



ЛИЛЛИАН ГЛАСС

# ВСЕЛГУТ

КАК ВЫЯВИТЬ ОБМАН  
ПО МИМИКЕ  
И ЖЕСТАМ



анф

*Всем, кто когда-либо испытывал шок или душевную боль, обнаружив, что тот, кому доверял всем сердцем, — обманщик.*

*Очень надеюсь, что на страницах этой книги вы найдете всю информацию, необходимую для того, чтобы понять, кому стоит доверять, а кому нет, кто говорит правду, а кто лжет.*

*Пусть то, что вы узнаете из этой книги, поможет вам стать спокойнее и увереннее в жизни.*

**LILLIAN GLASS**

**THE BODY  
LANGUAGE  
OF LIARS**

**FROM LITTLE WHITE LIES  
TO PATHOLOGICAL DECEPTION**

 **CAREER  
PRESS**

Pompton Plains, N.J.

**ЛИЛЛИАН ГЛАСС**

# **ВСЕ ЛГУТ**

**КАК ВЫЯВИТЬ ОБМАН  
ПО МИМИКЕ И ЖЕСТАМ**

Перевод с английского



Москва  
2014

УДК 159.925  
ББК 88.252.1  
Г52

Переводчик М. Кульнева  
Редактор Н. Никитина

**Гласс Л.**

Г52 Все лгут. Как выявить обман по мимике и жестам / Лиллиан Гласс ; Пер. с англ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014. – 236 с.

ISBN 978-5-91671-344-2

Каждого из нас хотя бы раз в жизни обманывали. И каждый из нас знает, что ложь может быть очень разной. Невинный обман или хорошо спланированная, продуманная афера – ложь многолика, мы убеждаемся в этом ежедневно. Всемирно известный эксперт по языку тела, доктор Лиллиан Гласс, на страницах своей новой книги делится теми секретами, которые на протяжении многих лет помогли ей разоблачать лжецов. Прочитав ее книгу, вы узнаете, что лгать могут не только глаза или голос, но и плечи, руки, губы и даже волосы. Используя в качестве примера фотографии знаменитостей, среди которых есть такие известные люди, как Билл Клинтон, Том Круз, Дэми Мур, Арнольд Шварценеггер, Линдси Лохан, автор подробно рассказывает нам о тех признаках лжи, которые нужно научиться замечать, чтобы не быть обманутым.

УДК 159.925  
ББК 88.252.1

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа в электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alпина.ru](mailto:lib@alпина.ru)*

ISBN 978-5-91671-344-2 (рус.)  
ISBN 978-1-60163-280-7 (англ.)

© Lillian Glass, 2014  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|                     |   |
|---------------------|---|
| Благодарности ..... | 7 |
| Введение .....      | 9 |

## **ЧАСТЬ I**

### **ЗНАКОМСТВО С ЛЖЕЦАМИ: КТО И ЗАЧЕМ ЛЖЕТ?**

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

## **ЧАСТЬ II**

### **КАК РАСПОЗНАТЬ, КОГДА ЛЮДИ ЛГУТ**

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

---

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

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

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

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



## ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

Начав исследовать феномен лжи одним из первых, Пол Экман из Калифорнийского университета в Сан-Франциско изучил 12000 людей. Он обнаружил, что примерно лишь половина из них смогли определить, когда человек лжет. Таким образом, вероятность того, что вы сможете понять, когда вас обманывают, не слишком велика. Однако она значительно возрастает, если вы знаете, как прочесть определенные сигналы, которые подскажут, что человек лжет. Я написала эту книгу для того, чтобы помочь вам в распознавании обмана. Я научу вас доверять своим инстинктам, когда вы «нутром чувствуете», что вам лгут. Я объясню вам, на что нужно смотреть, чтобы распознать скрытые сигналы обмана в том, как человек держится, в выражении его лица, в интонациях, наконец в том, что именно он говорит и пишет.

## Моя история

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

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

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

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

## Публичные вруны

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

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

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

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

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

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

## Что вы найдете в этой книге

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

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

## Больше никогда!

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

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

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

## **ЧАСТЬ I**

# **ЗНАКОМСТВО С ЛЖЕЦАМИ: КТО И ЗАЧЕМ ЛЖЕТ?**

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



## Глава 1

# Что такое ложь?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Глава 2

# Цена лжи

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

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

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

## Знаменитые лгуны

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

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

---

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

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

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

На примерах знаменитостей мы видим, как регулярная ложь разрушает чью-то жизнь. Один из самых ярких примеров – актриса Линдси Лохан. Ее мать и менеджер Дина Лохан постоянно лгала журналистам о том, что у ее дочери никогда не было никаких проблем, и винила всех подряд в неприятностях, которые то и дело происходили с Линдси (вместо того чтобы разобраться в собственных не вполне нормальных отношениях с дочерью). Мы видели, как когда-то подававшая надежды актриса лжет в самых разных ситуациях: сначала о том, что она была «трезва», когда украла ожерелье, села за руль и попала в ДТП, потом – полиции, которая расследовала этот инцидент. Однажды папарацци застали ее во время шопинга в Нью-Йорке, хотя до этого она объявила, что больна и не может лететь в Лос-Анджелес на заседание суда. Постоянная ложь не только отвратила от нее поклонников, являя собой смешное и одновременно печальное зрелище, но и продюсеров, которые, не будь этого, могли бы предложить ей работу. И хотя есть те, кто считает, что нужно дать Линдси Лохан второй шанс, все же ее ложь серьезно сказалась на отношении к ней и ее карьере.

## **Измена и преступления на почве ревности**

Мало что может быть хуже, чем обнаружить, что кто-то, кому вы верили и кого любили, вас обманывал. Чем вы более близки с человеком, тем сильнее ваши чувства. Испытываемые эмоции могут вызвать шок, депрессию, вспышки гнева. Когда вас предает близкий деловой партнер, супруг или возлюбленный – человек, с которым вы когда-то делили сокровенные мысли и чувства, которому вы доверили свою жизнь и свое сердце, то самый спокойный и уравновешенный человек может превратиться в преступника и даже убийцу.



Именно это произошло с Кларой Хэррис, 45-летней замужней дамой, стоматологом и матерью мальчиков-близняшек из Хьюстона. Она и ее муж, ортодонт Дэвид, были состоятельными людьми и уважаемыми членами общества, наслаждаясь комфортом и всеми привилегиями, которые дают деньги и положение. Клара считала, что в их браке царит любовь и идиллия – пока не застучала Дэвида изменяющим ей прямо на парковке. Эта обычно уравновешенная женщина под влиянием сильнейших эмоций не думала о последствиях своих действий. К несчастью, все закончилось двадцатилетним тюремным сроком за убийство мужа: Клара сбила Дэвида и несколько раз переехала его тело на машине.

В Соединенных Штатах такие преступления на почве ревности часто считаются совершенными в состоянии «временного помешательства». Впервые такой вариант защиты был употреблен в Нью-Йорке в 1859 г. в деле конгрессмена Дэвида Сиклса, который убил любовника своей жены. Хотя гнев обманутого супруга или любовника действительно может быть настолько сильным, что приводит к нанесению телесных повреждений, большинство людей, к счастью, все же удерживаются от расправы. Это позволяет им избежать последствий со стороны закона и не разрушить собственную жизнь. Вместо этого они преследуют обманщика/изменника в судебном порядке. Так они могут легально, находясь в безопасности, потребовать ответа от человека, которому когда-то доверяли и который обошелся с ними так несправедливо.

Множество людей были (и до сих пор остаются) злы на Бернарда Мэдоффа, известного финансового мошенника, который лишил их всех накоплений и сделал бывших богачей нищими. Многие говорили, что мечтают убить его. К счастью для них самих, никто не воплотил эти фантазии в жизнь. Многие из тех, кто вложил деньги в пирамиду Мэдоффа, лично знали его на протяжении долгих лет и даже любили его как члена собственной семьи. Им

казалось, что и он искренне заботиться о них. На самом же деле выяснилось, что единственное, что его заботило, — это их деньги и набивание собственных карманов для поддержания своей пирамиды. Именно по этой причине они особенно тяжело переживали обман, когда он раскрылся, — из-за того морального вреда, который был им причинен.

Обнаружить, что кто-то водил вас за нос, проворачивая махинации с вашими деньгами, тяжело, но гораздо тяжелее обнаружить, что тот человек, кого вы любили и с кем разделили жизнь, обманывал вас в браке и на самом деле не был тем, кем вы его считали. Я когда-то знала пару — назовем их Том и Ширли, — которая состояла в счастливом браке на протяжении 35 лет. Они жили полной жизнью, путешествовали по миру, одевались у лучших дизайнеров, регулярно посещали благотворительные мероприятия, где собирались сливки общества, ходили в модные рестораны и дали своим детям и внукам все, чего только они хотели. Но после того, как Том в возрасте 60 лет скоропостижно скончался от сердечного приступа, Ширли с ужасом узнала, что он вел даже не двойную, а тройную жизнь. У него был любовник, а еще 22-летняя любовница, у которой к тому же был двухлетний сын от Тома. И любовник, и любовница после смерти Тома тут же перестали скрываться и объявили, что претендуют на его наследство. Однако ни они, ни внебрачный ребенок, ни законные дочери, ни четверо внуков, ни Ширли не получили ничего по завещанию Тома. Предприятия Тома (в том числе стрип-клуб и порносайт, о которых жена ничего не знала) прогорели, и при его роскошной жизни он оставил столько долгов, что Ширли пришлось объявить себя банкротом. Она потеряла все. Дом, машины, положение в обществе, «друзей» и, увы, надежду и веру. Те слезы, которые она пролила на похоронах Тома, были слезами гнева и глубокой обиды из-за того, что он обманывал ее все те годы, которые они прожили вместе.

Подобные предательства случаются не только в семьях. Бывают люди, которые на обмане строят свой бизнес. Даже если вы не знаете их лично, они все равно могут сильно повлиять на ваши чувства, – подумайте, например, о нечестных торговцах, которые продают товары низкого качества, или о тех, кто обещает вам предоставить услуги, которые вы так и не получаете. Среди благотворителей часто встречаются жулики, которые отправляют все пожертвования исключительно на собственный банковский счет. В мире бесчисленное множество кидал и аферистов, которые только и ждут удобного случая, чтобы поживиться чем-нибудь за чужой счет. Есть и такие, о ком вы можете так никогда и не узнать, а они между тем посягают на вашу личность, выдавая себя за вас. В конце концов они выжимают вас финансово и эмоционально, и вам остается только пытаться исправить все, что они сделали с вашей репутацией, вашими счетами и всем, что по праву принадлежит вам.

## Моя история

Я знаю по собственному опыту, насколько эмоционально тяжело справиться с ситуацией, когда обманщик забирает то, что принадлежит вам, и объявляет это своим. Занимаясь поисками на Amazon.com, я совершенно случайно узнала, что некая дама из Феникса, штат Аризона, использовала название моей книжбестселлера, которую я написала тринадцатью годами ранее, – «Ядовитые люди» (Toxic People). Начав копать дальше, я обнаружила, что та же самая женщина повторяет слово в слово содержание еще одной моей книги, «Он говорит, она говорит» (He Says She Says). Она взяла оттуда целые страницы и поместила их в свою версию «Ядовитых людей», нарушив мои авторские права. Сидя лицом к лицу с этой женщиной, пока мой юрист брал у нее пока-

зания, я поразилась той наглости, с которой она говорила неправду. Она утверждала, что не брала никакой информации из моей книги «Он говорит, она говорит», хотя не только материал, но и сами фразы были в точности такими же. Наблюдая за ее лицом и движениями, прислушиваясь к интонациям ее голоса и содержанию речи, я раскрыла множество возможных сигналов лжи. Оправдательный тон ее голоса, горловые, скрипучие звуки в голосе и брошенные на середине фразы, а также шарканье ногами и взгляды в сторону в те моменты, когда она начинала отвечать на вопросы (например, откуда она взяла свой материал), — все выдавало в ней лгунью. Потом, когда она сказала, что кто-то прислал ей материал, но, как ни странно, не смогла назвать этого «кого-то», я окончательно убедилась, что она просто законченная (и притом не очень хорошая) лгунья.

Я предъявила ей иск, и так мы оказались в суде Лос-Анджелеса. Присяжные, конечно, согласились с моей оценкой того, что говорила Марша Петри Сью. Они решили, что она говорит неправду и действительно скопировала мои материалы без разрешения. В результате она была объявлена нарушителем авторских прав. После того как я выиграла дело, я начала понемногу успокаиваться. Я не уступила, не разрешила никому забрать у меня то, что по праву принадлежало мне, и, наконец, увидела, что правосудие свершилось. Все это укрепило мою уверенность в себе. К несчастью, многие люди в подобных случаях не предпринимают никаких действий и страдают молча, не получая никакой компенсации.

## Когда лгут герои

Очень болезненным может стать открытие, что кто-то, кем вы восхищались, — кто-то, кого вы считали героем, — лжет. Многие люди восхищались кандидатом в президенты Джоном Эдвардсом.

Казалось, что у него есть все. Многообещающее будущее и замечательная семья – взрослая дочь и двое маленьких детей, которые родились намного позже. Почти 40 лет он был женат на яркой и сильной женщине, которая пережила смерть их сына и свою собственную битву с раком. Эдвардс был красив, богат, красноречив, говорил с очаровательным южным акцентом; он выглядел так, что вполне можно было представить, как он станет президентом Соединенных Штатов.

А потом он солгал. Он лгал своей больной жене и всему миру о том, что не состоит в интимной связи с оператором Риел Хантер. Он лгал, что ребенок, которого она родила, не его. Он решился даже на более серьезный обман, чтобы скрыть предыдущую ложь, – убедил Эндрю Янга, менеджера своей компании, сказать, что на самом деле отцом ребенка является он, Янг, а не Эдвардс. И, конечно же, Джон Эдвардс лгал американскому народу, утверждая, что он честен, порядочен и верен Элизабет. Оказалось, что все это – неправда.

Не так давно все узнали о том, что велосипедист Лэнс Армстронг выигрывал гонку Тур-де-Франс семь раз подряд, с 1999 по 2005 г., только потому, что использовал запрещенные препараты. Естественно, это возмутило людей во всем мире. И возмутило их не только его упорное отрицание вины и иски в отношении тех, кто обвинял спортсмена. Его ложь выглядела особенно гнусной в свете того образа добродетельного отца троих детей, пережившего рак, создавшего Livestrong Foundation (фонд в поддержку здорового образа жизни и помощи больным раком), к которому все привыкли. В результате бесчисленное множество людей уничтожили свои желтые браслеты фонда, протестуя против того, что их герой жил обманом. Судя по опросам, проведенным после того, как Армстронг публично покаялся на шоу Опри Уинфри, что принимал наркотики и лгал, около 70% участников заявили, что не смогут простить ему этой лжи.

## Когда ложь может разрушить вашу жизнь

Около 25 лет назад 15-летняя девушка по имени Тавана Броули заявила, что на нее напала банда, состоявшая из 10 белых мужчин, которые изнасиловали ее, затолкали в мусорный мешок, обмазали фекалиями, нацарапали на ее теле неприличные слова и вырезали на туфле буквы «ККК». Эл Шарптон и другие общественные лидеры выступили в ее поддержку, а адвокаты взялись за ее дело бесплатно, чтобы добиться справедливого наказания для нападавших. Однако все заявления девушки оказались ложью. Почему она солгала? Потому что боялась, что ее отчим рассердится на то, что она вернулась домой слишком поздно.

Ее ложь разрушила репутацию и жизни нескольких ни в чем не повинных людей. Одним из них был 28-летний офицер полиции Гарри Крист-младший, который через неделю после случая с Броули свел счеты с жизнью. Несмотря на то что самоубийство офицера на самом деле было связано с историей его несчастной любви и провалом на экзамене в нью-йоркскую полицию, некоторые общественные деятели решили использовать сам факт самоубийства и выдвинули предположение о том, что полицейский расстался с жизнью из-за чувства вины за содеянное. Стивен Пагоунс, друг Криста, взялся защищать его честное имя, представив твердое алиби. Он утверждал, что его товарищ никак не мог участвовать в предполагаемом изнасиловании. Однако пока Пагоунс предоставлял доказательства невиновности Криста, кое-кто стал указывать пальцем на него самого. Так Пагоунс с ужасом обнаружил и себя в числе обвиняемых.

Это совершенно неправдоподобное обвинение стоило Пагоунсу, который тогда работал в прокуратуре округа Датчесс, карьеры. Кроме того, из-за этого он потерял и жену. Ложь Таваны не только разрушила жизни десяти другим ложно обвиненным мужчинам,

но и способствовала обострению расового вопроса в стране. Однако справедливость все же восторжествовала. Спустя 25 лет Стивен Пагоунс, который сейчас работает частным детективом, выследил обманщицу – Тавану Вацению Томпсон Гутьеррез – и предъявил ей иск за клевету почти на полмиллиона долларов. Будет ли этот иск удовлетворен, пока неизвестно.

Многие люди врут по самым банальным причинам и при этом в конечном итоге буквально разрушают жизни других. Я была консультантом по одному делу, которым занимался юрист из Оклахомы Джеймс Мюррей. Девочка-подросток обвинила своего учителя и тренера по баскетболу Стэйси Брюэра в непристойном поведении. Девочка заявила, что учитель перед ней раздевался. Она рассказала об этом своим школьным подругам, которые последовали ее примеру и заявили, что он поступал так и с ними. В результате тренеру было предъявлено в общей сложности 15 исков. После того как я изучила язык тела школьницы и то, что и как она говорила на допросах, а также после анализа записей с камер наблюдения, я обнаружила несколько сигналов, свидетельствующих об обмане. Благодаря прекрасной работе своего адвоката, Джеймса Мюррея, и моим наблюдениям за сигналами лжи у девочки, тренер был признан невиновным.

Еще один мужчина, которого ложно обвинили в непристойном поведении, – Дэррил Гиньярд из Мэриленда. Его бывшая жена после развода обвинила его в том, что он приставал к их дочери. Он смог доказать, что не делал ничего подобного, и суд присудил ему право на опеку над девочкой и вынес решение о выплате 825 000 долларов компенсации. К несчастью, несмотря на то что обвинение против него оказалось ложным, оно все равно стоило ему работы.

Однако не всем везет так, как повезло Дэррилу Гиньярду, которому удалось убедить власти в своей невиновности. Мужчина

в возрасте 33 лет, назовем его Фредрик, женился на Робин, у которой было трое своих детей в возрасте трех, пяти и семи лет. На протяжении их трехлетнего брака Робин постоянно обвиняла Фредрика в изменах. Однажды, увидев, как он разговаривает с коллегой, она в гневе бросила ему: «Если ты не хочешь быть моим, тогда не будешь ничьим!» Фредрик в очередной раз заверил ее, что верен ей, и забыл об инциденте.

Спустя неделю к нему пришли сотрудники Управления по делам несовершеннолетних с целью проверки жалобы по поводу того, что он якобы непристойно вел себя с детьми. Опросив всех троих детей, сотрудники управления не нашли ничего, что подтверждало бы эту информацию. Но Робин твердо решила испортить Фредрику жизнь. По каким-то причинам его падчерица Аманда передумала и заявила, что он на самом деле приставал к ней. Видимо, ее мать, не желая отступить, подговорила Аманду, чтобы та солгала властям. Девочке поверили. Несмотря на то что показания Аманды были противоречивы и не имели под собой оснований, Фредрик был вынужден защищаться от несправедливых обвинений в суде.

Адвокат Фредрика посчитал, что его подзащитному не о чем беспокоиться, поскольку в их распоряжении был один неоспоримый аргумент. Дело в том, что гениталии Фредрика имели анатомический дефект, о котором девочка, разумеется, никак не могла знать. Позднее социальный работник попросил Аманду нарисовать гениталии ее отчима, и девочка, как и предполагалось, сделала неправильный рисунок. Подзащитный с адвокатом были уверены, что выиграют дело, использовав эту информацию (в дополнение к полному отсутствию доказательств, свидетелей и тому факту, что девочка отвечала на все вопросы «Я не знаю» или «Я не помню»). Как ни странно, Фредрик проиграл дело. Сейчас он отбывает пожизненное заключение за преступление, которого не совершал.



Возможно, когда-нибудь, когда Аманда вырастет, она расскажет и расскажет правду, как это уже сделали многие другие женщины, которые также ложно обвиняли кого-то в непристойных действиях, якобы совершенных над ними в детском возрасте. Несмотря на то что многих невинно пострадавших мужчин все же выпустили из тюрьмы после таких признаний «жертв», их жизни и репутации был нанесен непоправимый урон. У них отняли годы жизни. Они не могли быть рядом с близкими, присутствовать на похоронах любимых людей, видеть, как их дети закончили школу или заключили браки.

Каждый день множество мужчин и женщин обвиняют в преступлениях, которых они не совершали. В результате этих ложных обвинений они не просто оказываются за решеткой, но и попадают в списки лиц, совершивших преступления сексуального характера. Те, кому в конце концов удастся выйти из мест заключения, все равно оказываются в своего рода эмоциональной тюрьме, так как у них из-за чьей-то гнусной лжи не осталось ни работы, ни сбережений, ни семей. Такие случаи становятся иллюстрацией драматических последствий, которые может иметь ложь в отношении жизни ни в чем не повинного человека. Ложь может наносить непоправимый ущерб, какой бы ни была ее причина – ревность, жадность или простая низость.

Но иногда ложь не означает явного зла. Более того, возможно, она является важной и даже необходимой частью человеческого развития. Ведь на разных этапах жизни мы лжем по разным причинам, и об этом вы узнаете в следующей главе.

## Глава 3

# Эволюция лжи: почему лгут животные, дети и молодые люди

**Х**отите верьте, хотите нет, но животные лгут постоянно, потому что обман часто является необходимым условием выживания. Разнообразные насекомые и пресмыкающиеся, например хамелеоны, меняют свой цвет или форму, чтобы слиться с окружающей средой и стать незаметными для хищников.

Когда осьминог встречается с хищником, он незамедлительно выпускает облако чернил. Это облако имеет цвет и форму самого осьминога. Если все идет как надо, хищник введен в заблуждение, и осьминог спокойно удирает. Когда вы видите испуганного зверя, у которого встала дыбом шерсть, вы догадываетесь, что он тоже старается спасти свою жизнь. Вставшая дыбом шерсть создает иллюзию, что зверь крупнее, чем есть на самом деле. Многие млекопитающие таким образом отпугивают хищников.

Шимпанзе, наши ближайшие генетические предки в животном мире, обманывают друг друга постоянно. Исследователями была замечена одна забавная поведенческая особенность этих



**Фото 3.1.** Ухмыляющийся шимпанзе.

Фото: Eric Isselee/Shutterstock, Inc.

животных: когда шимпанзе нервничают, они широко ухмыляются. Однако при приближении самца-соперника шимпанзе, который не хочет, чтобы его уязвимое положение стало заметно, отворачивается и прикрывает губы. Он буквально «стирает ухмылку с лица», чтобы на него не напали. В результате другой самец уходит или продолжает заниматься своими делами, вместо того чтобы напасть на шимпанзе, который ухмылялся, показывая таким образом свою слабость и уязвимость. Известны также случаи, когда шимпанзе обманывали людей.

В одном из шведских зоопарков обезьяна дурачила посетителей, делая вид, что кротко грызет зажатое в лапе яблоко. При этом в другой лапе она прятала камни, которые была готова кинуть

в любого, кто подошел бы слишком близко, – что и происходило не раз.

Согласно исследованиям зоолога Максина Моррис, слоны также могут обманывать друг друга. Наблюдая за слонами в зоопарке Вашингтона, Моррис обнаружила, что те слоны, которые во время кормления быстро съедают свою охапку сена, часто заискивают перед теми, кто ест медленнее. Первые (быстрые) слоны начинают бесцельно помахивать хоботами из стороны в сторону, что является у этих животных выражением дружбы. Однако их реальная цель состоит вовсе не в том, чтобы продемонстрировать благожелательность. Они качают хоботами, пока им не удастся подобраться достаточно близко к другим слонам и быстро схватить недоеденное сено.

Обманывать человека могут многие млекопитающие. Возьмем, к примеру, очень умных животных – дельфинов. Тренеры в Институте исследований морских млекопитающих учили дельфинов убирать мусор из бассейна, награждая их рыбой за каждый принесенный улов. Но самка дельфина решила, что ей мало одной рыбешки, которую давали за работу. Поэтому она придумала, как обмануть дрессировщика: пряча мусор под камнем на дне бассейна, она приносила его дрессировщику небольшими порциями, каждый раз получая свою рыбку. Она обманывала ради того, чтобы получить большую компенсацию за свой труд.

Ничто не может служить лучшим доказательством того, что животные лгут, чем многолетние научные эксперименты, проводимые Институтом исследований поведения горилл. Именно здесь живет Коко, знаменитая горилла, освоившая язык жестов. Когда Коко было всего три года, она сломала игрушку. Дрессировщик начал ругать ее за это, и Коко на языке жестов заявила, что игрушку на самом деле сломала Кейт, вторая дрессировщица. Когда Коко было пять, она сломала столешницу на кухне, усевшись на нее. Ее

снова спросили, что случилось, и она снова обвинила Кейт. В следующий раз дрессировщик начал ругать ее за то, что она жует мелок. Коко тут же сделала вид, что не жует его, а красит им губы, как помадой. Когда ее продолжили расспрашивать о том, что она все-таки делала, она призналась и показала, что кусала мелок потому, что хотела есть.

Коко также показала себя талантливой обманщицей, когда играла в догонялки с одним из дрессировщиков и слегка укусила его. Коко спросили, что она сделала, и она тут же показала знаками: «Не зубы». Таким образом, Коко не только солгала, отрицая, что укусила дрессировщика, но и сообщила дополнительную информацию о том, о чем ее еще не спрашивали. Когда люди сообщают дополнительную информацию, которую не запрашивает собеседник, это часто является свидетельством лжи. Когда дрессировщик Коко сказал ей: «Коко, ты лжешь!», она раскаялась и признала на языке жестов, что вела себя плохо и действительно укусила дрессировщика. Как утверждали те, кто с ней занимался, Коко лгала, чтобы избежать наказания.

Мой шестимесячный щенок по кличке Аннабелла делает то же самое – лжет. Она знает, что ее будут ругать, за то что она написала на ковер или стащила еду со стола. Когда я начинаю ругать ее, она часто принимает игривую позу, упираясь передними лапами в пол, поднимая зад и виляя хвостом. Потом она танцует вокруг меня, пытаясь лизнуть, отвлекая мое внимание. Вместо того чтобы продемонстрировать стыд и раскаяние, она начинает заискивать передо мной и старается отвлечь меня, надеясь, что я обо всем забуду.

Аннабелла лжет также для того, чтобы добиться желаемого, например выйти на прогулку. Она знает, как позвонить в колокольчики, прикрепленные к входной двери, чтобы сообщить мне о необходимости прогулки. Когда она звонит в колокольчики, я честно вывожу ее. Однако бывает, что она звонит, делая вид, что ей нужно

выйти, хотя на самом деле мы только что вернулись домой. Ей все не нужно в туалет, она просто хочет на улицу, поиграть и развлечься.

Хотя ее обман по поводу местонахождения моих вещей обычно вызывает у меня улыбку умиления, иногда она просто выводит меня из себя. Однажды я искала свои очки и заметила краем глаза, что Аннабелла играет с ними. Как только она услышала, что я спрашиваю ее, где мои очки, она тут же спрятала их под лапами. Таким образом она пыталась обмануть меня, сделав вид, что не знает, где очки. К счастью, мне удалось заснять момент обмана, фото представлены ниже.

## Ложь у младенцев

Джейн тут же бросалась в комнату, стоило ей услышать плач своей трехмесячной дочурки Эми. Эми плакала, чтобы дать Джейн знать, что с ней что-то не так — что ее нужно переодеть или накормить, что ей холодно или жарко или что у нее болит животик. Но когда Эми исполнилось шесть месяцев, Джейн начала замечать, что малышка ею манипулирует. Плач Эми стал не таким, как раньше. Он звучал фальшиво, потому что тут же обрывался, стоило Джейн зайти в комнату. В возрасте полугода Эми поняла, что ей нужно только заплакать, и мамочка Джейн тут же прибежит к ней.

До недавнего времени большинство исследователей и психологов считали, что дети неспособны лгать примерно до четырехлетнего возраста. Это объясняется сложностями в освоении языка и особенностями развития мозга. Однако последние исследования показали, что это не так. Доктор Васудеви Редди из Портсмутского университета в Великобритании продемонстрировал, что признаки обмана можно заметить в поведении уже полугодовалого ребенка. Дети лгут, начиная понимать, что фальшивый



**Фото 3.2, 3.3, 3.4, 3.5.** Аннабелла кладет лапы на мои очки и делает вид, что их у нее нет.

© Dr. Lillian Glass.

плач (когда ребенок плачет, прерываясь, чтобы послушать, не отреагирует ли кто-то на плач) и даже притворный смех могут обеспечить им внимание, которого они хотят.

Исследования доктора Редди показали, что в возрасте восьми месяцев младенцы могут плакать и смеяться, чтобы отвлечь внимание родителей, точно так же, как это делает моя любимица Аннабелла с трех месяцев. Кроме того, в ходе исследований выяснилось, что младенцы могут делать вид, будто им больно, чтобы привлечь внимание. Например, с малышкой Кэсси произошла такая история. Она пыталась достать игрушку и, пока тянулась за ней, упала. Такое случалось и раньше, но при этом она никогда не плакала. На этот раз она тоже не плакала, пока не увидела, что ее мать за ней наблюдает. Заметив мать, малышка тут же заревела, как будто сильно ударилась. Естественно, как только ее взяли на руки, «плач» тут же прекратился. В общем, обман у младенцев — это попытка контролировать окружающий мир, когда можно быть уверенным в том, что добьешься внимания и комфорта, в которых нуждаешься.

## Ложь у детей старше года

Как отмечали ученые, работавшие с гориллой Коко, чем больше становился ее словарный запас, тем больше инструментов для обмана она приобретала. То же самое относится и к маленьким детям. По мере того как стремительно развивается их восприятие и способности к общению, увеличивается и количество возможностей для обмана. Мать маленькой девочки по имени Кристи поставила на стол торт. Отвернувшись всего на несколько секунд, чтобы взять нож, она обнаружила, что от торта откушен кусок. Посмотрев на дочь, мать Кристи увидела, что личико и ручки ребенка измазаны глазурью. Она тут же спросила у дочери, ела ли та



торт, на что Кристи замотала головой и ответила «нет», отводя взгляд от матери.

Было понятно, что Кристи лжет, так как доказательства были налицо. Возможно, по тону своей матери она поняла, что ее могут наказать. Если это так, то дети в возрасте Кристи, уже научившиеся говорить, лгут, чтобы избежать наказания. Когда девочка поняла, что мать не поверила ее ответу, она усугубила свою ложь, сказав: «Это Мики съел торт». Мики – попугайчик, который в тот момент был заперт в клетке. Таким образом Кристи не просто солгала о торте, но и обвинила невинного свидетеля, птичку. Этот пример иллюстрирует, что дети могут лгать не только ради того, чтобы избежать наказания, но и для того, чтобы выставить себя в выгодном свете.

Дети, которые уже умеют говорить, так же как и младенцы, могут лгать, пытаясь добиться внимания и утешения. Маленький Райан еще не очень твердо держался на ногах. Однажды он споткнулся, пытаясь добраться от одного места к другому, и упал на спину. Вначале он не плакал и был готов подняться самостоятельно, но потом оглянулся и увидел, что за ним наблюдает папа. Райан тут же испустил истошный вопль, как будто ему было страшно больно. Как только папа пришел ему на помощь, Райан сразу же перестал плакать и начал громко хохотать. Он точно знал, что делает! Ему просто хотелось немного отцовской любви и внимания, а когда он получил что хотел, притворная обида сменилась неподдельной радостью.

Маленькие дети могут лгать, чтобы избежать нежелательной для себя ситуации. Когда Нэнси спросила своего сына, которому было два с половиной года, намочил ли он подгузник, тот ответил убедительным «нет», хотя на самом деле подгузник был абсолютно мокрым. Он солгал, потому что ему хотелось продолжать игру в машинки и не хотелось прерываться на смену подгузника.

Согласно исследованиям доктора Редди, растущие дети лгут все чаще, чтобы проверить, какая ложь работает в определенных ситуациях и какая может сойти им с рук. Младший дошкольный (ясельный) возраст – это также время, когда дети узнают о негативных последствиях лжи. Хотя часто они врут именно для того, чтобы избежать наказания и негативных последствий, они скоро узнают, что ложь приводит к тому же самому наказанию и последствиям, которых они как раз-таки и хотели избежать.

## Ложь у дошкольников

Возраст от трех до пяти лет – сложное время в том смысле, что именно в этот период происходит столкновение детской фантазии и реального мира. На этой стадии развития дошкольники продолжают врать, чтобы выставить себя в выгодном свете. Они также много фантазируют, что нередко приводит к обману. Дети этого возраста часто рассказывают о воображаемых друзьях и придумывают какие-то события/сценарии.

После того как четырехлетний Бобби сказал маме, что убрал игрушки, она увидела, что на самом деле они так и остались разбросанными по комнате. В его сознании *представление* о том, что он убрал игрушки, казалось реальностью. Хотя на самом деле он не убрал игрушки, он, возможно, *думал* об этом, но потом отвлекся и снова начал играть. Похожая ситуация: одна мама по имени Карен услышала, как ее сын-дошкольник Рэнди рассказывает соседке и ее сыну, что он ездил на ферму, где играл с Микки-Маусом, подарившим ему на день рождения «Лего». Во-первых, Рэнди никогда не был на ферме, во-вторых, Микки-Маус, которого Рэнди видел прошлым летом в Диснейленде, никак не мог находиться на ферме, и в-третьих, день рождения у Рэнди должен был быть только через три месяца. Таким образом, он не получал

«Лего» на день рождения, потому что тот еще не наступил. Значит, Рэнди соврал несколько раз в одном рассказе.

Однако если разобрать его ложь, то мы увидим, что Рэнди попытался выдать свои фантазии и желания за действительность, чтобы хорошо выглядеть в глазах соседей. Рэнди видел по телевизору рекламу местной фермы и, очевидно, хотел попасть туда. Он знал, что Микки-Маус живет в каком-то парке развлечений, и в своей фантазии поселил его на ферме. Он также знал, что через несколько месяцев будет его день рождения, хотел получить «Лего» и на основании этого и построил свою ложь. Родители в этот критический период развития должны быть особенно внимательны, чтобы помочь своему дошкольнику четко разграничить фантазии и реальность. Тогда ребенок поймет, что лгать недопустимо.

## **Ложь у младших школьников**

Когда ребенок идет в школу, учителя и сверстники, как правило, подтверждают мысль о том, что врать нехорошо и нужно всегда говорить правду. Большинство учителей прекрасно знакомы с отговоркой «собака съела мою домашнюю работу» и не поддаются на детскую ложь. Точно так же, когда одноклассники знают, что их товарищ преувеличивает или лжет, они обычно не стесняются прямо заявить ему об этом. Но из-за того, что дети школьного возраста очень хотят влиться в коллектив и соответствовать его ожиданиям, они часто продолжают пытаться выставлять себя в выгодном свете, даже если для этого приходится лгать. Например, часто они говорят, что получили за работу хорошую оценку, даже если на самом деле это не так. Кроме того, они продолжают лгать ради удобства. Так, ребенок может сказать, что помылся и почистил зубы, хотя на самом деле он был занят видеоигрой и не хотел отрываться от этого занятия.

Идея правдивости часто оказывается непростой для ребенка школьного возраста, чьи родители, учителя и сверстники постоянно твердят о том, что ложь находится за рамками нормы. Поэтому, чтобы угодить им, он часто изо всех сил старается говорить правду. Эти старания, к сожалению, часто приводят к тому, что ребенок становится *слишком* честным, и ему быстро дают понять, что иногда, говоря правду, он может задеть чьи-то чувства. Томми быстро понял, что если он лжет, ему запрещают играть в онлайн-игры. Поэтому он решил всегда говорить только правду. Его твердое намерение поколебал один случай в школе. Томми довел одноклассницу до слез, откровенно высказав свое мнение, что не хочет держать ее за руку на занятии по танцам, потому что ему кажется, что она уродина, от нее плохо пахнет и у нее потные руки.

