O, ZNOWU TO ZROBIŁAŚ!

PSYCHOZABAWA. Jak dobrze rozpoznajesz kłamstwo?

ZAKREŚL PRAWIDŁOWĄ ODPOWIEDŹ:

1. Podczas rozmowy ludzie wykonują gesty, które mają pomóc w przekazaniu sensu słów, podkreślić niektóre z nich. Taką gestykulację nazywamy ilustrowaniem. Czy twoim zdaniem osoba kłamiąca ilustruje swoje wypowiedzi:
a) bardziej intensywnie;
b) na niezmienionym poziomie;
c) mniej intensywnie.

2. Inną formą ekspresji emocji jest manipulowanie. Są to takie czynności, jak zabawa długopisem, kosmykiem własnych włosów, podkręcanie wąsa, drapanie się, pocieranie dłoni itp. Czy kłamca będzie miał tendencję do manipulowania:
a) bardziej intensywnego;
b) na niezmienionym poziomie;
c) mniej intensywnego.

3. Postawa ciała kłamcy:
a) jest ważnym źródłem informacji o tym, czy ktoś kłamie;
b) nie ma znaczenia w wykrywaniu kłamstwa;
c) ponieważ jest kontrolowana, stanowi źródło błędów w wykrywaniu kłamstwa.

4. Kłamca:
a) unika kontaktu wzrokowego i jest to ważną wskazówką kłamstwa;
b) utrzymuje normalny kontakt wzrokowy, dlatego nie może to być wskaźnikiem kłamstwa.

5. Czy zarumienienie twarzy jest wskazówką kłamstwa?
a) tak;
b) nie.

6. Czy zblednięcie twarzy jest wskazówką kłamstwa?
a) tak;
b) nie.

7. Czy pocenie się jest wskazówką kłamstwa?
a) tak;
b) nie.

8. Ton głosu osoby kłamiącej najczęściej jest:
a) podwyższony;
b) kontrolowany;
c) obniżony.

9. Osoba kłamiąca najczęściej mówi:
a) szybciej niż zwykle;
b) wolniej niż zwykle;
c) kontroluje tempo wypowiedzi.

10. Zawartość szczegółów w wypowiedzi kłamcy jest:
a) większa niż przeciętnie;
b) niższa niż przeciętnie; c) przeciętna

JEŻELI UZYSKAŁEŚ:
15-17 punktów – masz zadatki, aby zostać ekspertem w wykrywaniu kłamstwa;
11-14 punktów – radzisz sobie z rozpoznawaniem kłamstwa, przekraczasz potoczne wyobrażenia o zachowaniu kłamcy, ale daleko ci jeszcze do zostania ekspertem;
0-10 punktów – wskazówki, na których się opierasz podczas wykrywania kłamstwa, są zupełnie nietrafne, zaczerpnięte z wiedzy potocznej i niewiele mają wspólnego z rzeczywistym zachowaniem kłamcy.

Punktacja: 1. 2. 3: a) 0, b) 1, c) 2; 4: a) 0, b) 2; 5. 6. 7: a) 0, b) 1; 8: a) 2, b) 0, c) 0; 9: a) 2, b) 0, c) 1; 10: a) 0, b) 2, c) 0.

Test pochodzi z książki „Psychologia kłamstwa" Tomasza Witkowskiego

Kobietom wychodzi to lepiej niż mężczyznom. Jedni robią to bez zmrużenia oka, inni czerwienią się ze wstydu. Dlaczego kłamiemy?

– z TOMASZEM WITKOWSKIM, *psychologiem i autorem książki „Psychologia kłamstwa"*, *rozmawia* GRZEGORZ GIEDRYS

Naprawdę kłamiemy nawet 200 razy dziennie?

– Tak mówią badania, ale oczywiście to zależy od liczby kontaktów z ludźmi. Jeśli siedzę cały dzień w swoim pokoju i widzę się tylko z kilkoma członkami rodziny, i to przez chwilę, to pewnie nie mam aż takich możliwości. Ale jeżeli ktoś przez cały dzień widuje się np. z klientami lub uczniami w szkole, to kłamie znacznie częściej.

To znaczy, że w tej rozmowie też się okłamemy?

– Prawdopodobnie tak. Większość naszych kłamstw wynika jednak z grzeczności. Jeżeli zapyta mnie pan, czy u mnie wszystko w porządku, to odpowiem, że tak. Tylko po to, żeby nie tracić czasu na opowiadanie, jak to wczoraj rozbili mi samochód na parkingu. Takie kłamstwo ułatwia komunikację. Nie zacznę też panu opowiadać o swoich problemach zdrowotnych. Relacja między nami jest taka, że możemy porozmawiać tylko na jakiś merytoryczny i konkretny temat.

