

Γιατί λέμε ψέματα - και πως προδίδεται ο ψεύτης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:think.mk

Τουλάχιστον 14 την εβδομάδα - κατά μέσον όρο, δηλαδή. Άλλα είναι μικρά και «κατά συνθήκην» και άλλα υποκρύπτουν κάτι πολύ σοβαρότερο, από την αληθινή εξαπάτηση με δόλιους σκοπούς έως την απιστία. Τα ψέματα φαίνεται πως είναι στο αίμα μας και το να λέμε την αλήθεια, μάλλον συνειδητή επιλογή.

Του λόγου το αληθές αποδεικνύουν η μία μελέτη μετά την άλλη, που δείχνουν ότι σε κάθε έκφανση της ζωής μας το ψέμα το έχουμε πρόχειρο στην άκρη της γλώσσας ή και των... δακτύλων μας.

Πέρυσι, λ.χ., διεξήχθη στη Βρετανία μία δημοσκόπηση μεταξύ 2.000 χρηστών ιστοσελίδων μαζικής δικτύωσης, η οποία έδειξε πως ο ένας στους οκτώ συστηματικά επινοούν όσα αναρτούν στο Facebook και στο Twitter, για να «κερδίζουν πόντους».

Οι περισσότεροι από αυτούς είπαν πως θεωρούν την αληθινή τους ζωή πολύ βαρετή και έτσι υπερβάλλουν και γράφουν ψέματα για να φαίνονται πιο ενδιαφέροντες και να προσελκύουν «φίλους» και «ακολουθούς».

Σχεδόν οι τέσσερις στους δέκα (το 39%) ισχυρίστηκαν ότι η ανειλικρίνειά τους οφείλεται στις πιέσεις που δέχονται από φίλους και συναδέλφους να περνάνε καλά ή να μην φαίνονται ανιαροί όταν ποστάρουν, ενώ το 29% παραδέχτηκαν ότι η σελίδα τους θα ήταν πολύ ανιαρή, εάν δεν είχαν «ρετουσάρι» τις αναρτήσεις τους.

Κλασικά παραδείγματα ανειλικρίκειας είναι να ισχυρίζονται ότι ακόμα δουλεύουν σκληρά πάνω σε ένα «σημαντικό project» τη στιγμή που βρίσκονται καθ' οδόν για το σπίτι, να παριστάνουν ότι διευρύνουν το πνεύμα τους σε γκαλερί και μουσεία που δεν ξέρουν καν που βρίσκονται, να αναρτούν φωτογραφίες από ακριβά εστιατόρια στα οποία όμως δεν έχουν πατήσει ποτέ, και να αναρτούν ως δικά τους τα ανέκδοτα και τα τραγούδια άλλων χρηστών.

Το 2010, μία άλλη βρετανική δημοσκόπηση που διεξήχθη σε 3.000 εθελοντές αποκάλυψε ότι οι άντρες λένε κάθε χρόνο 1.092 ψέματα (σχεδόν 3 την ημέρα) και οι γυναίκες 728 (ή κάτι λιγότερο από 2 την ημέρα).

Το 75% ανδρών και γυναικών είπαν πως είναι θεμιτό να πει κάποιος ψέματα εάν είναι να μην πληγώσει τα συναισθήματα του απέναντί του, ενώ το 84% δήλωσαν πως υπάρχουν «αποδεκτά ψέματα». Μάλιστα για περισσότερους από έναν στους δέκα, τα ψέματα είναι «απαραίτητα» στον χώρο εργασίας, ενώ οι δύο στους δέκα λένε ψέματα στη μητέρα τους και το 10% στον/στην σύντροφό του.

Το 2002, εξάλλου, δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of Basic and Applied Psychology» (JBAP) αμερικανική μελέτη που αποκάλυψε ότι οι έξι στους δέκα ενήλικες δεν μπορούν καν να κάνουν μία δεκάλεπτη συζήτηση με έναν άγνωστο δίχως να πουν ανακρίβειες, καθώς και ότι στη διάρκεια αυτού του 10λεπτου λένε ψέματα 2,92 φορές κατά μέσον όρο.

