**Ложь**

**Сэм Харрис**

Среди всех парадоксов человеческой жизни можно выделить один как наиболее странный, но в то же время очень важный: Мы поступаем определённым образом, зная наперёд, что это сделает нас несчастнее. Многие из нас проводят жизнь в муках совести, сожалениях, переживании чувства вины и разочарования. И никогда эти переживания и травмы не кажется более будничными\невинными, чем тогда, когда мы лжём обо всём этом окружающим. Ложью проложена дорога к хаосу.

Будучи студентом Стэндфордского университета я посещал семинар «Нравственный анализ», который круто изменил мою жизнь. Невероятно талантливый профессор Роланд А.Ховард выстраивал занятие в форме диалогов Сократа и уделял всё внимание лишь одному вопросу практической этики:

«Лгать – это плохо?»

На первый взгляд может показаться, что это довольно узкая тема, чтобы выстраивать вокруг неё программу всего курса. В конце концов, многие и так знают, что в общем и целом лгать – это плохо. И в то же время они понимают, что ложь может быть оправдана в ряде ситуаций.

Как бы то ни было, самым интересным на этих семинарах было то, как трудно оказалось привести примеры добродетельной лжи, которая могла выдержать критику профессора Говарда. Он предпочитал говорить правду даже в тех случаях, когда каждый соврал бы и глазом на моргнув, потому как считал, что ложь приведёт к ещё большей катастрофе.

Не помню, как именно я относился ко лжи до того, как прослушал курс «Нравственного анализа», но он определённо произвёл большой эффект на моё мышление. Я понял, что врать даже по какому-либо пустяковому поводу значит наносить вред личным отношениям и доверию общественности.

Сложно преувеличить то, каким облегчением для меня было осознать это. Нет, я не был отъявленным лгуном до этого курса, но зато после я был уверен, что множества неловких и унизительных ситуаций можно просто избежать, говоря правду. И я стал замечать в своём окружении горькие последствия отступления от этого принципа.

Этот опыт служит мне примером того, какую пользу способны принести рефлексия на философские темы. «Нравственный анализ» произвёл на меня эффект, редко свойственный университетским дисциплинам, а именно – сделал меня лучше.

**Что такое ложь?**

Обман может принимать разные формы, однако, не всякий обман считается ложью. Даже самым верным блюстителям морали частенько приходится разделять реальное положение дел от того, какое впечатление они хотят произвести. Например, женщина прибегает к использованию косметики, чтобы казаться моложе и привлекательнее. И честность не подразумевает, что она должна постоянно делать ремарки вроде этой: «Нет, не думайте, что я выгляжу так же хорошо рано утром.» Торопясь куда-то человек может притвориться, что не заметил проходящего мимо приятеля. Вежливый хозяин сделает вид, будто и не слышал несусветную глупость, которую только что произнёс его гость. Большинство из нас на вопрос «Как дела?» отвечает «Хорошо.», прекрасно понимая, что это всего лишь проявление вежливости, а не стремления обсудить ваши проблемы на работе, семейные неурядицы или несварение желудка. Всё это может быть расценено как некий обман, но не ложь. Хотя мы и умалчиваем о реальном положении дел в такие моменты, мы не произносим заведомую ложь.

Грань между ложью и обманом часто очень зыбкая. На самом деле их даже можно спутать с правдой. Я мог бы, например, стоять на тротуаре неподалёку от Белого Дома и позвонить со своего мобильного телефона главе «Фэйсбук»: «Добрый день, это Сэм Харрис. Я звоню Вам из Белого Дома и хотела бы поговорить с Марком Цукербергом». В узком смысле мои слова будут правдой, но сказанной с целью ввести в заблуждение. Солгал ли я? Вероятно, что да.

Лгать – это намеренно вводить в заблуждение людей, которые рассчитывают на открытое и честное общение с вами. Поэтому фокусников, игроков в покер и других безобидных обманщиков можно вычеркнуть из списка лжецов, ведь в нашем определении лжи мы подразумеваем прежде всего психологический и социальный аспект общения. Люди лгут, чтобы сформировать у других неверное представление о чём-то. И чем существеннее это представление, чем сильнее от него зависит благополучие человека, тем значительнее ложь.

Но, как заметила философ Сиссела Бок, для того, чтобы углубиться в изучение этого явления, нужно сначала разграничить понятия «истина» и «правдивость», ведь человек может быть безупречно честен, при этом глубоко заблуждаться. Говорить правдиво значит точно, достоверно отражать чью-либо точку зрения. Но такая откровенность не подразумевает никаких гарантий, что эта точка зрения не ошибочна. Кроме того, правдивость не подразумевает, что человек сообщает всю правду, потому как в некоторых случаях это может лишь навредить, а иногда это и вовсе невозможно.

Отбросив эту двусмысленность можно сказать, что ситуация, когда человек говорит то, в чьей правдивости и полезности он не сомневается кардинально отличается от той, когда он сознательно искажает или скрывает свои убеждения. Намерение выстраивать честный диалог и есть показатель правдивости. И большинству людей не требуется философское образование, чтобы увидеть разницу.

Люди лгут по многим причинам. Они лгут, чтобы избежать неловкости, преувеличить свои достижения, утаить ошибки. Они делают обещания, которые не собираются исполнить, маскируют недостатки своей продукции или предоставляемых услуг, вводят соперников в заблуждение, чтобы выбраться вперёд. Многие из нас лгут своим друзьям и членам семьи лишь бы не ранить их чувства.

В зависимости от того, какова наша цель, ложь может быть значительной или пустяковой. Иногда она подразумевает под собой изощрённые уловки или подделку документов, а иногда просто тактичное молчание. Но в момент, когда мы думаем оно, а говорим другое, как раз и рождается ложь.

Нам всем доводилось стоять на краю пропасти, когда по одну сторону лежат ваши убеждения, а по другую то, в чём вы хотите убедить других. И со стороны лжеца, и со стороны жертвы эта пропасть выглядит совершенно по-разному. Разумеется, лжец убеждает себя в том, что он не причиняет никакого вреда, покуда его ложь остаётся нераскрытой. Но очень мало вероятно, что с ним согласятся те, кому он солгал. Попробуйте встать на место обманутых вами людей, и вы сразу почувствуете себя преданным.

Однажды моя подруга Сита собиралась в гости к своей приятельнице и хотела преподнести ей небольшой подарок. Но Сита путешествовала со своим маленьким сыном, поэтому у неё не хватило времени на то, чтобы пройтись по магазинам. Когда они уже собирались выходить из своего номера в отеле, Сита заметила, что ванные принадлежности в её номере выглядят очень мило и могли бы стать неплохим подарком. Так что она красиво упаковала несколько из них и отправилась в гости.