Родителям Томми пришлось объяснять ему, что «иногда приходится лгать» и скрывать правду, чтобы не обидеть кого-то. Они объяснили, что даже если его маленькая двоюродная сестренка и выглядит, как обезьянка без хвоста (как он однажды заявил), он никогда не должен говорить этого своим тете или дяде, потому что они обидятся на него. Так что дети в этом возрасте узнают и о том, что иногда даже хорошо чего-то не договаривать и не делиться правдой со всеми, что вносит еще больше путаницы в их отношение к правде и лжи.

Следует упомянуть также о том, что именно на этой стадии развития ребенка родители должны приложить все усилия к тому, чтобы не сделать его неисправимым или патологическим вруном. Исследования показывают, что у детей, которых наказывают жестоко или наказывают серьезно за незначительные провинности, страх перед наказанием перевешивает страх перед обманом. Поэтому из-за негативного физического и эмоционального подкрепления такие дети могут пытаться защититься, продолжая лгать, в результате чего становятся патологическими врунами.

## Ложь у подростков

Когда лгут подростки, они делают это, чтобы отстоять свою независимость и проверить на прочность установленные границы, – так они исследуют запретный мир сексуальности, алкоголя, курения и даже наркотиков. Шейла сказала матери, что идет к Джессике, чтобы вместе позаниматься. Потом она позвонила домой в обеденное время и попросила разрешения пообедать вместе с Джессикой и ее семьей, а потом еще позаниматься вечером. Шейла даже позвала к телефону Джессику, чтобы убедить мать, что семья подруги не против того, чтобы Шейла осталась на обед. Мать Шейлы была в восторге от того, что дочь наконец взялась за ум, так что с радостью пошла навстречу ее просьбе. Она понятия не имела о том, что Шейла с Джессикой отправились на двойное свидание и вовсе не собирались заниматься. Мать Шейлы позвонила домой Джессике около 9 часов вечера, чтобы удостовериться, что все в порядке, и спросить, когда заехать за дочерью. К ее огромному удивлению, мать Джессики сообщила, что Шейлы у них вовсе не было и что она сама считала, будто Джессика обедает у Шейлы. Шейла солгала, потому что знала, что мать ни за что не отпустит ее на свидание посреди недели, тем более с мальчиком, которого та не знала.

Если подростков уличают во лжи, они часто продолжают лгать дальше, чтобы защитить себя или чтобы освободиться от требований родителей, учителей и даже сверстников. Когда мать Джо, зайдя к нему в комнату в поисках ручки, обнаружила у него в ящике несколько косяков, он заявил, что это не его косяки и их положил туда кто-то другой. Даже под давлением он продолжал отрицать свою вину и убеждал мать, что никогда не курил марихуану, хотя на самом деле был под кайфом почти каждый день. Как видно из этого примера, подростки лгут, чтобы выглядеть лучше в чужих

глазах. Джо ни за что бы не признался, что когда-либо употреблял наркотики, потому что очень хотел, чтобы мать продолжала считать его идеальным сыном.

Подростки также лгут, чтобы произвести хорошее впечатление на сверстников, потому что стремятся к признанию и хотят соответствовать требованиям окружения. Именно поэтому мальчики-подростки часто лгут товарищам о своем сексуальном опыте. А девочки лгут о своей популярности и часто преувеличивают, чрезмерно драматизируют свои переживания и даже симулируют болезни, чтобы вызвать сочувствие или завоевать внимание сверстников и членов семьи. Если подросток замечает, что ложь постоянно сходит ему с рук, она может войти у него в привычку. Даже сознавая, что поступает неправильно, подросток все равно может продолжать в том же духе.

Юность – наиболее критический период в развитии человека. В это время родители и учителя должны внимательно наблюдать за подростками и стараться распознавать их ложь. Люди, которые являются для молодого человека авторитетом, должны установить четкие границы и внушить, что ложь имеет последствия, чтобы подростку было труднее солгать. Если этого не произойдет, то опасное поведение с большей вероятностью сохранится и во взрослой жизни.

## Глава 4

# Семь причин, по которым лгут взрослые

Несмотря на то что ложь может оказать разрушительное воздействие на жизнь, как мы узнали в главе 1, она также может быть важной частью человеческих взаимоотношений, позволяя нам действовать и выживать в обществе и мире. Как мы уже поняли из предыдущей главы, в отношения между подростками и их родителями часто вмешивается ложь, потому что подростки склонны играть в кошки-мышки, проверяя на прочность границы и стараясь определить, что может сойти им с рук, а что – нет. В отношениях между партнерами также часто присутствует мелкий обман, начиная с вопросов о том, кто сколько потратил на новое платье или клюшки для гольфа, и заканчивая серьезной, разбивающей сердце ложью об «опротечивых поступках» и измене. Кроме того, есть профессии, представители которых более склонны ко лжи. Например, все виды профессий в сфере развлечений; юриспруденция, где адвокаты постоянно лгут, чтобы защитить своих клиентов; журналистика, где репортер выдает себя за другого, чтобы получить доступ к интересной информации; силовые структуры, работники которых могут замалчивать какие-то факты, преувели-

чивать или откровенно лгать ради того, чтобы добиться признательных показаний или убедить кого-то оказать помощь в поимке нарушителей.

В своем сочинении «Об упадке искусства лжи» (1882) Марк Твен утверждает, что «лгут все – каждый день, каждый час, наяву и во сне, в грезах, в радости и в страдании». Большинство из нас лгут, даже не задумываясь об этом. Кто-нибудь спрашивает вас, как дела, и вы автоматически отвечаете: «Хорошо», хотя на самом деле, конечно же, дела ваши идут вовсе не «хорошо». Вы с трудом выплачиваете ипотеку, вам кажется, что ваш муж вам изменяет, а у вашего ребенка есть особые потребности, которые не удовлетворяются. Если вы будете рассказывать людям, как вы на самом деле себя чувствуете, каждый раз, когда вас об этом спросят, вы потеряете возможность приятно пообщаться и ситуация станет тяжелой и неудобной для всех присутствующих.

Кто из нас не говорил кому-то, что позвонит или зайдет как-нибудь, не имея никакого намерения сделать это? Мы просто говорим приятные вещи из вежливости. Но на самом деле это не вежливость, это обман. Точно так же мы обычно говорим женщине, которую давно не видели, что она прекрасно выглядит, даже если думаем, что на самом деле она выглядит ужасно, потому что ее лицо накачено ботоксом, а губы – коллагеном до такой степени, что ее с трудом можно узнать. Говоря, что она хорошо выглядит, мы, возможно сами того не осознавая, лжем ей в глаза.

Думаю, лучшей иллюстрацией того, что может случиться, если быть слишком честным, служит классический фильм «Лжец, лжец» (1997), где комик Джим Керри блестяще играет успешного, вечно тараторящего трудоголика-адвоката, вся карьера которого построена на лжи. Он все время обещает своему маленькому сыну, что побудет с ним, но в последний момент обязательно находит какую-нибудь отговорку, даже в день рождения мальчика. На свой день рож-



дения сын загадывает желание, чтобы папа не лгал хотя бы один день. Желание волшебным образом сбывается, и с этого момента герой Керри может говорить только правду. Теперь все его мысли и поступки, даже самые потаенные, становятся известны всем, в том числе и то, что это он испортил воздух в заполненном людьми лифте. Он сообщает новой соседке, что все ее любят только потому, что у нее большая грудь. Одной своей коллеге он говорит, что ее волосы выглядят ужасно, другой – что она толстая, а третьей – что она шлюха. Он даже признается женщине, с которой спит, что раньше у него бывали любовницы и получше.

И хотя фильм очень смешной, в реальной жизни было бы не весело и отнюдь не умно сообщать всем без разбора, что вы на самом деле о них думаете. Поступая так, вы бы то и дело задевали чьи-то чувства, испортили бы себе репутацию и в итоге, скорее всего, себе же и навредили бы. Как и большинство нормальных людей, вы понимаете, что это было бы равносильно социальному самоубийству. В свете сказанного давайте рассмотрим семь основных причин, заставляющих взрослых людей лгать.

## 1. Чтобы не обидеть окружающих

Идея лжи ради того, чтобы кого-нибудь не обидеть, прекрасно и очень смешно проиллюстрирована в серии «Отвратительный ребенок» классического сериала «Сайнфелд». Когда герои – Джерри, Креймер и Элейн – собираются у кровати посмотреть на новорожденную девочку, ее мать неожиданно спрашивает у них: «Ну и на кого она похожа?» Она рассчитывает услышать, что ребенок похож на нее или на ее мужа, но не на Линдона Джонсона, как откровенно выпаливает Креймер. Джерри пытается сгладить неловкость, вежливо заметив: «Она совсем не похожа на Линдона Джонсона», но Креймер стоит на своем и тут же возражает: «Нет, похожа!»

В другой серии Джерри и Элейн отправляются в Хэмптонс, чтобы навестить молодую мать, ребенок которой, судя по выражению лиц Джерри и Элейн, когда они видят его, явно непривлекателен. Мать малыша спрашивает: «Правда, она прекрасна?» Элейн с трудом выдавливая из себя ложь: «Да, да. Прекрасна». Джерри говорит то же самое, соглашаясь, что девочка очаровательна, хотя по мученическому выражению его лица понятно, что ему так вообще не кажется. Только когда Джерри и Элейн остаются наедине, Элейн говорит, что она не могла даже смотреть на малышку, потому что «оно похоже на пекинеса», а Джерри поддерживает ее и иронически замечает: «*Этот* генетический источник слишком хлорировали». Джерри и Элейн не высказывают матери своего истинного впечатления о ее ребенке, потому что не хотят обидеть ее или испортить с ней отношения. Они говорят об этом только между собой.

Во взрослой жизни большинство из нас живет согласно тому, чему нас учили в школе, а именно что можно лгать ради того, чтобы не задеть чьи-то чувства. Поэтому, когда приходит Рождество и нам дарят какой-нибудь жуткий вязаный свитер или очередную пару дурацких носков, мы улыбаемся и благодарим – даже если эти вещи нам противны. Мы можем даже послать записку или сообщение, в котором будем утверждать, что подарок нам очень понравился, хотя на самом деле не можем дождаться случая передарить его кому-нибудь. Аналогичным образом большинство умных парней и мужей на собственном горьком опыте усваивают, что не стоит быть на 100% честным, если женщина спрашивает, не выглядит ли она слишком толстой, нравится ли ему ее платье и считает ли он ее прическу элегантною. Большинство из нас хотят одобрения своих партнеров и стремятся к тому, чтобы всегда им нравиться. Именно поэтому, если ваш мужчина говорит вам, что вы выглядите толстой или что ваше платье или прическа ему

не нравятся, — это как выстрел в упор. В этот момент страдает наша самооценка, а уверенность в себе улетучивается.

## 2. Ради личной выгоды

Люди лгут не только для того, чтобы не обидеть кого-то, но и для того, чтобы повлиять на чувства других и таким образом сделать ситуацию общения более комфортной для себя. Они могут также обманывать из каких-то скрытых личных соображений, например чтобы сохранить работу, совершить выгодную сделку или даже завоевать потенциального любовника. Они используют лесть, чтобы получить то, чего хотят, продвинуться в каком-то деле или заработать дополнительные очки.

Первое правило продаж — перетянуть потенциального клиента на свою сторону. Кажется, для этого нет лучшего способа, чем польстить ему и осыпать комплиментами. Например, Джефф получил новую работу торгового представителя и в качестве обучения был приставлен к ветерану продаж Майку. Понаблюдав за работой Майка и за тем, как он льстит клиентке, Джефф заметил: «Такое впечатление, что ты уговаривал ее пойти с тобой на свидание, когда говорил, какая она горячая красавица. Но послушай, такую женщину разве что слепой может счесть красивой, ее даже средненькой не назовешь!»

Майк тут же ответил: «Мне плевать, пусть она хоть на лося похожа. Для меня каждая женщина — красавица, если она дает мне свою кредитку и я совершаю продажу. Каждая женщина хочет слышать, что она горяча и прекрасна, даже если это неправда. Так они чувствуют себя счастливыми, и главное, что я тоже счастлив, потому что мои продажи растут».

Льстить начальнику, даже если на самом деле он вам не нравится, чтобы сохранить работу; говорить женщине, что она сексу-

альна и прекрасна и что вы хотите провести с ней остаток жизни, хотя на самом деле все, что вам нужно, это затащить ее в постель; или подлизываться к отцу, чтобы он дал вам машину на вечер – все это ложь ради личной выгоды.

### 3. Ради самосохранения

Ложь может быть жизненно важной частью человеческих взаимоотношений, как мы видели на примере эпизода из «Сайнфелда». Она может также быть жизненно важной для самосохранения, как демонстрирует фильм «Лжец, лжец». Вы не будете говорить боссу, что он отвратительная мерзкая свинья, если хотите сохранить свою работу, но герой Джима Керри поступает именно так. Поскольку он не может лгать, он высказывает своему боссу (который сидит в зале заседаний вместе с другими членами правления), что он *на самом деле* о нем думает. Он выпаливает боссу в лицо, что тот «педантичный, разглагольствующий, претенциозный ублюдок, агрессивный старый пердун, бесполезная вонючая куча коровьего дерьма». Спустя несколько секунд, на время которых в зале воцарилась гробовая тишина, босс разразился громким смехом и сказал герою Кэрри, что находит его забавным и любит такую «шутливую критику». Герой Керри между тем говорил совершенно серьезно.

В реальной жизни большинство работодателей не станут добродушно выслушивать все, что вы о них думаете. Если вы будете слишком честны или даже просто дадите на работе волю подлинным эмоциям, особенно разочарованию и злости, то очень скоро можете остаться без рабочего места, как это случилось с Дэйвом. Дэйв решил рискнуть и откровенно поделиться с начальницей отдела своими соображениями. Он сказал, что ему не нравится отношение к нему на работе, потому что он работает

сверхурочно за копейки, а также добавил, что, на его взгляд, отдел работает неэффективно, и куча денег и времени тратится впустую. Когда начальница в свою очередь стала защищать свой отдел и свой стиль руководства, Дэйв продемонстрировал несогласие и повысил на нее голос. Он был уверен в своей правоте и считал, что перемены необходимы, потому что в противном случае, как ему казалось, компания обанкротится. Вместо того чтобы прислушаться к мнению Дэйва и, возможно, предпринять что-то ради блага компании, начальница обратила внимание на форму, в которой была высказана претензия, а именно на то раздражение, с которым говорил Дэйв, и тон его голоса. Она поделилась своим мнением с вышестоящим начальством, и Дэйва уволили. По сути, он потерял работу из-за того, что слишком честно выразил свои взгляды и свои эмоции.

Дэйв был шокирован. Он просто говорил правду и хотел помочь – по крайней мере, ему так казалось. Но случившееся стало для него уроком, изменившим его жизнь. Год он искал новую работу, а когда наконец нашел, твердо решил, что отныне будет держать рот на замке и просто делать свое дело, нравится ему это или нет. Свое мнение он решил держать при себе. Урок был усвоен: для того чтобы сохранить работу и кусок хлеба, не стоит быть слишком честным.

В определенных сообществах ложь может играть ключевую роль в самосохранении и выживании. Полицейским хорошо известно, что многие люди, ставшие свидетелями преступления, лгут, потому что от этого зависит их жизнь. Свидетель, который «болтает», считается стукачом, что нередко может иметь для него весьма серьезные последствия. Быть стукачом, то есть быть на стороне закона, может оказаться смертельно опасным. Поэтому люди обычно лгут, отрицая, что видели или слышали что-либо, так как хотят сохранить жизнь себе и своим близким.

Некоторые лгут ради сохранения взаимоотношений или брака, как это сделала Нина. Ей не нравилось, что муж по утрам всегда хочет заняться с ней сексом. А у него в это время суток было самое игривое настроение. Ее это раздражало, потому что она еще толком не успевала проснуться, не чувствовала себя привлекательной, ей хотелось кофе, который она привыкла пить по утрам. Но она все равно поддавалась, потому что не хотела раскачивать лодку. Нина боялась, что в противном случае муж может отдалиться от нее и найти другую женщину, с которой сможет наслаждаться утренним сексом. Поэтому она терпела и делала вид, что ей это нравится, чтобы сохранить свой брак и свой образ жизни.

Чаще всего мы лжем тем людям, с которыми вынуждены сохранять внешне дружеские отношения, но которых на самом деле недолюбливаем. Возможно, вы принадлежите к одному кругу или ваши дети играют вместе, поэтому вы не хотите портить отношения. Вместо этого вы, стиснув зубы, лжете, обмениваясь необходимыми (хотя и раздражающими) любезностями.

#### **4. Чтобы произвести хорошее впечатление и не быть отвергнутым**

Очень многие люди врут в Интернете о своем весе, росте, работе или возрасте, потому что хотят произвести хорошее впечатление на потенциальных партнеров. Даже несмотря на то, что рано или поздно придется говорить правду, они идут на этот риск, чтобы получить возможность завязать с кем-то общение и не быть отвергнутыми сразу же.

Мэри была очень привлекательной женщиной и выглядела лет на 10–15 моложе своих 58. Она не стеснялась своего возраста и честно написала о нем на сайте знакомств. В результате она не получила ни одного отклика. Тогда она зарегистрировалась

на другом сайте и солгала. Она написала, что ей 45. Реакция была ошеломляющей. Солгав о своем возрасте, она преодолела изначальное неприятие. Когда Мэри наконец встретилась со своим найденным по Интернету партнером (за которого в конечном итоге вышла замуж), она на первом же свидании призналась и открыла свой истинный возраст. Хотя в первый момент будущий муж был ошарашен, в конце концов он оценил то, что она так быстро рассказала ему правду. Он даже сказал, что понимает, почему она это сделала. Он признал, что не выбрал бы ее, если бы она указала свой истинный возраст.

Многие люди лгут, приукрашивая свой опыт, чтобы выглядеть в чужих глазах более интересными. Многие поступают так в социальных сетях, например в Facebook, а другие лгут при непосредственном общении с членами семьи, друзьями, коллегами и партнерами. Линда отправилась в мужем в морской круиз в Европу, думая, что это будет их второй медовый месяц. Но путешествие оказалось катастрофой. Большую часть времени Линда пролежала в постели больная и видела порты только через иллюминатор и на фотографиях в брошюрах, разбросанных по кровати в ее каюте. А в те дни, когда она была в состоянии подняться, они с мужем все время ссорились и даже задавались вопросом, не стоит ли им развестись.

Когда Линда вернулась на работу и стала рассказывать коллегам о поездке, вы бы ни за что не догадались, что это был рассказ о том самом круизе, в котором они были с мужем. Она лгала, описывая красоты каждого города и то, что она видела. Она рассказывала о вкусной еде, хотя на самом деле во время круиза почти не могла есть. Наконец, она с энтузиазмом делилась тем, как путешествие сблизило их с мужем и как теперь они планируют устроить третий медовый месяц. Но если говорить правду, то в третье свадебное путешествие муж Линды отправился уже с другой женщиной после развода. Линда знала, что ее коллеги захотят

услышать о том, как прошло путешествие, после того как она вернется, и не хотела их разочаровывать. Поэтому она устроила шоу, чтобы выставить себя в более выгодном свете, и постаралась дать как можно больше подробностей поездки, которые, естественно, все были ложью. Велосипедист Лэнс Армстронг признал, что долгое время лгал об употреблении допинга, потому что история человека, который стал жертвой рака, но продолжал выигрывать гонки и основал благотворительный фонд для товарищей по несчастью, выглядела привлекательно для общественности и прессы и представляла его благородным героем. Аналогичным образом знаменитый футболист из команды «Нотр-Дам» Манти Те'о признался, что лгал о том, что его девушка умерла и ее похоронили в тот самый день, когда он выиграл матч (а его фанаты вышли на Хавайан-Лейн, чтобы поддержать его). Он сделал это потому, что эта история казалась ему «удачно звучащей». В интервью он заявил, что продолжал лгать, поскольку ему было стыдно рассказать правду и разочаровать фанатов, которые ему поверили. Коротко говоря, Манти Те'о желал одобрения публики, поэтому, чтобы не оказаться в неловком положении, продолжал лгать.

Люди часто лгут или приукрашивают свои достижения, а также умалчивают о неудачах (или говорят неправду о том, что случилось, когда у них что-то не получается). Ведь дело в том, что попытка выглядеть лучше в чужих глазах тешит наше собственное эго.

## 5. Чтобы избежать наказания

Один из серьезных мотивов лжи у взрослых, точно так же, как у детей и животных, обусловлен стремлением избежать наказания в любой его форме – будь то неодобрение окружающих, потеря работы или тюремное заключение. Судебная система знает немало случаев, когда люди отчаянно лгут о своей невинности, чтобы из-



бежать наказания. Они лгут, потому что не хотят платить штрафы или садиться в тюрьму. О. Джей Симпсон демонстрировал все признаки лжи в деле об убийстве своей жены Николь и ее друга Рона Голдмана. Он лгал, скорее всего, потому, что не хотел провести остаток жизни в тюрьме (куда он все равно попал за совершение другого преступления). Так же лгал о своей интрижке со стажеркой Моникой Левински и президент Клинтон, желая избежать наказания в форме возможной потери семьи и общественной поддержки. Однако эта ложь едва не стоила Клинтону президентского поста.

Такой тип лжи не является исключительно уделом богатых и знаменитых. Несмотря на то что Мишель раскрыла измену мужа, так как у нее были записи его телефонных разговоров с любовницей, счета из Victoria's Secret за подарки, которых она никогда не получала, и сведения о расходах на путешествия и отели, в которых она никогда не была, он все равно отказывался признавать измену. Он продолжал лгать, чтобы избежать финансового и эмоционального наказания, то есть развода. Вооруженный грабитель, пойманный с поличным (была даже видеозапись совершенного им преступления) продолжал отрицать, что он это сделал. Рьяно доказывая, что вообще не был поблизости от места ограбления, он лгал, чтобы избежать наказания в виде тюремного заключения. Несмотря на то что против преступников, приговоренных к смертной казни, обычно имеется целая гора доказательств, большинство из них сходят в могилу, утверждая, что невиновны. Это подтверждает теорию о том, что тяжесть возможного наказания прямо пропорциональна упорству во лжи.

## **6. С целью защитить кого-то**

Часто люди готовы пойти на ложь, чтобы защитить кого-то, кого они любят или кем восхищаются. Самый яркий пример такой лжи

можно найти в деле Кейси Энтони, молодой женщины, которую обвиняли в убийстве собственной дочери. Хотя суд снял с Кейси все обвинения, ее мать, медсестра Синди Энтони, отчаянно лгала, утверждая, что это она искала слово «хлороформ» в Интернете, воспользовавшись компьютером Кейси. Она говорила, что сделала это потому, что ее собачка могла отравиться листьями бамбука, который рос у нее на заднем дворе. Она сказала, что начала искать со слова «хлорофилл», но каким-то образом поиск привел ее к «хлороформу». Также она заявила, что, пока искала слово «хлороформ», на экране появилось всплывающее окно со словами «перелом шеи».

Все эти утверждения оказались ложью. Начальник Синди показал, что в тот день, когда она, по ее словам, вела поиски, сидя дома за компьютером, она на самом деле работала. Кроме того, эксперт по компьютерным технологиям из офиса шерифа округа Оранж, штат Флорида, подтвердил, что никакого окна с термином «перелом шеи» быть не могло, на самом деле кто-то активно искал именно эти слова. Мотивом для такой откровенной лжи Синди Энтони почти наверняка послужило стремление оградить дочь от возможного смертного приговора. Таким образом, она лгала, чтобы спасти жизнь дочери.

Еще один пример, когда человек сознательно лгал для того, чтобы спасти чужую репутацию и карьеру, – это случай Эндрю Олдриджа Янга, сотрудника предвыборного штаба и помощника бывшего кандидата в президенты Джона Эдвардса. Янг, который в то время находился в счастливом браке, будучи отцом троих детей, публично заявил, что ребенок Риел Хантер – от него, когда на самом деле отцом ребенка был Эдвардс. Янг так восхищался Эдвардсом и настолько уважал его, что был готов рискнуть собственной репутацией и разрушить собственную жизнь ради того, чтобы не пострадала репутация Эдвардса и его планы на президентство.

Ложь ради спасения чьей-то жизни может быть благородным и альтруистичным поступком, особенно если вы не знаете того человека, чью жизнь спасаете. Существует бесчисленное множество историй, повествующих о тех рисках, на которые шли совершенно чужие люди, укрывая евреев в Восточной Европе в 1940-е гг. Это были настоящие герои, которые рисковали собственными жизнями, обманывая нацистов ради спасения невинных людей.

Настолько же впечатляющая история произошла спустя три десятилетия после холокоста. Канадская домохозяйка и профессор музыки по имени Джуди Фелд Карр спасла тысячи сирийских евреев от пыток и смерти. Используя подставные личные данные, она подкупала чиновников, лгала властям и в итоге купила свободу и тайно вывезла из страны около 3000 человек, которые благодаря ее отваге смогли вырастить своих детей и жить свободной полной жизнью.

## **7. Чтобы мотивировать кого-то**

В 1960-е гг. популярный герой мультфильмов Попай рассказывал детям, что они смогут вырасти большими и сильными, как он, если будут есть шпинат. Стараясь заставить своих детей есть овощи, родители той эпохи следовали его примеру и убеждали детей, что они быстрее вырастут, если будут есть овощи. Эта ложь, вероятно, мотивировала многих детей питаться здоровой пищей. Точно так же многие врачи лгут пациентам, чтобы побудить их не терять надежду. Они могут сказать пострадавшему в аварии, что он снова сможет ходить, даже если его ноги оказались полностью раздроблены. Они могут лгать, чтобы пациент сотрудничал с ними, не сдавался и старался изо всех сил. И нередко такая мотивирующая ложь становится для пациента спасительной. Слова врача часто помогают встать на ноги или хотя бы добиться определенного улучшения состояния пациента.

Я сама поступала так же, как эти врачи, когда в начале своей карьеры занималась патологиями речи. Однажды ко мне обратился очень известный человек, который перенес инсульт. Вследствие инсульта он почти потерял способность к членораздельной речи, из-за чего находился в тяжелой депрессии и даже не хотел жить дальше. Несмотря на то что я знала, насколько серьезно поврежден его мозг, я обманывала его – и моя ложь в конечном итоге стала для него стимулом, который заставлял его каждый день вставать с постели и продолжать бороться. Я сказала ему, что уверена, что он снова появится на экранах, хотя такой уверенности у меня совершенно не было. Я убеждала его, что он должен много работать над своей речью, делая специальные упражнения, потому что публика очень хочет, чтобы он вернулся. Как выяснилось потом, каждую свободную минуту он посвящал совершенствованию речевых навыков. Через какое-то время этот человек, легендарный актер, снова снялся в фильме, и зрители хорошо приняли его игру. Кроме того, он стал регулярно появляться в телепрограммах, давая интервью, и произнес множество сердечных и вдохновляющих речей на вручении различных наград. Моя «ложь во спасение» дала ему надежду на то, что у него еще есть что-то впереди. Она не дала погаснуть тому внутреннему огню, который помог ему добиться серьезного улучшения, вновь научиться говорить, а затем даже заняться мотивированием других людей.

# Кибермошенники

Если вы хотите познакомиться с кем-то в Сети или вести дела по Интернету, вы должны постоянно быть начеку. Исследования показывают, что большинство людей, которые общаются онлайн, лгут. Они делают это ради того, чтобы выставить себя в наиболее выгодном свете и добиться расположения других. Они хотят вашего внимания, чтобы как можно быстрее удовлетворить свои желания.

Одно из исследований в сфере интернет-знакомств показало, что 80% людей лгут хотя бы об одном из параметров, указанных в профиле, например о возрасте, росте или весе. Причем оказалось, что женщины чаще всего неверно указывают свой возраст или свой вес, а для мужчин наиболее характерна ложь относительно роста, работы, статуса и финансового положения. В другом исследовании было отмечено, что около 30% людей размещают чужие фотографии или редактируют свои собственные. Учитывая растущую популярность различных сайтов знакомств, а также агентств, которые предлагают свои услуги, очень важно знать, с кем именно вы общаетесь — кто реальный человек, а кто фальшивка. Если у вас нет возможности увидеть или услышать чело-

века, с которым вы переписываетесь, вы должны как можно внимательнее отнестись к тем словам и фразам, которые вы читаете.

К сожалению, люди обманывают друг друга в Интернете не только для того, чтобы потешить собственное эго. В Сети полно мошенников, которые с радостью вытянут из вас деньги или опустошат ваш банковский счет, стоит только дать им такую возможность. Некоторые обманщики делают это просто ради развлечения. Ниже я дам вам несколько советов, которые помогут вычислить обманщика. Когда же обман раскроется, останется только не раздумывая нажать кнопку Delete.

## 1. Слишком хорошо, чтобы быть правдой

Если кто-то предлагает вам сделку, которая выглядит слишком привлекательной, например зарабатывать во время сна или получить за пару месяцев сумму, равную вашей годовой зарплате, знайте, что, скорее всего, вас водят за нос. Если кто-то говорит, что вам не нужны никакие рекомендации или опыт, – это тоже повод насторожиться.

Немедленно жмите на кнопку Delete, если вам прислали электронное письмо с известием о давно пропавшем родственнике, который оставил вам миллионы долларов, и для получения наследства требуется всего лишь информация о вашем счете, на который вам переведут деньги. Точно так же, если кто-то пишет вам о том, что застрял в чужой стране без денег или документов и только *вы* можете его спасти, прислав деньги, не делайте этого. Человек может привести массу аргументов, почему он связался именно с вами, а не с кем-то еще, но не поддавайтесь. В частности, этого не стоит делать потому, что во всех странах есть посольства, которые и должны помогать людям в подобных ситуациях. Вам может казаться, что вы выступаете в роли доброго самаритянина,

если помогаете кому-то в нужде. Между тем если вы так поступите, то очень быстро обнаружите, что вас провели. Как бы нелепо это ни звучало, вы будете удивлены, когда узнаете, сколько людей по всему земному шару уже попало на подобную удочку, обнаружив затем ноль на своем счету.

## 2. Вам очень быстро признаются в любви

Если вы познакомились с кем-то на сайте знакомств и он очень быстро признался вам в любви или заявил, что мечтает о том, чтобы вы стали матерью его детей, *бегите*. Этому человеку что-то от вас нужно, и это точно не любовь! Подобный мошенник также может попытаться завлечь вас, говоря, что очень хочет вас увидеть, но сейчас не может, потому что ему нужно сначала заработать немного денег. На самом деле он имеет в виду, что вы должны оплатить ему билет на самолет. Если вы пошлете ему денег, будьте уверены, что это будет последний раз, когда вы их видели – и когда слышали что-либо о вашем Ромео. Он возьмет деньги и сбежит.

Если вы только что познакомились с девушкой в Интернете и она говорит вам, что хочет уехать с вами на Багамы или в какое-нибудь другое экзотическое место, либо делится с вами планами на будущее, в которых вас обязательно уже двое, считайте, что увидели красный флажок, сигнализирующий о том, что вам нужно как можно скорее прервать эти отношения. Подобные люди обычно находятся в большой нужде и склонны идеализировать свои фантазии о взаимоотношениях и будущем с кем-то – с кем угодно. Вы просто подвернулись ей в качестве варианта – человека, который вышел на связь на другом конце скоростного соединения. Показывая вам такую «морковку», она смотрит, среагируете ли вы на приманку и бросите ли очертя голову в придуманные, искусственные отношения. К несчастью, подобные

люди обычно исчезают или разрывают отношения очень быстро или остаются с вами только ради того, чтобы вытянуть из вас побольше денег или еще каких-то благ. Для вас это может казаться чувством, имеющим будущее, для нее – это просто игра, которая ей быстро надоест.

### **3. Трогательные истории и жизненные трагедии «вечных жертв»**

Если человек, с которым вы знакомитесь в Сети, сразу же начинает вам рассказывать какие-нибудь трагические или жалостливые истории, пишет вам только о своих проблемах и о том, как ему срочно необходимы деньги на операцию для сына, он, скорее всего, хочет вас надуть. Если человек делится всем этим с вами, едва вас узнав, значит, он вопреки всему надеется, что его жалобы растрогают вас и вы ему «поможете». Безжалостно удаляйте такие письма. Кроме того, если вы прочитали в профиле девушки о целой куче несчастий (она сирота, ее бросил отец, когда ей было шесть, ее муж ушел от нее или умер), скорее всего, она пытается отловить склонного к сочувствию, болеющего душой за всех подряд человека, которого она сможет использовать. Она ищет кого-то, за кого она сможет ухватиться, чтобы он ее «спас». Если вы окажетесь достаточно наивны и протянете ей руку помощи, будьте уверены, она ее не отпустит, пока вы не пойдете на дно вместе с ней. Ей нужна легкая жертва, кто-то, кем она сможет манипулировать, рассказывая о своих невзгодах.

Еще один тип обманщика – кто-то, кто говорит вам, что все к нему несправедливо. Он как будто живет жизнью «вечной жертвы»; все кругом виноваты в том, что его жизнь не складывается. Если вы уловили подобные параноидальные вибрации, исходящие от кого-либо, прислушайтесь к своим инстинктам и будьте настороже.



## 4. Многочисленные неувязки

Знакомясь с кем-то в Интернете, обращайтесь внимание на связность утверждений собеседника. Если он сначала говорит вам одно, а потом – другое, пусть даже незначительно отличающееся, то, скорее всего, он вам лжет. Так очень часто выдают себя социопаты, поскольку мыслительные процессы у них отличаются непоследовательностью и разрозненностью. Поэтому, когда кто-то говорит вам, что у него нет детей, а затем три недели спустя рассказывает, как ходил с сыном на футбол, – это очень плохой знак. Если вы укажете ему на это и он 1) будет уклоняться от прямого ответа, или 2) выдаст очень сложный и подробный ответ, не соответствующий тому, что он говорил изначально, или 3) (и это существенно) начнет защищаться, знайте, что, скорее всего, ему есть что скрывать. Если задать такому человеку вопрос, а потом повторить его, слегка перефразировав, чаще всего можно услышать разные ответы. Это весьма тревожный сигнал о том, что от этого человека стоит держаться подальше. Предупрежден – значит вооружен.

## 5. Сарказм, грубость и разговоры о смерти

Человек, который начинает интернет-общение с каких-то обидных слов, делая жестокие комментарии, нападая на вас или пытаясь вас унижить, если вы с ним не согласны или мало знаете о предмете, скорее всего, сам не уверен в себе и по меньшей мере бестактен, а возможно, страдает эмоциональной неуравновешенностью. Такой человек может в грубой форме раскритиковать ваш профиль или ваше фото. Но не беспокойтесь, вы не виноваты в том, что он на всех обижен. Он пытается сыграть на вашей неуверенности, унижая вас. Например, какая-нибудь дама

может сказать, что вы мило выглядите, но было бы еще лучше, если бы вы скинули несколько фунтов. Если вы отреагируете в отрицающей манере или станете извиняться за свой внешний вид, вместо того чтобы твердо ответить, что ваш вес вас устраивает, она будет знать ваше слабое место и затем сможет манипулировать вами.

Такие интернет-мошенники используют свою враждебность в качестве приема для проверки человека, с которым общаются. Так они пытаются утвердить свое главенствующее положение над вами. Вы должны понимать, что, принимая такое грубое или злобное поведение от чужого человека, вы как будто даете согласие на издевательства над собой. В киберпространстве скрывается множество настоящих садистов, которые ищут мазохистов, готовых принять их издевательства. Это процесс подбора подходящих кандидатур, так что будьте внимательны!

