

Як розпізнати брехню. Психологія брехні

Ми приховуємо свої емоції і реальне ставлення до тієї чи іншої людини. «Чи потрібно нам знати всю правду?» – питання складне. Більшість людей на нього відповідають, що краще гірка правда, ніж солодка брехня. І при цьому, згідно з дослідженнями, звичайна людина бреше три рази за 10 хвилин розмови. Такі ось ми всі суперечливі. Хочемо правди, але при цьому самі брешемо. І дуже хочемо зрозуміти, як же можна читати думки інших по міміці і жестам.

Часто ми не те щоб брешемо, а говоримо не те, що думаємо. Або недоговорюємо. Брехня може бути на благо, на спасіння, з почуття тактовності, вимог дипломатії. Вважається, що, якщо завжди говорити правду, не буде ні друзів, ні роботи, ні відносин. Але чи існує якась одна правда? Частенько буває, що у кожного вона своя. Ще в XIX столітті фон Нейман запропонував відмовитися від чорно-білого мислення, де є тільки «так» чи «ні», тільки брехня або тільки істина. Існують ще проміжні стани. Такий тип мислення називається тризначною логікою, коли одна і та ж ситуація в різних площинах виглядає по-різному. Не варто про це забувати. Наприклад, автор книги «Психологія брехні» професор Пол Екман стверджує, що якогось одного стовідсоткового показника брехні практично немає. Аналізуйте комплексно, виходячи з ситуації і людини. Але все-таки якісь об'єктивні сигнали нещирості існують. Як їх розпізнати?

Чим люди видають брехню

Брехня – певний вид стресу. Він і створює фізіологічні реакції, які потім вчені класифікують як маркери брехні. Поки їх не так багато. Тому що люди, вже що там говорити, вміють брехати. Найкраще це вміння, до речі, розвинене у тих, хто в школі користувався популярністю. Хоча у серіалі «Теорія брехні» головний герой, такий собі самоучка, говорить: «На обличчі лише 43 м'язи і 10 тисяч виразів! Якщо їх всіх вивчити, то детектор брехні не знадобиться!»

Але от спробуй все визубрити. Наприклад, африканські аборигени якимось зовсім не переймаються з цього приводу. У них є свій детектор брехні – страусине яйце. Людина, яка відповідає на питання, тримає в руках яйце. Якщо бреше, то яйце лопається. Він його мимоволі стискає трохи сильніше – і шкаралупа не витримує. А контролювати мікроскорочення м'язів рук людина не може.

У нас усе складніше. Відомо, що жінки краще розпізнають брехню, ніж чоловіки. Сканування мозку обох статей показало, що у жінок у середньому від 13 до 16 ключових зон в мозку в обох півкулях, які задіяні в спілкуванні і використовуються для аналізу слів, тону голосу, сигналів тіла. У чоловіків, хоч вони і брешуть більше, таких зон усього від 4 до 7. Як так вийшло? Чоловічий мозок призначений для вирішування просторових, стратегічних завдань. А жіночий існує для спілкування. Адже їм дітей рости. І треба по найменших

ознаках розуміти, що з дитиною – голодна, хвора. Багато жінок навіть можуть читати емоції тварин. І знають, як виглядає здивована кішка або розсерджена собака. А от чоловіки навряд чи відрізнять одне від іншого.

Як розпізнати брехню по очах

Коли людина впевнено хоче відстояти свою брехню і бреше свідомо, вона намагається підтримувати зоровий контакт. Вона проникливо дивиться в очі. Це для того, щоб знати, чи вірите ви її брехні. А коли людина захоплена зненацька і хоче збрехати так, щоб про це всі забули, вона тут же перемикає вашу увагу: іде в іншу кімнату нібито у справі або черевики починає зав'язувати, папірці перебирати і буркати щось під ніс. Втім, іноді людина заглядає в очі в надії побачити підтримку. Вона може і не брехати, але бути дуже невпевненою у своїй правоті.

