12+
№ 68 | ДЕКАБРЬ 2021-ЯНВАРЬ 2022
New York - $ 2.00, outside - $ 3.00

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



ПРАВДА И ЛОЖЬ

ДАРИО САЛАС СОММЭР
ЧЕЛОВЕК, ОБМАНЫВАЮЩИЙ БЛИЖНЕГО, ОБМАНЫВАЕТ САМОГО СЕБЯ

АННА ХИЛЬКЕВИЧ
ЖЕЛАТЕЛЬНО ЖИТЬ ЧЕСТНО И ПО СЕРДЦУ

ЛАРИСА ЛУЖИНА
ЖАЛЕЮ, ЧТО БЫЛА С МУЖЕМ ИСКРЕННЕЙ ВО ВСЕМ

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВ
ЧЕЛОВЕК БЕЗ СОВЕСТИ ОСКОТИНИВАЕТСЯ

АНВАР ЛИБАБОВ
ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНА ПРАВДА ОТ ВСЕВЫШНЕГО – ИСТИННОСТЬ

НАЧАЛО

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU





Правда и ложь...
Кажется, простые слова и все ясно,
но жизнь человека намного
сложнее, чем язык человека...

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

НАЧАЛО

ПРАВДА И ЛОЖЬ

декабрь 2021-январь 2022 (№68)





ИДЕИ

12 **ИСКРЕННОСТЬ В ОБЩЕНИИ: ПРАВО БЫТЬ СОБОЙ**
Как преодолеть внутренний барьер, мешающий искренним отношениям

20 **ДЕТСКАЯ ЛОЖЬ: КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?**
План действий для родителей

42 **РОЛЬ ИСКРЕННОСТИ В ПАРНЫХ ОТНОШЕНИЯХ**
Диана Гадлевская о личных тайнах

САМОПОЗНАНИЕ

8 **НЕЧЕСТНОСТЬ**
Отрывок из книги «Мораль XXI века» Дарио Саласа Соммэра

18 **ЧЕСТНОСТЬ, НАРУШАЮЩАЯ ГРАНИЦЫ**
Психолог Оксана Шульга

24 **ФИЗИОЛОГИЯ СДАЕТ ЧЕЛОВЕКА С ПОТРОХАМИ**
Андрей Молчанов, Ольга Картамцева

МЫСЛИ

10 **6 ПРИЧИН, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ЛЮДИ ЛГУТ ПО ПУСТЯКАМ**
Стела Санникова

36 **НЕОБХОДИМОСТЬ ЛЖИ**
Психолог Максим Власов

38 **МНЕ ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ЧТО ЭРА ЛЖИ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ**
Александр Михайлов

46 **САМООБМАН И ЭМОЦИИ**
О внутренних конфликтах между разумом и сердцем

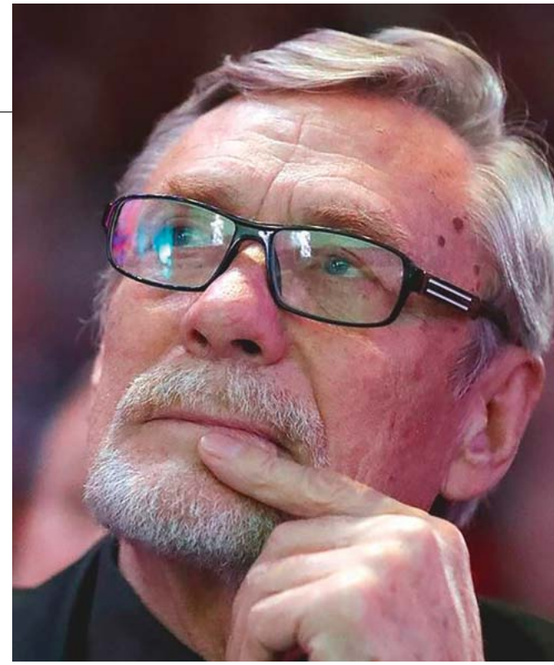
52 **ДРУЖБА: ВСЕГДА ЛИ СТОИТ ГОВОРИТЬ ПРАВДУ?**

ИНТЕРВЬЮ

4 **ОБЪЕКТИВНАЯ ПРАВДА В ТОМ, ЧТО ВСЕ СУБЪЕКТИВНО**
Анна Хилькевич

14 **В НАШЕ ВРЕМЯ ЖИЗНЬ СТАЛА ПОХОЖА НА ТЕАТР БОЛЬШЕ, ЧЕМ КОГДА-ЛИБО**
Лариса Лужина

30 **ТЕАТР – ЭТО ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЛОЖЬ**
Анвар Либабов





28 **МНЕНИЯ**
7 **ЦИТАТА НОМЕРА**
17, 22, 41, 45 **ПРИТЧИ**

48 **ПОЭЗИЯ**
34 **АФОРИЗМЫ**
50 **КНИГИ**
51 **ФИЛЬМЫ**

Анна Хилькевич

ОБЪЕКТИВНАЯ ПРАВДА В ТОМ, ЧТО ВСЕ СУБЪЕКТИВНО

ИЗВЕСТНАЯ АКТРИСА И БИЗНЕС-ЛЕДИ АННА ХИЛЬКЕВИЧ О ТОМ, ЧТО УБИВАЕТ РЕВНОСТЬ, ЧТО ТАКОЕ ТОТАЛЬНАЯ ИСКРЕННОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ И КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ НА ВЗРОСЛЫЕ ТЕМЫ.



Бывает ли ложь во спасение? А как же горькая правда?

А.Х.: Я придерживаюсь политики говорить то, что думаю, если это касается моей жизни. Если же это выглядит как осуждение чужой жизни, то тут горькая правда – плохой вариант. Многие люди зачастую хотят услышать то, что сами хотят услышать. Но, я считаю, если не спрашивают, то лучше молчать.

Надо чувствовать ситуацию, собеседника и только после этого решать, какой выбор сделать: промолчать, осудить или солгать. Здесь нет однозначного ответа, как и во всем остальном.

Многие требуют тотальной искренности в отношениях. Есть ли такие сферы, которые не касаются даже самых близких? Где у вас в семье границы личного пространства?

А.Х.: Я очень открытый человек, и, если меня что-то переполняет, мне обязательно хочется поделиться этим со всем миром или хотя бы со своими близкими. Я учусь не расплескивать. Буквально в этом году я научилась выстраивать свои границы с детьми. Они знают, что, если я работаю, медитирую, читаю – это мое время, и не беспокоят.

А с мужем мы всегда уважали границы друг друга. Границы, интересы, желания. Компромисс, который был главным словом в первое время наших отношений, плавно превратился в доверие и позволение другому делать то, чего хочется.



Тотальная искренность не значит выливать все на партнера и требовать от него того же. Это когда ты позволяешь отношениям и партнеру развиваться, как они развиваются. При условии, что ты делаешь то же самое.

Умолчать или недосказать равно соврать?

А.Х.: Опять же, смотря в какой ситуации. Какую цель преследует человек. Думается мне, если человек живет осознанно, то он может мудро принять любую весть, и в таких случаях есть смысл говорить все до конца. В каких-то отношениях лучше недоговорить, чтобы беседа не превратилась в разговор эго с эго. Но в жизни желательно жить честно и по сердцу.

Патологическая ревность одного из партнеров и возможные скандалы из-за мелочей оправдывают замалчивание в стремлении сохранить тишину и нервы?

А.Х.: Да. Это очень непростая и распространенная ситуация в отношениях, и всегда есть риск замкнуться, разорвать доверие и убить чувство безопасности. В таких случаях нужно работать в первую очередь над собой. А вторая половинка, какой бы ревнивой и скандальной она ни была, либо подтянется, либо отвалится.

Бывает ли правда абсолютно объективной?

А.Х.: Наш мир абсолютно относительный. И правда у каждого своя. Объективная правда заключается в том, что все субъективно. Я стараюсь жить по «принципу всех цветов»: не делить на хорошее-плохое, правильное-неправильное, красивое-некрасивое. С таким подходом жизнь идет очень легко, плавно и приятно.



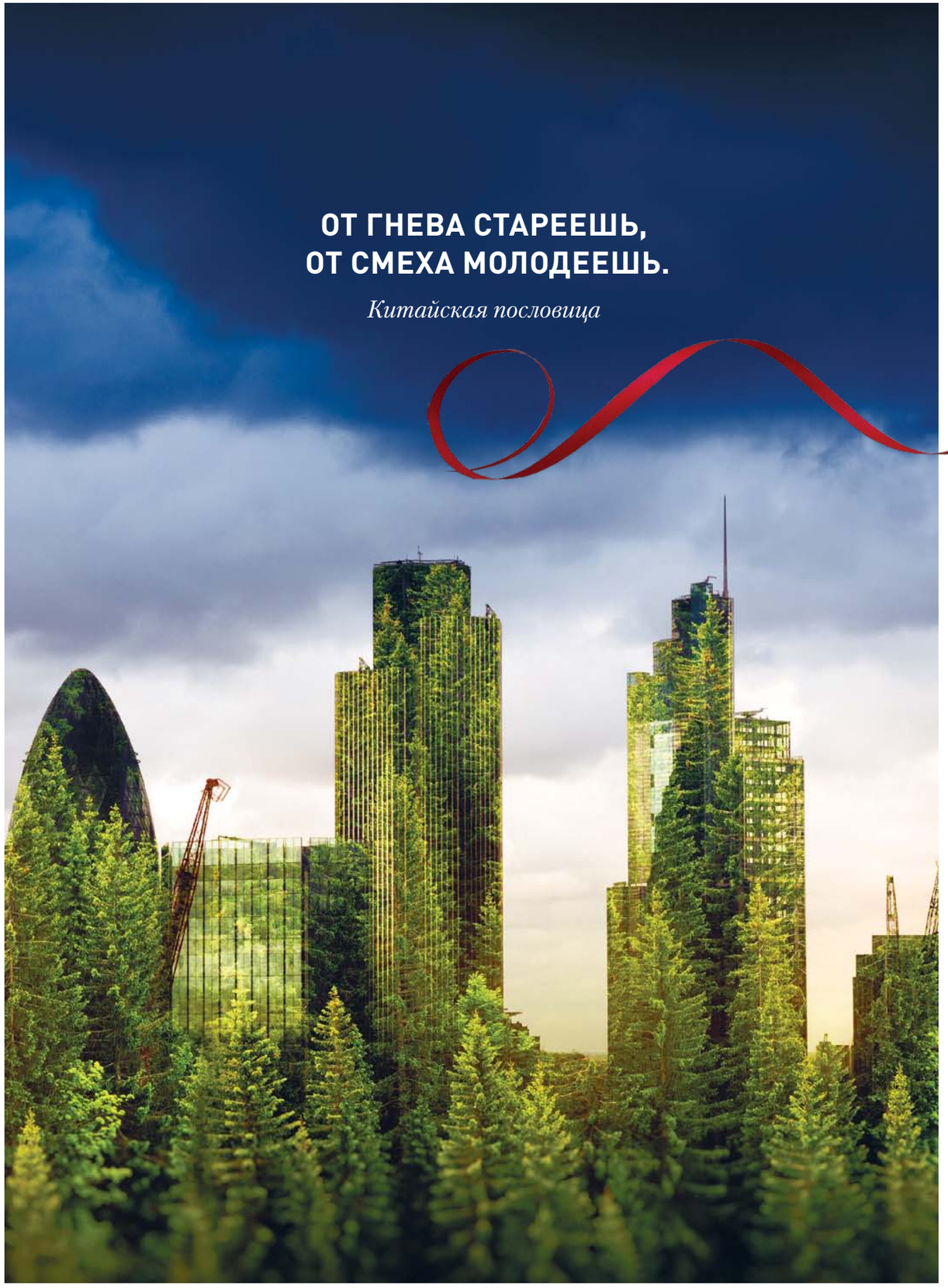
Но, вероятнее всего, эти допросы исходят из собственной неуверенности в себе, и в таких случаях лучше не делать больно.
У меня были случаи, когда искренность вышла боком. Давно, правда, но я сейчас четко осознаю, что моя искренность была своего рода манипуляцией.

Сказать детям правду о себе – смелый поступок взрослого человека, который закладывает в чадах правильное отношение к силе своего слова. Согласны? Если да, то применяете ли этот принцип в собственной семье?
А.Х.: О да! Абсолютно согласна с этим. Очень часто по привычке останавливаю себя, чтобы не соврать ребенку. И было довольно легко настроить нашу коммуникацию в общении таким образом, чтобы честность была на первых местах. Честность, открытость. Я люблю признавать свои ошибки перед детьми, я показываю свои эмоции, говорю о них открыто. И искренне надеюсь, что это даст свои плоды. Пока дети маленькие, результата минимум.

Когда нужно начинать говорить детям правду? Что они точно не должны знать про родителей? Желательно на собственном примере.
А.Х.: Надо правду говорить всегда. Вопрос только в подаче этой правды и собственных чувствах, которые родитель испытывает, говоря об этой правде. Можно говорить о сексуальном воспитании и при этом испытывать стыд и стеснение, тогда ребенок усвоит, что это не что-то нормальное, а именно постыдное.
Рассказать о том, например, что родители разошлись тоже можно мягко, чтобы не травмировать детскую психику. И опять же важно, какие чувства испытывает родитель. И, конечно же, желательно, чтобы ребенок узнавал о принятом решении уже после того, как родители точно разошлись. Любую правду нужно говорить, важна только форма и эмоции.

Стоит ли открыто говорить с нынешним партнером о прошлых отношениях, если это всегда может быть использовано против Вас? Были ли у Вас моменты, когда искренность с партнером «вышла боком»?
А.Х.: Надо понимать, что прошлое – это опыт, который привел меня в эту точку жизни. Вопрос: для чего рассказывать своему партнеру о прошлых отношениях? Если он просит об этом, то, видимо, ему нужно. Но лучше тогда делать это дозированно. Надо понимать, для чего он это узнает? Чтобы сравнить себя? Или чтобы узнать лучше вас? Или это нужно для того, чтобы вы лучше разобрались в себе и своих отношения, как прошлых, так и настоящих?

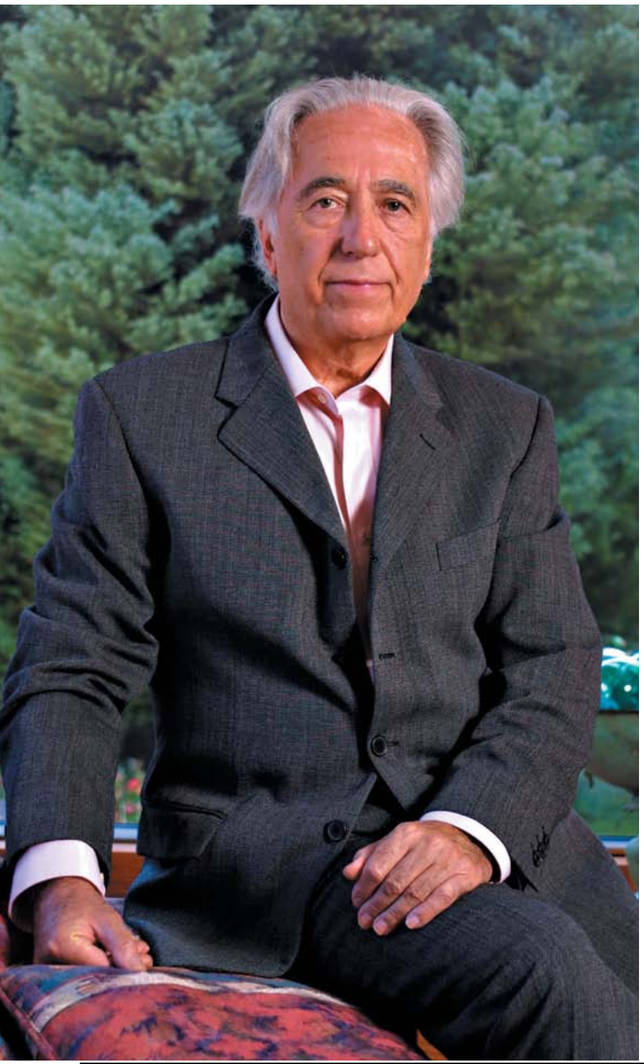
Как правильно выбрать язык правды?
А.Х.: У каждого он свой. И зависит от ситуации. Человек считывает в первую очередь вибрации и невербальные сигналы. Надо настроить эти два параметра на частоту сердца и тогда о языке можно не думать, все будет так, как должно быть.



