

18+



Психология лжи и самообмана

Владислав Лечев

Владислав Лечев

Психология лжи и самообмана

<https://litres.ru/74311578>

ISBN 9785007090049

Аннотация

Эта книга — не пособие по разоблачению лжецов. Она о том, как мы обманываем самих себя. Почему говорим «всё в порядке», когда внутри рушится мир. Почему носим маски и тратим силы на поддержание фасада. Почему годами живём не свою жизнь. Автор не ставит диагнозов и не читает нотаций. Он просто приглашает вас к честному разговору с собой. Книга для тех, кто устал притворяться и хочет наконец выдохнуть.

Содержание

Предисловие	5
Часть I. Театр теней: Как мы создаем свой образ	7
Глава 1. Маски, которые мы носим	7
Глава 2. Идеальное «Я» и его трещины	9
Глава 3. Социальные зеркала	12
Часть II. Анатомия самообмана	15
Глава 4. Мозг-адвокат	15
Глава 5. Слепые зоны души	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Психология лжи и самообмана

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-9004-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эту книгу я написал не для того, чтобы вывести всех лжецов на чистую воду. И не для того, чтобы научить вас врать так, чтобы никто не догадался. Она — о более тонкой и важной материи.

Каждый из нас хотя бы раз ловил себя на странном противоречии. Говорим, что хотим одного, а делаем другое. Уверяем, что всё в порядке, хотя внутри — комок боли. Самая изощренная ложь — это не та, что мы говорим соседу или начальнику. Это та, что мы шепчем сами себе, глядя в зеркало.

Почему мы так боимся правды о себе? Почему разум, созданный для познания, тратит столько энергии на возведение стен из иллюзий? Мы будем разбирать это медленно и бережно. Местами вам станет не по себе — вы узнаете собственные уловки. Местами вы вздохнете с облегчением — вы поймете, что это свойственно каждому.

Мы поговорим о том, как психика защищает нас от боли и как эта защита порой превращается в тюрьму. О масках, которые прирастают к лицу. О голосе совести, который мы пытаемся заглушить оправданиями.

Я не обещаю легкого чтения. Но обещаю, что если вы рискнете заглянуть в эти бездны, то на выходе станете чуть честнее с собой. А значит — свободнее. Добро пожаловать

в путешествие к себе настоящему.

Часть I. Театр теней: Как мы создаем свой образ

Глава 1. Маски, которые мы носим

С самого детства нас учат быть кем-то. «Будь хорошим мальчиком». «Будь послушной девочкой». «Не плачь, ты же сильный». «Не злись, это некрасиво». Мы быстро понимаем: таким, какой ты есть, ты никому не нужен. Нужен тот, кто удобен.

Так рождается первая маска.

Это не железная пластина на лице. Это выражение глаз, интонация, поза. Мы надеваем её, чтобы понравиться, чтобы нас не задели, чтобы получить свою порцию любви и принятия. Маска «Я в порядке». Маска «Мне всё равно». Маска «Я всё знаю сам». С годами мы привыкаем к ним так сильно, что перестаём замечать.

Но самое интересное происходит, когда мы остаёмся одни. Казалось бы, двери закрыты, зрителей нет — можно снять всё и выдохнуть. Но нет. Мы продолжаем играть роль перед пустой комнатой. Почему?

Потому что маска приросла. Она стала роднее собственного лица. Остаться без неё — страшно. Вдруг там, под ней,

уже ничего нет? Вдруг мы сами забыли, кто мы на самом деле?

Так чем же маска отличается от лица?

Лицо — живое. Оно может быть уставшим, некрасивым, растерянным. Оно может краснеть от стыда и морщиться от боли. Оно несовершенно, и в этом его правда. Маска — всегда статична. Она — образ, который мы вылепили для мира. Она не болеет, не сомневается, не плачет ночью в подушку. Она всегда «держит лицо».

Маска — это ответ на вопрос: «Каким я должен быть, чтобы меня не отвергли?»

Лицо — это ответ на вопрос: «Какой я есть, когда никто не смотрит?»

Беда начинается тогда, когда мы сами перестаём различать эти два ответа. Когда мы настолько вживаемся в роль Успешного, Весёлого, Сильного или Удобного, что собственные настоящие желания начинают казаться нам чужими и неправильными.

Эта глава — приглашение подойти к зеркалу в тишине и попробовать увидеть не образ, а себя. Не пугайтесь, если с первого раза не получится. Большинство из нас не видело своего настоящего лица годами.

