

Посвящается Рейчел

THE SECRET LIFE OF SECRETS
HOW OUR INNER WORLDS SHAPE WELL-BEING,
RELATIONSHIPS, AND WHO WE ARE

Michael Slepian



CROWN
NEW YORK

МАЙКЛ СЛЕПЯН

СКЕЛЕТЫ В ШКАФУ

Как наша тайная жизнь
управляет явной

Перевод с английского

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва, 2025

УДК 159.922

ББК 88.532

C47

Переводчик ЕВГЕНИЙ ПОНИКАРОВ

Редактор ВЯЧЕСЛАВ ИОНОВ

Слепян М.

C47 Скелеты в шкафу: Как наша тайная жизнь управляет явной / Майкл Слепян ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2025. — 214 с.

ISBN 978-5-00223-208-6

Казалось бы, что общего может быть у вас и Тони Сопрано, Эдварда Сноудена или автора этой книги? Что может объединять вас, вымышленного персонажа популярного сериала, всемирно известного возмутителя спокойствия и доцента Колумбийского университета? Секреты! Не будет преувеличением сказать, что помимо вас еще примерно восемь миллиардов людей, населяющих нашу планету, по самым разным причинам скрывают от окружающих ту или иную информацию. Одни секреты представляют угрозу государственной и общественной безопасности, другие не стоят выеденного яйца. Однако Майкл Слепян убежден, что все они составляют важнейшую часть нашей жизни и личности и то, как мы с ними обходимся — храним или выбалтываем, тяготимся ими или стремимся обладать, — формирует и наш внутренний мир, и способ взаимодействия с миром внешним.

УДК 159.922

ББК 88.532

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 интернете 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 к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Michael Slepian, 2022

ISBN 978-5-00223-208-6 (рус.)

ISBN 978-05-9323721-2 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина нон-фикшн», 2025

Оглавление

Предисловие. Раскрытый секрет	7
Глава 1. Что такое тайна	11
Глава 2. Рождение секретов	32
Глава 3. Секреты в голове.....	56
Глава 4. Три измерения секретов	76
Глава 5. Как скрывать секреты	105
Глава 6. Признание и откровенность	126
Глава 7. Положительные секреты	151
Глава 8. Культура и сокрытие тайн.....	166
Глава 9. Секреты, которые мы доверяем другим.....	181
Благодарности	187
Примечания	190
Список иллюстраций	208
Об авторе.....	209
Предметно-именной указатель	210

ПРЕДИСЛОВИЕ

Раскрытый секрет

Я нервно наблюдал, как снегопад закрывал для самолетов города Восточного побережья. В новостях говорили, что за-мер даже Вашингтон, однако аэропорты Нью-Йорка пока еще принимали самолеты. Мне повезло — мой рейс из Калифорнии отправился вовремя, и я без проблем добрался до Манхэттена.

В кампусе Колумбийского университета я бывал лишь однажды еще старшекласником, когда посетил его, понимая, что шансов поступить туда у меня нет. Теперь я стоял за кафедрой в одном из его лекционных залов и думал не о зимней непогоде, а о своем выступлении. Мне предстояло провести «презентацию для приема на работу» — за 90 минут рассказать о своих исследованиях и охватить целый ряд тем, от того, как мы судим о надежности других людей, до того, как оцениваем крутизну склонов. Я начал разговор с моего последнего исследования секретов.

Стандартная процедура приема на работу в академических кругах — это утомительная череда встреч, *на подготовку к которым вы потратили кучу времени*, и прерывается она только самым важным выступлением в вашей жизни, *отрабатываемым месяцами*, да еще несколькими паузами на посещение туалета, если их не забудут предусмотреть.

В этот раз все было как обычно. Когда я начал говорить, сразу стали подниматься руки и посыпались вопросы — от принципиальных (что такое секрет?) до необъятных (а как же культура?).

Но эта история не о моем приеме на работу. Этот день навсегда врезался в память по другой причине. Помимо выступления вспоминаются еще два момента: во-первых, после целого дня встреч будущие коллеги пригласили меня на ужин, а затем некоторые из них продолжили общаться в баре моего отеля; во-вторых, позже тем же вечером тема моего дневного выступления получила неожиданное и весьма личное развитие.

Было уже за полночь, когда мы заказали еще по выпивке, и стало казаться, что эта ночь похожа на встречу с хорошими друзьями. Презентация уже была событием из давнего прошлого, каким-то далеким воспоминанием. Внезапно я вспомнил, что мой телефон вибрировал, и посмотрел на экран. Пропущенный звонок от отца. Крайне необычно. Папа никогда не звонит ни с того ни с сего, не говоря уже о том, чтобы делать это ночью.

Через полчаса мы решили, что хватит, и попросили счет, и я увидел второй пропущенный звонок. В голове крутились исключительно плохие сценарии. Наверняка кто-то из семьи умер или произошла какая-то другая трагедия. Так или иначе, о чем бы папа ни хотел поговорить, это, похоже, не может ждать.

Я перезвонил. «Мне нужно кое-что тебе сообщить, — сказал он. — Если можешь, то лучше сядь». Затем он рассказал, что они с матерью долго пытались и никак не могли завести ребенка. Раз за разом терпели неудачу и в конце концов узнали причину: оказалось, что мой отец бесплоден.

Папа заявил, что не является моим биологическим отцом и на самом деле я был зачат с помощью искусственного оплодотворения от анонимного донора. Вот такой секрет

открылся в конце одного из самых важных дней в моей карьере. Я так и не сел.