Dlaczego w ogóle kłamiemy?

– Blisko jedna trzecia naszych kłamstw wynika z potrzeby unikania konfliktu, w szczególności chodzi o nieszczere zgody na spełnienie niepożądanych próśb. W dalszej kolejności kłamiemy, bo nie chcemy być niegrzeczni. Dopiero później chodzi o potrzebę zdobycia czegoś – pieniędzy, informacji, pożywienia itd. – o kłamliwe wymówki, chęć podtrzymania pożądanej bądź przerwania niepożądanej interakcji i manipulowanie innymi. Na samym końcu listy są żarty i kpiny.

A może nie wszyscy powinni mówić prawdę? Nauczyciel mógłby stwierdzić, że uczeń nie powinien dalej wkuwać matematyki, bo i tak nic z tego nie wyjdzie, a lekarz, mówiąc prawdę, może odebrać choremu nadzieję.

– To są trudne dylematy moralne, na które każdy musi sam odnaleźć odpowiedź. Ten rodzaj kłamstwa nazywamy altruistycznym – kłamiemy po to, aby komuś ulżyć, ale to my podejmujemy decyzję, co jest lepsze dla okłamywanego. Kiedyś zostałem zaproszony do programu telewizyjnego poświęconego kłamstwu. Po nim posadzono mnie przy telefonie, pod którego numer dzwonili widzowie. Spośród kilkunastu dzwoniących osób trzy opowiadały o tym, jak okłamywały umierającą bliską im osobę. Po wielu latach od tych wydarzeń nie mogły wybaczyć sobie tego, co zrobiły.

Przygodę z kłamstwem zaczynamy bez wyrzutów sumienia – rodzice powtarzają dzieciom bajki o Świętym Mikołaju.

– Odróżnijmy kłamstwo od fikcji. Idziemy do teatru i chcemy, żeby nas tam reżyser dobrze okłamał, a aktor udawał kogoś innego. Nagradzamy ich brawami, jeśli dobrze to »

zrobili. Cieszymy się po prostu fabułą. W życiu jest nam potrzebna fikcja, na którą dobrowolnie się zgadzamy. Co nie znaczy, że pochwalam wychowywanie dzieci w świecie iluzji zapełnianym przez mikołaje, wróżki, elfy czy nadprzyrodzone moce.

Czy skłonność do kłamstwa jest u nas instynktowna, czy się tego uczymy?

– O tym, że nie jest to wrodzona umiejętność, świadczy chociażby bardzo duże zróżnicowanie pomiędzy poszczególnymi ludźmi. Uczymy się także najgorszego rodzaju kłamstw: manipulacyjnych (pozwalają kłamcy uzyskać określone korzyści ze strony innych osób) i destrukcyjnych (kłamca nic nie uzyskuje, ale wyrządza szkodę innym). Rozwój ludzkiego mózgu był możliwy w znacznej mierze dzięki temu, że doskonaliliśmy umiejętność kłamstwa i oszustwa.

Kiedy zaczynamy kłamać?

– Około trzeciego-czwartego roku życia, w zależności od tempa rozwoju. Momentem, w którym dzieci w ogóle mogą zacząć kłamać, jest wykształcenie umiejętności „czytania umysłu" (mindreading), która umożliwia nam rozumienie motywów innych ludzi. Dzięki niej potrafimy domyślać się czyichś prawdziwych pragnień, myśli, przekonań, intencji, nadziei, wspomnień, lęków, wierzeń i tęsknot. Trzylatki potrafią zrozumieć, że ktoś ma pragnienia i cele, ale całkowicie obcą sferą pozostaje dla nich wewnętrzny świat przekonań i postaw tego kogoś.

Czy raz osiągnięta korzyść z kłamstwa sprawia, że kłamiemy częściej?

– Wszystkie organizmy, które potrafią się uczyć, podlegają prawu efektu Tolmana, które mówi, że jeśli jakieś zachowanie przynosi pożądany efekt, to będzie ono powtarzane. Ludzie nie są tutaj wyjątkiem.

Skoro wraz z ewolucją doskonalimy zdolność do kłamania, to chyba już powinniśmy osiągnąć perfekcję.

– I niektórzy z nas są doskonałymi kłamcami. Im bardziej złożona grupa społeczna, im więcej zależności, tym więcej kłamstw jest konieczne, aby utrzymać swoją pozycję.

Inteligentne osoby kłamią częściej?