Задаючи питання, стежте за очима, коли людина відповідає. Як правило, якщо відводить очі вбік, значить, згадує, щоб сказати правду. Важливо, в який бік. Нижче наведена схема психологів-нейролінгвістів, на якій зображено на що вказують рухи очей.

| | |
|---|--|
|  |  |
| Вверх-вправо - згадує картинку із реального життя, тобто те, що сам бачив. | Вверх-вліво - фантазує, придумує картинку, можливо, неправдиву |
|  |  |
| Прямо-вправо - звукові спогади, передає те, що реально чув. | Прямо-вліво - придумує слова, Підшукує, як би це краще звучало. Сам цього не чув. |
|  |  |
| Вниз-вправо - говорить те, в чому невпевнений | Вниз-вліво - згадує реальні відчуття, запахи або смак. |
|  | Прямо - уважно слухає. Сприймає інформацію. |

Слідкуйте за морганням. Коли брешуть, то часто мимоволі моргають, тому що це стрес. Але, крім того, підвищене моргання може означати, що тема розмови людині неприємна, завдає болю. А чим рідше людина моргає, тим вона у цей момент щасливіша.

Як розпізнати брехню за сигналами тіла

Односторонній руху – коли дуже активна лише одна сторона тулуба (плече, рука, нога) – свідчать: людина говорить протилежне тому, що думає. Взагалі, якщо смикає одним плечем, видає брехню.

Говорячи, робить крок назад – не вірить в те, що говорить, відступає.

Якщо брехун раптом відчув, що несподівано видав себе чимось, проговорився, він тут же починає посилено стежити за своїм обличчям, говорити повільніше, ніж зазвичай, зважувати слова. Видати його може саме така пластика тіла. Навіть якщо він виглядає розслабленим і жартівливим, тіло все одно напружене і перебуває у неприродній або незручній позі. Наприклад, ноги складені іксом, руки намагається сплести або заховати – щось він приховує від вас.

Як розпізнати брехню по обличчю та губах

Людина висловлює співчуття, а у неї тремтять куточки губ, як би прагнучи піднятися вгору. Насправді людина чомусь рада цій події. Але хоче приховати радість. Ще куточки губ тремтять або напружені, коли людина радіє, що вдалося обдурити іншого.

Підтискає нижню губу – не впевнений у своїх словах, внутрішній опір між словом і ділом. Наприклад, каже: «Так, я вам завтра передзвоню». А сам дзвонити не збирається.

Несиметричний вираз обличчя, спотворення посмішки в одну сторону – людина симулює емоції. Деякі психологи вважають асиметрію обличчя у розмові стовідсотковим підтвердженням того, що людина бреше.

Задирає підборіддя – відчуває до вас внутрішню злість і досаду, незалежно від того, як людина поводить себе зовні.

Знайте, здивування, що триває довше 5 секунд, помилкове. Коли людина надто прагне показати, що здивована, значить, вона знала все заздалегідь.

Як розпізнати брехню по рухах рук

Люди чіпають шию, коли брешуть або коли дуже схвильовані. Недарма чоловіки у фільмах, якщо вже якась моторошно важлива новина, хочуть послабити краватку. А коли людина як би тримає себе за горло, вона у буквальному сенсі боїться проговоритися. Наприклад, освідчитися в коханні або не наговорити дурниць начальству. Слова начебто стоять у неї в горлі, і вона їх нібито стримує.

Руки складає в замок – приховує щось і тримає себе в руках, щоб не проговоритися і не видати таємницю. Якщо людина намагається заховати руки, покласти їх в кишеню, скласти їх на грудях, швидше за все, бреше.

Взагалі стежте за пальцями. Приміром, відомий жест «вказівний палець вгору», який як би говорить «Зараз я вам покажу, як правильно!» Насправді означає: «Зараз я вас пристрашу і примушу мені повірити». У фільмі стверджують, що це сигнал вигадування брехні. Але психологи трактують цей жест не так однозначно. Людина може просто погрожувати, знаючи, що реально загрозу не втілить. Це все одно що загрозувати синові ременем, знаючи, що не вдариш.

