуживающим доверия. Это говорит о вас как о нравственной личности, что достойно восхищения. Оставайтесь верны этому пути!

## **Первооснова правды**

Иисус сказал: «Ибо от избытка сердца говорят уста. Добрый человек из доброго сокровища выносит доброе» (Мф. 12:34–35). Другими словами, уста человека говорят то, что хорошо и честно, если у него доброе сердце. Хотя Иисус признавал греховность каждого человека и необходимость доверять Ему как Спасителю, Он знал, что есть люди, имеющие «доброе сердце» (Лк. 8:15).

Ложь указывает на злое сердце – нашу темную натуру. В Евангелии от Иоанна 8:44 Иисус сказал фарисеям: «Ваш отец – дьявол, и вы хотите исполнять похоти отца вашего. Он... не устоял в истине. Когда говорит он ложь, говорит

свое [исходя из собственной злой природы. – *Авт.* ], ибо он лжец и отец лжи». Согласно Иисусу ложь проистекает из нашей греховной природы.

Как вам узнать, свойственна ли вам ложь? В главе 5 Деяний апостолов рассказывается история мужчины по имени Анания и его жены Сапфиры, которые солгали о размере своего пожертвования церковной общине, чтобы произвести хорошее впечатление на руководителей церкви. Как у Анании и Сапфиры, есть ли у вас своя цена? За какую цену вы готовы пожертвовать своей честностью?

Что, если в прошлом вы все-таки пересекли черту? Прошлое необязательно определяет вас. Определять вас будет то, как вы ведете себя после.

## **Золотое правило честной коммуникации**

Недавно я разговаривал с другом, которому механик сообщил о серьезной проблеме с автомобилем. Механик сказал: «Если мы сделаем этот ремонт, люди не купят машину, как только она появится на Carfax<sup>3</sup>. Однако, если мы не будем ничего делать, вы сможете продать ее так, что покупатель не узнает о серьезной проблеме, поскольку об этом нигде не будет заявлено». Мой друг спросил меня, что ему следует делать. Я ответил: «Ну, ответ достаточно прост, если бы

---

<sup>3</sup> Независимая коммерческая организация, предоставляющая информацию об истории эксплуатации транспортных средств на территории Канады и США.

ты был потребителем и кто-то скрыл от тебя правду о покупаемой машине, а машина заглохла бы на шоссе в час пик, то ты бы хлебал тогда проблемы полной ложкой. Лично я пришел к выводу, что честность – всегда лучше, даже если в краткосрочной перспективе она обходится дороже». **Золотое правило гласит: «И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» (Лк. 6:31).** Хотите знать, как общаться искренне? Спросите себя: «Собираюсь ли я сейчас общаться с другим человеком так, как я хотел бы, чтобы общались со мной?»

Я нахожу поистине удивительным, что некоторые люди хотят, чтобы к ним относились в соответствии с золотым правилом честного общения, однако сами отказываются ему следовать. Эти люди говорят: «Я имею право лгать вам, но вы не имеете права лгать мне». Такая позиция не только лицемерна, но и лишена сострадания по отношению к правам других людей. Когда люди не могут положиться на нас, мы компрометируем доверие.

Что, если, говоря правду, вы можете что-то потерять или не получить? Вы тогда вводите людей в заблуждение в попытке защитить свои интересы? Вы уклоняетесь от правды или искажаете ее? Вы утаиваете то, что на самом деле следует сказать? Или в вас живет твердое намерение говорить правду, только правду и ничего, кроме правды, да поможет вам Бог?

Сложность в том, что зачастую мы не думаем, прежде чем

сказать. Мы, может, и хотим сказать правду, но тут же позволяем другим факторам изменить наше мнение.

## Вернемся к опроснику

В первой части книги я предлагаю вам подробнее рассмотреть двадцать причин, почему люди лгут, которые вы уже встречали в опроснике «Говори, что думаешь». Нашло ли в вас отклик какое-либо из приведенных в нем негативных описаний?

Когда я стал внимательнее изучать двадцать критериев честного общения, я заметил, что многие из них определенным образом связаны между собой; я назвал это явление *кластерами*.

В следующих главах мы рассмотрим эти двадцать критериев, знакомясь с их кластерами. Чтобы научиться говорить честно...

- Мы должны перейти от ощущения угрозы, исходящей от истины, к ощущению *безопасности в истине* (глава 1).

- Мы больше не должны позволять нерешенным личным проблемам вызывать у нас чувство беспокойства, но вместо этого мы можем устранить нездоровые препятствия, которые мешают нам быть правдивыми, и стремиться жить жизнью, *преображенной истиной* (глава 2).

- Вместо того чтобы лукавить с истиной, мы должны научиться *исповедовать истину* (глава 3).

- Вместо того чтобы чувствовать себя обязанными повторять чужую ложь, нам нужно стать честными людьми, для которых *нравственность заключена в истине* (глава 4).

- Если нас часто ловят на лжи из-за нашей самонадеянности, нам необходимо предпринять надлежащие целенаправленные действия, чтобы убедиться, что мы *познали истину* (глава 5).

- Мы должны перестать быть эгоистичными и прежде думать о других, проявляя *альтруизм в истине* (глава 6).

Простота того, что есть честная коммуникация, должна вдохновить вас. Нужно всего лишь не забывать спрашивать себя: «Если бы мы поменялись местами, хотел бы я, чтобы этот человек говорил мне правду, только правду и ничего, кроме правды?»

# Глава 1

## Безопасность в истине

Вполне естественно опасаться неприятных последствий, которые могут возникнуть вследствие того, что мы говорим правду, только правду и ничего, кроме правды. Мы боимся того, что может произойти, если правда раскроется. И в результате находим способы изменить правду, чтобы избежать негативной реакции или нежелательных последствий.

**Наша цель – перестать чувствовать угрозу от правды, сделав вместо этого наше общение *безопасным в истине*.** Это означает, что в общении мы смелы, прямолинейны, непоколебимы и морально устойчивы. Мы мужественно правдивы, открыты и, исходя из собственных моральных принципов, не желаем идти на компромисс с правдой в угоду чему-то или кому-то.

Умение чувствовать безопасность в истине начинается с простой веры в то, что, говоря правду, мы в конечном итоге получаем наилучший результат. Опираясь на это, мы можем смело двигаться вперед, оставаясь честными, даже когда другие побуждают нас скрывать правду, чтобы сохранить лицо или не задеть чьи-то чувства.

«Маленькая невинная ложь никогда никому не повредит», – возможно, скажет кто-то. Однако ваш тихий внутренний голос с этим не согласен. Конечно, мы не говорим о

том случае, когда нужно сохранить в тайне вечеринку-сюрприз на день рождения. Я полагаю, что большинство людей осознают разницу между временным сокрытием информации для сохранения приятного сюрприза и произнесением неправды, чтобы защитить интересы своего эго. Как бы тяжело ни было временами, нужно учиться честно говорить в доброжелательной и понятной форме, в подходящее время и будучи уверенными, что честность – это всегда по итогу наилучший путь.

Чтобы начать следовать истине, подумайте о тех трудностях, с которыми вам приходится сталкиваться, когда вы опасаетесь последствий правды. А затем подумайте о той свободе и безопасности, которые вы можете обрести, высказывая ее.

## Страх VS<sup>4</sup> смелость

**Страх.** Из-за страха я скрываю свои оплошности, чтобы избежать последствий прошлых ошибок.

**Смелость.** Несмотря на мою тревогу по поводу последствий, я проявляю мужество, признаваясь в своих словах, которые могли вводить в заблуждение, и обязуясь стойко придерживаться правды.

Часто мы боимся впасть в немилость, если скажем негативную правду о себе или о ком-то другом. В результате мы

---

<sup>4</sup> От *лат.* слова *versus*, означающего «против».

можем умолчать правду или сказать что-то, противоречащее истине, надеясь, что тогда наши страхи не реализуются.

Давайте посмотрим, как страх проявляет себя в следующих причинах сказать ложь.

- «Я солгала об этих отношениях, потому что боялась, что мой супруг разведется со мной».
- «Я солгала своей соседке по комнате о том, где была прошлой ночью, потому что знала, что она этого не одобрит, а я хочу ей понравиться».
- «Я солгал своему профессору о том, почему пропустил занятие, так как боялся, что иначе он не допустит меня до теста, который был как раз в тот день».
- «Я солгал о своих рекомендациях в резюме, опасаясь, что иначе они не пригласят меня на собеседование».
- «Я искажила данные в своем отчете начальнице, так как боялась конфликта с ней».
- «Я солгал в социальных сетях о том, что отправляюсь в экзотическое путешествие, опасаясь, что иначе я буду неинтересен людям, если они узнают, насколько обычна моя повседневная жизнь».

Возможно, в основе каждой такой лжи лежат благие намерения. Избежать развода, остаться в хороших отношениях с начальницей и привлечь новых подписчиков – все это достойные цели. Однако ложь есть ложь вне зависимости от того, кто об этом знает и к чему она приводит.

**Ложь – не самый мудрый выбор, даже если она да-**

**ет вам конкурентное преимущество на работе или помогает получить работу и зарплату, в чем отчаянно нуждается ваша семья. Но, в конце концов, вопрос не в том, разделяете ли вы эту точку зрения, даже если ей следует большинство людей доброй воли. Вопрос на самом деле в том, хватит ли у вас смелости изложить правду, какой бы она ни была, даже если у вас есть веские основания опасаться последствий этого?**

## **ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

### **Контрольный список Эмерсона для смелой коммуникации**

■ Признаю ли я ценность честного общения, поскольку правда – это наилучший и наиболее целесообразный выбор?

■ Общаюсь ли я честно потому, что другие заслуживают того, чтобы знать всю правду, а также потому, что это и в моих интересах в долгосрочной перспективе?

■ Осознаю ли я негативные последствия прошлых ошибок и сказанной неправды?

■ Есть ли у меня мужество (добродетель, которую я намерен проявлять в своей жизни) преодолеть свой страх и раскрыть правду о своих прошлых

высказываниях, введивших людей в заблуждение?

■ Осознаю ли я последствия раскрытия своих ошибок с надеждой, тем не менее, что это приведет к исцелению отношений и примирению?

■ Ценю ли я то, как моя бесстрашная честность создает и поддерживает доверительные и подлинные отношения?

■ Нахожу ли я новую энергию в том, чтобы быть честным при любых обстоятельствах?

## **Уклончивость VS прямолинейность**

**Уклончивость.** Чем меньше другие будут знать, что я сделал не так, тем меньше проблем.

**Прямолинейность.** Я уверен, что открытость, прямота и искренность укрепляют доверие в отношениях, поскольку честность – лучшая политика, она предотвращает недопонимание и душевные страдания, зачастую возникающие в результате уклончивости.

Представьте следующий сценарий: вы сделали что-то, что не было ни хорошим, ни даже приемлемым, например, использовали средства компании, чтобы нанять дорогого водителя. Вы заключаете, что если никто не узнает, что вы сделали, то так хуже никому не будет. Незнание не причинит им вреда, убеждаете вы себя.