Её подруга была очень рада этому подарку.

«Где ты их раздобыла?», - поинтересовалась она.

Удивлённая вопросом, она попыталась выпутаться с помощью лжи и сказала, что приобрела подарок в сувенирной лавке отеля.

Но тут с невинным видом вмешался сын Ситы: «Мама, но ведь ты взяла всё это из ванной!».

Представьте себе лица двух женщин, буквально застывших от неловкости и затем спешно принявшихся улыбаться и извиняться. Эта тожь была, конечно, одной из самых тривиальных, но она определённо не способствовала росту доверия в отношениях двух подруг. Какой бы забавной ни была ситуация, она открывает не самую лучшую сторону характера Ситы, а именно ложь себе во благо.

Мы постоянно сталкивается с соблазном обмана. И каждый такой случай заставляет нас свернуть с прямого нравственной дороги. Не многие из нас убийцы или воры, но все мы лжецы. И многие из нас не смогут спокойно уснуть без того, чтобы не соврать несколько раз в течение дня.

Как это характеризует нас и то, какую жизнь мы строим вместе с окружающими нас людьми?

**Зеркало честности.**

Как минимум одно исследование подтвердило, что 10 % общения между супругами построено на лжи. Другое исследование доказало, что 38% контактов между студентами не обходятся без лжи. Тем не менее, учёные установили, что даже лжецы низко оценивают общение, построенное на обмане. И это не удивительно, ведь открытость по отношению к кому-либо вызывает положительные эмоции, обратные тем, которые провоцируют обман и подозрение. Учёные полагают, что все форм лжи, включая и так называемую «белую ложь» нужны для того, чтобы щадить чувства других, однако они так же ассоциируются с неполноценными отношениями.

Как только человек решает, что отныне он будет честен со всеми, он тут же замечает, как мало людей, разделяющих его позицию. Редко можно встретить по-настоящему честного человека, который всегда прямо скажет вам, что он думает. Они честно скажут вам, в чём ваш промах, а потому их похвалу никогда не спутать с откровенной лестью.

Честность – это дар, которым мы можем поделиться с окружающими. Это так же и источник силы и простоты. Осознание того, что мы все будем говорить правду вне зависимости от обстоятельств значительно упростит жизнь. Мы сможем быть самими собой.

Быть честным с каждым означает избежать множества долгоиграющих проблем ценой всего лишь одного неудобства – всегда говорить правду. Но не стоит это неудобство преувеличивать: вы можете быть честны и добры, но цель честности не в том, чтобы говорить людям исключительно горькую правду или нечто обидное, вы просто хотите поделиться с ними имеющейся информацией и рассчитываете на взаимность.

Но потребуется много практики, прежде чем вы привыкнете к такому образу жизни: вы будете вынуждены отменять планы, отклонять приглашения, критиковать чужую работу и так далее. Одним словом, быть честным в своих мыслях и чувствах. Для этого придётся тщательно проанализировать свою жизнь, ведь необходимо выяснить, что является правдой в данный момент. Какой вы человек? Насколько склонными к осуждению, эгоизму или мелочности вы стали в своём стремлении к честности?

Вы можете вскоре обнаружить, что ваши друзья на самом деле таковыми вовсе не являются, ведь вам приходилось лгать, чтобы реже видеться или держать своё мнение при себе, опасаясь конфликта? Зачем растрачивать жизнь на такие отношения?

Кроме того, действительно острые из ваших проблем могу выйти на поверхность. Вы подвергаетесь агрессии в ваших отношениях? Отказ от лжи другим в ответ на вопросы вроде «Откуда у тебя этот синяк?» поможет вам выйти из затруднительной ситуации гораздо быстрее. У вас проблемы с алкоголем или наркотиками? В таком случае ложь – это почва для разрастания любой зависимости. Перестав лгать о том, что у нас всё в порядке, мы уже не сможем разрушать свою жизнь в тайне от чужих.

Говоря правду мы осознаём, в каком направлении нам бы хотелось расти и развиваться, но не получалось достичь этого раньше. В выпускном классе школы мне выпала честь выступать в прощальной речью. Но я отказался, сославшись на то, что это должен быть человек, проучившийся в этой школе дольше меня. Но эта была ложь. Я был в ужасе от перспективы выступать с речью на публике и всеми силами избегал подобных заданий. Очевидно, я не был готов признать этот факт о самом себе и благодаря лжи этот момент откладывался многие годы. Но если бы тогда я сказал директору школы правду, он, возможно, переубедил меня и в дальнейшем я бы не упустил так много из-за своей робости.

**Два вида лжи**

Как правило, нравственные прегрешения подразделяются на два типа: плохие поступки, которые мы совершили(действие) и хорошие дела, которых мы не совершили (бездействие). Обычно первые осуждаются куда сильнее, чем вторые. Причины такого подхода неизвестны, но разгадка определённо связана с тем, какое значение мы придаём человеческой энергии и намерению.

Любое действие требует энергии, и потому все высокоморальные совершаются с сознательным намерением. А невозможность какого-либо действия может быть объяснена особым стечением обстоятельств и, в свою очередь, требует энергии, чтобы исправить эту ошибку. Разница очень важна. Одно дело стащить из кассы 100 долларов, и совсем другое не вернуть 100 долларов, которые вы получили по ошибке: очень немногие осудили бы человека за то, что он не вернул эти случайно попавшие к нему деньги.

Точно так же дела обстоят и с ложью. Врать о чьём-либо возрасте, материальном положении, карьере и так далее – это одно, а не исправить сложившееся ложное впечатление – уже другое. Например, меня иногда называют не «нейробиологом», коим я как раз таки и являюсь, а «неврологом». Неврологи получают медицинское образование и занимаются лечением нарушений работы головного мозга и нервной системы. Нейробиологи в свою очередь защищают докторскую диссертацию, после чего занимаются научными исследованиями. Я не доктор медицины, не когда не практиковал в клиниках и никогда не претендовал на то, чтобы называться неврологом.

Но я не считаю необходимым каждый раз вносить ясность в эту терминологическую путаницу. На это элементарно требовалось бы слишком много сил. (Поиск в Google по запросу «Сэм Харрис» и «невролог» выдаёт порядка десяти тысяч ссылок, что подтверждает мою теорию). Однако, если чья-либо убеждённость в том, что я именно невролог принесёт этому человеку вред, я буду виноват во лжи, и с точки зрения этики для меня будет очень важно устранить это упущение. И всё же маловероятно, что кто-то сочтёт мои попытки сделать это равнозначными моим ложным притязаниям на право называться неврологом.

