

Používáme čtyři typy lží. Co každého lháře spolehlivě usvědčí?

Lžeme my sami, lžou i všichni kolem nás. Včetně těch nejčestnějších lidí. Sice je pravda, že není lež jako lež, ale pořád je to lež, být si můžete říkat, že je nevinná. Který typ lži je nejtěžší odhalit? A podle čeho poznáme, že nám ten druhý lže?



Foto: Envato Elements

Lháře můžete snadno odhalit, ale chce to trénink.

Každému se někdy "podaří" zalhat. A často v tom nebývá nic zlého. Je však dobré si to uvědomovat a vědět, proč to děláme. A ještě lepší je umět u druhého zachytit slova a další signály, které naznačují nebo přímo potvrzují, že neříká pravdu, něco skrývá nebo přikrašluje.

"Soustředte se z poloviny na slova a z poloviny na řeč těla," doporučuje expertka na komunikaci a výslechy [Lena Sisco](#). Slova vždy odhalí pravdu, pokud nasloucháte. Tvzení, že komunikace je z 93 % neverbální, je podle ní mýtus. Musíte zvládnout obojí.

Není lež jako lež aneb Základní typy lží

1. Nepravdivé tvrzení

Při tomto typu lhaní člověk jednoduše tvrdí něco, co není pravda. Například, když se muž zeptáte, co dělal včera v noci a on vám odpoví, že byl doma a spal, ale ve skutečnosti byl s kamarády na večírku, který se protáhl až do rána.

2. Přikrášlování

Typickým příkladem přikrášlování je životopis, v němž se i lidé, kteří mají výbornou kvalifikaci, snaží sami sebe vykreslit v ještě lepším světle. V soukromém životě všichni rádi trochu přeháníme. Ta ryba, kterou jsme ulovili, je s každým dalším opakováním příběhu o něco větší, hádka s arogantním úředníkem dramatičtější, nový potenciální partner atraktivnější.

3. Opomenutí

Lhaní opomenutím nebo vynecháním znamená, že nezmíníte část příběhu. Někdy ne příliš důležitou, jindy tu nejdůležitější. Je nejjednodušší na provedení, ale nejtěžší na odhalení.

Muž tedy řekne, že šel včera s kamarády na večeri a na drink a vrátil se domů až v sedm ráno, ale opomene zmínit, že se šíleně opili, flirtovali se sexy slečnami, odvážali se víc, než obvykle a na místo vyjžděla policie.

4. Zkreslení

Tento typ lhaní si můžete představit jako sendvič. Začnete a skončíte něčím, co je pravda, doprostřed ale vložíte lež a doufáte, že si ten druhý na vás nevšimne známek stresu.

Jak poznat, že někdo lže?

Toho, co vám naznačí, že vám druhý lže, je spousta. Někdy ho slova a chování rovnou usvědčí, jindy se musíte ptát. Čeho si tedy všimat?

- Změny v řeči těla

Zachycení změn v řeči těla je velmi cenné, ale můžete s ním pracovat pouze u lidí, které už alespoň trochu znáte. Víte, jaké je jejich základní nastavení, tedy jak se chovají běžně. "Změna nastává, když začnou mluvit o něčem, co jim je nepříjemné."

Například člověk, který při mluvení běžně nedělá žádná gesta, najednou doslova mluví rukama. Můžete pozorovat také opakované upravování brýlí, oblečení, pohupování nohou, hlazení paží nebo stehů.

- Vrásky mezi obočím

Mezi obočím se objeví svislé vrásky, kterým se říká mračivky nebo "11 lines". "Stažení obočí a vytvoření těchto vrásek je projevem smutku, hněvu nebo pochybnosti. Podle slov pak identifikujete, o co přesně jde."

- Výplňová slova

Mnoho lidí má tendenci používat výplňová slova, když musí mluvit o něčem pro ně nepohodlném. Třeba „víš“ a „že“. „Mm“ a „hmm“ jsou zase typické při nejistotě. Také lháři dávají čas promyslet, co říct potom.

- Skrývání rtů

Kdo něco skrývá či lže, tiskne rty k sobě a schovává je, posouvá jeden či oba koutky do stran.

„Takový úšklebek značí opovržení a to znamená morální nadřazenost. Právě jsem ti lhal/a a myslím si, že mi to prošlo. Víš, že lžu, ale jsem si sebou jistý/á," vysvětluje odbornice.

- Dlaně dovnitř vs. dlaně ven

Otevřené dlaně směřující k vám říkají „nemám co skrývat“. Pokud ale lidé mluví o něčem, co se jim nelíbí nebo není pravda, dlaně otočí k sobě, jako by si je chránili a zároveň kryjí něco, co nemáte vidět, slyšet, vědět.

- Odložené vyjádření emocí

„Máte-li pocit, že vám někdo lže, zeptejte se ho na emoce. Jak se v konkrétní situaci cítil?“ doporučuje Lena Sisco. Když nemá co skrývat, řekne to hned. Pokud se zastaví a přemýšlí,

jak se cítil, velmi pravděpodobně se cítil jinak, než pak řekne.

- Pokrčení ramen

Pokrčení či pozvednutí ramen je nejistota. Pochybujete o tom, co právě říkáte. „Pokud krčíte ramený a říkáte, že nevíte, jestli jste smutní nebo naštvaní, v pořádku. Ale když říkáte, že je vám z něčeho smutno, kroutíte při tom hlavou a zvedáte ramena, nevěřím vám. Pokud říkáte pravdu, vaše slova a chování se shodují,“ zdůrazňuje.

- Změna tempa a tónu řeči

Tempo řeči je skvělým a přesným ukazatelem klamu. Když lidé lžou, tempo se zrychlí nebo zpomalí. Tón hlasu se sníží nebo zvýší.

- Zakrývání citlivých míst

Na těle máme tři zranitelné zóny - krk, oblast pupíku a intimních partií. Ve chvílích, kdy máme strach, že nám někdo ublíží, mozek zařídí, že tato citlivá místa chráníme rukama nebo zkříženýma nohama. Děje se to automaticky, na nevědomé úrovni.

Může někdo věřit vlastním lžím?

„Myslíte si, že lidé mohou věřit svým lžím? Kdekoli se takhle zeptám, většina lidí odpovídá, že ano. Ale to je omyl!“

Když lidé lžou, musí pravdu vědomě odsunout stranou, vymyslet si lež nebo si vzpomenout na lež, kterou si připravili. Pravda naskočí hned, řeknou ji okamžitě.

„Lhaní je vědomý proces, vyžaduje úsilí, proto nikdo nemůže věřit vlastním lžím. Ani psychopati, sociopati a lidé s [narcistickou poruchou osobnosti](#). Ti ale necítí vinu, stud, nemají výčitky, nebojí se následků,“ uzavírá komunikační expertka.

Anketa

Co děláte, když lžete?

Uhýbám očima.

8,7 %

Mluvím tiše a pomalu.

1,4 %

Nevím, nikdy jsem se na to nezaměřoval/a.

71,3 %

Mluvím rychle a rozhazuji rukama.

2,3 %

Já nikdy nelžu.

16,3 %

☒ Jste přihlášen(a), můžete hlasovat

Celkem hlasovalo 2272 čtenářů.