Дарио Салас Соммэр

НЕЧЕСТНОСТЬ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «МОРАЛЬ XXI ВЕКА».



Чтобы встать на путь моральной реабилитации, то есть достижения высшего блага, требуется абсолютная и труднодостижимая честность — не лгать самому себе. Человек, обманывающий ближнего, обманывает, прежде всего, самого себя, искажая или приспосабливая истину, оправдывая свои неправильные поступки.

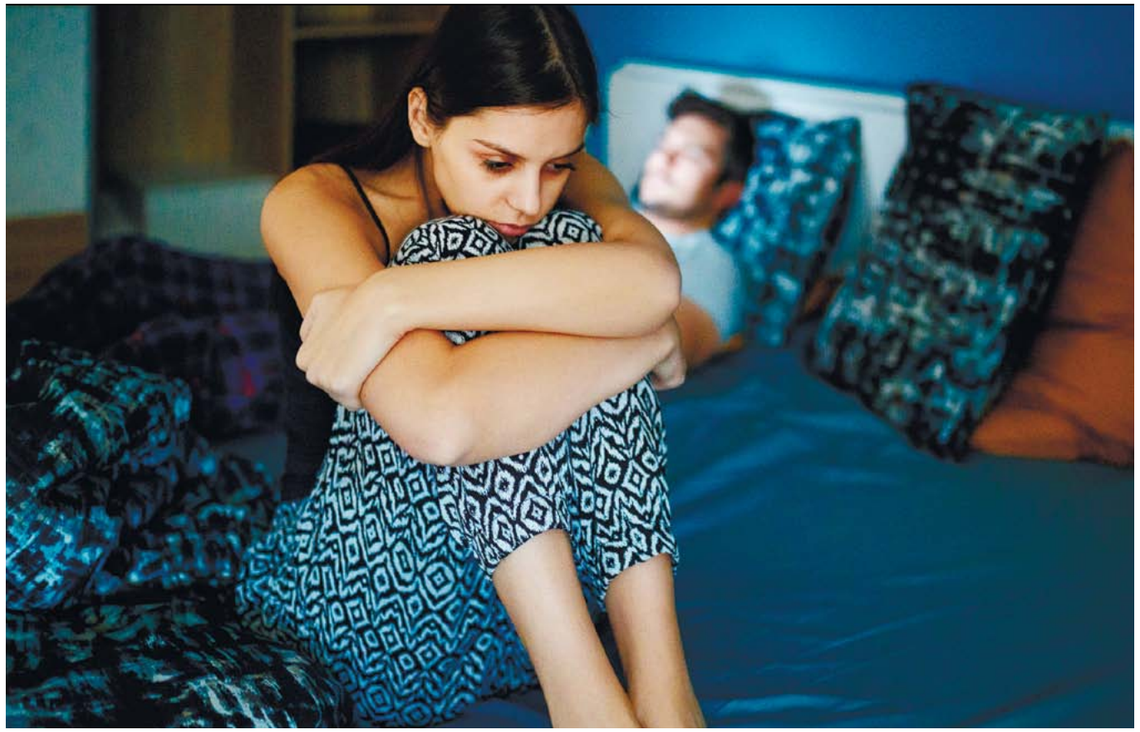
Нечестность представляет собой двойную ложь: во-первых, фальсификацию собственной внутренней истины, во-вторых, обман ближнего.

Известные психологи и аналитики признают, что самообман происходит постоянно, так как люди всегда стараются убежать от реальности или изменить ее, если она им неприятна и неудобна.

Человек каждый день сталкивается с угрозами и опасностями, вызывающими у него тревогу. При этом «я» может либо занять реалистическую позицию, либо попытаться облегчить тревогу путем различных ухищрений, заключающихся в отрицании, фальсификации или деформации реальности. Такие ухищрения известны как механизмы защиты «я», позволяющие приспособить реальность к ожиданиям, обеспечивая на какое-то время искусственное спокойствие. Естественно, подобная фальсификация имеет очень серьезные последствия, со временем она все больше удаляет человека от реальности.

Наиболее известны следующие защитные механизмы: подавление, проекция, реактивное образование, фиксация и регрессия.

Нечестность, как механизм самообмана, конечная цель которого — обмануть других, представляет собой серьезное нарушение морали, так как:



1. *Это способ избежать личного усилия.*
2. *Это злоупотребление доверием других.*
3. *Это порочный путь, основанный на лжи.*

Для оценки истинных этических последствий нечестности необходимо понять, что нечестный человек привык лгать самому себе, отрицая или изменяя реальность ради извлечения выгоды. Этот механизм основывается на лени, стремлении к удобству, инертности, неверной интерпретации жизни и ее событий. Такой человек тщательно скрывает свою истинную сущность, пытаясь создать привлекательный образ, и этим обманывает доверчивых людей.

На самом же деле личность нечестных людей обычно непривлекательна. Они ленивы и завистливы, недисциплинированны и безвольны, убеждены, что все в жизни им должно даваться даром, отвергают необходимость наличия личной заслуги и платы за то, что им хочется иметь. Паразитический менталитет толкает их на изобретение всевозможных способов удовлетворения своих личных потребностей. Они узурпируют блага и ценности у тех, кто их имеет и достиг успеха собственным трудом, творчеством, умом.

Есть много уровней нечестности. Наименее известно «честное жульничество», которое я так называю потому, что обманщик думает, будто поступает правильно, «по совести», однако ошибается в своих мотивах и целях, которые совсем не такие, какими ему кажутся.

Например, человек занимается благотворительностью и убежден в чистоте своих помыслов, но его истинные мотивы могут быть эгоистическими: он хочет повысить самооценку, создать привлекательный образ перед другими, смягчить чувство вины, или им владеют еще более темные устремления.

Действия, мотивы которых скрыты, совершаются с помощью механизма «неосознанного намерения», при котором разум человека раздваивается: одна часть прекрасно осознает сомнительную подоплеку поступков, другая же остается невинной и убеждена в благородстве и правильности намерений.

В действительности влиянию этого механизма в той или иной степени подвержены все люди. Иногда за ним стоят вполне невинные вещи, однако в большинстве случаев за внешней добротой и любезностью скрывается настоящая испорченность и извращенность. «Неосознанное намерение» проявляется в разных видах человеческой деятельности.

Стела Санникова

6 ПРИЧИН, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ЛЮДИ ЛГУТ ПО ПУСТЯКАМ

ПОСТОЯННАЯ ЛОЖЬ – ЭТО НЕ КЛИНИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ, ХОТЯ ИНОГДА ОНА МОЖЕТ БЫТЬ СИМПТОМОМ ТАКИХ ПРОБЛЕМ, КАК РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ И МАНИАКАЛЬНЫЙ СИНДРОМ. НО НЕКОТОРЫЕ НАСТОЛЬКО ПРИВЫКАЮТ ЛГАТЬ ПО КАЖДОМУ ПУСТЯКУ, ЧТО НЕ МОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОЙ ПРИВЫЧКИ ДАЖЕ ТОГДА, КОГДА ИХ ЛОЖЬ ОЧЕВИДНА.

Окружающие лжеца люди в такие моменты попросту не могут понять, в чем смысл такой лжи. За прошедшие годы я помог многим так называемым патологическим или компульсивным лжецам и понял, что ими движет. Поверьте, с их точки зрения, ложь отнюдь не выглядит бессмысленной.

Для них это важно

Первая причина, из-за которой люди лгут по всяким мелочам, проста – для них это вовсе не мелочи. Окружающие понимают незначительность темы, в то время как лжецы считают ее крайне важной для себя. Они неосознанно подчеркивают серьезность темы, и понять это можно, задав наводящий вопрос, вроде «Я вижу, что это серьезная тема для тебя. Но почему?»

Ложь дает чувство контроля над ситуацией

Зачастую люди лгут в попытке контролировать ситуацию, стараясь добиться от собеседника нужной реакции или решения. Правда порой может быть «неудобной», потому что она не вписывается в историю, рассказываемую лжецами.

Они не хотят вас разочаровывать

Для стороннего наблюдателя это может быть не очевидно, но иногда причиной патологической лжи является боязнь человека потерять уважение окружающих. Они хотят, чтобы ими восхищались и ценили их. И при этом боятся, что люди, узнав правду, пристыдят или отвергнут их.

Снежный ком лжи – малая ложь ведет к крупной

Я помню, как пару лет назад мои дети смотрели мультфильм про то, как накапливается ложь. Мы врем из-за какой-нибудь мелочи, затем врем, чтобы скрыть первую ложь, и далее по нарастающей – ложь копится, словно снежный ком. В итоге мы уже ставим под сомнение общеизвестные факты, не желая рушить карточный домик из собственной лжи. Именно поэтому патологические лжецы ни в чем не желают признаваться – они уверены, что это даст окружающим повод не доверять им.

Они не считают это ложью

Находясь в стрессовом состоянии, мы редко задумываемся о последствиях. Легче сосредоточиться на решении конкретной проблемы. А, как известно, наша память не всегда надежна, особенно во время стресса. Различные исследования показывают, что на воспоминания о конкретных событиях влияет множество факторов – они со временем могут обрастать новыми деталями, и всякий раз, когда мы вспоминаем эти события, они видятся иначе. Зачастую патологические лжецы испытывают сильнейший стресс, из-за чего их подводит собственная память. Они лгут неумышленно, искренне считая, что говорят правду. Это происходит из-за желания поскорее «выкрутиться» из неприятной ситуации. Порой этот эффект заметно усиливается, и тогда человек, сам того не желая, создает в голове альтернативную версию событий, которая идеально подходит под его слова и нужды.



Они хотят, чтобы ложь стала истиной

Наконец, лжец настолько хочет, чтобы его версия событий была правдивой, что это перевешивает его желание сказать правду. «Хочешь изменить мир, начни с себя», – как говорил Ганди. Порой патологические лжецы надеются, что, говоря о несуществующих вещах и стараясь верить в их правдивость, они, и правда, сумеют сделать их истиной. В качестве яркого примера можно привести современные СМИ, где то и дело мелькают «альтернативные факты».

Что же на самом деле?

Большинство людей по природе своей честны. Мы стараемся всегда говорить правду, за исключением ряда случаев. Даже человеческая способность к созданию языков построена на честности, на уверенности в том, что для обозначения одного предмета будет использоваться одно конкретное слово – без этого сама идея языка как средства обмена идеями была бы невозможна. Некоторые лгут чаще других, но даже такие патологические лжецы большую часть времени говорят правду. А сильнее всего в глаза бросается именно легко опровергаемая, очевидная, и, на первый взгляд, бессмысленная ложь. В такие моменты важно подавить собственное возмущение и попытаться понять мотивацию человека. Стоит задать вопросы, вроде «Почему эта тема так важна для тебя?» или «Почему ты хочешь, чтобы я смотрел на ситуацию так же, как видишь ее ты?» – это лучший способ выяснить, что побудило человека солгать, не оскорбив его при этом. Нельзя спрашивать: «Почему ты соврал?» – поскольку больше всего лжецы не хотят, чтобы их считали таковыми. А прямой вопрос загонит их в угол. Очень важно понять мотивацию выдумщика и отнестись к этому с пониманием. Но еще важнее постараться побудить его говорить правду чаще – для успешного функционирования в рамках общества. Для этого нужно всячески поощрять такого человека, когда он говорит правду. Ваша поддержка поможет им понять, что в правде нет ничего страшного, что из-за нее не случается никаких катастроф. И с вашей же поддержкой они должны понять, что у них хватит сил пережить правду и ее последствия (даже если под этим подразумевается конец общения между вами) – таким образом мы помогаем людям избавляться от иллюзий и принимать правду, какой бы горькой и жесткой она ни была.

Надежда Давыдова

ИСКРЕННОСТЬ В ОБЩЕНИИ: ПРАВО БЫТЬ СОБОЙ

НАМ ВСЕМ ПРИЯТНА ИСКРЕННОСТЬ В ОБЩЕНИИ, ИСКРЕННИЕ ЛЮДИ ПРИТЯГИВАЮТ К СЕБЕ НЕПОДДЕЛЬНОЙ ДОБРОТОЙ, ОТКРЫТОСТЬЮ. ХОТЯ ДАЛЕКО НЕ КАЖДЫЙ СПОСОБЕН ОТКРЫВАТЬСЯ НАВСТРЕЧУ ДРУГОМУ. ЧАСТО ЛЮДИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ УЯЗВИМЫМИ, ОБНАЖАЯ СВОИ ЧУВСТВА, МЫСЛИ. ПОДСОЗНАТЕЛЬНО ЭТО ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК БЕЗЗАЩИТНОСТЬ.
ЧТОБЫ НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ НАИВНЫМ, ПРОСТОВАТЫМ, МНОГИЕ СТАРАЮТСЯ БЫТЬ СДЕРЖАННЫМИ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЛЮДИ ТЕМ БОЛЕЕ МОГУТ СТАРАТЬСЯ НЕ ПОКАЗЫВАТЬ ВСЮ СИЛУ СВОЕЙ ЛЮБВИ, ДРУЖЕСКИХ ЧУВСТВ. ПОЧЕМУ ЖЕ ТАК ПРОИСХОДИТ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ВНУТРЕННИЙ БАРЬЕР, МЕШАЮЩИЙ ИСКРЕННИМ ОТНОШЕНИЯМ?



Сделайте искренность в общении своим правилом

Все наверное имеют отрицательный опыт в отношениях, когда искренние чувства были растоптаны или возможно, даже осмеяны. Часто в юном возрасте мы получаем такие суровые уроки, закрываемся в неком панцире, решив, что больше такую глупость не повторим. Постепенно внутренняя установка убеждает человека, что друзей нет и от любого, с кем ты искренен, можно ждать удара. Возможно, лишь отчасти, но многие так думают (даже не подозревая об этом).

Резонный вопрос: если существует опасность стать уязвимым, зачем вообще нужна искренность? Вся правда в том, что мы сами в ней нуждаемся. Не потому ли так популярно общение с незнакомыми людьми через интернет? Так просто открыть душу перед посторонним человеком, который никогда тебя не увидит, не причинит зла. Вот почему порой изливают душу случайным попутчикам, находят виртуальных друзей. Человеку важно высказаться, он хочет говорить то, что думает! Так почему же тогда мы опасаемся быть искренними в общении со своими родными, друзьями, соседями? Ответ прост: этому мешают подсознательные страхи.

- *Вдруг меня неправильно поймут.*
- *Я буду выглядеть смешно.*
- *Если скажу правду, мы поссоримся.*
- *Зря потрачу свое время на человека, который этого не оценит.*
- *Если все будут знать о моих настоящих чувствах, мыслях, этим непременно воспользуются.*
- *Открою сокровенное и не встречу взаимности.*

То есть искренними нам мешает быть подозрение, что вокруг люди, не способные слушать, понимать и ценить искренние отношения. Парадокс! Помните про розовые очки? А это наоборот, какие-то черные очки. Пока мы через них смотрим, мир окрашивается серыми цветами...

Однако стоит поразмыслить, что значит быть искренним. Говорить соседу: слушай, у тебя дурацкая шляпа, смешное пальто, ужасно некрасивая жена. Это мои мысли, я их выразил! По логике вроде бы так. Но не совсем. Следует говорить людям то, что действительно важно. Радует, огорчает или оскорбляет нас. Становится занозой, если хотите. Или вызывает восхищение. Как сложно сказать этому же соседу (спокойно): друг, перестань слушать музыку так громко в обед, у меня в это время ребенок спит. Чаще всего такие просьбы с пониманием выполняются. Но мы это стоически терпим, раздражаемся, а в один прекрасный момент изливаем все, что о нем думаем, вплоть до цвета его тапочек и кто его мама...