Вы также должны очень серьезно относиться к разговорам обо всем, что связано со смертью, оккультизмом и черной магией. Если кто-то угрожает вам, явно или намеками, и даже если за угрозой следует LOL, лучше проявить осмотрительность и удалить этот контакт. Одна моя знакомая познакомилась в Интернете с женщиной, который написал ей стихи на день святого Валентина, и согласилась с ним встретиться. Стихи на самом деле больше подходили к Хэллоуину, потому что были полны мрачных упоминаний о смерти, некрофилии и убийствах. Она посмеялась и посчитала это забавным. Но когда в конце концов она лично встретилась с автором, то поняла, что ничего смешного в этом нет. Он говорил ей такие вещи, которые вначале просто показались ей не слишком приятными, а потом она начала буквально опасаться за свою жизнь. В общем, она была настолько напугана, что притворилась, что ей нужно в туалет, и выскользнула через черный ход. Стоит ли говорить, что убегала она не оглядываясь?

## **6. Слишком много деталей**

Если кто-то в ответ на простой вопрос сообщает вам слишком много деталей, выдает слишком много информации в профиле или непосредственно в процессе общения – это может означать, что у человека слишком много свободного времени. Другой вариант – что он занимается своего рода творчеством. Если он пишет в свободной манере типа потока сознания, вы можете вычлени из текста какие-то ненамеренно выданные секреты и даже ложь. Поэтому очень внимательно рассматривайте каждое слово, которое читаете, и старайтесь обнаружить несоответствия. Кроме того, если он выкладывает все сразу и ничего не оставляет при себе, это может означать отсутствие у человека представлений о границах дозволенного.

Фальшивые профили часто содержат множество чересчур подробной и очень личной информации – не того, чем обычно делятся люди, только начиная общаться. На то, чтобы узнать что-то личное о человеке, требуется время, так что не забывайте об этом, когда увидите в Сети подобные профили (а вы их увидите).

## **7. Односложные ответы или слишком много вопросов**

Напротив, если кто-то отвечает вам всего лишь несколькими словами и старается ограничить общение, возможно, что в этот момент он занят не только разговором с вами, но и какими-то другими делами. Не исключено, что он болтает с другими потенциальными партнерами. Может быть, он скрывает что-нибудь куда более гнусное. А может быть, у него просто отсутствует интерес к вам. Большинство людей в устной речи могут время от времени запинаться, но при письменном общении такого происходить

не должно. Если кто-то очень скупно делится с вами информацией о том, кто он и чем занимается, весьма вероятно, что ему есть что скрывать. Точно так же, если он мучает вас огромным количеством вопросов, но не очень-то охотно отвечает на ваши, можете считать это поводом насторожиться. Если ваш собеседник задает вам слишком много вопросов о вашей личной или профессиональной жизни, то, возможно, он проверяет, не знаете ли вы чего-то, что может быть полезно для него.

## **8. Самоуничижительные замечания, сделанные в шутку**

Если женщина сообщает в своем профиле или при общении с вами, что она – «плохая девочка», верьте ей. На самом деле она сообщает вам очень важную информацию о себе, так что не стоит ее игнорировать. Не ждите, чтобы выяснить, правдива ли она в своей оценке себя. Она не скромничает и не шутит, она говорит правду. Многие негативные утверждения, сопровождаемые LOL или «ха-ха», на самом деле являются правдой, и не стоит недооценивать их значение. Если кто-то угрожает убить себя или вас, отнеситесь к этому серьезно. Даже если эта угроза ненастоящая, большинство нормальных людей не шутят так с теми, кого толком не знают.

## **9. Чрезмерный интерес к финансам**

Обращайте внимание на то, насколько часто человек, с которым вы общаетесь, упоминает о деньгах и прочих финансовых вопросах – о «слишком дорогих» вещах, о том, как он экономит или сколько зарабатывает. Если вам кажется, что он чрезмерно увлечен деньгами (или их отсутствием), то значит, он рассказывает вам о том,

что занимает первое место в его мыслях. Если он говорит о том, что хотел бы позволить себе нечто, или о том, что у него сейчас трудный период в жизни, знайте: возможно, он ищет, где взять денег, или кого-то, кто разделит бы с ним его расходы. Если у вас просят денег или предлагают простые способы их зарабатывания, будьте уверены, что он или она пытается залезть к вам в бумажник или уменьшить ваш банковский счет. Мой совет: избавляйтесь от таких интернет-контактов незамедлительно.

## **10. Эгоцентризм и нарциссизм**

Если девушка начинает каждое предложение со слова «я» и все, что она пишет, пестрит местоимениями «мне» и «мое», значит, скорее всего, номер один в ее жизни... Догадайтесь, кто? Правильно, она сама. Другой индикатор эгоцентризма – размещение слишком большого (больше дюжины) числа своих фотографий. Вы для нее – публика. Аналогично, если разговор является односторонним, она игнорирует ваши комментарии, значит, вы сами ее совершенно не интересуете.

## **11. Орфографические и грамматические ошибки**

Хотя все мы время от времени допускаем ошибки при письме, слишком большое их количество может свидетельствовать о наличии проблем, например дислексии. Вероятно, большинство людей не увидит в этом ничего страшного, ведь даже среди самых умных и творческих людей есть те, кто страдает дислексией. Однако это может быть и признаком недостаточной образованности, что странно, если человек утверждает, что закончил колледж. Если в тексте обнаруживается много ошибок в употреблении глагольных времен – это, как показывают последние исследования,

может указывать на то, что вы имеете дело с социопатом. (Более подробно о социопатах читайте в главе 12.)

## 12. Странные имена или ники

Имя, которое выбирает человек в Интернете или для электронного адреса, может служить подсказкой в том, как он или она себя видит, как хочет выглядеть в глазах других и/или что для него/нее важно. Например, если ник имеет отношение к спорту, танцам или путешествиям, – это может свидетельствовать об интересе к таким занятиям. Если девушка использует слова типа «модель», «красотка» или «горячая штучка», вполне можно предположить, что она уделяет много внимания своему внешнему виду. Также весьма возможно, что она неверно оценивает свою внешность. А если для того, чтобы описать себя, она использует термины «атлетичная» или «ширококостная», будьте уверены: девушка страдает от лишнего веса. Так что обольщаться не стоит.

Интересно отметить, что многие мужчины, ставшие жертвой интернет-мошенничества (так называемого кэтфишинга) со стороны женщин (более подробно об этом далее), сообщают о том, что женщина утверждала, что она модель. В своем интервью программе *20/20* Нев Шульман, ведущий шоу «Кэтфиш» на MTV, замечает, что если кто-то говорит вам, что он/она – модель, то, скорее всего, это ложь.

Люди, которые используют ники и терминологию сексуального характера на сайтах, не имеющих прямого отношения к сексу, скорее всего, заняты поисками сексуального партнера и не заинтересованы в долговременных отношениях. Если ник человека включает такие слова, как «дьявол», «Люцифер», «убийство», «мертвец», «хаос» или «ужас», а также сленг, имеющий отношение к насилию или каким-то темным делам, по всей вероятности, вы

будете иметь дело с человеком, чья злость или низменные намерения дадут знать о себе весьма скоро. В этом случае вам лучше прекратить общение. Точно так же, если ник человека отличается от его подлинного имени, не исключено, что он не тот, за кого себя выдает. Это может быть известная личность, желающая сохранить анонимность, или женатый человек, ведущий двойную жизнь. Если, задав вопрос о значении ника, вы почувствуете в ответе смущение, если вам покажется, что вопрос заставил человека занять оборонительную позицию, или если ваш знакомый/знакомая вообще отказывается что-либо объяснять, скорее всего, придется нажать на кнопку Delete.

### **13. Люди, которые сразу начинают говорить о сексе**

Многие люди быстро проходят стадию знакомства и начинают обсуждать секс и другие интимные вещи, чтобы посмотреть, мыслите ли вы сходным образом. Если только вы сами не хотите того же самого, меняйте тему разговора. Если же ваш собеседник продолжает настаивать, заблокируйте его. Тот, кто искренне заинтересован в серьезных отношениях, не начнет сразу же говорить о сексе, а постарается сначала получше узнать вас. Будьте начеку, если разговор внезапно сводится к теме секса и все выглядит так, как будто вы собираетесь заняться сексом по телефону или Интернету. Разговор, в котором вы участвуете, для вашего собеседника может быть способом самоудовлетворения, поэтому не позволяйте использовать себя подобным образом. И – наверное, об этом даже не стоит говорить – никогда и ни за что не позволяйте никому убедить вас послать свое откровенные фото. Фотографии могут быть использованы против вас, чтобы вытянуть из вас деньги или разрушить вашу репутацию.

Истории с фотографиями в обнаженном виде часто кончаются трагедией. Так, одна девочка-подросток стала жертвой интернет-«поклонника», который уговорил ее сфотографироваться с обнаженной грудью и послать ему фотографию. «Поклонник» оказался одноклассницей девочки, превратившей в итоге ее жизнь в сущий ад, показав фотографию всем ее друзьям. В результате у жертвы сложилась плохая репутация в школе, девочку затравили киберхулиганы и в конце концов она покончила с собой. Этот страшный сценарий повторяется с завидной регулярностью, разрушая жизни молодых людей. (Заметим, кстати, что отсылка или получение по Интернету фотографий в обнаженном виде лицами, не достигшими совершеннолетия, является преступлением.) Именно поэтому родители должны следить за онлайн-общением своих детей и объяснять им, что подобные фотографии нельзя пересылать ни в коем случае. Пересылка таких фотографий является преступлением, совершив которое подросток будет нести ответственность, и в этом случае родители уже ничем не смогут помочь.

## 14. Игра на чувстве вины

Если кто-то пытается вызвать у вас чувство вины за то, что вы вовремя не ответили ему или слишком редко общаетесь с ним, — это означает, что он хочет контролировать ваши эмоции и получить возможность манипулировать вами. Добропорядочные и разумные люди очень часто попадают в эту ловушку, потому что не хотят никого обидеть и/или хотят, чтобы их любили. Не совершайте такой ошибки. Если кто-то, особенно незнакомый или малознакомый человек, упрекает вас и пытается вызвать в вас чувство вины, как можно скорее прекратите общение с ним.



## 15. Лживые фото

Глядя на чьи-то фотографии, обязательно обращайте внимание на фон и окружение. Если человек старается создать впечатление, что он богат, а потом посылает свою фотографию, сделанную в бедной обстановке, возможно, он вам лжет. Если кто-то сказал вам, что не имеет детей, но на заднем плане фотографии видна коляска или разбросанные по гостиной игрушки, весьма вероятно, что ваш новый друг – женатый мужчина, ищущий развлечений на стороне.

Если мужчина размещает свои фото с женщинами, которые не являются членами его семьи, – это может означать, что у него уже есть с кем-то отношения (и, может быть, даже не одни). Это же верно и в отношении женщин, которые размещают свою фотографию с мужчиной. Мужчина, разместивший свое фото с женщиной, может таким образом намекать на свои стандарты привлекательности. По сути, он сообщает вам: «Если вы не так же хороши, как женщины на моих фото, не стоит тратить время зря». Если мужчина снят полуобнаженным или фотографии так или иначе имеют провокационный характер – это означает, что в вас он ищет в первую очередь сексуального партнера. Если фотографии в профиле нет вообще, то, возможно, мужчина слишком заносчив, широко известен или ему есть что скрывать. Также не исключено, что у него низкая самооценка и он не чувствует себя физически привлекательным настолько, чтобы открывать свой внешний вид.

Если фото явно сделано в студии и изображенный на нем человек выглядит *слишком* хорошо – это повод насторожиться, потому что фотографии могут быть чужими. Поводом для беспокойства является и отсутствие снимков, сделанных в повседневной жизни. Обращайте пристальное внимание на то, как человек одет

(стиль одежды, приметы определенного периода времени и т.д.), так как это может дать вам подсказку о давности сделанного снимка – и о возрасте человека, его разместившего.

## Кэтфишинг и его жертвы

Ричард Перри — знаменитый голливудский музыкальный продюсер. На протяжении десятков лет он продюсировал альбомы многих поп-звезд, в том числе Рода Стюарта. Эти альбомы получили широкую известность и были отмечены множеством всевозможных призов. В настоящее время Ричард Перри — бойфренд и компаньон Джейн Фонды. Однако за много лет до того, как в его жизни появилась Джейн, этого выдающегося и талантливого человека преследовала женщина, которая не являлась той, за кого себя выдавала. Миранда Гросвенор рассказывала Ричарду, что она — светловолосая студентка Тулейнского университета, богатая тусовщица и известная модель из Луизианы. Ричард не знал, что она рассказывала то же самое и другим богатым, влиятельным и знаменитым мужчинам — Уоррену Битти, Боно, Бобу Дилану, Теду Кеннеди, Роберту де Ниро, Рашу Лимбо, Ричарду Гиру, Билли Джозлу.

Согласно статье, опубликованной в журнале *Vanity Fair*, Ричард Перри был настолько очарован Мирандой, что подумывал на ней жениться, хотя к тому моменту они еще ни разу не виделись.

*Я приходил домой после... работы на студии звукозаписи... Я наливал себе стакан вина и обедал у телефона, где по громкой связи часами разговаривал с Мирандой... Я не собирался идти дальше в наших отношениях, пока не увижу ее. Поэтому я потребовал, чтобы она прилетела в Нью-Йорк. Я не помнил себя от волнения. Особенно когда пришел в ее номер в отеле. А она захотела... чтобы мы не зажигали свет.*

Когда глаза Ричарда Перри наконец привыкли к темноте гостиничного номера, он не увидел 23-летней красавицы-блондинки, как ожидал. Вместо этого перед ним оказалась полная, физически непривлекательная женщина с огромным родимым пятном на лице. Ричард порвал с Мирандой Гросвенор, которую, как оказалось, на самом деле звали Уитни Уолтон. Она была одинокой скучающей служащей социального отдела из Батон-Ружа, чьим хобби было соблазнять богатых и влиятельных людей с помощью своего обольстительного голоса и коммуникативных навыков.

Это произошло в 1999 г., тогда еще не существовало термина для обозначения этого явления – когда человек под чужим именем манипулирует эмоциями другого, соблазняя его и завязывая с ним романтические отношения на расстоянии. Сегодня это называется «кэтфишинг». Ричард Перри стал жертвой телефонного кэтфишинга, но сейчас такое происходит преимущественно в Интернете. Этот термин стал широко известным благодаря одноименному документальному фильму Нева Шульмана. Одаренная восьмилетняя девочка-художник со Среднего Запада по имени Эбби прислала Неву – фотографу – картину, написанную по одному из его снимков. Они стали друзьями в Facebook, а вскоре к ним присоединилась и вся семья Эбби (мама Анджела, папа девочки и красивая и талантливая сводная сестра Меган). У Нева с Меган, старшей сестрой девочки, завязались отношения на расстоянии, они общались по Интернету и телефону.

Оба хотели когда-нибудь встретиться. Однако у Нева зародились подозрения, когда он обнаружил, что записи песен, которые прислала ему Меган, выдав их за свои, на самом деле были взяты с YouTube. Нев узнал и о других случаях обмана, и был очень подавлен. Однако ради продолжения своего фильма о поиске любви в Интернете он вместе со своим братом и другом поехал к Меган, не предупредив ее об этом.

В конце концов выяснилось, что инициатором обмана была Анджела, малопривлекательная замужняя женщина средних лет, чья жизнь была подчинена заботе о двух пасынках-инвалидах. Это она, а не маленькая Эбби нарисовала картину и послала ее Неву. Эбби, как выяснилось, вовсе не была художницей. Когда Нев познакомился с девочкой и спросил ее о ее художественных способностях, она вообще не поняла, о чем идет речь. У Анджелы действительно была старшая дочь, но звали ее не Меган, и они с матерью уже давно не общались. Позднее стало ясно, что фотографии «Меган», которые получал Нев, были просто взяты из Интернета. Они являлись частью обмана, цель которого состояла в том, чтобы заставить Нева считать, что он находится в отношениях с молодой красивой женщиной из Вашингтона. Когда Анджела наконец призналась в своей лжи, она сказала, что поступила так, пытаясь проиграть фантазию о том, какой могла бы быть ее жизнь, если бы она сложилась иначе.

Сам термин «кэтфишинг» появился после того, как Нев побеседовал с мужем Анджелы, Винсом. Винс рассказал документалисту об одном интересном факте, который имеет место при транспортировке живой рыбы. Когда живую треску перевозят по морю из Азии в Северную Америку, то рыба, которая долго остается в цистернах неактивной, становится слишком жирной и мягкой. Чтобы предотвратить это, рыбаки запускают в цистерну с треской зубатку\*, которая заставляет треску двигаться, наматывая круги по цистерне. Винс сказал Неву, что считает людей, подобных своей жене, такими «зубатками», которые, фигурально выражаясь, водят людей за нос, заставляя шевелиться. Так родилось понятие «кэтфишинг», смысл которого стал известен широкому кругу зрителей благодаря запуску телешоу «Кэтфиш», чьим автором и бес-

\* Зубатка – англ. catfish. – Прим. пер.

сменным ведущим стал сам Нев. Программа, которая выходит на экраны и по сей день, рассказывает о правде и лжи в отношениях тех, кто знакомится и общается по Интернету. Кэтфиншину может подвергнуться любой уязвимый, одинокий и ищущий любви человек.

Я познакомилась с одной в прошлом знаменитой и привлекательной комедийной актрисой, когда она была уже в возрасте, не такой красавицей, пережила несколько разводов и имела опыт неудачных отношений с мужчинами. Однажды она позволила мне и рассказала, что наконец-то нашла любовь всей своей жизни – мужчину, с которым познакомилась через Facebook. Он был итальянской моделью в возрасте около 35 лет, выходцем из богатой семьи. Актриса говорила, что он не только великолепно выглядит, но и является самым романтичным мужчиной, которого она только встречала. Каждый день он посылал ей свою любимую музыку, прекрасные стихи и фотографии с розами, сопровождая их цитатами о любви. Она рассказала, что они откровенно флиртовали друг с другом, общаясь в Сети. Особенно она была в восторге от того, что он обещал прислать ей билет в Италию, где она сможет прокатиться на его яхте и побыть болельщицей на играх в поло, в которых он участвует.

Когда она наконец показала мне фотографии яхты и пони, на котором играл в поло ее новый знакомый, у меня появились подозрения – в первую очередь потому, что на фотографиях не было ни самого итальянца, ни кого-то еще. Мне они показались типичными фотографиями, которые можно найти в Интернете в неограниченном количестве. Но когда я увидела портрет самого Джованни, я окончательно все поняла. «Боже мой!» – воскликнула я.

«Видишь? Я говорила тебе, что он великолепен!» – подхватила она.

«Ненавижу сообщать плохие новости, – сказала я с сожалением, – но это фотографии Габриэля Обри, канадского манекен-

щика, который, кстати, является отцом ребенка Холли Берри. Дорогая моя, вас надули!»

Нет нужды говорить, как была шокирована и растеряна моя знакомая. Никто из ее друзей не сказал ей, кем на самом деле является мужчина с фотографий. Может быть, они действительно этого не знали, а может быть, просто предпочли промолчать. Я же решила, что лучше сказать правду.

Талантливый футболист из команды «Нотр-Дам» Манти Те'о также стал жертвой кэтфининга, что очень расстроило его, особенно после того, как история просочилась в СМИ. Этот молодой человек долгое время поддерживал по Интернету романтические отношения с девушкой по имени Линнэй Кекуа. Манти несколько раз пытался встретиться с ней, но она всегда в последний момент отменяла встречу. К несчастью, она умерла до того, как он смог познакомиться с ней лично.

Первое время Манти был слишком наивен и слишком увлечен своей футбольной карьерой, чтобы понять, что его обвели вокруг пальца. Он питал к Линнэй самые искренние чувства. Даже когда она сказала ему, что попала в аварию и находится в больнице, он не заподозрил, что она на самом деле не та, за кого себя выдает. Ведь каждую ночь, пока она была в больнице, он звонил ей по телефону и слушал ее дыхание. Позже Манти рассказал журналистам, что он не вешал трубку всю ночь. Ведь Линнэй сказала ему, что только так она может спать, стараясь поскорее выздороветь. Он, естественно, не мог оставить без внимания просьбу девушки.

Однажды Манти позвонил некто, назвавшийся представителем семьи Линнэй, и сказал, что она умерла. Он сказал Манти, что тот не должен приезжать на похороны, потому что мать Линнэй против этого. Манти согласился, потому что ему и самому не хотелось первый и единственный раз видеть Линнэй в гробу. Хотя он никогда не встречался с ней лично, эта потеря оказалась для него очень тя-

желой. Только когда Манти спустя три месяца *после* смерти Линнэй позвонила какая-то женщина, у которой был точно такой же голос, и сказала: «Манти, это я», он понял, что его обвели вокруг пальца.

Когда все открылось, Манти совершенно не хотел, чтобы его посчитали сумасшедшим из-за того, что он влюбился в женщину, которой никогда не видел. Поэтому он солгал своему собственному отцу и друзьям, сказав, что у них были близкие отношения с Линнэй и что они встречались до того, как та умерла. Манти стал обманщиком. Он был слишком смущен, чтобы открыть правду о том, как его надули, поэтому лгал своей семье, друзьям и журналистам о своих отношениях с фиктивной подружкой.

В конце концов Манти рассказал всем, что с ним произошло. Человек по имени Ронайя признался в том, что они вместе с двумя сообщниками придумали эту мистификацию. Ронайя даже выступил в программе *Dr. Phil Show*, где публично покаяться в содеянном и обсуждал с ведущим свой вероятный гомосексуализм и любовь к Манти Те'о.

Мораль всей этой истории такова: если у вас завязались с кем-то отношения по телефону или Интернету, *обязательно встретиться с этим человеком лично*. Если это невозможно по причине расстояния или финансовым соображениям, выходите в Скайп и рассмотрите вашего собеседника повнимательнее. Если он начнет извиняться и отменять встречи, это должно послужить для вас сигналом о том, что пора заканчивать эти отношения. Помните, что жертвой кэтфишинга может стать каждый, вне зависимости от богатства, таланта, ума или известности.

## **Если это плохо выглядит... значит, это плохо!**

Если вам кажется, что во внешности или словах человека, с которым вы общаетесь по Интернету, что-то не так, то весьма вероятно,

что что-то действительно не так. Не стоит долго раздумывать над тем, что вы прочитали или увидели, или пытаться интерпретировать то, что вам не понравилось изначально, в ином, более позитивном ключе. Относитесь к тому, что вы прочитали или увидели, объективно и не пытайтесь выдать желаемое за действительное. В первую очередь учитесь доверять своим инстинктам, о чем более подробно в следующей главе.



## ЧАСТЬ II

# КАК РАСПОЗНАТЬ, КОГДА ЛЮДИ ЛГУТ

В этой части книги подчеркивается, насколько важно доверять своим инстинктам, и рассказывается, как научиться прислушиваться к малозаметным сигналам собственного тела, подсказывающим вам, что что-то не так. Вы узнаете о важности контекста при определении того, лжет ли человек, или подозрительные признаки в языке его тела или голосе объясняются какой-то иной, вполне уважительной причиной.

Вы откроете для себя профиль лжеца. Вы научитесь вычленять четыре компонента фальшивого общения: мимику, язык тела, характерные черты голоса и построения фраз. И, наконец, вы сами рассмотрите особые сигналы лжи (в лице и движениях тела) на тех фотографиях знаменитостей, которые были сделаны в момент обмана. Вы прочтаете сопровождающие эти фотографии подробные описания того, что и как они говорили. Все это сделано для того, чтобы эти особые сигналы запечатлелись в вашей памяти, чтобы вы легко могли узнавать их, замечая в общении с другими людьми.

# ИНСТИНКТЫ И КОНТЕКСТ

Ларисс всегда мечтала о собственном ток-шоу на радио. Она познакомилась со Стивом, который, по его словам, работал в индустрии развлечений и много знал о радиовещании. Он сказал ей, что, учитывая его связи, он легко сможет помочь ей сделать свою программу. Он утверждал, что Ларисс нет смысла терять время, участвуя в бесплатных программах на интернет-радио, потому что с его помощью она запросто сможет заработать 100000 долларов в первый же год. Ей просто надо дать ему 2000 долларов на подготовку демо-записи, звонки нужным людям и поездки на встречи от ее имени.

Несмотря на то что Ларисс была в восторге от мысли иметь собственное шоу на радио, внутренний голос подсказывал: «Не соглашайся ни в коем случае». К тому же в Стиве было что-то, что вызывало у нее отвращение. Нездоровая полнота, толстые складки кожи на шее и бритая голова неправильной формы – одним словом, не слишком привлекательный мужчина. Да и вообще было в нем нечто, говорившее ей: здесь что-то не так. Однако она не желала прислушаться к своим внутренним ощущениям и даже отругала себя за то, что слишком поверхностно судит о человеке – лишь по его внешнему виду.

Если бы она знала о подсказках языка тела, она бы более внимательно (и осмотрительно) отнеслась к его липкому рукопожатию, медленным и нарочитым жестам, скучному монотонному голосу и отсутствию зрительного контакта. Она бы знала, что все это – возможные признаки обмана. Органы чувств Ларисс воспринимали информацию о Стиве, и ее лимбическая система, расположенная глубоко в головном мозге, обрабатывала эти данные, трансформируя их в эмоции и внутренние ощущения. Эти негативные ощущения затем отражались на состоянии ее организма, когда у Ларисс внезапно учащалось сердцебиение, начинало гореть лицо или она чувствовала боль в желудке. Проиgnорировав предупреждения собственного тела, Ларисс отдала Стиву 2000 долларов. Когда же она обнаружила, что аферист просто «развел» ее, ей хотелось стукнуть саму себя за то, что она не прислушалась к своим инстинктам. Она должна была догадаться, что ее дурят, когда Стив бесконечно потчевал ее какими-то отговорками и выдумками насчет обещанных встреч, которые он и не думал организовывать. Она никак не могла до него дозвониться, и в конце концов он поменял номер.

Неудивительно, что Ларисс оказалась не единственной жертвой Стива. Совершенно случайно она познакомилась с Кэри, еще одной женщиной, которую он обманул несколькими годами ранее. Кэри же рассказала ей *еще* о четырех женщинах, пострадавших от Стива. Ларисс еще повезло, что она потеряла всего 2000 долларов; другие лишились гораздо более крупных сумм. Мораль здесь такова: *нужно всегда доверять своим инстинктам*. Они всегда работают в ваших интересах и практически никогда не ошибаются. Обязательно обращайте внимание на неприятные ощущения в желудке, на внезапное чувство того, как внутри все опускается, и на все прочие телесные сигналы, которые подсказывают вам: *нет, не делай этого*.

Прислушивайтесь к любым резким физиологическим переменам в вашем организме и негативным эмоциям, которые у вас возникают. Постарайтесь точно определить, что это за эмоции. Не игнорируйте эти сигналы тревоги, не подавляйте их, заставляя себя передумать, осуждая за чрезмерную придирчивость или приписывая другим людям положительные качества, которых они на самом деле лишены. Весьма вероятно, что таким образом вы выдаете желаемое за действительное и видите в людях то, что хотите видеть, а не то, что в них есть на самом деле.

## Смотрите и слушайте

Если что-то звучит, как ложь, скорее всего, так оно и есть. Если кто-то выглядит так, как будто он лжет, скорее всего, вы действительно имеете дело с обманщиком. Однако прежде чем вы сможете оценить, лжет ли человек, вы должны остановиться, присмотреться и прислушаться, точно так же, как вы делаете перед тем, как перейти улицу, чтобы вас не сбила машина. Тот же принцип применим и тогда, когда вы ищете признаки обмана с чьей-то стороны.

Вы должны очень внимательно присматриваться к лицам людей, когда беседуете с ними и задаете какие-то вопросы. Вы должны внимательно следить, не появятся ли сигналы того, что вас обманывают. Так же внимательно вы должны смотреть на жесты и движения, так как из них вы тоже сможете почерпнуть информацию о том, правду ли вам говорят. Затем прислушайтесь к тону голоса, особенностям построения фраз и, конечно, к самому содержанию сказанного.

## Главное — контекст

Представьте, что ваш парень, Джек, постоянно трет нос и чешется, когда рассказывает вам о своей новой собаке. Вы понимаете, что

эти признаки могут быть свидетельством обмана, но не исключено, что Джек вовсе и не лжет. Все, что говорит и делает Джек, нужно рассматривать в правильном контексте. И первое, что вы должны принять во внимание, оценивая контекст, — это норму, то есть то, как человек ведет себя, когда говорит правду. Когда вы установите норму, все, что человек говорит и делает, можно будет оценить относительно нее.

Возможно, что Джек трет нос и чешет руки не потому, что лжет, а потому, что у него аллергия. Другой возможный вариант — что разговоры о собаке нервируют его. Копнув поглубже, вы можете узнать, что собака Джека — это еще маленький щенок, и после того, как он несколько раз укусил Джека, ваш друг боится, что щенок может также покусать его собственных или соседских детей.

С другой стороны, представьте, что вы никогда до этого не видели, как Джек чешется или трет нос. Допустим, вы спросили его, где он был прошлой ночью. И неожиданно он начинает тереть нос, рассказывая, что был у своего друга Джо. Пока он рассказывает вам длинную и подробную историю о том, что они делали прошлой ночью, вы видите, как он почесывается. На этот раз его жесты могут означать нечто совсем другое. Вполне возможно, что он вообще не видел Джо до самого утра. Не исключено, что он был с другой женщиной.

Итак, контекст утверждений и действий человека, а именно то, что является для него нормой, — главное при распознавании лжи.

Когда велосипедиста Лэнса Армстронга во время интервью спрашивали о его близнецах и семье, он не сжимал губы, не указывал ни на кого пальцем и тон его голоса не был оправдательным. Но когда характер интервью изменялся и его напрямую спрашивали о том, употреблял ли он допинг во время гонок, его сжатые губы, жесты и тон голоса говорили о многом. Это еще один прекрасный пример того, как знание чьей-то нормы может помочь вам почувствовать, что вас обманывают.

## Глава 7

# Язык тела лжеца

**А**нализируя язык тела лжеца, вы должны внимательно следить за теми переменами в его дыхании, позе, осанке, положении рук, ног и т.д., которые происходят во время общения. Из этой главы вы узнаете об особых подсказках языка тела, которые помогут понять, что кто-то говорит неправду.

### Изменения дыхания

Часто первое, что вы замечаете, когда кто-то лжет, – это перемены в его или ее дыхании. Когда человек спокоен и расслаблен, он обычно дышит так, что вы можете видеть, как поднимается и опускается стенка брюшной полости по мере того, как воздух входит в легкие и выходит из них; живот приподнимается во время вдоха и становится более плоским при выдохе. Но когда человек лжет или по крайней мере выказывает признаки лжи, он или она часто дышит так, что вы видите не движения стенки брюшной полости, а движения верхней части груди и плеч.

Часто при обмане заметна напряженность в верхней части грудной клетки, свидетельствующая о волнении. Это особенно заметно



**Фото 7.1.** Лэнс Армстронг дает интервью Опре; видно напряжение в плечевом поясе, Лэнс дышит верхней частью грудной клетки.

Фото: Getty Images Entertainment

на снимках, сделанных во время интервью, которое давал Армстронг Опре Уинфри, когда признался, что употреблял допинг. И хотя казалось, что о многом он говорит совершенно откровенно, время от времени при дыхании можно было заметить видимое напряжение в его плечевом поясе. Вероятно, это происходило в те моменты, когда он не был полностью честен, отвечая на острые вопросы Опры.

Когда человек лжет, часто можно видеть, как он надувает щеки при выдохе. В эти моменты он насыщает организм кислородом. Из-за резкого увеличения количества углекислого газа в организме вегетативная нервная система начинает работать активнее. Поэтому человек делает глубокий вдох и затем так же сильно выдыхает, чтобы восстановить равновесие. Это помогает лжецу успокоиться внутренне, и напряжение в теле, которое появляется, когда человек лжет, снимается. Таким образом, именно резкий выдох с надуванием щек является существенным признаком для распознавания обмана.



**Фото 7.2.** О. Джей Симпсон с силой выпускает воздух через рот во время проходящего в Лас-Вегасе процесса по делу о незаконном проникновении, грабеже и угрозе физического насилия.

Фото: Daniel Gluskoter/Splash News/All Over Press

Здесь перед нами фото О. Джея Симпсона в суде по делу о незаконном проникновении, грабеже и угрозе физического насилия. Идет второй день слушания в Региональном центре юстиции округа Кларк в Лас-Вегасе, где присяжные должны вынести свой вердикт. Обратите внимание, как поднимается и расширяется грудная клетка Симпсона, когда он наполняет легкие воздухом, и как надуты его щеки из-за того, что он готовится выпустить воздух, чтобы снять огромный стресс и напряжение, которые, очевидно, владеют им. Это фото было сделано в тот день, когда выбирался состав жюри присяжных.

Основываясь на своем прошлом опыте, когда его обвиняли по уголовному и гражданскому делам в связи со смертью Николь Симпсон и Рона Голдмана, О. Джей Симпсон, скорее всего, знал, насколько важен для исхода дела состав присяжных. Его резкое дыхание верхней



частью грудной клетки и интенсивный выдох иллюстрируют стресс, который он, вероятно, испытывал во время выбора состава жюри.

## Изменения цвета кожных покровов

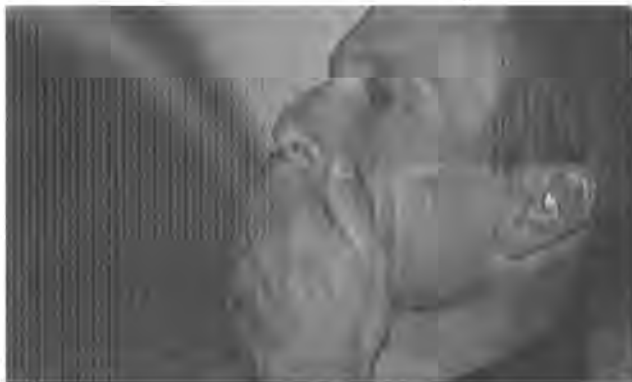
Когда люди лгут, вы часто можете заметить изменения цвета кожных покровов и увидеть появление испарины. У белокожих людей кожа может начать краснеть или покрываться пятнами. Обычно краснота особенно сильно проявляется в области щек и носа, но может разливаться и по всему лицу, от лба до шеи, а также захватывать уши. Оттенок покраснения или румянца может варьироваться от светло-розового до темно-красного. Такое изменение цвета кожных покровов является результатом повышения уровня адреналина и свидетельством сопутствующих изменений в кровеносных сосудах и капиллярах. У смуглых людей кожа может становиться бледнее или приобретать пепельный оттенок.



**Фото 7.3.** Бывший сенатор и кандидат в президенты Джон Эдвардс краснеет и потеет (два признака обмана) — и даже улыбается — на фото, сделанном в полиции.

Фото: Splash News/All Over Press

Здесь мы видим фото бывшего сенатора и кандидата в президенты Джона Эдвардса, сделанное в полиции после того, как он был арестован по обвинению в финансовых махинациях. Ложь, запечатленная на этом снимке, заключается в том, что опозоренный сенатор пытается своим видом показать, что счастлив и все в порядке. Несмотря на то что его губы улыбаются, эта улыбка – фальшива (более подробно о фальшивых улыбках я расскажу в главе 8). Его «счастливному» виду противоречит потемневшая и покрывшаяся пятнами кожа на лице и по бокам шеи. (Это более очевидно на оригинальном цветном фото, где лицо имеет убедительный розовато-красный оттенок.)



**Фото 7.4.** Лэнс Армстронг, у которого внезапно потемнела (на оригинальном фото – покраснела) кожа на носу, щеках, шее и ушах, когда ему задали вопрос о допинге.

Фото: Jennifer Lorenzini/Splash News/All Over Press

Вы также можете заметить покраснение на ушах, носу и щеках лжеца, когда он чувствует, что его ложь может раскрыться. У смуглого Лэнса Армстронга контрастное покраснение ушей, шеи, носа и даже области рта во время интервью выдает резкие изменения в работе вегетативной нервной системы, которые приводят к уси-

лению кровотока. Из-за повышенного давления и притока крови помимо покраснения могут также стать заметны вены на лбу.