Рассматривая феномен лжи я по большей части сфокусируюсь на непосредственном обмане, то есть первом из двух ранее упомянутых разновидностей. Однако многое так же будет связано с «умалчивающей» ложью и обмане в целом. Помимо этого, я расскажу о «белой» лжи, той, которую мы используем, чтобы пощадить чувства окружающих. Именно она привлекает людей больше всего, позволяя убеждать себя в том, что они при этом остаются хорошими людьми.

**«Белая» ложь»**

Вам когда-нибудь доводилось получать действительно ужасный подарок? Мне да.

Представьте следующую ситуацию: Я в предвкушении разворачиваю подарочную бумагу, наконец достаю подарок и тут происходит следующий диалог:

- Ого…

- Тебе нравится?

- Он просто потрясающий! Где ты его купила?

- В Бангкоке. Тебе правда нравится?

- Когда ты побывала в Бангкоке?

- На Рождество. Тебе нравится?

- Да…определённо нравится. А где ещё в Таиланде ты была?

Наблюдательный человек уже заметил бы, что я стою в холодном поту. Вообще-то я научился говорить правду даже находясь в щекотливой ситуации. Не всегда получается преподносить правду так, как вам хотелось бы, но одно из преимуществ честности в том, что здесь всегда есть, куда расти: если в самый разгар беседы вы оступились, всегда есть возможность это поправить. Я усвоил, что лучше прослыть лишённым такта или даже грубым, но никак не лжецом.

Так что лучше будет сказать в вышеизложенной ситуации?

- Ооо…а это нужно надевать на себя или вешать на стену?

- Это нужно носить. Она очень тёплая. Тебе нравится?

- Ты знаешь, это очень трогательно, что ты подумала обо мне, но я не думаю, что буду это носить, ведь мой стиль – это что-то между скучным и очень скучным.

Это довольно близко к наиболее приемлемому для меня варианту ответа. Возможно, тут и не обошлось без эвфемизма, но в целом я был честен. Я осторожно намекнул своей подруге, что вряд ли она когда-нибудь увидит меня будучи облачённым в её подарок. Кроме того, я дал ей возможность оставить подарок себе или порадовать кого-то из друзей, кому он действительно понравился бы.

Возможно, некоторые читатели переживают, что я предлагаю им уподобиться поведению детей, не до конца усвоивших социальные нормы. Ведь дети понятия не умеют о белой лжи лет до четырёх, после чего высокой ценой они платят за урок о том, что стоит учитывать эмоциональное состояние окружающих. Но так же нет причин полагать, что навыки социального взаимодействия, вырабатывающиеся у приматов в возрасте одиннадцати лет, в будущем гарантируют эффективное общение с себе подобными. Как раз существует несколько теорий на счёт того, что нам следует перерасти ложи, чтобы построить лучший мир.

Но чем же плоха белая ложь? Во-первых, это тоже обман, как ни крути. И влечёт за собой все проблемы, сопутствующие неискренности. Честность, откровенность, целостность и взаимопонимание – эти и другие источники нравственной состоятельности разрушаются в момент, когда мы намеренно изменяем своим убеждениям. И совершенно не важно, была раскрыта эта ложь или нет.

И хотя мы говорим себе, что порой лгать нас вынуждает сострадание к другим, определить вред, который мы таким образом им наносим, крайне сложно. Наша ложь заставляет людей сомневаться в окружающей действительности. И это неведение может спровоцировать опасные ситуации, которые мы не в силах предсказать. Люди действуют, основываясь на наших лживых заверениях, безрезультатно пытаются решить проблемы, которые были бы преодолены в одночасье, будь у них достоверная информация. Часто ложь – это посягательство на свободу близких нам людей.

Наглядный пример:

- Это платье меня полнит?

Многие настаивают, что для этой ситуации существует лишь ответ «Нет». В то же время есть мнение, что это и не вопрос вовсе, а таким образом женщина говорит: «Скажи мне, что я хорошо выгляжу». Если это ваша жена или девушка она может даже подразумевать под этим «Скажи, что ты любишь меня». Если вы уверены, что в вашей ситуации дело обстоит именно так, то есть вопрос – это лишь прикрытие, а весь истинный смысл содержится в подтексте, что ж, да будет так: честная реакция на такой контекст не является ложью.

Я неспроста привёл этот пример: он наглядно демонстрирует, чем привлекательна белая ложь. И правда, почему бы не приподнять девушке самооценку немножко приврав? Но если человек всё же не привьёт себе привычку говорить искренне в подобных ситуациях, то вскоре окажется, что он делает слишком много «исключений» из правил честности. В конечном итоге он столкнётся с тем, что он ведёт себя так же, как и абсолютное большинство людей, то есть утаивает правду или откровенно лжёт даже не задумываясь. Цена слишком высока.

Недавно один мой друг спросил меня, не считаю ли я что он слишком полный? Возможно, он просто хотел услышать что-то подбадривающее в свой адрес, потому как это было начало лета, и мы с нашими жёнами сидели у бассейна. Но я предпочёл прямо ответить на заданный вопрос, а не полагаться на телепатию или нечто подобное:

- Тебя нельзя назвать толстяком, но, возможно, тебе стоит сбросить килограмм десять.

Это было два месяца назад, и сейчас мой друг весит на шесть килограммов меньше. Никто из нас и не подозревал, что он был готов сесть на диету, пока я не решил быть с ним честным в отношении его внешнего вида в купальном костюме.

Возвращаясь к нашей подруге в платье: в чём же заключается правда? Может оно действительно её полнит, но дело не в её фигуре, а в крое платья? Высказанная правда позволит ей найти другой наряд, который будет выглядеть на ней действительно хорошо. Теперь представим ситуацию, в которой сказать правду гораздо сложнее: ваша подруга действительно выглядит толстой, но дело не в платье, а в её лишнем весе. Допустим, это одинокая тридцатипятилетняя женщина, которая отчаянно хочет выйти замуж и завести семью. На ваш взгляд, ей это не удаётся как раз потому, что мужчин отталкивает её полнота. Вы уверены, что даже помимо брака, она была бы гораздо счастливее и здоровее приведя свою фигуру в порядок.

Белая ложь – это просто отрицание подобных реальных фактов. Это сродни тому, когда корабль остаётся без навигации в шторм. Даже в такой деликатной ситуации ложь говорит о том, что вы далеко не такой хороший друг, как вы о себе думаете. Ведь вводя свою подругу в заблуждение на счёт её внешности, вы указываете ей медвежью услугу.

