|  |  |
| --- | --- |
| **Living a Lie** | **Жизнь во лжи** |
|  |  |
| Do the test. Watch a sitcom, movie or drama on television and notice how many of the problems are caused by someone being dishonest. Dramas wouldn’t be possible if there were no lies. We seem to tell at least between two and five lies a day. Sometimes they make life run a little bit easier. Dr. Claire Beazley puts the finger on a lie that might seriously block happiness : the lie about failure. | Проведите тест. Посмотрите ситком, кинофильм или кинодраму по ТВ и заметьте, как много проблем появляется из-за чьей-то непорядочности. Драма невозможна безо лжи. Мы лжём как минимум от 2 до 5 раз за обычный день. Иногда она помогает жить чуть легче. Доктор Клэр Бизли попала в точку, что ложь может серьёзно препятствовать счастью: ложь о неудаче. |
|  |  |
| Honesty and failure | Честность и неудачи |
|  |  |
| One essential of inner well-being is to be consistently honest about yourself, and with yourself and others, in what you say and what you do. Behaving honestly is something you should do all the time ; it should be a way of life. All possible outcomes should be accepted, explored and shared. This involves listening to and acting on feelings as well as thoughts. Feelings are friends ; they are a minute by minute status report, telling you how you are getting on with the world around you. Feelings alert you to successes and problems very early on, allowing you to fine tune your actions. My research on taking sick leave for minor illness, which many employers believe is wimpy, selfish or lazy, shows that people who listen to their feelings and make choices that accord with their own internal needs actually take less sickness leave. Honesty also involves understanding that if something is really experienced by you, it is really true for you in your current state of being and awareness. It also involves accepting that the same thing may not be true for another person. Does being honest mean selfishly blurting out anything and everything regardless ? No. A mentor of mine suggested that everything you say should fulfil any two of these three criteria : it should be honest, necessary or kind. | Важная составляющая душевного благополучия — это быть честным с самим собой и окружающими в том, что Вы говорите и делаете. Вести себя честно — это то, что Вы должны делать всегда, это должно стать вашим жизненным путем. Все возможные итоги должны быть приняты, проанализированы и учтены в дальнейшем. Необходимо слушать чувства и вести себя в соответствии с чувствами и согласно мыслям. Чувства — это друзья, они — ежеминутный отчёт, дающий Вам знать, как Вы ладите с окружающим миром. Ощущения моментально предупреждают Вас об успехах и проблемах, позволяя Вам точно откорректировать свои действия. Мои исследования о предоставлении больничных на лёгкое недомогание, которые работодатели считают бесхарактерным, эгоистичным и ленивым проявлением, показали, что люди, которые прислушиваются к своим чувствам и делают выбор согласно своим внутренним ощущениям, как ни удивительно берут меньше больничных. Также честность даёт понять, что если что-то действительно Вас волнует, это, в самом деле, единственно верно для Вас в текущем состоянии и осознании. К тому же честность приводит к принятию того, что то же самое может быть неверным для другого. Значит ли быть честным эгоистично выпаливать что-либо или всё подряд? Нет. Мой ментор уверен, что всё, что Вы говорите, должно удовлетворять любым двум из трёх критериев: это должны быть честность, необходимость или доброта. |
|  |  |
| If acting honestly all the time is such a good idea, why don’t we do it ? The main reason is that it requires honesty about failure as well as success. In many societies, people who claim to be wiser and right more often than other people enjoy massive prestige and material reward. This cannot be justified if they fail just like other people. The problem is that some failure is inevitable ; no one knows enough to always accurately predict what will be true for themselves, let alone everyone else. So the wealthier we become and the wiser we believe ourselves to be, the more we fear to lose, the more we demonise failure and the more we shy away from honesty. My experience is that honest failure is a misunderstood friend whom you should welcome as an inspirational companion and teacher. Research on organisations and businesses which treat success and failure even-handedly and seek to learn from failure rather than punish it, shows that they are more successful and have higher levels of worker well-being than failure-intolerant workplaces. Shared failures can be an opportunity for everyone to learn. Did you know that the post-it-note and bakelite, the first plastic, are the outcomes of failed experiments ? If you were someone who knew everything, got everything right and never failed, you would have nowhere new to go, nothing to learn and you would not be reading this book. | Раз уж быть постоянно честным — очень хорошая идея, почему же мы не такие? Главная причина этого состоит в том, что это требует честности о недостатках, не только об успехах. Во многих обществах люди, которые заявляют, что они умнее и вернее, гораздо чаще, чем другие пользуются огромным авторитетом и материальными поощрениями. Это не может быть оправдано, если они также безуспешны. Проблема в том, что некоторые неудачи неминуемы, никто не знает наверняка, как точно предсказать, что будет верным для него, не говоря уже обо всех остальных. Богачи, которыми мы становимся, и мудрецы, которыми мы являемся, чем больше мы боимся потерять, тем больше мы очерняем неудачи и тем больше мы сторонимся честности. Мой жизненный опыт показал, что настоящий провал — это непонятый друг, которого мы должны принять как вдохновляющего товарища и учителя. Исследование организаций и предприятий, которые расценивают удачу и провал объективно и скорее попытаются научиться чему-то у неудачи, чем будут злиться на неё, показало, что такой бизнес более успешен и обладает более высоким уровнем материального достатка, чем производственные коллективы, нетерпимые к неудачам. Осознанные неудачи могут быть возможностью для каждого чему-то научиться. Знаете ли Вы, что самоклеющиеся стикеры «Пост-Ит» и первый пластик «Бакелит» — результаты безуспешных экспериментов? Если бы Вы были тем, кто знает абсолютно всё, всё делает правильно и никогда не ошибается, то Вам некуда было бы двигаться, нечего было бы изучать и уж точно Вы бы не читали эту книгу. |