## Потоотделение

Испарина на лице также может свидетельствовать об обмане. Капли пота часто появляются на лбу, носу, щеках, подбородке и верхней губе. На фото Джона Эдвардса вы можете ясно видеть испарину на лице, притом что он пытается изобразить на нем счастливое выражение. Испарина на лице является следствием повышенного производства тепла организмом, что приводит также и к покраснению кожи, появлению румянца. Стараясь охладиться, организм раскрывает поры на теле и лице, через которые выделяется пот.



**Фото 7.5.** Президент Клинтон врет американскому народу о своих отношениях с Моникой Левински, при этом на его верхней губе, лбу, щеках и по бокам носа виден пот.

Фото: Joyce Naltachayan/Getty Images Entertainment

Поскольку при вранье мышцы верхней губы сокращаются, то достаточно часто можно видеть, как капельки пота собираются именно в этой области. Появление капелек пота на верхней губе часто служит явным признаком того, что человек врет. В то время как все обратили внимание на сердитый жест Клинтона с выставленным вперед указательным пальцем, мало кто, присмотревшись, заметил испарину, выступившую на лице президента. Если рассматривать эту фотографию пристальнее, то можно увидеть мелкие капельки пота и влажный блеск над верхней губой Клинтона.

Президент Клинтон – не единственный, кто потеет, когда лжет. Во время интервью Лэнс Армстронг также сильно потел, хотя в этот момент вовсе не ехал на велосипеде. Еще в 2006 г., когда он давал интервью ESPN.com для программы *Outside the Lines*, над его верхней губой на всем протяжении разговора были явно заметны капельки пота, так как он бессовестно лгал, утверждая, что не принимал запрещенные препараты.

Именно испарина над верхней губой стала тем знаком, который привлек внимание американского таможенного инспектора Дайаны Дин при общении с Ахмедом Рессамом, получившим позднее прозвище *Millenium Bomber*. В декабре 1999 г. Рессам пытался въехать в Соединенные Штаты из Канады на машине, в которой вез компоненты для изготовления бомбы. Когда он сошел с парома, следовавшего из Британской Колумбии в Порт-Анджелес, инспектор Дин начала задавать ему стандартные вопросы, которые обычно задает пассажирам инспектор. Когда она увидела капельки пота на верхней губе Рессама, это ее насторожило. Она сразу же позвала других офицеров, чтобы те провели обыск машины Рессама, где и были найдены компоненты для изготовления бомбы. Если бы она не заметила, как потеет Рессам, террористический акт на территории Соединенных Штатов предотвратить бы не удалось.

## Изменения позы

Когда человек обманывает, вы можете заметить резкие изменения в положении его тела. Часто поза становится напряженной, плечи как будто отвердевают и подаются вперед. Голова также может слегка склониться вперед и вниз. Согласно рапорту полиции Лос-Анджелеса, в феврале 2009 г., перед вручением премии *Grammy*, рэпер Крис Браун совершил физическое насилие в отношении своей подруги Рианны Фенри, после того как пытался выпихнуть ее из своей машины. Впоследствии он был арестован по обвинению в домашнем насилии. Представ в апреле 2009 г. перед судом, он утверждал, что невиновен, однако язык его тела свидетельствовал о том, что на самом деле он прекрасно осознает свою вину.

Крис Браун, который обычно держится достаточно развязно и уверенно расправляет плечи, выглядел совсем иначе, когда оказался в зале суда Лос-Анджелеса. Внезапно он стал сутулиться, наклонять голову и смотреть в пол, как вы можете видеть на фотографии. Его поза говорила: «Мне стыдно» и «Я виновен».

Аналогичные изменения позы можно было увидеть у звезды футбола Манти Те'о в тот момент, когда он рассказывал о своей несуществующей подруге. Когда он беседовал с Кейт Салливан на *WBBM*, чикагском отделении *CBS*, его поза выражала явное напряжение, плечи были приподняты. И хотя он утверждал, что не имеет никакого отношения к мистификации, его поза, немало похожая на черепахью, — плечи напряжены, голова наклонена, свидетельствовала о том, что он, скорее всего, говорит неправду. Вероятно, он продолжал лгать о своей несуществующей подруге и после того, как история мистификации была раскрыта. Язык его тела также свидетельствовал о том, что он испытывает стыд из-за того, что был пойман на лжи.



**Фото 7.6.** Крис Браун заявляет о своей невиновности, но его поза свидетельствует об обратном. В конце концов он признался в жестоком обращении с Рианной.

Фото: Pooled Pictures/Splash News/All Over Press

Одна из причин, по которым лгуны принимают «позу эмбриона», состоит в том, что они смущены и чувствуют себя эмоционально уязвимыми. Поэтому они пытаются в буквальном смысле сделаться меньше и занимать меньше места. Кроме того, для организма это инстинктивный способ защиты. Поэтому, когда вы внезапно ловите человека на лжи, вы часто можете заметить, как он принимает такую позу – сходную с позой черепахи или позой эмбриона в материнской утробе. Одну из таких поз мы видели, когда на пресс-конференции Барри Бондс пытался замол-

чать правду. И хотя он не желал ничего говорить об употреблении стероидов, его защитная поза была весьма выразительна.

Такая же сутулость заметна на фото Джона Эдвардса, сделанном в полицейском участке. Обычно Эдвардс держался очень прямо, расправив плечи и высокого подняв голову, излучая уверенность в себе. Но на этом снимке мы видим, что его плечи округлены и подались вперед. Это свидетельствует о том, что человеку стыдно и он расстроен. Поэтому его тело говорит нам правду: он вовсе не счастлив, несмотря на фальшивую улыбку на лице.



**Фото 7.7.** Бывший кандидат в президенты Джон Эдвардс с наклоненными вперед плечами на снимке из полицейского участка.  
Foto: Splash News/All Over Press

Когда человек теряет уверенность в себе, часто можно заметить, как он сгибается и подается вперед, принимая защитную позу эмбриона. Поза человека, обвиненного в совершении преступления, внезапно меняется, становясь похожей на черепахью, когда он начинает осознавать, что ему уже не удастся выйти сухим из воды. Эта перемена тем более заметна, если обычно

человек держится прямо, его походка свободна и даже слегка развязна. Когда тренера футбольной команды Университета штата Пенсильвания Джерри Сандаски впервые обвинили в растлении малолетних, его прямая осанка и высоко поднятая голова не давали никому усомниться в том, что с ним ничего не случится и что ему удастся очистить себя от всех обвинений. Но по прошествии времени, по мере того как росло число свидетелей обвинения, от уверенной осанки Сандаски не осталось и следа. Чувство вины (или по крайней мере беспокойство из-за того, что его действия раскрыли) оказалось почти невыносимым, так как он понял, что ему придется отвечать по всей строгости закона. На последних видеозаписях и фотографиях, сделанных уже после вынесения обвинительного приговора (на слушаниях о пересмотре дела, в чем ему было отказано), видно, что, несмотря на упорные заверения в невиновности, защитная поза подсудимого говорит об обратном.

Поза черепахи или поза эмбриона у подозреваемых во время допроса для служителей закона часто являются верным знаком того, что человек говорит неправду. Заметив такие признаки, они стремятся увеличить интенсивность допроса, задавая прямые и четкие вопросы.

## С плеч долой

Когда человек внезапно скидывает плечи, говоря о каком-то важном деле или отвечая на острый вопрос, весьма вероятно, что он лжет. Бывший бейсболист Барри Бондс часто пожимал плечами в ходе пресс-конференции, отказываясь отвечать на вопросы об употреблении стероидов. Попытки обмануть не тех людей – для начала, федеральных обвинителей – привели к тому, что во время правительственного расследования Бондса обвинили в четырех случаях



лжесвидетельства и одном случае препятствования правосудию. По последнему обвинению в 2011 г. был вынесен приговор, потому что Бондс уклончиво отвечал на вопросы под присягой. Из-за своей лжи он даже лишился права на место в Зале славы бейсбола.

Еще одним человеком, чья ложь в зале суда была слишком очевидна, был О. Джей Симпсон. Во время слушания его дела в Лас-Вегасе закованный в наручники Симпсон встал и принес извинения за свой поступок. При этом его голова была наклонена в сторону и он пожимал плечами, как вы можете наблюдать на приведенном фото. Это говорит о том, что его извинения были, скорее всего, неискренними. В частности, он вздернул плечи, когда произносил слова: «Я не хотел причинять вреда никому из этих парней». Поза Симпсона свидетельствует о том, что на самом деле он как раз-таки намеревался «причинить вред этим парням», когда явился в их гостиничный номер с оружием, желая забрать то, что, по его мнению, принадлежало ему.



**Фото 7.8.** О. Джей Симпсон, пожимающий плечами в момент принесения извинений во время слушаний в суде.

Фото: Getty Images

Председатель суда Джеки Гласс ясно поняла, в чем состоит смысл «извинений» – в обмане и манипулировании с целью добиться более мягкого приговора. Она сразу же отменила эти попытки подсудимого и заявила, что то, что он сделал, было «больше чем глупостью». В конечном итоге она вынесла ему приговор в виде лишения свободы сроком на 15 лет.

## Отступление

Когда человек понимает, что его поймали на вранье, иногда он может внезапно, автоматически и неосознанно податься назад всем телом. Раскрытие лжи становится для него ударом, который он как будто ощущает физически.

Пытаясь отступить или даже отскочить назад, лжец словно защищает свою спину. При этом его поза резко становится напряженной и выпрямленной, как будто его в буквальном смысле «приперли



**Фото 7.9.** О. Джей Симпсон, «припертый к стенке» вопросом Кэтрин Криэр.

Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press

к стенке». Также заметно напряжение в шее и плечевом поясе. На фото О. Джея Симпсона, сделанном во время одного из разоблачительных интервью с ним, которое состоялось по прошествии десяти лет с момента убийства его жены, мы видим, как он подается назад, когда вопрос Кэтрин Криэр задевает его за живое.

## Наклон вперед

Обманщик всегда очень хочет, чтобы ему поверили. Поэтому он наклоняется к собеседнику, пытаясь расположить его к себе и выглядеть дружелюбным и приятным человеком. В общем и целом это просто попытка манипулирования с целью убедить других людей. В результате вы часто можете видеть, как во время разговора один на один обманщик подается вперед. Таким образом он пытается создать ощущение близости и заставить вас думать, что он говорит правду. На фотографии запечатлен единственный



**Фото 7.10.** О. Джей Симпсон наклоняется вперед во время интервью с Кэтрин Криэр на *Court TV*.  
 Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press

момент, когда О. Джей Симпсон наклонялся вперед во время интервью; скорее всего, это была попытка убедить ведущую в том, что он невиновен в смерти своей жены. На мой взгляд, такой неожиданный наклон вперед в сочетании с указывающим жестом свидетельствует об обмане.

Мы часто можем наблюдать такое поведение у преступников, когда у них берут интервью еще до того, как их вина доказана. Когда Дайан Сойер беседовала со Скоттом Питерсоном, он на протяжении всего интервью наклонялся к ней, скорее всего, в бесплодных попытках вызвать у нее чувство расположения и доверия. Он давал это интервью еще до того, как были найдены останки его беременной жены Лэйси. Наклоняясь вперед, он продолжал лгать о том, что понятия не имеет о местонахождении своей жены, хотя на самом деле прекрасно знал, что ее тело покинута на дне залива. Питерсон вел себя точно так же во время другого интервью на канале CBS. Даже когда журналист в лоб заявил ему, что он лжет о своей подруге Амбер Фрей, Питерсон все равно сохранял ту же позу.

То же самое мы видели, когда Дрю Питерсон на *Today Show* пытался убедить Мэтта Лоуэра и весь мир в том, что он не имеет отношения к убийству своей третьей жены Кэтлин Савио и пропаже четвертой, Стэйси. Ту же позу мы наблюдали и у Джоди Аррас, убившей своего друга, когда ее пригласили на передачу *48 Hours* и она пыталась выглядеть милой и приятной девушкой, хотя прекрасно знала, кто убийца, нанесший множественные ножевые ранения. Кроме того, всех этих преступников, наклоняющихся вперед, объединяет то, что они, как правило, не меняют позы на протяжении всего интервью.

Бывший кандидат в президенты Джон Эдвардс так же подавался вперед, когда давал интервью репортеру ABC Бобу Вудроффу, отрицая отцовство ребенка своей любовницы Риел Хантер.

## Беспокойное или слишком спокойное поведение

Еще один сигнал, говорящий о многом, – беспокойное ерзание. Это происходит потому, что вегетативная нервная система запускает механизм примитивной инстинктивной реакции «бей или беги». Часто людям хочется буквально убежать от напряженной или неприятной для них ситуации. Поэтому, когда лжец знает, что его будут допрашивать или расспрашивать, срабатывает инстинкт, приказывающий ему немедленно бежать, – из-за этого и возникает избыток энергии и начинаются лишние движения.

В то же время обманщик может оставаться совершенно неподвижным. Такая реакция может свидетельствовать о том, что организм выбирает биологическую реакцию «борьбы», а не «бегства» и принимает определенную позу в ожидании нападения. Участвуя в разговоре, который не причиняет вам беспокойства, вполне естественно совершать какие-то небольшие, спокойные и по большей части неосознанные движения. Поэтому, если вы заметили у своего собеседника застывшую позу и ярко выраженное стремление сохранять неподвижность, – это с большой вероятностью может служить для вас знаком того, что здесь что-то не так. В лучшем случае этот человек просто изо всех сил старается сохранить контроль над собой и своими словами. В худшем же такое поведение может быть признаком того, что вами манипулируют, стремясь обмануть. Застывшая поза – именно то, что демонстрировал публике убийца своих жен Дрю Питерсон. На записях многочисленных интервью можно видеть, что он сидит совершенно неподвижно и с каменным лицом утверждает, что невиновен. Дрю Питерсон утверждал, что невиновен в убийстве своей жены Кэтлин Савио, утверждал, что ничего не знает о местонахождении своей четвертой жены, Стэйси, которая внезапно пропала. Крепко сцепив перед собой руки, Питерсон так и не поменял этой позы.

Когда подозреваемый на допросе как будто прирастает к стулу, для служителей закона это верный знак того, что человек знает гораздо больше, чем говорит. А если при этом он хватается за руки, это означает, что человек буквально пытается «взять себя в руки», не раскрывая того, что желает оставить при себе.



**Фото 7.11.** Ники Минаж (крайняя справа) на протяжении всего обсуждения пытается скрыть свои, по всей вероятности, негативные эмоции по отношению к другому члену жюри – Мэрайе Кэри (крайняя слева). Она сидит в застывшей позе, руки скрещены на коленях.

Фото: Getty News Entertainment

Ники Минаж постоянно отрицала во всеуслышание, что между ними с Мэрайей Кэри существует вражда. Однако тот факт, что Ники сидит неподвижно и скованно и отказывается даже смотреть на Мэрайю, выдает нам истину. Такое неестественное поведение часто служит верным знаком, указывающим на возможный обман, именно потому, что оно неестественно. Обманщик пытается контролировать движения своего тела, чтобы никто не понял по ним, что он лжет; но оказывается, что такое поведение, наоборот, подсказывает людям, что их пытаются ввести в заблуждение.

## Изменения положения головы

Когда человека уличают во лжи, у него часто можно заметить разнообразные неожиданные и странные движения головы. Она может быть а) откинута назад, б) наклонена вниз или в) немного наклонена или смещена вбок. Если вы видите, что кто-то внезапно совершает одно из этих движений, особенно после того как вы задали ему острый вопрос, то весьма вероятно, что этот человек не до конца честен с вами.

## Вскинутая голова

Мы часто видели, как во время судебных заседаний Скотт Питерсон, приговоренный к смертной казни за убийство своей жены и нерожденного сына, резко дергал головой. Она внезапно откидывалась назад, когда он слышал что-то, указывающее на правду. Вы можете увидеть аналогичное движение на фотографии О. Джея



**Фото 7.12.** О. Джей Симпсон во время интервью, которое он дал Кэтрин Криэр на *Court TV*. Он вскинул голову, отвечая на вопрос.

Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press

Симпсона, сделанной во время интервью Кэтрин Криэр. Очень важен конкретный момент, запечатленный на ней: Симпсон откинул голову назад, начав отвечать на важный вопрос, касающийся убийства Николь. Это резкое движение часто является признаком того, что человек говорит неправду.

Далее мы видим фото Лэнса Армстронга, сделанное в тот момент, когда ему задали неожиданный вопрос о допинге. Обратите внимание на положение его головы и как далеко он откинул ее, размышляя над ответом. Каждый раз, когда человек лжет, пойман на лжи или думает, что может быть разоблачен, вы видите, как голова человека внезапно дергается. Это резкое, странное и очень заметное движение может сказать о многом.



**Фото 7.13.** Впечатляющий пример вскиннутой головы. Фотография была сделана во время интервью в 2009 г., когда Армстронгу задали вопрос о допинге.  
Фото: Jennifer Lorenzini/Splash News/All Over Press

## Склоненная голова

Когда человек чувствует угрызения совести, будучи пойман на лжи или слыша неприятную правду, он или она часто автома-



тически наклоняет голову вниз. Когда в 2010 г. Тайгер Вудс собрал пресс-конференцию, на которой хотел продемонстрировать «раскаяние» по поводу своей измены, его голова почти все время была склонена. Вы можете наблюдать такие же проявления в языке тела у детей, когда вы просите их признаться в том, что, как вы знаете, они натворили. Если вы видите склоненную голову, значит, человек дает вам понять, что стыдится раскрытой правды и что он действительно сделал что-то, чего делать не стоило.



**Фото 7.14.** Крис Браун, склонив голову, утверждает, что невиновен в преступлении, которое на самом деле совершил, в чем и признался позднее. Наклон его головы также может свидетельствовать о том, что ему стыдно за произошедшее.

Фото: Pooled Pictures/Splash News/All Over Press

Певец и рэпер Крис Браун, слегка наклонив голову, утверждал на суде, что невиновен в домашнем насилии по отношению к своей подруге, певице Рианне. Конечно, на самом деле он прекрасно сознавал, что его заявление ложно и что он виновен в том, что бил ее вечером перед церемонией Grammy.

## Наклон или смещение головы в сторону

Когда человек внезапно наклоняет или смещает голову в сторону, это часто свидетельствует о неуверенности. Такое можно увидеть, когда людям задают неудобные вопросы или когда их ложь раскрывается. Это бессознательный ответ, который дает тело: «Я не уверен, как стоит отвечать на этот вопрос, потому что я вполне мог здесь солгать». Когда Дрю Питерсона напрямую спросили, как он связан с исчезновением своей четвертой жены, бывший полицейский, которому всегда была свойственна четкая выправка, внезапно накло-



**Фото 7.15.** Лэнс Армстронг наклоняет голову вбок, давая интервью Опри Уинфри, что может свидетельствовать о сознательной лжи или замалчивании правды.

Фото: Getty News Entertainment

нил голову вбок, утверждая, что не имеет к этому никакого отношения. Это движение может быть весьма вероятным сигналом обмана. Очевидно, что данный вопрос задел Дрю за живое, в противном случае он не стал бы выражать недоумение подобным образом.

Лэнс Армстронг склонил голову вбок, когда его вызвали на сцену во время церемонии закрытия Tour de France. В его случае это почти наверняка было признаком обмана. Когда же в него во время импровизированной пресс-конференции полетели вопросы, он, вероятно, не мог сразу решить, как обставить свою ложь. Он знал, что не заслуживает дифирамбов, которые ему пели. Он понимал, что получил высшую награду в велоспорте обманом.

На мой взгляд, Лэнс Армстронг продолжал лгать, даже когда он в конце концов признался в применении запрещенных препаратов с целью выиграть в гонках. Его движения (в частности, наклон головы) заставили меня поверить в то, что существует многое, о чем он умолчал и даже, возможно, просто солгал.



**Фото 7.16.** О. Джей Симпсон с повернутой и наклоненной в сторону головой во время слушаний в суде Лас-Вегаса.  
Фото: Pool/Getty Images News

Здесь мы видим, как О. Джей Симпсон приносит в суде извинения за свои действия. Судя по языку его тела, а особенно по комичному повороту головы, очевидно, что он сам не верит ни одному своему слову. Положение его головы – один из сигналов, выдающих неискренность.

## Прикосновение к шее

Как мы уже говорили в предыдущем разделе, шея – очень уязвимая часть человеческого тела. В горле помещаются анатомические структуры, которые позволяют нам есть, говорить и дышать – словом, делать то, что необходимо для поддержания жизни.



**Фото 7.17.** Жест, когда горло закрывают рукой, часто является явным признаком лжи.  
Фото: Piotr Marcinsky/Shutterstock, Inc.

Когда люди прикрывают рукой горло – это зачастую является автоматическим, неконтролируемым защитным жестом, свидетельствующим об уязвимости. Иногда это чувство уязвимости возникает в результате нечестности. Мы часто видим такое, когда кого-то ловят на лжи. Такая реакция также типична, когда человека в чем-то обвиняют, прямо или косвенно. Мне нередко доводилось наблюдать

это в зале суда, работая консультантом у юристов. Я всегда могла сказать, что чье-то свидетельство задело обвиняемого за живое, если видела, как он прикрывает горло рукой. Офицеры силовых структур всегда обращают внимание на подобные жесты, когда ведут допрос подозреваемых. Даже если подозреваемый утверждает обратное, этот жест в абсолютном большинстве случаев свидетельствует о том, что он что-то знает и/или замешан в преступлении.

Знаменитый актер Аль Пачино недавно позировал для плаката, сделанного в рамках рекламной кампании биографического фильма Джо Паттерно, где актеру была отведена главная роль. На этом очень редком фото Аль Пачино запечатлен не в образе, а как он есть на самом деле; что интересно, актер закрывает горло рукой. Дело в том, что на протяжении десятков лет было известно, что Аль Пачино не любит сниматься для рекламы, потому что он очень замкнутый человек. Таким образом, вполне понятно, что он мог чувствовать себя двуличным или, по крайней мере, не вполне искренним, выполняя предписанное контрактом обязательство сняться для рекламного плаката. Его поза с рукой, прикрывающей горло, помимо возможного обмана может свидетельствовать об уязвимости и испытываемом дискомфорте.

## **Оттягивание воротника и почесывание шеи**

Когда человек оттягивает воротник рубашки или внезапно ослабляет галстук, это может свидетельствовать об обмане, гневе или о том, что он услышал неприятную для себя правду. Ему буквально становится жарко, так как его вегетативная нервная система начинает усиленно работать, повышая температуру тела. Именно поэтому лжецы часто чувствуют прилив тепла; когда такое происходит, вы можете увидеть, как они расстегивают воротник или начинают потирать шею.



**Фото 7.18.** Ослабление воротника и галстука часто служит сигналом нечестности, так как лжецу в буквальном смысле становится жарко.  
Фото: David Stuart Productions/Shutterstock, Inc.

Такой жест может быть также реакцией на сильный стресс или на раскрытие лжи. Мы часто видели, как оттягивает воротник О. Джей Симпсон во время суда по делу об ограблении в Лас-Вегасе, особенно в те моменты, когда он слушал выступления свидетелей. Сразу же после того, как присяжные огласили вердикт по всем 12 обвинениям (в том числе в похищении человека, вооруженном ограблении и преступном сговоре), было видно, что Симпсон ослабляет узел галстука, освобождая шею. Несомненно, ему пришлось туго в этот решающий момент его жизни. Он стоял с ослабленным галстуком во время оглашения вердикта, по иронии судьбы, ровно через 13 лет после того, как был оправдан по делу о двойном убийстве своей жены Николь и ее друга Рона Голдмана.

## Громкое сглатывание

Еще один выразительный признак обмана – громкое и резкое сглатывание. Оно является следствием усиления работы вегета-

тивной нервной системы. Поскольку у мужчин хорошо заметен тот выступ гортани, который мы называем адамовым яблоком, такой признак, как резкое сглатывание, легче заметить у них. Однако резкое сглатывание, пусть и не такое характерное, можно заметить и у женщин. Обычно, чтобы сглотнуть, лжец останавливается на середине фразы. Когда человек обеспокоен, делает что-то не то или говорит о чем-то, о чем не должен, в его организме происходит снижение выработки слюны. Поэтому он чувствует сухость и першение в горле. Чтобы увлажнить гортань и продолжить говорить (то есть лгать), он сглатывает, облегчая это неприятное ощущение.



**Фото 7.19.** Лэнс Армстронг сильно сглатывает во время интервью в программе Опры Уинфри, когда ему показывают видеосвидетельства его собственной лжи.

Фото: Getty Images Entertainment

Глотательные движения можно было многократно наблюдать у Лэнса Армстронга в ходе его интервью Опре, особенно в те моменты, когда речь шла о применении допинга. Это было особенно

заметно, когда Лэнс смотрел видео, в котором беззастенчиво лгал об использовании запрещенных препаратов. Когда он видел себя на экране, было заметно, как в критические моменты опускается и поднимается его адамово яблоко.

## **Когда слова идут вразрез с языком тела**

Человеческое тело обычно не лжет. Лимбическая система часто выдает нас, открывая истину и те подлинные эмоции, которые испытывает человек. Вы, возможно, замечали, что когда вы с кем-то соглашаетесь и говорите правду, ваша голова автоматически кивает, сигнализируя о том, что тело в общем «согласно» с вашими словами. Так же автоматически голова может отрицательно покачиваться, если вы искренне что-то отрицаете, что опять же служит для вашего тела способом подтвердить правдивость ваших слов. Однако, если вы лжете, в мозгу начинается путаница. Если вы отрицаете что-то, что на самом деле должны были подтвердить, ваше тело сопротивляется этой лжи, заставляя вас автоматически кивать головой. Таким образом правда просачивается наружу. Неудивительно, что отсутствие соответствия между тем, что мы говорим и тем, что мы делаем (киваем или качаем головой) часто является верным признаком обмана.

Во время интервью Опре Лэнс Армстронг продемонстрировал такое отсутствие соответствия между словами и движениями головы. Эта непоследовательность, особенно если учесть контекст его нормальной речи и знание языка тела, свидетельствовала о том, что он, скорее всего, правдив не во всем, что говорит, или по крайней мере умалчивает о чем-то важном.



## Руки

### Кусание ногтей и пальцев

Когда люди нервничают или чем-то обеспокоены, нередко можно видеть, как они начинают совать пальцы в рот. Так как ложь может вызывать серьезное напряжение, они могут грызть ногти или кусать пальцы, пытаясь ослабить его.



**Фото 7.20.** Кусание пальцев или ногтей часто говорит о том, что человек нервничает или лжет.  
Фото: Milkovsa/Shutterstock, Inc.

### Прикрывание рта

Выразительным признаком лжи служит прикрывание рта рукой, что наблюдается, когда человек не хочет говорить о чем-то или отвечать на вопрос. На фото репортер задает Лэнсу Армстронгу

вопрос о допинге. Услышав, о чем его спрашивают, Армстронг практически тут же закрывает рот ладонью, как бы показывая, что он не будет говорить.

Закрывание рта рукой – это примитивная инстинктивная реакция человека, который как будто хочет «заткнуть» сам себя. Очень часто так делают дети, особенно если вы просите их помолчать. Как дети, так и взрослые демонстрируют этот жест, когда делают что-то неправильное, например лгут. Это очень символичный жест, которым человек, по сути, объявляет: «Я больше ничего не скажу». Маленький Фалькон Хин сделал именно так, когда проговорился на *CNN* о том, что история про самодельный воздушный шар, на котором его унесло, на самом деле выдумка. Когда журналисты добрались до дома в Колорадо, где жила семья мальчика, и Фалькон впервые появился на людях после того, как обман раскрылся, он сразу же закрыл рот обеими руками, как будто показывая, что не хочет больше ничего говорить, особенно прессе, которая собралась вокруг.



**Фото 7.21.** Лэнс Армстронг прикрывает рот рукой во время пресс-конференции, после того как ему был задан вопрос о применении допинга.

Фото: Jennifer Lorenzini/Splash News/All Over Press

Когда взрослые люди закрывают рукой губы, это означает, что они не полностью откровенны и просто не хотят говорить правду. Они буквально обрезают общение. Это было ясно видно в интервью Лэнса Армстронга Опре Уинфри. Даже несмотря на то, что он многое рассказал, язык его тела указывал на то, что и скрывает он немало.

Такой жест может означать также, что человека уличили во лжи и он слишком смущен, чтобы продолжать говорить. Когда Опра призвала Лэнса к ответу за его вопиющие действия, прямо заявив: «Вы подавали на людей в суд, хотя прекрасно знали, что они правы», все видели, как он прижал ладонь ко рту, что и отражено на фото. Он сознавал, что его ложь раскрыта, и ему было больше нечего сказать.

### Прикрывание уязвимых частей тела

Часто, когда человеку есть что скрывать, он помещает руки на уязвимую часть тела, например на горло, грудь, живот или интимные места. Джон Эдвардс во время интервью программе Nightline постоянно прикрывал пах. Всякий раз, как речь заходила о его отцовстве, он скрещивал руки в области гениталий. Когда люди чувствуют себя уязвимыми или обеспокоены тем, что их ложь раскроется, для них вполне естественно закрываться руками.

Уязвимые области, которые люди часто прикрывают, когда лгут, – это грудь и живот. Если вы видите, как кто-то неожиданно скрещивает руки на животе или прижимает их к области желудка – это также может свидетельствовать о лжи. Причиной такого поведения снова становится работа вегетативной нервной системы, над которой мы не властны. Это она заставляет желудочный сок выделяться во внеурочное время. Кроме того, она дает сигнал мышцам желудка и кишечника резко сократиться, что может вызвать болезненные ощущения или даже привести к опорожнению пищеварительного тракта.



**Фото 7.22.** Тайгер Вудс закрывает рукой грудь и подносит ладонь к горлу, как бы защищая два очень уязвимых участка тела.

Фото: Splash News/All Over Press

Если человек внезапно закрывает рукой область сердца или вообще грудную клетку, возможно, он ощущает резкое мышечное напряжение в этой области тела, имеющей важнейшее значение для жизнедеятельности. Вскоре после того, как разгорелся скандал, вызванный его многочисленными изменами жене, Тайгер Вудс демонстрировал раскаяние и показывал, что стремится сохранить свой брак. На многих фото мы можем видеть, как он и его жена Элин идут вдвоем, но тем не менее на расстоянии друг от друга. Это, скорее всего, свидетельствует об эмоциональной дистанции между ними и боли, которую оба они испытывают. Вполне понятно, почему Тайгер неосознанно прикрывает один из наиболее уязвимых органов – сердце. Вероятно, было бы слишком наивно полагать, что такая реакция является свидетельством сердечной боли и раскаяния, принимая во внимание те поступки, которые он совершил, разбив сердце своей жены и испортив собственную репутацию. Стоит также обратить внимание, что на фото его рука располагается недалеко от другой уязвимой части его тела –

горла. Когда рука человека остается неподвижной в положении защиты какого-либо важного органа – это может свидетельствовать о том, что человеку есть что скрывать. Не исключено, что Тайгер скрывал свое истинное чувство – опустошение, вызванное тем, что он сильно обидел Элин, и сам был обижен в результате жесткой реакции на скандал со стороны общественности и своих бизнес-партнеров.

Если человек лжет, нередко можно увидеть, как он подносит руку к горлу / адамову яблоку, которое также является весьма уязвимой частью тела, и оставляет ее там.

### Скрещенные руки, защита торса и приподнятые плечи

Люди могут скрещивать руки по самым невинным причинам – возможно, им холодно или просто эта поза наиболее удобна для них в данный момент. Однако скрещенные руки или обхватывание одной рукой торса могут означать нечто совершенно иное. Этот жест может служить защитным барьером, если человек чувствует себя уязвимым. Когда кто-то в ходе разговора неожиданно скрещивает руки на груди, возможно, этим поведением он показывает вам, что говорит неправду или по меньшей мере не всю правду. По сути, он отгораживает вас от правды, создавая таким положением рук физический барьер.

На эксклюзивном фото Тайгера Вудса после вызванного изменой скандала можно видеть, как он защищает одной рукой торс. Это дает нам понять, что спортсмен, вероятно, хочет отгородиться от Элин, и действительно, судя по выражениям их лиц, они оба испытывают сильную душевную боль. Возможно, то, что Тайгер стремился отгородиться от Элин, как видно по положению руки, закрывающей торс, было вызвано тем, что находилось все больше женщин, заявлявших о связях с Тайгером.

Часто можно видеть, как знаменитости демонстрируют этот жест во время интервью. Когда вопросы кажутся им слишком личными или неприятными, их руки стремятся создать перед телом «защитный экран».



**Фото 7.23.** Судьи конкурса American Idol: Ники Минаж (крайняя справа) скрестила руки, чтобы отгородиться от Мэрайи Кэри, в то время как сама Мэрайя демонстрирует пренебрежительную позу с приподнятым плечом со стороны Ники.

Фото: Getty News Entertainment

Также мы скрещиваем руки, когда нам не нравится тот или те, с кем мы говорим. Голливудские актеры обычно стараются не портить отношения со своими бизнес-партнерами и коллегами по цеху и не сжигать мосты понапрасну. Однако фото жюри American Idol демонстрирует нам, что язык тела, как правило, не лжет. Вероятно, та волна, которую мы наблюдали в СМИ по поводу возможной вражды между двумя певицами, поднялась не напрасно. Несмотря на то что обе публично настаивали на том, что между ними не существует неприятия, язык тел обеих говорил совершенно об обратном.

На фотографии вы можете видеть, что Мэрайя подняла плечо в неосознанном стремлении отгородиться от Ники и выстроить между ними физический барьер. Поэтому, несмотря на то что Мэрайя никогда публично не признавала, что испытывает неприязнь к Ники, по движению ее плеча можно о многом догадаться, невзирая на все улыбки и приятные слова.

Когда меня просят проанализировать текущее состояние отношений в паре, основываясь исключительно на языке тел партнеров, я внимательно наблюдаю за их плечами. Если я вижу, как один из партнеров поднимает плечо, чтобы отгородиться от другого, я понимаю, что у пары есть проблемы. Поэтому, когда вы говорите с кем-то и замечаете, как поднимается плечо собеседника, особенно если вы только что коснулись какого-то важного или тонкого вопроса, значит, весьма высока вероятность того, что этот человек на самом деле хотел бы прекратить общение с вами или желает отгородиться от вас.

### Потирание и почесывание

Когда вегетативная нервная система обманщика начинает работать вопреки желанию, увеличенный приток крови и расширение капилляров часто вызывают ощущение кожного зуда. Поэтому человек, говорящий неправду, может резко начать почесывать голову, лицо, шею или кисти рук.

Здесь мы видим, как О. Джей Симпсон почесывает лицо после того, как Кэтрин Криэр задала ему непростой вопрос. Это еще один телесный сигнал, на основании которого можно предположить, что Симпсон не был правдив в своих ответах.

В своем интервью Опра Лэнс Армстронг продемонстрировал ярко выраженный случай такого зуда, после того как Опра спросила у него, почему он подавал в суд на людей, которые справедливо обвиняли его в употреблении допинга. Он сразу же начал потирать и почесы-

вать подбородок и нижнюю челюсть. Эти движения свидетельствовали о том, что на самом деле он прекрасно понимал всю серьезность и противоправность своих поступков. И тело Армстронга тоже знало, что он поступает неправильно. Именно поэтому тогда, когда был задан неприятный вопрос, изменения в кровообращении вызвали зуд, и Армстронг непроизвольно начал чесать подбородок.



**Фото 7.24.** Ярко выраженный случай кожного зуда у лжесвидетеля.  
О. Джей Симпсон во время интервью на *Court TV*  
в десятую годовщину убийства жены.  
Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press

Помните, что человек может начать чесаться не только непосредственно в тот момент, когда лжет, но и тогда, когда просто вспоминает о лжи, сказанной им когда-то ранее. Поэтому, когда вы видите, как кто-то внезапно начинает чесаться, не стоит исключать возможности того, что обман уже состоялся.

### Потирание рук, постукивание пальцами, потряхивание

Если люди чувствуют напряжение, когда лгут, то мы часто можем заметить, как они совершают какие-то движения пальцами рук,



барабанят ими по какой-то поверхности и так далее. Для человеческого тела это способ снять напряжение.

