

УИЛЛ ДЖЕЛБЕРТ

# Слово не воробей



ГОВОРИТЕ,  
ЧТО ВЫ ИМЕЕТЕ В ВИДУ,  
УКРЕПЛЯЙТЕ **отношения**  
И ПЕРЕХОДИТЕ К СУТИ

УИЛЛ ДЖЕЛБЕРТ

# Слово не воробей



ГОВОРИТЕ,  
ЧТО ВЫ ИМЕЕТЕ В ВИДУ,  
УКРЕПЛЯЙТЕ **отношения**  
И ПЕРЕХОДИТЕ К СУТИ



ВСЕ

*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский





УДК 159.9  
ББК 88.6  
Д40

WILL JELBERT  
**Word Wise: Say What You Mean, Deepen Your Connections,  
and Get to the Point**

Перевод с английского *Алексея Архипова*  
Дизайн обложки *Арега Мирзояна*

**Джелберт У.**

Слово не воробей: говорите, что вы имеете в виду, укрепляйте отношения и переходите к сути. — СПб.: ИГ «Весь», 2022. — 288 с.: ил. ISBN 978-5-9573-3879-6

В этой книге писатель, переводчик и журналист Уилл Джелберт рассказывает, как очистить речь от *словесного мусора* и научиться точно выражать свои мысли — для установления глубоких связей с другими людьми. От того, как мы говорим, зависит впечатление, которое мы производим, — наши слова способны, как привлечь и заинтересовать окружающих, так и отпугнуть и насторожить их.

Вы узнаете...

*Какие слова являются «слабыми», а какие — «сильными».*

*Почему преобладание в речи глаголов, существительных или прилагательных оказывает на окружающих совершенно разное воздействие.*

*Чем многих раздражают светские разговоры и как их можно сделать более интересными и полезными.*

*Как различные слова эмоционально сближают или, наоборот, разъединяют нас с близкими.*

Автор анализирует современную речь — от повседневных разговоров до скандальных твитов Дональда Трампа. И предлагает рекомендации по улучшению языка, чтобы вы могли более эффективно и приятно общаться дома, на работе и в интернете.

**Тематика: Психология / Практическая психология**

Перевод на русский язык осуществлен с помощью агентства «Montse Cortazar Literary Agency» ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## Предисловие 6

### Глава 1

Всегда и никогда 17

Деморализующая ложь (долженствования) 20

Ложная необходимость (предстоит, необходимо) 23

### Глава 2

#### Наречия, прилагательные и усилители эго 28

Определенно 30

И впрямь 30

«Только [что]» VS «лишь/всего-то/просто» 32

Вполне себе/крайне 33

Неимоверно, необычайно, грандиозно, безмерно 35

Быстро 36

Без разницы 37

Соединенные Штаты Абстракции: прилагательные 39

Странно, но факт: «позитивные» слова, отталкивающие людей 43

Пустые оболочки из слов (или наполнители) 50

Сок эго (Ego juice) 51

### Глава 3

#### Эмоциональные разъединители 62

Вечеринка жалости и стыда 64

Лучше сдохнуть, даю голову на отсечение, умереть мне на месте, ядреный 68

Хейтер 71

Ненависть к словам в устной и письменной речи 73

Враг 75

Монстр 77

Зло (злой) (evil) 79

Погубленная жизнь (сломать/испортить жизнь) 82

Ну и зря (ты много потерял) 83

[У меня] нет слов 83

Сочувствую 84

## **Глава 4**

### **мусор светских разговоров 91**

Прошу прощения... 93

«Пожалуйста» в каждой стране понимают по-своему 95

Прошу простить меня 97

Не могли бы вы оказать мне услугу? (Да чтоб тебя.