Но, когда кто-то спрашивает вас о расходовании средств,

вы отвечаете туманно и уклончиво. Возможно, вы даже ссылаетесь на свою неосведомленность. Однако, когда коллега заходит в ваш кабинет и говорит: «Вас хочет видеть генеральный директор», вас прошибает холодный пот. Из-за того, что вы не рассказали о нецелевом использовании средств, у вас начинается приступ паники. Вы чувствуете, что дальше скрывать не получится. Вы чувствуете, что вас поймали. У вас пересыхает во рту. Вы заключаете, что генеральный директор намерен вас уволить. Но подождите, может быть, вам удастся придумать оправдание.

Может быть, вам снова удастся избежать раскрытия правды. Вы быстро придумываете ложь о том, что намеревались вернуть компании деньги, которые потратили на зарплату дорогому водителю, но, честно говоря, забыли об этом.

Когда вы входите в кабинет главы компании, он говорит: «Привет, спасибо, что зашли. У меня есть небольшой комментарий и просьба. Отличная работа по биржевым сделкам *Macintosh*. В связи с этим я хочу, чтобы вы предоставили отчет по ним руководству в следующий вторник в десять часов утра здесь, в моем кабинете».

Когда вы возвращаетесь в свой офис, то испытываете неизмеримое облегчение. Ваша уклончивая ложь сошла вам с рук. Но ваша совесть громко и отчетливо говорит вам, что люди, поступающие по правде, не страдают таким учащенным сердцебиением.

Бог наградил вас совестью, которая шепчет вам: «Измени

курс. Будь честным. Поступай по совести». Честный человек понимает, что дело не только в нем самом. Как написал Халед Хоссейни в «Бегущем за ветром», «когда вы лжете, вы лишаете кого-то права на правду»<sup>5</sup>. Компания имеет право знать о нецелевом использовании средств.

«Но, Эмерсон, если другие не страдают от того, чего они не знают, не лучше ли сохранять эту уклончивость? Зачем рисковать, расстраивая их и нанося ущерб своей репутации?»

Уклоняться от правды, чтобы сохранить лицо или избежать неприятностей, – не благородство, а акт обмана, о чем в Притчах 12:17 сказано: «Кто говорит то, что знает, тот говорит правду, а у свидетеля ложного – обман». Открытая, пусть и трудная правда, даже вызывающая дискомфорт, в конечном счете всегда будет лучше, чем уклончивая ложь, которая вводит других в заблуждение и рушит отношения.

## **ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

### **Контрольный список Эмерсона для прямой коммуникации**

■ Согласен ли я с аксиомой «честность – лучшая политика»?

---

<sup>5</sup> Халед Хоссейни. *Бегущий за ветром*. Фантом Пресс, 2024.

■ Хочу ли я, чтобы другие воспринимали меня как человека, заслуживающего доверия, поскольку я остаюсь честным во всем, что делаю и говорю?

■ Ставлю ли я во главу угла правду и искренние отношения, а не ложь и поверхностные взаимоотношения?

■ Осознаю ли я долгосрочные проблемы и тревоги из-за моего постоянного ненадлежащего обращения с другими, когда я скрываю правду или говорю ложь?

■ Выбираю ли я прямоту, честное исповедание того, что я сделал не так, понимая, что мои уловки и уклончивость лишь временно скрывают ложь?

■ Готов ли я принять последствия честного отношения к прошлому как способ начать все сначала, даже если это означает столкнуться с критикой или конфликтом?

■ Замечаю ли я в себе склонность к уклончивости, когда чувствую, что неприятная правда невыгодна, и готов ли я преодолеть порыв скрыть правду?

■ Говорю ли я правду, когда меня спрашивают, и отказываюсь ли прятаться за ложным заявлением: «У меня нет ответа на ваш вопрос, поскольку я не знаком с фактами»?

## **Хамелеон VS непоколебимость**

**Хамелеон.** Во избежание конфликта я подстраиваю свои убеждения под свою аудиторию.

**Непоколебимость.** В социальной среде я чувствую себя комфортно, оставаясь преданным своим убеждениям и сопротивляясь желанию подыграть толпе, пойти на компромисс, угождая людям; когда необходимо, я выражаю свои ценности честно и с разумением.

Под прикрытием необходимости сделать других счастливыми хамелеоноподобная коммуникация выглядит искренней, предлагая людям слова, которые те хотят услышать. Но мотивом на самом деле здесь выступает стремление ценой правды «вписаться», прослыть своим. Это такой черно-белый компромисс. То есть, допустим, в понедельник вечером вы ведете себя консервативно с консерваторами (например, выступаете против аборт), а во вторник вечером – либерально с либералами (например, выступаете за свободу выбора). Хотя вы пытаетесь понравиться всем, в конечном итоге все считают, что вам не хватает устойчивых убеждений и целостности. **Хамелеоноподобная коммуникация – это двойные стандарты, ее последствия подрывают ваш авторитет и добрую репутацию.**

Человек, использующий подобную коммуникацию, может оправдываться: «Я просто не сторонник напряженности и конфликтов». Но такой подход предполагает обман. Молодой человек объясняет: «Я не поддерживаю политического кандидата, за которого, как ожидает моя девушка, мы будем голосовать, но если я раскрою свои истинные предпочтения,

то ссоры не миновать. Ради мира я лучше обману». Коммуникатор-хамелеон меняет цвет, чтобы соответствовать желаниям другого человека или группы, даже если это противоречит его убеждениям или предпочтениям.

## **ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

### **Контрольный список Эмерсона для непоколебимой коммуникации**

■ Подхожу ли я к социальным ситуациям с желанием взаимодействия с другими людьми, с желанием узнать, во что они верят, поучиться у них?

■ Стремлюсь ли я понять, откуда у человека те или иные убеждения, которые он отстаивает?

■ Способен ли я признавать убеждения других людей, отличные от моих, не меняя при этом собственных убеждений ради того, чтобы они приняли меня и прониклись ко мне симпатией?

■ Способен ли я надлежащим образом адаптироваться к потребностям и заботам людей, не поступаясь своими ценностями и не подчиняясь ожиданиям других в ущерб собственным убеждениям?

■ Сопротивляюсь ли я желанию нравиться кому-то, представляясь тем, кем я на самом деле не являюсь?

■ Тверд ли я в своих убеждениях, буду ли верен себе, даже если меня отвергнут, хотя на самом деле такое

случается редко, поскольку людям нравится находиться рядом со скромными и честными людьми?

■ Считаю ли я, что, когда я искренен и скромн, когда я по-доброму общаюсь в соответствии с моими ценностями и убеждениями, большинству людей я нравлюсь как личность, даже если они со мной не согласны?

## **Защита VS моральная обоснованность**

**Защита.** Я чувствую ответственность за защиту чужих интересов, и для этого я даже готов пойти на ложь.

**Моральная обоснованность.** Хотя я чувствую ответственность за защиту тех, кто мне дорог, я не буду отстаивать их интересы за счет лжи, поскольку я ориентирован на нравственный кодекс, который является основой и руководством для меня в моем служении другим.

В Библии рассказывается о женщине по имени Раав, которая прятала израильских шпионов от правителя Иерихона и удостоилась чести и хвалы от Бога за свою храбрость (Иисус Навин 2; Евр. 11:31). Большинство из нас согласятся, что в защите других от тех, кто намеревается причинить им вред, есть определенная добродетель. Во время войны, когда злые правители замышляют неоправданное насилие против невинных, ложь во спасение может быть благородным

поступком. Но, если не брать случаи, относящиеся к войне, или другие подобные редкие примеры, можем ли мы на бытовом уровне оправдать ложь во спасение?

Например, Лиза лжет, чтобы защитить коллегу. «Келли сегодня заболела, – говорит она начальнику. – Я говорила с ней. Возможно, ей придется показаться врачу». Но Келли пытается уладить крупную ссору со своим парнем, которая произошла у них накануне вечером, поэтому она попросила Лизу прикрыть ее. Лиза соглашается, считая, что тем самым помогает Келли в ее отношениях и защищает ее от возможных последствий на работе. По каким-то неведомым причинам Лиза чувствует себя обязанной прикрыть свою подругу, вместо того чтобы посоветовать Келли взять отгул или уладить конфликт после работы.

«Что в этом такого? – наверняка спросят многие. – Это просто невинная ложь, чтобы помочь подруге решить личную проблему». Но, когда Келли и Лиза лгут руководству, они лгут и другим людям. Более того, если бы Лиза стала менеджером, а Келли солгала ей о том, что Барбара заболела, Лиза не сочла бы, что Келли поступает ответственно, прикрывая Барбару. Она бы сказала: «Послушай, найди лучше кого-нибудь другого, кто прикроет Барбару». Здесь мы возвращаемся к золотому правилу истинного общения.

Есть едва уловимая разница между «я прикрою тебя как своего друга» и «я выручу тебя как своего друга». Но она есть! В первом случае возникает ситуация «услуга за услу-

гу», то есть «теперь ты у меня в долгу». В конце концов, другой будет вынужден когда-то в чем-то тоже обеспечить прикрытия, и теперь оба заключили между собой негласный союз, основанный на лжи. Оба чувствуют себя обязанными лгать ради другого.

Случалось ли вам когда-нибудь распространять ложный нарратив, чтобы у другого человека не было неприятностей? Вернул ли он вам этот долг? Подобные взаимоотношения редко срабатывают. В нашем примере, приведенном выше, когда начались увольнения, как вы думаете, кого из сотрудников уволили первыми? Келли и Лизу, конечно. Прошел слух, что им не вполне можно доверять.

Чтобы окончательно отказаться от идеи о том, что «маленькая ложь во спасение никому не повредит», было бы разумно обратить внимание на то, как быстро небольшая ложь может перерасти в лжесвидетельство, поскольку мы всегда находим способ оправдать каждый следующий шаг обмана.

Рассмотрим следующую последовательность.

- Мы начинаем с невинной лжи во спасение – небольшой неправды, чтобы не задеть чувства другого человека.
- Это может привести к вранью – лжи во избежание неприятностей или ради выгоды.
- Вскоре мы оправдываем преувеличение – искажаем правду о том, что произошло.
- Если искажать правду – это нормально, то почему бы не умолчать о важной информации?

- Это естественным образом приводит к тому, что вы говорите полуправду или частичную правду.

- Если для нас становится нормально говорить частичную правду, то почему бы не говорить только ту полуправду, которая помогает нам вводить в заблуждение и дискредитировать? Мы переходим к тому, что называется *искажением информации*.

- Отсюда легко сделать следующий шаг – к фальсификации, то есть искажению или выдумыванию информации.

- Это открывает нам мир обмана – преднамеренной лжи, когда мы заставляем других воспринимать то, что не является правдой.

- И если мы уже спокойно относимся к обману, что тогда удержит нас от лжесвидетельства, то есть лжи под присягой в суде?