На фото перед нами Линдси Лохан во время одного из своих первых появлений в суде Беверли-Хиллз, и мы можем наблюдать, как она трогает свои пальцы, – поведение, направленное на снятие стресса и самоуспокоение. Такое часто можно заметить, если человек чувствует, что ему что-то угрожает или что его ложь должна раскрыться. Очевидно, что именно это и испытывала Линдси. Ведь она публично врала на протяжении многих лет и была уличена во лжи. На фото мы видим реакцию Линдси Лохан на неприятную правду, открывшуюся на суде.



**Фото 7.25.** Линдси Лохан, играющая пальцами рук, в суде Беверли-Хиллз.

Фото: Pool/London Entertainment/Splash News/All Over Press

Аналогично, если человек потирает ладони или выворачивает кисти, то, весьма вероятно, он пытается успокоить себя и избавиться от тревоги. Изменения в работе вегетативной нервной системы, как мы уже выяснили, могут приводить и к изменениям температуры тела. Поэтому ему неожиданно может стать слишком жарко или слишком холодно. Если человек мерзнет, в первую очередь обычно страдают конечности, например кисти рук. Естественная реакция на это – потереть руки, чтобы они согрелись. Поэтому, когда вы задаете кому-то конкретный вопрос, а он начинает потирать руки – это может быть признаком того, что человек говорит вам неправду.



**Фото 7.26.** Линдси Лохан поправляет волосы в суде, выслушивая выдвинутые против нее обвинения.

Фото: Pool/London Entertainment/Splash News/All Over Press

Подобное самоуспокоение может также выглядеть как смахивание невидимых пылинок или игра с волосами.

На этом фото Линдси Лохан демонстрирует другую форму поведения, направленного на самоуспокоение. Перед тем как ее приговорили к тюремному заключению, она поправляет волосы. Лжецы часто играют со своими волосами, пытаясь успокоиться. Такое поведение также может свидетельствовать о неуверенности в том, как лучше подать свою ложь.

Несколько лет назад случился скандал, связанный с семьей Хин, когда они пытались одурачить весь мир, рассказывая о том, как их шестилетний сын Фалькон оказался в корзине самодельного воздушного шара, который каким-то образом отвязался. «Чудесным образом» обнаружив Фалькона на своем чердаке, они отправились на телевидение, чтобы поделиться своей историей. Маленький Фалькон, герой этой выдумки, в конце концов проговорился о том, что произошло на самом деле. Он признался Вольфу Блитцеру на *CNN*, что они «сделали [это] для телевидения». Его отец занял оборонительную позицию, отчаянно прочищая горло и бормоча что-то невнятное, стараясь таким образом дать задний ход и как-то исправить то, что случайно открыл публике мальчик.

Язык тела жены Ричарда, Маюми, также был весьма красноречив. До того как Фалькон выдал правду, Вольф Блитцер попросил Маюми описать, что произошло. Рассказывая историю, Маюми постоянно потирала ладонями бедра, как будто старалась что-то отчистить. Она повторяла эти действия на протяжении всего интервью. Она знала, что вся история – обман, и знала, что сама лжет; Маюми старалась снять неприятные ощущения, как бы отбрасывая от себя ложь, что и выразилось в символическом жесте стряхивания или оттирания. Впоследствии, вероятно в обмен на то, что ее не депортировали в Японию и не разлучили с семьей, она призналась правоохранительным органам, что лгала. Итак, когда

вы видите, как человек непрерывно пытается привести себя в порядок: стряхивает или подбирает невидимые пылинки, поправляет волосы, трет что-то ладонями – значит, высока вероятность того, что он лжет.

### Ладони, развернутые к себе

Если человек вас обманывает, то он часто держит руки ладонями к себе, так что вы видите только их тыльную сторону. И наоборот, когда человек говорит правду, вы обычно видите его открытые ладони. Это означает, что человеку нечего скрывать.



**Фото 7.27.** Лэнс Армстронг во время интервью у Опры. Жестикуляция ладонями, обращенными к себе, может быть одним из признаков обмана.  
Фото: Getty News Entertainment

Когда велосипедист Лэнс Армстронг на шоу Опры пытался объяснить свои поступки, он жестикулировал, поворачивая кисти ладонями к себе. Когда люди располагают руки таким образом – это означает попытку защитить себя и подтверждает факт наличия информации, которую хотелось бы скрыть. Напротив, если

кто-то совершает жест, открывая ладони, – это является признаком честности и прямоты. Несмотря на то что Армстронг на протяжении большей части интервью казался достаточно откровенным собеседником, фото свидетельствует о том, что так было не всегда.



**Фото 7.28.** Линдси Лохан в суде Беверли-Хиллз демонстрирует жест, одновременно свидетельствующий как о наличии правды, так и лжи в ее высказывании.

Фото: Pool/London Entertainment/Splash News/All Over Press

Люди часто подмешивают в свою ложь частицу правды, они могут лгать даже сами себе. В этом случае мы часто видим противоречивый двойной жест (ложь/правда), как на этом фото Линдси Лохан, которая просит не приговаривать ее к тюремному заключению. Ладонь одной руки у нее направлена вверх, демонстрируя правдивость, а другой – вниз, что говорит об обмане. Этот противоречивый

жест также свидетельствует о том, что она, скорее всего, не до конца честна сама с собой, в первую очередь в отношении того, насколько чувствует себя ответственной за ситуацию, в которой оказалась.

### Показывание пальцем — жест «праведного гнева»

Одна из самых знаменитых историй обмана прошлого века случилась, когда президент Клинтон, стоя перед своим народом, заявил: «У меня никогда не было секса с этой женщиной – мисс Левински». Эта ложь не только серьезно пошатнула его брак и подорвала доверие к нему, но и едва не стоила Клинтону президентского поста.



**Фото 7.29.** Президент Билл Клинтон указывает пальцем на публику, отчаянно отрицая выдвинутые против него обвинения.  
Фото: Joyce Naltchayan/Staff AP/Getty Images Entertainment

Историческая фотография Билла Клинтона, на которой он поднял указательный палец, порицая американцев, за то что они не верят ему, навсегда останется в памяти миллионов. Указывание пальцем

может быть очень жестким и гневным жестом, явно не тем, которого можно было бы ожидать от президента во время публичной речи. Чрезмерно острая реакция почти наверняка объяснялась чувством вины за ложь своему народу и своей семье. Оборонительная позиция Клинтона, которую он принял, также намекала на то, что на самом деле сексуальная связь с «этой женщиной – мисс Левински» была.

Когда лжец злится и обороняется, он пытается «перевести стрелки» на вас. Он стремится показать неправоту собеседника, который допустил мысль о том, что такой «праведный» и «благородный» человек, как он, может лгать. Таким образом, в центре внимания оказывается не обман лжеца, а вы, подозреваемый в отсутствии доверия с вашей стороны. Лжец, таким образом, получает возможность выразить свой «праведный гнев». Указывание пальцем – это подсознательный способ убедить вас поверить человеку; это своего рода невербальное «подчеркивание» его желания – нет, требования, – чтобы ему поверили.



**Фото 7.30.** О. Джей Симпсон указывает пальцем во время интервью на *Court TV*, подчеркивая свое негодование и выражая желание, чтобы ему поверили.  
 Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press

О. Джей Симпсон демонстрирует отчаянное желание, чтобы ему поверили, подкрепленное не только наклоном вперед на протяжении всего интервью, но и сердитым указующим жестом.

### Стремление спрятать руки

Когда человек кого-то обманывает, он часто прячет кисти рук. Он сует их в карманы, прячет за спиной или где-то еще, например под столом. Он может также складывать их так, чтобы они казались меньше. Не забывайте, что часто люди кладут руки в карманы просто потому, что им так удобнее; как и всегда, для раскрытия обмана крайне важен контекст. Однако если в разговоре с кем-то вы заметили, что он или она вдруг засовывает руки в карманы, весьма вероятно, вы затронули какой-то вопрос, который собеседник не хочет с вами обсуждать. Это еще один символический жест самозащиты; человек прячет руки так же, как он прячет правду.

Когда актеры Брэд Питт и Анджелина Джоли рекламировали свой фильм «Мистер и миссис Смит», повсеместно начали распространяться слухи о том, что между ними возникла связь. Это оказалось правдой, хотя Брэд Питт тогда был еще женат на актрисе Дженнифер Энистон. Брэд и Анджелина – «Бранджелина», как стали называть их в прессе, – предпринимали все возможные усилия, чтобы скрыть свой роман и держаться на публике отстраненно, но язык их тел говорил о многом.

Одним из самых явных признаков их лжи был тот факт, что Брэд постоянно держал руки в карманах. Тем самым он демонстрировал, что ему есть что скрывать. Анджелина одну или обе руки всегда держала за спиной. Они прятали свои руки, подсознательно стараясь скрыть свои чувства друг к другу, чтобы никто не догадался, что *на самом деле* происходит. Но это не сработало.

Они также изо всех сил старались постоянно поддерживать между собой физическую дистанцию, как вы и видите на преды-





**Фото 7.31.** Брэд Питт и Анджелина Джоли на встрече с прессой по поводу выхода фильма «Мистер и миссис Смит».  
Фото: Russ Einhorn/Splash News/All Over Press

душем фото. Они даже старались смотреть прямо перед собой и отказывались смотреть друг на друга. Но и это им не помогло. Если вы действительно внимательно рассмотрите фотографию, вы сможете заметить, что их тела — как два магнита, которые тянет друг к другу. Конечно, их попытки казаться чужими людьми лишь усугубили подозрения об их отношениях, так как большинство звезд, снимающихся вместе, часто можно увидеть обнимающи-



**Фото 7.32.** Крис Хамфриз прячет пальцы рук в карманах, скрывая крах своего брака с Ким Кардашьян.  
Фото: VLUV/Splash News/All Over Press

мися и прикасающимися друг к другу или по крайней мере стоящими совсем близко во время рекламных мероприятий.

Однако самым выразительным признаком, выдававшим то, что происходило между актерами, служит положение их ног. Когда люди нравятся друг другу, их ноги буквально притягивает друг к другу. Как можно увидеть на этом фото, правая ступня Брэда развернута в сторону Анджелины, а ее левая ступня также слегка повернута к Брэду.

Когда человеку есть что скрывать, как Крису Хамфризу, он часто пытается спрятать свои пальцы или ладони. На следующей

фотографии мы видим Криса Хамфриза, пальцы рук которого спрятаны в карманах. Крис вовсе не стремится нежно взять за руку свою новую жену Ким.

### Сгибание или сжатие пальцев в кулак

Лжецы иногда складывают пальцы рук чашечкой или слегка сжимают их в кулак. Чаще всего сжатые кулаки выражают гнев или по меньшей мере напряжение, поэтому, если вы видите, как человек подгибает пальцы или действительно сжимает их в кулак, обратите внимание на содержание разговора и на то, что могло вызвать у него такие чувства. Мы много раз видели, как Лэнс Армстронг во время интервью складывает руки, округляя пальцы, если ему задавали вопрос о допинге. Точно такой же жест можно было видеть и в интервью, которые он дал в Остине, штат Техас, в 2006 г. и на CNN Ларри Кингу. Сложенные чашечкой руки свидетельствовали о том, что он злится на интервьюеров, поскольку те подозревали его в чем-то и сомневались в его искренности. По сути, они слишком близко подбирались к правде, что задевало Лэнса за живое, потому что он прекрасно знал, что лгал об употреблении допинга.

### Беспокойные ноги

Можете мне не верить, но иногда определить, что человек лжет, можно, всего лишь взглянув на его ступни. Он может, например, сидеть совершенно неподвижно, но если при этом в критические моменты разговора он внезапно начинает шаркать ногами, то, возможно, в этот момент он лжет.

Когда кто-то, разговаривая с вами, отрывает пятку от земли, как показано на фото, — это может быть сигналом «бежать» из уже известной нам пары «бей или беги». Фактически лжец хочет поки-

нуть место преступления. О том же самом может свидетельствовать резкий разворот ступни в сторону дверей или выхода.



**Фото 7.33.** Если у стоящего или сидящего человека пятка оторвана от земли, то это может свидетельствовать об обмане.

Фото: O. Guuero/Shutterstock, Inc.

Если вы видите, что человек стоит или сидит так, что пальцы его ног развернуты друг к другу («голубиная позиция»), — это может означать, что он пытается оградить или защитить себя от чего-то и, возможно, лжет. Также это может быть признаком какого-то скрытого послания.

Перед тем как Кэти Холмс внезапно и тайно оставила Тома Круза, она старалась по ряду причин не выдать свои истинные чувства к нему. Согласно прессе, Кэти волновало, кем вырастет ее дочь, если ее воспитание будет проходить в духе сайентологии. На этом фото запечатлена реакция самозащиты. Ступни Кэти повернуты друг к другу. Однако ступни Тома рассказывают совершенно другую историю. Его правая нога развернута прямо в сторону Кэти, что выдает его симпатию к ней. Контрастирующее положение ног Кэти и Тома явно свидетельствует о том, что в момент, когда было сделано фото, их чувства друг к другу не были взаимными. Если бы Том разобрался в языке тела Кэти, он, воз-

можно, не был бы так шокирован, когда Кэти тайно уехала из его дома, сбежала на Восточное побережье и подала на развод менее чем через полгода после того, как была сделана эта фотография.



**Фото 7.34.** Кэти Холмс и Том Круз на премьере фильма «Протокол Фантом». В языке тела Кэти заметны признаки возможной самозащиты и неискренности.

Фото: Lakota/Splash News/All Over Press

Такую «голубиную позицию» ступней часто можно наблюдать у маленьких детей, которые сделали что-нибудь плохое и лгут об этом. Так что, родители, будьте настороже!

## Глава 8

# Что написано на лице

**М**имика складывается из движений лицевых мышц (динамика) и их статичных комбинаций – то есть того, что называют выражением лица. Чтобы точно определить, кто говорит правду, а кто нет, очень важно внимательно изучать лица людей и отмечать любые отклонения от типичных для них выражений лица.

### Определение нормы

Прежде чем выносить какие-то суждения о том, что выражает лицо человека, вы должны установить норму. То, что мы говорили в предыдущей главе о языке тела, применимо и к лицу. Сначала нужно довольно долго наблюдать за человеком, чтобы определить типичные для него выражения и движения лица, а в дальнейшем соотносить все вами увиденное с этой нормой. Некоторые люди, например, во время разговора все время смотрят по сторонам, и это для них нормально. Таким образом, если они ведут себя так, это, скорее всего, не означает, что они лгут. Но если обычно во время разговора человек смотрит в глаза, а в какой-то критический момент внезапно отводит взгляд, весьма

вероятно, что такая попытка избежать зрительного контакта связана с ложью.

Представьте ситуацию, когда вы знаете наверняка, что одной из ваших коллег вчера не было в офисе. Вы спрашиваете ее, была ли она там. Если в норме во время разговора она ведет себя спокойно и смотрит прямо на собеседника, а тут вдруг глаза вашей коллеги начинают бегать, она часто моргает или ее нижняя губа искривляется, когда она уверяет вас, что была на работе, — это верные признаки лжи. В этой главе мы рассмотрим, как можно установить степень честности человека по его мимике при условии, что вам известна норма. По-моему, лучше всего разобраться в признаках лжи можно, тщательно изучив мимические черты некоторых публичных персон, которые были уличены средствами массовой информации в обмане.

## Лживые глаза

Наука продемонстрировала, что существует связь между движением глаз и мыслями человека. Маленькие мышцы, контролирующие движения глаз, в свою очередь контролируются тем же самым механизмом в головном мозге, который обрабатывает эмоции и воспоминания. В частности, движения глаз, связанные с эмоциями человека, подчиняются латеральному колленчатому ядру — структуре, соединенной с лимбической системой головного мозга.

### Избегание — прикрывание/закрывание глаз или взгляд в сторону

Когда люди лгут, они часто разрывают зрительный контакт и отводят взгляд. Это обычно является одним из самых очевидных признаков обмана. Они поступают так, потому что не хотят видеть вы-

ражение вашего лица в том случае, если вы догадаетесь об их лжи. По сути, они стремятся «сохранить лицо».



**Фото 8.1.** Лэнс Армстронг избегает зрительного контакта с Опррой во время интервью.  
Фото: Getty News Entertainment

Во время интервью Опре Лэнс Армстронг с трудом мог смотреть на нее. Это было особенно заметно в те моменты, когда он, судя по всему, продолжал лгать.

Лжецам, постоянно избегающим зрительного контакта, неприятна близость; они, скорее, стремятся к контролю и манипулированию собеседником. Если они посмотрят на вас прямо, то могут почувствовать себя приниженными и/или неспособными сохранять контроль над ситуацией, в то время как их цель – подавить вас. Они также не хотят видеть, как вы наблюдаете за тем, как они лгут. Лжец будет всегда смотреть в сторону. Куда конкретно он или она будут направлять взгляд, неважно, значение, по моему мнению, имеет сам факт прекращения зрительного контакта. Еще одна причина, по которой обманщики стараются не смотреть в глаза, – смущение. Звезда футбольного клуба «Нотр-Дам» Манти



Те'о не мог смотреть в глаза журналисту *ESPN*, который задавал ему вопросы о фиктивной подружке. Он закрывал глаза и даже прикрывал их рукой, как будто в буквальном смысле не желая видеть того, что натворил. Продолжая лгать, Манти Те'о заявлял: «Я знаю, что это звучит нелепо, но я ни в чем не виноват». В тот момент он один знал, что это не так, потому что правда еще не выплыла наружу, но продолжал лгать о смерти и похоронах Линнэй.



**Фото 8.2.** Бернард Мэдофф отказывался смотреть в глаза своим жертвам, принося сбивчивые и неискренние извинения в суде.

Фото: Splash News/All Over Press

Бернард Мэдофф, известный своими финансовыми махинациями, не поднимал глаз ни на одного из трех вкладчиков, которые выступали в суде. И даже когда один из них повернулся к Мэдоффу, чтобы обратиться к нему, он отвел взгляд. Когда же Мэдофф в конце

концов повернулся к вкладчикам и принес короткие и неискренние извинения, он по-прежнему не смотрел им в лицо. На мой взгляд, причиной отсутствия зрительного контакта в данном случае был испытываемый ответчиком стыд и смущение из-за того, что он был пойман и потерял ощущение власти над людьми. Слова его извинений были пусты, потому что он ни разу не посмотрел в глаза тем, кто пострадал от его действий. В тот момент у него была возможность посочувствовать им и даже постараться как-то исправить причиненный вред. Однако тот факт, что он не пожелал на них даже взглянуть, свидетельствует о том, что ему в действительности было наплевать на пострадавших. Даже тогда его волновала исключительно собственная персона.

Если только вы не имеете дела с человеком, который буквально не различает фантазии и реальность, то знайте: лжец всегда понимает, когда собирается солгать. Именно поэтому обманщики часто опускают взгляд, чтобы сосредоточиться на истории, которую собираются вам преподнести или уже преподнесли. После того как Тайгер Вудс был уличен в многократных изменах, во время пресс-конференции он постоянно смотрел в пол. Это заставило многих усомниться в его искренности. Люди заподозрили, что его извинения – не более чем попытка спасти свою репутацию и не потерять деловых партнеров. Отсутствие зрительного контакта для многих (если не для большинства) в тот день стало сигналом неискренности. Опущенный взгляд, а также плотно сжатые губы сообщили людям многое из того, о чем Тайгер хотел бы промолчать. Весьма возможно, его просто заставили дать эту пресс-конференцию.

Часто лжецы опускают взгляд из-за того, что не хотят, чтобы их отвлекла негативная реакция других. Возможно, в этом была еще одна причина того, почему Бернард Мэдофф опускал взгляд, произнося формальные извинения. Кроме того, такой взгляд помогает обманщику сконцентрироваться на своей миссии обмана, как это было

с Джоном Эдвардсом во время интервью программе *Nightline*. Эдвардс просто не мог смотреть в глаза Бобу Вудраффу, когда лгал о том, что не является биологическим отцом ребенка (в чем, естественно, ему все же пришлось признаться спустя несколько месяцев).

Обманщик может даже прикрывать глаза руками, чтобы ни на кого не смотреть и чтобы никто не смотрел на него. Ложь — это непростое дело, и постоянное слежение за фактами утомляет, поэтому лжецы часто закрывают глаза руками и прижимают ладони к лицу, чтобы снять мышечное напряжение. Вегетативная нервная система может заставлять мышцы перенапрягаться, в том числе и те, которые расположены вокруг глаз.



**Фото 8.3.** Закрывание глаз и прикрывание их руками может быть формой авторелаксации в моменты лжи.

Фото: Robert Kneschke/Shutterstock, Inc.

## Немигающий взгляд

Конечно же, справедливо и обратное: тяжелый, долгий, немигающий взгляд широко открытых глаз также может быть сигналом обмана. Порой лжецы пытаются смотреть людям прямо в глаза именно для того, чтобы показаться честными. Это своего рода сверхкомпенсация.

Вероятно, никому не удавалось лучше поддерживать зрительный контакт, чем мошеннику Бернарду Мэдоффу. Иначе как еще он мог бы соблазнить некоторых наиболее влиятельных американских инвесторов? На его удочку попадались даже самые богатые, самые знаменитые и облеченные немалой властью люди. Если бы они знали, что следует опасаться тех, кто смотрит не мигая и поддерживает зрительный контакт постоянно, возможно, они бы не стали вести дел с Мэдоффом. Но, к несчастью, большинство деловых партнеров были очарованы им и загипнотизированы его взглядом, который они истолковали неверно, считая признаком искренней заботы о себе и своем финансовом будущем.

Посмотрев на эту редкую фотографию Мэдоффа, сделанную до его разоблачения, вы сможете лучше понять, как прямой взгляд мошенника помог ему очаровать потенциальных вкладчиков. Мэдофф был известен тем, что всегда смотрел людям в глаза, располагая к себе собеседника. Диана Хенрикс, журналистка, которая недавно беседовала с ним в тюрьме, рассказывает об этой встрече так: «Он ни на секунду не отводил от меня взгляда. Подавшись вперед, он демонстрировал интерес ко всему, что я говорила» (из статьи в *New York Times* «Король обмана: Бернард Мэдофф» (Wizard of Lies: Bernie Madoff)). Слова Хенрикс подтверждают, что Мэдофф был, и, очевидно, остается прекрасным слушателем. Он понимал, что постоянный зрительный контакт заставляет людей думать,

что собеседник проявляет заботу о них, хотя на самом деле те, с кем он разговаривал, его совершенно не интересовали.



**Фото 8.4.** Опытный обманщик Бернард Мэдофф прямо смотрел в глаза своим клиентам и потенциальным партнерам, вероятно, с целью контроля и манипулирования.

Фото: Exclusive Candid/Splash News/All Over Press

Как и большинство мошенников, Мэдофф проявлял особое внимание к собеседнику и смотрел на него дольше, чем обычно, стараясь даже не моргать. Фальшивая улыбка – еще одна характерная черта, свойственная речевому поведению обманщика. Если вы прикроете нижнюю часть лица Мэдоффа на предыдущем снимке, вы увидите, что он улыбается только ртом, в его глазах нет и тени улыбки. Фальшивая улыбка передает двойственное отношение мошенника к собеседнику. С одной стороны, он изо всех сил пытается выглядеть милым, дружелюбным и искренним, а с другой – его холодный, ровный взгляд выдает абсолютно четкие намерения в отношении жертвы. Когда человек говорит правду, он, как правило, время от времени смотрит по сторонам

и может даже иногда отвести взгляд. Лжецы используют холодный, упорный взгляд, для того чтобы установить контроль и продемонстрировать свое превосходство, как это делал осужденный убийца Дрю Питерсон. Именно так он смотрел во время интервью, чтобы заставить людей считать себя честным, а главное, невиновным человеком, которым, конечно же, на самом деле не был. Визажист одного кабельного канала лично рассказала мне, что, когда она гримировала Питерсона для интервью, ей показалось, что он заигрывает с ней. Она говорила, что Питерсон «постоянно пялился» на нее, глядя прямо в глаза, и постоянно стремился поймать ее взгляд.

Лично мне кажется, что в данном случае Питерсон смотрел на девушку подобным образом вовсе не с целью соблазнения, а чтобы продемонстрировать свое превосходство над этой крупной женщиной нестандартной внешности, тело которой было покрыто татуировками и пирсингом. Я считаю, что со стороны Питерсона это было попыткой установить контроль над кем-то, кого он не мог понять, над нестандартной личностью. Возможно, он вел себя точно так же, как в свою бытность офицером полиции, когда смотрел подобным образом на арестованных с целью унизить или контролировать их. Не будем забывать и о нескольких женах Питерсона, над которыми он явно имел власть. Люди часто смотрят прямо и тогда, когда защищаются. Если визави отвел взгляд или моргнул первым, для собеседника это часто означает, что ему удалось победить и подавить; значит, он здесь главный. Несомненно, именно это пытался сделать Лэнс Армстронг, когда неотрывно смотрел на журналиста, задававшего ему вопросы о допинге. Этот взгляд соответствовал общей логике его поведения, в частности реакции Армстронга на справедливые обвинения тех, на кого он подал в суд за клевету.



**Фото 8.5.** Лэнс Армстронг прямо смотрит на кого-то, кто хочет узнать правду об употреблении им допинга. Целью такого взгляда почти наверняка является запугивание собеседника.

Фото: Jennifer Lorenzini/Splash News/All Over Press

### Злобные взгляды

Злобный взгляд отличается от прямого, хотя тоже является признаком недоброго отношения. Человек может бросать на вас резкие эмоциональные взгляды в приступе ярости. Такой взгляд с прикрытыми веками длится очень недолго. Таким взглядом человек хочет сказать: «Я смотрю на вас, чтобы убедиться в том, что вы верите той лжи, которую я только что произнес, — и вам лучше ей верить». И еще такой взгляд говорит: «Я в ярости от того, что кто-то усомнился в моей лжи».

На этом фото мы видим злобный взгляд президента Клинтона в тот момент, когда он утверждал, что невиновен и что у него не было сексуальной связи с мисс Левински. Если вы заметили у кого-то такой взгляд, знайте, что этот человек либо зол, либо лжет – или и то и другое.



**Фото 8.6.** Президент Билл Клинтон смотрит ледяным взглядом, отрицая сексуальную связь с Моникой Левински.  
Фото: Joyce Naltchayan/Staff AP/Getty Images

### Удивленно распахнутые глаза

Когда человек лжет, часто можно заметить, как его глаза расширяются, а брови и кожа на лбу приподнимаются. Так выглядит подсознательное выражение радости, которую испытывает лжец, понимая, что обман не раскрыт, а также выражение удовольствия от тех дивидендов, которые принесла ему ложь. В глубине души обманщик удивляется, что его ложь сошла ему с рук, так как он



всегда боится быть пойманным. Именно поэтому глаза обманщика часто широко распахнуты, – такой взгляд мы замечали у Лэнса Армстронга до и во время скандала. То, что ему удавалось столько раз дурачить всех и обманом выигрывать Tour de France, по-видимому, было удивительно даже для него самого.

Мы часто можем видеть широко открытые удивленные глаза у лжеца, если а) его обману что-то угрожает; б) ему кажется, что кто-то раскрыл обман; или в) его прямо уличили во лжи. Это выражение появляется на лице в тот самый момент, когда лжец понимает, что ему больше никто не верит. Когда такое происходит, белки глаз делаются гораздо более заметными, а сами глаза кажутся большими и становятся похожими на блюдца. В случае Линдси Лохан это произошло, когда она услышала в суде убедительные свидетельские показания, которые могли раскрыть ее обман.



**Фото 8.7.** Линдси Лохан демонстрирует «большие глаза», слушая свидетельские показания, и выглядит удивленной и шокированной.  
 Фото: Pool/London Entertainment/Splash News/All Over Press

Ларри Кинг обычно доброжелателен к своим гостям и поддерживает их, но, когда он прямо и довольно смело спросил у Лэнса Армстронга о допинге, глаза у последнего стали заметно больше и продолжали расширяться, пока тот пытался объясниться.

Возможно, лучший пример этого явления можно увидеть на фото О. Джея Симпсона, сделанном в тот момент, когда он вслух размышлял о том, что скажет детям (которым тогда было 15 и 18 лет), когда те спросят его о своей матери. Ведущей Кэтрин Криэр, как наверняка и большинству зрителей, показалось невероятным, что дети до сих пор ни разу не спрашивали и не обсуждали с отцом того, что произошло с их матерью.



**Фото 8.8.** О. Джей Симпсон демонстрирует удивленно распахнутые глаза. В то время как он пытается сочинить какую-то историю в процессе интервью на *Court TV*, заметно, как белки его глаз становятся все больше и больше.

Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press

### Частое моргание

Один из наиболее часто встречающихся признаков лжи – быстрое и необычное моргание. Эта реакция часто возникает автоматиче-

ски и является достоверным признаком стресса – в данном случае от страха, что обман раскроется. Вероятно, наиболее широко известное исследование моргания и его связи с мыслительными процессами было проведено учеными, проанализировавшими печально известную речь бывшего президента Ричарда Никсона «Я не преступник», при произнесении которой он время от времени начинал ненормально часто моргать. Частое моргание Никсона послужило для исследователей признаком того, что президент говорил неправду.

Можно найти еще множество примеров того, как политики из любых партий и любых слоев общества начинают часто моргать в те моменты, когда лгут своим избирателям. Во время интервью программе *Nightline* Джон Эдвардс начинал учащенно моргать всякий раз, когда Боб Вудрофф задавал вопрос, на который ему не хотелось отвечать. Когда же Эдвардс в конце концов отвечал на него, это зачастую была откровенная ложь, произнося которую кандидат в президенты моргал чаще обычного. Когда он утверждал, что «физически не мог» быть отцом ребенка своей любовницы Риел Хантер, слушателям вообще могло показаться, что у Эдвардса нервный тик.

### Протираание глаз

Ложь требует больших усилий. Всегда быть начеку, чтобы ничего не перепутать, очень утомительно. Когда мы устаем, то часто трем глаза, как это делают дети. Если человека допрашивают и он на протяжении длительного времени врет представителям органов правопорядка, то иногда вы можете заметить точно такое же поведение. Люди нередко начинают тереть глаза и во время суда. Это внезапная автоматическая реакция, направленная на снижение напряжения и утомления, накопившегося в мышцах вокруг глаз.

Желание потерять глаза может также возникать из-за раздражения и зуда, которые являются следствием увеличения притока крови и расширения мелких капилляров в области вокруг глаз. Это часть того же самого ответа вегетативной нервной системы, который поступает в организм при напряжении и стрессе. Дети обычно трут глаза, если они переутомились или лгут. Но если кто-то – ребенок или взрослый – трет глаза, закрывая их руками, это может также означать стремление скрыться от окружающих и является явным признаком обмана.

### Бегающий взгляд

Когда люди лгут, они часто смотрят в сторону. Они могут смотреть вправо, влево или «стрелять» глазами, как будто пытаюсь найти ответ. Такой взгляд был очень хорошо замечен у бывшего президента Ричарда Никсона, когда он произносил свою печально известную речь «Я не преступник». Когда он заявлял: «За все годы моей публичной жизни я никогда не препятствовал правосудию», его глаза были скошены вправо. Никсон, конечно же, знал, что на самом деле он препятствовал правосудию до такой степени, что в конце концов был подвергнут импичменту за Уотергейтский скандал.

Когда мы лжем о своем отношении к кому-то, мы также часто отводим глаза, чтобы смотреть на этого человека сбоку. Например, несмотря на то что голова Ники Минаж поставлена прямо, она смотрит на Мэрайю Кэри, скосив глаза вправо. Сама Мэрайя более прямолинейна и смотрит на Ники, повернув голову в ее сторону.

На мой взгляд, косой взгляд Ники подтверждает, что между ними с Мэрайей не осталось теплых чувств. Хотя обе они публично заявляли, что между ними нет никаких трений, их лица рассказывают совершенно другую историю.



**Фото 8.9.** Ники Минаж (крайняя справа) вопросительно смотрит на Мэрайю Кэри (крайняя слева).  
 Фото: Getty News Entertainment

### Прищуренные глаза

Когда люди злятся, испытывают недоверие или имеют какие-либо подозрения, они часто неодобрительно щурят глаза. Лжецы также часто щурятся, демонстрируя «праведный гнев». Они смотрят на окружающих с неодобрением, из-за того что те посмели подвергнуть сомнению истинность их слов. Если лжец прищуривается, когда лжет, — это, как правило, происходит неосознанно. По сути, он подсознательно оценивает себя, принимая во внимание ту ложь, которая только что слетела с его губ. Его прищуренные глаза как будто говорят: «Не хочу, чтобы вы раскрыли мой обман».

Прищуренные глаза могут также свидетельствовать о том, что лжец хочет подчеркнуть ту или иную мысль. В таком случае это выражение справедливого негодования. Именно его на протяжении многих лет демонстрировал О. Джей Симпсон всякий раз, когда его спрашивали о причастности к убийству жены. На фото его прищур выдает раздражение по поводу того, что ему задают

так много вопросов. Именно раздражение, которое продемонстрировал Симпсон, по иронии судьбы и стало причиной возникновения тех подозрений, которые появились у многих людей, заметивших эту реакцию преступника. Лэнс Армстронг также часто прищуривался во время многих интервью, которые давал, особенно если сталкивался с серьезными вопросами, касающимися употребления допинга. Его прищур, вероятно, отражает гнев и дискомфорт, которые он испытывал из-за того, что ему приходилось на них отвечать. Точно так же мы видели, как прищуривается бывший президент Клинтон, утверждая: «У меня никогда не было связи...» Выражение его лица выдавало гнев по отношению к людям, которые осмелились подозревать его в подобных поступках.



**Фото 8.10.** О. Джей Симпсон прищуривается во время интервью на *Court TV*.

Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press

### Приподнятые брови и наморщенный лоб

Аналогично удивленным глазам приподнятые брови и/или наморщенный лоб также могут быть признаком обмана. Как вы

можете видеть на следующем фото О. Джея Симпсона, именно такую мимику он демонстрировал, обсуждая убийство своей жены спустя десять лет после его совершения. Эти сигналы стали особенно заметны после того, как интервьюер задал ему ряд конкретных и смелых вопросов, касающихся гибели его жены и ее друга.



**Фото 8.11.** Два типичных признака обмана — поднятые брови и наморщенный лоб — на лице О. Джея Симпсона во время интервью на *Court TV*.

Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press

Исследователи из Университета Британской Колумбии обнаружили, что лжецов часто выдают подобные мелкие мышечные движения, которые объясняются, скорее всего, напряжением и являются реакцией на него вегетативной нервной системы. Мы видели много таких движений у Лэнса Армстронга во время тех интервью, которые он давал, когда ему постоянно задавали вопросы о допинге. Выражение его лица отражало удивление и негодование по поводу того, что кто-то усомнился в его честности.

## Нос все знает

Когда вегетативная нервная система начинает посылать сигналы, расширяющиеся капилляры часто вызывают и набухание слизистых, что, в свою очередь, часто приводит к отеку и ощущению зуда в носу. Хотите верьте, хотите нет, но нос у лжеца действительно увеличивается, как у сказочного персонажа Пиноккио, только в гораздо меньшей степени. Поэтому достаточно часто можно увидеть, как обманщик трогает или чешет нос, когда врет. Такое поведение особенно свойственно детям. Они делают это и когда слышат чужую ложь, например своих родителей или других детей.

Ричард Хин, «папаша с воздушным шаром», обманывал прессу, преподнося придуманную им историю, точно так же, как и его старший сын Брэдфорд. Брэдфорду было прекрасно известно, что его отец лгал на протяжении всех интервью о своем младшем сыне, Фальконе, и его участии в этом мошенничестве. Поэтому часто можно было видеть, как Брэдфорд чешет нос во время интервью и фотосъемок.

Знаменитости часто чешут носы, когда у них берут интервью, не желая рассказывать всего о своей личной жизни.

После того как ее брак с Брэдом Питтом завершился скандалом, личная жизнь Дженнифер Энистон как будто стала для журналистов самой притягательной темой. Они все время хотели узнать у нее, с кем она встречается, помолвлена ли, беременна ли. Как и большинству людей, Дженнифер, естественно, хотелось сохранить какие-то вещи в тайне. То, как она чешет нос, может быть признаком нежелания раскрывать правду – вероятно, в тот день она не хотела делиться с репортерами секретами своей личной жизни.