|  |  |
| What is the outcome of suppressing truth ? My experience with the epidemic of stressed patients who can no longer cope with work is that they know what is wrong and what needs to be done. However, they have suppressed this knowledge because they believe that the consequences of being honest will be more painful than the daily burden of living a lie. Instead of conforming to modern medical practice and labelling them as depressed and anxious, I tell them that their distress is a healthy, truthful alarm system begging them to be honest, because the burden of untruth has become impossibly heavy. Suggesting this alternative viewpoint almost always brings a sense of release and freedom – and the ring of truth. Released into acting honestly, they can stop trying to live the lies and allow themselves to be an open, honest failure (being off work with stress is the big failure of our time) or have the courage to expose the failures of others. | Каковы последствия сокрытия правды? Мой опыт с эпидемией напряжённых людей, кто больше не может справляться с работой, состоит в том, что они знают, что неверно и что необходимо сделать. Тем не менее, они сдерживают это в себе, потому что они верят, что последствия их честности могут быть более мучительными, чем «ежедневная ноша» жить во лжи. Вместо приспособления к современной медицинской практике и определению их как подавленных и находящихся в состоянии патологического страха я говорю им, что их несчастье — это благотворная, безошибочная предупредительная защита, просящая их быть честными, потому что бремя обмана становится невыносимо тяжёлым. Предложение этой альтернативной точки зрения почти всегда придаёт чувство освобождения и свободы — кольцо истины. Способные быть искренними, они могут прекратить жить ложью и позволить себе быть откровенным, искренним неудачником (уходить с работы со стрессом — самый большой провал в наше время) или иметь мужество выставлять напоказ неудачи остальных. |
|  |  |
| Praise and flattery | Похвала и лесть |
|  |  |
| People know themselves surprisingly well and flattery is often recognised as dishonest, thereby leading to future mistrust. When it comes to praise, Carol Dweck found that praising the qualities of the action or event, rather than the person who did it, lessens anxiety about maintaining the same high standard every time. People are more likely to persevere in the face of difficulty in future and try new things. For example, it is better to say ‘that was an excellent cake’ rather than ‘your cakes are always delicious’. When dealing with something which has gone badly, start by giving a factual, concrete description of how it affected you, or by asking the other person to give a concrete description of their own actions and feelings. This is usually less threatening and produces better results than simply offering opinions. | Люди знают себя поразительно хорошо, и лесть часто принимается нечестной, таким образом ведущей к недоверию в будущем. Что насчёт похвалы, Кэрол Дуэк обнаружил, что восхваление особенностей действия или события лучше, чем непосредственно человека, который это сделал, снижает страх поддержания того же высокого стандарта каждый последующий раз. Люди скорее упорно добиваются чего-либо перед лицом сложностей в будущем, и поэтому пробуют новое. Например, лучше сказать «это был превосходный кекс», чем «твои кексы всегда восхитительны». Когда имеем дело с чем-то, что закончилось не очень хорошо, начните с фактического, конкретного описания как это повлияло на Вас или попросите другого дать точную оценку его действий и чувств. Обычно это более лояльно и даёт лучше результаты, чем простое высказывание мнений. |
|  |  |
| The keys | Ключевые моменты |
|  |  |
| Be consistently honest about yourself, and with yourself and others, in what you say and what you do. Be honest about your failures, too. Shared failures can be an opportunity for everyone to learn. People who are released from suppressing the truth can stop trying to live the lies and allow themselves to be an open, honest failure. | Быть честным с самим собой и окружающими в том, что Вы говорите и делаете. Быть честным со своими неудачами тоже. Осознанные неудачи могут быть возможностью для каждого чему-то научиться. Люди, которые освободились от укрытия правды, могут прекратить жить ложью и позволить себе быть откровенным, искренним неудачником. |
|  |  |
| Dr. Claire Beazley has been working as a doctor for more than 20 years. Latterly, she graduated as a Master of Science in Applied Positive Psychology. She has a particular interest in fitness for work and the relationship between emotional intelligence, self-determination and sickness behaviour. She is doing further research in this area at Lancaster University (United Kingdom). | Д-р Клэр Бизли работала врачом более 20 лет. Недавно она получила степень магистра прикладных психологических наук. Она обладает исключительным интересом к этой работе и взаимосвязи между эмоциональным разумом, самоопределением и болезненным поведением. Она также занимается дальнейшими исследованиями здесь, в Университете Ланкастера (Великобритания). |