

ТЕМНОЕ
ИСКУС
СТВО
ЛЖИ

ТЕМНОЕ
РЕАЛЬНЫЕ
ТАКТИКИ
ОБМАНА

ИСКУС
СТВО
ЛЖИ

КАК ИХ
РАСПОЗНАТЬ
И ОБЕЗВРЕДИТЬ

ДЖЕЙМС
СКОТТ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
С44

Скотт, Джеймс.

С44 Темное искусство лжи : реальные тактики обмана : как их распознать и обезвредить / Джеймс Скотт ; [перевод с английского Н. К. Князева, А. Д. Шиллер]. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Темная психология и манипуляции).

ISBN 978-5-04-238915-3

Мы врем гораздо чаще, чем кажется. А еще чаще — верим чужой лжи.

В этой книге Джеймс Скотт разбирает, как и почему люди искажают реальность — от безобидных умолчаний до продуманных манипуляций. Вы узнаете, как рождается ложь, какие формы она принимает и почему мы так часто предпочитаем не замечать очевидного.

Книга учит читать между строк, распознавать несоответствия в словах и поведении, а также понимать скрытые мотивы — в личных отношениях, на работе и в публичном пространстве.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-238915-3

© Бортник В.О., иллюстрация на обложке, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

[СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Почему люди лгут	13
Такая разная ложь	34
Откровенная ложь: спонтанная и спланированная	34
Умолчание, полуправда и сокрытие	42
Отрицание и искажение	49
Масштабы лжи	57
Почему мы боимся правды	67
Влюбленность и любовь	70
Буря эмоций	78
Удобство	81
Правда бывает болезненной	83
Страх перемен	86
Защита репутации и эго	87
Базовая линия поведения как точка отсчета	91
Невербальные признаки лжи	101
На уровне взгляда	107
Жесты и мимика	114
Несовпадение языка тела	127

Вербальные признаки лжи	131
Скрытые мотивы	147
Дополнительные принципы для лучшего понимания людей	162
Методы выявления истины	177
Глаза в глаза	185
Приватность как условие для правды	188
Агрессии – нет!	190
Формулировки важны!	194
Оставаться «здесь и сейчас»	196
Используйте язык тела	199
Эмоциональный интеллект – основа коммуникации	201
Пять шагов к правде	205
Шаг 1. Определить БЛП	207
Шаг 2. Общий сбор	212
Шаг 3. Правильные вопросы	214
Шаг 4. Ищем дыры	220
Шаг 5. Принимаем решение	226
Как реагировать на ложь при общении с близкими людьми	234
Общение с партнером	236
Общение с родителями	240
Отношения с детьми	250
Отношения с друзьями	256
Ложь на работе	259
Отношения с начальником	261
Общение с коллегами	267
Ложь незнакомцев	276
Заключение	279

[ВВЕДЕНИЕ

«По данным исследований, среднестатистический американец в возрасте от 16 до 65 лет произносит неправду не менее трех раз еще до того, как утром почистит зубы». Это утверждение я прочитал за завтраком и тут же прикинул, сколько раз успел соврать за это утро.

Ответил «Прекрасно!» на вопрос жены о том, как спалось. На самом деле я ворочался часов с четырех утра, потому что кое-кто имеет дурную привычку выключать кондиционер среди ночи. Ей, видите ли, холодно. А я не могу спать в духоте.

Кивнул, когда дочь спросила, нравится ли мне ее новая прическа. Справедливости ради, я хотел сказать правду, но вовремя перехватил упреждающий взгляд жены. После она напомнила мне о том, какие ранимые существа эти девочки-подростки, особенно в вопросах внешности. И о том, что табличка «профессор психологии» на двери моего кабинета недвусмысленно намекает: я должен

сам об этом знать. Жаль, что она не помогает понимать современные модные тенденции.

В довершение я с совершенно невинным видом заявил, что мне поставили утреннюю лекцию, и я точно не смогу перед работой заехать в химчистку за своим коричневым костюмом. И днем тоже не успею. Поэтому вечером придется идти в ресторан с ее коллегами в синем. На самом деле коричневый костюм уже вторую неделю катается в багажнике моего автомобиля. И будет кататься там до тех пор, пока жена о нем не забудет. Терпеть не могу коричневый цвет! Сам не понимаю, как она уговорила меня его купить.

В общем, я бы прекрасно вписался в статистику «утренних лжецов», если бы не одно «но»: такой статистики не существует! Я выдумал первое предложение. Что, впрочем, не отменяет неприятной правды: все люди лгут.