**Фото 8.12.** Дженнифер Энистон почесывает нос в эфире программы *Early Show* на CBS.  
 Фото: James Devaney/Splash News/All Over Press

## Чихание

Хотя чихание может быть просто симптомом аллергии, простуды или свидетельством наличия каких-то раздражающих веществ в атмосфере, оно также может быть и признаком лжи. Из-за того что капилляры и более крупные кровеносные сосуды в носу и его слизистой расширяются, ложь не так уж редко сопровождается чиханием. Таким образом, известная примета, что чихание подтверждает правдивость сказанных слов, – не более чем миф и бабушкины сказки. На самом деле скорее верно обратное: чихание выдает ложь.

Дети чаще, чем взрослые, чихают, когда лгут. Это объясняется тем, что носовые ходы и слизистые у детей более чувствительны к изменениям, вызванным работой вегетативной нервной системы.

## Расширенные ноздри

Когда человек лжет, то нередко можно заметить, как крылья его носа раздуваются при вдохе. Это происходит из-за того, что лжецу часто не хватает воздуха, и ему приходится вдыхать более глубоко и часто. Когда реакция вегетативной нервной системы заставляет организм напрягаться, он начинает испытывать нехватку кислорода, именно поэтому дыхание через нос становится более глубоким. Во время своего интервью в программе Опры Лэнс Армстронг время от времени начинал дышать именно так, и было заметно, как раздуваются крылья его носа. Это могло свидетельствовать о том, что в эти моменты он не был честен или умалчивал о чем-то.



**Фото 8.13.** Когда крылья носа раздуваются, это может быть признаком обмана.  
Фото: Gleb Smenjuk/Shutterstock, Inc.

## Изменения в области рта

### «Вата во рту» и облизывание губ

Если вы когда-нибудь видели запись допроса подозреваемого, который на самом деле был виновен, то вы могли заметить, что говорить ему становится все труднее и труднее. Это объясняется тем, что у него

во рту внезапно все пересыхает. Когда такое происходит, человеку начинает казаться, что к его небу прилипла вата. Офицеры полиции и сотрудники спецслужб называют это явление «ватой во рту». Механизм явления состоит в следующем: работа вегетативной нервной системы при стрессе приводит к тому, что слюноотделение уменьшается и слизистая во рту пересыхает. Если подозреваемому с синдромом «ваты во рту» предложить стакан воды, он обычно выпивает его целиком большими глотками, чтобы утолить жажду. Такое поведение обычно является свидетельством того, что подозреваемый что-то скрывает, пытаясь не выдать себя во время допроса.

Следы засохшей слюны в уголках рта, на нижней губе или даже по бокам языка тоже являются возможным признаком вранья. В день, когда О. Джею Симпсону вынесли приговор по делу о вооруженном ограблении и похищении человека, можно было видеть, как он облизывает губы: очевидно, что, ожидая своей участи, он чувствовал, как в горле пересохло.



**Фото 8.14.** Синдром «ваты во рту» у О. Джея Симпсона во время интервью на *Court TV*.

Фото: AdLiB Design/Splash News/All Over Press

Когда рот у человека как будто набит ватой, ему становится трудно шевелить языком и, соответственно, говорить. Из-за пересыхания слизистой язык как будто прилипает к внутренней стороне щек и небу и кажется толще и шире.

На этой фотографии О. Джей Симпсон вытирает засохшую слюну, собравшуюся в уголках его рта. Это также является признаком пересыхания слизистой, вызванного, скорее всего, ложью. Еще лжецы часто облизывают губы, пытаясь смягчить сухость. Таким образом, если вы видите, что кто-то облизывает губы подобным образом, – это может означать, что он или она лжет. Но прежде чем сделать выводы, важно, как мы уже заметили, учесть контекст.

### Фальшивая улыбка

В искренней улыбке выделяют четыре параметра: глаза щурятся, вокруг глаз появляются морщинки – гусиные лапки; верхняя часть щек приподнята; зубы оголены, губы расходятся и растягиваются вверх. Если хотя бы один из этих признаков отсутствует, значит, улыбка человека фальшивая, натянутая или вынужденная: он пытается скрыть свои истинные чувства.

На фото 8.15 мы видим момент, когда берут интервью у Лэнса Армстронга. Услышав вопрос об обвинениях в употреблении допинга, он улыбается натянутой, фальшивой улыбкой. Похожее выражение лица можно увидеть у него на фото с церемонии награждения победителей гонки Tour de France в 2010 г. Его только что вызвали для получения награды. Он знает, что должен выглядеть счастливым, поэтому улыбается, но его улыбка – ненастоящая. Его щеки не приподнимаются, глаза не прищуриваются, а губы плотно сжаты в горизонтальную линию, так что их уголки не растянуты вверх и зубы не видны. Эта очень напряженная и фальшивая улыбка, скорее всего, отражала его истинные чув-

ства, а именно то, что он не мог быть по-настоящему счастлив или испытывать воодушевление от своих достижений. Лэнс знал, что получил приз нечестно, и не только на этой гонке, но и на всех предыдущих гонках Tour de France, в которых участвовал.



**Фото 8.15.** Фальшивая, с плотно сжатыми губами ухмылка Лэнса Армстронга на пресс-конференции.

Фото: Jennifer Lorenzini/Splash News/All Over Press

Если вы пересмотрите запись интервью Джона Эдвардса программе *Nightline*, то увидите, что она пестрит примерами таких фальшивых улыбок, когда улыбается только рот говорящего, а щеки и глаза остаются неподвижными. Эта фальшивая улыбка особенно хорошо была заметна в те моменты, когда Эдвардс отрицал отцовство ребенка Риел Хантер и заявлял: «Я буду рад дока-

зять, что это не мой ребенок». Он сознательно лгал, произнося эти слова, потому что знал, что на самом деле он является биологическим отцом ребенка.

Так же фальшиво Эдвардс улыбается, фотографируясь в полицейском участке, когда пытается создать видимость того, что счастлив. На самом деле, конечно же, он вовсе не был счастлив из-за того, что его арестовали и заставили сделать это фото. Вряд ли кто-то может испытывать радость по такому поводу. Его глаза не улыбаются, а в нижней челюсти заметно сильное напряжение, так как зубы стиснуты, чего не бывает, когда человек улыбается искренне. Кроме того, скулы Эдвардса как будто опущены вниз, а вовсе не приподняты.



**Фото 8.16.** Фальшивая улыбка Джона Эдвардса на фото, сделанном в полиции после того, как он был арестован.

Фото: Splash News/All Over Press

Как правило, если человек улыбается по-настоящему, он смотрит прямо в глаза собеседнику, а не вниз или в сторону. В противном случае улыбка, скорее всего, ненастоящая. Во время интервью в *Nightline*, когда Эдвардс лгал об отцовстве ребенка своей любовницы, он часто смотрел вниз, натянуто ухмыляясь. Даже до начала интервью у Эдвардса на лице была та же самая фальшивая, напряженная улыбка, как и на полицейском снимке. Он продолжал демонстрировать это показное счастье, заискивая перед ведущим шоу. Несмотря на то что Эдвардс хотел показать, что дает интервью с удовольствием, желая рассказать обо всем «со своей стороны», судя по его лицу, он вовсе не был рад необходимости отвечать на вопросы. Никто не улыбается такой натянутой улыбкой, если делает что-то с удовольствием.

Мошенник Бернард Мэдофф — еще один любитель фальшивых улыбок. Обратите внимание на его улыбку с плотно сжатыми губами и недружелюбные глаза в тот момент, когда он выходит из зала суда в 2008 г. Это могло быть знаком того, что он сильно нервничал. Он хотел казаться сердечным и дружелюбным, когда его обступили журналисты и фотографы, бросавшие ему в лицо жесткие слова. Один фотограф даже отвлекся от своей камеры и слегка толкнул Мэдоффа, на что тот отреагировал очень злобно и сделал оператору строгое предупреждение.

У потерявшего работу тренера футбольной команды Университета Пенсильвании Джерри Сандаски не было причин улыбаться, когда он был признан виновным в многочисленных эпизодах насилия над детьми. Также не было ничего веселого в том, что ему отказали в пересмотре дела. И уж точно он не мог быть доволен своим приговором. (Сандаски приговорили к пожизненному заключению в тюрьме, где, вероятно, ему предстояло бороться за свою жизнь, так как прочие заключенные наверняка не оставили бы в покое педофила.)



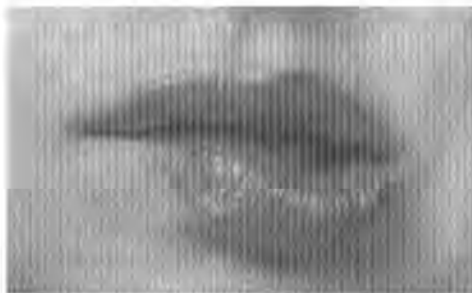
**Фото 8.17.** Фальшивая улыбка Бернарда Мэдоффа, разозлившая фотографа.  
Фото: Splash News/All Over Press

Однако он продолжал улыбаться. Стоит ли говорить, что все улыбки Сандаски были фальшивкой. Его зубы стиснуты, а глаза и скулы опущены вниз. Это с большой вероятностью означает, что улыбка на самом деле прикрывала ту бурю эмоций, которая бушевала у преступника в душе. Своей улыбкой Сандаски пытался очаровать не только своих коллег в университете, но и игроков, благотворителей, журналистов и даже детей, в отношении которых совершал насилие. Продолжая улыбаться и после того, как правда выплыла наружу, он, вероятно, подсознательно пытался очаровать и тех, кто смотрел на него, когда он проходил мимо, чтобы они не считали его чудовищем, которым он был на самом деле.

### Искривленные губы

Когда вы видите, что кто-то скривил губы или кусает себя за нижнюю губу, — это верный признак обмана.





**Фото 8.18.** Кто-то скривил губы – значит, возможно, он вас обманывает.  
Фото: Vladislav Starozhylov/Shutterstock, Inc.

Искривленные губы часто можно увидеть, когда люди лгут о своих чувствах к другим. Например, если кто-то в глубине души вас не любит, он может допустить «утечку» этих чувств, скривив губы. Обычно в этом мимическом движении участвует только нижняя губа, но иногда и только верхняя. В таком случае это называют «ухмылкой неприятия».



**Фото 8.19.** «Ухмылка неприятия» часто служит свидетельством обмана.  
Фото: Guryanov Andrey/Shutterstock, Inc.

Такое выражение лиц часто можно увидеть у пар, которые испытывают проблемы в отношениях, но стараются выглядеть счастливыми перед друзьями и родными. К концу вечера вы можете

видеть, как чье-то лицо искривляет подобная ухмылка, насмешливое выражение, которое говорит вам о том, что в отношениях партнеров не все так прекрасно, как они стремятся продемонстрировать. Это же выражение лица можно заметить у соперничающих коллег, работодателей и работников. Когда кто-то в глубине души питает к вам негативные чувства, но не выдает их, опасаясь каких-то последствий или полного разрыва деловых отношений, это выражение рано или поздно появляется на его лице.

Когда-то я посещала курс по ораторскому мастерству, где профессора учили слушателей проводить переговоры. Я заметила, что когда профессор Y представлял нам профессора X, у последней начинала кривиться верхняя губа. Как и следовало ожидать, стоило лекции начаться, она «прошлась» по профессору Y и продолжала время от времени отпускать нелестные замечания в его адрес на протяжении всей лекции. Было очевидно, что она его не выносит, но пытается заставить себя быть с ним милой и вежливой. Между тем «ухмылка неприятия» выдала ее истинные чувства еще до того момента, когда она открыто высказала свое мнение. Искривленные губы, неважно, кривится верхняя или нижняя губа, явно говорят об обмане. Такое выражение лица можно было заметить несколько раз у Джона Эдвардса во время интервью *Nightline*. Рассказывая о том, что его жена Элизабет простила ему измену, он скривил губы. Искривленные губы Эдвардса были четким сигналом лжи. Позднее в прессе действительно упоминалось о том, что Элизабет не только не простила мужа сразу же, как узнала об измене и внебрачном ребенке, а, напротив, вышвырнула Эдвардса из дома. Искривленные губы можно было наблюдать у Эдвардса и тогда, когда он выходил из зала суда, где рассматривалось дело о его финансовых махинациях во время предвыборной кампании, которое едва не закончилось для него тюремным сроком. Он пытался выглядеть довольным, улыбаясь и отпуская

милые шуточки, однако форма его губ свидетельствовала о том, что он совершенно не испытывает радости, ожидая своей участи, когда развязка могла оказаться весьма жестокой.

«Нечаянная радость» — малозаметная, краткая, неуместная улыбка

Когда человек неожиданно улыбается в ситуации, которая не располагает к веселью, — это называется «нечаянной радостью». Такая улыбка выдает неподдельную радость человека в момент, когда все считают, что он грустит или подавлен. Возможно, один из самых ярких примеров «нечаянной радости» у знаменитости мы могли наблюдать во время интервью Арнольда Шварценеггера программе *60 minutes*. Тогда обсуждалась история его измены жене, Марии Шрайвер, и появление внебрачного ребенка, которого родила их горничная.

В интервью журналистка Лесли Сталь прямо заявила Арнольду: «В своей книге вы пишете, что однажды на съемках у вас был роман с актрисой. Вы обманывали Марию». Вместо того чтобы ответить серьезно, Арнольд кивнул головой и слегка улыбнулся. При этом он совершенно не выглядел обиженным. Эта улыбка свидетельствовала о том, что он, скорее всего, не сожалеет об измене. Несмотря на его замечание, что ему неприятно то, что он сделал, выражение его лица говорило об обратном. На самом деле воспоминание о романе с актрисой, очевидно, было ему приятно.

Пойманные террористы часто демонстрируют такую «нечаянную радость». Они могут заявлять, что раскаиваются в содеянном, но улыбка неизменно пробивается наружу, как это было с «балийским подрывником» Худой бин Абдул Хаком, также известным как Муклас. Этот человек улыбается практически на каждом фото. Когда журналист спросил его, стыдно ли ему за то, что он

сделал, он ответил: «Да, меня печалит то, что в тот день погибло так много мусульман», но, говоря это, террорист улыбался. Вероятно, это был пример «нечаянной радости», потому что в глубине души Муклас был доволен, что погибли люди. *«В конце концов, — возможно, думал он, — что делали мусульмане в балийском баре или около него?»*

### Поджатые губы

Когда человек поджимает губы после того, как солгал, — это обычно означает, что он больше не хочет ничего говорить. Как и ладонь, прижатая к губам, это знак, говорящий собеседнику:



**Фото 8.20.** Лэнс Армстронг поджимает губы после того, как на пресс-конференции ему был задан вопрос о допинге.  
Фото: Jennifer Lorenzini/Splash News/All Over Press

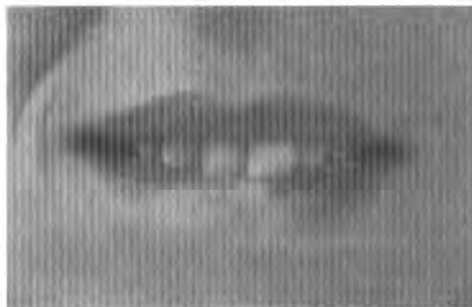
«Я уже солгал, и на этом все. Больше мне сказать нечего!» После того как президент Клинтон солгал на весь мир, он отвернулся от аудитории и камер, плотно сжимая губы. Это выражение лица сообщало всем, что он больше ничего не будет говорить ответственности об этом деле. Интересно, что после того, как с него были сняты обвинения в лжесвидетельстве и препятствии правосудию, Клинтон продолжал поджимать губы, заявляя, что «очень сожалеет... о том, что говорил и делал».

Люди иногда поджимают губы или плотно их сжимают, когда слышат неприятную правду о себе. Они стараются доказать свою невиновность, не отступая от своей лжи и храня молчание. Это их подсознательный и бессловесный способ убедить себя не говорить слишком многого. Так, Тайгер Вудс принес извинения за свой обман, но его сжатые губы указывали на то, что ему еще есть что скрывать. И действительно, вскоре всплыли новые факты, свидетельствующие о существовании и других любовниц.

### Кусание губ

Иногда люди кусают губы перед тем, как собираются солгать, или непосредственно в момент лжи. Если ваш собеседник во время разговора внезапно замолкает, прикусывая нижнюю губу, есть вероятность, что он только что вам солгал или умалчивает о чем-то важном.

В этом контексте кусание губ — неосознанный акт самозащиты, с помощью которого человек убеждает себя ничего больше не говорить. За секунду до того, как Клинтон извинился перед американским народом за свою ложь о связи с Моникой Левински, мы могли видеть его кусающим нижнюю губу. В этот момент он как будто в последний раз проверял, что должен сказать. Такое выражение лица, скорее всего, означало, что он не собирается говорить ничего лишнего.



**Фото 8.21.** Прикушенная губа часто является сигналом обмана.  
Фото: Marcell Mizik/Shutterstock, Inc.

## **Движения и положение нижней челюсти**

### **Выдвинутая челюсть**

Движения нижней челюсти также могут сигнализировать о том, что человек лжет. Часто после того, как человек солгал, его ниж-



**Фото 8.22.** Обратите внимание, как выдвинута вперед нижняя челюсть  
О. Джея Симпсона в тот момент, когда ведущая задает  
ему вопрос о смерти Николь.

Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press

няя челюсть выдвигается вперед. Это выглядит как вызов и также может быть связано с тем, что человек недоволен расспросами и ему не нравится, когда в его словах сомневаются. Яркий пример такого движения челюсти можно было наблюдать во время интервью О. Джея Симпсона Кэтрин Криэр, когда она задавала ему вопросы об убийстве Николь в десятую годовщину ее гибели.

### Опущенная челюсть

Когда человека ловят на лжи, его нижняя челюсть часто очень резко меняет свое положение. В таких случаях мы можем увидеть, как она, образно говоря, «отваливается». Такое движение может совершаться как со сжатыми губами, так и с приоткрытым ртом. Резкое опускание челюсти вниз (со сжатыми или приоткрытыми губами) часто является автоматической реакцией, свидетельствующей об удивлении или шоке. Однако причиной этого не обязательно должно быть нечто негативное (представьте себе человека, который выиграл в лотерею или спустя много лет увидел пропавшего родственника).

Такую опустившуюся челюсть мы могли наблюдать у «папаши с воздушным шаром», Ричарда Хина, когда репортер *Today Show* Мередит Вьера прямо спросила у него, была ли рассказанная им история выдумкой. Этот прямой вопрос застал Ричарда врасплох, так что у него от удивления буквально отвалилась челюсть. Когда чья-то ложь раскрыта, мышцы нижней челюсти обманщика могут неожиданно расслабиться. Лжец в прямом смысле слова теряет контроль над мускулатурой лица. В момент, когда Линдси Лохан слушала в суде Беверли-Хиллз свидетельские показания, которые угрожали раскрыть ее обман, от удивления у нее опустилась челюсть и округлились глаза.

Нижняя челюсть также может «отваливаться» в тот самый момент, когда человек лжет. На этой фотографии О. Джей Симпсон говорит о том, что бы он стал делать, если бы его дети-подростки



**Фото 8.23.** Услышав о себе шокирующую правду, Линдси Лохан открывает рот и делает удивленные глаза.

Фото: Pool/London Entertainment/Splash News/All Over Press

спросили его об убийстве Николь. То, что он говорит, настолько нелепо и, по правде сказать, невероятно, что, кажется, это удивляет даже его самого.



**Фото 8.24.** О. Джей Симпсон с «отвалившейся» челюстью сочиняет историю на *Court TV* в десятую годовщину убийства жены.

Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press



## Стиснутые зубы

Часто мышечное напряжение можно заметить в области нижней челюсти, когда кто-то врёт, разгневан или шокирован чем-то. Во время процесса О. Джея Симпсона по делу об убийстве мы часто видели, как пульсирует кровь в его нижней челюсти, а мышцы напрягаются, когда свидетели давали слишком невыгодные для него показания. Это напряжение вызвано сильным неосознанным сжатием челюстей с давлением на задние коренные зубы; мышцы напрягаются так, что становится заметна пульсация крови или проявления мышечного спазма. Часто при этом можно увидеть движения мускулов под скулами и в районе ушей.



**Фото 8.25.** Сжатые челюсти и видимое мышечное напряжение на лице Лэнса Армстронга выдают возможную ложь.  
Фото: Jennifer Lorenzini/Splash News/All Over Press

У Лэнса Армстронга на этом фото видны бугры лицевых мышц. Эта реакция возникла после того, как журналист задал Армстронгу прямой вопрос о допинге. Если ложь человека раскрыта или может раскрыться, у большинства, если не у всех, это вызывает злость. Однако лжец должен скрывать свои чувства, чтобы себя не выдать. Поэтому лжецы сжимают зубы, чтобы контролировать и маскировать свой гнев, однако именно такая мимика выдает лжеца. Внимательно взглянув на человека в такой момент, вы поймете, что он злится и, возможно, лжет. Подобную реакцию лжецов часто можно наблюдать в зале суда, когда обвиняемые лгут или слышат, как кто-то говорит правду об их преступных действиях.

### «Праведный гнев»

Если вы заметили, что лицо человека исказила вспышка негодования в ответ на прямой вопрос, — это повод насторожиться. У бывшего кандидата в президенты Джона Эдвардса можно было заметить такое выражение лица, когда он говорил о том, что никак не может быть отцом ребенка своей любовницы, если принимать в расчет время появления ребенка на свет. Точно так же, когда Ричарда Хина спросили, не выдумал ли он историю о том, как его сын улетел на воздушном шаре, а он ответил, что его «достали эти ложные обвинения», на лице Хина отразилось негодование, хотя обвинения в мошенничестве, разумеется, были совершенно справедливыми.

Выражение «праведного гнева» можно увидеть и на лице О. Джея Симпсона на фото, сделанном на *Court TV*, когда он стал агрессивным защищаться в ответ на задаваемые вопросы. Выражение его лица кажется почти гротескным, а испепеляющий взгляд устремлен на ведущую, которая осмелилась задавать ему вопросы об убийстве жены.



**Фото 8.26.** «Праведный гнев» на лице О. Джея Симпсона.  
Фото: AdLIB Design/Splash News/All Over Press

Возможно, самый типичный пример негодования лжеца можно увидеть на историческом фото президента Клинтона, глаза которого прищурены, а нижняя челюсть напряжена. Выражение его лица отражает чувство обиды по поводу подозрений, что у него был секс с «той женщиной», Моникой Левински.



**Фото 8.27.** Вспышка «праведного гнева» на лице президента Клинтона.  
Фото: Joyce Naltchayan/DFP/Getty Images

## Глава 9

# Голос лжеца: высота, громкость, тон и темп речи

**В** этой главе мы уделим внимание тому, как сигналы в голосе — его высота, громкость, тон и темп речи — помогают получить информацию о личности человека, его настроении и степени честности.

Голос — это барометр нашего отношения к самим себе и окружающему миру. То, что мы думаем и чувствуем, отражается также и в тоне нашего голоса. В обычной жизни мы все время «читаем» голоса других людей, даже не осознавая этого. Так, когда вы говорите по телефону с кем-то из близких, вы легко можете определить, в хорошем ли настроении ваш собеседник или нет. Если вам позвонил начальник, по тону его голоса вы сразу можете понять, случилось ли что-то в офисе или нет. На самом деле мы достаточно точно можем определять эмоциональное состояние человека по голосу.

Когда мы слушаем чью-то речь и оцениваем, что и как говорит человек (с помощью слуховой зоны коры головного мозга), эта информация передается в лимбическую систему, которая контролирует и обрабатывает эмоции. Благодаря этому мы воспринимаем эмоции других людей и реагируем на них. Голос часто является подсознательным проводником наших мыслей и чувств. Напри-

мер, когда вы рассказываете кому-то замечательные новости, а в ответ слышите монотонное: «Прекрасно, я за тебя рад», вы понимаете, что человек радуется неискренне.

## Высота голоса

### Высокий голос

Чрезмерно высокий голос часто выдает нерешительного, слабого и неуверенного в себе человека. Высота голоса может также служить признаком обмана. Это особенно верно, если взрослая женщина внезапно начинает говорить, как 12-летняя девочка, – высоким, детским голосом. В этом случае женщина, вероятно, хочет казаться собеседнику милым невинным существом, почти ребенком, хотя на самом деле это, конечно, не так. Высокий голос может также свидетельствовать о напряжении или служить проявлением гнева. Исследования действительно показывают, что, когда мы злимся, наш голос повышается. Отсюда можно заключить, что если человек постоянно говорит слишком высоким голосом, то, вероятно, внутри у него накопилось много злости. Возможно, он злится на вас за то, что вы подвергли сомнению его слова. Итак, повышение голоса может быть признаком обмана и выражением «праведного гнева» – если человек сердится на вас за то, что вы вроде бы несправедливо усомнились в нем и его словах. Важно отметить, что не все люди с высокими голосами – обманщики. С учетом контекста и нормы поведения каждого человека можно определить, как стоит относиться к повышению голоса.

### Низкий голос

Несмотря на то что у некоторых людей голоса низкие от природы (высота голоса зависит от размеров и формы голосового аппарата), есть и такие, кто специально старается, чтобы голос звучал ниже.

Так могут поступать те, кто хочет казаться сексуальнее и мужественнее. Кроме того, это может быть формой сверхкомпенсации за некую неуверенность, особенно если низкий тембр голоса не является для человека естественным. Бывает, что человек специально понижает голос, чтобы выглядеть более сильным или успешным и заставить окружающих отнестись к себе более серьезно. Однако такие люди не осознают, что зачастую такое поведение имеет противоположный эффект и выдает неуверенность, фальшь и отчаянные попытки говорящего спрятать свое истинное «Я».

Если вы познакомились с кем-то в Интернете и разговариваете со своим потенциальным партнером по телефону, обратите внимание на тембр голоса. Услышав слишком высокий или слишком низкий голос, учтите: этот человек может оказаться не тем, за кого себя выдает.

## Громкость

### Слишком тихий голос

Люди, разговаривающие слишком тихо, – настолько, что другим приходится все время у них что-то переспрашивать, нередко обладают пассивно-агрессивными чертами характера и часто стараются манипулировать другими, заставляя обращать на себя внимание. Для них это своего рода игра во власть. Делая вид, что нежны и деликатны, они исподтишка подчиняют вас себе, заставляя плясать под свою дудку. Тот, кто говорит так тихо, что его едва слышно, весьма вероятно, держит камень за пазухой: как правило, в душе такие люди полны злобы. Примером поведения человека, намеренно понижавшего громкость голоса, может служить манера говорить создателя финансовой пирамиды Бернарда Мэдоффа. Хотя знавшие его люди рассказывают, что он был прекрасным слушателем, известно также, что его голос обычно звучал

ненормально тихо. Собеседникам постоянно приходилось просить его говорить погромче. Несомненно, он делал это ради того, чтобы установить контроль над людьми, а со временем — над их деньгами. Он манипулировал окружающими, заставляя их просить его говорить погромче или повторять сказанное, так же, как позволял им просить, а в отдельных случаях даже умолять его включить себя в инвестиционную программу.

Такой «тихий» собеседник лжет, потому что не является тем, кем представляется. Злость, которую такие люди испытывают из-за какой-то перенесенной несправедливости, — того, что их игнорировали, что они не чувствовали себя особенными или достаточно ценными для кого-то, — скрывается именно в их мягком тоне. Такой тон они используют для того, чтобы люди к ним прислушивались, что в свою очередь дает им ощущение собственной значимости. Поэтому, если вы заметили, что постоянно просите кого-то говорить погромче, возможно, вам стоит перестать общаться с этим человеком и иметь дело только с теми собеседниками, которых вы хорошо слышите. Если же вы оставите все как есть, то со временем наверняка обнаружите, что этот скромный и застенчивый человек с тихим голосом вполне способен сделать так, чтобы его услышали. В момент, когда «упадет планка» и он даст волю накопившейся ярости, разразившись громкими криками, вам придется затыкать уши.

### Слишком громкий голос

Подобно тем, кто говорит слишком тихо, люди, говорящие слишком громко, хотят казаться не теми, кем являются на самом деле. Они также требуют внимания, но выражают это желание совершенно иным способом. Они буквально навязывают вам свое присутствие, общаясь напористо и говоря громко. Такие люди склонны быть грубыми, напыщенными, стремятся к подавлению и подчинению

всех вокруг и даже к физическому насилию. Их гнев регулярно вырывается наружу, а повышая голос, они хотят внушить вам страх. Те, кто пытаются скрыть ложь, очень часто говорят громко. Это происходит потому, что лжецы подсознательно хотят заставить собеседника себе поверить. Если что-то сказано громко — значит, это правда! Вспомните, скольких продавцов, которые пытались вам что-то всучить против вашей воли, вам приходилось встречать. Восстановившая в памяти такие случаи, вы поймете, что вас убедила не только их быстрая, приятная и вдохновенная речь, но также и громкий голос, который заставил вас забыть обо всем на свете. Такие продавцы пытаются манипулировать вами. Возвысившись над покупателем, они надеются, что так он скорее расстанется со своими деньгами. Если только у человека нет проблем со слухом, он не будет говорить слишком громко. Таким образом, если вы заметили у собеседника ненормально громкую речь, то, скорее всего, с помощью повышенного тона он старается вас контролировать. Если громкость все повышается и повышается по мере того, как собеседник пытается вас в чем-то убедить, весьма велика вероятность того, что вас обманывают.

Прежде чем О. Джей Симпсон оказался в тюрьме, где, вероятно, проведет остаток дней за вооруженное ограбление и похищение человека, его громкий лживый голос можно было периодически слышать в интервью, во время которых обсуждались самые разные темы, начиная от мелких стычек преступника с законом и кончая его жалобами на тогдашнюю подружку Кристин Проуди. Этот же громкий голос мы слышим и на записях его печально знаменитых звонков в службу 911. О. Джей требовал внимания, что выражалось не только в его действиях (а именно в том, что он постоянно попадал в какие-то истории), но и в звуке его голоса, которым он пытался убедить всех и каждого в своей невинности. Казалось, что чем больше вопросов ему задавали, тем громче он говорил.



## Затухающий голос

Затихание голоса в конце фразы часто служит верным признаком обмана. Помните, что, когда мы лжем, наша вегетативная нервная система начинает работать активнее. Наш организм знает о лжи, поэтому пытается приглушить ее последствия на физическом уровне. Когда мы лжем, дыхание изменяется, и наша речь перестает быть плавной. Точно так же, когда мы говорим, мышцы гортани могут перенапрягаться, в результате чего падает давление воздуха на голосовые связки. Поэтому, если вы регулярно не можете расслышать окончания чьих-то фраз, знайте, что такое «проглатывание» может быть признаком неискренности.

Затихающим голосом говорил со своими клиентами Бернард Мэдофф. По словам многих, кто его знал, к тому моменту, как этот мастер манипуляций заканчивал фразу, произнесенную вкрадчивым тоном, расслышать его было почти невозможно. Он прекрасно сознавал, что обманывает своих вкладчиков, поэтому организм Мэдоффа посылал сигналы, которые должны были заставить его замолчать. Однако такая манера речи на деле только притягивала к нему людей.

## Тон

### Скрипучий или хриплый голос

Те же причины, которые вызывают затихание голоса в конце фразы, часто вызывают и хрипоту. Когда я просматривала записи, сделанные во время бесед у юристов, которых я консультировала, я всегда могла заметить, честен ли говорящий, по тону его голоса. Если в голосе появлялись скрипучие нотки, меня это сразустораживало и заставляло подозревать, что человек говорит неправду. Напряжение мышц гортани приводит к появлению скрипучего

или хриплого тона. Такой неприятно звучащий голос – результат попыток организма заблокировать ложь. Когда Лэнс Армстронг пришел на шоу Опри и вроде бы во всем признался, скрипучие нотки его голоса, которые можно было заметить в некоторых ответах, свидетельствовали о том, что он не был честен или умалчивал о чем-то важном.

Скрипы и хрипы можно также услышать в голосе человека, которого поймали на лжи. Прежде чем Скотта Питерсона, убийцу своей беременной жены, приговорили к смерти, журналист спросил его о том, что ответила ему подружка, Амбер Фрей, когда он звонил ей 24-го числа. Питерсон скрипел и хрипел, отвечая, что вообще не звонил ей в тот день. Амбер же рассказала, что Питерсон звонил ей и сказал, что уезжает в Бельгию. После этого преступник таким же скрипучим, едва слышным голосом заявил, что не хочет тратить драгоценное время интервью на обсуждение этой темы.

Во время интервью на *Today Show* голос бывшего полицейского Дрю Питерсона резко изменился после того, как ведущий Мэтт Лауэр сказал: «Люди, которые имели отношение к этому делу или следили за его развитием со стороны, говорят: “Дрю, смотрите: у вас была любящая мать, отъезд которой вы не можете объяснить. У вас были проблемы с вашей третьей женой, Кэтлин Савио, после эксгумации тела которой была установлена новая причина смерти: убийство, а не несчастный случай, как считалось ранее”. И эти люди через год смотрели на вас и говорили, сидя вот на этом диване, что вам сошло с рук как минимум одно, если не два убийства. Вы понимаете, почему им так кажется?»

Дрю Питерсон был настолько шокирован этим прямым вопросом, что едва смог выдать из себя ответ. На минуту показалось, что он потерял дар речи. Затем он посмотрел в сторону и скрипел: «Я это прекрасно понимаю, потому что СМИ сделали все, что могли, чтобы выставить меня виновным». Точно так же, когда

его спросили о лжи, которую выявил полиграф, он все тем же скрипучим голосом ответил, что не знает, почему детектор выдал такой результат, и вообще не представляет, как он работает.

### Дрожащий голос

Когда люди нервничают, чем-то обеспокоены или в чем-то не уверены, в их голосе нередко можно слышать дрожь. Голос лжеца начинает дрожать потому, что мышцы гортани то напрягаются, то расслабляются. Скрипучий же тон возникает, когда мышцы не расслабляются вовсе.

Такое попеременное напряжение и расслабление голосовых мышц может быть признаком обмана. Именно из-за этого многие люди утверждают, что не умеют врать: их выдает дрожащий голос. Конечно, не все люди, у которых дрожит голос, лгут. Дрожание в голосе может объясняться каким-то нервным заболеванием или приемом лекарств с соответствующим побочным эффектом. Здесь опять же необходимо установить, что для данного человека является нормой, и только потом оценивать любые отклонения от нее, принимая во внимание общий контекст.

### Частое откашливание

Когда человек то и дело прочищает горло — это означает, что он либо страдает хроническим заболеванием, либо лжет. Как нам уже известно, вегетативная нервная система лжеца начинает работать в полную силу, вызывая изменения в кровоснабжении и создавая напряжение в мышцах. Когда мышцы гортани напрягаются, человеку становится все труднее и труднее говорить, не ощущая при этом дискомфорта. Чувство раздражения в горле заставляет говорящего автоматически откашливаться, чтобы снять напряжение в мышцах.

Чем чаще человек откашливается во время разговора, тем более вероятно, что он вас обманывает. Когда бывший офицер полиции

Дрю Питерсон выступал на радио и телевидении, утверждая, что понятия не имеет, куда делась его жена Стэйси, и что он не убивал свою третью жену, Кэтлин, мы могли слышать его частое откашливание. В итоге он был осужден за убийство третьей жены и полиция не исключает возможности того, что Питерсон также убил и свою четвертую жену.

### Агрессивный тон

Люди, которые внезапно повышают голос на какой-то части фразы, обычно чем-то рассержены. Возможно, они испытывают разочарование, чувствуя, что не в силах убедить вас в чем-то, и используют такой агрессивный напор для того, чтобы запугать вас и получить возможность контроля. Или же такой тон может быть выражением чувства соперничества и зависти. В общем, можно сказать, что в глубине души люди, нападающие на вас в разговоре, вас не любят; в конце концов, сложно кого-то полюбить, если видишь в нем только соперника или завидуешь ему.

Разговор с таким человеком обычно оказывается не слишком приятным, так как постоянно перемежается вспышками гнева, проявлениями враждебности и даже ненависти по отношению к вам. Даже если такой собеседник произносит приятные слова, его жесткий, атакующий тон выдает его подлинные чувства. Поэтому очень важно обращать внимание не только на слова, но и на тот тон, которым они произнесены; именно *он* подскажет вам, что человек на самом деле чувствует.