Ощущалось легкое головокружение. Выброс адреналина словно вернул меня на кафедру, только теперь вопросы задавал я. Впрочем, на первый важный вопрос отец ответил раньше, чем я успел его задать. Моего брата, родившегося пятью годами позже, зачали от другого донора, так что на самом деле он — мой единоутробный брат.

Я терпеливо слушал, пока мой отец не закончил выкладывать свои сногшибательные известия. Затем настала моя очередь. Я заверил его, что эти новости ничего не изменят в наших отношениях. Он остается моим отцом, которым всегда был. Но у меня имелись вопросы. Почему эту тайну скрывали от меня? Почему он все же рассказал мне о ней и почему именно сейчас? Кому еще она известна? Оказалось, что об этом знали мои дедушки и бабушки, дяди и тети — вся семья, кроме нас с братом. Как удавалось так долго хранить эту тайну и чего им это стоило?

Последние 10 лет я занимался исследованиями, которые дают ответ на заданные мной в тот вечер вопросы. А вот психология хранения секретов, как мне позже стало ясно, не определена, поскольку никто не спрашивал об этом. Психологи давно интересуются тем, как люди формируют взаимоотношения и связи друг с другом, однако почти не задаются вопросом, почему люди держат дистанцию и каковы последствия того, что мы не пускаем никого в свой внутренний мир.

Исследователи всегда полагали, что утаивание информации во время разговоров — это и есть суть секретов, и именно на это предположение нацеливали хитроумные эксперименты. Но когда мы смотрим на реальные секреты (те, что вы сейчас храните) и спрашиваем, как они влияют на нас изо дня в день, начинает вырисовываться другая картина.

История секретов — это больше, чем рассказ о скрытности или обмане, это повествование о нашем внутреннем мире, осознании себя и своих отношений, о том, как мы справляемся с жизненными трудностями, и о том, что делает нас людьми.

Секреты есть у всех, но не все они одинаковы. Одни секреты безобидны, другие — нет. Но какие секреты вредны и почему? До той ночи, когда я узнал тайну своей семьи, психологи еще не задавали такой вопрос, но с тех пор в ходе исследований я спрашивал об этом более сотни раз. Благодаря десяткам тысяч участников экспериментов, которые делились со мной своими тайнами, мы можем сейчас пролить свет на роль секретов, раскрыть, как они появляются в нашей жизни, и узнать, как лучше поступать с ними.

Хотя не все из нас горят желанием раскрыть свои секреты, мы не хотим скрывать себя от других. Решение этого вопроса — ключ к нашим отношениям с людьми. Одна из основных причин трудности сохранения секретов в том, что это идет вразрез с нашим стремлением делиться своими переживаниями с другими. Действительно, не все секреты хранятся вечно. Иногда мы исповедуемся или делимся тайной с кем-нибудь.

Независимо от того, как вы поступаете со своими секретами, эта книга поможет понять, почему мы храним их, как они влияют на нас и как жить, когда они есть.

ГЛАВА 1

Что такое тайна

Самая первая сцена «Клана Сопрано» — сериала канала НВО, открывшего новую эру телевидения, — начинается с тайны. Тони Сопрано сидит в приемной психотерапевта и оглядывает помещение. Стоит такая тишина, что слышно тиканье часов, и звук внезапно открывшейся двери заставляет вздрогнуть. Доктор Мелфи приглашает Тони в свой кабинет, они заходят и усаживаются в кресла. У Тони поза человека, который пытается держаться непринужденно, но на самом деле чувствует себя не в своей тарелке. Он выжидающе смотрит на доктора Мелфи. Она отвечает тем же. Повисает неловкая пауза. Тони барабанит пальцами, отводит глаза, смотрит вверх и в сторону, затем снова переводит взгляд на врача и глубоко вздыхает.

Тони Сопрано посещает психотерапевта и не хочет, чтобы об этом кто-то узнал. Ему кажется, если кто-нибудь из приятелей и деловых партнеров пронюхает об этом, то он упадет в их глазах. Они сочтут его мягкотелым и слабым, а это не то впечатление, которое должен производить глава преступной группировки. Тони знает, что риск раскрытия его тайны невелик. В конце концов, в его деле секретность — не просто обязательное требование, а ключевой элемент Омерты, кодекса молчания, который веками

соблюдали криминальные сообщества. К тому же вопрос «Ты посещаешь психотерапевта?» вовсе не тот, что постоянно задают в разговорах. Но все же секрет тяготит его. Почему он стал таким обременительным для Тони?

Психологи издавна считают, что тайны и секреты негативно сказываются на нашем психическом и физическом здоровье, однако на вопрос, *почему* это происходит, ответить трудно. В течение многих лет большинство исследователей полагали, что вред наносит само *хранение* тайны. В классическом исследовании участник эксперимента должен был вести разговор, скрывая от собеседника какой-нибудь секрет. Часто собеседнику давали указание задавать вопросы о том самом секрете, который нужно хранить. Но в полной ли мере такие упражнения показывают, как люди уживаются со своими тайнами?

КАК ВЫГЛЯДИТ ТАЙНА

«Нет ничего труднее, чем жить с тайной, о которой нельзя говорить»¹. Эдвард Сноуден не боялся, что люди узнают о его тайне, он больше думал о том, как безопасно ее раскрыть. Сноуден узнал, что Агентство национальной безопасности тайно ведет тотальную глобальную слежку. «Оно просто втихую шпионило за всем миром»², — написал он в автобиографии. На его взгляд, эта программа подрывала саму цель АНБ — агентство должно было защищать гражданские свободы, а не нарушать их.

