



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.

@ # ? ! * \$. & ([:]

espunel. D'una banda,
 un encant pot ser tan cruel
 'altra bar, no fes pe
 rer a / la brilla
 ent va 1 dels
 enci cullase
 iomepa te les
 itals a qual l
 bra desp les perles
 sen millor vestit. No
 brotat quan s tracta de l
 nat tans ave els hom

Г Л А В А

«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 орке-

стре 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 (кон-

кретизируете 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. Это порождено нашим воображением. А если оно не реальное, значит, нечестное.

Итак, какова альтернатива долженствованиям 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 пойти» как способ скрыть правду. Доктор Брэд Блэнтон говорит: «Соккрытие истины — самая пагубная форма лжи».

Слово «пагубный» — это синоним таких слов, как «разрушительный» или «смертельный». Скрывая правду, люди теряют взаимопонимание. Почему мы спрашиваем человека, который рассказывает нам о книге, которую он читает: «Я тоже должен прочитать эту книгу?» Ведь мы могли бы просто сказать ему, что тоже хотим ее прочитать. Для чего лицемерить? Часто мы не хотим оказаться уязвимыми и говорить правду о том, что мы хотим делать: «Я должен поехать с тобой на Бали». Под

влиянием эго человек говорит себе: «Я недостойн говорить о том, чего мне хочется. Кто я такой, чтобы иметь собственные желания?» Чтобы стать достаточно уязвимым, снять маску, нужна храбрость. Но, как и в случае с тренировками, чем чаще упражняешься, тем легче тебе дается что-то новое. За последние три года я сумел избавиться от большинства подобных императивов. И теперь, если я ловлю себя на том, что во время разговора с моих уст сорвалось «должен» или «обязан», я делаю паузу, возвращаюсь и исправляю то, что я только что сказал, чтобы мое высказывание точнее отражало мою правду. Уже только этим можно мгновенно укрепить в разговоре связь с собеседником. Стоит мне сказать: «Я не знаю, почему я только что сказал „должен“». Я имею в виду то, что я хочу», — как мы оба в нашей беседе начинаем уделять больше внимания выбору слов, тем самым укрепляя наше взаимопонимание.

Говорить «ты должен» любимому человеку полезно для отношений в той же мере, в какой и поганыть жизнь тому, кого любишь.



Если вы скажете своей девушке: «Ты должна перестать есть сладкое», ей захочется влечь вам пощечину. Эго отталкивает. Ваша подруга осознает, что вы мните себя моральным авторитетом и пытаетесь на правах непревзойденного чистоплюя давать ей ценные указания. Вы взяли ее под свое шефство. Если вы хотите поговорить о ее привычках жевать конфеты (потому что беспокоитесь о ее здоровье), тогда лучше скажите ей: «Готова ли

ты отказаться от рафинированного сахара на неделю?», или «Ты могла бы отказаться от рафинированного сахара на неделю, а затем оценить свое самочувствие», или «Хочешь прочесть вот эту статью [о сахаре]?».

Если вы хотите сохранить отношения с подругой, не говорите ей, что она *должна* или не *должна* есть. Слово «должен» (и отрицательное «не должен») — это деморализующее давление на другого человека (или на себя). Если вы делаете публикации в социальных сетях, используя слово «должен», этому посту грош цена. По словам Эмми Фавиллы, руководителя службы рекламных текстов новостной интернет-медиакомпания *BuzzFeed*, это уже существующий в интернете термин, обозначающий мусорный контент. Давайте поподробнее остановимся на этом моменте. Чем заменять долженствования? Я в конечном итоге пришел к выводу (и с тех пор регулярно транслирую его окружающим) о том, что вместо «я должен» можно использовать либо «я хочу», либо «мне нужно», а если вы не *хотите* или вам не *нужно* что-то делать, то какого черта вы это делаете?