Мошенник Ричард Хин (он же «папаша с воздушным шаром») на самом деле всегда был очень амбициозным человеком. Чтобы пробиться на телевидение, стать знаменитым и прославить свою семью, он постоянно что-то придумывал. К тому же, по всей вероятности, у Хина были проблемы с контролем над отрицательными эмоциями. Это было заметно, когда он выступал на телешоу *Wife*

*Swap*. Не в силах сдерживать свой гнев, он начал кидаться вещами в участниц шоу. Амбиции, так же как и неумение себя сдерживать, проявлялись в его типично резком, атакующем тоне.

### Плаксивый тон жертвы

Когда вы слышите, как человек говорит в нос, имитируя тон жертвы, знайте: скорее всего, вами манипулируют. Такие «вечные жертвы» жалуются и ноют, чтобы продемонстрировать свое воображаемое горе и привлечь ваше внимание. Также они часто манипулируют людьми, слишком резко критикуя их, чтобы почувствовать свое превосходство над окружающими.

В тоне тех, кто всегда ноет и высказывает недовольство, часто можно заметить оборонительные нотки. Они критикуют людей и не любят их, потому что в глубине души не нравятся самим себе. Так что их поведение – это попытка поднять собственную самооценку. Они прекрасно умеют винить в своих неудачах всех, кроме себя, умеют представлять себя жертвой, чтобы добиться от людей сочувствия и избежать ответственности за собственные поступки. Не будьте наивны. Знайте, что тот, кто постоянно жалуется или критикует других, когда-нибудь обязательно проверит свою модель поведения на вас.

В интонациях Линдси Лохан – обладательницы низкого хриплого голоса, который стал таким из-за курения или потому, что она недостаточно его берегла, – были вполне различимы жалобные нотки. Казалось, она жалуется на все, что было в ее жизни неправильного, совершенно не собираясь нести за это ответственность. Таким же тоном разговаривали и ее родители, беседуя с прессой. В бедах своей дочери они винули кого угодно, только не самих себя. Сама Линдси, разумеется, тоже была ни в чем не виновата. Если ваш собеседник вдруг переходит на жалобный тон, знайте: шансов услышать правду у вас немного.

### Скучный, безжизненный, монотонный голос

Монотонность может быть признаком таких эмоциональных состояний, как печаль или депрессия. Если человеку в принципе свойственна монотонная речь в повседневной жизни, возможно, он страдает хронической депрессией. Те же, кто время от времени изменяет тон голоса на заунывный, обычно пытаются эмоционально дистанцироваться от окружающих. Однако если им что-то от вас нужно, они снова становятся обаятельными и стараются привлечь к себе ваше внимание. Люди, которые этим занимаются, не хотят, чтобы остальные знали об их истинных чувствах; они боятся, что их обман раскроется, и используют безучастный тон для того, чтобы никто не лез к ним в душу. Разговор с такими людьми может быть большим разочарованием и оставляет неприятный осадок, так как вы не получаете никакой обратной связи. Вы не можете понять, о чем человек думает на самом деле и что чувствует, так что нормального диалога не получается. Такие люди неохотно делятся личной информацией и скрывают эмоции. Одностороннее общение часто кажется трудным. Вы можете чувствовать недоверие к таким людям, и, скорее всего, не без причины.

Когда Тайгер Вудс извинялся перед фанатами и родными за свой обман, его лишенный эмоций, монотонный голос вызвал большие сомнения в искренности его чувств. Многим казалось, что он сделал это только ради того, чтобы не терять рекламные контракты. Его механические движения соответствовали напряженной и неискренней речи.

Ровным, скучным тоном часто разговаривают психопаты и социопаты. Конечно, не все обладатели подобного голоса – социопаты, но, общаясь с человеком, голос которого не выражает никаких эмоций, вы должны по меньшей мере понимать, что откровенного общения с ним не получится. В общении с такими

людьми часто возникает нарушение коммуникации, непонимание и недоверие, потому что истинные намерения таких людей скрыты и никак не проявляются в речи.

### Приторно сладкий тон

Никто не может быть милым, счастливым и радостным постоянно, поэтому, если вы вдруг встретили такого человека, бегите. Бегите со всех ног и как можно дальше. В большинстве случаев такие «милые» люди отличаются ярко выраженной пассивной агрессивностью и в глубине души очень злые. Приторно сладкий тон их голоса обычно маскирует истинные чувства. Такие люди хитры, располагая к себе других, они собирают информацию, чтобы потом использовать ее в свою пользу. Из всех обманщиков обладатели «сладкого» голоса — самые опасные. Такие люди могут выплеснуть на вас свой гнев весьма неожиданно, так что обращайтесь пристальное внимание на любые двусмысленности, неточности и странности в поведении собеседника. Когда гнев наконец выходит наружу, елеинный тон меняется на злобный в мгновение ока, и вы с удивлением замечаете, что ваш собеседник буквально брызжет ядом. Именно такой была убийца своего бойфренда Джоди Аррас. Большинство людей, которым казалось, что они ее знают, говорили о ней как о милой и доброй девушке. Они не знали, что то был всего лишь фасад, за которым скрывалась злая женщина, способная на убийство человека, которого, по ее собственным словам, она любила.

### Темп и ритм

#### Быстрая, неистовая речь

Если голос человека всегда звучит по-пионерски бодро — это повод заподозрить в нем манипулятора. В беседе с таким человеком соз-

дается впечатление, что все, о чем он говорит, — очень важно и требует незамедлительной реакции. Такой человек хочет вовлечь вас в свои проекты и схемы, когда у вас нет такого намерения. Его воодушевленный, бодрый тон (в котором также временами прослеживаются тревожные нотки) должен убедить собеседника в правоте говорящего. Энтузиазм, с которым произносятся эти пламенные речи, может оказаться весьма заразительным.

Хорошо, если такой энергичный, активный человек бодрым голосом призывает вас к чему-то полезному, например убеждает вас придерживаться здоровой диеты или заниматься спортом. Если же обладатель бодрого голоса — манипулятор, он будет убеждать вас делать что-то, что выгодно лишь ему самому. Обычно в жизни таких людей кризис следует за кризисом, и в решении личных проблем им необходима *ваша* помощь. Из-за того что голос манипулятора звучит так радостно и убедительно, люди легче поддаются на его ложь; в конце концов, каждый хочет помочь ближнему.

В итоге если вы позволите такому человеку получить над собой контроль, то станете марионеткой, что может иметь для вас очень тяжелые последствия. Никогда не соглашайтесь делать то, что просят такие люди. Вначале трезво оцените ситуацию, не позволяя манипулятору убедить себя сделать что-то, чего вы делать категорически не хотите. Не разрешайте втягивать себя в сомнительные дела, участие в которых, скорее всего, будет стоить вам времени, денег или и того и другого.

Знайτε, что обладатели бодрого голоса обычно не только склонны манипулировать окружающими, но и весьма эгоистичны. Кроме того, для них практически не существует никаких рамок, потому что им требуется быть в центре внимания и контролировать все и всех. В первую очередь подумайте о себе, потому что они не станут думать о вас. Чтобы избежать манипуляции и не попасться на ложь, устанавливайте границы. Манипулятор не станет



сочувствовать вам или уделять внимание вашим потребностям, потому что уверен, что мир вращается вокруг него. Прежде всего не позволяйте себе поверить в необходимость незамедлительных действий. Хорошо обдумайте все, о чем вам говорит собеседник, чтобы потом не пришлось огорчаться по поводу того, что вас использовали.

«Папаша с воздушным шаром» Ричард Хин отличался такой убедительной, активной манерой речи. Бодрым голосом он пытался убедить людей вкладывать деньги в свои нелепые проекты, среди которых были и детские экскурсии в районы стихийных бедствий, и печально известная афера с воздушным шаром. Интересно, что, даже признавшись в обмане, Хин продолжал оправдываться и лгать в том же самом неистовом тоне. Голос Хина не изменился и после того, как его выпустили из тюрьмы.

### Отрывистый, неровный ритм

Те, кто слишком выделяет в речи отдельные слова или говорит отрывисто и нарочито четко, обычно негибки и самодовольны. Им сложно уступить кому-то или пойти на компромисс, поэтому они не способны просто плыть по течению. Они напоминают учителей, которые делают выговор своим ученикам, используя краткие, простые фразы и тщательно артикулируя. Такой отрывистый, самодовольный тон служит для запугивания окружающих и утверждения собственной правоты.

Если человек начинает говорить в такой отрывистой манере внезапно, возможно, он лжет. Часто по этому признаку можно узнать обман – если чья-то речь неожиданно перестает быть плавной или человек начинает отчетливо, без сокращений произносить каждое слово и фразу. Лжец скорее скажет: «Нет, я никогда этого не делал» вместо простого «Нет» или «Не-а». Акцентированная, отрывистая речь – типичный признак лжи, который

специалисты выделяют при анализе высказываний лиц, причастных к преступлениям. Когда я слушала голос Бернарда МэдOFFа, приносящего извинения в суде, я была поражена отрывистостью его речи, он говорил с нажимом, чрезмерно артикулируя. Казалось, что с помощью этих подчеркнуто правильно произнесенных слов он насмехается над своими жертвами и издевается над ними. Итак, если чья-то речь неожиданно становится формальной, слова произносятся нарочито правильно и четко, – это может быть сигналом того, что человек говорит неправду.

### Речь с запинками и заиканием

Конечно, не каждый заикающийся человек лжет. Заикание – один из видов речевых патологий. Если же с запинками начинает говорить человек, который в норме не страдает от заикания, – это верный признак лжи, особенно если собеседник заикается в момент сообщения важной информации.

### Медленная, слишком размеренная речь

Как и те, кто говорит слишком быстро, люди, которым свойственна медлительность в речи, часто увлечены собой, наплевательски относятся к окружающим и/или не обращают внимания на то, как окружающие воспринимают стиль их общения. Часто это происходит потому, что им нет никакого дела до чужих чувств. Я не говорю о людях, которые растягивают слова согласно нормам местного диалекта, или о тех, кому мешает говорить быстрее какое-либо заболевание. Также мы не будем рассматривать случаи, когда темп речи изменяется из-за приема каких-то лекарств. Я имею в виду ситуации, когда слишком медленная речь используется для манипулирования и контроля. Тот, кто говорит так намеренно, делает это для того, чтобы быть уверенным, что вы будете внимать каждому обороту речи, каждому... слогу... каждого... слова. Если вы попытаетесь

прервать или поторопить такого собеседника, скорее всего, он проигнорирует ваше замечание, продолжив говорить, не обращая на вас внимания. Ведь такому говорящему важно донести до вас свое послание, каким бы оно ни было. В такой медленной, словно затрудненной манере говорил Бернард Мэдофф, когда приносил свои «извинения» в суде. Он не только намеренно четко произносил каждое слово, как мы заметили ранее, но и говорил очень медленно, размеренно, пытаясь контролировать публику. Тогда, по всей вероятности, это была его последняя попытка манипулировать другими, потому что остаток жизни ему предстоит провести за решеткой.

### Нервный смех

Если, рассказывая историю, кто-то то и дело смеется, хотя для этого нет никаких оснований, возможно, ваш собеседник нервничает или чем-то обеспокоен. Такое поведение также может быть признаком обмана. Внезапные взрывы хохота являются неконтролируемой реакцией, призванной замаскировать ложь. Лимбическая система, как мы знаем, контролирует эмоции, в том числе счастье и радость, которые выражаются посредством смеха. Но когда человек лжет, наружу выходят его истинные чувства — беспокойство, нервозность и в некоторых случаях страх. Пытаясь быстро замаскировать эти подлинные эмоции, человек выдавливает из себя смех.

Одно из отличий фальшивого и нервного смеха от настоящего — его непродолжительность. Кроме того, фальшивый смех, как правило, возникает в речи обманщика регулярно. Если человек смеется искренне, то, когда он перестает смеяться, вы обычно замечаете улыбку на его лице. У лжеца такой улыбки не будет, «веселость» уступает место серьезности слишком быстро.

## Глава 10

# Содержание речи: не только слова

**М**ы уже увидели, что то, как люди говорят, крайне важно для определения искренности речи. Иными словами, обращая внимание на язык тела человека, можно понять, насколько он честен. Теперь мы обсудим, что говорят лжецы, те специфические вербальные сигналы, которые подскажут вам, что перед вами – обманщик. Точно так же, как истинные эмоции и намерения человека могут выдать его жесты и движения, выражение лица и тон голоса, содержание речи обманщика тоже выдает его намерения. Далее я расскажу вам о тех признаках лжи в содержании речи, на которые следует обращать внимание в общении с людьми.

### **Чрезмерная информативность, многословность, отклонения от темы**

Если человек трещит без умолку, вываливая на вас горы ненужной информации, вместо того чтобы говорить по существу, очень высока вероятность того, что ваш собеседник лжет. Лжецы часто много говорят, потому что надеются, что их многословность и мнимая

открытость заставят других им поверить. Бывшая ведущая *Court TV* Кэтрин Криэр говорила об этом после того, как брала интервью у О. Джея Симпсона в десятую годовщину убийства его жены Николь. Кэтрин заметила, что, по ее мнению, Симпсон говорил много, поскольку рассчитывал, что так ему скорее поверят.

Кэтрин абсолютно права: лжецы действительно начинают много говорить, пытаясь быть более убедительными. Однако, стараясь сказать побольше, они часто ненамеренно выдают какую-то важную информацию – иногда даже правду. Выступая в суде Лас-Вегаса в 2008 г., О. Джей Симпсон тоже много говорил. Вот отрывок из протокола заседания суда, с моими замечаниями в квадратных скобках:

*«Я не хотел причинять вреда Брюсу. И не хотел причинять вреда никому из этих парней. Я их знаю. Они ели в моем доме [отклонение от темы]. Я помогал их детям писать рецензии на прочитанные книги [отклонение]. Я пел [буквально!] их матерям, когда они болели [отклонение]. Понимаете, я пошел не за тем, чтобы навредить кому-то. Я только хотел забрать мои вещи, и теперь понимаю, что поступил глупо. Простите, я ничего ни у кого не хотел красть, и я не знал, что делаю что-то противозаконное, я просто поспорил с друзьями».*

Естественно, судья Джеки Гласс не согласилась, что дружеский спор – это спор с оружием в руках, и приговорила Симпсона к тюремному заключению за вооруженное ограбление.

Когда бывший президент Соединенных Штатов Америки Джордж Буш рассказывал публике о том, что пережил 9 сентября, он был так же многословен. Позднее весь мир стал свидетелем того, как президент отреагировал на сообщение о террористической атаке. В тот момент он находился в классе. Когда к нему по-

дошел референт и сообщил на ухо новости, президент прикусил губу, что свидетельствовало о том, что он не хочет ничего говорить в присутствии детей. Однако в своем выступлении через три месяца после теракта он так описывал эту сцену: «Я сидел у дверей класса и собирался войти туда, и тут я увидел, как самолет врезался в башню, о, по телевизору, о... да, телевизор, видимо, был включен». (Мы видели, что там, где ему сообщили о нападении, никакого телевизора не было.)

Вот два основных признака лжи в этом фрагменте: он сообщил слишком много лишней информации (о включенном телевизоре); и он использовал слово «видимо», когда говорил: «Телевизор, видимо, был включен». Все, кто действительно в тот день смотрели телевизор, были шокированы кадрами рушащейся башни, – и потому никто из видевших это не стал бы использовать слово «видимо» или вообще упоминать о включенном телевизоре. Эти ненужные, лишние детали свидетельствуют о том, что говорящий не до конца честен.

Затем президент отклонился от темы и сказал: «Я много летал на самолетах, и я сказал: “О, это ужасный пилот”. И, э... потом я сказал, что, вероятно, это ужасный несчастный случай, но я был сбит с толку... и у меня не было времени подумать». Все мы видели, что президент совершенно не был «сбит с толку»; на самом деле он еще некоторое время продолжал сидеть в классе и у него была возможность обдумать то, что произошло. Мне кажется, что в этой части своего выступления Буш вовсе не был честен.

Иногда лжец сам выдает правду. Например, когда Дженнифер спросила Кена, где он был вчера вечером, то вместо того, чтобы просто сказать, что он был с друзьями в кино, и на этом остановиться, он сказал, что был в кино *и что он никогда не стал бы ее обманывать*. Дженнифер даже не думала о том, что Кен ее обманывает, – пока он сам об этом не заговорил. Позднее она выяс-

нила, что он действительно изменял ей, в том числе и в тот вечер, когда якобы был в кино.

## Искажения и перекалывание вины

Если вы слышите, что человек постоянно обвиняет других, — это может быть верным сигналом того, что он лжет. Вместо того чтобы честно рассказать о том, что случилось, такие люди пытаются исказить правду. Прекрасный пример такого поведения — интервью Лэнса Армстронга Опри. Он отказывался признать тот факт, что поступал неправильно, и на самом деле вовсе не чувствовал себя виноватым. Казалось, он был готов обвинить в своих проступках кого угодно, только не себя самого. Он винил своих фанатов и злился на необходимость жить в соответствии с имиджем велосипедиста, который победил рак и выиграл соревнования. Он ссылаясь на болезнь, от которой страдал, говоря, что это рак сделал его одержимым. Он винил свою мать за то, что она была настоящим бойцом и заставила его тоже им стать. Он винил даже товарища по команде — велосипедиста Флойда Лэндиса — за то, что тот рассказал обо всем, из-за чего и разгорелся скандал; по мнению Армстронга, Лэндис сделал это, чтобы отомстить за свое изгнание из команды.

Лжецы, которые подобным образом перекалывают вину на других, искренне верят, что сами ни в чем не виноваты. Даже когда до казни оставалось всего несколько часов, серийная убийца Эйлин Вурнос продолжала лгать о своей роли в убийствах и пыталась оправдать свои действия. Она утверждала, что во всем виноваты полиция, общество и суд. Аналогичным образом, когда президент Клинтон в первый раз отрицал свою связь с Моникой Левински, он и его референты обвиняли прессу в том, что именно она создала и раздула эту историю. Наверное, самые большие

специалисты по перекладыванию вины на чужие плечи, которых можно увидеть в СМИ, – это родители знаменитых детей, попавших в неприятности. Родители Линдси Лохан, кажется, винили в ее плохом поведении всех, кого только смогли вспомнить, кроме собственной дочери, конечно.

### **Слова-паразиты: «ну», «типа», «э-э» и «знаете»**

Если вы слышите, что кто-то употребляет очень много таких слов-паразитов, то, возможно, ваш собеседник лжет. Именно так, засоряя свою речь бессмысленными словами, говорил Ричард Хин, когда заявлял, что его сына унесло на воздушном шаре, а потом его нашли целым и невредимым на чердаке. В эфире *CNN* Вольф Блитцер заверил Хина, что он просто хочет прояснить, что имел в виду его сын Фалькон, когда сказал, что «мы [семья Хин] сделали это для шоу». Ответ Ричарда был таким:

«Ну, знаете, мы пару раз были на *Wife Swap*, и вот все эти операции... Наверное, они задали ему пару вопросов в связи с этим и, э-э, вы же понимаете, что он имел в виду, э-э, что-то такое».

В данном случае нелепые фразы Ричарда Хина с повторяющимися словами-паразитами выдавали его обман.

### **Требования подтверждения и упоминания о честности**

«Вы понимаете, о чем я?», «Вы со мной согласны?», «Вы меня слушаете?», «Вы следите за моей мыслью?» – лжецы часто используют такие фразы, чтобы проверить вас, чтобы убедиться, что вы продолжаете слушать. Они стремятся получить подтверждение, чтобы знать, что могут спокойно продолжать лгать. Такое подтверждение и согласие придает им уверенности и смелости.



Если они сразу же не получают вашего подтверждения, то продолжают давить на вас, пока наконец не получают желаемого. Если вы продолжаете молчать или задаете им какой-то вопрос, они нередко начинают возмущаться и занимают оборонительную позицию. Когда Ричард Хин на *CNN* бормотал свои объяснения по поводу того, почему его младший сын сказал, что они «сделали это для шоу», он начал со слов: «Ну, знаете...» Обычно, если кто-то начинает ответ с этой фразы, это значит, что говорящий лжет. Точно так же, когда человек говорит правду, он отдельно не упоминает об этом. Поэтому если вы слышите такие слова и обороты, как «честно говоря», «на самом деле», «я клянусь» или «ты же знаешь, что я не вру», вы должны понимать, что человек пытается убедить вас в своей честности. А это в свою очередь свидетельствует о высокой вероятности того, что ваш собеседник вас обманывает.

## **Лесть, комплименты и подобострастие**

Кто из нас не любит комплиментов в свой адрес! Естественно, находятся и те, кто использует это в своих целях. Если вы заметили, что ваш собеседник перебарщивает с количеством комплиментов или делает слишком много лестных замечаний в ваш адрес, — скорее всего, ему что-то от вас нужно. В случае Бернарда Мэдоффа это были деньги, но только если у человека их было много. Другим мошенникам неважно, какими деньгами располагает жертва. Они хотят отнять все, что ей принадлежит, до последнего цента, и даже то, что ей не принадлежит. Такие люди будут льстить и заискивать, чтобы вы почувствовали себя очень важной персоной, и будут делать все для того, чтобы запустить руку в ваш карман. Липовые письма, в которых говорится, что ваш дальний родственник оставил вам наследство, обычно полны льстивых замечаний. В такой

корреспонденции откуда-нибудь из Нигерии обычно подробно объясняется, что все, что вам нужно сделать, — это снять деньги с вашего банковского счета. Те, кто знал Бернарда Мэдоффа, отмечали, что он делал окружающим очень много комплиментов, давая им тем самым возможность почувствовать собственную значимость. Поступая подобным образом, Мэдофф прекрасно понимал, как это работает. В его присутствии человек чувствовал себя самым интересным, умным, успешным и привлекательным на свете. Так как многие его клиенты были не последними фигурами в мире бизнеса, людьми, которые привыкли слышать много хорошего в свой адрес, ему оставалось только сыграть на этом. Медоточивые речи о самих себе очень нравились его собеседникам. Журналистка, которая посещала Мэдоффа в тюрьме, отметила, что он заставил ее почувствовать себя лучшим репортером в мире. Итак, если вы слышите слишком много красивых и лестных слов (которые отчасти могут звучать правдиво), это повод насторожиться. Лесть — один из излюбленных приемов всякого рода мошенников и лжецов.

## **Избегание сокращений и неполных фраз**

Большинство людей в разговорной речи часто сокращают фразы и слова. Лжецы, напротив, отвечают развернутыми предложениями и стараются, чтобы каждое слово звучало четко и ясно. Так они смогут убедить вас в том, что «Они. Вам. Не. Лгут». Обратите внимание на ответ Скотта Питерсона. Когда репортер спросил Питерсона о том, звонил ли он своей девушке, он не сказал просто «нет», а ответил развернуто: «Нет, я ей не звонил». Когда человек, отрицая что-то, начинает использовать такие развернутые фразы и избегать разговорных оборотов, знайте, что он, весьма вероятно, лжет.

## Неправильное употребление времен

Лжецы часто путают времена глаголов. Например, говорят о чем-то, происходившем в прошлом, как будто это происходит сейчас. О. Джей Симпсон говорил так, давая интервью журнальстке Кэтрин Криэр. Он использовал настоящее время, обсуждая то, что уже случилось. Психопаты/социопаты также часто путают времена. Исследования показали, что это может быть результатом особенностей функционирования их нервной системы и протекания когнитивных процессов.

## Повторение вопроса и уклончивые ответы

Когда репортер Боб Костас брал интервью у Джерри Сандаски, он спросил его напрямую: «Вас привлекают сексуально маленькие мальчики?» Очень медленно, растягивая слова, Сандаски начал отвечать, повторив вопрос: «Привлекают ли меня сексуально маленькие мальчики?» Ответив таким образом, Сандаски, по сути, признал, что действительно был растлителем малолетних. Он выдал себя еще раз, повторив: «Привлекают сексуально? Нет, нет. Мне нравится молодежь. Мне нравится быть рядом с ними, ммм... меня, э-э... меня не [пауза] привлекают сексуально маленькие мальчики...» Конец фразы практически не был слышен.

Когда вы задаете лжецу прямой вопрос, очень часто можно услышать, как он повторяет его, прежде чем ответить. Например: «Где я был вчера вечером? Я был у Пита, помогал ему...» Или же собеседник дает уклончивый ответ, например: «Ну, где я только не был». Повторение вопроса – это способ выгадать немного времени, чтобы сочинить подходящий ответ.

## Неточности

Люди, которые говорят правду, всегда говорят одно и то же. Начало, середина и конец истории остаются одинаковыми, независимо от того, сколько раз они ее рассказывают, кому они ее рассказывают и когда. У обманщиков, напротив, повторение часто вызывает трудности. Они меняют свои рассказы, украшают их или упускают существенные детали. Неточное повторение — один из самых заметных и верных признаков того, что кто-то говорит неправду.

## Оборонительная позиция и состязательность

Одной женщине-психотерапевту позвонил мужчина, представившийся профсоюзным лидером Гильдии киноактеров. Он хотел разослать что-то ее клиентам, членам Гильдии, но потом, практически сразу, заявил, что ему нужна от нее кое-какая информация. Психотерапевт вежливо ответила, что она в этом не заинтересована и повесила трубку. Буквально через несколько секунд мужчина перезвонил и начал нападать на нее, спрашивая, что с ней не так, и утверждая, что он делает ей одолжение. После того как он отругал ее за то, что она повесила трубку в первый раз, звонивший оставил ей номер телефона, по которому с ним можно связаться. Номер начинался на 800. Психотерапевт ответила, что ей нужно подумать. Повесив трубку и поразмыслив немного, психотерапевт поняла, что ей звонили с номера, в котором код региона был 702. Она внесла номер с определителя в свой компьютер и выяснила, что звонок был совершен из колл-центра в Лас-Вегасе. Именно этот колл-центр был печально известен своими аферами, в которые звонившие пытались втянуть профессионалов из разных сфер бизнеса.

Когда речь идет об отношениях в паре, где один партнер обманывает другого, нередко бывает, что виноватый «переводит стрелки» и в свою очередь начинает обвинять в измене другого. Если вы заметили, что человек, которому вы задали вопрос, злится и занимает оборонительную позицию, говоря: «Почему ты меня об этом спрашиваешь?» — и обвиняет *вас* в неправоте, то, скорее всего, он лжет.

Подобный «перевод стрелок» мы могли наблюдать во время интервью на CNN, когда Вольф Блитцер спросил Ричарда Хина о словах его сына:

*«Ранее в шоу я попросил вас расспросить Фалькона о том, как он около четырех часов прятался в гараже, и спросить у него также, почему он не вышел, когда слышал, как вы, его мать и все остальные звали [его]. Вы задали ему вопрос: “Фалькон, почему ты не вышел?” Он ответил: “Ну, вы же сказали, что, ммм... мы делали это для шоу”. А вы в свою очередь хмыкнули в ответ. Что он имел в виду, говоря “мы делали это для шоу”?»*

Хин неохотно повернулся к сыну, последовала долгая, неудобная пауза. Затем он произнес: «Они хотят знать, почему ты был на чердаке и почему ждал так долго, э-э...» После этого Хин сделал паузу, а затем обратился к Блитцеру: «Ммм, повторите, повторите это еще раз», и Блитцер повторил свой вопрос. Помолчав немного, Хин сказал следующее:

*«Гм, [я хочу] сразу это прекратить, потому что я понимаю, к чему вы тронете [буквально!], потому что вы раньше уже задавали вопрос офицеру полиции, ммм... там все эти журналисты, мы вообще не собирались давать это интервью, ммм... и меня шокирует, что после всего [кусает нижнюю губу], через что я прошел, вы, ребята, пытаетесь*

*строить какие-то домыслы. Да, меня действительно шокирует, потому что они сказали нам, что на этом все закончится, и меня не потревожит больше никто, да, ммм... и ничто. Поэтому мы сказали, ладно, мы это сделаем, так что я несколько шокирован, что вы, ребята, говорите такое».*

Обратите внимание, что Хин три раза повторяет слово «шокирует», демонстрируя «праведный гнев».

### «Праведный гнев»

Нам никогда не забыть выражение лица бывшего президента Клинтона, когда он смотрел прямо в камеру – глаза прищурены, челюсть напряжена, и его жест – выставленный вперед указательный палец. Так же хорошо запомнилось и его предупреждение: «Я буду снова говорить об этом». Когда люди произносят: «Лучше послушайте меня», или «Можете мне не верить», или «Это чистая правда», – как правило, они говорят неправду. Все это – способ выражения «праведного гнева», характерного почти для всех лжецов. Они разгневаны и негодуют на то, что вы осмелились обвинить их во лжи, выражая это как вербально, так и невербально. Говоря словами Шекспира, «эта женщина слишком щедра на уверения»\*: старательно и страстно убеждая вас в том, что чего-то не было, они тем самым доказывают, что это было.

### Несоответствующее выражение лица

Когда слова человека не соответствуют выражению его лица, то можно почти наверняка сказать, что он лжет. Здесь очень важна

---

\* «Гамлет», акт 3, сцена 2. Перевод М. Лозинского. – Прим. пер.

целостность коммуникативных сигналов: вы должны смотреть не только на язык тела человека, но и сопоставлять его с выражением лица, тоном голоса и тем, что именно говорит человек. Если что-то с чем-то не сходится, будьте уверены – этот человек лжет.

Во время судебного заседания Бернард Мэдофф встал и сказал: «Я приношу извинения тем, кто пострадал от моих действий. Я хочу посмотреть вам в глаза». Он повернулся на секунду лицом к своим жертвам, а потом монотонно, как будто читая по бумажке, продолжил: «Простите меня. Я понимаю, что вам от этого не легче», – и тут же сел. Он был прав. От его «извинений» никому легче не стало, и они, наоборот, только разозлили практически всех, кто их слышал. Хотя в словах содержался какой-то намек на утешения, лишенный эмоций, монотонный голос Мэдоффа сводил на нет весь заключенный в них смысл. Его жертвы чувствовали, что он говорил неискренне и что его извинения – ложь, с помощью которой он продемонстрировал, что не испытывает ни малейшего раскаяния в том, что сделал.

### Кивки при отрицательных ответах и покачивание головой при утверждениях

Когда вы отвечаете на что-то утвердительно или с чем-то соглашаетесь, обычно при этом вы киваете головой. Поэтому, когда О. Джей Симпсон отрицательно качал головой, говоря, что не знал, что совершает что-то противозаконное, решив отобрать свои вещи у торговцев сувенирами, это был один из немногих случаев, когда он говорил правду о том, что действительно думал в тот момент. Но когда Лэнс Армстронг сказал Опре: «Я поступал плохо, очень плохо», он качал головой, демонстрируя, что в глубине души во все этого не чувствует. В начале интервью, когда Опра спрашивала его, считает ли он, что поступал неправильно, Армстронг не выказал никаких признаков обмана, отвечая отрицательно. Когда он

говорил Опре, что то, что он делал, «непростительно», он снова покачал головой, хотя должен был бы утвердительно кивать. По такой реакции мы поняли: для него самого непростительным было лишь то, что его поймали.

## **Утверждения с вопросительной интонацией**

Когда человек говорит так, как будто задает вопрос, хотя на самом деле его фраза должна быть утверждением, — это убедительный признак того, что он лжет. Я не говорю о тех случаях, когда такое речевое поведение является особой манерой, например иногда у подростков и других отдельных социальных групп. Я имею в виду ситуации, когда вы неожиданно слышите такую интонацию в середине беседы. Например, в своем интервью во время шоу Опры Лэнс Армстронг говорил об Эмме О’Рейли, женщине, которая справедливо обвинила его в том, что он принимает кортизон, и которую он за это засудил. Он сказал о ней: «Она — одна из тех, перед кем я должен извиниться?..» — с повышением тона в конце предложения. Это означало, что на самом деле он, скорее всего, не хотел извиняться перед Эммой.

## **Слишком долгие паузы**

Когда человек слишком долго обдумывает ответ или делает слишком большие паузы между словами, весьма вероятно, что он или она лжет. Скорее всего, он/она старается выгадать время, чтобы придумать удачный ответ. В интервью, которое Боб Костас брал у Джерри Сандаски, было заметно, как много времени требовалось Джерри для ответов на вопросы. Он должен был бы отвечать без промедления, а не ждать по несколько секунд, выдерживая неловкие паузы после каждого вопроса. Неудивительно, что в итоге оказалось, что он лгал.



## «Я просто пошутил»

Нередко люди ненамеренно выдают правду (особенно если речь идет о чем-то обидном для вас), и тут же пытаются пойти на попятный и отменить сказанное, добавляя: «Я просто пошутил». Знайте, что почти всегда, когда кто-то произносит это, на самом деле он вовсе не шутит. Грубое или саркастическое замечание отражает его истинные чувства к вам. Ваш собеседник только что сказал вам правду, так что верьте ему!

## «Не знаю» и «не помню»

Если человек постоянно перемежает свою речь словами «я не знаю» или «я не помню», весьма вероятно, что на самом деле он скрывает правду. Те, кто постоянно пользуются такими фразами, обычно не хотят проблем; они не желают раскачивать лодку и честно говорить, о чем думают. Поэтому они хотят обезопасить себя, проявляя нерешительность и утверждая, что ничего не знают. Они часто используют этот ответ, когда вы хотите узнать их личное мнение, даже если это мнение у них имеется. Чаще всего такие фразы можно услышать перед выборами, когда люди не хотят выдавать свои истинные политические взгляды. Поэтому они часто лгут, умалчивая о своем решении, за кого будут голосовать, и отделяясь от отговорок типа «я пока не знаю» или «пока не решил». На самом же деле они все знают и все решили.

Когда Опра спросила у Армстронга, почему он сейчас решил во всем признаться, хотя до этого 13 лет дерзко и беззастенчиво отрицал все, о чем только что рассказал на ее шоу, он опустил глаза и ответил: «Не думаю, что у меня есть достойный ответ». Но на самом деле Армстронг знал, почему он решил признаться в употреб-

лении допинга: он хотел, чтобы у него была возможность в будущем снова участвовать в велогонках.

## **Преуменьшение лжи и поиск оправданий**

Когда кого-то ловят на лжи, он может продолжать лгать, оправдывая свое поведение и преуменьшая последствия своих действий. Возьмем, к примеру, ответ Лэнса Армстронга на вопрос Опри об использовании запрещенных препаратов:

*«В моих, ммм... коктейлях, так сказать, был только эритропоэтин [немного]... потом, тестостерон, внутривенно, что я могу объяснить, естественно, ведь у меня был рак... и я потерял... да, мне не хватало».*

Здесь мы видим, как Армстронг оправдывает свои действия, рассказывая, что принимал всего лишь один препарат в небольших количествах, а прием другого был необходим для лечения рака. Его оправдания, призванные уменьшить ложь, на самом деле стали ее продолжением. Позже в интервью он признался, что то, что говорила Эмма О'Рейли о приеме еще одного препарата — кортизона, было правдой.

## **Отстраненность, упоминание о себе в третьем лице**

Когда Лэнс Армстронг говорил о том, как судился с людьми, обвинявшими его в употреблении допинга, он сказал: «Это плохо». Обратите внимание, он не сказал: «Я поступил плохо». Говоря о себе отстраненно, он, по сути, отделил себя от своего преступления и обозначил дистанцию между собой и своими поступками. Что характерно, далее он говорит о себе в третьем лице: «Это был

человек, который рассчитывал получить все, что захочет, и который всегда стремился контролировать результат».