Вы понимаете, почему в послании к Ефессянам 4:27 содержится предостережение: «Не давайте места дьяволу»? Не существует такого понятия, как «маленькая ложь во спасение». Эта предполагаемая крошечная ложь – даже по такой так называемой благородной причине, как помощь коллеге в избавлении ее от неприятностей из-за пропуска работы, – как раз и есть то самое «местечко», которое ищет дьявол.

В конечном счете самая крепкая дружба и самые надежные союзы строятся на честности. Люди, приверженные правде, почти всегда могут найти законный и моральный способ защитить интересы другого человека. Например, Ли-

за могла бы сказать Келли: «Почему бы тебе не взять выходной, а я подменю тебя, поработав допоздна сегодня вечером на работе. Начальник дал свое согласие». Это может быть неудобно и связано с определенными издержками, но это честный план действий. **Соккрытие может казаться благородным способом защитить другого, но, в конце концов, это просто ложь, а ложь – не лучшая политика.**

## **ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

### **Контрольный список Эмерсона для морально обоснованной коммуникации**

■ Придерживаюсь ли я моральных принципов – не лгать, не обманывать и не красть?

■ Есть ли у меня моральная и юридическая граница, которую я не переступлю даже ради другого человека: например, откажусь предоставлять ложную информацию, чтобы ему помочь?

■ Осознаю ли я, какое давление может испытывать человек, когда он предоставляет вводящую в заблуждение информацию ради, казалось бы, достойных интересов, например, лжет о чьих-то прошлых неудачных отношениях их новому парню или девушке, чтобы не отпугнуть их?

■ Осознаю ли я негативные последствия «лжи во спасение», когда я лгу в надежде улучшить чье-то благополучие в краткосрочной перспективе, поскольку в долгосрочной перспективе это не способствует ни их, ни моему благополучию?

■ Есть ли у меня достаточно решимости придерживаться своего морального кодекса, даже если кто-то умоляет меня («Если бы тебе было не все равно, ты бы помог мне») или запугивает («Если ты мне не поможешь, ты будешь страдать!»), чтобы я обманывал ради них?

■ Должен ли я спокойно отказать тому, кто просит меня поддержать его ложь, чтобы он мог сохранить то, что взял, или мог взять то, что он хочет?

■ Учитывая мои ограниченные личные ресурсы, слышу ли я Божий призыв доверить этого человека Его заботе и защите?

## Глава 2

# Преображение в истине

Временами, из-за собственных нерешенных эмоциональных или психологических проблем, мы можем быть не до конца честны. Мы можем осознавать некоторые из них, но не рассматривать их как проблему. Мы не занимались ими, поскольку никогда не замечали их в себе. Возможно, нам потребуется благочестивый, мудрый наставник, который поможет осознать и преодолеть эти глубокие и нерешенные проблемы.

Не пора ли покончить с эмоциональными или психологическими проблемами, которые в прошлом могли подталкивать нас к сокрытию правды? Готовы ли вы поставить честность во главу угла, чтобы улучшить собственное самоощущение и свои отношения?

В этой главе мы рассмотрим то, как вы можете склоняться к неправде из-за более глубоких проблем, которые в значительной степени остаются вне сферы вашего внимания. Если вы хотите честно высказывать свое мнение, вам нужно не только осознавать эти свои слабости и искушения, но и стремиться к преобразению, чтобы стать полностью искренним, целостным человеком.

## Самообман VS самосознание

**Самообман.** Некоторые утверждают, что я лгу себе. Но именно это – ложь. Я на сто процентов честен с самим собой.

**Самосознание.** Я хочу лучше осознавать свои недостатки, мешающие мне быть действительно искренним коммуникатором, поэтому я изучаю себя, чтобы уменьшить количество своих предубеждений и «белых пятен», которые вредят моей репутации и отношениям с окружающими.

Нередко можно услышать об алкоголике, который нарушил закон в нетрезвом виде и не в состоянии удержаться ни на одном рабочем месте из-за своих запоев. Но, когда его спрашивают: «Вы алкоголик?», он искренне это отрицает. Он скрывает правду о количестве спиртного, употребляемого им неделю за неделей (Рим. 1:18). Он убедил себя, что у него нет проблем. Он может бросить в любое время, говорит он себе.

В «Братьях Карамазовых» Федор Достоевский писал: «Главное, самому себе не лгите. Лгущий самому себе и собственную ложь свою слушающий до того доходит, что уж никакой правды ни в себе, ни кругом не различает, а стало быть, входит в неуважение и к себе и к другим»<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Федор Достоевский. *Братья Карамазовы*.

Много ли людей лгут самим себе? Недавно я беседовал с человеком, который наконец признал два главных недостатка своего характера. Рассуждая о том, почему ему потребовалось двадцать лет, чтобы их увидеть, он сказал: «Я не считал их чем-то неправильным, потому что убедил себя в том, что это нормально. Я лгал самому себе». В совокупности и одна ложь, и другая едва не разрушили его семью. Мы можем тешить себя мыслью, что не сделали ничего плохого. Мы подобны прелюбодейной жене в Притчах, которая заявляет: «Я ничего худого не сделала» (Притч. 30:20). Или как сын, обкрадывающий отца и мать своих, говорящий: «Это не грех» (Притч. 28:24). Самообман – это реальность.

Как это соотносится с тем, чтобы общаться честно? Возможно, самый глубокий ключ к пониманию того, почему мы лжем другим в процессе общения, заключается в том, что в первую очередь мы лжем самим себе. **Мы создаем рациональную ложь и, исходя из нее, оправдываем то, что сообщаем другим.** Вот почему Уильям Шекспир написал<sup>7</sup>: «Но главное: будь верен сам себе; Тогда, как вслед за днем бывает ночь, Ты не изменишь и другим. Прощай; Благословеньем это всё скрепится»<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Перевод Ю. Лифшица.

<sup>8</sup> Уильям Шекспир. *Трагедия о Гамлете, принце датском*. Акт 1, сцена 3. <https://www.shakespeare.mit.edu/hamlet/hamlet.1.3.html>.

# ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО

## Контрольный список Эмерсона для самоосознанной коммуникации

■ Осознаю ли я, что по умолчанию склонен отрицать и защищаться, когда мои недостатки всплывают наружу?

■ Понимаю ли я, что своей ложью самому себе могу спровоцировать других людей на недоверие ко мне из-за моей неискренности и они могут не захотеть иметь со мной дела?

■ Стараюсь ли я осознавать свои предубеждения и «слепые зоны», которые работают против лучшей версии меня и не помогают мне стать эффективным коммуникатором?

■ Понимаю ли я, что величайшие профессионалы всегда уделяют особое внимание самооценке, чтобы стать лучшей версией самих себя?

■ Могу ли я преодолеть свой страх перед самоанализом, чтобы стать лучшей версией себя как искреннего коммуникатора?

■ Есть ли в моей жизни мудрый человек, с которым я могу поговорить о том, как стать лучшей версией себя?

■ Готов ли я открывать другим как свои сильные, так и слабые стороны, вместо того чтобы скрывать или

отрицать свои недостатки и притворяться, что у меня есть способности, которыми я не обладаю?

■ Открыт ли я принимать информацию от других ради повышения своего самосознания и искреннего общения?

■ Проявляю ли я снисходительность к себе, увидев свои недостатки, или я замыкаюсь и опускаю руки, испытывая отвращение к себе?

## **Хроника VS сопротивление**

**Хроника.** Я всегда лгал, даже когда правда была лучше. Что-то на меня находит.

**Сопротивление.** Если раньше я постоянно прибегал ко лжи и боролся с соблазном сказать неправду, чтобы чего-то добиться или выйти сухим из воды, то теперь я сопротивляюсь этим тенденциям и выбираю честность, признавая, что это лучшая и наиболее воодушевляющая политика.

Большинство из нас могут вспомнить тот ранний период своей жизни, когда в попытке справиться с проблемами мы принимали судьбоносное решение лгать или не лгать. По моим наблюдениям, хроническая ложь начинается в дошкольном возрасте.

К сожалению, Джо в юном возрасте принял решение лгать.

Сегодня Джо лжет постоянно. Он пишет СМС одному из

членов семьи, что опаздывает из-за пробок на дорогах или из-за того, что его сосед зашел спросить его мнение о проблеме с электричеством. Ни то ни другое не соответствует действительности, но ложь – двигатель жизни Джо. На работе, отправляя электронное письмо о какой-то проблеме, он снова лжет: «Ох, я не видел этого электронного письма по поводу компании “Клиффорд”. Извините, мне понадобится еще один день, чтобы разобраться с этим». Разумеется, это ложь. Он видел электронное письмо. Получив дома голосовое сообщение от своего начальника о том, что в субботу утром он должен явиться на работу, он позже лжет тому, что ему не поступало никакого звонка. Возможно, кто-то из детей нажал кнопку «Удалить все голосовые сообщения» в его телефоне. Джо всегда придумывает новую ложь, поскольку для него важнее другие дела. С детства это вошло у него в привычку. Теперь это его вторая натура.

Некоторые утверждают, что такой хронический лжец, как Джо, никогда не изменится. У меня же больше веры в изменение такого человека. Как и в случае с любым аддиктивным поведением, человек способен взять его под контроль. Библия, безусловно, поддерживает нас в нашей надежде. Апостол Петр пишет: «Итак, отложив... всякое коварство, и лицемерие...» (1 Петра 2:1). Принять решение не лгать, даже если это было обычным делом на протяжении большей части вашей жизни, возможно и желательно. Мотивом для Джо изменить свое хроническое вранье может явиться то, что он

вряд ли добьется успеха в жизни, если те, от кого зависят его продвижение по службе и вознаграждения, будут говорить: «Джо не всегда честен, он не заслуживает доверия». Приведенные ниже вопросы касаются хронической лжи. Если для вас это никогда не было проблемой, все же разумно провести «инвентаризацию» на предмет того, в какой степени вы на протяжении своей жизни были склонны исказить истину.

## **ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

### **Контрольный список Эмерсона для коммуникации, сопротивляющейся лжи**

■ Признаю ли я, что моя хроническая ложь была для меня серьезной проблемой и не принесла мне пользы?

■ Признаю ли я, что хроническая ложь мешает развитию и углублению моих отношений с людьми?

■ Осознаю ли я, что большей частью моя хроническая ложь проистекает из неуверенности в себе, а также из ошибочного убеждения, что можно продвигать свои личные интересы с помощью лжи?

■ Вижу ли я теперь, что моя ложь была стратегией предотвращения наказания или отвержения, но только усугубила их?

■ Согласен ли я теперь с мудростью утверждения «Честность – лучшая политика»?

■ Получаю ли я удовлетворение, сопротивляясь желанию солгать и вместо этого выбирая путь честности?

■ Доволен ли я своим стремлением говорить правду, потому что это гарантирует мне чистую совесть, положительную репутацию и честное влияние?

■ Обязуюсь ли я загладить свою вину перед теми, кому я солгал?

■ Чувствую ли я себя неловко, выбирая правду, но этот дискомфорт меркнет, когда я вспоминаю случаи сказанной мной лжи?

■ Прощаю ли я себя и прошу ли прощения у других, вновь прибегая ко лжи, а затем начинаю все сначала, считая честность лучшей политикой?