Что искренность в общении включает в себя

1. *Честное выражение своих мыслей по поводу того, что важно для меня лично.* Замалчивание проблемы приводит к серьезным конфликтам, порою так рушатся отношения и приобретаются враги. Лучше поговорить о проблеме, найти пути ее решения. Возможно, после разговора выяснится, что проблема надумана и вовсе не существует.
2. *Открытое выражение своих чувств, положительных эмоций.* Избавьтесь от панциря! Посылая любовь и радость, мы получаем в ответ такую же положительную энергию, во сто крат больше! Если даже вдруг окажется, что человек не заслуживал вашего доверия, вы просто будете знать, что это так. Раз и навсегда выяснив, кому нельзя доверять, перестанете сомневаться, мучиться по этому поводу. Зачем из-за пары лицемеров подозревать весь мир? В конце концов, глуп не тот, кто доверяет, а кто это доверие обманывает (он обкрадывает сам себя).
3. *Позиция силы, а не слабости.* Осознайте, что сильны быть честными с собой и окружающими. Не будьте слабыми, считая, что искренность делает уязвимым. Наоборот, она освобождает от необходимости играть роли. Так намного проще жить!

Попробуйте прожить так всего лишь один день, уверена, что не захочется возвращаться к прежним ролям. Сделайте искренность в общении своим правилом, жизнь станет ярче и богаче!

Лариса Лужина

В НАШЕ ВРЕМЯ ЖИЗНЬ СТАЛА ПОХОЖА НА ТЕАТР БОЛЬШЕ, ЧЕМ КОГДА-ЛИБО

НАРОДНАЯ АРТИСТКА РСФСР ЛАРИСА ЛУЖИНА.

Лариса Анатольевна, что выберете: горькую правду или сладкую ложь?
Л.Л.: Я все-таки за горькую правду. Ложь всегда выплывает наружу, и от этого становится только хуже. Лучше уж на корню все знать.

А как же «ложь во спасение»?
Л.Л.: Это больше фигура речи, как мне кажется. Некоторые поговорки я не принимаю. Из той же серии: «не делай добра – не получишь зла». Что же это получается: никогда добра не делать?

Это антихристианская позиция.
Л.Л.: Вот и «ложь во спасение» я не особо понимаю. Пример, который приходит на ум сам собой, когда от больного скрывают смертельный диагноз, чтобы дать ему спокойно уйти. Но, как показывает жизнь, во-первых, в большинстве случаев больные догадываются, что с ними происходит что-то роковое. А во-вторых, такая дезинформация может сыграть против больного. Ведь некоторые, узнав о своем диагнозе, начинают упорно сопротивляться болезни. Включаются все физические и духовные силы организма. А если человек не знает своего диагноза, то остается пассивным перед болезнью.

Уместна ли полная искренность в отношениях?
Л.Л.: Я считаю, что надо стремиться к абсолютной искренности и доверию. Но не могу сказать, что в моих отношениях всегда было полное доверие. Искренность не всегда сопровождала отношения, поэтому некоторые моменты приходилось скрывать, а некоторые – дипломатично обходить. Бывает, правда, что искренность в отношениях размывается, стирается с годами, а на ее место приходит лукавство. И если люди в паре постоянно что-то скрывают друг от друга, это приводит к деструктивным последствиям, как и ложь во спасение.

Ваши браки это разрушило?
Л.Л.: Скорее, наоборот: я была с мужьями открытой, честной – вот личная жизнь и не сложилась. Например, если бы я в свое время слукавила, то, возможно, смогла бы сохранить семью с отцом своего сына (Валерий Шувалов – кинооператор). Да, я поступила бы в ущерб своей душе, но зато сегодня у меня бы была полноценная семья. Поэтому я, как ни странно, жалею, что была с мужем искренней во всем. Надо было переступить через себя, через свои принципы, слукавить. А у меня случился роман. Я предала мужа, и сама призналась ему во всем. Ушла к другому человеку и даже



вышла за него замуж. Но новый брак оказался недолговечным. Предательство случилось уже со стороны нового супруга. Все в жизни возвращается бумерангом. А назад отыграть невозможно. Может быть, это – единственное, о чем я в жизни глобально жалею. Мне бы хотелось, чтобы этого предательства с моей стороны вовсе не было. И сегодня я не была бы одинока.

Сталкивались ли Вы с профессиональным лицемерием? Как это проявляется у людей актерской профессии?
Л.Л.: Если говорить о лицемерии, то я его вообще не принимаю. Но профессиональное – это нечто другое. Если это помогает профессии, то, возможно, имеет место быть. Хотя мне кажется, что и в профессии лицемерие имеет разрушительные последствия.
Сегодня в мире мало искренности. Может быть, само время не позволяет людям оставаться открытыми. Человек прячется в свою скорлупу, в свою раковину – и искренность из общения уходит. Люди не открывают душу друг другу даже в дружбе. Или кажущейся дружбе. Каждый остается при своих скелетах в шкафах.
В актерский профессии лицемерия, конечно, больше, чем в других сферах. У артистов, как у восточных людей: никогда не узнаешь, что скрывается за доброжелательной улыбкой. Красивые добрые слова в твой адрес не всегда говорятся от души. Поэтому и друзей среди актеров найти сложно. Я в добрых приятельских отношениях со многими коллегами. Но всегда знаю, что в определенный момент это может закончиться. Любая вспышка может привести к грандиозному пожару и сжечь всякие мосты между творческими людьми. Хотя, должна заметить, я и сама никогда не шла на близкую дружбу с артистами – закрывалась. По опыту знала: чем больше ты будешь откровенен с людьми, тем хуже для тебя это закончится. Поэтому считаю, что подруг у меня нет. Была одна близкая подруга с юных лет, далекая от актерской профессии. Но ее уже нет в живых.

А с открытым предательством сталкивались?
Л.Л.: Наверное, было. Хотя я никогда не тащу за собой воз этих предательств. Стараюсь прощать или забывать – жить дальше, не оглядываясь на



негативный опыт. Конечно, предательства случались и в личной жизни, и в профессиональной. Но они меня не убивали.

Был случай, когда я была утверждена на хорошую роль в телефильме. Уже даже сшили костюмы. Жду вызова на съемки. Но время идет, а мне никто не звонит. Моей партнершей в этом кино должна была стать Галина Польских. Случайно встречаю ее и узнаю, что съемки уже идут, а мою роль играет другая актриса. «Лариса, ты не удивляйся: у этой актрисы муж – большой партийный начальник. Ее на съемочную площадку привозят на черной "Волге"», – сказала мне Галя. Потом я узнала, что кто-то написал на меня пасквиль Сергею Лапину (председатель Комитета по телевидению и радиовещанию при Совмине СССР). И он снял меня с роли. Вот это было настоящим предательством. И в нашей профессии подобное случается постоянно. Но ни режиссеры, ни продюсеры никогда не извиняются за такое вероломство. Это почему-то считается частью нашей работы. Хотя никакой нормы я в этом не вижу. Всегда можно перезвонить артисту и, извинившись, открыто отказать.

Как Вы относитесь к искусственной красоте? К ретуши и прочим ухищрениям тех, кто хочет не быть, а казаться?

Л.Л.: На сегодняшний день наша жизнь стала похожа на театр больше, чем когда-либо раньше. Люди стали много играть в жизни. Много напускного, надуманного, гиперболизированного, искусственного. Это касается и красоты, и новых канонов красоты, и критериев ее оценки, и трепетного отношения людей к собственной внешности. Есть в этом лукавство. Во многом культ внешнего связан с властью и культом денег. Все помешались на наживе. И зависимость от этого порока очень плохо влияет на жизнь сегодняшних людей.

Вам в своей жизни приходилось обманывать, скрывать?

Л.Л.: От мамы я ничего никогда не скрывала. Она меня воспитывала одна, и между нами было доверие. Хотя мы и не откровенничали – мама много работала. То же повторилось и в моей семье. С сыном Пашей у нас нет таких близких отношений и дружбы, какие бывают между матерью и ребенком. Ни я, ни он никогда умышленно ничего друг от друга не скрывали. Просто многим не делились. Мы с его отцом расстались, когда Паше было шесть лет. Я снималась, работала, а сын был предоставлен сам себе, хотя и оставался под присмотром хороших людей. В итоге Павел вырос закрытым, сдержанным человеком. Он никогда не упрекал меня за то, что уделяла мало внимания ему в детстве. Но и доверительных разговоров мы не ведем. Между нами есть любовь и взаимоуважение, но друг для друга мы закрытые двери. И это очень обидно.

Вы были свидетелем многих исторических событий. Как относитесь к исторической неправде?

Л.Л.: Я плохо к этому отношусь. Простой пример: в день рождения Брежнева по телевидению ни разу не упомянули его фамилию, а ведь человек почти двадцать лет управлял нашей страной. Я не поклонница Леонида Ильича, но какая-то историческая справедливость должна быть! История должна оставаться историей! Из песни слов не выкинешь. И нам нужны эти уроки – даже самые неприятные. Ведь ничего не меняется от сотворения мира: ни сама человеческая природа, ни влияние власти на людей. Человек, надев элегантный костюм, не стал менее жестоким. Злоба, зависть и ложь по-прежнему хозяйничают в мире. Но люди продолжает им сопротивляться – искать правду, истину! И это внушает надежду.

Принцесса Правда

Однажды по земле прошел слух, что сама Принцесса Правда отдаст свою руку и сердце тому из храбрых, кто сможет преодолеть все препятствия и преграды на пути к ней.

И вот со всего света к дворцу Принцессы отправились люди. Смелые и отважные, они храбро боролись, погибали в сражениях, поворачивали обратно, потому что путь к Правде всегда долог и труден, и лишь избранные проходят его до конца. Только один юноша, самый отчаянный, самый стойкий, смог пройти все и войти во дворец Принцессы.

Он распахнул дверь в ее покои и вдруг увидел, что вместо молодой и прекрасной девушки в комнате сидит больная, сгорбленная, несчастная старуха.

Он посмотрел на нее с ужасом и спросил:

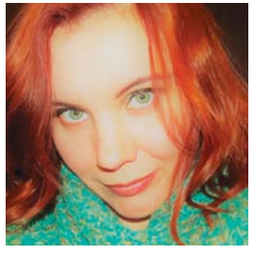
— Как же я покажу тебя людям?

А Принцесса Правда взглянула на него своими выцветшими, усталыми глазами и сказала:

— А ты соври!

Оксана Шульга

ЧЕСТНОСТЬ, НАРУШАЮЩАЯ ГРАНИЦЫ



ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ, КОТОРУЮ НАМ РОДИТЕЛИ ПЫТАЮТСЯ ПРИВИТЬ С САМОГО ДЕТСТВА, ЯВЛЯЕТСЯ ЧЕСТНОСТЬ (ВКЛЮЧАЮЩАЯ В СЕБЯ ПРАВДИВОСТЬ, ПРИНЦИПИАЛЬНОСТЬ, ВЕРНОСТЬ ПРИНЯТЫМ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАМ, СУБЪЕКТИВНУЮ УБЕЖДЕННОСТЬ В ПРАВОТЕ ПРОВОДИМОГО ДЕЛА, ИСКРЕННОСТЬ ПЕРЕД ДРУГИМИ И САМИМ СОБОЙ И Т. Д.). ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ ОКСАНА ШУЛЬГА О ГРАНИЦАХ ЧЕСТНОСТИ.

Пожалуй, самым главным источником честности для человека является, прежде всего, искренность с самим собой: умение признаться себе в своих ошибках, не обманывать и не оправдывать себя, привычка оценивать свои поступки и действия той же мерой, что и поступки других людей, умение брать на себя ответственность и быть конгруэнтным (когда осознаешь и принимаешь чувства, которые испытываешь, можешь назвать их и выразить в поведении не травмирующим для окружающих способом).

Быть честным с собой – это когда внутреннее содержание, чувства, мысли и слова соединяются вместе и не противоречат друг другу. Это способность признаться себе не только в положительных качествах, но и в собственной зависти, жадности, трусости, подлости и прочих нелицеприятных вещах, о которых абсолютно ничего не хочется знать.

Однако многих из нас учили быть честными только с другими, а не с самими собой, возвышая честность в ранг самой главной добродетели, забывая про то, что она должна бережно сочетаться с деликатностью, тактичностью, вежливостью, терпимостью и доброжелательностью. Не учитывая, что восприятие правды одного человека может кардинально отличаться от правды другого.

В начале XX столетия Фредерик Бартлетт предложил своим студентам скопировать один рисунок и воспроизвести его по памяти несколько раз через различные промежутки времени. Все рисунки у студентов получились разными, ведь чем больше времени проходит, тем больше наше воспоминание отличается от реальности. Такая изменчивость памяти позволяет человеку менять представление о прошлом, даже о детстве, ведь, описывая взрослым людям ложные события их детства, можно активировать их воспоминания об этом. Поэтому, когда человек начинает фразу словами «на самом деле», подчеркивая, что он является единственным обладателем правды, его слова могут кардинально отличаться от реальности.

Нередко бывает так, что человек «абсолютную честность» ставит выше человеческих отношений, не задумываясь о боли, которую может причинить другим людям. О том, что многие предпочитают не знать никакой правды, ведь без нее намного спокойнее жить; что правда может стать шоковой травмой, которая протянется красной нитью через всю жизнь.

Правда может грубо нарушать границы другого человека, превращаясь в оправданную жестокость. Она часто начинается словами: «Я человек честный и правдивый, поэтому скажу все, как есть», «Я скажу тебе все напрямую», «Тебе никто не скажет всю правду, кроме меня». Она вызывает раздражение, злость, обиду, стыд, страх, вину и заставляет задуматься, а для чего, собственно, человеку нужно было это говорить. Так, сообщить жене о любовнице – это «забота», стремление огласить правду или эгоистичное желание причинить боль и посмотреть на ее реакцию? Воскликнуть: «Ну ты и растолстела!» – это попытка «мотивации», констатация факта или стремление самоутвердиться за чужой счет? Сказать: «Ты только не обижайся, но я честно скажу, что о тебе думаю» – это скрытая агрессия или желание помочь «открыть глаза»?

Ведь человек, который причиняет боль, прикрываясь искренностью, может казаться тем, кто выполняет благородную миссию, своеобразным «хирургом» («я тебе желаю только добра», «лучше один раз отрезать, чем рубить хвост по кусочкам»). Вот только узнать у другого, как ему будет лучше, почему-то желания не возникает. В этот момент человек как будто чувствует свое всемогущество и полное право делать с другим все, что считает нужным.

Люди, нарушающие границы другого своей честностью, преследуют исключительно собственные цели: снять с себя ответственность, облегчить душу исповедью, не думая о том, а нужно ли это слышать другому, осудить, обесценить, подвергнуть справедливой критике и прочее. Даже не задумываясь о том, что из уважения к чувствам другого человека можно в какой-то ситуации промолчать или смягчить ответ на его вопрос, пользуясь негласным правилом «сначала доброта, и лишь потом честность». Забывая о том, что искренность – это не только способность правдиво отвечать на прямые вопросы, но и умение не отвечать, когда не спрашивают (быть без мнения, когда окружающая обстановка его не требует).

Возможно, иногда стоит спросить себя: «С какой целью я так сильно сейчас хочу рассказать правду, и будет ли это полезным для человека?». Ведь другой, как минимум, может задать вопрос: «А для чего ты мне это сказал?» – и будет абсолютно прав. Но, опираясь на искренность к себе и внимательность к границам других людей, можно найти хорошую форму для выражения честности и деликатно тонкую грань, отделяющую правду от жестокости.

ДЕТСКАЯ ЛОЖЬ: КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ГОВОРИТЬ НЕПРАВДУ, ПРИДУМЫВАЕТ, ФАНТАЗИРУЕТ. КОГДА НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭТО? КАК ДЕЙСТВОВАТЬ? ЗАПРЕЩАТЬ, ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕМ ДЕЛИЛСЯ? ИЛИ НЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЯ — ПЕРЕРАСТЕТ?

Ситуация неприятная: чем чаще появляется ложь в ваших отношениях, тем все больше и больше вы отдаляетесь друг от друга. В раннем детстве выдумки умиляют, но когда ребенок начинает взрослеть, он понимает, что с помощью неправды можно добиваться своих целей.