– Statystycznie rzecz ujmując, w trakcie 10-minutowej rozmowy 20 proc. ludzi dopuszcza się kłamstwa (zwykle niewinnego), a wśród ludzi z wyższym wykształceniem proporcja ta wynosi 33 proc. Prof. Bella DePaulo, która jest autorką tych badań, tłumaczy to większym zasobem słów i pewnością siebie ludzi wykształconych. Dobry kłamca musi mieć też dobrą pamięć, by pamiętać, kiedy, komu i co mówił.

Czy to znaczy, że jeśli ktoś nie ma wykształcenia i ma niski kapitał społeczny, to jego kłamstwa szybciej wyjdą na jaw?

– Aż tak bardzo tobym jednak nie generalizował. Po pierwsze, wykształcenie i kapitał społeczny nie zawsze są równoznaczne z wysoką inteligencją. Po drugie, chodzi raczej o wyrafinowane kłamstwa – jeżeli zmienimy w jakiejś opowieści jedną rzecz, to rodzi to konsekwencje, które musimy przewidzieć. Kłamstwo musi być spójne z resztą opowieści, a im więcej elementów zmienimy w historii, tym trudniej będzie utrzymać spójność. To wymaga wysiłku umysłowego i bardzo dobrej pamięci.

Na jakimś szkoleniu dowiedziałem się, że można poznać kłamstwo po tym, jak ktoś patrzy, np. jeśli w lewo, to kłamie, a w prawo – przypomina sobie coś.

– Nie ma żadnej zależności między kłamstwem a tym, jak patrzymy. Żadne badania tego nie potwierdzają. To mit chętnie rozpowszechniany przez wielu szkoleniowców.

A czy to prawda, że jak ktoś kłamie, to mówi wolniej, robi dłuższe przerwy, jąka się, podnosi głos z nerwów, podaje mniej szczegółów?

– Tak. Szczególnie jeśli jest słabo przygotowany do kłamstwa.

Kobiety są lepszymi kłamcami niż mężczyźni?

–Tak, bo lepiej pamiętają szczegóły wydarzeń. Kiedy mężczyzna relacjonuje jakieś wydarzenie, to mówi najczęściej: „No, byłem tam, było fajnie, był ten i ten, piliśmy piwo, oglądaliśmy mecz". I to jest koniec relacji. Natomiast kobieta potrafi odtworzyć szczegóły: kto tam był, jak był ubrany, kto, co i komu powiedział, jakie potrawy były podawane, w jakiej kolejności. Kobiety pamiętają szczegóły i ich kłamstwa będą brzmieć bardziej wiarygodnie niż powierzchowna męska opowieść.

> *Niektórzy z nas są doskonałymi kłamcami. Im bardziej złożona grupa społeczna, im więcej zależności, tym więcej kłamstw potrzeba, aby utrzymać swoją pozycję*

To jak w takim razie możemy rozpoznać kłamstwo? Nie mając oczywiście wariografu.

– Badacze zajmujący się kłamstwem, tacy jak Paul Ekman i Wallace Friesen, twierdzą, że nie istnieją oznaki kłamstwa. Żaden gest, ekspresja twarzy i skurcz mięśnia same przez się nie znaczą, że ktoś kłamie.

Ale przecież widzimy czasem, że ktoś dziwnie się zachowuje!

– Zdaniem Ekmana i Friesena można odkryć tzw. przecieki kłamstwa. Ludzie potrafią nieświadomie przekazywać pewne informacje przez tzw. emblematy. Są to gesty, które mają bardzo precyzyjne znaczenie w danej kulturze – należą do nich np. pokazanie środkowego palca, zaciśnięcie pięści, wzruszenie ramionami. Takich emblematów w USA doliczono się ok. 60. Co ciekawe, o ile w normalnej komunikacji wykorzystywane są one całkowicie świadomie, o tyle podczas kłamstwa pojawiają się w sposób zupełnie nieświadomy. Do tego stopnia, że osoby posługujące się nimi nie są w stanie uwierzyć, że rzeczywiście ich używały.

Na czym to polega?

– Ekman opisuje swoje eksperymenty – np. studentka postawiona przez swojego profesora w bardzo stresowej sytuacji rozmawiała z nim, trzymając na kolanie wyprostowany palec środkowy prawej ręki. A kobiety nakłonione do wygłaszania pozytywnych opinii o filmie wzruszały nieznacznie ramionami. Zdaniem Ekmana, jeśli już się pojawią emblematy, to są bardzo wiarygodną wskazówką kłamstwa.

Poza emblematami pewne znaczenie ma też ilustrowanie.

Gestykulacja?

– Tak. To rodzaj gestykulacji, który ma nam pomóc w przekazaniu sensu słów. Pojawia się najczęściej wtedy, kiedy chcemy położyć nacisk na jakąś część wypowiedzi, zaakcentować coś.