Сноуден решил стать разоблачителем, но перед ним вставали две проблемы. Прежде всего, масштабы и сложность системы наблюдения. Чтобы информация вызывала доверие, нужно было показать, как работает программа слежки. «Чтобы раскрыть секрет, достаточно просто указать на его существование, но, чтобы разоблачить систематическую секретную деятельность, нужно обрисовать ее

механизмы, — писал он далее. — Для этого требуются реальные документы, причем в таких количествах, которые показывают масштаб злоупотреблений»^{3,4}. Это подводит ко второй проблеме. Правительство США не приветствует незаконную утечку секретной информации. «Я знал, что за обнаружение хотя бы одного PDF-файла мне грозит тюрьма»⁵.

Каждый шаг должен был оставаться незамеченным. Рабочие компьютеры АНБ отправляли данные, свидетельствовавшие об обработке и записи информации, в облако, оставляя цифровой след, однако Сноуден понял, что не так легко отследить работу на старых компьютерах АНБ, которые уже не используются, а пылятся в офисе. Но работа за этими древними компьютерами выглядела бы подозрительной, поэтому он копировал важные файлы в нерабочее время под покровом темноты. «Я, бывало, обливался потом, когда замечал чью-то тень или слышал шаги за углом»⁶. Сноуден скачивал файлы на крошечную карту памяти — слишком маленькую для срабатывания металлоискателей, — которую выносил из здания, спрятав в кармане, а однажды — в кубике Рубика. «Я клал карту в носок и даже засовывал за щеку, чтобы проглотить, если потребуется»⁷. Чтобы не оставлять цифрового следа, Сноуден ездил по острову Оаху в составе Гавайского архипелага, где жил, отправлял файлы по Wi-Fi и использовал каждый раз новую сеть. «Я контактировал с журналистами под вымышленными именами — эдакими одноразовыми масками... Вы не поймете, как тяжело остаться анонимным в интернете, пока не попробуете действовать так, будто от этого зависит ваша жизнь»^{8,9}.

Свыше полугода Сноуден копировал документы, касающиеся программы тайной слежки, и анонимно делился ими с журналистами. После отправки последних файлов он собирался бежать из страны. Об этом Сноуден не мог расска-

зять даже своей девушке — слишком высоки были ставки. «Чтобы не причинить ей больший вред, чем тот, который уже нанес, я молчал и был одинок в своем молчании»¹⁰.

В тот день, когда его девушка (нынче уже жена) отправилась в поход, Сноуден улетел в Гонконг, где дождался приезда двух журналистов. Через несколько дней мир узнал о тотальной слежке АНБ, а фотографии Сноудена заполнили все новостные программы.

Сноуден воспринимал хранение тайны как изоляцию и тяготился тем, что у него нет возможности выговориться. «Я вроде бы должен был привыкнуть к одиночеству после стольких лет безмолвного сидения перед экраном... Но ведь я живой человек, и мне требовалось общение. Каждый день для меня оборачивался борьбой, безуспешными попытками примирить мораль и закон, долг и желания»¹¹. Сноуден также проводил грань между секретами, которые были общими для него с коллегами, и своей личной тайной — тем, что он собирался выступить с разоблачениями. «Там ты, по крайней мере, часть команды: хотя твоя работа и секретна, этот секрет общий, а значит, и бремя общее. Все это печально, но и смешно — немного. Когда же у тебя настоящий секрет, который ты не можешь открыть никому, даже смех будет ложью. Я мог бы рассказать о своих опасениях, но не о том, куда они могут меня завести»¹².

Возможно, вы не босс мафии из Нью-Джерси и вряд ли когда-то имели доступ к сверхсекретной правительственной программе, однако переживания Тони Сопрано и Эдварда Сноудена все равно могут быть вам знакомы. Помимо стресса, связанного с криминалом, Тони испытывал тревогу и депрессию. А если оставить в стороне международную интригу с масштабной шпионской программой, проблема Сноудена заключалась в том, что он ощущал изоляцию и одиночество. Несмотря на умение скрывать свои

тайны в разговорах, Тони Сопрано и Эдвард Сноуден несли на себе их бремя.

Вопрос о вашем секрете способен поставить вас в предельно неловкое положение, но часто ли такое случается на самом деле? Я никогда напрямую не спрашиваю никого из своих друзей (даже лучших), изменяли ли они когда-либо, делали ли аборт, подвергались ли насилию в детстве и так далее. В реальной жизни увиливать от вопросов о наших секретах приходится не так часто, как следует из худших страхов или психологических экспериментов, если уж на то пошло. На самом деле такая ситуация — лишь небольшая часть нашего взаимодействия с секретами.

Так что же такое секрет? Секреты — это не какие-то материальные объекты нашего мира. Вы не можете поместить их под микроскоп, а в мозге нет особой области, где хранятся наши тайны. Вы можете скрывать информацию, чтобы сохранить секрет, но само по себе это действие не является секретом. В чем проблема с определением секрета через действия, которые мы предпринимаем, чтобы скрыть его? В том, что нам не нужно скрывать их очень часто, да и скрывать их не обязательно сложно. Например, если бы кто-то спросил Тони Сопрано, где он был сегодня днем, тот мог легко придумать сколько угодно ответов вместо того, чтобы сказать честно: «У врача». И для сохранения многих тайн вовсе не требуется постоянное напряжение или ложь. Вот почему необходимо определять тайну не как то, что мы делаем, а как намерение: *я не хочу допустить, чтобы люди узнали это*.