Вот мое предложение: с готовностью отслеживайте свои и чужие императивы. Начните делать заметки в уме или хоть на туалетной бумаге каждый раз, когда вы их слышите. На своем телефоне или в блокноте заведите на следующую неделю дневник «„Должен/обязан“ и прочая мура» и начните вести его с этой минуты. Каждый раз, когда вы поймаете себя на том, что произнесли слово «должен», напишите: «Я приврал», с указанием времени и даты. Спустя неделю ведения таких записей перечитайте этот дневник. Поздравляю! Теперь вы знаете, как это манипулирует вами на уровне речи. Оно уже не проведет вас.



ЛОЖНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ (ПРЕДСТОИТ, НЕОБХОДИМО)

Слово «обязан» (*ought*) применимо к человеку, который обязался делать что-то. «Обязаться — значит взять на себя обязательство», — пишет профессор английского языка Джон Макуртер в своей книге «Слова в движении». *Обязательство* перетекает в *необходимость*. Так наши слова претерпевают инволюционную трансформацию из морального давления (долженствования) в обычную потребность. Недавно одна моя знакомая сказала: «Мне *предстоит* пойти на свадьбу». Я ответил ей: «Но тебе ведь хочется пойти на эту свадьбу. Меня удивляет, что ты словно говоришь о *предстоящей* задаче, а не о том, что собираешься повеселиться».

«Мне предстоит» (*I have to*) — это все равно что мне *необходимо* (*I need to*). На самом деле нам нужно не так уж много, и посещение свадьбы в число потребностей не входит. Я подкреплю свою мысль примером, обратившись к самой известной модели человеческих потребностей, разработанной психологом Абрахамом Маслоу, которая широко известна под названием «Иерархия потребностей по Маслоу».

- ▶ Потребность в самовыражении.
- ▶ Потребность в уважении и признании.
- ▶ Социальные потребности (быть принятым в коллективе, любить и быть любимым).
- ▶ Потребность в безопасности.
- ▶ Физиологические потребности.



Кстати, я нигде не вижу здесь свадьбу. Оказывается, моя знакомая хотела пойти на свадьбу больше, чем не хотела. Никто не заставлял ее идти, и она не кривила душой, собираясь на нее, хотя иногда мы привираем, собираясь на свадьбу, когда нам не хочется туда идти, и ошибочно обозначаем эту муру (*должен*) ярлыком потребности, чтобы замаскировать несостоятельность нашего посыла. Почему она сказала о необходимости пойти на свадьбу, а не просто «Я собралась на свадьбу»? Для чего ломать комедию? Возможно, она не хотела становиться уязвимой и говорить правду о том, что хочет пойти. Возможно, она рассуждала примерно так: «Я не заслуживаю права говорить о своих желаниях», поэтому придумала ложь, чтобы скрыть свои чувства. Так она отстранилась от людей. В моем случае *потребности* еще проще, чем у Маслоу. Я испытываю только одну потребность: ходить в туалет (где мне также хочется смыть свои «должен» и «обязан», хотя *потребности* в этом я не испытываю), а также есть, пить, дышать, спать, получать и дарить любовь и привязанность, вступать в физический контакт с другими людьми (почаще обнимайтесь, пожалуйста) и каждую ночь находить место для ночлега, достаточно теплое и сухое. Истинных *потребностей* не так уж много. Чаще мы встречаем *желание* (и еще чаще *нежелание*), но мне хотелось бы, чтобы *долженствований* вовсе не было на свете.



РЕЗЮМЕ: «ДОЛЖЕН/ОБЯЗАН» И ПРОЧИЕ ПРИДУМКИ

- ❶ (Непреднамеренная) ложь из-за плохих языковых привычек не позволит вам правильно понимать других людей, а если вы не сможете никого понимать, то будете несчастны.

- ① Всегда верно лишь то, что всегда есть исключение из «всегда» и «никогда».
- ① Больше всего человек на смертном одре сожалеет о том, что он всю жизнь считал себя кому-то должным и обязанным.
- ① Нет никакой необходимости идти на свадьбу. Вы можете хотеть или не хотеть этого. Если не хотите идти, не делайте этого.
- ① Желать чего-то нормально. Вы достигнете большего взаимопонимания с окружающими, если будете говорить им о том, чего вы хотите, даже если вы часто не получаете того, чего хотите. Приобретая вещи, вы не станете счастливым, а вот если будете говорить правду, это вполне возможно.