В жизни полно обстоятельств, когда ложное одобрение дорого обходится другому человеку. Представьте, что у вас есть друг, который долгое время безуспешно пытается стать известным актёром. Разумеется, здесь может быть много различных факторов, но в его случае всё очевидно: у него просто нет таланта. Так считают все его друзья и даже родители, но у них просто не достаёт духа сказать ему об этом. Что вы скажете ему в следующий раз, когда он примется жаловаться на застой в карьере? Станете ли вы поощрять его продолжить попытки? Ложное поощрение как вор: крадёт время, силы и мотивацию, которые человек мог бы направить в другое русло.

Конечно, наши оценки в отношении окружающих иногда могут быть не верны. Поэтому, как честные люди, мы должны предупреждать собеседников о том, что сомневаемся в своей правоте. Но если мы твёрдо уверены, что наш друг свернул с верного пути, будет не по-дружески просто улыбнуться и помахать ему рукой на прощание.

Если основополагающую истину порой сложно озвучить, то с более узкими категориями не всегда так сложно, и необходимо доносить её для того, чтобы укрепить вашу дружбу. В двух приведённых ранее примерах основная правда состоит в том, что вы любите своих друзей и желаете им только счастья. И сказанная вами правда может привести к замечательным переменам в их жизни. Обманывая их вы не только отказываете им в помощи, но и лишаете ценной информации, обрекая их тем самым на горькое разочарование в будущем. Однако, порой искушение солгать в подобных случаях поистине огромно.

Решая солгать во благо других, мы выбираем за них, что им стоит знать и понимать о своей собственной жизни: как они должны выглядеть, какое впечатление производить, какие планы строить. Такая позиция по отношению к другим чрезвычайно необычная и требует обоснования. За исключением случаев, когда человек находится на грани суицида или другой сложной ситуации, решать за него, как много он должен знать о себе – это квинтэссенция самонадеянности. Можно ли проявить ещё большее неуважение по отношению к близким?

Собирая материал для этой книги, я попросил друзей и читателей рассказать о случаях лжи, которые оказали на них сильное влияние. Ниже приведены некоторые из них. Я изменил все имена, чтобы защитить как невиновных, так и виноватых.

Многие рассказали истории, где скрывали от семьи медицинские диагнозы. Вот одна из них:

**У моей матери диагностировали рассеянный склероз, когда ей было почти сорок. Её доктор посчитал, что лучше будет утаить это от неё. Он рассказал правду моему отцу. Отец, в свою очередь, решил хранить этот секрет, чтобы не расстраивать жену и троих детей.**

**В это же время, моя мама отправилась в библиотеку, где сама поставила себе этот диагноз, прочитав о синдромах в книгах. Она решила никому об этом не говорить, чтобы не расстраивать нас.**

**Год спустя, когда она была на очередном приёме у врача, он сказал ей о своём диагнозе. Она призналась, что давно знала об этом, но никому не сказала. Мой отец признался ей тоже. Таким образом, они целый год хранили друг от друга один и тот же секрет, не получая никакой взаимной поддержки, в которой оба так нуждались.**

**Мой брат случайно узнал о диагнозе, когда мама перенесла операцию по удалению злокачественной раковой опухоли груди. После операции доктор обмолвился, что это никак не отразится на рассеянном склерозе. Брат недоумевал: «Какой склероз?». Ещё несколько лет спустя о диагнозе узнали мы с сестрой. Вместо чувства благодарности и защищённости я испытывал печаль и никак не мог понять, почему в тот момент мы не сплотились, чтобы пережить этот сложный период как семья.**

**Моя мама не говорила о своём рассеянном склерозе своей матери, что означало, что мы скрывали это от друзей и других членов нашей семьи. Она не хотела ранить свою мать. Как мне кажется, так она лишила себя возможности стать ближе с ней.**

В своё время подобные истории были обычным делом. Я даже знаю по меньшей мере одну такую в своей собственной семье. Моя бабушка умерла от рака, когда её дочери, моей маме, было всего шестнадцать. Она почти год страдала от метастатической меланомы, в то время как лечащий врач уверял её, что у неё артрит. Её муж, мой дед, знал её настоящий диагноз, но решил скрыть его от неё.

Когда состояние бабушки ухудшилось, и она была госпитализирована, она призналась медсестре, что понимает, что умирает. При этом она была уверена, что она смогла удержать это в секрете от семьи. Как можно догадаться, моя мама и её младший брат вообще пребывали в полном неведении. В воспоминаниях моей мамы бабушка просто отправилась в больницу лечить «артрит», но уже никогда не вернулась.

Подумать только, сколько возможностей проявить любовь, сострадание и прощения упустили герои этих историй из-за белой лжи. Когда мы претворяемся, будто не знаем правды, мы притворяемся, что она не мотивирует нас к действию. В итоге мы делаем выбор, к которому бы не пришли иначе. Неужели моему деду действительно нечего было бы сказать своей жене в свете её скорой кончины? Неужели ей правда нечего было бы сказать своим детям, чтобы подготовить их к жизни без неё? Такое молчание влечёт за собой тяжкие потери.

Люди лишаются возможности поделиться мудростью, дать обещания, попросить прощения, сказать что-то важное людям, которых мы любим и которые скоро покинут нас навсегда.

Кто бы выбрал покидать этот мир в таком ужасном одиночестве? Возможно есть и те, кто сделал бы такой выбор. Но почему кто-то должен делать этот выбор за нас?

**Доверие**

Джессика недавно подслушала, как её подруга Люси использует белую ложь. У Люси была назначена встреча, идти на которую ей совсем не хотелось, и тогда Джессика услышала, как она оставила подруге голосовое сообщение с объяснением, почему их встреча должна быть перенесена. Объяснение было совершенно надуманным, что-то связанное с болезнью ребёнка. Но Люси плела эту ложь так легко и искусно, что Джессика засомневалась, не обманывала ли Люси и её подобным образом? Теперь, каждый раз, когда Люси переносит их общие планы, Джессика подозревает её во лжи.

Эти маленькие червоточинки в доверии к человеку тем страшны, что они никогда полностью не исчезают. У Люси нет никаких причин думать, что Джессика на неё обижена. Но она просто перестала верить ей так, как раньше, после того, как уличила её в обмане другой подруги. Разумеется, если проблема (или отношения) была бы глубже, то Джессика непременно сказала бы об этом Люси. Но, как это часто бывает, она решила, что нет смысла делать замечание Люси по поводу её нравственности. В итоге мы имеем голосовое сообщение, оставленное третьему человеку, испортившее дружбу эти двух девушек.