Когда мы осознаём, что уклонение от вопросов и умение держать язык за зубами в разговоре — это всего лишь одна глава в истории тайны, в центре внимания оказывается гораздо более широкое понимание секретов и той роли, которую они играют в нашей жизни.

ОЦЕНКА КРУТИЗНЫ СКЛОНА

Однажды на домашней вечеринке мы с женой приглушили свет и запустили видео, на котором в камине горели дрова. Интернет переполнен подобными роликами — выбранный нами включал реалистичное потрескивание и длился несколько часов. Некоторые из гостей отметили, что они почти ощутили тепло огня, исходящее от телевизора. Объяснялось это вовсе не тем, что наш телевизор перегрелся или друзья перебрали спиртного. Просто оранжевый и желтый свет в сочетании с потрескиванием ассоциируется у нас с *ощущением* физического тепла, которое возникает, когда мы сидим перед настоящим камином или костром.

Нейровизуализационные исследования показывают, что воображаемые ощущения активируют те же самые нейронные области, что и реальные чувства¹³. Это объясняет не только эффект имитации камина, но и то, почему с закрытыми глазами представить что-то проще, чем с открытыми. Если вы смотрите на одно, а представляете другое, это мешает, потому что в обоих процессах участвуют одни и те же области мозга.

Сначала я подходил к секретам именно с такой позиции. Если имитация камина вызывала у гостей чувство тепла, которого на самом деле не было, то возникает вопрос: может быть, мысли о секрете приводят к тому, что он воспринимается как реальное физическое ощущение, и поэтому другие задачи кажутся более трудоемкими и сложными?

Нередко, рассуждая о секретах, люди говорят о том, что «несут» их и «тяготятся» ими. Заинтересовавшись этой метафорой *обременения*, я провел онлайн-исследование двух групп испытуемых¹⁴. Одну из них я попросил думать о своем «большом» секрете, а другую — о «маленьком». Затем испытуемым показывали серию картинок и предлагали ответить на вопросы, связанные с изображениями. Напри-

мер, на картинке участники эксперимента видели пышный зеленый парк и должны были оценить, какая температура на улице. Однако по-настоящему нас интересовал ответ только на один вопрос. Мы демонстрировали участникам изображение травянистого холма и просили оценить крутизну склона в градусах.

Когда люди чувствуют усталость, они считают окружающий мир более сложным, проблемным и неприятным, и в результате склоны в их глазах становятся круче, а расстояния — больше¹⁵. Это не отклонение, а особенность человеческой системы восприятия. Вряд ли в походе вам захочется, чтобы сил на подъем не хватило. Завышение крутизны склона — и, следовательно, усилий, необходимых для достижения вершины, — удерживает нас от чересчур трудных восхождений. Именно это происходило с участниками нашего исследования, как и со многими из тех, кто был до них. Они переоценивали крутизну склона: реальный уклон на картинке был примерно 25°, а они говорили о 40°. Однако те, кто думал о больших секретах, считали, что склон еще круче. Они воспринимали окружающий мир так, словно тащили более тяжелую ношу.

Прежде чем браться за транспорт, поймите, что воспринимаемая крутизна склонов интересна лишь как отражение чувства сложности, создаваемой внешним миром. В другом исследовании мы напрямую измеряли его. Мы подобрали людей, состоящих в данный момент в отношениях, и после нескольких вводных вопросов задавали главный: вы когда-нибудь изменяли? Если они говорили «да», то мы спрашивали, насколько их тяготит эта неверность, в частности как порой они думают о сложившемся положении и как сильно беспокоятся¹⁶. Затем мы интересовались, насколько тяжело им выполнять различные задачи: подниматься с продуктами по лестнице, гулять с собакой или помогать кому-нибудь с переездом. Чем больше участников

эксперимента тяготила неверность, тем более сложными они считали такие задачи.

Наши гости чувствовали тепло ненастоящего огня потому, что их система восприятия шептала: «Тепло». Аналогичным образом система восприятия делает для испытуемых с грузом тайных измен более тяжелыми другие задачи — она шепчет: «Тяжело».

На этом мое изучение секретов, наверное, и закончилось бы, если бы не одно обстоятельство. Когда другая научная группа повторила исследование с холмом, результаты оказались другими: экспериментаторы не всегда обнаруживали разницу в оценках крутизны склона после размышлений о «больших» и «маленьких» секретах. Поэтому я вернулся в лабораторию, чтобы определить, в чем дело. Неожиданно я в новом свете увидел вопрос одного анонимного рецензента исследования: *когда экспериментаторы просили участников подумать о секрете и изменяли при этом всего одно слово, что они имели в виду под «большим» и «маленьким» секретом?* Рецензент указывал: «*большие секреты*» не обязательно должны быть «*тяжелыми*»¹⁷.

Спустя несколько лет я доказал, что этот критик был прав. Когда мы снова провели исследование, то спрашивали участников, насколько секрет тяготит их (как с испытуемыми, которые совершили измену)¹⁸. Участники, которые думали о «больших» секретах, говорили, что это тяготит их больше по сравнению с теми, кто думал о «маленьких» секретах, а вот «размер» тайны не имел значения. Чем больше секрет тяготил участников, тем круче им казался склон.