Ale Włosi na przykład mają bardzo bogatą gestykulację, i to nie znaczy, że kłamią!

– Sam fakt ilustrowania nie przesądza o tym, że ktoś kłamie. Znaczenie ma, jeżeli ktoś gestykuluje mniej niż zwykle. Może to oznaczać – co nie znaczy, że musi! – kłamstwo. Ilustrowanie pojawia się, kiedy człowiek ma dużą pewność tego, o czym mówi, jest emocjonalnie zaangażowany w treść. Gdy emocja jest sprzeczna z wypowiedzią, zdarzenia są konstruowane, a nie rekonstruowane, wtedy gesty ilustracyjne stają się mniej precyzyjne i rzadsze. Ale ograniczamy ilość ilustratorów także podczas rozmów na trudne tematy, gdy jesteśmy smutni lub przygnębieni lub nie czujemy się pewnie.

Czy bawienie się ubraniem albo włosami też oznacza kłamanie?

– Zabawa długopisem, kosmykiem własnych włosów, podkręcanie wąsa, drapanie się, pocieranie dłoni, kontrola uzębienia za pomocą języka i wiele podobnych zachowań nazywa się manipulowaniem. Potocznie uważa się, że kłamcy więcej manipulują, ale to nieprawda. Manipulowanie pojawia się zarówno wtedy, gdy jesteśmy zrelaksowani, jak i spięci. Ponadto, ponieważ jesteśmy od dzieciństwa uczeni kontroli podobnych zachowań, bardzo łatwo jest je kontrolować.

A co z pozycją ciała?

– Podobnie. Badacze także nie znaleźli żadnego tropu, który ułatwiłby nam rozpoznanie kłamstwa. Podobnie jak w przypadku manipulowania jest to aspekt mowy ciała, który kłamca może z łatwością kontrolować. Wskazówek za to dostarcza twarz rozmówcy – za sprawą badań Ekmana słynne stały się mikroekspresje.

Co to takiego?

– Załóżmy, że człowiek ukrywa jakąś swoją emocję, np. strach. W sposób kontrolowany swojemu rozmówcy ukazuje wyraz zadowolenia, spokoju. Ale zanim to zrobi, jego twarz pokazuje prawdę – trwa to mniej niż 25 setnych sekundy! Paul Ekman odkrył to, analizując reakcje ludzi w zwolnionym tempie.

Jeśli pojawiają się na tak krótko, to czy są w ogóle do wykrycia?

– Dla laików były one niedostrzegalne, ale już doświadczeni psychologowie kliniczni nie dawali się zwieść. Można się tego jednak nauczyć – już po godzinie ćwiczeń laicy wychwytywali bezbłędnie mikroekspresje.

Warto jednak zastrzec, że brak mikroekspresji nie świadczy o prawdomówności. Poza tym niemal nie sposób je obserwować, jednocześnie zwracając pilną uwagę na to, co ktoś mówi. Szczerze wątpię, aby ktokolwiek był w stanie skupić się na kontrolowaniu treści wypowiedzi i mimiki w tym samym momencie.

Czyli tak naprawdę nie poznamy po twarzy, że ktoś kłamie?

– Wskazówką kłamstwa, którą możemy wyczytać z twarzy, jest asymetryczność ekspresji. Rzeczywiście przeżywana radość jest symetryczna, „cieszy się" jednakowo prawa i lewa część twarzy, podczas gdy grymas uśmiechu, jaki wykonujemy u fotografa, jest asymetryczny. Niezwykle istotne jest także czasowe następstwo tego, co mówimy, z tym, co pokazujemy. Mimiczne oznaki powstającego prawdziwego uczucia pojawiają się pierwsze, a dopiero w ślad za nimi słowa.

A czy oczy kłamią? Ile razy słyszymy: „Powiedz mi to prosto w oczy".

– Ugruntowało się przekonanie, że osoba kłamiąca nie będzie patrzeć nam prosto w oczy. Rzeczywiście, może tak być w przypadku dzieci czy ludzi bardzo słabo kontrolujących swoje zachowanie. Większość z nas jednak, zdając sobie sprawę z istnienia takiego obiegowego sądu, doskonale i bez problemu kontroluje kierunek patrzenia.

To po czym poznać kłamstwo?