Мы уже видели, как опасно, когда в такие моменты дети находятся неподалёку: они в любой момент могут бессознательно выдать вас. Приведу ещё один пример на случай, если у кого-то ещё остались сомнения на этот счёт. Мой друг Дэниел недавно узнал от своей жены, что скоро к ним приедет погостить на неделю другая пара. Дэниел возразил. Он недолюбливал их и неделя казалась им слишком долгим сроком. В результате разгорелся небольшой спор, при котором присутствовала их маленькая дочь.

В конце концов Дэниел смирился и вот уже на их пороге стоит упомянутая супружеская пара в окружении большого количества багажа. Они долго выражали свою благодарность хозяевам за их гостеприимство и возможность пожить в их гостевой комнате.

- Не говорите глупостей, я очень рад видеть вас здесь, - сказал Дэниел, в то время как его дочь стояла рядом.

- Но папа, ты же говорил, что не хочешь, чтобы они гостили у нас.

- Нет, я этого не говорил.

- Нет, сказал! Помнишь?

- Нет-нет, это было в другой ситуации.

Дэниел не мог посмотреть гостям в глаза и не придумал ничего лучше, чем увести свою дочь подальше под предлогом поискать её раскраску. Всю оставшуюся неделю он ощущал себя крайне неловко.

Нам это кажется забавным, но для Дэниела это был вовсе не самый приятный эпизод. И какой урок из этого извлекут дети? Неужели это тот пример, который мы хотим им показать? Лицемерие всегда остаётся в памяти надолго. Конечно, мы можем извиниться и пообещать себе быть более честными в будущем. Но мы уже не сможем стереть то отрицательное впечатление, которое произвели на других людей.

Однако подобных неловких ситуаций можно избежать следуя одному единственному принципу «Не лгать».

**Слабая похвала**

В моей жизни были эпизоды, когда я тратил месяцы, а то и годы на проекты, лишённые будущего. Отчасти я тратил на них столько времени и сил, потому что своевременно не получил объективной оценки своей работы. Но бывало и так, что благодаря честной критике я вовремя избегал ненужной работы и усилий. Между этими двумя примерами огромная разница. Да, выслушивать критику в свой адрес может быть неприятно, но если эта критика обоснована, то это именно то, что нужно, чтобы отыскать своё место в мире.

И всё же мы очень часто поддаёмся соблазну подбадривать окружающих, когда это не совсем оправдано. В таких ситуациях мы обходимся с ними, как с детьми. Но каково им будет потом, когда их работу будут оценивать по-взрослому? Я не говорю, что нужно критиковать всех направо и налево. Но если люди интересуются вашим мнением, вы только навредите им не отметив очевидные на ваш взгляд недостатки. Так вы можете избавить их от унижения и неловкости, оказав тем самым огромную услугу. Получив репутацию честного человека, ваша похвала и одобрение позднее будут цениться очень высоко.

Среди моих друзей есть очень успешный писатель. В самом начале своей карьеры он написал сценарий, который по мне так был просто ужасен, о чём я ему сказал. Это было непросто, ведь я знал, что он трудился над ним большую часть года. Зато теперь, когда я говорю ему, что мне нравится то или иное его произведение, он уверен, что я честен в своей оценке. Он знает, что я достаточно уважаю его для этого. Я уверен, что в его жизни есть люди, о которых нельзя сказать подобное. С чего бы мне быть одним из них?

**Секреты**

Приверженность честности необязательно предполагает раскрытие всей своей личной информации, особенно той, которую вы бы предпочли скрыть. Если кто-то поинтересуется размером вашего банковского счёта, вы вовсе не обязаны отвечать. В таком случае правда может звучать как «Я бы предпочёл не отвечать на этот вопрос».

Таким образом, здесь не возникает конфликта между честностью и сохранением секретов.

Но стоит отметить, что многие секреты, особенно из числе тех, что доверили нам другие, заставляют нас выбирать ложью и раскрытием информации личного характера. Согласиться хранить секрет сродни взваливанию на себя тяжкой ноши. Как минимум, нужно всегда помнить о том, чего не следует упоминать. Это может оказаться не так уж просто и привести к неловким попыткам выпутаться из сложившейся ситуации. Секретов лучше вообще избегать, если только их охрану не предполагает ваша профессия вроде доктора, адвоката, психолога и так далее.

Однажды до Стефани дошли слухи, будто Дерек, муж её давней подруги Джины, завёл роман на стороне. Стефани не была настолько близка с Джиной, что сказать ей об этом прямо, но после разговора с общими друзьями выяснилось, что об измене знают все, кроме самой Джины.

Дерек даже не утруждал себя скрываться. Он работал в киноиндустрии и в качестве любовницы выбрал начинающую актрису. Как-то во время путешествия с семьёй он даже снял ей номер в том же самом отеле. Позже он нанял её в качестве своей ассистентки. Затем она стала сопровождать его в деловых поездках и посещать мероприятиях, на которых присутствовала Джина.

Как подруга Джины, Стефани считала своим долгом помочь ей. Но что она могла сделать? Они не были очень близкими подругами, и человек, рассказавший ей о романе Дерека с другой женщиной взял с неё обещание молчать. Но у Джины были друзья, которые вполне могли рассказать ей об изменах мужа, почему же они молчали?

За это время Джина и Стефани виделись несколько раз: они иногда обедали вместе. Но теперь эта компания была Стефани в тягость. Джина говорила о ремонте, планах о путешествиях, а всё, о чём могла думать Стефани, так это о том, что она тянет Джину на дно своим молчанием. Обычный разговор превращался в испытание, ведь нужно было делать вид, будто всё в порядке. Возможно, Джина знала правду о муже, но не подавала виду. Но в любом случае обман Стефани стал самой настоящей ложью, что привело к тому, что женщины не общались долгое время.

Я был достаточно близок ко всей этой истории чтобы чувствовать к ней отвращение. Я знаком со Стефани и несколько раз встречал Джину и Дерека на приёмах. Я не был близок с ними, но слышал, что некоторые друзья Дерека, узнав о его измене, разорвали с ним отношения, тем не менее оставляя Джину в неведении (или же просто позволяя ей оставаться там). Было просто жутко наблюдать, как кто-то живёт под таким грузом лжи и сплетен, будучи окружённым друзьями, но ни один из которых не говорит тебе правды. И это была победа Дерека: люди, не желавшие иметь с ним ничего общего, там не менее поддерживали его обман на плаву.