Родители, конечно, замечают желания увильнуть, недосказать, обмануть сразу же, с первых секунд, по взгляду, по поведению. Но дети думают, что их обман никогда не будет раскрыт! Они уверены, что в их выдумку все верят, а по их поведению ни о чем нельзя догадаться. Помните, как маленькие детки играют в прятки? Глаза закрыл — спрятался. Так же и с обманом. Они уверены, что никто их не рассекретит.

Вот здесь и начинаются первые конфликты. Родители знают, что ребенок обманывает, и говорят ему об этом, а тот не может понять, как они это заметили и искренне не верит, что «все тайное становится явным».

Чем дольше взрослые будут доказывать ребенку, что он говорит неправду, тем больше он будет стараться врать «правдоподобнее» и оттачивать мастерство обмана. И наступит момент, когда он будет говорить неправду так правдиво, что вы поверите. Поэтому метод «в лоб» с детьми — не лучший вариант.

Почему ребенок начинает обманывать?

Очень важно понимать, что ребенок обманывает, когда знает (на собственном опыте или на опыте знакомых), что другой человек не примет его правду:

- у него есть определенный жизненный опыт, когда он несколько раз говорил родителям правду, как его учили (что-то случилось — пришел и рассказал). Но в результате его наказывали, ругали, им были не довольны, его не любили в ответ на правду;
- если ребенок впечатлительный, наслушавшись рассказов сверстников, как их ругали за правду, он перенимает чужой опыт и принимает решение в пользу обмана;
- ребенок обманывает, когда родители не только не принимают его правду, а не принимают его таким, какой он есть. В таком случае родители жестко контролируют, наказывают ребенка, предъявляют ему завышенные требования, желая, чтобы он был самым лучшим. Они пытаются слепить из него «идеального ребенка». Но правда жизни такова, что до этого «идеала» ребенок так никогда и не дотягивается, всегда находится кто-то лучше него. И, чтобы не разочаровывать родителей, ребенок прибегает ко лжи.

Что делать, если ребенок врет?

Разрешить своему чаду быть самостоятельной личностью.

Принимать его таким, какой он есть.

Принимать его правду.

Задайте себе вопрос: «А я принимаю правду?»

Ребенок хочет пойти гулять с друзьями, с которыми вы ему дружить запрещаете. Скажет он вам правду? Конечно, нет. Скажет, что пойдет в магазин, в школу, с другими друзьями.



Ребенок поддался влиянию и совершил плохой поступок. Скажет ли он вам об этом? Скажет, если у него есть опыт принятия. Если вы говорите ему, что люди иногда совершают ошибки — это нормально! Главное — проанализировать их и сделать правильные выводы. Если вы сами можете ему сказать: «Прости, я была не права», «Я тебя люблю всегда. Когда ты совершаешь плохие поступки, я расстраиваюсь, но люблю тебя всегда».

От чего стоит отказаться?

Жесткий контроль, наказания за малейшее нарушение, завышенные требования к ребенку — все это провоцирует ложь вновь и вновь.

Меняйте жесткий контроль на доверительные отношения с ребенком. Главное, с чего стоит начать, — ответить честно себе на вопрос: «Ваш ребенок может справиться с обычными повседневными событиями?»

Если ДА, вы в него верите, вы ему доверяете, давайте ему возможность делать выбор, принимать самостоятельные решения, хвалите его удачный выбор, анализируйте неудачи.

Если НЕТ, выясните: почему вы ему не доверяете? Он рассеянный, невнимательный, наивный, ничего не запоминает? Определитесь, каких именно качеств не хватает вашему ребенку, и составьте план, как их развить. Например, записаться на курсы развития памяти и внимания или на тренинг развития коммуникативных навыков. Помогите ребенку овладеть этими навыками и постепенно давайте ему возможность принимать самостоятельные решения. Для начала — самостоятельный выбор в одежде, в еде, а затем и выбор досуга, хобби, друзей.

Не ругайте ребенка за ошибки, за ситуации, где он сделал неправильный выбор. Анализируйте ошибки: «Да, ты потерял то-то, но зато ты научился тому-то, понял то-то».

Поощряйте и развивайте самостоятельность у детей. И когда в ваших взаимоотношениях будут поддержка, принятие, любовь, ребенок будет делиться с вами правдой.

Но не стоит требовать от ребенка всей правды, как на допросе. Он имеет право какую-то информацию оставить себе на дальнейшее обдумывание. Когда будет готов — он вам расскажет.

ПРИТЧА

Проповедник

Проповедник пришел к своему другу и сказал:
— Прошу тебя, постой у дверей церкви и послушай, что говорят люди о моей проповеди.
Друг ответил:
— Однажды мне удалось подслушать разговор двух твоих прихожан, и с тех пор я дал зарок больше не подслушивать.

Андрей Молчанов, Ольга Картамцева

ФИЗИОЛОГИЯ СДАЕТ ЧЕЛОВЕКА С ПОТРОХАМИ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР «ЦЕНТРА ПРОГРЕССИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЕТЕКЦИИ ЛЖИ» И ИДЕОЛОГ МЕТОДА АНДРЕЙ ЮРЬЕВИЧ МОЛЧАНОВ И РУКОВОДИТЕЛЬ ШКОЛЫ ПОЛИГРАФОЛОГОВ «ФИНИСТ» ОЛЬГА КАРТАМЦЕВА ОБ ОТЛИЧИЯХ ПРАВДЫ И ИСТИНЫ, ЭТИКЕ ПОЛИГРАФОЛОГОВ И О ТОМ, ПОЧЕМУ ИМ СТОИТ ДОВЕРЯТЬ.



Что из себя представляет такая редкая профессия, как профайлер, расскажите в двух словах?

О.К.: Профессия действительно достаточно редкая. На самом деле, есть три специальности. Не только профайлер, но еще и верификатор, и полиграфолог.

Первые две достаточно схожи, верификация – это раздел профайлинга. Профайлер проводит психологическую диагностику обследуемого и прогнозирует его поведение на основе ведущего психотипа. Верификатор проводит оценку достоверности информации по совокупности мимики, жестов, положения в пространстве и речи. Полиграфолог тоже оценивает достоверность, но уже при помощи технического устройства. В данном случае – полиграфа. Но приборы есть разные.

Они помогают выявить именно наличие сокрытия информации. Мы редко используем термины «правда» и «ложь» – эти понятия субъективны. Есть понятие неправды, как аналога самообмана, есть понятие лжи, как недостоверной информации, и есть понятие обмана – оно отличается от лжи. При этом если человек сам верит в неправду, например, в завтрашний прогноз погоды, который на деле не сбудется, то верифицировать это никак нельзя, ни с помощью видимых проявлений, ни с помощью полиграфа.

То есть правда в целом всегда субъективна?

А.М.: Это вопрос из категории психологии и, наверное, философии. Мы работаем в основном с неистинной информацией, для нас быть честным и давать истинную информацию – это совершенно разные вещи. Жить по чести – значит по определенным правилам поведения. Оставаясь честным, человек может давать неистинную информацию. Например, разведчик на чужой территории лжет постоянно, но остается честным по предписанным ему нормам.

Также следует отличать истину и правду. Правда – от слова «право», «правота», и действительно у каждого она своя. Но соответствует ли эта информация истине? Этими понятиями и оперируют верификатор и полиграфолог.

О.К: Мы работаем с фактами. Они могут быть эмоционально окрашены, но они либо были, либо их не было. Нам важно, есть ли у человека воспоминание об этом. Мы не можем прогнозировать и исследовать будущее или намерения человека, мысли, чувства, его мнение. Но мы можем исследовать то, что с ним происходило. Факты всегда будут объективными, по ним мы можем судить однозначно.



Генеральный директор «Центра прогрессивных технологий детекции лжи» Андрей Молчанов

Что такое коммерческий полиграф? Какие цели у его заказчиков?

А.М.: Это достаточно широкое понятие. Полиграф, как метод, вышел из недр спецслужб. Первой его на вооружение взяла структура МВД, но благодаря усилиям, в том числе некоторых полиграфологов, он стал использоваться в коммерции. Как правило, заказчиком выступает работодатель или его рекрутеры, они ставят задачу по выявлению информации.

Может ли тот, кто заказывает такое тестирование, получить с помощью него именно ту информацию, которая ему нужна?

А.М.: В любом профессиональном сообществе есть изгои, которые идут против принципов профессии. Наше сообщество не очень большое, нас немного. Какие-то специалисты могут кривить душой. Но тотального искажения результатов мы не наблюдаем.



Руководитель школы полиграфологов «Финист» Ольга Картамцева

О.К.: Вопрос этики стоит очень остро всегда. Но и в нашей профессии есть нехорошие люди. В интернете можно найти курсы, на которых учат обманывать полиграф. Это немного другая категория, но это бред.
Это тупое зарабатывание денег на людях, которые боятся провалить тестирование.
А.М.: Как правило, организаторы такого обучения – выходцы из нашей профессиональной среды.
О.К.: Да. Люди, которые решили, что надо зарабатывать деньги. Обучить, как обмануть полиграф, стоит в разы дороже, чем просто провести проверку. Но в массе своей полиграфологи живут своей этикой. Мы очень бережем свою репутацию, стоим за честь полиграфа и честь самого человека.
Процедура верификации вообще имеют задачу не обвинить, а, наоборот, оправдать. Вся технология направлена на защиту непричастного человека прежде всего. Мы всегда на его стороне и тоже ждем доверия. Это поможет безопасно пройти процедуру тестирования и донести ваши мотивы до заказчика.

Получается ли, что исследователи неправды, как мастера кунг-фу, не могут использовать свои навыки в обычной жизни, потому что лгут искуснее других?
О.К.: У полиграфологов есть этический свод, что можно, а что нельзя делать. Я для себя решила так: на работе я предельно честна, особенно с обследуемым. А в обычной жизни иногда приходится прибегать ко лжи. Это то, что человеку подарила эволюция.
А.М.: На самом деле мнение, что специалист верификации лжи тоже обучается искусно лгать, не совсем верное. У нас есть высококлассные специалисты детекции, которые по жизни врать-то не умеют. Самые неискусные лжецы. Наверное, какой-то опыт приобретается, но умение утаивать информацию – это отдельное направление, которому обучают, например, спецслужбы.

Я бы точно сильно волновался перед прохождением полиграфа. Как вы подготавливаете обследуемых к процедуре? И насколько волнение может повлиять на результаты?
О.К.: Перед проведением инструментальной части проверки есть большой блок, который называется «предтестовая беседа». Мы объясняем человеку, как работает полиграф, что будет происходить, эти знания помогают снизить уровень стресса. Каждый его испытывает – это абсолютно нормально.
А.М.: Для нас это естественная реакция. Нет психически здоровых людей, которые не волнуются. Наша задача в том, чтобы стресс не был слишком сильным и человек был адекватен, иначе нам иногда даже приходится принимать решение о невозможности проверки. Но краткосрочные волнения, по сути, основа верификации.
О.К.: Фоновый уровень стресса верификатору особо не мешает. Стресс зашкаливает, когда человек лжет, физиология начинает работать с большими искажениями. Но ложь определяется не только уровнем стресса, есть много разных параметров, не связанных с этим.

Говорят, что у трезвого на уме, то у пьяного на языке. Можно ли считать алкоголь некой сывороткой правды?
А.М.: Алкоголь может стать помехой для верификации и детекции лжи. Я бы не стал называть его «сывороткой правды». Употребление алкоголя или наркотиков перед процедурой полиграфа может быть расценено нами как умышленное противодействие. Мы заранее предупреждаем о том, что не надо пить то, чего не назначил врач.
Бывает, что человек, которому нечего скрывать, употребляя «на всякий случай», может только навредить. Полиграфолог однозначно определит, что он что-то принял, а заведомо истинная информация может быть искажена из-за этого.
О.К.: Думать, что что-то может лишить страха, – это заблуждение. Фоновый страх уйдет, а все реакции на сокрытие информации будут даже более явно видны. Физиология сдает человека с потрохами, хочет он этого или нет.

Сегодня корпорации используют данные о поведении людей для получения прибыли. Не перешла ли технология профайлинга на темную сторону?
А.М.: Ровно настолько, насколько морально ущербен соискатель прибыли, насколько ему позволяют это делать общество и законы. Но это же не сегодня произошло. Способы манипуляции сознанием человека известны давным-давно. Карл Маркс прямо говорил, что капитал пойдет на любое преступление для извлечения сверхприбыли. Такие нечистые технологии действительно используются, мы видим их каждый день. Это используется не только в коммерции, в истории – множество примеров.

Ваш центр проводит обучение верификации и детекции. Как много людей приходят учиться для общего развития?
О.К.: На профайлинг и верификацию, как правило, приходят много людей – процентов сорок. Перед обучением мы проводим собеседование, чтобы выявить цели и возможные психиатрические отклонения. Если мы выявляем, что человек собирается обманывать, мы не допускаем до обучения. С инструментальной детекцией проще – полиграф для общего развития не нужен. Люди приходят целенаправленно стать полиграфологами. Смогут ли они состояться в профессии – это уже другой вопрос.
А.М.: У нас обучалась девушка, которая сказала: «Ну все. Первым делом проверю своего мужа». Поверьте моему опыту, никогда не нужно применять знания в верификации или детекции лжи к своим близким. Если в отношениях существуют какие-то проблемы, это может только усугубить ситуацию. Это проблемы другого плана, полиграф их не решает. Поэтому для меня это табу.



Ирина Голубкова

40 лет, бухгалтер

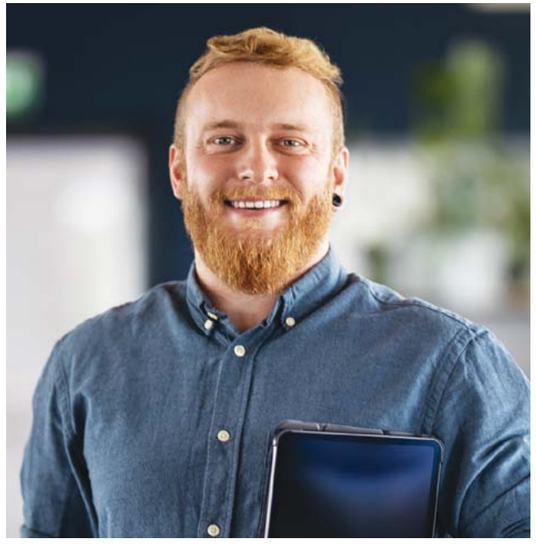
Я отношусь к людям, которые не используют фантазии для сокрытия истины. И это я делаю не от избытка морали, а только лишь из чувства самосохранения – я потом нипочем не вспомню, кому и что говорила, и обязательно попаду в неудобное положение. Старшему поколению знаком рассказ Аверченко, где приведен эталон лжи, в котором не было ни единого слова неправды, но сообщение максимально исказило действительность. Такая интеллектуальная ложь не может не привести в восхищение. Задача детей – отличать хорошее от плохого, а задача взрослого – отличать хорошее от лучшего, а плохое от худшего. Поэтому я не считаю, что нужно резать правду-матку с каждой колокольни. Правда не всегда добро, а ложь не всегда зло. Оценка может быть дана только намерению говорящего, а не инструменту, который он при этом использует. Да, приходится много лгать: увиливать, переключать внимание, делать паузы – все для того, чтобы щадить чувства вопрошающего, проявляя такт, потому что правда бывает вредна, жестока и бессмысленна.



Екатерина Тюрина

37 лет, владелец спортклуба

По своей натуре я могу приукрасить рассказ эмоциями и обычный поход в магазин уже будет казаться квестом. Сейчас, будучи взрослой, я говорю неправду, обманываю, лгу только в экстренных случаях — когда нет выхода или выбора. Так сказать, ложь во спасение (как правило, спасение меня и моей психики). Ну, а кто не врал хоть раз в жизни?
Я стараюсь быть максимально открытой и правдивой, особенно когда это касается работы или денег. Работая с людьми, нужно заслужить их доверие, а это в наше время очень сложно. Посмотрите, сколько мошенников вокруг! Нужно держать ухо востро. К сожалению, меня не раз обманывали... Друзья и близкие крали деньги со счетов, и это очень неприятно, не хочу, чтобы это повторилось. Я научилась отсеивать плохое окружение и стараюсь больше не попадаться на уловки аферистов, точнее, пытаюсь понять, что это мошенники, и прекращаю всякие контакты с ними. Сейчас я честна сама с собой, и это дает стимул для развития себя и окружающих.