– Bardziej po tym, co słyszymy, niż widzimy. Gerald R. Miller i James B. Stiff obliczyli, że zaledwie 17 proc. wizualnych wskaźników dawało się powiązać z kłamstwem, podczas gdy aż 50 proc. wskaźników werbalnych. Badacze doszli do wniosku, że wypowiedzi kłamliwe są zawsze krótsze od prawdziwych. Mają one nadmierną skłonność do generalizacji, czyli posługiwania się sądami ogólnymi, wyraźnie nadużywając dużych kwantyfikatorów (wszyscy, zawsze, nikt, nigdy, każdy itp.). Zawierają znacząco mniej opisów dotyczących ludzi, miejsc, czasu i faktów w ogólności. Odkryli również tendencję do uwiarygadniania własnych wypowiedzi przez zamieszczanie wyrażeń, takich jak np. „na pewno", „wierz mi", „na 100 proc.", „jestem pewien".

Są ludzie, którzy kłamią na każdy temat. Nie muszą, a jednak to robią.

– Nazywa się ich kłamcami patologicznymi. To ktoś, kto kłamie w sposób niewspółmierny do celu, jaki chce osiągnąć, np. ktoś nie przychodzi do pracy, dzwoni i mówi, że zmarł mu ktoś bliski, i musiał się zająć organizacją pogrzebu. Przeciętny człowiek nie wykorzystuje tego kalibru kłamstwa, żeby usprawiedliwić jedną nieobecność w pracy. Kłamcy patologiczni opowiadają o wydarzeniach, które są niezwykle nieprawdopodobne i nigdy nie miały miejsca.

Po co?

– Żeby znaleźć się w centrum zainteresowania, zwrócić na siebie uwagę, poczuć się kimś ważnym. Dzięki temu rośnie ich samoocena i poczucie własnej wartości. Poza tym często kłamcy patologiczni starają się w jakiś sposób oszukać samych siebie. Tworzą idealny obraz swojego „ja". Łatwo to pokazać na przykładzie dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, które tworzą własny, wyobrażony, idealny świat. Takie osoby potrafią uciec z domu, przyjąć inne nazwisko i żyć tak przez pewien czas w przekonaniu o tym, że są kimś innym.

Czy są urodzeni kłamcy?

– Spotyka się takie określenie, nawet w poważnej literaturze, ale ja byłbym daleki od umiejscawiania kłamstwa w materiale genetycznym. To jest kwestia naszych doświadczeń. Są pewne predyspozycje wrodzone, które składają się na to, czy będziemy lepszymi czy gorszymi kłamcami – choćby inteligencja – ale nie decydują one o tym, czy kłamiemy.

Kłamca patologiczny kłamie, choć nie musi, ale nie zrobi mi krzywdy, wymyślając absurdalne powody nieobecności w pracy lub opowiadając, gdzie to nie był na wakacjach. Ale są osoby, które kłamią, by zrobić nam krzywdę.

– Kiedyś takich kłamców nazywało się psychopatami kalkulatywnymi. Obecnie częściej używa się określenia osobowość dyssocjalna lub mówi się o antyspołecznym zaburzeniu osobowości. To ludzie, którzy najczęściej sprawiają wrażenie duszy towarzystwa, zawsze uśmiechnięci, dowcipni, inteligentni, ale za maską takiego „czarującego człowieka" kryje się psychopata kalkulatywny. Nie ma hamulców moralnych, nie potrafi odczuwać wyższych emocji. Podobnie zresztą jak psychopata impulsywny, ale różni ich sposób wyrażania swojej agresji. Psychopaci impulsywni okazują ją, rozbijając głową szybę, bijąc kogoś na ulicy. Ci zaludniają najczęściej więzienia. Natomiast kalkulatywni potrafią wykorzystywać ludzi do granic możliwości, w wyrafinowany, zaplanowany sposób.

To ci, którzy piszą oficjalnie brzmiące pisma, by wyłudzić pieniądze od starszych ludzi?

– Tak, ale również ci, którzy doprowadzają do upadku całe firmy, zawsze spadając na cztery łapy, ci, którzy posuwają się do zbrodni, ale najczęściej wykonywanej rękoma innych, sami zapewniając sobie doskonałe alibi.

Co jest najtrudniejsze w kłamstwie? Dlaczego sprawia niektórym tyle kłopotów?

– Istnieją co najmniej dwa powody. Pierwszy z nich tkwi w procesie wychowania. Od dzieciństwa uczymy się społecznych norm zachowania. Przyswajamy sobie nakazy i zakazy, początkowo nawet specjalnie ich nie rozumiejąc. Są czymś narzuconym z zewnątrz. Na początku dziecko tylko unika kary, szacuje ewentualne korzyści i ryzyko towarzyszące łamaniu zasad, dopiero później zachowania moralne wyznacza aprobata ze strony innych ludzi. Na końcu u ludzi dorosłych następuje internalizacja, czyli przyjmowanie za własne tych norm. Próba przeciwstawienia się im prowadzi do wzrostu poziomu pobudzenia, co z kolei utrudnia nam działanie, czyli w tym przypadku kłamanie.