Спроси меня прямо) 98

Не желаете ли... (сделать то, чего вы никогда не хотели  
делать...) 99

Любовь 100

Отражатели обязательств: может быть 101

Быть или вроде как быть 103

«Типа», «того» и «типа того» 105

Скажите то, что вы хотите сказать 107

## **Глава 5**

### **Вставки эго 113**

Каждый решает за себя 113

Не шучу, но... (Not being funny but) 114

Если быть честным... Могу я быть честным?.. Давайте  
будем честными... Я не стану лгать... 114

Просто говорю 115

Сражение с химерами 117

Меня беспокоит 118

Задавайте любые вопросы (Any questions?) 118

## **Глава 6**

### **Целовой новояз 122**

Двигать прогресс (продвигать какое-то дело) 123

Поднять планку 125

Сделать петлю, пересечься/обсудить в офлайн 126

Визуализатор (визионер, спичрайтер) 126

Разложить по полочкам 127

Свободный полет мысли 128

Общая картина 128

Отпор 129

Жесткий стоп 131

Забегаая вперед 131  
Задействовать/привлекать 132  
Петь в унисон/в один голос 133  
Взять на вооружение 133  
Попасть в яблочко 133  
Революционный продукт (в корне меняющий правила игры) 134  
Голубая фишка 135  
Пить «Кул-Эйд» 136  
Глубокое погружение 137  
Бережливое мышление 138  
Я хотел бы пролить свет на... 138  
Поднять на флагшток (доложить наверх и посмотреть, что решит руководство) 139  
Запустить мяч (то есть подготовить, наметить) 139  
Более высокий уровень 140  
Экспериментировать наугад (прижми идеи к стене и посмотри, что прилипнет) 141  
Мягкая посадка 141  
Драйв (как стремление к достижению результатов) 142  
Ближе к телу (загоним шар в лузу) 142  
Выехать на главную дорогу на максимальной скорости 143  
Вертикаль 143  
Шкворень («пивот») 144  
Низко висящий плод 144  
Мозговой штурм/ поток мыслей/генерация идей 144  
Сверить часы 146  
Гибкость 146  
Кристаллизовать результаты 147  
Номенклатура поставки 147  
Пропускная способность (потолок) 147  
Ступенчатое изменение 148  
Взять на карандаш 148  
Быть на одной волне 149  
Дельта 149

Регистрироваться 149

Откатитесь назад, пожалуйста 150

Подходит ли это вашему личному бренду? 151

Социализировать 154

## **Глава 7**

### **Глаголы движения 166**

Обида и признательность 166

Принять 170

Воображать 171

Глаголы, образованные от существительных: мусорные

VS сильные слова 174

Глаголы мышления: скрытые разъединители 176

Сообщай, а не обсуждай 177

## **Глава 8**

### **Бальзам для ушей и звукоподражание 182**

Глаголы чувственного восприятия 183

Дивное благозвучие (акустический шоколад, бальзам для ушей, «слова с корицей») 185

Звукоподражание 189

## **Глава 9**

### **Ближе к делу 203**

Где и когда 203

«Прилично» как соединитель 206

Прилагательные 207

Воук 211

## **Глава 10**

### **Заземляющие существительные 219**

Эго 219

Вздор 222

Принятие и признательность (как подтверждение) 222

Истина 224

Баланс 225

Зеркальные нейроны 225

Связь 226

Слово 227

Идея 228

Мысль (а также мыслительные связи, ассоциации, влечения) 229

## **Глава 11**

### **Счастливые слова 233**

Смех 234

Любовь 235

Теплота 235

Благодарность 236

Улыбка 238

Поцелуй 239

Уважение (узнай, что это значит для меня) 240

Честность и доверие 241

Доброта 242

Любопытство и удивление (Третья составляющая счастья) 243

Храбрость и уязвимость 243

Призвание 245

И напоследок пару слов об одном ругательстве 247

## **Глава 12**

### **Непереводимые слова с позитивным смыслом 252**

Непереводимые слова 253

Кверенсия (Querencia) 260

## **ПОСЛЕСЛОВИЕ**

**Важность сущности (а не эго) 266**

**Мои благодарности 269**

**Об авторе 272**

**Примечания 273**



*Посвящается моим родителям*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Я пришел к пониманию, что все наши проблемы проистекают из нашей неспособности говорить простым, ясным языком.*