Егор Авдеев

35 лет, программист

Практически все духовные учения говорят о ценности правды. Честность считается ценностью и в личных отношениях.
Хотя ложь, несмотря на ее осуждение, является важным социальным инструментом и в политике, и в торговле, да и, вообще, в бытовых отношениях. И наоборот, человек, который говорит правду, говорит то, что думает, часто оказывается «неудобным» в обществе, в самом лучшем случае за ним закрепится репутация чудака.



Ася Багдасарян

27 лет, журналист

Пожалуй, да, у каждого из нас свои тайны и жизненные приключения. Вот я всегда за правду, в каком бы виде ни была она. Я считаю, что лучше горькая правда, чем уж та отслащенная ложь. Я думаю, что стоит проверять информацию или аккуратно ее поглощать. Многое, что мы извлекаем из жизненных ситуаций, может быть неверным или, наоборот, правдой. Факты, источники, устойчивые аргументы в пользу той или иной ситуации могут раскрыть суть проблемы. Лично я – за правду. Конечно. не всегда получается говорить все, что считаешь нужным. Я думаю, что каждый из нас, изучая людей, психологию, может понять, кто перед ним: актер-выдумщик, фантазийный человек либо реальный нормальный человек, честный. Выбор, еще раз повторюсь, за вами!

МНЕНИЯ

Анвар Либабов

ТЕАТР – ЭТО ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЛОЖЬ

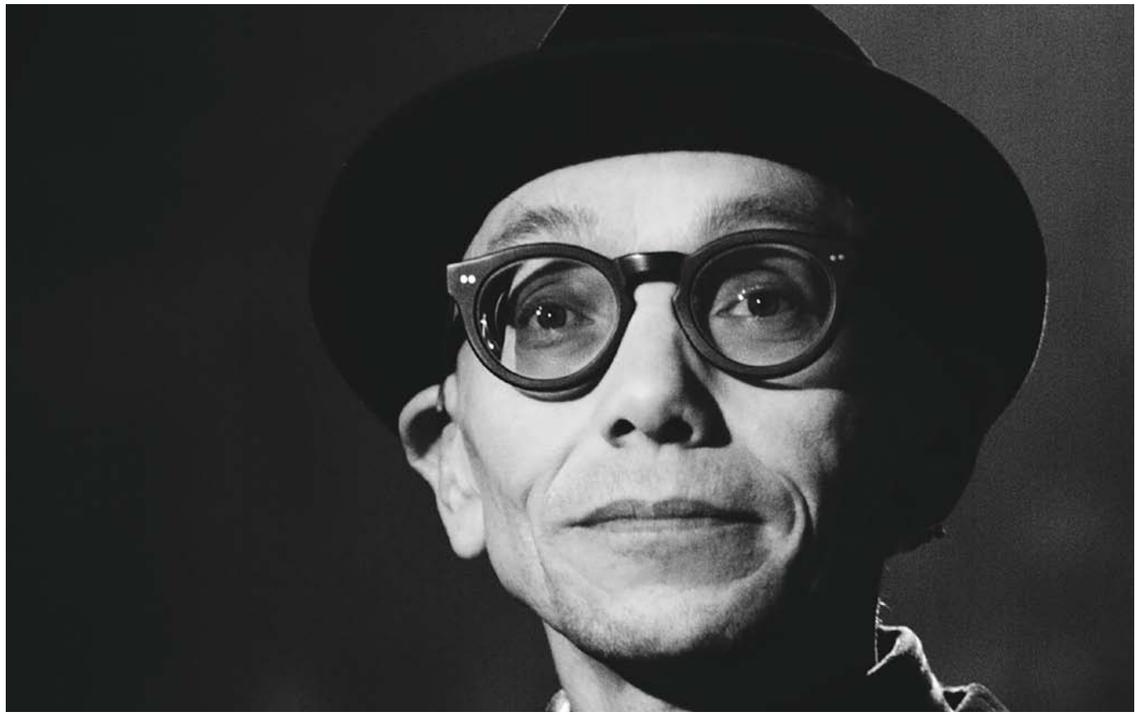
СОВЕТСКИЙ И РОССИЙСКИЙ АКТЕР ТЕТРА И КИНО, КЛОУН И ЛИЦЕДЕЙ АНВАР ЛИБАБОВ О ХИТРОСТИ КОРОВ, НРАВСТВЕННОСТИ СМЕХА И ВРАНЬЕ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ.



Анвар Зоянович, в Ваших номерах иногда вообще нет слов. Можно ли сказать правду молча? Как это сделать?
А.Л.: Самое выразительное в человеке – это взгляд... Глаза и пластика. На театральных подмостках это можно сделать гротескно и фактурно. В жизни, наверное, выразительнее всего говорит правду молчание и игнорирование.

Игнорирование?
А.Л.: Да. Как пример нежелания принимать и воспринимать предполагаемые обстоятельства. Я не имею в виду отвернуться от человека. Есть такое выражение «сказать всю правду в глаза». Иногда можно сделать это поведенческими реакциями. И вот самое выразительное, по моему мнению, – это взгляд. Глаза не врут. А если мы говорим про тело и пластику, то это более выразительно на сцене.

Но ведь язык тела мы считываем не только в театре, но и в жизни. Как Вы думаете, этот язык сильнее слов?
А.Л.: Нет. Мое мнение – все-таки слово сильнее. Оно было в начале. Оно проще считывается, доносится, особенно, когда прямолинейно и в лоб. И оно быстрее воспринимается.



Не все умеют быть прямолинейными.
А.Л.: Да. Не у всех хватает воли, смелости и готовности. Поэтому, если человек начинает врать словом, тело может выдать его в пластике, в движениях. Слово сильнее, как оружие. И оно первично.

Вы много лет проработали ветеринаром. Скажите, животные умеют обманывать? В каких случаях это происходит?
А.Л.: У животных первичны инстинкты, они действуют для добычи пищи, для самосохранения. Мы же часто приписываем домашним питомцам человеческие качества, наблюдая за их поведением. Пример из жизни. Есть такое оснащение для пастбищ скота, называется «электро-пастух». Это ограждение из проводов, в которых слабый ток, не причиняющий вреда здоровью, но достаточный, чтобы отпугнуть. У нас коровы проползали под этими проводами на другой участок, где травы было побольше. Мы говорим, вот, какая хитрая или умная скотина, но это просто поиск пищи.
А мелкие домашние животные манипулируют на чувствах хозяев, их любви, заботе и обожании. Естественно, у них складывается определенный алгоритм поведения. Они начинают выпрашивать еду, прогулки либо, наоборот, манкировать и отрицать то, что им не нравится. Но все это тоже инстинктивно. Хотя людям больше нравится приписывать им свои черты характера. Собаке интересны запахи, и на улице их больше, чем дома, они новые – это мотивация идти гулять. А дома есть еда – это мотивация идти домой.
Но на самом деле, наделяя животных человеческими качествами, мы наделяем их и способностью обманывать.

Бывает ли ложь незначительной?
А.Л.: Знаете, есть выражение «единожды солгав». Незначительная ложь иногда незаметна для человека, и мы не обращаем внимания. Мелкая ложь для комфорта, для удобства присутствует, мне кажется, в каждом человеке, даже в достаточно честном.

Это происходит как-то неосознанно?
А.Л.: Ну, может быть, и осознанно первые несколько раз, потом постепенно взгляд замыливается, и получается, что дальше уже неосознанно. Не то чтобы это входит в привычку, скорее, в какую-то моторику, что ли.

Взрослые люди лгут не только в собственных целях, но и чтобы соблюсти правила хорошего тона или, что называется, во благо...
А.Л.: Знаете, говорят, мол, ты со своей правдой-

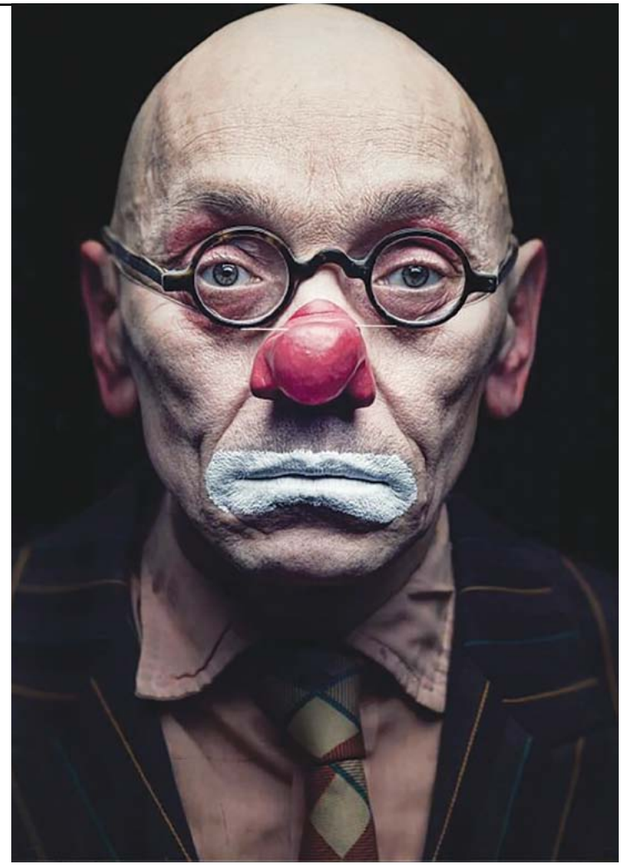
маткой все испортишь. Действительно, радикальная честность может испортить взаимоотношения, и для их комфорта такая, как я называю, легитимная или легализованная ложь оправданна. Но у меня в голове дилемма. Или ты все-таки честный человек или ты говоришь одно, а делаешь другое. Но тогда может вообще возникнуть ощущение, что все кругом врут, и никому нельзя верить. В этом случае я обращаюсь к себе. Если я так реагирую на других, значит, эта проблема есть прежде всего у меня. Я тогда начинаю копать свое поведение, поступки – насколько они соответствуют моей критике.
Но если брать мелкую ложь или ложь во спасение, например, если матери нужно прокормить ребенка, чтобы сохранить его жизнь, то я считаю, что ложь оправданна.

Мы живем в дуальном мире: здесь есть день и ночь, лето и зима, правда и вымысел – но все равно он не черно-белый. Если представить себе мир, в котором все говорят только правду, это была бы утопия?
А.Л.: Мне кажется, это утопия. У каждого своя правда. Мне однажды Алексей Балабанов это сказал в беседе. Это не его слова, но в меня попали. Если каждый начнет идти за свою правду, то конфликты неизбежны.

То есть правда не может быть абсолютно объективной?
А.Л.: Мне кажется, что есть только одна правда от Всевышнего – истинность, а дальше уже отклонения. Но абсолют – это наивысшая правда.

Значит ли это, что человеческая культура в принципе лицемерна?
А.Л.: Ну... она стремится к идеалу, но не всегда получается.

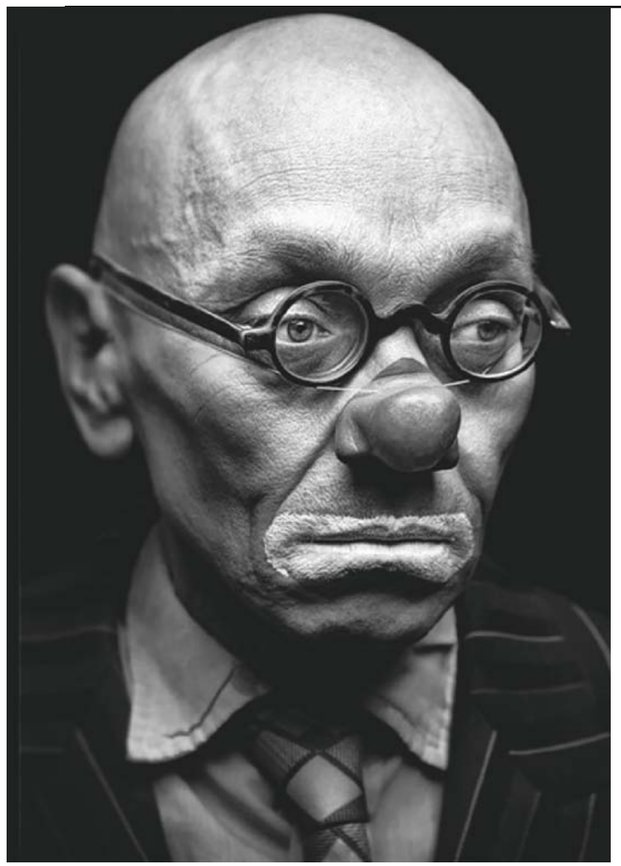
Почему родители болезненно относятся к детскому вранью? Ведь если ребенок фантазирует в игре, его никто не останавливает.
А.Л.: Ну да, есть бытовая ложь и игровая. Когда начинается ложь на бытовом уровне, родитель критикует и ругает ребенка, чтобы тот не врал. Но, вы знаете, мне кажется, что ребенок, как зеркало. Когда он начинает врать, он в какой-то мере отображает родителя. Тот видит свое отражение, в нем это вызывает возмущение, отрицание, желание порицать.
В то же время, когда ребенок фантазирует в игре,



родитель тоже видит в зеркале себя, свое детство, может быть, то, чего ему не хватает, недоигранное, недопрожитое в детстве – он этим моментом увлекается, окунается в мир игры. Пока вдруг не понимает, что ребенок заигрался, и вот эта грань. Тогда родитель говорит: хватит!

Вы когда-нибудь пользовались навыками лицедейства в своих целях?
А.Л.: Вообще, театр – это же обман. Мы обманываем зрителей, играем кого-то, а они в это верят. У художников, писателей тоже может быть творческий вымысел. Фантастические романы – это ведь не реальность. Даже если роман или фильм основаны на реальных событиях, то автор «довирает» сюжет, чтобы донести свой замысел.

То есть мы иногда и сами рады обманываться?
А.Л.: Да. Зритель обманывается изначально и рад этому. Он приходит в театр обмануться, и мы его возвращаем в мир детства в «Лицедеях». Мы их так искусно обманываем, что они чувствами и эмоциями становятся снова детьми вместе с нами



на два часа. Они шалят с нами, играют, и это обман – но это хороший обман. Положительный. Здоровый обман или даже целительная ложь.
Отвечая на вторую часть вопроса, я пользовался лицедейством в своих целях, да. У меня была солидная машина, Citroen, и я долго не мог ее растаможить. Ездил с немецкими номерами. Когда меня останавливали сотрудники, еще тогда, ГАИ, я выходил такой экстравагантно одетый, как я люблю – немного фриково. Я говорил с ними на разных языках, и мне очень даже нравилось: с немецким или английским акцентом, или с французским прононсом. Я косил под автотуриста, начинал говорить, не дожидаясь, пока ко мне обратятся. Говорил: «Гутен морген» и «Бьютифул сити!» У меня уже потом родился из этого вранья номер, когда я говорил на разных языках, вкрапляя в текст всем известные русские слова-архетипы: Дворцовая площадь, Эрмитаж, Ростральные колонны. Инспектор, видя этого немца в очках, очень любезно перекрывал движение, приказывал всем остановиться, указывал мне направо: «Проезжайте, ценитель нашего города!»

И никто из них Вас не узнал?
А.Л.: Они были, как правило, молодые и меня не знали. Но вообще, тем и кончилось, меня узнали и наказали за эту ложь штрафом, ну и машину пришлось растаможить.

