

УДК 159.9  
ББК 88.53  
К89

**Кузина, Светлана.**

К89 Действенные манипуляции. Практический курс / Светлана Кузина. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 224 с. — (Тренинг на коленке).

ISBN 978-5-17-118723-1.

Знаете, как распознать подлинные намерения человека? Хотите прочесть чужие мысли? Желаете узнать истинный характер своего нового знакомого или коллеги? Существуют довольно простые и проверенные методы, которые может освоить каждый. Надо всего лишь обращать внимание на мимику и поведение человека, на его манеру одеваться, на его почерк, стиль эсэмэсок, электронных писем, образы татуировок и даже на породу собаки или кошки. Для более глубокого изучения материала в книге даются любопытные задания, которые вы выполните с легкостью и интересом. Помните: знание секретных знаков помогает уверенно идти по жизни, приближая к себе тех, кому можно доверять, и отсеивая тех, от кого стоит ждать подвоха в любой момент.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

ISBN 978-5-17-118723-1.

© Кузина, С.  
© ООО «Издательство АСТ»

# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ\*

---

.....

.....

.....

.....

\* В этой тетради нужно выполнять обучающие практические задания. Выполняя упражнения, можно писать ручкой и рисовать карандашом.



# ВСТУПЛЕНИЕ

---

## Способность лгать зависит от степени изворотливости и изощренности ума

Изучая феномен лжи, я решила поговорить с человеком, который врет с утра до вечера, потому что обман — часть его профессии. Это была известная актриса Марианна Вертинская.

— Марианна Александровна, скажите честно: сначала вас учили врать в театральном училище, а потом — в театре? — поинтересовалась я.

— Никто нас этому не учит! — возмутилась звезда. — Просто, играя роль, ты вживаешься в образ и от имени того, кого играешь, придумываешь, как он врет. Или подглядываешь за поведением других людей и передаешь это в игре. У каждого актера есть свой жизненный багаж, в котором есть и типаж, и ситуации, которые подмечаешь на улице, в магазине, в гостях, когда человек, например, доказывает, что он прав, когда на самом деле не прав.

— А вы можете перечислить все признаки вруна?

— Нет, их невозможно перечислить. Потому что способность лгать зависит от степени изворотливости и изощренности ума, а проявляется у каждого по-разному. Знаю только, что легче всего вскрыть ложь, когда человека давно и хорошо знаешь. Например, всего лишь по опущенным или чересчур удивленным глазам. А очень трудно вывести на чистую воду постороннего.

— В вашей жизни много попадалось лгунов?  
— Немало, — призналась актриса. — Но все больше фантазеры.

И еще я поговорила с одним человеком, которому обман с утра до вечера надо раскрывать, потому что для него это тоже часть профессии. Это был исполняющий обязанности начальника отдела МУРа Алексей Писарев.

— Алексей Петрович, блюстителей порядка учат вычислять обманщиков на юридических факультетах?

— Конечно, нет, — удивился моему вопросу подполковник милиции. — Лично мне помогает шестое чувство. Я даже по телефону по голосу могу определить, врет человек или говорит правду.

— А по каким признакам вы это узнаете?

— Нет, описать не смогу: просто чувствую, и все. Но я заметил, что когда преступник врет, у него может не меняться ни выражение лица, ни интонация, а смотреть он может прямо мне в глаза, в которых я ясно читаю, что он не скажет правды и будет надо мной издеваться.

А начальник 13-го отдела МУРа Владимир Пронь признался мне, что по выражению лиц врунов никогда даже не пробовал вычислять — не получалось. И потому распознает ложь лишь одним простым и надежным способом — тщательно перепроверяя всю информацию.

\*\*\*

***Что греха таить: все мы живем, постоянно нарушая библейскую заповедь «не лги».*** А как иначе?! Только представьте себе мир, в котором бы все люди резали правду-матку. Так, при встрече одна подруга говорила бы другой: «Сегодня ты жутко выглядишь». Поступающий на работу человек заявлял бы с порога о своей нелюбви к дисциплине, а врач советовал бы пациенту не тратиться на лекарства, потому что тот скоро умрет. Не стало бы ни вежливости, ни попыток как-то сгладить неприятную ситуацию.

Ведь не секрет, когда ложь одним людям сохраняла жизнь, а другим помогала скрыть слабости. Однако ложь всегда находит себе оправдание, а потому множится и процветает.

Этому еще в древности способствовал естественный отбор, который благоволил хитрецам, способным не моргнув глазом обмануть — и первым захватить добычу, обмануть — и съесть. А съесть — значит, остаться живым и здоровым. Остаться жить — значит, продолжать размножаться. Так, ложь помогала сохранять свой набор генов и передавать его из поколения в поколение. Некоторые биологи, называют ложь даже «движителем эволюции».