За тем, как человек пытается отстраниться от того, о чем лжет, можно было наблюдать в интервью О. Джея Симпсона Кэтрин Криэр на *Court TV*. И ей, и всем, кто это видел, казалось невероятным, что за десять лет, прошедших после смерти Николь, дети Симпсона ни разу не спросили у него о смерти матери, несмотря на тот факт, что посещали сеансы терапии. Его выдало то, что он стал говорить о себе отстраненно, пытаясь представить свой воображаемый ответ на этот важный вопрос. Указывая на собеседника пальцем, Симпсон сказал: «Когда они спрашивают, что бы вы ни делали, вы не должны говорить: “Подожди, пока мы доберемся до дома”. Хм, что бы вы ни делали, бросьте все, возьмите их куда-нибудь и поговорите с ними об этом». Когда Кэтрин, не удовлетворенная этим ответом, захотела узнать, что же именно он сказал бы, потому что у него было десять лет на то, чтобы подумав об этом, он ответил: «На самом деле вы ничего не можете им об этом сказать, только то, что вы чувствуете». Если бы Симпсону было нечего скрывать, он не говорил бы о себе во втором лице.

## Оговорки по Фрейду

Лжецы часто выдают правду, случайно оговорившись, что принято называть оговорками по Фрейду. Как я уже говорила ранее, наш мозг «не хочет» врать. Ложь требует много усилий. Вам нужно придумать историю и сделать так, чтобы она звучала убедительно. Потом вы должны всегда ее помнить и не противоречить сами себе. Ваш мозг и тело хотят поступать так, как для них естественней и легче, то есть говорить правду. Поэтому неудивительно, что она время от времени просачивается наружу в виде таких оговорок. Поэтому вы должны очень внимательно слушать, что говорят люди.

Если вы предлагаете своему одинокому, неженатому другу спеть с вами в караоке, а он говорит: «Да, я хороший отец», вместо того чтобы сказать: «Да, я хороший певец», то, возможно, вам стоит пристальнее взглянуть на его прошлое.

Часто после того, как человек выдаст себя подобным образом, он начинает проявлять признаки смущения и бросается исправлять свою «ошибку», пытаясь всячески оправдать то, что он только что сказал. Это – еще один признак обмана. Поэтому прислушайтесь к таким оговоркам и неожиданным «прорывам» правды, часто они случаются именно у лжецов.

## Бессмысленная речь

Когда кого-то ловят на лжи, нередко он начинает говорить обрывками фраз, которые кажутся бессмысленными. Лжец может начать бормотать нечто нечленораздельное или использовать неподходящие слова. Когда Вольф Блитцер фактически припер Ричарда Хина к стенке, тот ответил: «Я знаю, к чему вы тронете» вместо «Я знаю, к чему вы клоните». Лжец путает слова или даже придумывает новые, потому что его мозг работает с повышенной скоростью, чтобы отследить неточности и исправить их. Поэтому мысли лжеца путаются, и часто он говорит невразумительно.

# Твои лживые глаза: обманщики и изменники

**П**редставьте себе такую ситуацию. Услышав от кого-то, что ваши друзья, назовем их Дженни и Энди, – пара, с которой вы неделю назад вместе обедали, – разводятся, вы очень удивились. Вы дружите с ними много лет, и вам всегда казалось, что ваши знакомые очень счастливы вместе и их отношения крепки. Когда вы обедали на прошлой неделе, между Дженни и Энди все тоже вроде бы было прекрасно. Со стороны не было заметно никаких проблем. Прошло время – и тут вдруг эта новость: «Дженни и Энди разводятся». Несмотря на то что муж посчитал необходимым выдержать паузу, рассудив, что, когда придет время, Дженни и Энди сами все расскажут, вы почувствовали, что должны позвонить Дженни прямо сейчас. По телефону Дженни призналась вам, что, устав от постоянного контроля и унижений, она решила на развод.

Теперь, когда она упомянула об унижении, вы вспомнили, что поступки Дженни действительно почти всегда были для Энди предметом шуток. Вы не обращали на это внимания, потому что он всегда говорил Дженни: «Расслабься, я же просто шучу». Однако теперь, когда вы проиграли в голове кое-что из того, что он

говорил ей за обедом, вы поняли, что шутил он действительно зло. Вы вспомнили, как заказывая для нее блюда, он слегка хлопнул Дженни по запястью, сказав, что ей нельзя больше хлеба. И снова вы подумали, что он просто шутит. Поразмыслив еще, вы вспомнили, что Дженни и Энди сидели, практически не глядя друг на друга. Когда Дженни захотела заказать десерт, Энди ей не разрешил. Она покачала головой и нахмурилась. Вы и тогда решили, что это шутка. Однако теперь, послушав Дженни, вы поняли, что в отношениях пары на самом деле не было ничего веселого. По всей видимости, жизнь Дженни была сушим кошмаром.

Мне едва ли не каждый день звонят из каких-нибудь СМИ и просят определить, в каких отношениях находится та или иная звездная пара – счастливы ли они вместе или испытывают трудности и находятся на пути к разрыву. Неважно, какие действия предпринимают пресс-секретари и прочие приближенные лица, чтобы рассказать публике красивую сказку. Если вы знаете, на какие моменты стоит обращать внимание, когда вы смотрите на звездную пару, то не почувствуете себя в дураках, услышав о внезапном разрыве. Иногда в существовании проблем в *своих собственных* отношениях люди не желают признаваться даже самим себе. Признаки того, что все идет к разрыву, ускользают от их внимания, пока не становится слишком поздно. Не стоит уподобляться таким людям.

Далее я расскажу о тех телесных знаках, по которым можно определить, что в отношениях назревает катастрофа. Многие звездные пары, которые вы увидите на фотографиях, испытывали трудности в отношениях и в конце концов расстались. Несмотря на то что они лгали прессе, настаивая, что между ними все хорошо, их тела, как вы сами сможете убедиться, говорили правду. Телесные сигналы, которые мы увидим на фото знаменитостей, вы можете заметить у кого угодно. Знание о них поможет вам

рассмотреть отношения ваших знакомых или свои собственные под новым углом зрения.

## Один впереди, другой сзади

Если только там, где вы живете, или согласно религии, которую вы исповедуете, не принято, чтобы женщина всегда держалась на несколько шагов позади мужчины, такое поведение может быть явным признаком того, что в отношениях существуют проблемы. На протяжении многих лет актера Эштона Катчера всегда фотографировали рядом с женой Деми в позах, выражающих любовь. Но когда камера запечатлела его идущим на два-три шага впереди жены, это стало большим сюрпризом. В том, что касается позы актеров, снимок не был уникальным. На подобных фото он как будто даже не признавал ее присутствия. Поэтому я несколько не удивилась, когда звезды расстались через год после того, как был сделан снимок, который вы видите на с фото 11.1.

Если ваш спутник шагает впереди вас, не держа вас за руку, — это часто означает, что он потерял интерес или уважение к вам или что вы просто ему не нравитесь. То, что он идет впереди, буквально означает, что он хочет уйти от вас.

## Взгляд в сторону

Когда партнеры упорно смотрят в разные стороны, это означает, что у этих людей разные мысли и намерения в жизни. Из-за того что они не настроены друг на друга, им бывает сложно поддерживать долговременные отношения. Если партнерам часто трудно находиться рядом, то это может означать, что они просто не подходят друг другу.

Возможно, самыми неподходящими партнерами всех времен были журналист и член клана Кеннеди Мария Шрайвер и австрий-



**Фото 11.1.** Эштон Катчер идет на два шага впереди своей жены, Деми Мур, как будто не замечая, что она рядом.  
Фото: Ron Asadarian/Splash News/All Over Press

ский культурист Арнольд Шварценеггер. Они были разными в культурном, политическом, религиозном и, как оказалось, моральном планах. После того как весь мир узнал о том, что Арнольд не только изменял Марии с домработницей, но и имеет от этой связи внебрачного сына, Мария наконец подала на развод. Тот факт, что Арнольд впоследствии признал мальчика и поддерживал его финансово, лишь подчеркнул различия между супругами.

С самого начала их отношений эти двое на фотографиях очень редко смотрели в одну сторону. Это свидетельствует о том, что они



всегда мыслили по-разному. Ни снимки, сделанные в начале знакомства, ни свадебные фотографии, ни фотографии, сделанные в период, когда Шварценеггер был губернатором штата Калифорния, не дают нам представления об Арнольде и Марии как о гармоничной паре. На этих снимках Арнольд и Мария крайне редко смотрят в одну сторону. Для меня это всегда означало, что у супругов в буквальном смысле разные взгляды на жизнь, поэтому, когда они в конце концов пошли дальше каждый своей дорогой, в этом не было ничего удивительного.



**Фото 11.2.** Арнольд Шварценеггер и Мария Шрайвер, смотрящие в разные стороны.

Фото: Mario Anzuoni/Splash News/All Over Press

## **Слишком много пространства, слишком мало контакта**

Когда вы видите пару, которая только начинает встречаться, или влюбленных после обручения или сразу после свадьбы, то за-

мечае много физических проявлений страсти между партнерами. Если этого нет, то у партнеров, скорее всего, ничего хорошего не выйдет. Просмотрев множество фотографий и видеозаписей Ким Кардашьян и Криса Хамфриза, я заметила явное отсутствие любви и привязанности. Я заметила это еще до того, как они заключили брак, по моему мнению, без любви, который продлился всего 72 дня. Почти на всех фотографиях, где они вместе, между ними можно увидеть значительную дистанцию. Они редко прикасались друг к другу, а любая попытка такого контакта казалось искусственной и неприятной для них. Вероятно, так называемая «химия» любви между ними отсутствовала.



**Фото 11.3.** Обратите внимание на дистанцию между Ким Кардашьян и Крисом Хамфризом и явное отсутствие теплых чувств между партнерами.

Фото: VLUV/Splash News/All Over Press

После роскошной церемонии, которая транслировалась по нескольким телевизионным каналам, пресса попросила меня сделать прогноз на основании языка тел партнеров, и я первой предсказала крах их отношений. Молодожены выглядели так, будто им неловко быть рядом друг с другом, не было заметно признаков взаимных чувств. Они не были похожи на влюбленных, которые не могут оторваться друг от друга. Во время реалити-шоу, в котором они участвовали, они казались чужими. Тогда же я увидела признаки того, что их отношения долго не продлятся: то, как они разговаривали друг с другом, как смотрели друг на друга и даже как стояли и сидели рядом, не было похоже на любовь. Ни для меня, ни для многих других не стало сюрпризом, что они расстались. Мне кажется, расставшись, они сами испытали облегчение.

Ниже помещено фото Тайгера Вудса и Элин Нордегрэн, сделанное вскоре после того, как разгорелся скандал, причиной которого



**Фото 11.4.** Обратите внимание на дистанцию между Тайгером Вудсом и Элин Нордегрэн. Это фото было сделано в тот период, когда пара пыталась спасти свой брак, который в конце концов закончился разводом.

Фото: Splash News/All Over Press

была измена Тайгера. Тайгер и Элин делали попытки сохранить брак. Обратите внимание на ту дистанцию, которая есть между ними. То, что Элин смотрит не на Тайгера, а вниз, также очень плохой знак. Действительно, они так и не смогли помириться и в конце концов развелись.

## Ступни, направленные в сторону

На протяжении многих лет в отношениях Кэти Холмс и Тома Круза были заметны признаки разлада — заметны, конечно,



**Фото 11.5.** Обратите внимание на положение ступней Кэти Холмс и Тома Круза на премьере фильма «Миссия невыполнима: протокол Фантом».  
Фото: Splash News/All Over Press

для тех, кто знал, на что обращать внимание. Всякий раз, когда я рассказывала журналистам о тех телесных сигналах, которые замечала, фанаты Тома были в ужасе. В своих письмах они настаивали, что у Тома и Кэти идеальные взаимоотношения. Но мои глаза меня не подвели. Я предвидела разлад. В самом деле, я заметила серьезные признаки того, что Кэти несчастлива, которые проявлялись у нее на телесном уровне, еще за шесть месяцев до того, как она наконец собралась с духом и ушла из дома. Как нам известно, она начала новую жизнь на Восточном побережье вместе со своей дочерью-школьницей Сури.

Как вы можете увидеть на этом фото, помимо напряженного выражения лица Кэти и того факта, что она смотрит в другом направлении, пытаясь таким образом отстраниться от Тома, о ее отношении к мужу красноречиво свидетельствует положение ступней. Пальцы ног повернуты внутрь, напоминая «голубиную» позу. Поза Тома, напротив, говорит о том, что Кэти действительно нравится ему, и он ее по-прежнему любит. Его ступни развернуты к жене, при этом сохраняется в целом открытая поза. Лицо Тома имеет спокойное довольное выражение, а нижняя челюсть расслаблена. Нижняя челюсть и лицевые мышцы Кэти, напротив, напряжены.

Посмотрев на это фото и несколько других похожих снимков, легко понять, как был, должно быть, шокирован Том, когда наконец узнал, что их отношения приносили Кэти одни страдания и она отчаянно хотела расстаться. По языку тела Тома можно сказать, что он не подозревал, что в их отношениях с Кэти есть какие-то проблемы. Но если бы он внимательно взглянул на общие фотографии, сделанные в разные годы, и обратил внимание на язык тела Кэти, то, возможно, понял бы, что их отношения с женой портятся.

## Конкуренция: привлечение внимания

Когда в паре по той или иной причине возникает конкуренция, это часто проявляется в языке тел партнеров, когда они находятся вместе. Один пытается превзойти другого, что в конце концов разрушает любовь. Если двое одновременно делают карьеру и не поддерживают друг друга, это может обернуться катастрофой. Когда один пытается затмить другого, у пары ничего не получится, неважно, насколько велико влечение партнеров друг к другу. Отношения быстро испортятся, как это произошло у Кэти Перри и Рассела Бранда.

По фото можно многое сказать об отношениях Кэти и Рассела. Мне кажется, что Расселу Бранду, вероятно, было сложно научиться принимать известность своей жены, равно как и привыкнуть к ее звездному статусу. После того как я рассмотрела множество фотографий пары, мне показалось, что Рассел не был счастлив в этом браке, из-за чего, в свою очередь, страдала и Кэти. В своем документальном фильме она даже плачет, рассказывая об их пошатнувшихся отношениях. Возможно, Рассел хотел быть более яркой звездой в этой паре. Обратите внимание, как на этом фото Рассел блокирует Кэти, выступая вперед, чтобы она оказалась на заднем плане. Такое грубое и обидное поведение говорит о том, что у пары начались проблемы в отношениях. Кроме того, обратите внимание на милое выражение лица Кэти и напряженный взгляд Рассела. Кажется, что Рассел придает съемкам слишком большое значение. Он буквально пытается занять место Кэти. Это не слишком хороший признак с точки зрения будущего отношений. Удачный союз невозможен, если один из партнеров завидует другому или пытается его превзойти. Поэтому для меня не было сюрпризом, когда звездная пара наконец распалась.



**Фото 11.6.** Рассел Бранд как будто пытается украсть внимание зрителей у Кэти Перри. Обратите также внимание на совершенно разные выражения лиц партнеров.

Фото: Jen Lowery/Splash News/All Over Press

## Контролирующее поведение

Когда один из партнеров пытается все время руководить другим – направляет в определенное место, держит за руку и тащит за собой, – это нехороший знак. Такое поведение, наряду с другими тревожными сигналами, я отмечала, когда меня просили проанализировать язык тела Дженнифер Лопес и ее мужа, Марка Энтони.

Мне всегда казалось, что Марк старается управлять Дженнифер и тащить ее за собой, что, очевидно, не делало ее счастливой. На фотографиях часто видно, что из-за этого она испытывает смущение и неудобство. Мне кажется, что на протяжении всех лет, что они были вместе, она старалась, чтобы все получалось так, как хочется ему. Тем не менее язык тела Дженнифер, равно как и выражение ее лица, говорили, что она несчастна.

Напряжение в паре также могло возникнуть в результате соперничества между двумя звездами. Когда Дженнифер и Марк



**Фото 11.7.** Марк Энтони «ставит на место» Дженнифер Лопес.  
Фото: Whittle/Splash News/All Over Press



разошлись, для меня это не было неожиданностью. Также я не удивилась тому, что Джей Ло стала, наконец, выглядеть счастливой и менее напряженной; она даже стала искренне улыбаться, чего не было в период ее брака с Марком Энтони. Когда кто-то постоянно пытается управлять другим человеком, это обычно не способствует долговременным отношениям.

## Отсутствие реакции на выражение чувств

Когда один из партнеров выказывает больше чувства, чем другой, или язык тела одного из партнеров свидетельствует о закрытости, это может быть сигналом неминуемого разрыва отношений. Наблюдая за поведением Тайгера Вудса, когда он находился рядом со своей женой Элин, задолго до скандала с изменами можно было заметить разницу в чувствах партнеров.



**Фото 11.8.** Тайгер Вудс никак не реагирует на жест близости со стороны Элин. Фотография сделана за несколько лет до скандала, связанного с многочисленными изменами Вудса.

Фото: Phil Penman/Splash News/All Over Press

На снимке мы видим, как Элин склонилась к Тайгеру, любовно обнимая его рукой за плечи. Но Тайгер смотрит прямо перед собой, его руки лежат на коленях и скрещены, и поза в целом кажется застывшей и напряженной. Он не пытается прикоснуться к Элин. Возможно, его мысли слишком заняты другими женщинами, что не дает ему проявлять внимание и привязанность к Элин.

Смотреть спокойно на фотографии Рианны, сделанные после того, как ее избил бойфренд, рэпер Крис Браун, просто невозможно. Как стало известно, Браун прижал голову певицы к окну машины и бил ее по лицу. Пострадавшая от жестокости бойфренда Рианна подала на Брайна в суд, и он понес наказание за свои отвратительные поступки. К несчастью, как и многие другие женщины, пострадавшие от жестокого обращения, Рианна вернулась к своему обидчику. Она сообщила Опре, что они снова вместе и хотят, чтобы «мир благословил их».



**Фото 11.9.** Певец Крис Браун не отвечает на чувства Рианны.  
Фото: London Entertainment/Splash News/All Over Press

Рассматривая фотографии пары после воссоединения, я подумала, что Рианну, возможно, снова ждут те же самые проблемы. Даже если Крис и не бьет ее, на снимке видно, что Рианна, вполне возможно, подвергается эмоциональному насилию, по крайней мере мне так кажется. Крис увлечен баскетбольным матчем и совершенно игнорирует чувства Рианны. Он не держит ее за руку и вообще, кажется, не замечает ее присутствия. Подобная отстраненность видна и на многих других фото пары. Когда Крис и Рианна появились на церемонии награждения Гремми в 2013 г., Рианна пыталась показать свою любовь к Крису, положив голову ему на плечо. Однако Крис никак не отреагировал на это. На большинстве фото Рианна выглядит погруженной в себя, как будто выражая молчаливый протест.

Создается впечатление, что Рианна остро нуждается в любви и нежности со стороны Криса, но ее потребность никак не удовлетворяется, по крайней мере судя по этому фото. На мой взгляд, если все и дальше будет продолжаться в том же духе, пару не ждет ничего хорошего. Чтобы у отношений был хоть какой-то шанс на продолжение, чувства должны быть взаимными.

# Особенности самых опасных лжецов: ПСИХОПАТЫ И СОЦИОПАТЫ

**В**ероятно, самые страшные лжецы — это те, кто демонстрирует антисоциальное поведение. Это организованные и методичные психопаты (например, каннибал Джеффри Дамер и серийный убийца Тед Банди) и более импульсивные, дезорганизованные социопаты (как убийца своей беременной жены Скотт Питерсон). Несмотря на эти и другие, более тонкие, различия, в целом поведение психопатов и социопатов имеет сходные черты.

В этой главе мы поговорим об отличительных особенностях поведения психопатов и социопатов. Вы узнаете о некоторых типичных телесных сигналах, которые могут предупредить вас о том, что вы оказались в компании одной из таких лишенных стыда и совести личностей. Понимание этих особенностей может спасти вашу жизнь, так что научиться распознавать этих опаснейших людей необходимо, хотя они и составляют всего один-два процента населения. (Термины «психопатия» и «социопатия» не являются взаимозаменяемыми, но для удобства изложения тех, кто подвержен психопатическим или социопатическим расстройствам, мы будем называть «психопатами».)

## Особенности речи

Психопата проще всего распознать по характерной манере речи. Сигналом психических нарушений может быть постоянное использование в речи прошедшего времени. Действительно, ученые обнаружили, что по сравнению с нормальными людьми психопаты чаще используют прошедшее время, чем настоящее, особенно при описании своих преступлений. Кроме того, их речь более прерывиста и изобилует словами-паразитами вроде «ну» и «хм», нарушающими ее плавность. Причина, судя по всему, состоит в том, что это дает им время обдумать свою ложь. Это попытка взвесить и проконтролировать сказанное.

Исследователи из Университета Британской Колумбии пришли к выводу, что, поскольку психопаты чувствуют себя наделенными особыми правами и воспринимают мир и других людей как свою собственность, они чаще обычного используют слова «потому что» и «следовательно» — то есть делают утверждения о причинно-следственных связях. Это наблюдение доказывает, что психопатам свойственно рассматривать свои преступления как логический результат определенного плана, нечто, что «должно» быть сделано ради достижения цели. Чтобы получить то, что они считают своим, они также лгут и используют свое обаяние. Таким образом, психопат может пытаться получить ваше расположение, осыпая комплиментами и говоря приятные вам вещи. Такие люди часто производят хорошее первое впечатление благодаря тому, что очень внимательно следят за реакцией окружающих и говорят то, что те хотят слышать. Они также задают много вопросов, чтобы побыстрее найти те эмоциональные рычаги, которые можно использовать для управления вами. Психопаты стараются понять, что вызывает у вас грусть, гнев или радость (кстати, сами они лишены этих эмоций). Они не испытывают нормальных че-

ловеческих чувств – никаких сожалений и уж точно никакого стыда. Их вербальное манипулирование может быть упорным и безжалостным.

Стремясь казаться милыми и внимательными, часто они ненамеренно выдают себя каким-нибудь бестактным неосторожным замечанием или комментарием. В общении с ними вы даже можете услышать неприятные выражения с садистским или мрачным оттенком. Никогда не игнорируйте подсознательных реакций вашего организма на подобные вещи, потому что он предупреждает вас, что с вашим собеседником абсолютно точно что-то не так. Также большинство психопатов отличаются жестокостью по отношению к животным, так что не удивляйтесь, если услышите какие-нибудь садистские или по-настоящему злые выражения в адрес вашего питомца.

Кроме того, исследования показывают, что психопаты всегда крайне озабочены удовлетворением таких базовых человеческих потребностей, как потребность в еде и пище, жилье, одежде и так далее. Они используют в два раза больше слов, относящихся к удовлетворению этих потребностей и самосохранению, чем обычные люди. Напротив, убийцы без психических отклонений больше говорят о духовности, религии и семье.

Если психопат совершает преступление, он или она часто говорит о себе как о жертве. Именно так вела себя Эйлин Вурнос, серийная убийца, которая обвиняла полицию (в том, что та позволила ей убить столько людей) и общество (в том, что оно позволило приговорить ее к смерти). Так, она заявила в своем последнем интервью накануне казни: «Я не сделала ничего настолько плохого, как они говорят... И я спасла много чужих задниц. Этим людям светили страдания и смерть...» Чарльз Мэнсон, сидя в тюрьме, тоже очень много высказывался в подобном роде, перекладывая вину на других. Для многих психопатов характерно крайне высо-

кое мнение о самих себе. О собственной исключительности говорили и Эйлин Вурнос, и Чарльз Мэнсон. Такое раздутое самомнение объясняется наличием у психопатов ощущения собственной исключительности, которое и порождает неумемное бахвальство и самоуверенность. Итак, психопат превозносит себя и винит других, абсолютно не желая нести ответственности за свои поступки.

Удивительно, но психопаты весьма чувствительны к тому, что им кажется проявлением неуважения к собственной персоне. Их ответной реакцией может быть вербальное или даже физическое насилие. Наверное, самая жуткая вещь, которую мне пришлось видеть в жизни, – это видеозапись беседы убийцы-психопата Ричарда Куклински с психиатром Парком Дитцем. Куклински сообщил Дитцу, что рассержен на психиатра, но не смог сказать, почему. Когда Дитц сделал предположение, что Куклински рассердился тот факт, что врач выносит о нем какие-то суждения, серийный убийца подтвердил предположение психиатра.

Психопаты, которые никого не убивали, также часто стремятся занять оборонительную позицию, если им кажется, что кто-то оценивает или критикует их. Они нападают на вас вербально, обрушивая на вас лавину жестоких слов. Когда они лгут, для них характерна чрезмерная артикуляция и нарочито правильное произношение. Это прекрасно заметно в последнем интервью серийного убийцы Теда Банди, которое он дал за несколько часов до казни. Когда психопат более мирного толка начинает артикулировать так четко и отрывисто, используя развернутые предложения без сокращений, характерных для разговорной речи, – это означает, что, скорее всего, он лжет. Подобную речь можно было услышать в суде, когда, прежде чем отправиться за решетку до конца своих дней, Бернард Мэдофф произносил свои финальные «извинения». Это стаккато в голосе могло также быть выражением злобы или насмешки по отношению к его жертвам.

Возможно, самая характерная особенность речи психопатов состоит в том, что они часто противоречат сами себе, даже в рамках одной фразы. Например, они могут солгать или умолчать о чем-то в ответ на ваш вопрос, но, если вы слегка перефразируете его, они неожиданно могут сказать вам правду. Исследователи обнаружили, что это связано с особым характером нервных связей в головном мозге психопатов.

## Тон голоса

Так как психопатам не свойственны угрызения совести и чувство вины, тон их голоса также отражает это отсутствие чувств и эмоций. При анализе голосов таких известных серийных убийц, как Джеффри Дамер, Джон Уэйн Гейси, Тед Банди, «Ночной охотник» Ричард Рамирез и мафиози Ричард Куклински, выявляется одна общая особенность: все они говорят или говорили о своих ужасных преступлениях монотонно, без эмоций, как будто не имели к ним никакого отношения. Даже у социопатов, которые не являются убийцами, можно услышать тот же самый мертвый, монотонный голос, например у создателя финансовой пирамиды Бернарда Мэдоффа. Эта монотонность особенно очевидна, когда социопат обвиняет других и утверждает, что виноват кто угодно, только не он сам. Отклонения от такой монотонной речи заметны в те моменты, когда социопат пытается манипулировать кем-то. Пытаясь втянуть людей в свои махинации, он говорит громче и быстрее, и голос может звучать выше.

## Крокодиловы слезы

Если вы когда-либо увидите, как плачет психопат, например во время судебного заседания, то наверняка заметите, какой это



неискренний, фальшивый плач. Во-первых, на самом деле никаких слез нет. Во-вторых, часто можно видеть, как такой человек вытирает один глаз, потом, через какое-то время – другой. Когда человек плачет по-настоящему, слезы текут из обоих глаз, поэтому и вытирать он будет оба глаза сразу. К тому же при истинном плаче мелкие мышцы, расположенные по бокам нижней губы, опускаются вниз. Когда плачет психопат, вы не увидите ничего подобного. Нижняя губа у него остается на месте или ее уголки даже слегка приподнимаются в улыбке, свидетельствуя о «нечаянной радости». В общем, радость, которую испытывает психопат из-за того, что ему удалось кого-то обвести вокруг пальца, проявляется в выражении его лица и жестах. В интервью, которое давал Скотт Питерсон Дайан Сойер, именно такое поведение преступника выдало его ложь. Всем стало понятно, что он лгал, имитируя свою тревогу и незнание того, где находится его беременная жена, хотя на самом деле это, разумеется, было ему известно. То же самое относится и к Сьюзан Смит, которая получила пожизненный срок за убийство собственных детей. Когда она давала пресс-конференцию и лила крокодиловы слезы о своих пропавших детях, именно эти проявления дали повод заподозрить ее в убийстве.

Когда люди плачут искренне, то к своему нормальному эмоциональному состоянию они не возвращаются сразу. Для того чтобы человек успокоился, нужно время. Психопатам пауза не нужна – они могут переходить от одного эмоционального состояния к другому мгновенно, что является еще одним признаком обмана. Психопат, который только что плакал, тут же улыбается. Преступники Скотт Питерсон, Сьюзан Смит и многие другие фальсифицировали свои эмоции и плакали только для того, чтобы вызвать у людей сочувствие и расположить их к себе.

## Выражение лица

Так как психопаты очень хорошо умеют лгать и манипулировать, важно внимательно следить за их взглядом. Если человек пристально смотрит на вас, ни на минуту не отводя глаз, то, скорее всего, он хочет вас контролировать. Такой тяжелый взгляд был у бывшего офицера полиции Дрю Питерсона, который в настоящее время отбывает срок за убийство одной из своих четырех жен. Если вы видели его интервью *Today Show*, данное за несколько лет до осуждения, то могли заметить у него такой упорный, подчиняющий взгляд, когда он пытался убедить ведущего и зрителей в своей невинности. Однако если психопат не может ничего получить от вас, он с трудом поддерживает зрительный контакт, потому что не воспринимает остальных людей как отдельных личностей. Он видит в них только объекты, средства для удовлетворения своих желаний и достижения своих целей.

Еще одним способом манипулирования, который применяют психопаты, является своего рода игра в кошки-мышки: психопат может требовательно смотреть на вас какое-то время, а затем неожиданно начать полностью игнорировать. По сути, он использует метод переменного оперативного управления; это делается для того, чтобы выбить у вас почву из-под ног и сделать вас более уязвимым (и, следовательно, более подверженным запугиванию и манипулированию).

Улыбка психопата почти никогда не бывает искренней. Такие люди не улыбаются естественно, так, чтобы верхняя часть щек поднималась, глаза сужались и были видны зубы. У них скорее можно увидеть улыбку со сжатыми губами, которая выглядит натянутой, как будто они пытаются изобразить ее по принуждению. Так как у них фактически отсутствуют нормальные человеческие эмоции, многие психопаты специально тренируются принимать

располагающий вид, чтобы холодность их натуры не была заметна окружающим. Но на деле оказывается, что именно этим они отпугивают многих людей, потому что не могут отобразить на своем лице нормальную гамму эмоций. Возможно, именно такая реакция людей стала причиной того, что серийный убийца, который заманивал маленьких мальчиков, переоделся клоуном, нарисовав себе улыбку при помощи грима.

## Язык тела

Эмоциональные реакции психопатов – как правило, гнев – часто вырываются наружу из-за особенностей работы вегетативной нервной системы. Вы можете увидеть, как собеседник внезапно начинает потеть или его кожа краснеет. Это происходит потому, что в глубине души он буквально кипит от злости. Несмотря на то что тон его голоса может быть холодным и ровным, покраснение кожи выдает его истинные чувства. Во время разговора психопат может стараться придвинуться или наклониться к собеседнику как можно ближе. Часто такие люди сидят, скрестив руки, в натянутой, застывшей позе. Когда Дрю Питерсон на *Today Show* говорил о своей пропавшей жене Стэйси, он сидел, сжав руки, не меняя положения на протяжении всего интервью. Психопат не может испытывать и проявлять всей гаммы эмоций, поэтому и движения его тела обычно бывают механическими и неестественными. Так, часто можно увидеть, как, обхватив себя руками, психопат подолгу остается в такой позе.

Слова психопата часто противоречат языку его тела. Например, говоря «да», он отрицательно качает головой или кивает там, когда на словах не соглашается. Характерны для многих психопатов и такие проявления, как выпячивание груди и развязная походка. Так, преступник Дрю Питерсон, даже будучи в кандалах

и оранжевой тюремной робе, умудрялся сохранять надменный и наглый вид. Однако, несмотря на внешнюю чванливость и самоуверенность психопата, по языку его тела все же можно было угадать, что он что-то скрывает. На фотографии осужденного за надругательство над детьми бывшего футбольного тренера Джерри Сандаски, сделанной по пути в суд, заметны признаки обмана. Несмотря на то что Сандаски улыбался направо и налево, тот факт, что шел он, все время держа руки в карманах, говорил о многом. Попытка спрятать руки свидетельствовала о желании скрыть правду. Так как цель психопата – одурачить и заманить вас в ловушку, он может симулировать болезнь или увечье, чтобы вызвать симпатию. Именно так поступал Тед Банди. Он носил на руке съемный гипс, симулируя травму, что помогало ему соблазнять несчастных молодых женщин.

# Катарсис раскрытия

Когда нам удается раскрыть обман, мы обычно испытываем глубокое удовлетворение. Еще большую радость мы чувствуем, узнав, что лжец понес справедливое наказание за свои действия. Например, Марша Петри Сью – женщина, которая украла мои тексты и в конечном итоге оказалась в роли ответчика на суде, – теперь до конца своих дней будет известна как нарушительница авторских прав. Из-за своего поступка она также на определенный срок лишилась лицензии Национального общества ораторов.

Когда понимаешь, что справедливость восторжествовала, испытываешь чувство очищения. Лжесвидетельница Тавана Броули, которая обвинила десять ни в чем не повинных мужчин в нападении на нее и изнасиловании, теперь должна выплачивать одному из них компенсацию. Аmani Гиньярд, ложно обвинившая своего мужа в приставании к дочерям, теперь должна выплачивать тысячи долларов компенсации и к тому же лишилась родительских прав. В случае с людьми, совершившими какое-либо преступление, радует и тот факт, что преступника настигает и так называемое «кармическое возмездие». Именно это случилось с О. Джей Симпсоном, который в конце концов все же оказался в тюрьме,

пусть и не за то страшное преступление, в котором был повинен. Справедливость восторжествовала и в отношении Дрю Питерсона, избежавшего в свое время наказания за убийство третьей жены. Приятно, когда вы сами становитесь свидетелем кармического возмездия, которое совершается в вашей собственной жизни. Может быть, женщина, чья ложь стоила вам работы, в свою очередь тоже потеряла работу и теперь не может найти себе новое место. У вас может вызвать улыбку тот факт, что ваш бывший муж, который изменил вам с секретаршей, теперь прозябает в печали и одиночестве, потому что она сбежала от него с другим мужчиной. Он страдает, и его жизнь потеряла смысл, вы же смогли найти настоящую любовь, и вам кажется, что жизнь только начинается.

Огромное облегчение испытываешь, понимая, что зло наказано и такие люди, как Бернард Мэдофф, Скотт Питерсон, Джерри Сандаски и прочие убийцы, насильники, мошенники, больше не смогут разрушить ничью жизнь. Теперь они останутся за решеткой до конца своих дней и больше никогда не почувствуют, что такое свобода.

Пока неизвестно, что ждет велосипедиста Лэнса Армстронга и какое возмездие ему уготовано. Тем не менее его случай только подтверждает справедливость поговорки «Нечестно живешь — себя подведешь». Так или иначе, ложь рано или поздно оборачивается против самого лжеца.

Возможно, несмотря на вашу осторожность, вас все же обманули. Может быть, вы даже заметили, что что-то не так, но, не придав этому значения, теперь рвете на себе волосы. Прочитав эту книгу, вы должны понять, что теперь у вас есть все шансы больше не попадать в подобные ситуации. Вы научились распознавать знаки, свидетельствующие о чьей-то нечестности. Внимательно рассмотрев фотографии обманщиков, вы поняли, что тело не лжет. Вы научились обращать внимание на выражение лица,

тон голоса собеседника и содержание его речи. Ознакомившись с выдержками из интервью и протоколов, вы узнали, что нельзя пренебрегать тем, как и что говорят люди.

Теперь вам известно, что если вы будете замечать те сигналы, которые посылает наше тело, следить за выражением лица собеседника и обращать внимание на особенности голоса и речи, то сможете понять, насколько искренне говорит тот или иной человек. Теперь вы знаете, что должны стараться слышать и видеть то, что *есть на самом деле*, а не то, что вам хотелось бы слышать и видеть. Пользуйтесь этой книгой как настольным справочником. Возвращайтесь к ней время от времени и перечитывайте отдельные отрывки. Ведь чем чаще вы будете применять на практике то, о чем прочли, тем более искушенным собеседником вы станете и тем точнее сможете определить, правду вам говорят или нет. Теперь вы будете точно знать, до конца ли честны с вами родные и близкие. Вы будете точно знать, настоящие ли у вас друзья и не обманывают ли вас партнеры по бизнесу. Вы легко догадаетесь, честны ли с вами продавцы, политики и даже звезды, регулярно появляющиеся на телеэкране, или они просто вешают вам лапшу на уши.

Теперь у вас есть все инструменты, с помощью которых вы всегда сможете отличить друзей от врагов. Смело применяйте их в повседневной жизни, и пусть вам никогда больше не придется быть жертвой обмана!