Вернемся к секрету, о котором я рассказал в предисловии. «Я не твой биологический отец» — это большой секрет по любым меркам. Однако хранение этой тайны не было для моих родителей обременительным. Большую часть времени они не думали об этом секрете. Иногда все же приходилось, например когда люди замечали, что мой брат

пошел в отца, а я в мать. Молодым семьям часто приходится обсуждать с другими людьми, какой ребенок больше похож на того или иного родителя, и поэтому в те давние годы секрет тяготил сильнее. Однако, по словам родителей, со временем ноша исчезает, пока какое-нибудь событие не возвращает тайну в центр внимания. Секрет всегда оставался «большим», но он не всегда поглощал внимание. Это различие оказалось важным.

Мы снова провели эксперимент с оценкой крутизны склона и специально попросили одну группу участников думать о секрете, который их тяготит¹⁹. Как и предполагалось, эти участники систематически считали склон более крутым по сравнению с теми, кого просили думать о не слишком тягостном секрете. В совокупности результаты этих исследований показывают, что, даже если секрет кажется «большим», он не обязательно обременителен, а более всего тяготят те секреты, которые занимают наши мысли.

Чем чаще участники думали о своих тайнах, тем больше размышления о них воспринимались как бремя.

Во время этих исследований никто и никогда ничего не скрывал. Не было второго человека, задающего вопросы, не говоря уже о вопросах, мешающих участникам хранить свой секрет. И все же испытуемые — точно так же, как Тони Сопрано и Эдвард Сноуден, — ощущали бремя своих тайн, хотя никто о них не спрашивал.

СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ХРАНИМ

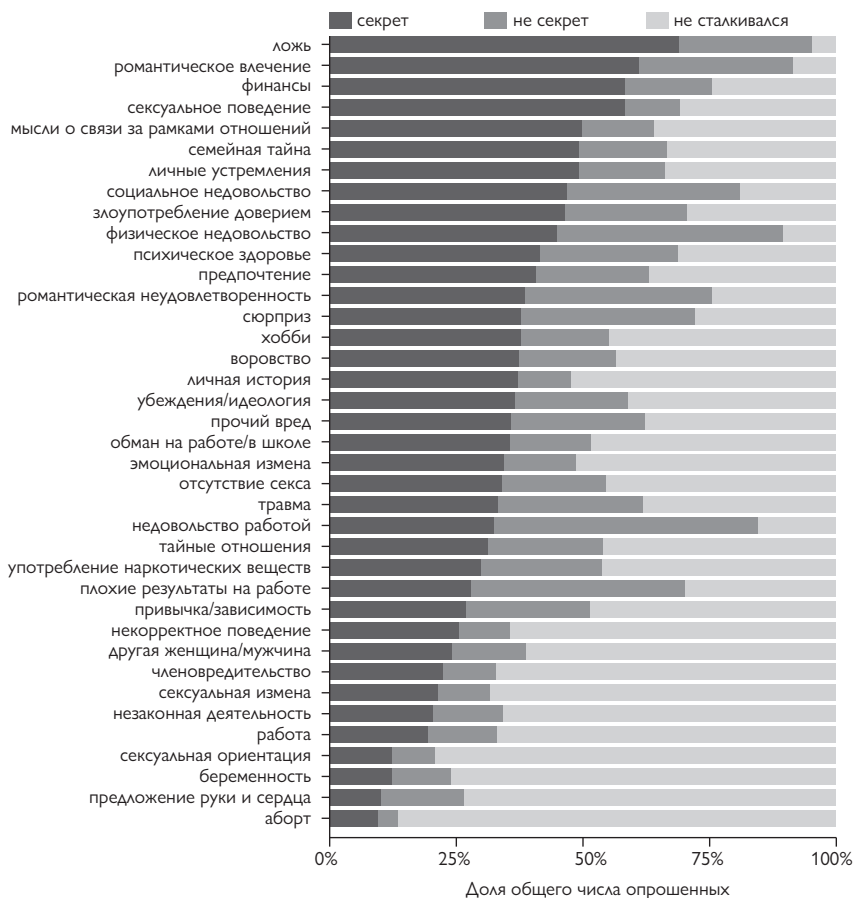
Найдите минутку и проведите эксперимент. После прочтения каждого пункта задайте себе вопрос: было ли у меня нечто подобное? И если да, то хранилось ли это в тайне? Даже после обсуждения этого аспекта с кем-то он все равно считается секретным, если вы собираетесь скрывать его от остальных.

- Причинение вреда другому человеку (эмоционального или физического).
- Употребление запрещенных наркотических веществ или злоупотребление разрешенными веществами (например, алкоголем или обезболивающими).
- Привычка или зависимость (но не связанные с наркотическими веществами).
- Воровство (присвоение чего-либо без разрешения).
- Что-либо незаконное (отличное от наркотиков и воровства).
- Членовредительство.
- Аборт.
- Травматическое переживание.
- Ложь.
- Злоупотребление чьим-либо доверием (отличное от лжи).
- Романтическое влечение (когда вы не связаны отношениями с кем-либо).
- Романтическая неудовлетворенность (несчастливые отношения).
- Мысли о связи за рамками отношений (мысли о связи с другим человеком при существующих отношениях).
- Эмоциональная измена (неэтичная эмоциональная связь с кем-либо, что-то интимное, но не секс).
- Сексуальная измена.
- Отношения с человеком, который обманывает кого-то, чтобы быть с вами.
- Социальное недовольство (недовольство другом или текущей общественной жизнью).
- Физическое недовольство (недовольство своей внешностью или физическим недостатком).
- Проблемы с психическим здоровьем.