■ Есть ли у меня надежный друг или наставник, которому я отчитываюсь о своем прогрессе на пути правды и который удерживает меня на этом пути?

## Стыд VS признание

**Стыд.** Из-за стыда за то плохое, что я совершал, я лгу, чтобы казаться хорошим.

**Признание.** Я ценю то обновление, которое испытываю, говоря правду и будучи открытым, поскольку это правильно. Ничто не сравнится с чистой совестью и внутренним спокойствием, которые возникают в результате того, что предпочитаешь признание стыду.

Ложь о себе, как правило, связана с тем, что мы совершили что-то неправильное с этической, юридической или моральной точек зрения. Мы лжем, чтобы скрыть свои проступки в прошлом. Мы лжем, чтобы скрыть что-то аморальное, что мы планируем совершить в будущем. Мы лжем о неэтичных решениях, в которых увязли в настоящем.

Большинство из нас, нарушая закон или моральные устои, чувствуют стыд. В этот момент мы стоим на распутье: признаться или скрывать?

Несколько лет назад мою жену Сару поймали на превышении скорости. Когда полицейский подошел к машине, Сара воскликнула: «Я виновата. Пожалуйста, выпишите мне штраф. Я ехала с превышением скорости миль на тридцать». Ошеломленный, полицейский сказал: «За все годы моей работы в полиции никто никогда не говорил: “Выпишите мне штраф”. Мэм, езжайте своей дорогой. Хорошего дня». Сара тогда даже поспорила с ним, потому что заслужила штраф и не боялась правды или заслуженного наказания. Почему Сара так отреагировала? Она не лжет, когда делает что-то не так. Несмотря на стыд, она говорит правду, ибо признание облегчает совесть.

«Но, Эмерсон, что, если говорить правду дорого, гораздо дороже, чем штраф за превышение скорости?» Да, если говорить правду, это может стоить нам всего, как бывает с растратчиком, который признается в своем преступлении и отправляется в тюрьму. Или как с мужем, признавшимся в су-

пружеской измене, чья жена в результате разводится с ним и увозит детей в другой штат. Однако не правда стоит нам всего, а наши несправедливые поступки. Правда – не враг.

Мне хотелось бы сказать что-нибудь более мягкое в адрес тех, кто совершил серьезные преступления, но я не могу. Я могу сказать, что верующие во Христа, признав содеянное и выбрав путь правды, обретают сверхъестественный покой, чистую совесть, осмысление Священного Писания, обновленную силу в молитве, радость в церковном богослужении и плодотворное служение. Ничего из этого не открывалось им раньше из-за скрытого греха и стыда. Я наблюдал, как мужья признавались в своей супружеской измене и в этот момент были счастливее, чем в течение предыдущих месяцев, даже несмотря на то что их мир рушился. Избавление от чувства стыда стоит того.

Приходилось ли вам лгать своему начальнику, коллегам или клиентам о каком-либо продукте или услуге? Приходилось ли вам лгать своим друзьям, преподавателю, соседу по комнате или даже супругу о чем-то, чего вы стыдились? Когда и где бы вы ни солгали, вы не сможете избавиться от стыда, продолжая лгать. Только правда избавляет от стыда. Да, честное признание раскрывает вину, но и правду тоже, избавляя при этом от стыда.

Когда вы решаете честно признаться в своей нечестности, стыд уходит, потому что в этот момент вы совершаете правильный поступок.

# ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО

## Контрольный список Эмерсона для коммуникации-признания

■ Говорю и действую ли я честно из-за удовлетворения, которое получаю от чистой совести?

■ Ценю ли я честность и открытость из-за той личной свободы, которую испытываю при честном общении?

■ Признаю ли я свои прошлые ошибки, не прикрывая их больше полуправдой, искажениями, фальсификацией или обманом?

■ Прошу ли я прощения за свои прегрешения, в том числе у всех тех, на кого я навлек неприятности, во имя восстановления порушенных отношений и обновления своей жизни перед Богом?

■ Нахожу ли я время и прилагаю ли усилия, чтобы мирно разрешать конфликты посредством трудных, но честных разговоров, вместо того чтобы лгать во имя быстрого их решения?

■ Признаю ли я, что, хотя и никогда не буду совершенен в словах и поступках, однако, отступая от правды, быстро исправляю ошибку из-за того спокойствия, которое дают мне честность и прямота?

■ Отказываюсь ли я от возвращения к тем дням,

когда испытывал чувство вины и стыда, даже если ложь  
сходила мне с рук?

# Глава 3

## Исповедание истины

Некоторым людям обман и манипуляция даются легко и естественно. Их ложь объясняется не невежеством, страхом или желанием произвести впечатление на других. Нет, они лгут просто потому, что у них это хорошо получается, а если точнее – они умеют выходить сухими из воды. Это искусные коммуникаторы.

Искусные коммуникаторы исходят из собственной целесообразности, они хитры и легко жонглируют словами. Они лгут, потому что это быстро и легко; они достаточно умны, чтобы запомнить ложь и не попасться; они умеют искусно извратить правду, виртуозно играя значениями слов.

В противоположность им честные коммуникаторы открытвенны и мудры, у них грамотная речь. Хотя говорить правду может быть неудобно, они без страха сразу переходят к проблеме, ничего не скрывая; они используют свой интеллект, чтобы говорить только то, что правдиво; и они используют свою Богом данную способность подбирать слова без лукавства.

Я уверен, что те, кто читает эту книгу, в том числе даже те, кто признает свое искусное мастерство лжи, не считают это приемлемым образом жизни. Мы призваны к более высокому уровню честности, и я знаю, что вы тоже в это верите. Но,

чтобы нам не попасть в ловушку, расставленную для нас нашим Врагом, требуются ежедневное внимание и целеустремленность. Мы должны быть честны в отношении потенциальных проблем, которые другие могут пытаться скрыть ложью. Мы должны отказаться от своего умения манипулировать фактами, потому что знаем, что правда в долгосрочной перспективе всегда отвечает нашим интересам, а также интересам других людей. Каждый день своей жизни мы должны принимать решение быть честными и откровенными со всеми, даже если правда режет слух.

Задача состоит в том, чтобы перестать быть «искусным» и стать искренним.

В этой главе давайте обратимся к тем, кому трудно стать честным из-за того, насколько легко и просто ложь сходит им с рук. Поскольку, даже если наша ложь остается не замеченной другими, Бог видит все, а Он предъявляет к нам более высокие и беспорочные требования, чем мир.

## **Целесообразность VS откровенность**

**Целесообразность.** Я лгу, поскольку в данный момент для меня это быстрее и проще.

**Откровенность.** Хотя ложь может быть полезной для ухода от последствий, теперь я честно раскрываю потенциальную проблему заранее; говорить полуправду или лгать о возможной неудобной правде больше не

является соблазном, тем более что большинство людей все же хотят слышать правду, какой бы неприятной она ни была.

Правда может быть трудным делом и занимать много времени. Правда – это хлопотно, в то время как ложь зачастую помогает нам легко выпутаться из передряги. Правда замедляет ход событий, а ложь, как правило, эффективна и целесообразна. Почему бы не исказить правду, когда над нами довлеют сроки?

Если я солгал на краудфандинговой платформе *FundMe.com* о начале проекта по бурению скважин для водоснабжения в Африке, зная, что большая часть денег пойдет мне в карман, то зачем признаваться в этом позже, если это не принесет мне ничего, кроме траты времени и неприятностей? Легче молчать и продолжать жить своей жизнью. **Но то, что кажется целесообразным в моменте – то есть ложь, – нередко оказывается самым дорогостоящим в долгосрочной перспективе.**

Спросите семикратного победителя «Тур де Франс» Лэнса Армстронга о том, как тяжело ему пришлось после того, как выяснилось, что он принимал запрещенные вещества, и он уже не мог исправить содеянное. А ведь поначалу его ложь прессе казалась ему такой простой и естественной. Интересно, посещала ли его когда-нибудь мысль: «Как же легко заставить людей поверить в ложь!»

Кстати, почему часто бывает проще и быстрее солгать лю-

дям? Слушающий склонен доверять говорящему и не замечает лжи. Лжец пользуется доверием собеседника. Лжец говорит себе: «Люди связаны своим моральным кодексом, но у меня-то нет морального кодекса быть надежным и правдивым. В отношении меня у них действует презумпция невиновности, пока моя вина не доказана».

Но действительно ли вы хотите постоянно жить во лжи, даже если ложь так выгодна? Действительно хотите все время манипулировать доверием людей?

## **ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

### **Контрольный список Эмерсона для откровенной коммуникации**

■ Признаю ли я, что большинство людей предпочитают слышать неприятную, но все же правду о потенциальной проблеме?

■ Считаю ли я неоправданным сокрытие информации о потенциальной проблеме, даже если проблема затем не возникает, а сообщение о ней оказалось ложной тревогой?

■ Стараюсь ли я не торопиться и потратить необходимое время на то, чтобы сообщить все, что я знаю о фактах в связи с потенциальной проблемой?

■ Сообщаю ли я всю неудобную правду, а не

полуправду о ситуации, которая может случиться, а может и не случиться?

■ Предоставляю ли я как можно более точную и исчерпывающую информацию, даже если она вызывает у других чувство дискомфорта?

■ Рисую ли я картину во всей ее полноте, поскольку сокрытие информации подорвет мою репутацию и расстроит людей в случае, если произойдет худшее и моя ложь будет разоблачена?

■ Верю ли я, что с течением времени откровенность в отношении потенциальных проблем укрепляет доверие окружающих, поскольку тогда они считают меня честным человеком?

## Ум VS мудрость

**Ум.** Я умен, умею скрывать как ложь, так и правду. Ложь легко сходит мне с рук.

**Мудрость.** Я перестал лгать, хотя у меня это хорошо получается; я честен и прямолинеен, поскольку понял, что глупо и самонадеянно думать, будто я могу перехитрить Бога и убежать от Него с моим человеческим обманом.

Пусть сегодня вы отделаетесь ложью, но завтра или в следующем месяце вам придется вспомнить и ложь и правду в том виде, в каком вы их преподнесли. Это трудная и энергозатратная работа. Что я говорил в сентябре о том, почему

не смог подготовить отчет к 15 января? Где это проклятое электронное письмо, которое может напомнить мне о том, что я сказал? Чтобы эффективно лгать, мы должны помнить оба нарратива.

Для этого нужно честно оценивать свой интеллект и сообразительность: достаточно ли вы умны, чтобы помнить всю ложь и всю правду, или вы, скорее всего, в конечном итоге забудете, что говорили?

Возможно, это не самая благородная причина, но некоторые из нас говорят: «Я отказываюсь лгать, потому что не настолько умен». Однако некоторые из нас бездумно идут на ложь, потому что видят, как политики и бизнес-лидеры лгут и им это сходит с рук. «Если они могут, то и я могу», – слышу я. Но я уверен, что ложь еще никому не сходила с рук. Воздаяние – лишь вопрос времени и места: случится это на земле или на небесах. В Первом послании к Тимофею 5:24 мы читаем: «Грехи некоторых людей явны и прямо ведут к осуждению, а некоторых открываются впоследствии».