Жан-Поль Сартр

В наши дни благодаря социальным сетям языковые привычки развиваются быстрее, чем в любой другой период истории развития английского языка. Модные поветрия в области словообразования рожают новые термины, некоторые из них улучшают наше взаимопонимание: например, *woke* (воук: усиленное внимание к вопросам социальной, расовой и половой справедливости), *hygge* (хюгге: чувство уюта и комфортного общения) и *emoji* (эמודзи: текстовые или графические смайлики и символы), — но есть среди них и немало таких, которые, напротив, захламляют каналы коммуникации, затрудняют общение. Вспомните, к примеру, такие английские идиомы, как *epic* (эпик: серьезная, досадная промашка; катастрофа эпических масштабов), *random* (рандомно: случайно, произвольно, беспорядочно), *awesome* (оусам: превосходно, великолепно; по-настоящему здорово или впечатляюще), *touch base* (тач бейс: мимоходом установить или возобновить контакт с кем-то или чем-то), *offline* (офлайн: в реальной жизни, не в Сети), *killing it* (киллинг-ит: превосходно, высший класс) и *slayed* (слейд: сражен наповал, корчусь от смеха). Гипербола — лишь первая ласточка в наш век преувеличений. Однако не все привычки к словесному мусору новы, некоторые из них разобцают нас на протяжении веков. Дорога в ад вымощена наречиями, а также такими словами, как «должен», «никогда», «всегда», и пустой болтовней.

Это книга рассказывает о том, как улучшить взаимопонимание в сообществе себе подобных, и первым делом призвана выявить слова и фразы (плохие языковые привычки), ухудшающие взаимопонимание, а затем показать слова и фразы, которые помогают нам лучше понимать друг друга.

Мы часто оперируем штампами и по привычке произносим слова, которые не могут выразить то, что мы чувствуем или подразумеваем. Почему это так важно? Потому что штампы вместо фраз обедняют наши отношения как в семье, так и в рабочем коллективе. С появлением социальных сетей сленговые термины широко распространились, в то же время мир в эпоху интернета становится все более парадоксальным. Например, когда мы говорим: «Мы вышли в офлайн, забили стрелку и пересеклись», чаще всего наши слова несут совсем не тот смысл, который заложен в них словарем. Если мы буквально заканчиваем свой твит фразой *#justsaying* (*#простосказал*), то пытаемся таким образом снять с себя ответственность: мол, мы не имеем в виду то, что только что сказали. Но правда в том, что мы действительно имели это в виду, и этот довесок в виде *#justsaying* не более чем тщетная попытка отстраниться от своего сообщения.

Я являюсь гражданином Великобритании и Австралии, а живу в США. Я вырос на ферме в Англии, где смотрел сериал «Даллас» вместе с родителями. В те же юные годы я получил совет (на австралийском сленге) от одного друга нашей семьи с Зеленого континента (его окрутила моя тетя) о том, как я должен разговаривать с девушкой, жившей на соседней ферме. С тех пор я интересуюсь различиями в английском и других языках по всему миру. Когда мне было чуть больше двадцати, с этими вопросами я отправился в Австралию, а когда мне стукнуло тридцать, я направил свой путь в США. В том же году, когда я переехал в Штаты, а случилось это в

2013 году, я задумал написать эту книгу. В то время я собирал материал для своей первой книги — «Мускулатура счастья»<sup>1</sup>. Эта подготовительная работа привела меня к ведущему мировому эксперту по «радикальной честности», доктору Брэду Блэнтону. Во время восьмидневного семинара по честности, который Брэд провел в Греции, я стал свидетелем того, как правильно подобранные слова улучшают взаимопонимание. Я слышал, как ссорились пары, яростно, до слез, а через несколько минут люди уже обнимались, плача от счастья. Даже обида улучшает взаимопонимание, если мы точно формулируем ее причину, потому что конкретика дает нам главное для того, чтобы мы понимали друг друга. На том семинаре по радикальной честности я получил несколько ценных подсказок по искусству коммуникации. Но чем больше я использовал эти подсказки, тем больше сомневался в правильности выбора слов. Я все чаще приходил к мысли о том, что буквально каждое слово, которое мы произносим, влияет на взаимопонимание людей, поэтому в какой-то момент начал делать заметки для этой книги. Росток понимания (и любопытства) я щедро удобрил исследованиями, беседами с ведущими специалистами в области искусственного интеллекта, которые дают оценку словам, чтобы машины могли определять их тональность, массивами данных поискового сервиса *Google Books Ngram Viewer* (позволяющего строить графики частотности языковых единиц на основе огромного количества печатных источников, опубликованных с XVI века) и анализом социальных сетей. И что в итоге? Я сформировал новое дословное понимание того, что мешает нам осуществлять желания и строить отношения, а также нашел альтернативные слова, улучшающие взаимопонимание, в том числе несколько редких слов из

других языков, у которых нет эквивалента в моем родном английском языке.