A drugi powód?

– Wrodzona niechęć do wysiłku intelektualnego. Można to określić mianem braku dzielności intelektualnej. Wiele przysłów stwierdza: „Kłamstwo ma krótkie nogi", „Prawda jak oliwa – zawsze na wierzch wypływa". Skąd przekonanie o takiej sile prawdy? Ano stąd, że kłamstwo wymaga dużo większego zaangażowania intelektualnego, lepszej pamięci. Głosiciel prawdy nie musi w żadnej mierze zaprzątać sobie głowy kontrolą zgodności wygłaszanych stwierdzeń. Fakty same dbają o swoją zgodność.

Badania mówią, że generalnie wierzymy we wszystko i tylko raz na jakiś czas włącza nam się czerwona lampka ostrzegawcza.

– To jest uzasadnione ewolucyjne – gdybyśmy wszystkich podejrzewali cały czas o kłamstwo czy oszustwo, ponosilibyśmy potworne koszty, także umysłowe i intelektualne. Ale my, Polacy, od lat znajdujemy się na jednym z ostatnich miejsc w Europie, jeżeli chodzi o zaufanie społeczne. To jest wielki problem. Ta nieufność ma swoje koszty, uniemożliwia budowę prawidłowych relacji, niszczy potrzebę współpracy, uniemożliwia próby osiągania celów ekonomicznych. »

MITY O KŁAMSTWIE

- **Kłamca ma rozbiegane oczka**
– z obserwacji FBI wynika, że 23 na 24 osoby poruszają gałkami ocznymi nieświadomie i nie ma to nic wspólnego z prawdomównością lub jej brakiem. Człowiek może być po prostu nerwowy, nosić szkła kontaktowe lub rozglądać się na boki, bo rozmowa zwyczajnie go nudzi.

- **Kłamcy chichoczą jak pensjonarki**
– wiele osób w momentach stresu lub zdenerwowania reaguje śmiechem. Śmiech jest mechanizmem obronnym organizmu, maskuje bolesne odczucia, nie musi oznaczać kłamstwa.

- **Kłamcy często drapią się po nosie, patrz Pinokio**
– tkanka jamista znajdująca się w nosie poddawana stymulacji staje się podobno bardziej wrażliwa niż strefy erogenne. Kiedy się stresujemy, zaczyna nas swędzieć, i nie musi to – choć może – mieć nic wspólnego z kłamaniem.

- **Kłamca ciągle się wierci,** obgryza paznokcie, drapie się po głowie, skubie włosy, macha nogą założoną na nogę. Ale niektórzy już tak mają, że napięcie i nadmiar energii spowodowany stresem próbują rozładować przez ruch. I nie ma w tym nic dziwnego ani podejrzanego. Wiele elementów tzw. manipulowania to pozostałości po niezbędnych kiedyś czynnościach higienicznych (np. dłubanie w nosie, w uszach, mlaskanie i przeszukiwanie językiem zębów).

- **Kłamca często akcentuje słowa,** robiąc przed nimi pauzy i próbując w ten sposób dodać dramatyzmu swojej wypowiedzi. Jednak ludzie mają to do siebie, że po prostu się namyślają lub robią przerwę w wypowiedzi w rzeczywiście uzasadnionych momentach. W innych przypadkach pauzy powinny być dla nas sygnałem, że coś jest nie tak.

- **Kłamcy powtarzają pytania**
– w dodatku okraszone chrząkaniem i poprawianiem się na krześle. Wielu ludzi jest zdania, że to sposób na zyskanie na czasie, żeby znaleźć najbardziej odpowiednią odpowiedź, często niezbyt zgodną z prawdą. Jednak powód może być inny – tempo wypowiedzi kobiet i mężczyzn się różni. Kobiety zwykle mówią znacznie szybciej i mężczyźni za nimi nie nadążają, dlatego muszą sobie dodatkowo przetworzyć dane pytanie w głowie. Powód może być również zupełnie prozaiczny: rozmawiamy w hałaśliwym otoczeniu i zwyczajnie nie dosłyszymy słów.

- **Kłamcy połykają wyrazy,** próbując się w ten sposób zdystansować do własnego kłamstwa. Wiele osób po prostu opuszcza słowa i mówi skrótami, co w dobie SMS-ów i MMS-ów nie powinno już chyba nikogo dziwić.