**Ложь в экстремальных ситуациях**

Кант считал, что лгать неэтично при любых условиях, даже если на кону жизнь невинного человека. Как и многие философские воззрения Канта, его позиция касательно лжи заведомо принималась как аксиома, практически как религиозная заповедь. И хотя постулат «никогда не лги» в теории должен способствовать добродетели, на практике же всё может обернуться неадекватным поведением.

Тотальный запрет на ложь кажется целесообразным разве что убеждённому пацифисту. Если вы допускаете ранение или убийство человека в целях самозащиты, нет смысла пренебрегать ложью при аналогичных обстоятельствах. (9)

На мой взгляд, нельзя серьёзно воспринимать позицию Канта по этому вопросу, но это не значит, что ложь может быть легко оправдана. Даже в качестве орудия против насилия ложь становится препятствием к открытому общению, которое могло бы повлечь за собой позитивные перемены.

В таких обстоятельствах, когда ложь кажется нам совершенно необходимой, мы обычно говорим, что обманываемый человек одинаково опасен и не восприимчив к правде. Другими словами, мы убеждены в невозможности выстраивания с ним честных взаимоотношений. Для большинства из нас едва ли подобные ситуации не являются редкостью. Но даже если такое и случается, ложь видится нам лучшим решением проблемы.

Рассмотрим пример: убийца разыскивает мальчика, которого вы прячете в своём доме. Убийца стоит у вашей двери и хочет узнать, вдели ли вы его будущую жертву. Соблазн солгать совершенно понятен, но ложь может повлечь за собой нежелательные последствия. Если вы скажете, что видели, как мальчик перелез ваш забор и побежал дальше по улице, то убийца моет уйти, но только затем, чтобы убить другого ребёнка. В такой сложный момент ложь могла бы стать единственным, что могло бы спасти детскую жизнь. Но это не означает что кто-то более смелый и сообразительный не сумел бы выкрутиться с помощью правды.

В подобных ситуациях правда не должна сводиться к согласию. Она могла бы прозвучать как «Я бы не сказал, даже если бы знал. Ещё один шаг, и я всажу тебе пулю в лоб». Но если ложь кажется единственным вариантом по причине страха или физических ограничений, то это веская причина, чтобы переложить борьбу со злоумышленником на плечи других. Допустим, на плечи ваших соседей. Кто-то должен это сделать, рано или поздно. Если этого не произойдёт, тогда за дело возьмётся полиция и тут уже преступнику на снисхождение рассчитывать не приходится.

В любом случае, гораздо более часто происходит так, что честность помогает установить хорошие отношения с теми, кто мог бы стать нам врагами при противоположном подходе. В продолжение этой темы я вспоминаю эпизод на американской таможне после моего путешествия в Азию около двадцати пяти лет назад.

Шёл 1987 год, но это вполне могло бы быть и «Лето любви» (1967 год, пик популярности хиппи-движения в США). Мне было 20 лет, мои волосы доставали до плеч, и я был одет как водитель индийской рикши. Всё это служило довольно веским основанием для тщательной проверки на наличие наркотиков. К счастью, мне было нечего скрывать

- Откуда вы прибыли? – спросил офицер, с подозрением косясь на мой рюкзак.

- Индия, Непал, Таиланд… - ответил я.

- Вы принимали наркотики во время своего путешествия?

Так уж сложилось, что принимал. Соблазн солгать был понятен: зачем офицеру таможни знать о таких вещах? Но также и не было веской причины не сказать правду за исключением перспективы ещё более пристрастного осмотра моего багажа (и, возможно, моей персоны).

- Да.

Офицер приостановил осмотр моей сумки и уточнил: «Какие именно?»

- Я курил травку пару раз… И ещё пробовал опиум, пока был в Индии

- Опиум?

-Да.

-Опиум или героин?

- Это был опиум.

-Опиум сейчас не очень популярен.

-Я знаю. Я вообще его первый раз попробовал.

-Вы везёте с собой какие-либо наркотики?

- Нет.

Таможенник осторожно посмотрел на меня на мгновение и продолжил копаться в моей сумке. Учитывая характер нашего разговора, я приготовился к долгому ожиданию. Я был спокоен, что было очень кстати, потому как офицер осматривал каждую вещь из моего багажа (зубную щётку, книгу, фонарик, нейлоновый шнур) так тщательно, будто каждая из них могла помочь ему постичь самые глубинные тайны Вселенной.

- На что был похож опиум? – неожиданно спросил он.

И я ему рассказал. По правде говоря, в течение следующих десяти минут я рассказал ему всё, что знал о расширяющих сознание веществах.

Наконец он закончил осмотр и закрыл мой багаж. К завершению беседы было ясно одно: мы оба получили от неё удовольствие.

Этот инцидент раскрыл меня как идеалиста. Не думаю, что я мог бы рассчитывать на такой же разговор сегодня. Я не стал бы лгать, но и не старался бы использовать столь необычный канал коммуникации. Тем не менее я всё ещё считаю, что стремление говорить откровенно, особенно о том, что обычно все стараются скрыть, зачастую ложится в основу очень эффективной коммуникации.

Конечно, будь у меня тогда наркотики, всё бы происходило иначе. Самое ужасное в нарушении закона то, что это провоцирует конфликт с огромным количеством людей. В законах много недостатков, но самый большой из них заключается в том, что они подталкивают мирных и честных людей лгать, лишь бы избежать наказания за нравственно правильное поведение.

**Ментальный учёт**

Самая большая проблема лжеца в том, что он должен постоянно помнить о каждой своей лжи. Некоторые особенно преуспевают в этом. Психопаты справляются с этим бременем без видимых усилий. И это не случайно: на то они и психопаты. Их не волнуют другие, а потому они с лёгкостью прерывают отношения, если это необходимо. Некоторые люди просто эгоцентричные монстры. Остальные же расплачиваются за ложь своим душевным комфортом.

Ложь порождает другую ложь. В отличие от констатации факта, которая не требует никаких дополнительных манипуляций, ложь нужно тщательно оберегать от столкновения с реальностью. Когда ты говоришь правду, тебе не о чём беспокоиться. Весь мир будто становится твоей памятью, и ты всегда можешь к ней обратиться. Ты даже можешь изменить своё мнение о чем-либо и прямо заявить об этом. Таким образом, приверженность честности избавляет тебя от ошибок.