Я написал эту книгу для всех, кто разделяет основную человеческую потребность в душевной связи с другими людьми. Но, помимо этого, она написана для вас, если вы хотите:

- научиться составлять электронные письма, эссе, текстовые сообщения и твиты, вести блог, поддерживать деловые коммуникации, писать статьи и/или книги;
- грамотно заявлять себя в отношениях;
- лучше выступать на публике, руководить коллективом, показывать свою любовь родным или своему спутнику жизни;
- позабавиться (с пользой для себя);
- больше узнать о языках и о том, как у нас развиваются словесные привычки.

В отношениях с любимым человеком эта книга поможет вам избавиться от трех фальшивых слов, лежащих в основе большинства размолвок, и укрепить связь на уровне души с помощью приятных и звукоподражательных слов (глава 8).

В отношениях с коллективом эта книга поможет вам стереть деловой новояз с вашей лекционной доски и вдохновлять людей (глава 6).

В отношениях с друзьями и родными эта книга поможет вам исключить отражатели, наполнители и преувеличения, а также вызывать смех конкретикой (глава 9).

В отношениях с клиентами (если вы продавец или маркетолог) эта книга поможет вам отбросить преувеличения и наречия и переключиться на существительные и глаголы действия (главы 10 и 7).

Некоторые слова ухудшают взаимопонимание, так как они не передают то, что мы подразумеваем. А определенные фразы завершают разговор, вместо того чтобы оставлять больше места для обсуждения и поиска точек соприкосновения. Например, фраза «я в норме» зачастую приводит ко всему вышечисленному, то есть нарушает контакт, не проясняет нашу мысль и заканчивает разговор.

В первой части этой книги («Словесный мусор») вы найдете список наиболее распространенных элементов словесного мусора: от тех, которые всплывают в рабочих письмах, до тех, что срываются с языка в спальне. Вы научитесь устранять их, чтобы они больше не мешали вам укреплять связи с окружающими. Помимо этого, вы узнаете, почему растет гора словесного мусора, и узнаете на примерах из жизни о модных трендах, часто популяризуемых социальными сетями и практикуемых большинством людей, начиная с логопедов-дефектологов и заканчивая президентом США.

*Словесный мусор — это слова, которые уводят в сторону, наводят тень на плетень, не дают нам понять друг друга, а именно слова-наполнители, гипербола, сок<sup>2</sup> эго (ego juice), ненужные наречия и прилагательные, абстракции, ложные потребности, долженствования, отсутствие конкретики, а также оскорбительные метафоры.*

Владеть словом — это значит, помимо всего прочего, подбирать такие слова из запаса сильных слов, чтобы четко передать и своему слушателю, и себе самому смысл или чувство (переживание), сближающее нас прямо сейчас. Об этом мы поговорим во второй части книги.

*Сильные слова — это глаголы действия, приятные и звукоподражательные слова, наречия места и*

времени, проясняющие положение вещей прилагательные (или эпитеты), служащие триггерами существительные (изобличающие тщеславную трескотню и новояз), смайлики и непереводаемые термины («хюгге», «эвдемония» и т. п.).

Само собой разумеется, что все разъединители и соединители, о которых я говорю в этой книге, применимы как к устной, так и к письменной речи. В некоторых случаях слова могут иметь разное значение в зависимости от их носителя. Я коснусь и этого фактора. Так, все мы получили текст из одного слова и почувствовали себя уязвленными, в то время как то же слово, произнесенное вслух, не заставило бы нас искать скрытый смысл.

Начав читать эту книгу, вы заметите, как часто вы используете слова «должен», «всегда» и «никогда». Вы станете тщательнее подбирать слова, тем самым уменьшая объем словесного мусора. Вы будете вести более увлекательные и зачастую полные юмора беседы с друзьями, родными и любимыми, и некоторые из этих веселых разговоров, скорее всего, будут посвящены примерам словесного мусора. Если вы будете выступать с докладом на работе или читать публичную лекцию, вам будет легче установить связь с аудиторией. Наконец, это книга не из тех, которые после прочтения засовываешь в книжный шкаф. Я рекомендую вам сделать ее своим справочником, чтобы вы могли, руководствуясь приложениями 1 и 2 в конце книги («Словесный мусор» и «Сильные слова»), писать что угодно, начиная с электронных писем, очерков, блогов, биографии и резюме и заканчивая рецептами, речами и историями в социальной сети *Instagram*.