Большинство из нас согласится с Ральфом Уолдо Эмерсоном, сказавшим: «Характер важнее интеллекта»<sup>9</sup>. Независимо от того, умны мы или нет, у нас может хватить мудрости не лгать. В конце концов, это того не стоит, и мудрые люди это понимают!

---

<sup>9</sup> Ralph Waldo Emerson. *The American Scholar*, an address at Harvard University, 1837, in *Emerson: Essays and Lectures* (Library of America, 1983), 62.

# ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО

## Контрольный список Эмерсона для мудрой коммуникации

■ Хорошо ли я помню, в зависимости от чего я в прошлом лгал или говорил правду и редко ли я путался в своих «историях»?

■ Может, лучше усердно работать над тем, чтобы вести себя по отношению к другим честно, раз уж немало случаев, когда меня ловили на лжи?

■ Был ли у меня духовный толчок, заставивший осознать, что Бог – это Бог истины, а ложь делает меня врагом главной добродетели Небесного Отца?

■ Воспринимаю ли я всерьез то, что лгать – значит быть соратником Отца Лжи, сатаны, врага людей, но говорить правду – значит быть ближе к Отцу Небесному?

■ Достаточно ли регулярно я напоминаю себе, насколько самонадеянно думать, что у меня достаточно ума, чтобы перехитрить Бога, что я могу одурачить Его своей ложью?

■ Понимаю ли я, что лгать другим то же, что и лгать Богу, и напоминаю ли я об этом себе ежедневно, когда молюсь или читаю Библию?

■ Использую ли я свою способность запоминать и

воспроизводить информацию для служения другим, а не в собственных интересах?

■ Есть ли в моем окружении люди, которые в равной степени стремятся как сами говорить правду, так и требуют того же от меня?

## **Жонглирование словами VS грамотная речь**

**Жонглирование словами.** Я, забавляясь, легко перевираю слова, играя двусмысленностями, вводящими в заблуждение.

**Грамотная речь.** В прошлом я использовал свои коммуникативные навыки, чтобы искусно исказить правду, но теперь я использую их, чтобы быть убедительным, красноречивым, искренним и понятным коммуникатором, чтобы моя устная и письменная речь оказывала положительное влияние.

Я слышал об одном пасторе, который оставил свою первую пасторскую должность всего через год, но затем более сорока лет проработал в своей следующей церкви. Когда его спросили о такой разнице в сроках, он ответил аллегорией о лягушке-быке:

*«Лягушки-быки обладают способностью воспроизводить эхо, что создает впечатление, будто в пруду обитают десятки лягушек-быков, хотя на самом деле их может быть всего одна или две. Во время моего первого пасторства один человек сказал*

*мне: “Все говорят, что им не нравится ваша работа как пастора”. В то время я не знал, что он был “лягушкой-быком”. Его слова заставили меня поверить, что большинство прихожан меня недолюбливают. И я покинул тот приход.*

*Во второй церкви кое-кто попытался повторить ту же историю лягушки-быка, поэтому, когда возникала какая-то жалоба, я сразу спрашивал: “Кто еще так считает?” Никогда ни одного дополнительного имени названо не было, и я решил им не верить. Я не хотел недооценивать их озабоченность, но при этом отказывался принимать важные решения, основываясь на их персональном “кваканье”. Заявляя “все”, они преподносили недостоверную информацию. Может быть, “все” – это лишь несколько единомышленников, но не все в приходе».*

Как-то я услышал про репортаж об одном сражении во Вьетнаме. Американские военные сообщили прессе, что наши потери были «легкими». Они имели в виду, что все солдаты весили менее семидесяти килограммов. Возможно, этот пример жонглирования словами немного более экстремальный, чем тот, в котором можно упрекнуть нас с вами, но не искажаете ли вы иногда слова таким образом, что это в лучшем случае двусмысленно, а в худшем – намеренно вводит в заблуждение? Вы когда-нибудь говорили что-нибудь, подобное примеру выше? Если да, то как бы вы выкручивались, если бы вам стали задавать дополнительные вопросы?

- «Все так думают».

Кто именно?

- «Опыт показывает...»

Чей опыт?

- «Все больше доказательств в пользу этого...»

Пожалуйста, покажите их мне.

- «Это удостоено награды».

Кто вручил награду и почему?

- «Наш продукт признан лучшим».

На основании каких тестов и критериев?

- «Исследование показывает...»

Кто проводил это исследование и были ли другие исследования по этому же вопросу?<sup>10</sup>

Цель, стоящая за жонглированием словами, не всегда плохая. Люди могут делать это из сострадания и добрых намерений. Разве мы не смягчаем немного свои оценки, когда узнаем, что компания не «увольняла» людей, а, скорее, «сокращала»? Разве мы не предпочитаем, чтобы правительство использовало термин «лицо в поисках работы», а не «безработный»? И разве полиция не говорит «физическое воздействие», а не «насилие»?

Ни одно из этих выражений не является по своей сути

---

<sup>10</sup> Weasel word, *Wikipedia*, updated September 7, 2024, [https://en.wikipedia.org/wiki/Weasel\\_word](https://en.wikipedia.org/wiki/Weasel_word).

плохим, однако каждое из них – наглядное свидетельство того, как легко мы можем перейти черту и вместо прямых слов использовать те, что вводят других в заблуждение. Благоразумие – это одно, а обман – совсем другое.

## **ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

### **Контрольный список Эмерсона для грамотной коммуникации**

■ Есть ли у меня моральный кодекс, в рамках которого я действую, например поступаю честно?

■ Стремлюсь ли я быть целостным, открытым и результативным в своей устной и письменной коммуникации?

■ Стремлюсь ли я умело и творчески создавать взаимопонимание?

■ Избегаю ли я двусмысленных формулировок или иных уловок, вводящих в заблуждение?

■ Использую ли я свой дар владения словом так, чтобы быть точным, ясным и убедительным в донесении правды?

■ Стараюсь ли я оказать положительное влияние, используя прямое и ясное общение?

■ Стараюсь ли я поддерживать приятный тон при общении, при этом говоря правду?

■ Стараюсь ли я грамотно использовать свои слова,

чтобы вдохновлять людей и сообщать то, что им помогает?

## Глава 4

# Нравственность в истине

Иногда окружающие просят солгать ради них. И мы можем поддасться искушению, поскольку чувствуем необходимость поддерживать определенный имидж. Однако наша предыдущая ложь толкает нас солгать снова, и мы не видим другого выхода, кроме как продолжать избегать правды. Происходит ли это из-за давления окружающих, или потому, что «все лгут», или просто потому, что мы не видим другого выбора, но, если позже ложь обнаруживается, мы, как правило, перекладываем вину на других. «Это не моя вина», – убеждаем мы себя, а также любого, кто поймает нас на лжи.

Коммуникаторы, вынужденные лгать из обязательств перед другими, попадают в ловушку лжи. Они, кивая на других, поступающих аналогичным образом, постоянно воспроизводят ее, тем самым закрепляя. Они чувствуют себя связанными клятвой хранить тайну о лжи; они чувствуют давление, вынуждающее поступать «как все»; однажды солгав, они считают, что должны продолжать делать то же самое.

**Нравственных коммуникаторов отличает целостность, здоровый индивидуализм и способность к самокоррекции.** Они руководствуются моральным компасом честности и твердо придерживаются своих принципов, даже если это означает остаться в одиночестве. Почуввав неправду,

они готовы сменить курс, понимая, что ложь будет порождать ложь.

Будете ли вы оставаться честным и говорить правду несмотря ни на что? Даже когда все вокруг лгут, откажетесь ли вы ото лжи? Даже если вы лгали в прошлом, вы все равно можете раскаяться в своих прошлых ошибках и начать процесс восстановления отношений, которые были испорчены вашей прошлой ложью. Никогда не поздно стать честным человеком, которым, как вы знаете, вы и призваны быть.

Далее давайте скажем о тех, кто говорит, что «вынужден» лгать. Нужно помнить: у вас всегда есть выбор. Вы сами делаете выбор в пользу верности себе, другим и прежде всего Богу.

## **В ловушке VS целостность**

**В ловушке.** Это не моя вина. Меня вынудили поклясться хранить тайну и спровоцировали на ложь.

**Целостность.** Хотя можно сказать, что другие вынуждают меня поклясться сохранить тайну, чтобы облегчить мою ложь, я отказываюсь попадаться на эту удочку, поскольку у меня есть моральные принципы, позволяющие мне оставаться честным; и я не пойду на компромисс, даже когда другие обвиняют меня в безразличии, пытаясь заставить меня сделать то, что выгодно им.

Некоторых из нас можно склонить к сокрытию чужой лжи. Кто-то рассказывает нам о своих проступках, а затем говорит: «Ты не должен никому говорить об этом, о том, что я сделал не так, и о том, что я скрывал». **Если мы поклянемся хранить в тайне их ложь, мы оказываемся в положении вынужденного сокрытия правды от тех людей, которые имеют право ее знать.** Мы становимся пособниками лжи.

Мы не только становимся соучастниками, но и сами попадаем в ловушку. Мы чувствуем себя связанными клятвой хранить молчание об их проступках. Какая ирония в том, что наша порядочность заставляет нас скрывать отсутствие порядочности у других людей! Они используют нашу добродетель для сокрытия своих пороков. Они ожидают, что мы будем верны своему слову, в то время как они неверны своему.

Мы должны сопротивляться такому принуждению. Люди не имеют права заставлять нас давать клятву хранить тайну об их нечестности. Кроме того, мы должны противостоять попыткам обвинить нас в том, что мы отказываемся хранить их ложь в тайне, даже понимая, что из-за нашего отказа они могут попытаться выставить нас недостойными людьми!

Если бы мне как священнослужителю кто-то из членов прихода признался, например: «Я прелюбодействую со своей секретаршей, но не хочу, чтобы вы, встретив нас с женой, рассказали бы ей о моей связи», я бы ответил: «Нет, я не могу согласиться на это. Это означало бы, что я участвую в

вашем обмане, а у меня нет на это права. Я не буду скрывать от вашей жены то, что она имеет право знать. Вместо этого я ожидаю, что вы сами все ей расскажете». Если бы человек обиделся и попытался обвинить меня, я бы ответил: «Я не являюсь причиной вашей проблемы. Проблема в вашей супружеской неверности и обмане. Но я здесь для того, чтобы помочь вам решить эту проблему. Я забочусь о вас, вашем браке и вашей семье. Я за вас. Но не могу сознательно вводить в заблуждение вашу жену».

## **ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

### **Контрольный список Эмерсона для целостной коммуникации**

■ Придерживаюсь ли я таких стандартов личной честности, которые не позволяют мне поощрять чужую ложь?

■ Отказываюсь ли я поддаваться на провокацию, когда другие пытаются заставить меня лгать со словами «если я тебе небезразличен»?

■ Могу ли я противостоять тому, что кто-то пытается вызвать во мне чувства вины и стыда, когда я отказываюсь идти против моих ценностей и убеждений?