Мы будем учиться различать, где заканчивается роль и начинается вы. Это первый шаг к тому, чтобы перестать быть актёром в театре собственной жизни и стать, наконец, автором.

Глава 2. Идеальное «Я» и его трещины

Где-то глубоко внутри у каждого из нас есть портрет. Не тот, что висит на стене или стоит на аватарке. Это внутренний образ — Человек, Которым Я Должен Быть. Назовём его Идеальное «Я».

Он никогда не устаёт. Он всегда знает, что сказать. Он не срывается на близких, не завидует друзьям, не валяется в выходные без дела с чувством пустоты. Он продуктивен, спокоен, любим и обязательно счастлив. Правильный до скрежета зубов.

И вот тут начинается наша тихая, незаметная война с самим собой.

Мы тратим годы и горы сил, чтобы дотянуться до этой картинки. Встаём в пять утра, потому что Идеальный «Я» продуктивен. Терпим то, что терпеть не надо, потому что Идеальный «Я» мудр и выше обид. Улыбаемся, когда хочется выть, потому что Идеальный «Я» позитивен.

Но реальный живой человек — это не картинка. Реальный человек устаёт. Злится. Боится. Иногда хочет просто лежать, смотреть в потолок и никому ничего не доказывать. И вот здесь появляются трещины.

Каждый раз, когда мы не дотягиваем до планки, мы чувствуем стыд. Не вину — вина это когда сделал что-то пло-

хое, — а именно стыд. Ощущение, что плохой — я сам. Я недостаточен. Я какой-то бракованный. Мы не прощаем себе этих трещин, пытаемся их замазать, спрятать. Начинается гонка: сейчас ещё немного поднажму, ещё немного себя переделаю, и вот тогда заживу по-настоящему.

Проблема в том, что Идеальное «Я» недостижимо по определению. Это мираж. Чем быстрее бежишь, тем дальше оно отодвигается.

Откуда берётся этот жестокий идеал?

Из обрывков. Мама говорила: «Будь скромным». Отец: «Будь первым». В школе требовали послушания, в институте — амбиций. Глянцевые журналы и соцсети добавили картинку вечного успеха. Мы собрали этого Франкенштейна из противоречивых ожиданий, и теперь пытаемся втиснуть в него живую душу.

Душа сопротивляется. Отсюда чувство, что живёшь не свою жизнь. Отсюда прокрастинация — ведь если не можешь сделать идеально, лучше вообще не начинать. Отсюда выгорание — когда пашешь на износ, а всё равно себе не нравишься.

Главная ловушка этой главы: мы думаем, что должны починить трещины. Стать цельными в том смысле, чтобы убрать все недостатки. Но правда в обратном. Именно трещины делают нас настоящими. Через них внутрь попадает свет. Через них мы можем увидеть себя реального — уязвимого, противоречивого, но живого.

Идеальное «Я» — это диктатор, который никогда не будет доволен. Живое «Я» — это человек с трещинами, который имеет право быть несовершенным. Примирение с ним — не поражение. Это облегчение. Это момент, когда ты перестаёшь тащить неподъёмный мешок с чужими ожиданиями и расправляешь плечи.

В следующих главах мы поговорим, как замечать в себе голос этого внутреннего тирана и учиться отвечать ему без страха.

Глава 3. Социальные зеркала

Есть такая штука, про которую редко говорят вслух. Мы почти всё знаем о себе не изнутри, а снаружи. Мы узнаём, какие мы, глядя в глаза других людей. Как в зеркало.

Маленькому ребёнку говорят: «Ты у нас умница». Или: «Ну что ты за неряха». И он верит. Он ещё не умеет сам решать, какой он. Зеркалом становятся родители. Потом — учителя, друзья, начальники, подписчики в соцсетях. Мы всю жизнь носимся с этими отражениями и складываем из них мозаику под названием «Я».

Проблема в том, что зеркала эти почти всегда кривые.

Одним людям выгодно видеть нас слабыми, чтобы выисаться. Другим — удобными, чтобы пользоваться. Третьи проецируют на нас свои страхи и мечты. И вот мы стоим перед такой витриной, поправляем «причёску» своей души и спрашиваем немym вопросом: «Ну как я? Хороший? Принят? Достоин?»

Мы становимся зависимы. Нам как воздух нужно, чтобы отражение нам улыбалось. Мы готовы прогибаться, терпеть, улыбаться в ответ на боль, лишь бы зеркало показало: «Ты молодец». Лишь бы нас назвали «хорошим человеком».