Лжец, наоборот, всегда должен помнить, что и кому он сказал, и кроме того, приходится следить, чтобы в будущем его вымысел не расходился с действительностью. Это требует огромной работы. Приходится взвешивать каждое слово, чтобы оно не разрушило ту картину, которая уже сложилась. Напряжение растёт вне зависимости от того, был обман раскрыт или нет.

Если лгать слишком много, в итоге вам просто не хватит сил, чтобы держать всех в неведении. Пусть вы и сможете избежать прямых обвинений во лжи, но многие люди вскоре просто не смогут вам доверять. Для них вы всегда будете человеком, который игнорирует или искажает факты. Многие из нас знакомы с такими людьми. Никто никогда с ними не воюет, но относятся к нам как к «фантазёрам».

Таких людей все стараются избегать, а они порой даже не понимают, почему так происходит. Кроме того, зреет и взаимное недоверие: исследования показывают, что лжецы редко доверяют тем, кого обманывают, и чем опаснее ложь, тем доверия меньше. Похоже, что в целях защиты своего собственного эго и интерпретируя своё собственное поведение, они проецируют это на тех, кто становится жертвами их обмана. (10)

**Integrity**

Что значит быть цельной личностью? Конечно, это понятие включает в себя множество характеристик, но одно из главных – это отказ от действий, которые вызывают чувство стыда или вины. Нравственная почва здесь простирается дальше понятия честности, но для того, чтобы достичь настоящей целостности мы не должны ощущать необходимость лгать о своей личной жизни.

Лгать значит возводить стену между своей реальной жизнью и представлением других о ней. К этому нас побуждает понимание того, что другие могут не одобрять наше поведение или образ жизни. И зачастую для этого действительно есть причины.

Возьмите в руки любую газету и взгляните на проблемы, которые люди сам себе создают, а затем пытаются прикрыть ложью. Это просто поразительно, как люди разрушают свои браки, карьеру, репутацию лишь тем, что говорят они одно, а делают совершенно другое. Тайгер Вудс, Джон Эдвардс, Элиот Шпитцер, Энтони Вайнер – эти имена плотно ассоциируются с публичным самоуничижением.

Разумеется, их поступки не сводятся к одной только лжи, но именно обман подготовил почву для их публичного унижения. Можно развестись и без публичных извинений, можно употреблять наркотики и вести беспорядочную половую жизнь и не понести за это наказания, в отличие от упомянутых мужчин. Множество людей всё же способно оградить себя от скандалов.

Уязвимыми же стали те, кто притворялся тем, кем не являлся на самом деле.

**Большая ложь**

Большинство из нас с болью осознаёт, что ложью подорвана наша вера в правительство, корпорации и другие общественные институты.

Из-за лжи развязывались и затягивались войны: инцидент в Тонкинском заливе во время войны во Вьетнаме, ложные сведения об оружии массового уничтожения в Ираке, оба этих примера иллюстрируют то, как ложь приводит к вооружённым конфликтам, которые могли бы никогда не произойти. Когда правда наконец выяснилась, циничные суждения в адрес внешней политики США стали ещё более популярны. Многие ставили под вопрос легитимность любой военной интервенции, вне зависимости от мотива.

Масштабный обман провоцирует утрату веры во власть. Поэтому что бы мы не слышали от официальных лиц по вопросам изменения климата, загрязнения окружающей среды, голода, экономической политики и международных конфликтах, фармацевтики, всё ставится под сомнение. С завидной частотой появляются всё новые теории заговора.

Конечно, возникают определённые противоречия, потому как экспертное мнение также традиционно делится на два лагеря. Многие вопросы по-прежнему не улажены. Но появляется лишняя путаница, когда власть имущие добавляют сюда ещё и собственные интересы.

Взять хотя бы распространенный страх перед детской вакцинацией. В 1998 году врач Эндрю Уэйкфилд опубликовал в журнале Lancet исследование, связывающее вакцину от кори, свинки и краснухи (MMR) с аутизмом.

Впоследствии его исследование было признано «изощренной фальсификацией», а его самого лишили медицинской лицензии. (11)

Обман Уэйкфилда повлёк за собой весьма тяжкие последствия. Но очередная большая ложь нанесла ещё больший урон. Благодаря усилиям корпораций и правительств, стремящихся избежать судебного преследования и массовой паники, достоверные сведения о вакцине было невероятно сложно распространить. Процент вакцинации резко снизился, особенно среди выходцев из процветающих и образованных семей, в результате чего в разы выросла детская смертность от этого недуга.

Возможно, мы столкнулись с феноменом человеческой психологии: даже если миф развенчают, многие люди всё равно останутся при своём первоначальном мнении. Например, если пойдёт слух, будто известный политик упал в обморок во время предвыборной речи, но вскоре выяснится, что это ложь, довольно большой процент людей по-прежнему будет считать этот слух правдой. В психологии это получило название «эффект иллюзорной правды». Осведомлённость порождает доверие.

Давайте представим ситуацию, допустим, в военное время, когда обман врага является необходимостью, особенно в форме распространения ложной информации с целью снизить количество жертв. Граница между этой ситуацией и теми, что были описаны выше может быть довольно неопределённой. В подобных обстоятельствах мы сможем выявить ложь, принёсшую благо, только годы спустя.

Но война и шпионаж представляют собой условия, в которых человеческие отношения разрушаются или вовсе никогда не устанавливаются, а потому правила традиционной коммуникации не могут применяться в данном случае. В момент, когда бомбы падают с неба, из-за кибер-атаки разрушается инфраструктура целой страны, ложь лишь встаёт в один ряд с другими орудиями в арсенале.

Необходимость государственных тайн очевидна. Однако нет такой причины, которая оправдала бы ложь собственному народу. «Оправданный» обман на правительственном уровне напоминает мираж. Ты думаешь, что почти настиг его, но это не так. А вред, причинённый нераскрытыми тайнами, уже ничем не исправить.

Я подозреваю, что ложь дозволена к применению только шпионами, при условии, что мы воспринимаем шпионскую деятельность как нечто необходимое в современном мире. Бытует мнение, что они вынуждены лгать даже собственным друзьям и семьям. Я убеждён, что сам не смог бы так жить, не взирая на то, как бы благородна ни была моя цель. Думаю, что шпионская деятельность – это жертва личной нравственностью для общего блага, настоящего или воображаемого. Моральное самоуничтожение, так сказать.

В любом случае, мы не можем использовать аналогичные стандарты в своей повседневной жизни и постоянно думать о том, что каждое наше высказывание представляет угрозу национальной безопасности. Этика войны и шпионажа – это этика чрезвычайных мер, а потому ограничена во времени.

