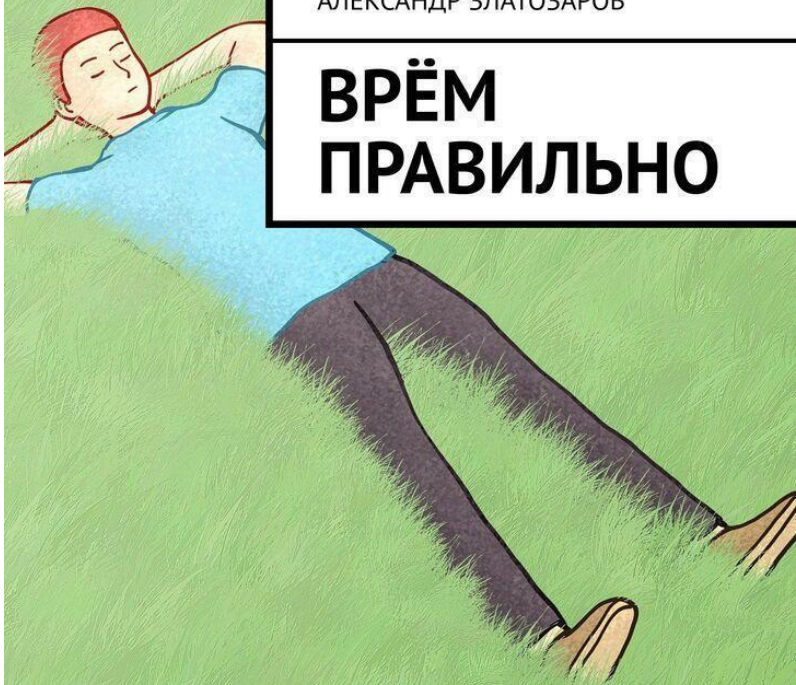


12+

АЛЕКСАНДР ЗЛАТОЗАРОВ

ВРЁМ ПРАВИЛЬНО



Александр Златозаров

Врѐм правильно

<https://litres.ru/74189789>

ISBN 9785007016018

Аннотация

Ложь — это негативное явление, которое мы осуждаем, но иногда она может быть единственным выходом из сложной ситуации.

Сохраняй спокойствие. Это основное правило. Убедись, что ты не будешь разоблачен. Заранее подготовь свою речь и добавляй немного правды, чтобы чувствовать себя увереннее.

Слова — это только часть общения. Оппоненты обращают внимание на твоё тело. Держи движения спокойными, избегай резких жестов.

Содержание

Врём правильно	5
Глава 1. Природа обмана	9
Глава 2. Эмоциональный контроль	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Врѐм правильно

Александр Златозаров

© Александр Златозаров, 2026

ISBN 978-5-0070-1601-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Врём правильно

Ложь — это негативное явление, которое мы осуждаем, но иногда она может быть единственным выходом из сложной ситуации.

Сохраняй спокойствие. Это основное правило. Убедись, что ты не будешь разоблачен. Заранее подготовь свою речь и добавляй немного правды, чтобы чувствовать себя увереннее.

Слова — это только часть общения. Оппоненты обращают внимание на твоё тело. Держи движения спокойными, избегай резких жестов.

Ложь — явление парадоксальное. В человеческом обществе она почти universally осуждается. С детства нас учат, что говорить неправду стыдно, что честность — это добродетель, а обман — порок. В религии, в морали, в светских нормах поведения ложь занимает место среди нежелательных, а то и outright запрещенных действий. И в то же время ложь остается одним из самых распространенных инструментов человеческой коммуникации. Люди лгут каждый день, часто не замечая этого, часто считая свою ложь не ложью, а «вежливостью», «дипломатией», «сохранением мира». Парадокс

в том, что общество осуждает ложь как явление, но каждый конкретный человек в той или иной ситуации готов оправдать свою собственную неправду.

Почему ложь, несмотря на все осуждение, продолжает существовать и даже процветать? Потому что у нее есть функции, которые не могут быть выполнены честностью в некоторых ситуациях. Ложь может защитить человека от наказания, сохранить его репутацию, уберечь его чувства. Ложь может защитить другого человека от ненужной боли. Ложь может предотвратить конфликт, сохранить мир в семье, удержать коллектив от развала. Ложь может быть инструментом выживания в условиях, где правда опасна. И, наконец, ложь может быть просто социальной смазкой, без которой человеческое общение стало бы слишком жестким и травматичным.

Ситуации, когда неправда становится единственным выходом, встречаются в жизни каждого человека. Вопрос не в том, лгать или не лгать вообще, а в том, когда и как это делать. И здесь возникает необходимость в понимании механики лжи, в навыках ее контроля, в умении оценивать риски и последствия. Не для того, чтобы стать профессиональным обманщиком, а для того, чтобы в тех неизбежных ситуациях, когда ложь оказывается наименьшим из зол, сделать это максимально безопасно, минимально разрушительно и с

наименьшими последствиями для себя и для окружающих.