В английском языке более полумиллиона слов, но стандартный, обиходный словарный запас состоит всего лишь из двух-трех сотен. В сериале «Мир Дикого

Запада» показан тематический парк, населенный роботами с искусственным интеллектом, которые запрограммированы проигрывать ограниченное количество сценариев, выдавая предустановленный «нарратив» при разговоре с людьми и другими роботами. А если робот видит то, что не может распознать или не понимает, тогда он запрограммирован на ответ: «Это вообще ни на что не похоже». Поскольку мы с вами не являемся роботами из этого сериала, мы вполне способны выступать модераторами собственных высказываний. Итак, настало время навести порядок в нашем «книжном шкафу», вымести из него весь словесный мусор, освободив место для слов иной формации. Иначе говоря, нам пора самим переписать свои языковые программы, а вслед за ними и всю нашу жизнь.



ЧАСТЬ

СЛОВЕСНЫЙ  
МУСОР





Если русский стесняется выругаться («дерьмо!» и т. п.), он может просто произнести слово «блин», которое и в данном случае также означает известное мучное изделие. Уронил учебник на пол? Блин! Русская жительница Нью-Йорка по имени Маргарита (в честь Маргариты из романа Булгакова «Мастер и Маргарита») рассказала мне, что в дни ее университетской молодости одна преподавательница считала слово «блин» словесным мусором и даже обязала своих студентов платить небольшой штраф каждый раз, когда они произносят это слово в аудитории. Я всеми руками за, хотя и не согласен с той женщиной-профессором в том, что это слово — из категории словесного мусора, поскольку описанный в моей книге словесный мусор имеет больше общего с дерьмом, чем с блинами. Вспомните предисловие: словесный мусор — это слова, которые уводят в сторону, наводят тень на плетень, не дают нам понять друг друга, а именно слова-наполнители, гипербола, сок эго, ненужные наречия и прилагательные, абстракции, ложные потребности, долженствования, отсутствие конкретики, а также оскорбительные метафоры.



## Глава 1

# «ДОЛЖЕН/ОБЯЗАН» И ПРОЧИЕ ПРИДУМКИ

Эволюция сформировала нас таким образом, чтобы в отрыве от коллектива мы чувствовали себя не только плохо, но и неуверенно.

Профессор Джон Качиоппо, бывший профессор психологии, психиатрии и поведенческой неврологии, директор Центра когнитивной и социальной неврологии Чикагского университета

Мир дисгармоничен. Мир гудит. Мир полон звуков слов, не резонирующих с мыслями людей. Мир лишен гармонии потому, что в нем не используется язык чувств. Вместо этого в нем используются поддельные, «пластиковые» копии подлинных звуков. В нем используется словесный мусор: язык рекламы, журналов, телевидения, но прежде всего язык социальных сетей, язык тщеславия и страха.

*Гармония* возникает, когда выражаемое нами согласуется с тем, что мы чувствуем и подразумеваем. Оркестр гармонирует, когда все музыканты синхронно извлекают ноты из своих инструментов. Каждый музыкант в оркестре отслеживает и воспроизводит одну ноту в унисон со всеми с помощью закрепленного за ним инструмента, через дыхание или движение руки. Если вы чувствуете ноту «соль», но воспроизводите «фа», то создаете какофонию. Если мы видим и чувствуем ноту «соль», но проигрываем ноту «фа», значит, мы фальшивим. Конечно, иногда мы делаем это просто по ошибке (случайно выбрав не ту ноту), а слово может быть произнесено по привычке, неосознанно. Однако мы все равно услышим ноту «фа» и поймем, что

она режет слух. И если мы не скорректируем свою игру, то продолжим фальшивить.

Мы привыкли не уделять внимание тому, как играем на языковых инструментах. Чем чаще мы используем слово, тем больше внимания уделяем ему и его значению. Эта книга призвана помочь читателю последовательно гармонизировать себя, благодаря чему он научится жить в ладу с собой и окружающими.