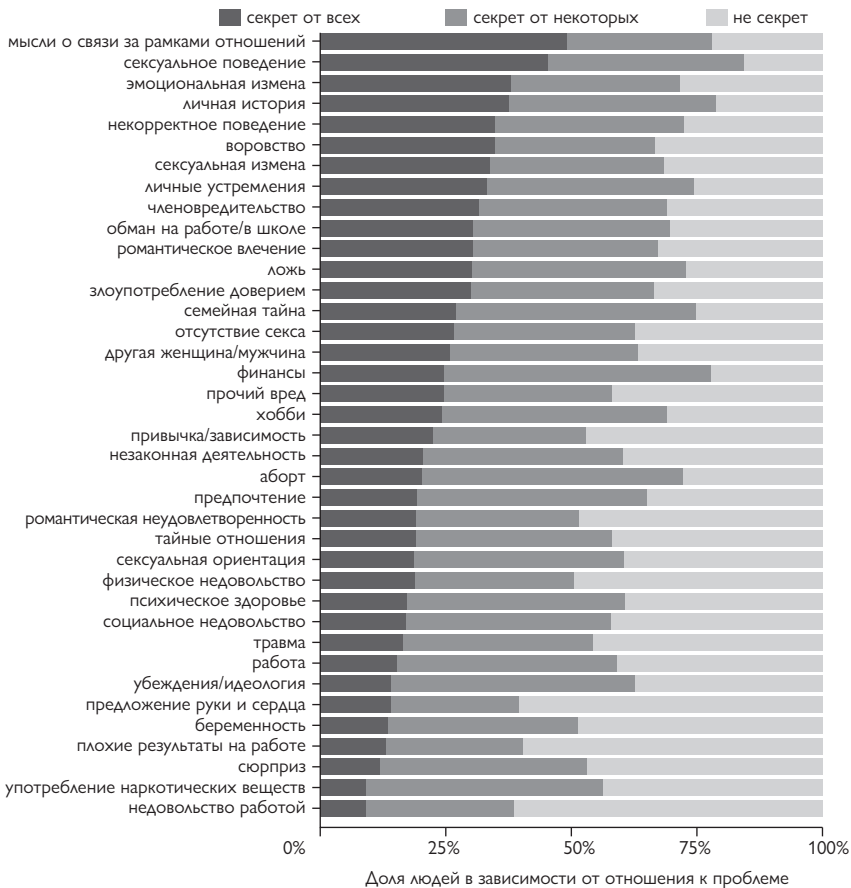
- Некорректное поведение на работе или в школе (или ложь при приеме на работу).
- Плохие результаты на работе или в школе.
- Недовольство профессией/работой (неудовлетворенность своим положением на работе или в школе).
- Намерение предложить руку и сердце.
- Намерение сделать кому-то сюрприз (кроме предложения руки и сердца).
- Тайное хобби или увлечение.
- Тайные текущие (или прошлые) отношения.
- Семейная тайна.
- Беременность.
- Сексуальная ориентация или гендерная идентичность.
- Сексуальное поведение (отличное от сексуальной ориентации).
- Отсутствие секса.
- Скрытое предпочтение (или отторжение) чего-либо.
- Скрытые убеждения (например, политические, религиозные, отношение к социальным группам, предвзятости).
- Финансы (например, расходы или количество имеющихся денег).
- Скрываемая текущая (или прошлая) работа или деятельность в школе.
- Личные устремления, планы или цели.
- Необычное или патологическое поведение (кроме вышеперечисленного).
- Конкретная история, которую вы держите в тайне (кроме вышеперечисленного).

Это самые распространенные типы наших секретов — их всего 38. Замечу, что они выявлены в результате опроса 2000 человек, живущих в Соединенных Штатах²⁰. Я спрашивал их: *какой секрет вы сейчас храните?*

Участники опроса отмечали ряд моментов, которые мы учитывали при составлении списка. Например, для них явно была важна разница между эмоциональной и сексуальной изменой, именно поэтому в списке это два разных пункта. Точно так же употребление запрещенных веществ можно было бы объединить с другой незаконной деятельностью, но участники говорили, что более актуальным является сам факт употребления наркотиков, а не то,



законно это или нет. А воровство, которое мы в широком смысле определяем как присвоение чего-либо без разрешения, часто рассматривалось как одна обобщенная категория: может быть, вы стянули что-то в детстве или «одолжили» что-нибудь, понимая, что никогда не вернете (лично мне здесь вспоминается и конфета, украденная у брата на Хэллоуин, и пара носков, позаимствованная у одного приятеля). Многие из секретов касаются отно-



шений и секса — темы, с которой мы будем сталкиваться снова и снова. Часть из них связаны с нашими амбициями, карьерой и финансами. Есть и такие, которые скрывают наш стыд и смущение.

Когда мы с коллегами используем этот список в исследованиях, то приводим примеры того, что подразумевается под «злоупотреблением чьим-либо доверием», например вы следили за кем-то, разгласили чужую информацию без ведома и согласия, сломали или потеряли что-либо чужое и не сказали об этом владельцу. Точно так же мы поступаем и в случае «романтического влечения», чтобы участники понимали, о чем идет речь, например об увлечении кем-то, влюбленности в кого-то, желании вступить в отношения с конкретным человеком. Это же касается и категории психического здоровья — здесь речь идет о страхах, тревогах, депрессии, психических расстройствах, расстройстве пищевого поведения. И конечно, без примеров не обойтись, когда мы доходим до сексуального поведения — это порнография, мастурбация, фантазии, отклонения и т. д., где «и т. д.» заменяет изобилие сексуальных наклонностей, которые можно держать в секрете.

