

# Я все время лгу

Время от времени все мы говорим неправду, и в этом нет ничего ужасного. Проблемы начинаются, когда ложь входит в привычку: человек становится ее заложником, стеной отделяя себя от окружающих.

Реклама, художественная литература, политика – вот лишь некоторые из областей, в которых неизбежно присутствует элемент вымысла. Без доли притворства, умолчаний и преувеличений невозможны ни творчество, ни игра, ни мечты, ни бизнес. Полностью отказавшись от самообмана, мы рискуем утратить хорошее настроение, высокую самооценку и оптимизм. Но неужели ложь настолько неизбежна? «Лгут все, просто кто-то делает это редко, кто-то чаще, а некоторые – почти все время», – уверен гештальт-терапевт Даниил Хломов. Способность четко различать правду и ложь складывается у человека только к семи годам, а до этого граница между вымыслом и реальностью остается размытой и зыбкой. Для ребенка фантазии – естественный этап его развития, но зачем ложь взрослому человеку?

## Приличия обязывают

В гостях положено хвалить угощение, даже если оно нам не понравилось. На вопрос «Как дела?» принято отвечать «Нормально», даже если как раз в этот момент мы изнемогаем под грузом проблем. «Такая ложь лишь поддерживает общение, она никому не вредит – напротив, благодаря ей сосуществование разных людей становится комфортным. Когда живешь в социуме, невозможно все время говорить правду», – полагает французский психоаналитик Жан-Давид Назьо (Jean-David Nasio).

## Отсутствие самоуважения

«В школе я всем рассказывала, что моя мама мне не родная. Как-то я потянула ногу, катаясь на лыжах, а всем наврала, будто у меня смертельно опасная опухоль, – рассказывает 28-летняя Жанна. – Мне кажется, я лгу, чтобы вызвать к себе интерес». Кто-то врет, чтобы его пожалели, кто-то – чтобы эпатировать окружающих, кто-то использует ложь для флирта и кокетства... В основе такого поведения – болезненный недостаток уважения к самому себе. «Лжец считает, что его не за что ценить. Ложь для него – скорлупа, в которой он прячется от мира», – поясняет Ж.-Д. Назьо. Лжец намеренно искажает действительность, маскируя свою мнимую незначительность: он убежден, что правда оттолкнет от него окружающих. Создавая себе привлекательного «двойника», такой человек, как правило, пытается получить от других то, чего не в силах дать себе сам – интерес, одобрение и любовь.

## Желание манипулировать

«Я обожаю морочить людям голову, – признается 35-летний Георгий. – В компании часто рассказываю про свои приключения, которых не было. И слушают с открытым ртом, восхищаются!» Подобная реакция публики зачастую становится настоящим наркотиком. «При помощи лжи такой мистификатор утверждает собственное превосходство над другими, и это доставляет ему острое наслаждение, – утверждает Ж.-Д. Назьо. – Пусть только на время, но он обретает огромную власть над людьми – заставляет поверить в то, во что сам захочет». Истоки пристрастия ко лжи кроются в детстве. Возможно, когда-то

нынешний лжец уличил родителей в очевидном вранье или они сами, вольно или невольно, сделали его соучастником собственного обмана... Склонность к вранью превращается в патологию, когда человек перестает испытывать чувство вины. Мифоман заканчивает тем, что рано или поздно сам начинает верить в свои рассказы. Думая, что всемогущ, он перестает осознавать, что живет в шкуре человека, которым в действительности не является.

## Что делать?

### Довериться другу

Постепенно открывая душу человеку, который не будет вас судить или наказывать, а просто выслушает, вы избавитесь от гнетущего стыда и чувства вины и сможете начать все сначала.

### Прислушиваться к другим

Концентрируясь на собственном вранье, бдительно следя за тем, чтобы случайно не выдать себя, лжец замыкается и перестает общаться с окружающими. Но ведь недостатки есть у каждого. Возможно, это простое открытие поможет вам более терпимо отнестись к самому себе и выйти из добровольной изоляции.

### Принимать себя таким, как есть

Пусть вы не стали тем героем, который грезился вам в детстве, пусть ваша жизнь – далеко не сплошь праздники и приключения, но вы – это вы и никто другой. Бегством от реальности своих проблем не решить.

### Понять причину

Вместе со специалистом проанализируйте свою потребность во лжи и найдите подходящий способ освободиться от этой проблемы.

## Советы постороннему

Стоит ли разоблачать лжеца? Иногда, открыто показав, что вас не проведет, вы можете заставить его сбросить маску. Однако при этом не менее важно дать ему понять, что вы цените и принимаете его таким, каков он есть. «Если близкий человек лжет, как правило, это все же значит, что он хочет сохранить отношения», – говорит Даниил Хломов. Будьте снисходительны, подумайте, нет ли здесь и вашей доли вины: не сами ли вы (невольно) поставили собеседника в ситуацию, где ложь кажется наилучшим выходом? Попробуйте проявить в общении с ним большую терпимость и открытость – возможно, тогда ему легче будет раскрепоститься и стать наконец самим собой.