Я исхожу из того, что человек, взявший в руки эту книгу, лжет ненамеренно. Больше всего мне хотелось бы поговорить в этой главе о лжи, о которой мы даже не подозреваем, поскольку прибегаем к ней, бессознательно выбирая слова и сохраняя пристрастие к сомнительным вокабулам. Эти паразиты ежедневно подтачивают наше доверие и благополучие. Я называю их *словами-фальсификаторами*.

## ВСЕГДА И НИКОГДА

Словари определяют термин «всегда» как «во все времена, в любой момент времени, вечно». Вы использовали слово «всегда» на прошлой неделе? А как насчет «никогда»? Единственное, что верно *всегда*, так это то, что *всегда* есть исключение из вашего «всегда» и «никогда». А что касается «никогда», то здесь верно лишь то, что никогда не бывает познаваемого «никогда». Тем из вас, кто состоит в отношениях, следующие предложения могут показаться знакомыми:

***ЛОЖЬ: «Ты никогда не слушаешь».***

«Не совершь — не проживешь». Всякий, кто слышит, что-нибудь да услышал! Иначе было бы невозможно научиться говорить. Как же правильнее сказать? «Ты меня сейчас не слушаешь». Если вы заявите своей подруге: «Ты *никогда* не слушаешь», естественной реакцией с ее стороны будет самозащита. В данном

случае она защищает свою правду, противостоя вашей лжи (о том, что она *никогда* не слушает). По мере того как ее защитная реакция перерастает в гнев, она преувеличивает свою реакцию до лжи о вас: «Ты *всегда* недоволен мной». В этом случае никто не говорит правду. В отсутствие какой-либо конкретики, на которую можно было бы опереться, ни один из вас не сможет избавиться от своей обиды. Вместо этого вы оба будете копить досаду, обиду и гнев до тех пор, пока один из вас (а то и оба сразу) не взорвется. А потом вы расстанетесь, или помиритесь, или будете занимать пассивно-агрессивную позицию несколько месяцев (и даже лет) и в конечном итоге почти перестанете разговаривать, и так вплоть до развода или смерти, в зависимости от того, что наступит раньше. Вот почему ради сохранения отношений нам лучше воздерживаться от лжи из разряда словесного мусора, чтобы нас не касалась вся эта дребедень и мы сохраняли взаимопонимание благодаря правде. Если ваш парень делает или говорит то, что вас раздражает, вы говорите ему, что это вас обижает, а также называете причину своей обиды (конкретизируете ее): что он сделал или сказал и когда он это сделал или сказал. Мы поговорим о том, как это делать, четко выбирая слова, в главе 9.

Вот еще пара высказываний из разряда словесного мусора, которые вы можете услышать от своего спутника жизни.

**ЛОЖЬ:** «Ты всегда забываешь вынести мусор».

**ЛУЧШЕ СКАЗАТЬ:** «Ты не выносил мусор ни на этой, ни на позапрошлой неделе».

**ЛОЖЬ:** «Ты всегда отпускаешь глупые комментарии».

**ЛУЧШЕ СКАЗАТЬ:** «Ты меня обижаешь, когда говоришь, что у Ким Кардашьян натуральная и аппетитная задница».

Я привел примеры незаметной и бессознательной лжи, которая отчуждает нас от самих себя и друг от друга. Но все мы здесь хорошие люди, не так ли? Мы не лжем!

Нет! Это как раз ложь! Все люди (в том числе и я) хотя бы изредка бессознательно лгут. И если у нас в комнате есть политики, речь может идти о лжи привычной и осознанной. Но даже небольшая ложь все равно развращает.

В феврале 2018 года я провел опрос на тему выбора слов среди 80 логопедов-дефектологов, работающих в начальной и средней школах в системе государственного образования Нью-Йорка. Эти логопеды-дефектологи посещали мои семинары на тему взаимопонимания в Нью-Йоркском университете. Я измерил частоту употребления ими 63 слов, представляющих 12 различных категорий слов, о которых вы прочтете в этой книге. Я установил частоту использования как 1 = ежедневно, 2 = часто, 3 = иногда, 4 = редко, 5 = ни в коем разе. Коэффициент слова «всегда» у логопедов-дефектологов составляет в среднем 2,33 (часто), а «никогда» — 2,15 (то есть еще чаще). Если мы хотим верить их словам, то «никогда» актуально чаще, чем «всегда». Постарайтесь осмыслить это. Данная тенденция также нашла свое отражение в поисковом сервисе *Google Books Ngram Viewer*: на каждые два «всегда» там приходится три «никогда».