■ Понимаю ли я, что позволять другим быть безответственными, прикрывая их, будучи человеком

«ответственным», – это нелепое противоречие?

■ Даже сопереживая неприятному положению другого человека и понимая его потребности, признаю ли я, что мои отношения с истиной важнее, чем мои отношения с ним?

■ Могу ли я смиренно, но доходчиво объяснить другому человеку, что именно из-за своей искренней любви к нему я не буду ради него лгать?

■ Готов ли я эмоционально к тому, что кто-то отвергнет меня и обидится за то, что я отказался на его просьбу солгать?

■ Твердо ли я привержен своим моральным принципам, понимая, что негативные последствия для меня и других из-за лжи ради них не приводят ни к чему благотворному и хорошему в долгосрочной перспективе; говорю ли я им об этом?

## **Подражание VS индивидуализм**

**Подражание.** На самом деле мне неинтересно лгать, но все остальные врут, поэтому я тоже вру.

**Индивидуализм.** Я твердо придерживаюсь своих ценностей и принципов, уверенно говорю правду, даже когда окружающие склонны лгать и ожидают, что я буду подражать им и обманывать других ради личной выгоды.

Родители часто говорят своим детям: «Если другие принимают запрещенные вещества, это не значит, что ты тоже

можешь их принимать. Если другие идут прыгать со скалы, это не значит, что и ты должен. В нашей семье мы не подражатели. Мы не делаем “как все”».

Тот факт, что почти все люди время от времени лгут, не делает ложь приемлемой моделью поведения. Мы не должны провозглашать это неизбежным законом природы (хотя это и является частью греховной природы человека).

Когда семья и друзья лгут, мы должны сопротивляться мысли о том, что у нас нет другого выбора, кроме как согласиться с этим. У нас есть выбор, хотя и нелегкий. Мы должны сказать «нет» лжи, иначе наша семья и друзья могут затянуть нас в это болото. Вот почему Библия предупреждает: «Не обманывайтесь: худые сообщества развращают добрые нравы» (1 Кор. 15:33).

Если ваш старший брат опубликует в соцсетях ложь о якобы ужасном сервисе со стороны местного бизнеса, будете ли вы лайкать этот пост или делиться им только потому, что это ваш брат? Пойдете ли вы ради него против своих моральных принципов? Или, когда ваша коллега лжет клиенту, будете ли вы поддерживать ее ложь, чтобы не оказаться в числе тех, кого не приглашают на ежедневные посиделки за ланчем?

**Каждый из нас может говорить правду, оставаясь верным своим убеждениям и своей совести.** Мы не должны отказываться от своих моральных устоев, даже если нас больше никогда не пригласят на ланч.

Мы не беспомощны и не безнадежны. Подражать или не

подражать полностью зависит от нашего решения. Мы духовные существа, созданные по образу и подобию Божьему, и сами формируем свою нравственную участь.

## **ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

### **Контрольный список Эмерсона для коммуникации здорового индивидуализма**

■ Есть ли у меня моральные принципы, запрещающие идти на поводу у толпы, считающей ложь умной и полезной стратегией?

■ Осознаю ли я, какое негативное влияние может оказать мое социальное окружение, заставляющее меня лгать, потому что они делают то же самое?

■ Исходя из своих моральных принципов, готов ли я спокойно и уважительно противостоять тем своим друзьям, кто не в ладах с правдой?

■ Остаюсь ли я сильным и независимым, честным человеком, даже когда мне приходится плыть против течения и быть в одиночестве?

■ Являются ли мои целостность и чистая совесть приоритетом по сравнению с желанием соответствовать требованиям большинства, получая выгоду в результате лжи?

■ Понимаю ли я, что люди, которые лгут, не одобряют моего стремления говорить правду и

в большинстве своем будут избегать меня?

■ Готов ли я отказаться от тех отношений, которые требуют, чтобы я лгал ради того, чтобы быть частью группы?

■ Надеюсь ли я, что мое окружение в конце концов согласится с моими убеждениями, увидев преимущества правды и последствия лжи?

■ Стараюсь ли я найти людей, которые придерживаются тех же моральных принципов, что и я, честности и цельности, в надежде сформировать новое сообщество единомышленников?

## Сохранение VS самокоррекция

**Сохранение.** Я лгу, чтобы покрыть последствия другой лжи, уже мной произнесенной, не волнуясь о том, что ложь порождает ложь.

**Самокоррекция.** Моя предыдущая стратегия лжи, направленная на то, чтобы избежать разоблачения, – необходимость лгать о лжи – была не только утомительной, но и препятствовала здоровым отношениям, поэтому я изменил свои привычки, поставив во главу угла честность как свою моральную ценность; как следствие, я стал намного счастливее.

Я как-то прочел об одном парне, которому приходилось постоянно врать, чтобы крутить с тремя подружками одновременно, ни одна из которых не знала о существовании дру-

гой. Всякий раз, когда он встречался с одной из них, ему приходилось придумывать причины, по которым он не мог быть с двумя другими. Затем ему нужно было вспомнить, какое оправдание перед какой девушкой он придумал, и, кроме того, сочинить истории, которые якобы происходили на тех фальшивых мероприятиях, которые были частью его лжи. Он признавался, что это было невероятно тяжело. Подобные истории доказывают, насколько глупо и недостойно лгать.

Одна ложь питает другую ложь на манер пищевой цепочки. **Первая маленькая ложь становится пищей для чуть более крупной лжи, которая, в свою очередь, подпитывает еще большую ложь.** Мы лжем о лжи, а затем лжем о лжи, связанной с ложью. Это бесконечный и постоянно расширяющийся процесс! Ложь может расти в геометрической прогрессии, сплетая целую паутину. Это требует усилий и изматывает. Многие в конце концов говорят: «С меня хватит лжи. Это того не стоит. Я просто истощен». Мы, те, кто поддерживает бесконечность лжи, должны остановиться.

Некоторым из нас нужно признаться во лжи, с которой все началось. Мы не сможем убежать от лавины. Она настигнет нас. Когда нас поймают на обмане, кто после поверит нашим словам? Но самостоятельное признание будет свидетельством искренности и раскаяния. Большинство людей прощают тех, кто отказывается и дальше поддерживать ложь. Кроме того, признание вернет нам ощущение собственной чистоты!

# ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО

## Контрольный список Эмерсона для самокоррекционного общения

■ Согласен ли я на сто процентов с тем, что ложь порождает ложь, а цепная реакция лжи, как я узнаю на смертном одре, того вовсе не стоит?

■ Готов ли я с самого начала говорить правду?

■ Готов ли я идти ва-банк и всегда быть честным, чтобы правда не явилась свидетельством того, что я говорил неправду?

■ Перестал ли я лгать самому себе, поскольку хронические лжецы так искусны во лжи, что легко убеждают себя, что их ложь – это правда?

■ Признаю ли я теперь все свои прошлые случаи сокрытия правды?

■ Стремлюсь ли я восстановить правду, даже если для этого придется признать свои ошибки?

■ Стараюсь ли я исправить тот вред, который причинил, вводя людей в заблуждение?

■ Напоминаю ли я себе о последствиях лжи и является ли это для меня стимулом оставаться на узком, но прямом пути правды?

# Глава 5

## Познание истины

Я искренне верю в добрую волю подавляющего большинства людей, особенно тех, кого что-то волнует настолько, что они читают мои книги или посещают мои конференции. Но даже люди доброй воли, приверженные истине, могут ошибочно полагать, что они в чем-то безоговорочно правы, и на основании этого делать необоснованные утверждения. Они не собирались лгать, но, к сожалению, не исследовали до конца, было ли то, что они говорили, полной правдой. Теперь дело сделано, и, хотя они не собирались никого обманывать, у них возникает искушение оправдаться, сказав: «Если вы не знали, что это неправда, то это не может считаться ложью».

**Чтобы научиться правдиво высказывать свои мысли, нужно быть уверенными в том, что мы обладаем всеми фактами, прежде чем утверждать что-то.**

Самонадеянные коммуникаторы эмоциональны и невнимательны. Если им кажется, что это правда, они выпаливают информацию на эмоциях, даже если не в состоянии подкрепить свои утверждения доказательствами. Некоторые заявляют нечто, что, по их мнению, соответствует действительности, но позже обнаруживают, что были неосторожны, поделившись тем, что оказалось неправдой.

Информированные коммуникаторы опираются на факты и наблюдательны. Прежде чем уверенно высказываться, они подтверждают свои чувства доказательствами. Они стараются быть внимательными к фактам и не пренебрегать ими, а если по ошибке сообщают неправду, то быстро исправляют свою оплошность.

Каждый из нас несет ответственность за изучение фактов и точность предоставляемой нами информации. Вспомните клятву в зале суда говорить «правду и ничего, кроме правды», чтобы другие могли быть уверены, что каждое наше слово в меру наших стараний соответствует действительности.

На нас возложена обязанность уважать истину во всей ее целостности и абсолютности. Достаточно ли вы уважаете истину, чтобы удостоверить точность всего, что вы утверждаете? И если вы непреднамеренно солгали, даже если вам казалось, что вы исследовали все необходимые факты, способны ли вы смиренно признать свою ошибку и исправить ее правдой?

## **Эмоциональная оценка VS фактическая оценка**

**Эмоциональная оценка.** Если это ощущается правдой – я высказываюсь. Мне не нужны все факты, когда я чувствую, что прав.

**Фактическая оценка.** Когда я чувствую, что что-то является правильным или правдой, я не тороплюсь сразу говорить об этом или действовать в соответствии с этим, пока у меня не будет всех фактов; в противном случае на основании своих эмоций или под влиянием импульса я могу прийти к неправильным выводам.

Эмоции – это прекрасно, но не тогда, когда чувства расходятся с фактами.

На нашей странице «Любовь и уважение» в социальной сети я часто публиковал заметки о Божьей заповеди жене вести себя уважительно по отношению к своему мужу, о чем говорится в послании к Ефесеянам 5:33 и Первом послании Петра 3:1–2. Как бы это ни казалось нелогичным для жены, проявление уважения к мужу побуждает его быть любящим. Однако, прочитав мой пост, некоторые женщины сразу же начинают возмущаться в комментариях, утверждая, что моя позиция состоит в том, чтобы всегда и во всем обвинять женщину. Они не читают мои предыдущие посты, в которых на основании послания к Ефесеянам 5:33 и Книги пророка Осии 3:2 я призываю мужей любить своих жен безусловно. Почти во всем, что пишу, я придерживаюсь «подхода маятника», двигаясь вперед и назад. Если бы эти женщины просмотрели мои предыдущие посты, они отнеслись бы к этому посту иначе. Вместо этого они сочли, что я несправедлив. Они позволяют своим чувствам, по всей видимости основанным на их негативном опыте общения с мужчинами, управлять их

словами. Они не иррациональны, но явно эмоциональны. В результате они ошибочно оценивают мою позицию.