Именно здесь рождается самая глубокая ложь самому себе. Мы перестаём различать, где моё настоящее желание, а где — желание понравиться. Где моя боль, а где — неудоб-

ная эмоция, которую лучше спрятать, чтобы не расстроить других.

Это выглядит примерно так:

— Тебе не нравится это общение, но ты киваешь и улыбаешься, потому что боишься показаться неприятливым.

— Ты соглашаешься помочь, когда уже валишься с ног от усталости, потому что не дай бог о тебе подумают: «Эгоист».

— Ты выбираешь работу, которая не приносит радости, но приносит статус, потому что именно её одобряют зеркала твоих родителей и друзей.

Со временем ты так привыкаешь заглядывать в чужие глаза, что теряешь собственный внутренний компас. Ты уже не спрашиваешь: «А чего я хочу на самом деле?» Ты спрашиваешь: «А что нужно сделать, чтобы они были довольны?»

Плата за это огромна. Ты строишь жизнь, которая нравится другим, а внутри — пустота. Потому что их одобрение греет ровно пять минут. Потом нужно снова бежать к зеркалу за новой порцией.

Настоящий, взрослый шаг — это перестать быть зеркалом, которое отражает чужие ожидания. Это страшно. Вдруг без этого маскарада ты им не понравишься? Вдруг они увидят тебя настоящего и отвернутся? Возможно. Но это честная сделка. Лучше быть отвергнутым за то, кто ты есть, чем любимым за роль, которую ты играешь.

Эта глава — про смелость разбить несколько кривых зеркал. Или хотя бы перестать спрашивать у них разрешения

быть собой. Единственное зеркало, в которое стоит смотреться — твоё собственное отношение к себе. Всё остальное — просто чужое мнение, которое не должно решать, как тебе жить.

Часть II. Анатомия самообмана

Глава 4. Мозг-адвокат

Представьте себе суд. На скамье подсудимых — ваш поступок. Ну, скажем, вы накричали на ребёнка. Или не сдержали обещание. Или купили дорогую безделушку, хотя клялись себе экономить.

В этом суде есть прокурор. Это ваша совесть. Она тихо, но настойчиво говорит: «Ты был неправ. Это глупо. Это слабость».

И тут в зал входит он. Мозг-адвокат.

Он не спрашивает, виновны вы или нет. Ему плевать на истину. У него одна задача — вас оправдать. Любой ценой. Он блестящий профессионал. Он работает без выходных и зарплаты. И у него всегда найдётся подходящая статья, чтобы обелить вас в собственных глазах.

Как работает Мозг-адвокат?

Вот простой пример. Вы накричали на близкого. Через пять минут внутри шевелится неприятный червячок: «Зря я так». Но тут просыпается Адвокат и начинает свою речь:

— «На самом деле, ты не кричал, а просто громко объяснял».

— «Ты же устал, любой бы сорвался».

— «А если бы он сделал всё с первого раза, тебе бы вообще не пришлось повышать голос».

— «В конце концов, воспитывать надо. Это не крик, это проявление заботы».

Раз — и вы почти святой. Вернее, страдалец, которого довели.

Это и есть рационализация. Это не просто поиск объяснений. Это поиск *удобных* объяснений. Наш ум — не беспристрастный учёный в поиске истины. Он — наёмный защитник, цель которого — сохранить нашу самооценку нетронутой.

Мы гении этого дела.

Вы срываете диету и говорите: «Один кусочек, чтобы мозг заработал».

Вы прокрастинируете и объясняете: «Я не бездельничаю, я настраиваюсь на рабочий лад».

Вы завидуете и оформляете это как справедливую критику: «Ну что он выпендривается со своей новой машиной».

Самое страшное, что мы сами верим своему Адвокату. Он говорит так убедительно, так гладко, что через минуту червячок сомнения исчезает. Остаётся только горький осадок, причина которого уже забыта.

Почему он так старается?

Потому что признать свою неправоту или слабость — это больно. Это удар по идеальному «Я», о котором мы говорили раньше. Психика защищается. Ей проще переписать ре-

альность, чем пережить стыд. Наш Адвокат — это щит. Без него мы бы, возможно, сгорели от самокритики. Но беда в том, что под этим щитом мы перестаём расти.