И «всегда», и «никогда» попадают в категорию слов-фальсификаторов. Логопеды-дефектологи, работающие в средней школе, используют слова-фальсификаторы (в среднем 1,96) чаще, чем их коллеги в начальной школе (2,16). Видимо, это можно объяснить влиянием учащихся начальной школы: чем младше человек, тем чаще он говорит о том, что подсказывают ему органы чувств. Ребенок указывает на специфические особенности: «Я хочу мяч, он красный». В более

старшем возрасте, учась в средней школе, мы знакомимся с языком абстракции и обобщения, известным также как преувеличение или ложь: «Билли *никогда* не делится с нами мячом». Повзрослев, мы можем успешнее справляться с задачей не передавать свои абстракции (ложь) детям. Почти все, кого я знаю, используют «всегда» и «никогда» несколько раз в день, а в некоторых случаях даже несколько раз за пять минут разговора. Но чаще всего среди слов-фальсификаторов используется не «всегда» и не «никогда», а «должен».

## **ДЕМОРАЛИЗУЮЩАЯ ЛОЖЬ (ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ)**

Вы произнесли сегодня предложение, содержащее слово «должен» (*should*)? И не важно, должны вы что-то делать или, напротив, не должны. «Я больше не *должен* пить кофе». «Я *должен* лечь спать пораньше». «Я *должен* быть любезным». В диалогах сериала «Аббатство Даунтон» чаще встречается слово «обязан» (*ought*), синонимичное «должен». В своей книге «Пять откровений о жизни, или О чем сожалеют люди перед смертью» паллиативная медсестра Бронни Вэр рассказывает, что больше всего человек на смертном одре сожалеет о том, что всю жизнь считал себя кому-то *должным* и *обязанным*. Люди говорят: «Как жаль, что мне не хватило смелости жить так, как мне хотелось, вместо того чтобы жить так, как от меня ожидали окружающие».

*Побуждение себя императивом — пример морализаторства. Это попытка смоделировать свое существование на основе правил, созданных нашим умом, то есть правил, с которыми отождествляет себя наше эго.*

Я поясню: когда вы к чему-то обязываете себя или что-то запрещаете себе, вы привираете. Мы делаем это несколько раз в день, тогда как логопеды-дефектологи в начальной школе привирают реже (1,82), чем их коллеги в средней школе (1,61). Независимо от того, называете вы это *долгом* или *дерьмом*, морализаторство не имеет ничего общего со счастьем. Оно всецело связано с эго, которое в свою очередь связано с ловушками счастья, поскольку эго старается набрать силу через отождествление со штампами, деньгами и вещами, а также через их приобретение, чтобы получить доказательства физического существования. Эго порождено нашим воображением. А если оно не реальное, значит, нечестное.

Итак, какова альтернатива долженствованию без участия эго? В эти выходные я общался с другом, практикующим строгое вегетарианство, поэтому использую в качестве примера фрагмент нашего с ним диалога. Я сказал ему, что становлюсь вялым, израсходовав заряд энергии от чашки капучино, и высказал мысль о том, что этот эффект больше связан с молоком, чем с кофеином. У меня есть два варианта того, как я буду выражать свою позицию в следующий раз. Я мог бы сказать: «Я должен перестать употреблять в пищу молочные продукты», или произнести одно из следующих более конкретных (и честных) предложений: «Я мог бы попробовать отказаться от молочных продуктов», «Я хочу попробовать миндальное молоко», или даже «Мне нужно отказаться от молока, если я хочу перестать чувствовать себя паршиво после чашки кофе». Любое из этих трех предложений связано с моей правдой больше, чем это ханжеское «должен». Иногда мы привираем ради того, чтобы пойти на какое-то мероприятие — например, на крестины второго ребенка подруги нашей девушки, хотя правда заключается в том, что мы не хотим идти и используем штамп «должен