Научившись лгать, люди обрели и способность, как это ни странно, сосуществовать друг с другом в мире и согласии. Ведь каким бы терпимым человек ни был — выслушивать о себе «правду-матку» иной раз непереносимо больно. «Разговоры на чистоту» порождают массу проблем при общении и, в конечном итоге, могут нанести вред общему делу. А вот чем раньше учишься врать, тем изощреннее становится ум и тем больших успехов достигает человек в жизни.

К такому неожиданному выводу пришли специалисты из университета Торонто. Их исследования показали: вранье в раннем детстве — залог успеха в будущем. Доктор Кэнг Ли и его коллеги двадцать лет назад протестировали 1200 детей в возрасте от 2 до 16 лет на предмет, кто больше и красноречивее из них врет. А недавно вернулись к своим испытуемым с тем, чтобы посмотреть, как они продвинулись в жизни. И оказалось: те малыши, которые начинали обманывать взрослых уже с двух лет, стали успешными людьми. Они занимали высокие посты и имели высокие доходы.

— Умение лгать свидетельствует об умственном развитии ребенка, — утверждает доктор Ли. — Способность лгать в возрасте двух лет является признаком активно развивающейся мозговой активности. Ведь вранье требует сложных мыслительных процессов и значительных умственных усилий. Чем красочнее детская ложь, тем лучше развитие познавательных способностей. И чем раньше ребенок начинает обманывать, тем быстрее он переходит на новый этап умственного развития. По нашим наблюдениям, юные обманщики могут стать более успешными банкирами и топ-менеджерами, чем их честные сверстники.

Вообще, тот, кто убежден, что мир изменится к лучшему, если все начнут говорить правду, глубоко ошибается. В популярном фильме «Лжец, лжец», когда главный герой поте-

рял способность говорить неправду, его жизнь превратилась практически в ад. Он не мог сделать комплимент не очень привлекательной женщине, не мог оправдаться в опоздании или защитить своего клиента в суде. Этот фильм наглядно показывал, что человек без лжи, даже самой невинной, не может обойтись в повседневной жизни.

А ученые Висконсинского университета (США) однажды провели такой эксперимент. Группе добровольцев из двадцати человек, находящимся в одном помещении, было строго запрещено лгать в течение суток! Результат: испытуемые потеряли интерес друг к другу, почувствовали усталость, а у некоторых даже поднялось давление. Вывод, который сделали специалисты, напрашивался сам собой: кристально чистая правда опасна для нашего здоровья!

Поэтому человечество продолжает совершенствоваться во лжи. Одни врут по пустякам, другие конструируют такие хитроумные комбинации, что, когда открывается правда, она переворачивает мир. Прибегают к хитрости и как к способу мести. Вот, например, история, произошедшая с великим итальянским композитором Джоакино Антонио Россини (1792–1868). Живя в молодости в Болонье, Россини написал революционную песню, воодушевлявшую итальянцев на борьбу за освобождение от австрийского ига. Молодой композитор понимал, что после этого ему вовсе не безопасно оставаться в городе, занятом австрийскими войсками. Однако уехать из Болоньи без разрешения австрийского коменданта было невозможно. Россини пришел к нему за пропуском.

— Кто вы? — спросил австрийский генерал.

Композитор назвал первую попавшуюся фамилию и добавил:

— Я музыкант и композитор, только не такой, как этот разбойник Россини, который сочиняет революционные песни. Я люблю Австрию и написал для вас бравурный военный марш, который вы можете дать разучить вашим военным оркестрам.

Россини отдал генералу ноты с маршем и получил взамен пропуск.

На другой же день марш был разучен, и австрийский военный оркестр исполнил его на площади Болоньи. А между тем это была та же революционная песня. Когда жители Бо-

лоньи услышали знакомый мотив, они пришли в восторг и тут же подхватили его. Можно себе представить, как был взбешен австрийский генерал и как он сожалел, что композитор уже за пределами города!

\*\*\*

**Причин обмана множество.** Согласно социологическим опросам, на первый план выходят самые банальные. Больше всего — в 41 проценте случаев — мы лжем, стараясь скрыть собственные промахи и тем самым избежать ненужных ссор с близкими и коллегами. Мы сами не понимаем, что надела-ли, и не хотим, чтобы лишний раз нам об этом напоминали. В 14% случаев мы скрываем от близких людей наши привычки и поступки, которые им не нравятся: выкуриваем на ночь сигарету или пропускаем рюмку водки с утра втайне от своих домашних. В 8% случаев — плутуем, приукрашиваем себя, и надеемся, что такими нас точно полюбят. Еще в 6% случаев привираем, чтобы оправдать нашу лень.

Доктор психологии Джон Николсон из Лондонского университета подсчитал, что за сутки человек лжет в среднем 200 раз. Выходит, что в среднем мы почти каждые 8 минут говорим нечто, что не соответствует действительности. Давно замечено, что самые большие лгуны — мужчины. Давление окружающей среды на них сильнее, поэтому говорить неправду им приходится чаще. И врут они по большей части тогда, когда речь заходит об их умениях и знаниях, связанных с автомобилями и другой техникой. А женщины чаще привирают, когда рассказывают о покупках.