Źródło: Janine Driver, autorka książki „Nie oklamiesz mnie"

opr. **Iza Klementowska**

Panujące powszechne przekonanie, że jesteśmy otoczeni kanciarzami, powoduje, że zgadzamy się na kombinowanie, by przeżyć w świecie bez zasad. Prowadzi to do wiary w to, że im kto jest bardziej sprytnym kombinatorem, tym więcej zyska. Że wygrywa ten, kto lepiej oszukuje.

Lepiej być ufnym?

– Osoby nadmiernie ugodowe, ufające innym często stają się ofiarami manipulacji innych ludzi. A nadmiar kontroli może zamienić życie w piekło – będziemy wszystkim patrzeć na ręce, wszystkich sprawdzać, nikomu nie będziemy ufać. Niezbędny jest złoty środek pomiędzy zaufaniem a kontrolą.

Czyli nie mamy wyjścia: musimy kontrolować i sprawdzać?

– Ale przecież dlatego rozwijamy w ciągu swojego życia sieć relacji z ludźmi godnymi zaufania, aby nie musieć ich ciągle kontrolować. Byłoby to nieznośne – dla nas i dla nich – gdybyśmy ciągle ich weryfikowali. Kiedy jednak w naszym domu pojawia się obcy człowiek, który obiecuje, że zaopiekuje się oszczędnościami całego naszego życia, głupotą byłoby nie sprawdzić jego wiarygodności.

Czy Polacy kłamią częściej niż inne narody?

– Nie znam takich badań porównawczych, ale podam przykład z życia. Mam kilku znajomych obcokrajowców, którzy mieszkają w Polsce i uczą języka angielskiego. Dla nich jest szokujące, że oszukujemy na egzaminach. Dorośli i dzieci ściągają, przepisują, dokonują plagiatów i podają fałszywe wymówki, jak nie odrobią zadania domowego. Dla moich zagranicznych przyjaciół to nieodmiennie szokująca sprawa. W Kanadzie i w Wielkiej Brytanii dzieci w szkole po prostu nie oszukują.

U nas tego nie nazywa się oszustwem.

– Oni mówią na to „cheating", czyli oszukiwanie. Dla nich jest to nie do pojęcia.

Czemu?

– Może dlatego, że przyzwolenie na to skutkowałoby właśnie koniecznością życia w społecznościach, w których nie można opierać się na zaufaniu? Tam, jeżeli ktoś zostanie przyłapany na czymś takim, to natychmiast staje się obiektem ostracyzmu społecznego, i to nie tylko ze strony nauczycieli, ale też kolegów. Najczęściej bywa za to wyrzucany ze szkoły. Ta postawa jest potem przenoszona na życie dorosłe – to wielki wstyd zostać złapanym na ściąganiu, oszukiwaniu, na sprzeniewierzaniu się podstawowej uczciwości.

Biorąc takie fakty pod uwagę, można by było zaryzykować hipotezę, że Polacy jednak częściej kłamią i oszukują. Nawet się zastanawiałem, skąd to może się brać, i myślę, że mamy jakieś jeszcze historyczne uwarunkowania tego zjawiska.

Bo PRL?

– Musimy cofnąć się dalej w przeszłość. Przez setki lat oszukiwanie zaborców, najeźdźców, okupantów, później oficjalnie narzuconej nam władzy socjalistycznej było w społecznym postrzeganiu czymś pozytywnym. Jeśli się oszukało okupanta, to był wręcz powód do dumy.

No, ale nauczyciel w szkole to nie jest dzisiaj okupant.

– 26 lat wolności to stanowczo za krótko, aby Polacy się zmienili. Tego typu wartości utrwalaliśmy w sobie przez wieki.

Kiedyś koszty społeczne kłamstwa były większe. Traciło się twarz, a to coś znaczyło. Teraz kłamią wszyscy, a politycy czy celebryci bez zawstydzenia, i to publicznie. I trudno mówić o honorze komuś, kto żyje z kłamstwa...

– Myślę, że źródeł tych zmian trzeba poszukać w ewolucji i historycznych zmianach ekonomicznych. W stadzie wilków, kiedy któryś osobnik upolował zwierzę, to on właśnie decydował, ile, komu i co odda z upolowanej zdobyczy. Nie miał innego wyjścia, bo nie mógł włożyć nadmiaru mięsa do lodówki, a pilnowanie mijało się z celem. W zamian jednak mógł liczyć na wzajemność, kiedy obdarowanemu przez niego osobnikowi też trafiła się zdobycz. Złamanie zasad takiej wymiany szybko groziło wykluczeniem z kolejnych uczt, co było jednoznaczne ze śmiercią.