Вы можете понять что-то о человеке по тому, как он смеется и над чем?
А.Л.: «Над кем смеетесь? Над собой смеетесь!»
У нас была такая онтология пуков, мы распределяли, какие они бывают: низовые, потаенные, шепунки, громкие, свистящие... И как-то мы делали онтологию смеха. Тоже распределяли виды: смешок, дебилистический, смешинка, гоготание и так далее. Однажды у нас была программа «Смех у елочки». Мы только в типографии заметили, что пошутили в названии. Нам эту афишу зарубили тогда, а сегодня – это норма. Сегодня это, наоборот, везде пишут, чтобы привлечь публику.
Я пытался анализировать природу смешного. На себе я заметил, что всегда очень радостно смеюсь, если кто-то парадируют меня, мои привычки, недостатки. Если человек умеет посмеяться над собой, мне кажется, это самый здоровый смех. Есть юмор первозданный, девственный такой: человек упал – смешно. Есть более тонкий, сложный, ирония, сарказм.
По смеху человека, наверное, можно судить о его нравственности, воспитании.

Мы уже говорили про прямолинейность. Нужно ли подготавливать человека к горькой правде, или она все равно горькая?
А.Л.: Всегда надо начинать с себя, говорить правду себе и о себе, нежели о других. Но вопрос такой сложный – нет четких инструкций, как действовать в той или иной ситуации.
В Америке в 1930 годах, во времена большого кризиса, создавались психологические группы, люди садились в круг, говорили то, что их волнует, о себе, о своих проблемах, делились опытом, надеждами. Их слушали и не давали никому оценок, не перебивали, не критиковали. Нужно было сначала послушать другого и потом сказать свое. Это было действенно, этим и сейчас пользуются. Я бывал на таких группах, они очень хорошо помогают начать с себя.
Я сегодня старался не врать. Главное – быть честным перед самим собой, самому себе сказать правду о себе.



Мишель де Монтень

Ложь — удел рабов, свободные люди должны говорить правду.



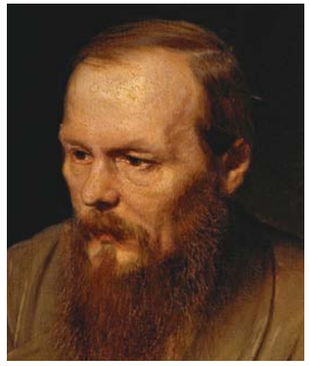
Артур Конан Дойль

Если вы исключите невозможное, то, что останется, и будет правдой, сколь бы невероятным оно ни казалось.



Сергей Бодров

Даже если ты прав, то это вовсе не значит, что тебе будут верить. За правду надо бороться.



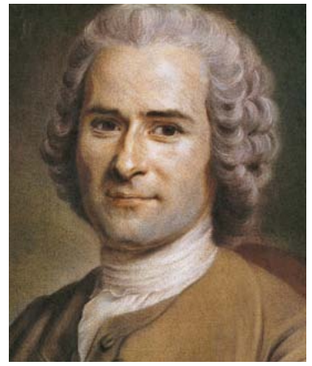
Федор Достоевский

Настоящая правда всегда неправдоподобна... Чтобы сделать правду правдоподобнее, нужно непременно подмешать к ней лжи. Люди всегда так и поступали.



Уинстон Черчилль

Если истина многогранна, то ложь многоголоса.



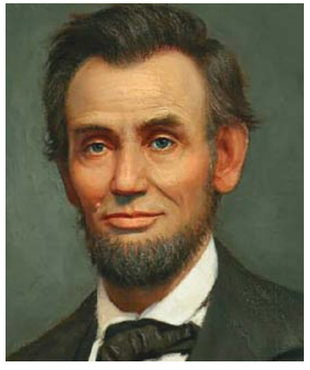
Жан Жак Руссо

Тысячи путей ведут к заблуждению, к истине — только один.



Франсуа де Ларошфуко

Не следует обижаться на людей, утаивших от нас правду: мы и сами постоянно ее утаиваем от себя.



Авраам Линкольн

Скажите людям правду, и страна будет в безопасности.

АФОРИЗМЫ

Максим Власов

НЕОБХОДИМОСТЬ ЛЖИ

ЛОЖЬ ЯВЛЯЕТСЯ НАСТОЛЬКО ЧАСТЫМ ЯВЛЕНИЕМ В НАШЕЙ ЖИЗНИ, ЧТО ПРОЩЕ ВЫЯВИТЬ ТЕ СЛУЧАИ, КОГДА ЛЮДИ КАК НАМЕРЕННО, ТАК И СЛУЧАЙНО, ТАК СКАЗАТЬ, ПО ИНЕРЦИИ, НЕ ЛГУТ ДРУГ ДРУГУ, НЕЖЕЛИ КОГДА ЛГУТ. ПРИ ЭТОМ У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ СФОРМИРОВАНО НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ КО ЛЖИ, КАК, ВПРОЧЕМ, И КО ВСЕМУ ОСТАЛЬНОМУ, ЧТО ДАЕТ ОДНОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПРЕИМУЩЕСТВО НАД ДРУГИМ. НО ЛОЖЬ БЫЛА, ЕСТЬ И, ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, ВСЕГДА БУДЕТ ЯВЛЯТЬСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ НАШЕЙ ЖИЗНИ, КАК БЫ МЫ К НЕЙ НИ ОТНОСИЛИСЬ, ПОТОМУ ЧТО ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ НАШЕЙ ПРИРОДЫ.

Мы живем в мире лжи, в котором есть ложь злая и вредная, а есть добрая и хорошая, полезная для многих людей. Во всей этой лжи нужно уметь ориентироваться. Нельзя отвергать ложь или повсеместно ее использовать, да еще и в одной и той же форме – это может привести к большим проблемам. С ложью нужно уметь грамотно обращаться, и психология лжи, раскрывающая и изучающая эту тему, помогает это сделать. Главное – не оценивать ложь, а понимать ее. Надеюсь, большинство из вас отнесутся к этой статье непредвзято, чтобы не оценивать ее с точки зрения уже имеющихся у вас убеждений, отвергая одно и принимая другое, а дополнить имеющиеся у вас знания новыми и сделать на их основании более глубокие выводы. Итак, для начала, давайте с вами быстренько выясним, что такое ложь.

Что такое ложь

Считается, что ложь – это намеренное искажение так называемой истины или, проще говоря, неправда. Но если вдуматься, то такое понятие как истина, слишком уж непростое в понимании и определении, чтобы можно было говорить о ее искажении. Во-первых, истину знают далеко не все, а во-вторых, каждый видит ее по-своему, а уж правда и вовсе у всех своя. Поэтому часто люди не столько истину намеренно искажают, сколько видят ее такой, какой хотят видеть, и понимают ее так, как в состоянии понять, и соответствующим образом ее отражают в своих словах и поступках. То есть люди лгут – они искажают информацию, иной раз даже не понимая этого.

Также, в отличие от того же обмана, ложь может быть во благо, когда, к примеру, один человек не хочет обидеть другого человека, поэтому говорит ему не то, что видит, а то, что тот хочет услышать. Обман всегда используется ради корысти, а вот ложь может быть во спасение, во благо. Поэтому, с моей точки зрения, ложь – это не просто необходимый в нашей жизни прием общения и эффективное средство влияния на людей, но и неизбежная и вполне естественная форма общения. Говоря еще проще, ложь – это инструмент, доступный каждому, но не каждый умеет им грамотно пользоваться. Но тем не менее ложь нам всем необходима, так как пока мы без нее жить не умеем. Так что умение лгать – это жизненно необходимый навык.

Отношение ко лжи

В нашем обществе, я считаю, сформировалось слишком обобщенное и потому неоправданно негативное отношение ко лжи. В целом большинство людей считают ложь злом. Этому нас учат с детства, внушая, что обманывать нехорошо, что надо всегда говорить правду. Однако далеко не вся ложь является злом, и уж тем более говорить всегда правду не нужно, так как она сделает вас уязвимыми перед другими людьми. Но даже та ложь, которая причиняет вред людям, является злом относительным, направленным в некоторых ситуациях на борьбу с еще большим злом.

Ведь в нашем мире, даже в цивилизованной его части, несмотря на культуру, законы, правила, право, чаще всего признается не сила права, а право силы, когда сильный всегда и во всем прав, и именно сильный решает, что правильно, а что нет. А чтобы противостоять силе, которая может проявляться в разных формах, в том числе и в виде насилия, необходимо также иметь какую-то силу, с которой невозможно не считаться. Какой может быть эта сила? Это может быть сила интеллекта, которая выражается во многих формах, в том числе и в форме лжи, способной запутать и сбить с толку кого угодно. Человек может лгать, и эта ложь будет злом, но при этом она убережет его от еще большего зла в виде того же насилия. Иногда людям приходится отвечать ассиметрично на те угрозы, которым они подвергаются, и ложь помогает им в этом. Нельзя требовать от людей чтобы они всегда и перед всеми отвечали за свои слова и были кристально честными, ибо это усилит неравенство между людьми. Попробуйте – уличите тех же политиков во лжи, или адвокатов, или владельцев крупных информационных ресурсов, а вернее, не столько даже уличите их в ней, сколько заставьте их отвечать за свою ложь, заставьте их нести за нее ответственность. Да они просто задавят административными ресурсами – они сделают вас виноватым во всем и накажут за попытку лишить их инструмента влияния на людей.

И что в таком случае вам остается? Ну, уж точно не уповать на несправедливость, ибо, как я уже сказал: право сильного – вот что в этом мире справедливо. И если вы слабы, становитесь сильнее, а не ищите справедливости там, где ее нет. Поэтому ложь – это оружие против тех, кто силой и той же ложью пытается, и часто успешно, подчинить себе волю других людей. Поэтому не нужно ее осуждать – нужно учиться ею пользоваться.

Напоследок хочу сказать вам, уважаемые читатели, что психология лжи, как и психология обмана, должна изучаться вами без каких-либо предубеждений относительно таких явлений, как обман и ложь. Шаблонность мышления вредит любому развитию, вредит она и пониманию роли лжи в нашей жизни. Помните, что если вам с детства талдычили, что обманывать плохо, то это не означает, что это действительно так. Все относительно в этом мире. Иногда действительно врать некоторым людям в некоторых ситуациях по некоторым вопросам – это очень плохо. И если вы это делаете, то вряд ли такая ложь приведет вас к чему-то хорошему. Все-таки, что не говори, а зло часто возвращается к тому, кто его породил, это закон природы. Но, бывает, без лжи, без обмана просто невозможно обойтись, без них не то что жить, выжить невозможно. Поэтому в определенных ситуациях ложь просто необходима, и человек имеет полное право использовать ее как для защиты, так и для нападения.

При этом надо понимать, что лгать нужно уметь, ложь обязательно нужно проводить через фильтры нравственности и разума, чтобы не быть банальным, очевидным, глупым врунишкой, который своей ложью только настраивает людей против себя, а не какую-то существенную пользу из нее извлекает. Процесс обучения этому умению не быстрый и не простой. Но если у вас будет хороший учитель, который научит вас придумывать красивые и правдоподобные сказки для каждого конкретного человека или для общества в целом, то вы быстро станете отменным лжецом, и ваша ложь будет полезна не только для вас, но и, как это не странно прозвучит, для других людей тоже.



Александр Михайлов

МНЕ ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ЧТО ЭРА ЛЖИ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

У НАРОДНОГО АРТИСТА РОССИИ АЛЕКСАНДРА МИХАЙЛОВА СВОЙ ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ. КАК ИСТИННЫЙ ПАТРИОТ, МИХАЙЛОВ НЕ СКРЫВАЕТ БОЛИ ЗА НАШУ РОДИНУ И ОТКРЫТО ВЫСКАЗЫВАЕТ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ. ОНА ЗАЧАСТУЮ КРИТИЧНА И МОЖЕТ ДАЖЕ РЕЗАТЬ ГЛАЗА, НО ЗАТО АРТИСТ ЧЕСТЕН С СОБОЙ И ЗРИТЕЛЕМ. СВОИМ ВЗГЛЯДОМ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ПРАВДЫ И ЛЖИ В НАШЕЙ ЖИЗНИ АЛЕКСАНДР ЯКОВЛЕВИЧ ПОДЕЛИЛСЯ С ЧИТАТЕЛЯМИ «НАЧАЛО».

Попытки перенаправить вектор развития России предпринимаются из века в век. Причем не только усилиями внешних сил, но зачастую и внутренних. Одним из таких ярых «реформаторов» был Петр I. Как ни странно, русский император стал последовательно бороться с русским духом. Он изменил летоисчисление, искоренял традиционную одежду и обычаи русского человека. Вместо светлых свободных одежд стал насаждать тесные камзолы, фраки европейского образца. А, сбрив бороды, заставил мужчин носить парики. А ведь одежда русского человека была оберегом, даже обладала способностью лечить. Например, женские кокошники были и украшением, и защитой – в их убранстве присутствовали обережные символы и элементы. А форма и цвет кокошника определяли социальное положение женщины – можно было понять, девушка перед тобой или замужняя. Но этот головной убор ушел в небытие и воспринимается современниками чуть ли не с ухмылкой. Кроме того, Петр I вместо традиционных продуктов внедрял на Руси кофе, алкоголь, табак... С тех пор мода на все заграничное не проходит. Неудивительно, что сегодня рестораны русской кухни уже воспринимаются нами, коренным населением, как некая экзотика. Вот как далеко мы ушли от своих корней! Я не за то, чтобы жить в изоляции и отказываться от опыта человечества – я за то, чтобы, не забывая о своих корнях и русском пути, жить в гармонии с миром. А если это невозможно, необходимо защищать и оберегать свою индивидуальность!

Да, Петр I «пробил окно в Европу». Да, построил город на болоте. Да, красивый город. Но место силы-то – в Москве. Это сакральное место, возведенное на семи холмах. Столица царя Ивана Грозного. Грозный был одним из самых образованных и просвещенных царей Европы. Папа Римский писал ему с великим почтением. Но сегодня царь Иван, оплот православия, оболган. Его выставляют чуть ли не сумасшедшим изувером. А ведь это ложь – искажение истории. Если сравнивать число жертв его правления с жертвами эпох того же Петра или, к примеру, Ленина и Сталина, то русский царь покажется агнцем. Наша страна до сих пор не может оправиться от революции 1917 года, когда жизнь огромной империи была разрушена, и Россия сошла с рельсов своего развития.

Мне небезразлична моя история. Когда погружаюсь в уникальную историю Руси, России, у меня



отрастают крылья. Кстати, есть волшебные слова, как я их называю, «слова-крылья». Слова, дарящие каждому человеку возможность полета: «Я хочу, я могу, я сделаю, я обещаю...» А скажи человеку миллион раз «свинья» – он захрюкает. Этим как раз и занимается сегодняшнее телевидение – зомбоящик. Идет война – информационная. Война, на которой убивают не тела, не плоть, а душу. Следом плоть умирает сама. Люди – жертвы этой информационной войны – переступают нравственный рубикон. Для них перестает существовать что-либо святое. А человек без совести оскотинивается. Сегодня в ток-шоу мы наблюдаем не просто маргиналов, а людей, потерявших всякий человеческий облик. Именно такой образ русского человека насаждается. Это ли не ложь?! Чтобы победить нацию, надо растлить ее молодежь пропагандой наркотиков, секса и прочего. Этим сегодня и занимаются поп-идолы – дебилизацией нашей молодежи. О какой красоте может идти речь? То, что мы видим на современной эстраде, вызывает, мягко говоря, легкое омерзение. Представить кумиров молодежи с автоматом в руках, защищающих Родину, просто невозможно. Наоборот, попса насилует души наших детей – мы теряем свою национальную интонацию. Валентин Гафт написал гениальные стихи о попсе:

Попса дробит шрапнелью наши души,
Ее за это не привлечь к суду.
Часть поколенья выросла на чуши,
И новое рождается в бреду...
О, «Солнышко лесное», чудо-песня!
Как мы в неволе пели, чудаки!
Пришла свобода, стали интересней
Писклявые уродцы-пошляки...
Слова — ничто, есть вопли вырожденья.
Тот знаменит, кто больше нездоров.
Кто выйдет петь без всякого стесненья,
Без совести, без страха, без штанов.
<<...>>
В халатике бесполая фигура
Запела, оголившись без причин...
Противно это. Спой нам, Юра,
О женской теплоте и мужестве мужчин.