Однако будем справедливы: конечно, врут не все! Иначе истина не ценилась бы дороже золота. И Уинстон Черчилль не изрек бы однажды: «Правда настолько драгоценна, что ее должен сопровождать эскорт из лжи». Не так давно ученые из американского университета Южной Калифорнии обнаружили, что патологические лгуны отличаются от правдолюбцев особенностями мозга. У врунов оказалось значительно больше белого вещества. К этому выводу ученые пришли после изучения двух групп людей. В первую входили обычные люди, которые не были замечены во лжи или, если замечены, то крайне редко. А в другую группу входили те, кто врал на-



пропалую. У всех добровольцев был просканирован мозг при помощи магнитно-резонансного томографа. И оказалось, что в префронтальной коре головного мозга у лгунов на 22–26% больше белого вещества, чем у людей из первой группы.

— Белое вещество отвечает в нашем мозгу за передачу информации, серое же вещество — за ее анализ, — объясняет руководитель проекта Ялинг Янг. — Выходит, что патологические лгуны врут как дышат — даже не отдавая себе отчета в своем поведении. И вины их в этом как будто бы и нет: ведь их склоняет ко лжи избыток белого вещества.

Кроме того, нейробиологами было замечено: маленькие дети, как правило, не умеют хорошо лгать. Но к 10 годам, когда доля белого вещества в мозгу увеличивается, они врут уже вполне «сносно» и по-взрослому. Открытие ученых в какой-то степени подтверждают ранние эксперименты по изучению мозга детей, страдающих аутизмом. Известно, что аутисты как раз наоборот — не умеют врать. И у них в мозгу, как логично и предполагалось, баланс между белым и серым веществом оказался смещен в сторону серого вещества — «правдолюбивого».

\*\*\*

*Итак, как вы убедились: врут все. И заставить говорить всех правду не только невозможно, но и опасно для здоровья. А потому гораздо продуктивнее научиться распознавать ложь. Ведь как ни крути, всегда хочется узнать об истинных чувствах другого человека. И определить, что на самом деле скрывается за его «наигранными» эмоциями. Ведь ложь многолика, а правда всегда одна.*

# ГЛАВА 1

## По каким знакам МОЖНО ВЫЯВИТЬ лгуна

Часто нам кажется, что мы можем интуитивно почувствовать обман. На самом деле это не так. Специалисты Американской психологической ассоциации провели эксперимент, в котором участвовали около 13 тысяч человек. Каждый из них должен был поговорить со специально обученными людьми и выяснить, кто из них лжет. Большинство участников эксперимент провалили, не сумев выявить ложь. Однако около 30 человек с точностью до 95% сумели вычислить лгунов. При этом они не смогли объяснить, как именно они определили врунов. Объяснения ограничивались фразами вроде «Мне показалось, что в нем что-то не так» или «Я почувствовал, что он врет». Причина такой прозорливости состоит в том, что эти люди всего лишь подсознательно «считывали» микроимику своих собеседников: мельчайшие сокращения мимических мышц, которые почти не воспринимают большинство людей. Эти сокращения являются произвольными, и отображают реальные эмоции человека.

— «Микровыражения» лица в отличие от просто «выражений», которые мы можем контролировать, — признаки наших настоящих эмоций, длящиеся от одной пятой до одной двадцать пятой доли секунды, — объяснял руководитель исследования, психолог Ричард Керби. — Нетренированному глазу заметить столь мимолетные эмоции невозможно. Согласно теории Чарльза Дарвина, некоторые мышечные движения на лице не могут быть вызваны человеком по своей воле. И в то же время некоторые движения мышц лица должны выдавать истинные эмоции человека независимо от его воли. И, при должной сноровке, можно почти «читать мысли» людей, даже не задавая им конкретных вопросов.

Поэтому, если вы хотите узнать правду, внимательно следите за собеседником — за его жестами, мимикой, движени-

ем глаз. Только в этом случае можно правильно «перевести» невербальную информацию.

Всегда помните, что слова сами по себе ничего не значат. Недаром много лет назад французский адвокат Бертран Баррер заметил: «Язык дан человеку для того, чтобы скрывать свои мысли». Главное — это поведение человека. Любое движение или жест могут выдать лжеца. Ведь вранье — это определенный вид стресса. Он и создает физиологические реакции, которые потом ученые классифицируют как маркеры лжи. Например, надежными признаками обмана считаются изменения вегетативной нервной системы, потому что они происходят произвольно и их очень трудно подавить. У одних краснеют щеки, у других происходят глазные тики, у третьих «перехватывает горло», а у четвертых выступает испарина.