Увы, это так. Как практикующий психолог, я постоянно сталкиваюсь с ложью во всех ее проявлениях. Люди лгут сами и страдают от этого. Люди становятся жертвами обмана. Даже во время сессий я не могу быть уверен, что все, сказанное моими клиентами, — правда. Хотелось бы предположить, что врачам и священникам повезло больше, но и те сталкиваются с обманом чаще, чем хотелось бы. А уж как вдохновенно врут мои студенты! Порой я сам не могу отличить вымысел от истины, а ведь распознавание обмана и манипуляций — мои любимые темы.

После выхода моей предыдущей книги — «Темная психология и манипуляции»¹, — в которой я подробно разобрал распространенные техники воздействия на человеческое сознание, мне стали приходиться комментировать. Многие высказывали мысль, которая и натолкнула меня на идею этой книги: в основе большинства манипуляций лежит искажение истины. Я бы не стал говорить «обман» — это может быть умолчание или неполная правда. Но, так или иначе, манипуляторы очень вольно обращаются с фактами. А значит, для противостояния нежелательному воздействию было бы очень полезно уметь распознавать неправду «на подлете». Сначала я хотел написать статью, однако, увлекшись темой, понял: она так обширна, что достойна книги. Так что можно сказать, книга родилась «по заявкам».

Почему же тема правды и лжи так востребована? Всем нам с рождения внушают, что честность — высшая добродетель, а ложь способна испортить жизнь. Мол, тот, кто обманывает, обречен на разоблачение, презрение и неминуемое одиночество, а значит, не может быть счастливым. Однако мы быстро понимаем, что те самые родители, которые всячески нас увещевают, на самом деле врут. Например, когда говорят: «Скажи мне правду, и тебе ничего не будет», а потом все-таки наказывают. Ребенок понимает: правда — не всегда добро. Иногда она — путь к неприятностям. И в какой-то момент перестает верить

¹ Скотт, Д. Темная психология и манипуляции. Нападай и защищайся. — Москва : Бомбора : Эксмо, 2024.

родителям на слово, предпочитая соврать. Становясь старше, мы развиваемся эмоционально и интеллектуально, учимся врать более убедительно. И в один прекрасный момент ловим себя на том, что говорим уже своим детям: «Дружок, признайся, и...»

Ложь действительно отравляет нашу жизнь. Я сейчас говорю не о той лжи, которая отягощает нашу совесть, а о той, которая исходит от других. Нам врут часто, нам врут беззастенчиво, и, что самое главное, нам врут, преследуя какие-то свои цели. Которые далеко не всегда совпадают с нашими. Мы совершаем сделки, принимаем решения, даем обещания, влюбляемся под действием чужой лжи. А потом пожинаем последствия.

[Современные политические тренды, социальные сети и средства массовой информации создали среду, где правда тонет в информационном океане.]

Люди зачастую не понимают, чему можно верить, и это порождает тревогу, выбивает почву из-под ног. Как психолог, я часто с этим сталкиваюсь во время консультаций. Плохая новость: в ближайшее время вряд ли что-то изменится к лучшему.

Но есть и хорошая: ложь можно распознать. Да-да, как бы филигранно люди не научились маскировать свои неблагоприятные порывы, ложь все равно оставляет след. Этот след очень легкий, почти неразличимый, сотканный

из мелочей, но он есть. И если знать, на что обращать внимание, его можно заметить. Этому мы и будем учиться на страницах книги, которую вы сейчас читаете.

Для начала мы поговорим о том, почему люди лгут, какие личины принимает ложь (врага нужно знать в лицо), какие последствия у нее могут быть и по каким причинам нам бывает сложно принять правду. Настолько сложно, что мы предпочитаем этого не делать! Это важнейший шаг на пути к умению распознавать обман.

Потом я покажу вам те мелочи, из которых сплетается шлейф любого обмана. Как если бы лжец использовал тяжелый мускусный аромат, который висит в воздухе, даже когда его носитель уже покинул помещение.

Кроме того, мы поговорим о том, как реагировать на ложь при общении с разными людьми: от самых близких — родителей, детей и партнеров — до случайных попутчиков и прочих незнакомцев.

Отдельно я хотел бы поговорить о методах обнаружения истины. Ведь распознать ложь — это только половина дела. Да, иногда достаточно одного лишь понимания: нам лгут — но гораздо чаще нам все-таки важно узнать, что именно скрывается за обманом. И самое главное — решить, что делать с полученными знаниями об истине. Для этого я предлагаю воспользоваться простым пошаговым алгоритмом: он последовательно проведет вас от первого смутного ощущения «Что-то здесь не так»

до окончательного решения «Я знаю правду и поступлю вот таким образом». Я рекомендую и даже настаиваю, чтобы вы внимательно прочитали главу про пять шагов к правде, даже если всю остальную информацию в книге просто пробежите глазами!