Сегодняшней молодежи не хватает испытаний. Наше поколение с детства грезило о подвигах, о космосе. Я сам мечтал о море. Логичным продолжением наших устремлений было освоение целины, строительство БАМа, новых городов. Сегодня ничего подобного нет. Блогер, тиктокер – это профессии? Мужские профессии – строить мосты, тоннели, города, стоять за штурвалом, защищать Родину! А ведь власти могли бы занять нашу молодежь делом. Представляете, если бы молодые люди сегодня строили города. И не просто города, а города будущего с учетом всех современных научных достижений в области строительства, архитектуры, химии, экологии. В России же одна пятая населения живет или стремится жить в Москве и Московской области. Люди едут сюда за золотым тельцом, который стал идолом сегодняшнего времени. Как известно, Москва – «не резиновая», поэтому, чтобы вместить всех желающих, столица стала покрываться небоскребами. А небоскребы и Россия, на мой взгляд, понятия несовместимые. Надо развивать всю территорию огромной страны, обращаться к земле, природе – будущее за экопоселениями.

Мы привыкаем к новой лживой, неправедной, нездоровой реальности. И один из самых страшных микробов дня сегодняшнего – страх. В душе и организме человека поселяются хаос, паника, исчезает гармония. От страха люди начинают заболевать, и не только коронавирусом. Сегодня каждый из нас переживает внутреннюю революцию. А революция – это рев Люцифера – гнев, направленный внутрь себя. Человека с помощью средств массовой информации пытаются увести с пути, предначертанного ему Всевышним, Вселенной, если хотите. И многие люди этих процессов просто не замечают – настолько зашорены их глаза. Отец Василий Ермаков сказал: «Время сегодня безобразное – без образа». Без образа, к которому можно было бы стремиться. Идет насаждение плотских идеалов – в словах, в поступках, даже в одежде! Она не свободная, как на Руси, а рваная – как и души, разорванные страстями. Но чем больше этого «безобразия», тем лучше. Господь не дал дьяволу двух вещей: меры и стыда. И в их отсутствие лукавый обязательно проиграет. Пока же идет испытание русского народа. Мою Родину, которую я представляю в женском образе удивительной красоты, с печальными глазами и проседью в волосах, насилуют столетиями. А она так жаждет христианской любви... Сегодня настоящие образы остались лишь в русском фольклоре, в поэзии, да в храмах – образА. В стихотворении Николая Добронравова «Мы пришли попрощаться с тобою, Россия» есть строфа:

Вот мы все собрались на последней платформе.
Осквернен наш язык...Уничтожен наш труд.
Только там под землею останутся корни.
Может быть, сквозь столетья они прорастут...

Мы обязательно выстоим. Защита в любви и в культуре. Не будет культуры – не будет нации. Мне хочется верить, что спасение нам принесет и новая эра. Сейчас как раз мы переживаем переломный момент – идет смена эпох. Уходит эра рыб. Она же – эра лисы – эра лжи. Наступает эра водолея – эра волка. А волк – очиститель. И у меня есть предчувствие, что новая эра будет благоприятной для территории нашей Родины – мы, наконец, вернемся к гармонии с природой. Очистимся как физически, так и духовно.

Правда о двух волках

Как-то, сидя у костра, дед открыл своему внуку одну жизненную истину:

— Понимаешь, малыш, в каждом человеке идет борьба. Эта борьба очень похожа на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, жадность, ложь и другие плохие качества человека... Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, заботу, доброту, верность, правду и другие хорошие качества человека.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, надолго задумался, а потом спросил:

— Дедушка, а какой волк в конце побеждает? Злой волк или добрый?

Дед, едва заметно улыбнувшись, ответил:

— Молодец! Не зря я тебе это все говорил. Запомни: всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Диана Гадлевская

РОЛЬ ИСКРЕННОСТИ В ПАРНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

ПАРНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СТРОЯТСЯ НА ДОВЕРИИ. ДОВЕРЯЯ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ВЫ ЖДЕТЕ ОПРЕДЕЛЕННОЙ СТЕПЕНИ ОТКРЫТОСТИ И ОТ НЕГО. ПОЯВЛЯЮТСЯ СОВМЕСТНЫЕ СЕКРЕТЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ТОЛЬКО ВАС ДВОИХ И НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ПОСТОРОННИХ. А ЧТО ДЕЛАТЬ С ГЛУБОКО ЛИЧНЫМИ ТАЙНАМИ КАЖДОГО?

Насколько открытым следует быть с партнером? Где границы искренности, которые лучше не пересекать? О чем можно говорить друг с другом, а что стоит оставить при себе?
Иллюзий и заблуждений по этому поводу масса. Попробуем развенчать несколько самых распространенных мифов про откровенность в паре с помощью системно-векторной психологии Юрия Бурлана. И понять, как же быть счастливым в паре.

Миф первый: секреты лучше оставить для подружки

Часто бывает так, что при возникновении проблемы в отношениях за решением мы идем к подруге или просто жалуемся на мужа маме, приходим выплакаться на плече у сестры. Порой становится легче, иногда даже находится выход из сложившейся ситуации, и нам кажется, что все было сделано правильно. Однако появляется слабое, практически неуловимое ощущение, что вы с мужем стали на шаг дальше друг другу. Почему так? Ведь все хорошо, конфликт разрешен, отношения налажены. Дело в том, что в таком случае проблема решена не была, она была отложена, важный разговор двоих так и не состоялся.

Вы стали ближе к тому человеку, которому доверились, построили эмоциональную связь с подругой. И именно поэтому вы отдалились от супруга. Те эмоции, те искренние чувства, переживания и мысли по поводу вашей совместной жизни, которые предназначались исключительно для вас двоих, были отданы другому. Это может быть тысячу раз хорошая подруга, но ведь не с ней вы строите парный союз.
Эмоциональная связь в паре – это одна из главных составляющих счастливых отношений в паре. Это именно то, что может удержать мужчину и женщину вместе на долгие годы, когда проходит трехлетний период влечения друг к другу, и сила притяжения только лишь на основе сексуального желания ослабевает. Вот тогда на передний план и выходит связь другого уровня, если она была создана. Это способность, навык, умение разделить эмоции друг с другом. Именно об этом говорили наши родители, прожившие жизнь вместе, выражением «мы чувствуем друг друга». И да, это навык, он нарабатывается, приобретается, формируется в процессе взаимной работы над отношениями, но начало он берет от женщины, от ее желания и стремления чувствовать мужчину.
Подружка, мама, сестра, соседка – кто угодно третий – всегда лишний, если дело касается парных



отношений. Эмоциональная связь вне парного союза – это всегда «за счет» связи с партнером.

Миф второй: в женщине должна быть загадка, тайна, личный секрет

Здесь стоит уточнить, что имеется в виду. Вывалить все свое прошлое: и светлое, и темное, как на исповеди? Такого, безусловно, делать не стоит. В некоторых случаях преждевременные откровения могут даже стать причиной раскола в отношениях. Однако и выстраивать стену вокруг себя под лозунгом защиты частной собственности не нужно. Ваше прошлое – это только ваше дело, но если вы вместе, то важно научиться понимать и чувствовать друг друга, а без доверительного диалога о чувствах, мыслях, желаниях это невозможно. Женская тайна – это не ее прошлые любовные приключения и не секретные контракты с зарубежными поставщиками, это необъяснимое умение оставаться для любимого мужчины самой желанной, его музой, мечтой, первым призом.
Любая загадка притягательна тем, что ее все-таки можно раскрыть. Партнер и должен как раз быть тем счастливчиком, которому стоит довериться. Поэтому он и был выбран вами. Он особенный и должен это ощущать, понимать, что вы ему доверяете на все сто.



бушевать, а сердце, чтобы биться сильно.
Для эмоционального человека наслаждение состоит не в отсутствии боли, а в создании прочной эмоциональной связи с другим человеком, в сближении нового уровня – чувственном, интеллектуальном, духовном.
Чем крепче душа закрыта, тем ей хуже. Да, риск обжечься присутствует всегда, но это не повод покрыться льдом или спрятаться за каменной стеной. Риск – благородное дело, а в парных отношениях он тем более оправдан, так как эмоциональная связь, возникающая на базе взаимной искренности, служит основой для крепкого и долгого совместного будущего. А без нее нет даже надежды сберечь отношения.

Миф четвертый: жена не может быть другом, ведь с другом не спят

Очень часто в нашем окружении оказываются люди, с которыми приятно дружить, общаться, проводить время, работать, но как-то вопрос создания отношений именно с таким человеком даже не приходит в голову. Мужчина и женщина могут быть коллегами, соседями, даже друзьями, но так и не пойти на более решительный шаг – попробовать построить парные отношения. И все из-за опасений потерять уже существующую дружескую связь.
И напрасно! Если жена не друг, не тот человек, которому доверяешь, с кем свободно и открыто общаешься в течение дня, с кем есть эмоциональная связь, то и спать с ней хочется все меньше. Жена-бизнес-партнер или жена-красивая кукла – такие роли привлекают совсем недолго. А вот родственная душа, человек, который понимает, который сопереживает, который заинтересован и вовлечен в жизнь партнера, очень даже возбуждает. Возбуждает интеллект, чувства, душу и, как следствие, тело.
Если между мужчиной и женщиной уже существует связь на уровне общих интересов, работы, творчества, дружбы, у них еще больше шансов на создание прочных и длительных отношений в паре, ведь основа эмоциональной связи уже заложена, остается ее развить.
Понимание и доверие – основа любых отношений. Откровенный разговор «о нас» – залог прочной эмоциональной связи в паре.
Не живите мифами, будьте реалистами, счастливыми реалистами. Искренними, любимыми и желанными.

Миф третий: не стоит раскрывать душу, ведь чем сильнее раскрываешься, тем больнее вас могут поранить

Опыт неудачных отношений может стать той преградой, которая мешает впустить в свою жизнь другого человека. Опасения новых страданий не дают раскрыться и довериться еще раз. Да, разрыв отношений – это боль. Но отгородившись от любых чувств, вы не убережете себя от страданий, а только станете причинять их себе сами. Пустота в сердце, которая неизбежно наступает в отношениях без эмоциональной связи, не менее болезненна, она очерствляет. Искусственное одиночество приводит к тоске и отчаянию. Никто не создан, чтобы жить один. Чувства даны, чтобы

Тюрьма

Правитель пришел в тюрьму. Он поговорил с каждым заключенным. И каждый его заверил, что сидит здесь несправедливо, что он честен и добропорядочен.
Только один заключенный признался, что он сидит по заслугам, потому что совершил воровство, в чем искренне раскаивается.
Тогда правитель распорядился:
— Выгоните отсюда этого вора! Чтобы он не портил своим присутствием компанию столь добропорядочных людей.



САМООБМАН И ЭМОЦИИ

СЛОЖНО НАЙТИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ АБСОЛЮТНО ИСКРЕНЕН С ОКРУЖАЮЩИМИ. МЫ ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ГОТОВЫ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ СОКРОВЕННЫМИ МЕЧТАМИ И ДЕМОНСТРИРОВАТЬ ЭМОЦИИ. ЛЮДИ ИМЕЮТ ПРАВО НА СВОИ МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ, НО ПРОБЛЕМЫ НАЧИНАЮТСЯ ТОГДА, КОГДА ЧЕЛОВЕК ПЫТАЕТСЯ ОБМАНУТЬ САМОГО СЕБЯ. ЕГО РАЗУМ И СЕРДЦЕ «КОНФЛИКТУЮТ», ИСЧЕЗАЕТ ДУШЕВНАЯ ГАРМОНИЯ.

Каждый человек периодически ведет внутренний диалог с самим собой. Хотя его не слышат окружающие, лукавство перед своим «Я» может привести к серьезному разладу. Человек начинает таить злобу на себя, развиваются комплексы, снижается самооценка, разрушается психологическое здоровье. Негативные эмоции могут спровоцировать апатию и затяжную депрессию.

Когда наступает дисбаланс между внутренним настроением и поведением, человек начинает копаться в себе. Но далеко не всегда он может отбросить ненужные эмоции и признаться, что истинная причина неудач кроется в нем самом.

Людям проще врать себе, чем увидеть правду. В этом случае эмоции человека положительные по отношению к себе, ведь вину за неудачи он перекладывает на окружающих и обстоятельства, оправдывает себя и продолжает плыть по течению. Люди, которые врут себе, привыкли убегать от действительности и приукрашивать реальность. Умение быть честным накладывает отпечаток на все сферы жизни. Человеку приходится выходить из зоны комфорта, но только так можно улучшить свою жизнь.

С чего начать?

Сложно перестать врать себе, если продолжать философствовать и не замечать очевидных истин. Прежде всего, нужно признать проблемы и четко обозначить свои недостатки. Этот процесс может вызвать негативные эмоции, но иначе изменить свою жизнь не получится. Запишите по пунктам все, что вы хотите изменить, а напротив каждого предложите решение проблемы.

Поговорите со своим внутренним «Я», задайте себе те вопросы, на которые раньше вы боялись дать ответ. Психологи советуют проводить простой эксперимент — записывать все ответы, а через неделю еще раз вступить в диалог со своим «Я». Сравнив ответы, оцените, насколько вы продвинулись вперед и над чем еще стоит поработать.

Если вы хотите перестать врать себе, нужно развивать самоконтроль. Приучите себя замечать собственные погрешности и честно признаваться в недоработках. Это поможет вам взять ответственность в свои руки, изменить жизнь.

Не давайте простые ответы на сложные вопросы

Если вы хотите быть предельно честными перед собой, нельзя оставлять вопросы без ответов. Но поверхностные суждения не помогут вам изменить свои мысли и эмоции. Многие вещи, понятные по умолчанию, перестают быть очевидными, если попытаться разглядеть их суть.

Поспешные ответы могут облегчить жизнь, но зачастую они далеки от истины. Суровая реальность разрушает воздушные замки и меняет эмоции человека, заставляет его признать свои ошибки. Это влечет за собой душевный кризис, который дает возможность переоценить жизнь. После таких потрясений человек начинает понимать, почему так важно говорить себе правду.



Осознайте истинные эмоции

Люди часто осуждают себя за эмоции. Порой очень сложно принять свои чувства, легче обмануть себя и поверить в то, что вы всегда испытываете только «приличные» эмоции. Нужно научиться принимать любые свои чувства — тогда отпадет желание лгать своему внутреннему «Я».

Важно прислушиваться к себе, с уважением относиться к переживаниям, даже если они приносят негативные эмоции. Человек, который отрицает свои душевные порывы, наполовину мертв. Если вы не уважаете свои чувства, окружающие тоже не будут с ними считаться.

Отключите механизм самозащиты

Эмоции человека, который хочет соответствовать чужим ожиданиям, противоречивы. Его организм включает механизм самозащиты. Позвольте себе быть собой, сохранить свою индивидуальность. Как только вы попытаетесь подстроиться под кого-то, сразу же вспоминайте о собственных интересах. Не оправдывайтесь и не лукавьте, признайте свое несовершенство и работайте над собой.

Другая крайность — полное отрицание иных мнений, кроме своего собственного. Нежелание слышать окружающих — еще один симптом самообмана. Человек скрывает свои эмоции и уходит «в глухую самооборону», боясь разрушить свой призрачный мир.

Адекватно оценивайте свои способности

Распространенный вид лжи самому себе — переоценка собственных возможностей. Человек берет непосильные задачи, для выполнения которых ему не хватает профессионализма. В результате он теряет доверие окружающих, страдает его репутация.

Запишите на бумаге свои слабые стороны, оцените профессиональные навыки по пятибалльной шкале. Подумайте, как вы можете повысить свою квалификацию, подчеркнуть сильные стороны. Признайте, что ваши способности ограничены и решите, как вы будете их совершенствовать.