Στη μελέτη αυτή οι ερευνητές παρακολουθούσαν και κατέγραφαν την συζήτηση των εθελοντών τους με τους αγνώστους και μετά ζήτησαν από τους εθελοντές να δουν το βίντεο και να επισημάνουν οι ίδιοι τις ανακρίβειες που είχαν πει.

Άλλη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Journal of Personality and Social Psychology», κατέληξε στο συμπέρασμα ότι κατά μέσον όρο λέμε καθημερινά ψέματα σε μία στις πέντε κοινωνικές επαφές (εντός και εκτός σπιτιού) που έχουμε.

Κοινός παρανομαστής η αυτοεκτίμηση

Το θέμα της ανειλικρίνειας αποτελεί αντικείμενο επισταμένων μελετών εδώ και δεκαετίες, καθώς οι επιστήμονες προσπαθούν να καταλάβουν γιατί λέμε τόσα ψέματα. Ως φαίνεται, το κάνουμε για αναρίθμητους λόγους – από την επιθυμία μας να κερδίσουμε κάτι έως την προσπάθειά μας να προστατεύσουμε αυτούς που αγαπάμε.

Η ικανότητά μας να εξαπατούμε μοιάζει ατέλειωτη και συχνά-πυκνά λέμε ψέματα στον ίδιο μας τον εαυτό (αν δεν το πιστεύετε, σκεφθείτε πόσες φορές έχετε πει «εντάξει, λίγο έφαγα» όταν στην πραγματικότητα έχετε φάει τον... άμπακο).

Κοινός παρανομαστής στα περισσότερα από τα ψέματα που λέμε είναι η αυτοεκτίμηση, κατά τον ειδικό σε θέματα ανειλικρίνειας δρ. Ρόμπερτ Φέλντμαν, καθηγητή Ψυχολογίας και πρύτανη του Κολεγίου Κοινωνικών & Συμπεριφορικών Επιστημών (SBS) του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης, ο οποίος ήταν επικεφαλής της μελέτης του JBAP.

«Οι μελέτες μας δείχνουν ότι μόλις αισθανθεί κάποιος ότι απειλείται η αυτοεκτίμησή του, σχεδόν ενστικτωδώς αρχίζει να λέει ψέματα», λέει. «Ως φαίνεται, όταν λέμε ψέματα που αφορούν (και) τον εαυτό μας, ο κύριος σκοπός δεν είναι να εντυπωσιάσουμε τους άλλους, αλλά υποσυνείδητα καταφεύγουμε σε αυτά για να συντηρήσουμε την εικόνα του εαυτού μας έτσι όπως θα θέλαμε να είναι. Εγγενώς θέλουμε να είμαστε αρεστοί, κοινωνικώς αποδεκτοί και να αποφεύγουμε να προσβάλλουμε τους άλλους».

Οι μελέτες του δρ. Φέλντμαν έχουν επίσης δείξει ότι οι εξωστρεφείς άνθρωποι λένε περισσότερα ψέματα από τους εσωστρεφείς, καθώς και ότι οι άντρες έχουν ισχυρότερη τάση από τις γυναίκες να λένε ψέματα για να φανούν καλύτεροι απ' ό,τι στην πραγματικότητα είναι. Οι γυναίκες, από την πλευρά τους, φαίνεται ότι λένε πιο συχνά απ' ό,τι οι άντρες ψέματα με αποκλειστικό σκοπό να προστατέψουν κάποιον άλλο.

Η διαφύλαξη της αυτοεκτίμησης φαίνεται ότι είναι η κινητήρια δύναμη και για τα περισσότερα ψέματα στο γραφείο, σύμφωνα με μελέτες της δρ. Τζένιφερ Άργκο, καθηγήτριας Μάρκετινγκ στο Πανεπιστήμιο της Αλμπέρτα, στον Καναδά. Όπως έχει ανακαλύψει, είμαστε πιο πρόθυμοι να πούμε ψέματα στους συναδέλφους μας απ' ό,τι σε αγνώστους, ίσως διότι θέλουμε να φαινόμαστε καλοί και ταυτοχρόνως να διατηρούμε αλώβητη την αυτοαξία μας.