Мне жаль тех, кто позволяет своим чувствам диктовать резкие слова. Они торопятся с выводами, не сделав «домашнее задание». Бенджамин Франклин сказал: «Самонадеянность сначала ослепляет человека, а затем заставляет его бежать»<sup>11</sup>. И Библия предлагает мудрейшее из прозрений. В Притчах 18:13 говорится: «Кто дает ответ, не выслушав, тот глуп и стыд ему».

То, что кто-то считает истиной, не делает это правдой на самом деле. Вот почему, когда мы что-то утверждаем, не имея на руках всех фактов, мы рискуем выглядеть глупо, испытывая при этом стыд.

Каждый эффективный коммуникатор должен задаться вопросом: так ли это на самом деле? **Когда мы говорим на основании фактов, а не только опираясь на собственные чувства, мы, как правило, сдержаннее в своих оценках.** Я не говорю, что чувства всегда ошибочны, просто хорошие коммуникаторы всегда подтверждают свои чувства фактами. Предположение может быть верным, но чувства все равно нуждаются в подтверждении.

---

<sup>11</sup> Benjamin Franklin. *Poor Richard's Almanack: Being the Choicest Morsels of Wisdom, Written During the Years of the Almanack's Publication* (Peter Pauper Press, Inc., 1986), 46.

# ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО

## Контрольный список Эмерсона для коммуникации, подкрепленной фактами

■ Согласен ли я с тем, что чувства не всегда являются надежными предикторами истины, а интуиция не есть критерий истины?

■ Признаюсь ли я себе в том, что моя предвзятость может заставить меня действовать на основании моих догадок, а не доказательств?

■ Знаю ли я, что мой гнев или страх могут спровоцировать иррациональную реакцию, поэтому я стараюсь избегать этой ловушки?

■ Даже если у меня есть интуиция и сильная уверенность в своей правоте, руководствуюсь ли я фактическими данными, прежде чем делать выводы?

■ Хотя мой первоначальный инстинкт может быть верным, даю ли я себе труд свериться с фактами?

■ Даю ли я себе время на сбор всей необходимой информации, прежде чем делать выводы или принимать решение?

■ Готов ли я признать, что у меня нет всей необходимой информации, и уделить время сбору всех необходимых фактов?

■ Выработал ли я здоровую привычку не

реагировать на основании своих внутренних инстинктов и импульсов, противоречащих доказанным фактам?

## **Невнимательность VS наблюдательность**

**Невнимательность.** Я не знал, что сказанное мной было неточным; все могут ошибаться.

**Наблюдательность.** Когда я допускаю неточности в своих словах, то отслеживаю это, чтобы затем, узнав все факты, все прояснить с человеком; прежнее незнание не является оправданием тому, чтобы оставить неправду как есть.

Когда вы верите, что утверждение истинно, хотя оно ложно, можно ли считать вас лжецом? Нет. Однако это все равно ложь. Ложное утверждение не становится истинным только потому, что вы верите в то, что оно истинно.

Возможно, вы не знали, что это неправда, когда сообщили об этом, но узнали постфактум. «Коли не было вреда, так оно и не беда», – успокаиваете вы себя. Однако ошибка по неведению не оправдывает ситуацию неправды, особенно если подобные ошибки вы совершаете постоянно.

Некоторые ленивые и невнимательные люди продолжают допускать ошибки, заявляя, что не знали правды. Так, например, Стив при предоставлении ежеквартального финансового отчета в рамках своих должностных обязанностей до-

пустил ошибку, в спешке неправильно что-то посчитав.

После того как руководитель обнаружил ошибку, приведшую к убыткам в несколько тысяч долларов, Стив поклялся, что это была непреднамеренная ошибка. Однако за последние двенадцать кварталов Стив допустил четыре подобные ошибки. Может, он и не был виновен в сознательном допущении этой ошибки, но он был виновен в небрежности и невнимательности, приведших к ней. Мы должны тщательно проверять наши факты, чтобы не допускать повторных «непреднамеренных» ошибок.

**Невнимательность может привести к серьезным последствиям.** Врач может неправильно диагностировать заболевание, и это в конечном итоге обойдется человеку в тысячи долларов, потраченных на лечение, или даже будет стоить ему жизни. В Притчах 14:12 говорится: «Есть пути, которые кажутся человеку прямыми; но конец их – путь к смерти».

Наши сердца могут быть искренни, когда мы сообщаем то, что считаем правдой. Но это не делает ситуацию более правильной, как нельзя спускаться на тормозах наезд на пешехода и его гибель только потому, что в этом не было злого умысла. Человек все равно погиб. Наша невнимательность не может служить оправданием только потому, что у нас отсутствовала преднамеренность. Непредумышленное убийство все равно остается убийством.

Хорошая новость заключается в том, что большинство

невнимательных коммуникаторов могут исправить ситуацию, устранив ошибку. У моего друга есть сын-подросток, который играет в гольф и участвует в соревнованиях. На недавнем турнире штата по скрэбл-гольфу он обнаружил, что из-за некоторой путаницы в подсчете очков он, сам того не подозревая, заявил более низкий результат, чем на самом деле.

В этом виде соревнований результат определяют сами игроки. Промолчи он, его непреднамеренная ошибка могла бы сойти ему с рук и никто бы от этого не пострадал. Но, поскольку он знал, что промолчать было бы равносильно лжи, он и его тренер признались в ошибке директору турнира и рискнули принять все последствия этого. К сожалению, его результаты за первые два дня турнира были аннулированы и он потерял все шансы занять первое место в турнирной таблице.

Однако у этого молодого человека все же был повод для радости – не из-за каких-либо трофеев или денежных призов, которые он все же впоследствии выиграл, но из-за той неувядающей награды, которая, как говорит Писание, ожидает нас, когда мы совершаем деяние, угодное Господу.

«И все, что делаете, – писал апостол Павел, – делайте от души, как для Господа, а не для человеков, зная, что в воздаяние получите наследие, ибо вы служите Господу Христу» (Кол. 3:23–24). И именно Господу Христу вы исповедуете истину, исправляя предыдущую ошибку.

# ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО

## Контрольный список Эмерсона для наблюдательной коммуникации

■ Горжусь ли я тем, что являюсь человеком, который стремится к точности и известен своим вниманием к фактам?

■ Вижу ли я опасность в том, что принимаю предвзятое решение и цепляюсь за любой клочок информации, усиливающий это предубеждение, пусть это и не есть «правда и ничего, кроме правды»?

■ Вижу ли я в себе корыстное желание намеренно не узнавать все факты для продвижения собственного нарратива?

■ Настаиваю ли я на сказанном мной, чтобы сохранить лицо в рамках личной стратегии никогда не признавать свою неправоту?

■ Признаю ли я со смирением, что у меня не всегда все получается правильно, и поэтому я внимательно отслеживаю погрешности в общении со своей стороны?

■ Делаю ли я свою работу над ошибками, чтобы понять, почему я изначально ошибся?

■ Готов ли я учиться на своих ошибках и принимать меры для предотвращения повторения подобных случаев?

■ Готов ли я отвечать за переданную мной неверную информацию, принося извинения и проясняя ситуацию?

# Глава 6

## Альтруизм в истине

Человеку свойственно поддаваться искушению принять эгоистичное решение, которое принесет ему пользу в данный, конкретный момент. И, к сожалению, некоторые люди ставят свои интересы выше интересов других и готовы вводить в заблуждение ради собственной выгоды. Чтобы выглядеть достойно в глазах окружающих или получить от них свою порцию восхищения, они говорят только то, что, по их мнению, другие должны услышать, чтобы все «выглядело красиво». Их приоритет – нравиться другим, и потому их волнует не столько то, что является правдой, сколько то, что, по их мнению, другие хотят услышать.

Чтобы говорить только правду, в нас должно быть стремление заботиться о благополучии других не меньше, чем о своем собственном. Это означает, что мы решаем не лгать, чтобы получить желаемое, и не мешаем другим получать необходимое им. Мы отказываемся быть настолько зацикленными на себе, что превращаем каждый разговор в манипуляцию, посвященную исполнению лишь собственных желаний.

Как мы уже отмечали, некоторые люди лгут, поскольку зациклены на себе. В своем общении они эгоистичны, горды и льстивы, они легко раздают обещания, но их главное стрем-

ление – собственное удовлетворение. Они лгут по разным причинам: чтобы продвигать свои личные интересы; чтобы создать благоприятный образ самих себя; чтобы манипулировать другими, говоря им то, что те хотят услышать, добиваясь желаемого; они могут даже, когда это необходимо, привлекать Бога в свидетели, чтобы казаться окружающим человеком, заслуживающим доверия. А иногда они лгут просто для собственного развлечения.

**Честные коммуникаторы – альтруисты.** Их общение бескорыстно, отличается смирением, подлинностью, благоговением и порой сдобрено мягким, осознанным юмором. Они отдают предпочтение взаимовыгодным решениям, не стремясь «получить желаемое любой ценой», открыты и правдивы без высокомерия, о других говорят честно, не прибегая к ложной похвале, демонстрируют почтение к Богу (никогда не говоря «клянусь Богом») и используют свое остроумие, не унижая при этом других.

Следует признать, что все мы время от времени поступаем эгоистично. Однако, хотя мы никогда не сможем идеально распорядиться каждым моментом своей жизни, в наших силах ежедневно принимать решение ставить благополучие других людей выше собственных интересов. Мы способны пойти против своей человеческой природы и отказаться вводить других в заблуждение, даже если для этого придется пожертвовать собственными интересами. Конечно, мы хотим угодить другим, как и подобает каждому, но в конечном

счете мы прежде всего служим истине и Богу. Если истина вступает в противоречие с любыми словами, которые в краткосрочной перспективе могут принести нам выгоду, истина должна быть у нас в приоритете. Прежде всего мы должны быть честными людьми, даже если чувствуем, что альтернативное решение принесло бы нам больше преимуществ.

В этой последней главе, посвященной честному общению, мы обсудим, как оставаться верными истине, даже если честность в данный момент нам не выгодна.

## **Эгоизм VS бескорыстие**

**Эгоизм.** Что я могу сказать? Ложь работает в моих интересах, продвигая мои планы.

**Бескорыстие.** Все люди созданы по образу и подобию Божьему, а потому равноценны, что требует справедливости и взаимовыгодных решений; я принимаю во внимание справедливые интересы других, а не только то, что выгодно мне за их счет, даже если ложь может сыграть мне на пользу.

Коллега наравне с вами претендует на повышение, и только один из вас получит его. Генеральный директор спрашивает, можете ли вы предоставить этому коллеге информацию по определенному проекту. Если вы предоставите эту информацию, вы поможете этому коллеге добиться успеха и снизите собственные шансы на продвижение по службе, по-

этому вместо этого вы лжете: «Извините, у меня нет нужной информации».

Или, возможно, вы жена, которая, ища сочувствия у друзей, рассказывает только часть истории о своей ссоре с мужем. Вы подробно описываете, что он сделал не так, но ничего не говорите о том, что такого сделали вы, вызвав у него негативную реакцию.