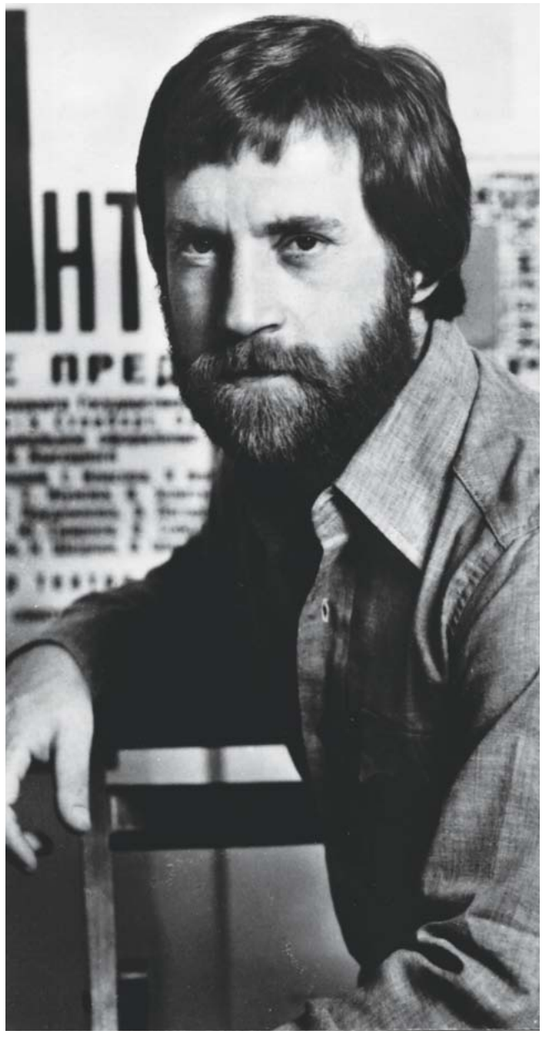
Когда человек недоволен своей жизнью, но не готов ничего менять, начинает жить иллюзорными мечтами. Он врет себе, что все наладится, сейчас неподходящий момент для решительных действий, нужно подождать. Такой самообман только усугубляет ситуацию — человек мечтает о вещах, для приобретения которых нужно приложить усилия, но при этом ничего не делает.

Истинные критерии или самообман?

Когда человека не устраивает ряд моментов, но он продолжает себя убеждать, что по-другому быть не может, значит, пора провести внутренний диалог со своим «Я». Почему вы стараетесь уговорить себя, что все идет по плану? Возможно, конкретная задача кажется вам слишком сложной или неактуальной? Подумайте, почему ситуация вызывает у вас негативные эмоции? Если вы честно ответите себе на главные вопросы, поймете, куда двигаться дальше.

Когда человек честен с собой, он основывается на истинные критерии, а не на призрачную иллюзорность. Поэтому он адекватно оценивает собственные возможности и правильно распоряжается ресурсами. Эмоции человека, когда он врет себе, мешают ему здраво смотреть на происходящее, из-за чего все его начинания заканчиваются провалом.

Если вы хотите жить в гармонии с собой, нужно принять себя, свои потребности, желания и интересы. Не отказывайтесь от собственной уникальности ради иллюзии или кажущихся благ.



Владимир Высоцкий

Притча о Правде и Лжи
Нежная Правда в красивых одеждах ходила,
Принарядившись для сирых, блаженных, калек,
Грубая Ложь эту Правду к себе заманила:
Мол, оставайся-ка ты у меня на ночлег.

И легковерная Правда спокойно уснула,
Слюни пустила и разулыбалась во сне,
Грубая Ложь на себя одеяло стянула,
В Правду впилась — и осталась довольна вполне.

И поднялась, и скроила ей рожу бульдожью:
Баба как баба, и что ее ради радеть?!
Разницы нет никакой между Правдой и Ложью,
Если, конечно, и ту, и другую раздеть.

Выплела ловко из кос золотистые ленты
И прихватила одежды, примерив на глаз;
Деньги взяла, и часы, и еще документы,
Сплюнула, грязно ругнулась — и вон подалась.

Только к утру обнаружила Правда пропажу
И подивилась, себя оглядев делово:
Кто-то уже, раздобыв где-то черную сажу,
Вымазал чистую Правду, а так — ничего.

Правда смеялась, когда в нее камни бросали:
«Ложь это все, и на Лжи одеянье мое...»
Двое блаженных калек протокол составляли
И обзывали дурными словами ее.

Стервой ругали ее и похуже чем стервой,
Мазали глиной, спускали дворового пса...
«Духу чтоб не было — на километр сто первый
Выселить, выслать за двадцать четыре часа!»

Тот протокол заключался обидной тирадой
(Кстати, навесили Правде чужие дела):
Дескать, какая-то мразь называется Правдой,
Ну а сама — пропилась, проспалась догола.

Чистая Правда божилась, клялась и рыдала,
Долго скиталась, болела, нуждалась в деньгах,
Грязная Ложь чистокровную лошадь украла
И ускакала на длинных и тонких ногах.

Некий чудак и поныне за Правду воюет,
Правда, в речах его правды — на ломаный грош:
«Чистая Правда со временем восторжествует,
Если проделает то же, что явная Ложь!»

Часто разлив по сто семьдесят граммов на брата,
Даже не знаешь, куда на ночлег попадешь.
Могут раздеть — это чистая правда, ребята, —
Глядь — а штаны твои носит коварная Ложь.
Глядь — на часы твои смотрит коварная Ложь.
Глядь — а конем твоим правит коварная Ложь.



Марина Цветаева

Ты думаешь: очередной обман!
Одна к одной, как солдатье в казармах!
Что из того, что ни следа румян
На розовых устах высокопарных,
Все та же смерть из розовых семян!
Ты думаешь: очередной обман!

И думаете Вы еще: зачем
В мое окно стучаться светлым перстнем?
Ты любишь самозванцев — где мой Кремль?
Давным-давно любовный ход мой крестный
Окончен. Дом мой темен, глух и нем.
И семь печатей спят на сердце сем.

И думаешь: сиротскую суму
Ты для того надела в год сиротский,
Чтоб разносить любовную чуму
По всем домам, чтоб утверждать господство
На каждом... Черт в моем дому!
И отвечаю я: Быть по сему!



Валентин Гафт

Человек привязан к жизни.
Отстает, бежит вперед.
Отдает всю жизнь Отчизне,
Кто-то честно, кто-то врет.
Но до ада или рая
Постепенно все дойдут.
Жизнь короткая такая,
Долгим будет Страшный суд.

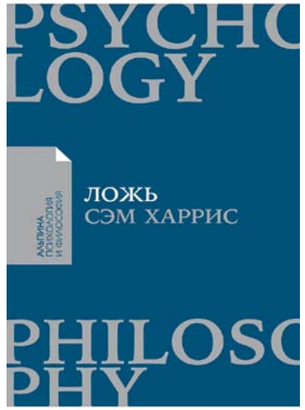
Франческо Петрарка

Надежды лгут, и, в торжестве обмана
Уверясь не однажды, как и я,
Примите мой совет — ведь мы друзья —
О высшем благе помнить непрестанно.

Земная жизнь — как вешняя поляна,
Где прячется среди цветов змея:
Иные впечатленья бытия
Для наших душ — подобие капкана.

Чтоб раньше, чем придет последний час,
Душа покой нашла, чуждайтесь правил
Толпы: ее пример погубит вас.

Меня поднимут на смех:
Позабавил!
Зовешь на путь, что сам терял не раз
И вновь — еще решительней — оставил.



ЛОЖЬ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2020

СЭМ ХАРРИС

Известный пытливый ум и американский популяризатор науки мистер Харрис утверждает, что ложь – одно из самых сокрушительных оружий, что когда-либо были у человечества.

Автор рассуждает, так ли плохо врать окружающим, близким и, главное, самому себе: ведь ложь может стать инструментом благополучия. Но это – интереснейший феномен с целым списком побочных эффектов.

Сэм Харрис помогает разглядеть, где неправда раскинула свои крючки в ожидании поклевки, выводит ложь на чистую воду и приходит к убедительным выводам о том, насколько выгоднее не стесняться говорить на языке горькой правды в любой ситуации.

МЫ

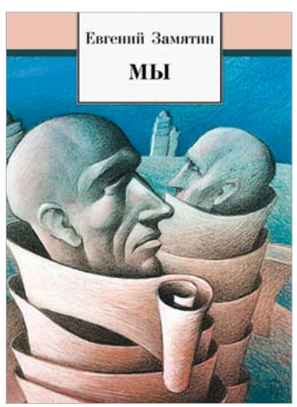
ИЗДАТЕЛЬСТВО «АСТ», 2007

ЕВГЕНИЙ ЗАМЯТИН

В 1946 году, за три года до издания «1984», Джордж Оруэлл опубликовал небольшую рецензию на роман Евгения Замятина «Мы», написанный еще в 1920.

Оруэлл не единственный, кто вдохновлялся запрещенным в СССР трудом, создавшим в 20 веке настоящую волну и расцвет антиутопий. Как и Олдос Хаксли, он не особо это скрывал. Будучи и без того неоднозначной фигурой на родине, Джордж, мягко говоря, лукавил, ведь сходство сюжетов его и романа Замятина не просто очевидно. Если эти факты стали неожиданностью для вас, уделите произведению великого соотечественника должную порцию внимания. Это не только знаково, но и увлекательно.

«Мы» – о диссонансе истинных желаний людей и их обязанностей, о внутреннем бунте и внешнем подавлении, о природе и человеке. «Мы» – о нас.





ПРЕДАТЕЛЬСКИЙ ЯЗЫК ТЕЛА И МИМИКИ. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕБЕ НЕ РАДЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АСТ», 2020

МАРКО ПАКОРИ

Бывает, что слова только мешают нам понимать друг друга. Один из ведущих итальянских психологов Марко Пакори небеспочвенно полагает, что в таком случае нам остается только одно – невербальные сигналы тел. Речь здесь идет не только об интерпретации того, что старается скрыть от вас оппонент. Ведь можем ли мы говорить о взаимопонимании с людьми, если сами плохо разбираемся в том, что пытается сообщить нам собственное тело? Эта книга о результативных диалогах и неизгладимых впечатлениях, которых у вас, возможно, пока меньше, чем хотелось бы.

ПОМНИТЬ

РЕЖИССЕР АТОМ ЭГОЯН, 2015

В РОЛЯХ: ЮРГЕН ПРОХНОВ, КРИСТОФЕР ПЛАММЕР, ДИН НОРРИС

У прожившего длинную жизнь и страдающего от возрастной деменции Зева Гутмана в доме престарелых есть друг. С ним они, одни из единиц, пережили зверства Аушвица. Зев до сих пор слышит эти зловещие лагерные сирены, особенно по утрам. Его товарищ Макс тоже не может забыть ужасов нацистской сегрегации. Однажды он сообщает Зеву, что нашел одного из эсэсовцев, виновного в смерти их семей и ныне живущего мирную американскую жизнь. Обещание, данное только что ушедшей жене, и острое чувство справедливости выводят их на тропу возмездия, ведь преступнику до сих пор удалось избежать наказания. Вершить личное правосудие Зеву придется в одиночку, ведь его друг прикован к креслу.





GENERATION П

РЕЖИССЕР ВИКТОР ГИНЗБУРГ, 2011

В РОЛЯХ: ВЛАДИМИР ЕПИФАНЦЕВ, АНДРЕЙ ФОМИН, МИХАИЛ ЕФРЕМОВ, РЕНАТА ЛИТВИНОВА

Жанр под названием «Пелевин» достаточно трудно экранизировать. Это не мешает режиссеру Гинзбургу анонсировать в 2022 уже второй полный метр, ведущий в эту мистическую вселенную. Пока поклонники и хейтеры ждут премьеры, предлагаем вспомнить сдобренную галлюцинациями историю о новом русском медиапространстве разухабистых 1990.

Вчерашний продавец коммерческого ларька Вавилен Татарский оказывается неплохим криэйтором и так себе творцом, но последние в рекламном бизнесе и не требуются. По ту сторону экранов и слоганов чего бы то ни было мир оказывается совсем не тем, чем представлялся еще недавно. Некоторых вопросов в нем лучше не задавать, чтобы, не дай бог, не узнать правду.

ПЛУТОВСТВО

РЕЖИССЕР БАРРИ ЛЕВИНСОН, 1997

В РОЛЯХ: РОБЕРТ ДЕ НИРО, ДАСТИН ХОФФМАН, ЭНН ХЕЧ

На протяжении картины главные герои не раз рассказывают о своем восторге от того, как развились визуальные технологии и как легко сымитировать на экране любую ситуацию, которая только придет им в голову. В оригинале фильм, снятый по мотивам «Американского героя», одной из самых едких книг Ларри Бейнхарта, называется «Хвост виляет собакой». Как утверждается в прологе картины: так происходит, если хвост вдруг стал умнее своего владельца. Разбираясь в сути метафоры, зритель становится свидетелем циничного спектакля, который разворачивается вокруг предвыборной гонки за пост президента США. «Война – это шоу-бизнес», – не моргнув, объясняет герой Де Ниро голливудскому продюсеру в исполнении Хоффмана в ответ на вопрос, почему они обратились именно к нему.



ДРУЖБА: ВСЕГДА ЛИ СТОИТ ГОВОРИТЬ ПРАВДУ?

Даже этика любви, как говорил русский философ Семен Франк, вторя словам немецкого поэта Рильке, основана на «бережении одиночества любимого человека». Тем более, это относится к дружбе.

Наш основной долг по отношению к другу состоит как раз в том, чтобы оберегать его, а не ставить перед лицом реальности, которую он сознательно игнорирует. Можно помочь ему самостоятельно добраться до правды, задавая вопросы и проявляя готовность выслушать.

Спросить у подруги, не слишком ли часто ее муж стал задерживаться на работе в последнее время, и напрямую заявить, что ей изменяют, — это разные вещи.

Кроме того, мы сами можем создать некоторую дистанцию в отношениях с другом, чтобы навести его на вопрос о том, что случилось. Так мы не только освобождаем себя от груза ответственности за информацию, о которой он не догадывается, но и помогаем ему самому докопаться до правды, если он того пожелает.

В дружбе мы ищем доверия и эмоционального обмена и иногда используем друга в качестве психоаналитика, что ему может быть не особенно легко и приятно.

«Вываливая на другого слишком много информации о себе, мы делаем его заложником наших эмоций», — объясняет Катрин Эмле-Перисcоль, советуя каждому задать себе вопрос: чего мы на самом деле ждем от дружеских отношений.

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Моисеева

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto,
ИТАР ТАСС

ИНТЕРВЬЮ ПОДГОТОВИЛА
Елена Лихачева

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»
Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№68 декабрь 2021-январь 2022
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

Цена свободная
Предназначен для аудитории +12 лет

КОНТАКТЫ
115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.
Телефон редакции (вопросы содержания номера, авторского сотрудничества): +7 (495) 765-20-39
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество, размещение рекламы): 8 (495) 799-20-93
Email: info@nachalo-journal.ru

Aspect Printing, Inc.
904 East 51st Street,
Brooklyn, NY 11203

Подписано в печать 07.08.2021
Тираж 2000 экз.

НАЧАЛО

ПОДПИСНОЙ КУПОН ЖУРНАЛА

“НАЧАЛО”

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

(отметьте период подписки и тариф доставки галочкой)
Начало подписки с _____
(укажите месяц, с которого вы хотите получать«Начало»)

Журнал выходит в два месяца раз

Тариф	Подписка на полгода	Подписка на год
Доставка по США (в конверте, 1-й класс)	$16 ❑	$30 ❑

Name _____
Address _____
City _____
State _____ ZIP
Tel. (____) _____ E-mail _____



Для оформления подписки заполните бланк и вышлите его с чеком или Money-order на имя:

Lesti Publishing, Corp.
1529 Voorhies Ave.,
Brooklyn, NY 11235

Подписка может начаться с любого месяца.
Цена доставки включена в стоимость подписки.
Доставка осуществляется почтой США в сроки и в соответствии с оплаченными Вами тарифами.
Подписка также может быть оформлена по телефону

718-615-1210

ФОНД АНТРОПОВА
представляет

YOUTUBE-КАНАЛ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО



Наши звездные гости рассказывают о любви и счастье, эмоциях и чувствах, истинной дружбе и отношениях между мужчиной и женщиной.

«НАЧАЛО»
О ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ



ISSN 2219-1968
9 772219 196003
21068