Цель этой книги — не пропаганда лжи и не руководство по манипуляции. Цель — дать читателю понимание того, как работает обман, какие механизмы задействованы в его восприятии, как контролировать себя в момент неправды, как минимизировать риски разоблачения и, главное, как отличать ситуации, где ложь может быть оправдана, от ситуаций, где она неприемлема. Это книга об ответственности за свои слова, даже когда эти слова не являются правдой. Это книга о том, как врать правильно, чтобы, если уж приходится это делать, не наделать непоправимых ошибок.



Глава 1. Природа обмана

Чтобы научиться управлять ложью, нужно понять, почему она возникает. Психологические причины лжи разнообразны, но все они уходят корнями в базовые человеческие потребности и страхи. Ложь — это не отклонение от нормы, это естественный, эволюционно сформировавшийся механизм, который использовался людьми на протяжении всей истории. И понимание его природы — первый шаг к осознанному, контролируемому использованию.

Одна из главных причин лжи — это самозащита. Человек лжет, чтобы избежать наказания, чтобы сохранить свою репутацию, чтобы не потерять работу, чтобы не разрушить отношения. Эта ложь направлена на сохранение себя в ситуации, где правда может привести к нежелательным последствиям. Самозащита — это самый древний и самый мощный мотив обмана. Ребенок лжет родителям, чтобы избежать наказания. Подросток лжет учителям, чтобы не получить двойку. Взрослый лжет начальнику, чтобы не потерять премию. Муж лжет жене, чтобы избежать скандала. Во всех этих случаях ложь — это попытка защитить себя от негативных последствий, которые правда за собой повлечет.

Другая причина — защита окружающих. Человек лжет,

чтобы не ранить чувства другого, чтобы не разрушить его иллюзии, чтобы не причинить боль, которую правда неизбежно принесет. Эта ложь часто называется ложью во спасение или ложью из сострадания. Вы говорите больному, что он обязательно поправится, хотя врачи дают неутешительные прогнозы. Вы говорите другу, что его новая стрижка ему очень идет, хотя на самом деле она ему не идет. Вы говорите ребенку, что вы не сердитесь, хотя на самом деле вы очень расстроены. В этой лжи есть элемент заботы, желания уберечь другого от ненужных страданий.

Третья причина — социальная адаптация. Человек лжет, чтобы соответствовать ожиданиям группы, чтобы быть принятым, чтобы не выделяться. Это ложь о своем мнении, о своих чувствах, о своем опыте. В компании, где все восхищаются фильмом, который вам не понравился, вы говорите, что он тоже вам понравился. На собеседовании вы преувеличиваете свои достижения, потому что боитесь, что правда будет недостаточно впечатляющей. На свидании вы говорите, что разделяете увлечения партнера, хотя на самом деле они вам не интересны. Эта ложь направлена на то, чтобы вписаться, чтобы не быть отвергнутым, чтобы получить то, что вы хотите.

Различие между злонамеренным обманом и вынужденной необходимостью проходит по линии намерений и по-

следствий. Злонамеренный обман — это ложь, направленная на получение выгоды за счет другого, на причинение вреда, на манипуляцию. Его цель — обогатиться, получить власть, унижить, использовать. Вынужденная необходимость — это ложь, которая выбирается как наименьшее из зол в ситуации, где правда принесла бы больше вреда, чем пользы. Разница не всегда очевидна, и именно здесь возникает главная этическая проблема. Одно и то же действие может быть в одном контексте защитой, а в другом — манипуляцией. И только тот, кто лжет, может знать (или не знать) свои истинные намерения.

Важно понимать, что ложь имеет свойство разрастаться. Одна ложь часто требует другой для поддержания. Сначала вы говорите неправду в небольшом вопросе, потом нужно поддерживать эту версию, потом добавляются новые детали, потом ложь начинает противоречить самой себе, и вы оказываетесь в паутине, из которой выбраться все труднее. Это один из главных рисков, о котором нужно помнить, решаясь на обман. Легкая, безобидная на первый взгляд ложь может превратиться в тяжелое бремя, которое будет тяготить вас годами.

Глава 2. Эмоциональный контроль

Самый верный способ быть разоблаченным — это выдать себя эмоционально. Ложь, произнесенная дрожащим голосом, с румянцем на лице, с потными ладонями, с бегающими глазами, будет раскрыта почти наверняка, даже если слова идеально подобраны. Поэтому первый и главный навык того, кто вынужден лгать, — это умение сохранять спокойствие.

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.