Погладжує себе пальцями – це жест самозаспокоєння обманщика. Хоче підбадьорити себе, боячись, що йому не вірять.

Наприкінці переговорів не дарма є традиція тиснути руки. Якщо у вашого співрозмовника холодні руки – можливо, він відчуває страх викриття. Правда, у деяких людей це пов'язано із проблемами кровообігу.

Мовні ознаки брехні

Якщо людина спеціально говорить про когось: «той чоловік», «та жінка», знайте, це так зване дистанційоване мовлення. Вона ніби створює штучну дистанцію. Зменшує значення об'єкта. Навіщо? Ну, наприклад, щоб приховати факт знайомства чи факт близькості.

Якщо сумніваєтеся, що вам говорять правду, попросіть переказати ті ж події у зворотному порядку. Коли все правда, то це не складе труднощів. А коли збрехав, то складно згадати, що за чим брехав, і перевернути послідовність.

Якщо в оповіданні занадто багато подробиць і непотрібних дрібниць – можливо, людина хоче продемонструвати, що вона нібито повністю чиста, ось, мовляв, дивися, розкриваю всі карти. Це явний симптом брехні.

Прийом – напівправа. Зазвичай цей прийом використовують жінки. Вони завжди прагнуть поділитися тим, що відбувається в їхньому житті, навіть хочуть бути чесними дівчатами, як їх вчили в дитинстві. Тому вони частково завжди говорять правду, але решта брешуть так, як їм вигідно.

Увага на застереження. Дідусь Фрейд зробив собі на цьому ім'я. Тому що був правий: обмовки видають брехунів. (Згадайте оперету «Летюча миша», де чоловік розповідає дружині про полювання і собаку Еммі.) Невиразність мови – ознака бажання збрехати і щоб цього не помітили.

Людину, яка часто бреше, видає підвищена недовірливість. Ми ж всі судимо людей по собі. А якщо людина всьому легко вірить, значить, вона сама зазвичай не бреше. В основі лежить такий механізм психіки, який у психологів

називається проєкцією. Ми завжди так чи інакше проєктуємо на інших людей свої особливості.

Якщо в мові часто звучить слово «просто», значить, людина відчуває себе за щось винуватою й виправдовується.

Висота голосу підвищується, коли людина бреше. При смутку й печалі висота голосу падає.

Брехня тягне за собою іншу брехню. Почніть уточнювати деталі, задавати питання навколо, і людина, якщо бреше, себе скоро видасть підвищеною нервозністю. Але спочатку задайте собі питання: а ви хочете знати цю правду? Як казав один відомий письменник: «Не задавай питання, якщо не знаєш, що будеш робити з відповіддю». І в жодному разі ні одна з цих ознак не є остаточним вироком. Це тільки сигнали, які дають підставу насторожитися, але не затаврувати.

Як не стати жертвою брехні

- Сідайте на більш високий стілець або просто встаньте над співрозмовником. Більш високе положення підсвідомо діє як сигнал залякування.
- Прийміть відкриту позу – не схрещуйте руки і ноги.
- Увійдіть в особистий простір – підійдіть до мовця як можна ближче.
- Копіюйте його поставу і жести. Так встановлюється довіра, і брехуніві буде складніше брехати.
- Будьте спокійні, стримаєте свої емоції. Люди часто брешуть, щоб запобігти негативним емоціям.
- Не докоряйте і не звинувачуйте. Краще зробіть вигляд, що не зрозуміли, і перепитаєте. Так ви дасте брехуніві шанс виправитися і сказати правду.

Сигнали щирості

Зморшки при посмішці навколо очей – щира посмішка. При фальшивій усмішці працюють тільки губи.

Якщо в розповіді присутні прогалини, неточні деталі, спонтанні поправки, повернення «а-а, ні, я згадав, машина була біла!» – Це ознаки правдивої розповіді.

Якщо ви дуже подобаєтеся людині чи подобається питання, у неї помітно розширюються зіниці. Вчені вирахували, що якщо дивитися на щось, приємне тобі, то твої зіниці збільшуються на 45%.

Джерело: www.kp.ru