

Jak rozpoznać kłamcę?

27 października 2014

Czasami możemy znaleźć się w takiej sytuacji, kiedy ważne jest, aby zrozumieć, czy dana osoba kłamie, czy nie. Czy istnieją jakieś oznaki kłamstwa, które pomogą w rozpoznaniu kłamcy? Inspirator i konsultant popularnego serialu telewizyjnego „Magia kłamstw” („Lie to me”) psycholog Paul Ekman jest przekonany, że istnieją obiektywne oznaki kłamstwa. Poświęcił on wiele lat na ich badanie i napisał kilka wspaniałych książek, wśród których znalazł się absolutny bestseller „Psychologia kłamstwa” („Telling Lies”).

Na początku należy ustalić, czym jest kłamstwo. Te słowo posiada negatywne konotacje. Tymczasem jego synonimy – nieprawda i zmyślenia – są bardziej neutralne, choć sens się nie zmienia. Kłamstwo to celowe skrywanie prawdy, wypaczone lub wymyślone informacje. Wielu znanych polityków otwarcie kłamie, ale nie chce tego przyznać, jak na przykład amerykański prezydent Richard Nixon. Przyznał się, że ukrywał coś w celach politycznych, ale nie chciał uznać swoich działań za kłamstwo: „Nie możecie powiedzieć wszystkiego co myślicie o danym człowieku, ponieważ może się on wam kiedyś przydać... nie możecie wypowiedzieć swego zdania o światowych liderach, bo możecie mieć z nimi do czynienia w przyszłości.” Rozsądniej będzie nic nie mówić. Ale my, wyborcy, chcielibyśmy wiedzieć, komu można wierzyć.

Paul Ekman uważa, że kłamcę wydaje mimika twarzy. O ile gesty są różne w różnych kulturach, to mimika ma uniwersalny charakter. Istnieją takie niekontrolowane reakcje skóry i innych części twarzy, których człowiek nie może kontrolować. Na przykład, podczas kłamania można zblednąć lub poczerwienieć. Nagle źrenice mogą się rozszerzyć, usta zadrgać, a powieki zamrużyć.

Istnieją nawet pewne gesty „nieprawdy”: zakrywanie ust ręką,

pocieranie oczu, dotykanie do nosa lub odzieży, odciąganie kołnierzyka. „Istnieje wiele fizycznych oznak, większość z nich jest ledwo zauważalna, zwłaszcza na świadomym poziomie. Zgodnie z najnowszymi badaniami odczytujemy te znaki na poziomie podświadomości. Z reguły mamy negatywne odczucia związane z kontaktem: zakłopotanie, irytacja, niezadowolenie, pojawiająca się znikąd antypatia” – mówi psycholog Julia Szerstium.

Oczywiście istnieje mniej lub bardziej udane kłamstwo. Są ludzie, którzy posiadają talent aktorski i dlatego jest im łatwiej oszukać innych. Ponadto w kłamaniu, podobnie jak w każdym innym przypadku, dużą rolę odgrywa doświadczenie: zdemaskować „specjalistę” zawsze jest trudniej. Nie można zapominać jeszcze o jednym czynniku: czasami ludzie sami chcą być okłamywani, dlatego nie zauważają wyraźnych oznak kłamstwa.

Na poziomie językowym kłamca stara się podświadomie odejść od „wymyślnego”. Psycholog Julia Szerstium przytacza powszechnie znany przykład: Bill Clinton zaprzeczał, że utrzymywał stosunki seksualne z Monicą Lewinsky, oświadczając: „Nie miałem stosunków seksualnych z tą kobietą (Monicą Lewinsky)”. Ponadto kłamca stara się wzmocnić swoją wiarygodność zwrotami: mówiąc prawdę, szczerze mówiąc, będę z tobą szczery. W rzeczywistości ten, kto mówi prawdę, nie musi tego potwierdzać.

Często zdarza się, że zanim kłamca odpowie powtarza pytanie, które mu zadano. Tej techniki kłamcy uczą się już w szkole podstawowej. Przypomnijcie sobie lekcję języka obcego. Powtórzenie pytania daje czas na skoncentrowanie się i znalezienie „odpowiedzi”.

Kłamca uśmiecha się zbyt często, nawet wtedy, gdy nie jest to wymagane. Pobudzenie zmusza go do ciągłego uśmiechania się, co wygląda nieco nienaturalnie i wymuszenie. Ma to na celu uspokojenie wątpliwości rozmówcy. Pamiętajcie, że u osoby,

która się szczerze uśmiecha, pracują wszystkie mięśnie twarzy, a przy fałszywym uśmiechu aktywne są jedynie usta.

Chcemy tego czy nie, kłamanie jest stresujące. Podstawową fizjologiczną reakcją ludzkiego organizmu na stres jest „walcz albo uciekaj”, dlatego jeśli przyjrzeć się bliżej stopy kłamcy będą skierowane w stronę wyjścia. Aby jak najszybciej uciec od nieprzyjemnej, stresującej sytuacji i odetchnąć z ulgą. Jeśli nasz organizm musi poświęcić tyle energii na kłamstwo, to po co jest ono nam potrzebne? Jeśli człowiek stara się ze wszystkich sił ukryć prawdę, czy oznacza to, że ma problemy?

„Niekoniecznie w życiu takiej osoby musi się dziać coś złego, ale na pewno ma problemy w relacjach z kimś, komu kłamie. Jeśli dziecko kłamie rodzicom, to nie czuje bezpieczeństwa i bliskości. Na przykład, są ludzie, którym bardzo trudno powiedzieć prawdę. Domagają się jej, a po otrzymaniu odpowiedzi, wyśmiewają rozmówcę. Logiczne, że następnym razem nie usłyszą prawdy. Jeśli człowiek oszukuje i robi to świadomie, to odczuwa w mniejszym lub większym stopniu niepokój. Rośnie on w miarę tego, jak komuś zależy na ukryciu kłamstwa, uniknięciu konsekwencji, a także uczciwości danego człowieka” – wyjaśnia psycholog Julia Szerstiuk.

Kłamca często opisuje szczegółowo swoje działania, uważając, że „im więcej szczegółów, tym moja opowieść będzie bardziej prawdopodobna”. Nie wierzcie tym, którzy wzbogacają swoją opowieść o zbędne i mało znaczące detale: w taki sposób starają się upiększyć swoje bzdury. Ponadto kłamca sam sobie zaprzecza. Jeśli uporczywie wypytywać kłamczucha, to wcześniej czy później wyda sam siebie. Kłamcy zwykle nie mogą odtworzyć swojej historii od końca. Poproście swojego rozmówcę, aby powtórzył opowiedzianą wam bajkę w odwrotnej kolejności – od końca do początku. Jeśli to kłamstwo, to będzie mu trudno to zrobić.

Oczywiście oddzielnie wszystkie to sygnały nie można uznać za dowód kłamstwa. W przeciwnym razie okaże się, że każdy z nas

od czasu do czasu mówi nieprawdę: to podrapie się po nosie, to ziewnie i zakroje usta ręką. Ekspercie twierdzą, że: „Ludzie z łatwością odróżniają kłamcę od człowieka mówiącego prawdę, jeśli nie zastanawiają się nad tym. Kiedy „włączamy mózg”, od razu pojawiają się wątpliwości.”

Dlatego należy zaufać intuicji i swojemu doświadczeniu komunikacyjnemu.

Autorka: Anna Fedorowa

Źródło: [Głos Rosji](#)