Μάλιστα σε κάποιες από αυτές τις μελέτες, στις οποίες συμμετείχαν και

επιστήμονες από τα πανεπιστήμια του Κάλγκαρυ και της Βρετανικής Κολομβίας, οιεθελοντές δεν δίσταζαν να πούμε ψέματα ακόμα και για ασήμαντα θέματα, όπως το αν αγόρασαν ένα καινούργιο αυτοκίνητο 100 ή 150 ευρώ πιο φτηνά απ' ό,τι οι συνάδελφοί τους.

Θετικά αποτελέσματα

Η δρ Άργκο επισημαίνει ότι «αυτού του είδους τα ασήμαντα ψέματα είναι μάλλον κοντόφθαλμα, διότι ναι μεν θα σώσουν προσωρινά τα προσχήματα και την αυτοαξία εκείνου που ψεύδεται, αλλά αν γίνει αντιληπτό το ψέμα του, οι συνέπειες θα είναι μακροχρόνιες».

Τα μικρά ψέματα, πάντως, μπορεί να έχουν και θετικά αποτελέσματα, κατά τον δρ Ρίτσαρντ Γκράμτσοου, αναπληρωτή καθηγητή Ψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Syracuse, στη Νέα Υόρκη. Σε μελέτη του που δημοσιεύθηκε το 2008 ανακάλυψε ότι ομάδα φοιτητών που έλεγαν ψέματα για τις βαθμολογίες τους στις κατ' ιδίαν συζητήσεις τους, τελικά βελτίωσαν τους βαθμούς τους.

«Οι φοιτητές που υπερέβαλλαν έτειναν να έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και έθεταν υψηλότερους στόχους, τους οποίους αργότερα πέτυχαν», εξηγεί ο δρ Γκράμτσοου. «Αυτό υποδηλώνει ότι τα θετικά, αθώα ψέματα που αφορούν αμιγώς τον ίδιο μας τον εαυτό, ενδέχεται τελικά να αποδειχθούν ωφέλιμα».

Η αλήθεια είναι πως τα ψέματα αρχίζουν νωρίς στη ζωή. Στην ηλικία των 3 ετών τα περισσότερα παιδιά ξέρουν ήδη πως να λένε ανακρίβειες, ενώ μέχρι τα 6 τους χρόνια τα παιδιά λένε ψέματα μερικές φορές την ημέρα.

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι τα παιδιά μαθαίνουν να λένε ψέματα παρατηρώντας τι κάνουν όσοι τα μεγαλώνουν. Με άλλα λόγια, εξασκούν την τέχνη της παραπλάνησης μιμούμενα τον μπαμπά, την μαμά, την γιαγιά ή/και τον παππού (μπορεί, λ.χ., να τους κάνει η γιαγιά τους ένα απαίσιο δώρο και η μαμά να τους πει «πες ότι σου αρέσει»). Όπως είχε συμπεράνει μία μελέτη, «τα παιδιά μαθαίνουν να λένε ψέματα με τον ίδιο τρόπο που μαθαίνουν να μιλάνε».

Για τους περισσότερους ειδικούς, πάντως, το ψέμα είναι ψέμα και δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα «μικρά» και στα «μεγάλα». «Οτιδήποτε δεν είναι ακριβές, είναι ψέμα», λέει ο δρ Φέλντμαν. «Μπορεί κάποιος να πει ψέματα για να προστατεύσει κάποιον άλλο, αλλά η ουσία παραμένει πως είπα ψέματα, όσο καλοπροαίρετες κι αν ήταν οι προθέσεις του. Και αυτό είναι το μεγάλο παράδοξο στο όλο θέμα».

Πως να καταλάβετε τον ψεύτη

Καλά όλ' αυτά, αλλά υπάρχει τρόπος να καταλάβουμε εάν κάποιος λέει ψέματα; Μελέτες έχουν δείξει ότι αναγνωρίζουμε τους ψεύτες στο 54% των περιπτώσεων, εφ' όσον τους έχουμε απέναντί μας και τους κοιτάμε κατά πρόσωπον, διότι υιοθετούν ορισμένες συμπεριφορές και αντιδράσεις που τους προδίδουν.