**Заключение**

Всё, что описывается в «Анне Каренине», «Мадам Бовари» и «Отелло» встречается и в жизни. Большинство человеческих пороков порождается и подпитывается ложью. Супружеская измена либо другое предательство, финансовая афёра, коррупция в правительстве, даже убийства и геноцид – для всего этого требуется моральный дефект, а именно готовность лгать.

Ложь – это отказ от сотрудничества. Это отсутствие доверия и надёжности одновременно, быть непонятым и отсутствие желания понимать других. Лгать значит разрушать отношения.

Обманывая, мы лишаем людей возможности взглянуть на мир во всей его полноте. Наша нечестность влияет на выбор, который они совершают, последствия чего очень сложно предсказать. Каждая ложь является прямым оскорблением тому, кому она была сказана. И через ложь одному человеку, мы потенциально распространяем её на многих других, на целые сообщества. Кроме того, мы обрекаем себя на постоянную поддержку жизнеспособности нашей лжи, что может здорово усложнить нам жизнь. Каждая ложь – это угроза нашему будущему.

Ложь власть имущих влечёт к утрате доверия. Ложь слабых делает нас глухими к страданиям других. Ложь сторонников теорий заговоров пробуждает сомнения в честности разоблачителей, даже когда те говорят правду. Ложь похожа на токсичные отходы, только в социальном плане: угроза отравиться этим ядом нависла над всеми нами. Как изменятся ваши отношения, если вы решите никогда больше не лгать? Какая правда о вас неожиданно выйдет наружу? Каким человеком вы станете? И как сможете изменить тех, кто вас окружает? На эти вопросы стоит найти ответы.

**Благодарности**

Я благодарен за редакторскую работу своей жене и единомышленнику Аннаке Харрис. Работа редактора всегда важна при подготовке книги к печати, но в этом случае мой долг перед Аннакой особенно велик—ведь именно ей принадлежит основная идея этого труда. Во всех моих текстах Аннака улучшает содержание, структуру, тональность и синтаксис—а для писателя это лучшее выражение истинной любви... Я хочу выразить признательность Рональду Ховарду зато, что на первом курсе Стэнфордского университета он убедил меня в преимуществах честности, и за согласие дать мне интервью, которое вы можете прочесть выше. Я в неоплатном долгу перед моей матерью, чьи замечания существенно улучшили эту книгу, и перед своими друзьями Эмили Эльсон, Тимом Ферриссом и Сетом Годином за полезные комментарии к первому черновику. Кроме того, хочу сказать спасибо сотням читателей, которые отозвались на мою просьбу присылать критические замечания после публикации первого электронного издания. Марта Спаулдинг проделала прекрасную работу по литературному редактированию «Лжи».

Заметки

[1] Многие свои мысли Ховард изложил в книге: R.A.Howard and C.D.Korver, Ethics for the Real World: Creating a Personal Code to Guide Decisions in Work and Life (Cambridge: Harvard Business School Press, 2008). Хотя я не разделяю в полной мере позицию авторов, проводящих различие между этикой и остальными человеческими ценностями, мне кажется, читателям эта книга будет весьма полезна.

[2] Некоторые утверждают, что в процессе эволюции сформировалась способность обманывать самого себя, облегчающая обман других людей (см.:William von Hippel and Robert Trivers, “The Evolution and Psychology of Self-deception, ”The Behavioral and Brain Sciences 34,no.1(2011):1–16;discussion16–56). Но до сих пор спорным остается существование формы «самообмана», которую можно было бы приравнять ко «лжи самому себе». Мы, вне всяких сомнений, можем игнорировать некоторые факты о собственной персоне или окружающем мире, на которые не следовало бы закрывать глаза (и в этой связи исследования на тему когнитивной предвзятости представляют огромный интерес), но вот вопрос: мы осознаем правду и бессознательно убеждаем себя в обратном или же попросту не видим правду? В любом случае во время общения с другими людьми искренняя вера в собственные заблуждения равносильна честности. Следовательно, на сегодня нам нет нужды задумываться о самообмане.

[3] S. Bok, Lying: Moral Choice in Public and Private Life (New York: Vintage, 1999).

[4] B.M. DePaulo and D.A. Kashy, “Everyday Lies in Close and Casual Relationships,”

Journal of Personality and Social Psychology 74, no.1 (Jan. 1998): 63–79.

[5] B.M. DePaulo, et al.,“Lying in Everyday Life,” Journal of Personality and Social

Psychology 70, no. 5 (1996): 979–995.

[6] P. J. Kalbfleisch, “Deceptive Message Intent and Relational Quality,” Journal of

Language and Social Psychology 20, nos. 1–2 (2001): 214–230; T. Cole, “Lying to the One

You Love: The Use of Deception in Romantic Relationships,” Journal of Social and

Personal Relationships 18, no. 1 (2001): 107–129.

[7] В практической этике существует связанное различие между отрицательными и положительными предписаниями. Отрицательные предписания—это действия, которых следует избегать, а положительные—действия, которые следует выполнять. Асимметрия между этими двумя пластами предписаний огромна. Мы можем подчиняться бесконечному числу отрицательных предписаний, совершенно не расходуя при этом энергии: я могу воздерживаться от убийства, воровства или порчи чужого имущества, не вставая со стула. Положительные предписания, однако, требуют от меня определенных действий—к примеру, собирать средства на благотворительные цели. И любое выбранное мной действие вступит в противоречие с другим делом, которому я мог бы уделить время и внимание. Другое важное различие между отрицательными и положительными предписаниями в том, что предельно ясно, когда срабатывает первый из них, в то время как со вторым не всё так ясно. Я могу быть совершенно уверен, что я никого не убил сегодня. Но к уважением к любому проявлению щедрости, я всегда размышляю, достаточно ли я отдал, тем ли людям, на правильное ли дело и т.д.
Не лгать – это негативное предписание, так как оно не требует сил для выполнения. В то же время, откровенно говоря, требуется много усилий для постоянной поддержки коммуникации, что сближает её с положительным предписанием.

[8] K.A. Broomfield, E.J. Robinson, and W.P. Robinson, “Children’s Understanding

about White Lies,” British Journal of Developmental Psychology 20, no. 1 (2002): 47–65.

[9] Bok (1999) makes the same point.

[10] B.J. Sagarin, K. Rhoads, and R.B. Cialdini, “Deceiver’s Distrust: Denigration as a

Consequence of Undiscovered Deception,” Personality and Social Psychology Bulletin 24,

no. 11 (1998): 1167–1176.

[11] http://healthland.time.com/2011/01/06/study-linking-vaccines-to-autism-isfraudulent/