Где-то на задворках сознания сидит маленькая фигурка Правды и машет рукой. «Послушай меня, — шепчет она. — Ты ошибся. Признай это. Извинись. Сделай выводы. Это не делает тебя плохим, это делает тебя человеком».

Но Адвокат перекрикивает её. Потому что тишина и стыд для него страшнее всего.

Что с этим делать?

Первый шаг — просто заметить его работу. Услышать эти гладкие, как шёлк, оправдания. Можно даже мысленно сказать ему: «Привет, Адвокат. Опять работаешь? Спасибо, я понял твою позицию. Но сегодня я хочу послушать другую сторону».

Мы не можем уволить Мозг-адвоката. Он встроен в прошивку. Но мы можем больше не принимать его защитные речи за чистую монету. Когда мы перестаём оправдываться перед собой, мы возвращаем себе право на ошибку. А право на ошибку — это право быть живым.

В следующей главе посмотрим туда, куда Адвокат запрещает нам даже смотреть — на наши слепые зоны.

Глава 5. Слепые зоны души

У каждого автомобилиста есть кошмарная история про слепую зону. Едешь, смотришь в зеркало — чисто. Начинаешь перестраиваться — и вдруг дикий сигнал клаксона. Оказывается, там была машина. Ты её просто не видел. Она пряталась в мёртвой точке.

С психикой та же история. У каждого из нас есть такие зоны, где прячется правда о себе. Мы её не видим. Но окружающие видят прекрасно. И иногда сигналият нам из всех сил. А мы обижаемся: «Чего он гудит? Я же нормально еду!»

Слепая зона души — это то, что мы категорически отказываемся в себе замечать. Не потому, что глупые. А потому что это больно. Потому что это угрожает нашему представлению о себе.

Как это выглядит?

Человек, который постоянно всех контролирует, искренне считает себя просто заботливым. «Я же как лучше хочу». То, что он душит близких, — он не видит. Это слепая зона.

Человек, который болезненно завидует, уверяет себя, что он просто очень справедливый. «Почему у них есть, а у меня нет? Это неправильно устроенный мир». То, что в нём говорит зависть, а не чувство справедливости, — слепая зона.

Человек, который не умеет отказывать, говорит: «Я добрый». То, что он трусливый и боится конфликтов, — туда

же, в слепую зону.

Почему мы их создаём?

Представьте, что в вашей личности есть комната. Вы — хозяин дома. Вы навели там порядок: «Я честный, я щедрый, я заботливый». И вдруг вы замечаете в углу что-то некрасивое. Зависть. Жадность. Трусость. Лицемерие.

Вы можете это убрать? Нет. Это часть вашей природы. Можно только признать: «Да, это во мне есть». Но это чертовски неприятно. Рушит весь интерьер. И психика делает изящный ход — она просто вешает на эту комнату табличку «Чулан» и больше туда не заходит. А чтобы уж точно не забрести случайно, мозг-адвокат выстраивает высокий забор из оправданий.

Мы не врём другим. Мы это в прямом смысле не видим. Но другие видят. И поэтому мы искренне возмущаемся, когда нам на это указывают.

Узнать свою слепую зону можно по двум признакам:

Первый: вас что-то жутко, непропорционально бесит в других. Если вы кипите от ярости при виде чужого хвостовства — скорее всего, ваша слепая зона хранит ваше собственное неутолённое тщеславие. Если вас выводит из себя чья-то беспомощность — загляните в чулан: там, возможно, сидит ваша собственная, запрещённая слабость.

Второй: в ответ на критику вы не задумываетесь, а мгновенно взрываетесь. «Это не так! Вы ничего не понимаете!»

Эта вспышка — сигнализация, которую психика включает, чтобы вы бежали прочь и не дай бог не заглянули в чулан.

Зачем туда заглядывать?

Может, ну его? Жили же как-то. Но правда в том, что слепые зоны управляют нашей жизнью. Именно из них растут внезапные срывы, странные поступки, о которых мы потом жалеем, и вечные конфликты с одними и теми же людьми. То, что мы не признаём в себе, начинает нами командовать.

Заглянуть в слепую зону — это как открыть тот самый чулан и включить там свет. Да, сначала будет неприятно. Вы увидите то, что прятали годами. Но с этого момента оно перестает управлять вами тайком. Вы становитесь чуть более целостным. Принимаете себя не парадным, а настоящим — со всей пылью и паутиной.

Это нелегко. Но взрослый человек отличается от ребёнка тем, что может выдержать знание о собственной тени. И не разрушиться. А стать свободнее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.