Ποιες είναι αυτές οι συμπεριφορές; Το θέμα έχει μελετήσει ενδελεχώς ο δρ Ρ. Έντουαρντ Γκάισελμαν, καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες (UCLA), ο οποίος μάλιστα εκπαιδεύει σχετικώς πράκτορες από το FBI, την Αστυνομία του Λος Άντζελες και άλλες υπηρεσίες ασφαλείας των ΗΠΑ.

Όπως έγραψαν ο δρ Γκάισελμαν και οι συνεργάτες του το 2011 στο επιστημονικό περιοδικό «AmericanJournalofForensicPsychiatry», οι κύριες ενδείξεις ότι κάποιος λέει ψέματα είναι οι εξής:

- * Είναι λακωνικός στα ουσιώδη... «Οι περισσότεροι ψεύτες δεν θέλουν να λένε πολλά, εν μέρει διότι ξέρουν ότι θα πρέπει να θυμούνται τα ψέματά τους και όσο περισσότερα πουν, τόσο πιο εύκολο είναι να ξεχάσουν κάτι και να προδοθούν», εξηγεί ο δρ Γκάισελμαν. «Έτσι, αποφεύγουν να δώσουν λεπτομέρειες, ακόμα κι αν αυτές τους ζητηθούν».

- * ...αλλά χειμαρρώδης στα επουσιώδη. Αν, λ.χ., τεθεί το απλό ερώτημα σε κάποιον «πού ήσουν;» κι αρχίσει να λέει «πήγα στο σούπερ μάρκετ και χρειαζόμουν αυγά, τυρί και ζάχαρη, και κόντεψα στο δρόμο να πατήσω ένα σκύλο και έτσι χρειάστηκα να οδηγήσω αργά», δίνει υπερβολικά πολλές λεπτομέρειες. Αυτό μπορεί κάλλιστα να υποδηλώνει ότι έχει σκεφτεί εκ των προτέρων την απάντησή του, για να είναι έτοιμος να βγει από τη δύσκολη θέση με ένα ψέμα.

- * Δίνει περιττές εξηγήσεις. Αν και όσοι λένε ψέματα δεν μιλάνε πολύ, έχουν την τάση να δικαιολογούν αυτομάτως ό,τι λένε, παρότι δεν τους ζητάει κανείς να το κάνουν.

- * Απαντά σε μία ερώτηση με μία άλλη ερώτηση. Αν, λ.χ., η ερώτηση «πού ήσουν

χθες το βράδυ;» απαντηθεί με ένα «πού ήμουν χθες το βράδυ;», κάτι δεν πάει καλά.

* Ο λόγος τους δεν έχει σταθερό ρυθμό. Όταν κάποιος λέει ψέματα, συχνά αρχίζει να απαντά με αργό ρυθμό που επιταχύνεται στη συνέχεια ή απαντά με πολλές διακοπές και επανεκκινήσεις. Άλλες φορές, πάλι, απαντά διστακτικά, σαν να σκέφτεται καλά τι θα πει πριν μιλήσει. Αντιθέτως, όταν κάποιος λέει την αλήθεια, η ομιλία του δεν έχει διακυμάνσεις στον ρυθμό της στην ίδια πρόταση.

* Σφίγγει τα χείλη του και κοιτάζει μακριά. «Το σφίξιμο των χειλιών προδίδει έντονα το ψέμα», τονίζει ο δρ Γκάισελμαν. «Υποδηλώνει ότι κάποιος σκέφτεται σκληρά για να βρει μια απάντηση και η προσπάθειά του αποτυπώνεται στο πρόσωπό του». Οι ψεύτες έχουν επίσης την τάση να κάνουν μηχανικές κινήσεις, όπως να ισιώνουν τα ρούχα τους ή να «παίζουν» με τα μαλλιά τους ή ένα κουμπί στη μπλούζα τους.

* Ρίχνει «κλεφτές» ματιές προς το μέρος σας. Όσοι λένε ψέματα έχουν ανάγκη να μάθουν αν γίνονται πιστευτοί και έτσι ρίχνουν «κλεφτές» ματιές προς το μέρος εκείνου στον οποίο ψεύδονται, για να παρακολουθούν τις αντιδράσεις του.