Мы все способны манипулировать информацией в корыстных целях, сообщать другим неверную информацию для продвижения собственных интересов или скрывать информацию, которая может нам помешать. Когда мы чего-то очень сильно хотим, у нас возникает соблазн солгать, чтобы получить желаемое, если мы видим, что ложь сойдет нам с рук.

Каждый из нас сам должен решить, стоит ли отказываться от правды для достижения желаемого. Американский шоссейный велогонщик Лэнс Армстронг годами отрицал обвинения в употреблении допинга, и общественность верила ему. Он опровергал эту информацию в интервью и во всех социальных сетях. В свою защиту он говорил: «У меня никогда не было положительного теста, и меня никогда за подобным не ловили»<sup>12</sup>. В конце концов Флэйд Лэндис, другой гонщик из той же команды, также выступавшей под эги-

---

<sup>12</sup> Michael Venutolo-Mantovani. *Lance Armstrong Reveals Exactly How He Got Away with Cheating for So Long*, *Bicycling*, December 14, 2023, <https://www.bicycling.com/news/a46129587/lance-armstrong-reveals-how-he-cheated-doping-drug-tests>.

дой почтовой службы США, признался в практике регулярного применения стимуляторов членами команды. Так почему Лэнс солгал? Он во что бы то ни стало хотел быть первым и ради этого убедил себя, что поскольку другие тоже употребляют запрещенные вещества, то все находится в равных условиях. И все же он подтвердил русскую пословицу: «Неправдой свет пройдешь, да назад не воротишься».

Вместо фразы о том, что нужно думать, прежде чем говорить, мы на самом деле должны задавать себе вопрос: «*Что* нам нужно думать, прежде чем говорить?», поскольку некоторые из нас думают: «Мне нужно солгать, чтобы получить то, что я хочу», – и продолжают общение.

## **ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО**

### **Контрольный список Эмерсона для бескорыстной коммуникации**

■ Считаю ли я, что все люди созданы по образу и подобию Божьему и потому равноценны?

■ Принимаю ли я во внимание справедливые интересы других людей, а не только собственную выгоду, которую стремлюсь получить за их счет?

■ Поскольку люди созданы по образу и подобию Божьему и потому для меня равноценны, отношусь ли я к ним так, как хотел бы, чтобы относились ко

мне (согласно золотому правилу), то есть честно и справедливо, обоюдовыгодно?

■ Осознаю ли я, что эгоизм и ложь подрывают здоровые отношения?

■ Беру ли я на себя ответственность за любую боль или ущерб, которые причинил другим, и стремлюсь ли исправить те моменты, когда я действовал эгоистично в ущерб чьим-то нуждам?

■ Нахожу ли я обоюдовыгодные решения, исследуя творческие альтернативы и вероятные варианты, удовлетворяющие интересам обеих сторон?

■ Стремлюсь ли я применять альтруистический подход к людям и конфликтам, поскольку это сохраняет мою совесть чистой, соответствует моей вере и ценностям?

■ Осознаю ли я порой, что заботы другого человека значительно перевешивают мои собственные и я откладываю свои интересы в сторону?

## Гордость VS смирение

**Гордость.** Мне нужно выглядеть лучше, чем я есть на самом деле, чтобы другие относились ко мне хорошо и я им нравился.

**Смирение.** Стремясь к подлинным, искренним и уважительным отношениям, я сопротивляюсь искушению солгать о том, что я лучше, чем есть на самом деле, чтобы чувствовать себя хорошо и

заслужить одобрение; и, поскольку я отказываюсь лгать о своих недостатках из страха неприятия другими, я перестал создавать ложный образ себя в ущерб правде о том, кто я есть.

**Одна из самых распространенных причин, по которой люди лгут, – это желание произвести впечатление на других.** Если нам удастся произвести на них впечатление, полагаем мы, они будут хорошо относиться к нам, а мы – к самим себе. Разве это не весомая причина для того, чтобы скрывать правду? Всем хорошо! Поэтому мы решаем приукрасить свои достижения, дабы улучшить собственный имидж.

Это необязательно должно происходить явным образом. Как-то одна женщина рассказала мне: «Однажды к нам зашел мой отец, а моя дочь была безумно непослушной. Он спросил меня: “А ты выкладываешь вот это все в соцсети?” Разумеется, нет! Я проецирую вовне образ, что я идеальна, у меня отличная работа и замечательная дочь. Я не выставлю напоказ неприятную правду».

Недавно я прочитал, что миллениалы меняют отношение к путешествиям. В одной статье говорилось: «Если и есть что-то, что миллениалы любят больше путешествий, так это хвастаться местами, в которых они побывали... Таким образом они стремятся поднять престиж в своем кругу общения... Более половины миллениалов публикуют фотографии из отпуска в социальных сетях, чтобы вызвать зависть семьи

и друзей»<sup>13</sup>. Что за жизнь!

Мы должны спросить себя: когда я сообщаю о себе то, что, как я знаю, является неправдой, но благоприятно для меня, неужели я настолько никчем и не уверен в себе, что позволяю своей гордыне заставлять меня лгать?

## ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ, ЧЕСТНО

### Контрольный список Эмерсона для смиренной коммуникации

■ Нахожу ли я свою ценность исключительно в своих достижениях или имуществе?

■ Когда я слышу конструктивную критику, защищаюсь ли я вплоть до отрицания правды?

■ Неужели я настолько не уверен в себе, что хвалюсь или преувеличиваю свои сильные стороны, отрицая при этом свои слабости?

■ Чтобы добиться признания и одобрения со стороны других, ввожу ли я их в заблуждение относительно собственной значимости и компетентности?

■ Верю ли я, что хождение в смирении и истине

---

<sup>13</sup> Eileen Ogintz, *Why Modern Millennial Vacations Are All About Bragging Rights*, Fox News, July 5, 2017, [www.foxnews.com/travel/2016/07/29/why-modern-millennial-vacations-are-all-about-bragging-rights.html](http://www.foxnews.com/travel/2016/07/29/why-modern-millennial-vacations-are-all-about-bragging-rights.html).

является основой для развития значимых отношений и самоуважения?

■ Когда я чего-то не знаю, комфортно ли мне говорить «Я не знаю»?

■ Когда возникают ошибки и огрехи и мне от этого неприятно, признаю ли я их?

■ Радуюсь ли я инсайтам других людей и тому, что мы можем учиться друг у друга?

■ Могу ли я предположить, что на смертном одре я буду размышлять о своей жизни как о жизни честного человека и останусь доволен этим?

## Лесть VS подлинность

**Лесть.** Я хочу быть честным и тактичным, однако неискренняя похвала работает лучше.

**Подлинность.** Хотя лесть или ложная похвала могут сработать в моменте, люди в конечном итоге видят неискренность, поэтому я взял на себя обязательство говорить правду о других без каких-либо преувеличений.

Быть человеком, говорящим правду, часто требует такта. Порой может даже показаться, что это все равно что ходить по минному полю. Чтобы быть честным и тактичным, нужно приложить немало усилий. Некоторые говорят: «Я *хочу* быть сдержанным и благоразумным, но истина требует искренней вдумчивости, а я не заинтересован в развитии этого навыка.

Я предпочитаю говорить собеседнику то, что он *хочет* услышать, а не то, что ему *нужно* услышать. Вот путь, по которому я предпочитаю идти с людьми, ищущими моей поддержки».

Это искусная ложь, а не тактичность. Это льстит слуху другого человека. Но это неискренне. Во многих организациях некоторые работники говорят начальнику то, что он хочет услышать. Он чувствует себя хорошо, а они чувствуют, что обеспечили себе безопасное существование на своем рабочем месте. Но сокрытие плохих новостей, которые босс должен знать, не отменяет эти плохие новости.

**Отбросить лесть и быть честным, тактичным и искренним – непросто.**

Например, универсальный вопрос жены своему мужу: «Как я выгляжу в этом платье?» – звучал в западных обществах, наверное, бесчисленное количество раз. Некоторые женщины советуют мужьям отвечать: «Дорогая, для меня ты прекрасна в любом наряде», что для многих является отличным и правдивым ответом. Однако мы должны учитывать две реальности.

**Реальность № 1. Проблемы с образом тела.** Тема тревоги жены о своей фигуре, как правило, возникает спустя годы после свадьбы. Когда это происходит, муж оказывается в трудном положении. Многие жены могут свободно обсуждать стратегии снижения веса с подругами, но от мужей часто ожидают, что они либо не будут высказываться на эту

тему вообще, либо будут давать только положительные комментарии. Из-за этого слова мужа или его советы, пусть и искренние с его стороны, могут показаться жене бесчувственными, хотя его мнение могут разделять мать женщины, ее сестры или друзья.

**Реальность № 2. Двойные стандарты в общении.** По иронии судьбы жена может критиковать выбор одежды и внешний вид своего мужа, высказывая при этом весьма негативные мнения о его образе. Но если муж мягко высказывает жене предпочтение одному ее платью перед другим, та может истолковать это как замечание по поводу ее внешности и обвинить его в отсутствии безусловной любви к ней. Такой двойной стандарт требует от мужа предельной осмотрительности.

В подобных щекотливых ситуациях мужья могут отвечать правдиво и мудро. Вот несколько рекомендуемых ответов.

1. «Для меня ты прекрасна в любом платье».
2. «Для меня ты прекрасна в любом платье. Если ты не чувствуешь себя в нем уверенно, примерь синее – оно всегда выглядит великолепно».

3. «Для меня ты прекрасна в любом платье. Если ты в нем не уверена, я думаю, синее платье подойдет к твоим глазам, а также к случаю. Но если твое беспокойство касается чего-то еще – например, твоего здоровья, – то я здесь, чтобы поддержать тебя в любых твоих начинаниях и целях. Давай найдем то, в чем ты будешь чувствовать себя наиболее уверенно и

комфортно».

Мужчинам при общении со своей женой, особенно если она чувствует себя расстроенной из-за комментариев о ее внешности, важно подходить к разговору с эмпатией, пониманием и осторожностью. Начните с признания ее чувств и выражения искренней озабоченности: «Я понимаю, что комментарии о внешности могут быть чувствительными. Для меня важно, чтобы ты чувствовала, что тебя слышат и уважают. Я понимаю, что общественное давление зачастую трудно переносить. Я хочу, чтобы ты знала, что я осознаю. Если я могу как-то поддержать тебя или если какие-то из моих советов покажутся бесполезными, пожалуйста, дай мне знать. Я хочу научиться общаться так, чтобы ты видела, что я понимаю и ценю тебя».

Он должен сосредоточиться на общем состоянии здоровья и благополучии, избегая усиления негативного восприятия образа тела, возможно переключаясь на обсуждение здорового образа жизни.

Есть ложь, которая только кажется искренней и тактичной. Говорить человеку то, что он или она хочет услышать, может показаться проявлением такта, но это не так, если это ложь. Здесь можно вспомнить о родителях некоторых бесталанных взрослых детей, которые проходят прослушивание в телевизионных шоу талантов, таких как «Голос». Во многих случаях родителям следовало бы спокойно сказать правду: «Сынок, Бог дал тебе талант, но это не талант певца».

# 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.