Ten sam mechanizm towarzyszył plemionom zbieracko-łowieckim. Dopiero osiedlenie się i wynalezienie sposobów przechowywania pożywienia zaczęło różnicować ludzi, ale nadal byli w znacznej mierze uzależnieni od innych. Nikt nie był w stanie zgromadzić pożywienia na całą swoją starość, ale mógł stworzyć rodzinę, której ufał, że zajmie się nim, kiedy będzie bezradny. Podobne funkcje pełniła wzajemna pomoc sąsiedzka. Opinia, że ktoś jest człowiekiem godnym zaufania, była w czasach niedostatku największym kapitałem ekonomicznym, społecznym i politycznym.

Teraz tego nie potrzebujemy?

– Teraz żyjemy w czasach, kiedy to fundusze emerytalne dbają o naszą starość i przestaliśmy liczyć na nasze dzieci. Być może nie tak restrykcyjnie je wychowujemy? Ogromną część obowiązków ekonomicznych wzięło na siebie współczesne państwo. Od opieki medycznej oczekujemy podania szklanki wody, kiedy leżymy złożeni chorobą, a nasze dzieci robią w tym czasie karierę. Podstawowe dobra materialne są nieporównanie bardziej dostępne. To wszystko powoduje, że zanika presja na okazywanie wzajemności, rzetelności i spolegliwości.

Dlaczego jednak nie wstydzimy się kłamać?

– Cóż, razem z tymi zmianami zmieniły się też pewne wartości. Kiedyś substytutem kapitału ekonomicznego i społecznego był honor i zaufanie, jakim cieszył się człowiek, dzisiaj ich miejsce zajęła popularność. A że popularność ktoś zdobył dzięki kłamstwom lub oszustwom? Dla niewielu ma to jakiekolwiek znaczenie. Pojawienie się zawodu celebryty – człowieka znanego z tego, że jest znany – jest kwintesencją tych zmian wartości.

A może publicznie jest kłamać łatwiej niż twarzą w twarz? Podobno mieszkańcy większych miast kłamią częściej niż mieszkańcy mniejszych miast albo wsi.

– Nie znam tych badań. W wielkim mieście jesteśmy anonimowi i mamy więcej relacji, więc to sprzyja kłamstwom i oszustwom. Natomiast w małym miasteczku i na wsi ludzie patrzą nam wciąż na ręce. Dość często bywam na Malcie, bo współpracuję z tamtejszym uniwersytetem. To jest kraj o najniższej przestępczości w całej Europie – wychodząc z domu, zostawia się tam klucze w drzwiach, żeby znajomi mogli sobie wejść. Można się zastanawiać, z czego to wynika. Prawdopodobnie między innymi z tego, że to jest mała wyspa i jeśli ktoś był przestępcą, to nie miał jak stamtąd uciec. Jeśli ukradł komuś rower, to prawdopodobnie po kilku dniach ktoś ten rower musiałby zobaczyć. Niewykluczone, że takie zamknięte społeczności narzucają kontrolę społeczną nad przestępczością, a co za tym idzie – i nad kłamstwem.

Czy mówienie prawdy i tylko prawdy uczyni nas szczęśliwszymi? Na łożu śmierci wolelibyśmy usłyszeć prawdę czy coś kojącego?

– Wielu ludzi samooszukuje się i prawda dla nich bywa bolesna. Rzecz może dotyczyć spraw banalnych, na przykład szkodliwości palenia tytoniu. Wielu palaczy konfrontuje się z prawdą dopiero w gabinecie lekarza, po usłyszeniu diagnozy. Wielu rodziców jest przekonanych, że ich dzieci są fantastycznymi, dobrymi i uzdolnionymi ludźmi. Ignorują niepokojące informacje napływające z otoczenia, o nauczycielu myślą, że się uwziął, a kolejni pracodawcy nie poznają się na talentach geniusza. Prawda dociera dopiero wtedy, gdy ukochane potomstwo pozbawia ich oszczędności całego życia lub pozostawia na pastwę losu.

Najchętniej jednak wierzymy w kłamstwa dotyczące odpowiedzialności za nasze własne życie. Za to, jacy jesteśmy i co robimy w życiu, obwiniamy nasze dzieciństwo, rodziców, złego męża, okrutnych pracodawców, a nawet historię czy czasy, w których przyszło nam żyć. Oczywiście, okoliczności zewnętrzne mogą mieć jakiś wpływ i część z nas pewnie jest ofiarami okrutnych przypadków, ale zdecydowana większość ponosi wyłączną odpowiedzialność za to, kim jest i w jakim miejscu życia się znajduje. Przed tą niewygodną prawdą niektórzy uciekają aż do ostatniej chwili swojego życia, i to oni łakną kojącego kłamstwa na łożu śmierci. ●