«Όλες αυτές οι ενδείξεις πρέπει να μας κάνουν επιφυλακτικούς ως προς την ειλικρίνεια του απέναντί μας, αν και δεν αποτελούν αδιάσειστες αποδείξεις ότι ψεύδεται», επισημαίνει ο δρ Γκάισελμαν.

Και στα SMS

Πρόσθετες ενδείξεις εντοπισμού του ψεύτη παρέχει και ο δρ Ρίτσαρντ Βάισμαν, καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Χέρτφορντσαϊρ, ο οποίος μελετά από τη δεκαετία του '90 την... τέχνη της εξαπάτησης.

Ο δρ Βάισμαν ηγήθηκε μελέτης που δημοσιεύθηκε τον Ιούλιο του 2012 στο επιστημονικό περιοδικό «PLOSOne» και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, σε αντίθεση με την ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση, τα μάτια δεν «προδίδουν» τους ψεύτες (η μελέτη έδειξε ότι οι κινήσεις των ματιών ουδεμία σχέση έχουν με το αν λέμε αλήθεια ή ψέματα).

Ο δρ Βάισμαν λέει πως ενδείξεις ψέματος μπορεί να είναι τα εξής:

* Αποφυγή χρήσης των προσωπικών και κτητικών αντωνυμιών στο πρώτο ενικό πρόσωπο. Όταν επινοεί κάποιος ιστορίες που ουδέποτε συνέβησαν, τείνει να χρησιμοποιεί λιγότερο τα «εγώ», «εμένα», «μου» κ.τ.λ.. Να έχετε το νου σας για αιφνίδια... εξαφάνιση των λέξεων αυτών σε μία συζήτηση.

* Ακινησία. Το να λέει κάποιος ψέματα δεν είναι διόλου εύκολο, αλλά απαιτεί

μεγάλη νοητική συγκέντρωση. Το να μείνει ξαφνικά κάποιος εντελώς ακίνητος στην πορεία μιας συζήτησης, είναι ύποπτη ένδειξη.

* Δισταγμός. Όσοι λένε ψέματα μιλούν πολύ πιο διστακτικά απ' όσους λένε την αλήθεια και έχουν την τάση να «σκοντάφτουν» στις λέξεις τους. Να έχετε το νου σας για υπερβολικά πολλά «εεεεεεεεεε» και «αααααααα».

* Αιφνίδιες παύσεις. Οι ψεύτες εύκολα αιφνιδιάζονται, οπότε πρέπει να σταματήσουν για να σκεφτούν τι θα πουν. Να γίνετε καχύποπτοι αν εκεί που μιλούσατε αβίαστα, μία ερώτησή σας προκαλέσει αιφνίδια παύση.

Και αν αναρωτιέστε πως μπορείτε να καταλάβετε αν κάποιος γράφει ψέματα στα SMS που σας στέλνει, την απάντηση πιθανώς έδωσαν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο BrighamYoung (BYU), στην Γιούτα, οι οποίοι έδωσαν πέρυσι τον Σεπτέμβριο στη δημοσιότητα τα ευρήματα μελέτης για τα ψέματα που γράφουμε στα SMS.

Όπως έγραψαν οι ερευνητές στο περιοδικό «ACM Transactions on Management Information Systems», όταν στο μέσον μιας συζήτησης με SMS τίθεται ένα δύσκολο ερώτημα και ξαφνικά επέρχεται παύση, το πιθανότερο είναι ότι ο δέκτης του ερωτήματος σταμάτησε για να σκεφτεί με ποιο ψέμα θα απαντήσει.

Η μελέτη διεξήχθη σε περισσότερους από 100 φοιτητές, οι οποίοι απάντησαν σε 30 τυχαίες ερωτήσεις, έχοντας όμως την ρητή εντολή να απαντήσουν ψέματα στις μισές από αυτές.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, όταν οι φοιτητές έγραφαν ψέματα χρειάζονταν κατά 10% περισσότερο χρόνο για να απαντήσουν, ενώ έσβηναν και ξανάγραφαν την απάντησή τους πριν πατήσουν «αποστολή».

Πηγή: ygeia.tanea.gr