С этим списком познакомились свыше 50 000 участников исследований в Соединенных Штатах и во всем мире. В среднем испытуемые имеют дело с 21 из 38 пунктов, а в тайне держат 13 пунктов²¹. При этом 97% участников экспериментов отмечают, что в данный момент у них есть хотя бы один секрет из списка. Эти данные отражают прежде всего ситуацию среди американских участников моих экспериментов. На общемировые показатели мы взглянем, когда доберемся до роли культуры в главе 8. Так или иначе, я обнаружил, что секреты влияют на нас одинаково, откуда бы мы ни были.

ПОСМОТРИМ НА ЦИФРЫ

Чаще всего в разряд секретов у более чем 50 000 опрошенных мной участников попадают ложь (69%), романтическое влечение (61%), секс (58%) и финансы (58%).

Около половины респондентов говорят, что у них есть семейная тайна, тайные устремления, а также «мысли о связи за рамками отношений» (иными словами, мысли о связи с другим человеком, когда уже находишься в отношениях). Бывший президент Джимми Картер однажды шокировал страну, признавшись в таком секрете в интервью журналу *Playboy* во время предвыборной кампании: «Я с вожделием смотрю на многих женщин. Я много раз прелюбодействовал в душе»²².

Конечно, нельзя хранить в тайне то, чего у вас не было, поэтому нужно смотреть *не только на общую долю* людей, которые хранят данный секрет (то есть число людей с секретом, деленное на общее число опрошенных). Эта информация отображена на первой диаграмме. Необходимо также понимать, какая доля людей, *столкнувшихся с проблемой*, держит ее в секрете (то есть количество людей, столкнувшихся с проблемой и сохранивших ее в секрете, деленное на общее число людей, которые когда-либо сталкивались с этой проблемой, см. вторую диаграмму).

Например, 36% участников говорят, что у них был случай обмана на работе или в школе, и в большинстве своем (69%) они держат его в секрете, как минимум от некоторых.

Секрет, связанный с мыслями о связи за рамками отношений, встречается чаще (50%), чем связанный с эмоциональной изменой (34%) или сексуальной изменой (21%). Основная причина тут в том, что у людей — независимо от того, скрывают они это или нет, — чаще такое происходит один раз (65%), а не два или три (48% и 31% соответ-

ственно). Но и те, кому это не впервой, держат подобные мысли в секрете (77%) чаще, чем эмоциональную (71%) и сексуальную измену (68%).

Реже всего скрывают сексуальную ориентацию (12%), беременность (12%), предложение руки и сердца (10%) и аборт (9%). Если сравнивать с другими пунктами из списка, то такие секреты *в настоящее время есть* сравнительно у немногих людей из моей выборки.

Аборт — наименее распространенный вариант в списке: о нем сообщили 17% женщин в моем опросе, что согласуется со средним показателем по стране. Однако большинство респонденток держат это в секрете, по крайней мере от некоторых (72%).

Беременность или намерение предложить руку и сердце тоже встречаются не так часто, но по другой причине. Эти секреты (как и другие сюрпризы) можно хранить только ограниченное время, так что шансы обнаружить их в момент опроса уменьшаются. Кроме того, такие позитивные секреты хранят по иным причинам, чем многие другие типы секретов, о которых мы поговорим в главе 7.

Хотя в хранении секретов всегда есть умысел, он не обязательно распространяется на все ситуации или всех людей. Одни секреты мы держим при себе, а другими делимся с кем-то, но скрываем от остальных. В результате секретов может быть множество, но таких, о которых вы не распространяетесь, — раз-два и обчелся. Я обнаружил, что люди в среднем имеют одновременно пять секретов, о которых они никогда никому не рассказывают («полный секрет»), и еще восемь секретов, которые доверяют как минимум одному человеку, но скрывают от других («доверенный секрет»). Всего получается в среднем 13 секретов, как и говорилось выше.

Одни секреты раскрывают чаще, чем другие. Например, среди тех, кто считает, что у них есть финансовая информация, которую стоит хранить в тайне, только 24% держат ее в полном секрете, 53% доверяют кому-либо, а остальные вообще не считают нужным скрывать. Сравните эти цифры с теми, что относятся к «мыслям о связях за рамками отношений». Среди людей, у которых возникали романтические или сексуальные мысли о ком-то, только 28% признаются в этом, а 49% предпочитают помалкивать. Доверие к другим обычно приносит пользу, но так бывает не всегда. Мы обсудим признание и доверие в главе 6.

Мои слова о том, что в любой момент люди в среднем имеют *13 секретов из списка*, следует считать преуменьшением, поскольку на самом деле это количество категорий секретов. У вас вполне может оказаться два, а то и больше секретов из одной и той же категории, особенно если она такая широкая, как финансы, сексуальное поведение, злоупотребление доверием или незаконная деятельность.

Возможно, вам интересно, как эти секреты соотносятся друг с другом. Являются ли одни из них более пагубными, чем другие? Пока мы не можем ответить на этот вопрос. Для этого необходим способ сравнения секретов друг с другом — некая шкала, на которой их можно сопоставлять. Мы поговорим об этом в главе 4.