Впрочем, я надеюсь, что вы прочитаете ее всю, от начала и до конца. И, перевернув последнюю страницу, сможете с уверенностью сказать, как Станиславский: «Не верю!» — там, где это будет оправданно.

Большая часть примеров, использованных в этой книге, взята из моей практики. Истории рассказаны с согласия клиентов. В целях сохранения конфиденциальности имена изменены.

[ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЛГУТ

Если бы меня попросили назвать всего одну причину, по которой люди лгут, я бы сказал так: ложь возникает там, где человек не чувствует себя в безопасности.

Этот тезис можно легко проиллюстрировать примером из детства. Вообще, должен сказать, что в этой книге я часто буду обращаться к теме детей. И вовсе не потому, что мои собственные — завязтые лжецы. Хотя, конечно, не без этого. Просто зачастую корни лжи тянутся как раз из детства, из тех времен, когда мы действуем интуитивно, без оглядки на социум и не просчитывая каждый свой шаг. Впрочем, все мои рассуждения прекрасно распространяются и на более поздние этапы человеческой жизни, так что не бойтесь: мы не скатимся на уровень сказок дядюшки Римуса¹.

¹ «Сказки дядюшки Римуса» — собирательное название ряда сказок американского писателя Джоэля Чандлера Харриса, основанных на фольклоре рабов южных штатов США. Повествование ведется от лица дядюшки Римуса (англ. Uncle Remus).

Итак, ложь из-за того, что человек не чувствует себя в безопасности. Представьте: вам восемь лет и вы проводите лето на побережье, допустим, в Мэриленде. Вы с приятелем отпросились у родителей съездить на велосипедах до ближайшего супермаркета за колкой и шоколадом. Конечно, и то и другое можно без проблем просто взять в холодильнике, но так хочется почувствовать свободу и потратить наконец деньги, подаренные тетусхой Дженной на окончание очередного года в школе.

Однако, оказавшись в магазине, вы вдруг вспоминаете, что весь год копили на аквариум с крабами-отшельниками, которых и собирались привезти из отпуска, — здесь, на побережье, они продаются на каждом углу, и можно выбрать сразу гигантских, а не ждать, пока из крошечного червяка вырастет что-то стоящее. Подарок тетусхи как раз добавлял недостающую сумму. А ваш приятель и вовсе скуксился, потому что все его богатство — то, что он умудрился скопить, помогая отцу стричь газон по субботам. Короче, вы берете по банке колы, а шоколадки, ничуть не сомневаясь, пихаете в карманы. А поскольку пихать в карман банальный «Сникерс» — это как-то глупо, выбираете что-то поинтереснее. В красивой обертке с надписью на французском.

По дороге домой вам весело и немного страшно: от собственной лихости, удивительной безнаказанности и смутного понимания, что зря вы это затеяли. Но рядом едет приятель, при котором нельзя проявить слабость, да и сделанного не воротишь. Приехав,

вы располагаетесь за кухонным столом, вытряхиваете добычу и с самым независимым видом срываете загадочную обертку. Увы, почти сразу понимаете, что зря пошли на сделку с совестью: шоколад под ней совсем не вкусный. Пожав плечами, вы берете из холодильника «Сникерс» и бежите играть в футбол, оставив дурацкие конфеты на столе.

А вечером мама говорит: «Дорогуша, я так понимаю, про крабов мы можем забыть?» В ответ на ваш непонимающий взгляд она кивает на остатки шоколада: «Конечно, очень мило, что ты купил эти французские трюфели. Но, право, не стоило так тратиться. Тем более никто в семье не любит темный шоколад. Так или иначе, ты ведь наверняка спустил на них все свои деньги, я видела, сколько они стоят. Что ж, придется копить заново. Ты же помнишь наш уговор?»

О да, вы помните уговор: на свою сомнительную (по мнению мамы) мечту вы должны накопить самостоятельно. А еще вы понимаете: самое время сказать правду. Ведь мама постоянно твердит: честность — основа хороших отношений. Добавляя при этом, что лучше признаться и получить заслуженное наказание, чем пытаться обмануть близких и в конце концов все равно получить. Все так, но...

Если честно сказать, что деньги в целости и сохранности лежат в конверте с надписью *Crabank*¹ — последствия

¹ От англ. crab и bank — «краб» и «банк» соответственно.