Мой список секретов, конечно, неполон, поскольку тайны могут касаться чего угодно. Однако он достаточно представительен. Когда я прошу людей просто рассказать мне о каком-нибудь своем секрете, то в 92% случаев он попадет в одну из моих 38 категорий. Как будет показано в следующих главах, это означает, что мы не так уж одиноки в своих подходах к секретам, хотя тайна и создает ощущение изолированности. Секреты — это вовсе не то, что отличает нас от других, они, скорее, роднят людей.

РАЗВЕ ЭТО СЕКРЕТ?

При знакомстве с 38 категориями секретов у вас может возникнуть вопрос: *«Ну, было у меня такое, и я действительно не рассказываю об этом, но разве это секрет?»*

Что отличает секрет от всего остального, о чем мы не говорим? Намерение. В частности, *намерение* сохранить информацию в тайне. Если вы хотите определиться с тем, что считать секретом, нужно разграничить секреты и тайну личной жизни.

Вы можете провести границу между секретом и тайной личной жизни, определив первый как намерение скрыть конкретную информацию, а вторую — как то, насколько широко вы раскрываете личную информацию в целом. Более скрытные люди не допустят вас к ней, пока между вами не установится определенная близость. А те, кто менее скрытен, могут свободно делиться личной информацией, причем не только с друзьями и родственниками, но и с коллегами, знакомыми и даже с первыми встречными. Возможно, вы не горите желанием обсуждать свои любовные похождения на работе, однако это сильно отличается от желания сохранить в секрете что-то конкретное. В обоих случаях вы берете под контроль распространение личной информации, но происходит это по разным причинам.

Еще один пример того, о чем вы, может быть, и не говорите, но намеренно в секрете не держите, — деньги. Вы можете не называть размер своего дохода ради сохранения тайны личной жизни, а вовсе не из стремления сделать так, чтобы *никто* никогда не узнал этого. Однако в этой сфере могут существовать и другие аспекты, которые вам хотелось бы скрыть, например неудачное финансовое решение. Такие примеры показывают, что тайна личной жизни и секреты способны сосуществовать, а между ними может

находиться серая зона. Так можно ли четко разделить их? Да. И тот, кто лучше всех знает, что является личным, а что секретным, — это вы.

Оказывается, чем более аморальным мы считаем свое намерение или действие, тем больше оно кажется секретом, а не просто личным. Также чем больше, на наш взгляд, другие будут связывать информацию с собой, тем сильнее недосказанное кажется секретом.

Мы знаем это из исследования, в котором приняли участие 1000 человек, состоящих в постоянных отношениях. Я попросил участников подумать о том, что они никогда не рассказывали своему партнеру. Это ни для кого не составляет труда. У каждого есть множество таких примеров — от серьезных до пустяковых. Что-то из скрытого люди считали крайне безнравственным, например измену и ложь о своем прошлом. Испытуемые указывали, что по ощущениям это очень похоже на секреты. Однако другое не казалось безнравственным. Так, один респондент сказал, что ему очень нравится, когда квартира находится в его полном распоряжении, и он без возражений позволяет партнерше уехать на выходные. По сути, это делает его счастливым. Другая участница сказала, что ее партнер не подозревает, сколько она тратит на пряжу. Такие аспекты считаются незначительными и потому не тянут на секрет.

Чего обычно избегают при романтических отношениях — это разговора о прежних партнерах и партнершах. Когда мы впервые встречаемся с кем-то, нам есть чем поделиться друг с другом, но мы не особо склонны обсуждать прошлые интимные моменты с нынешним партнером²³. Дело не в том, что эта информация скрывается, а в том, что у нас нет потребности об этом говорить.

Я обнаружил, что есть еще одна важная причина, по которой вы можете избегать в разговоре той или иной темы: это стремление избежать конфликта²⁴. Разговор за столом

в День благодарения может перейти на политику, где ваши взгляды хорошо известны и не скрываются. Однако вам кажется, что лучше промолчать, а не вступать в перепалку. Если вы понимаете, что не измените мнение родственника по какому-нибудь политическому вопросу, то зачем затевать споры? Возможно, у вас на языке даже вертится остроумная реплика, но вы сдерживаетесь. Это сильно отличается от случая, когда вы скрываете, за кого голосовали на недавних выборах, из опасения, что ваш выбор осудят²⁵.

Вы можете держать язык за зубами по самым разным причинам, и секрет — всего лишь одна из них. Какие бы действия вы ни предпринимали для сохранения секрета и в каком бы контексте это ни происходило, у всех тайн есть одна общая черта: вы не хотите допускать, чтобы другие узнали ту или иную информацию. Именно это превращает информацию в секрет.

ТАЙНЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ХРАНИТЕ

Когда я показываю свой список из 38 секретов, многих интересует соотношение количества их собственных секретов со средним числом (которое, как уже говорилось, равно 13). Часто за этим кроется вопрос: *больше ли у меня секретов, чем у среднего человека?* Чтобы ответить на него, важно понимать, что количество относящихся к вам пунктов из списка отражает не только число ваших секретов, но и то, *как часто вы попадаете в ситуации, которые люди склонны хранить в секрете*. Итак, что заставляет нас реже или чаще оказываться в таких ситуациях? А когда мы в них оказываемся, что заставляет нас реже или чаще держать это в секрете?

Когда речь заходит о склонности к секретам, все упирается в психологию личности. Обычно характер личности оценивают по пяти качествам: открытости (откры-