Yves-Alexandre Thalmann

Minciună și manipulare

Traducere: Alex. VLAD

NICULESCU

Cuprins

Precizări 9

Introducere – Minciună și chiar mai mult, dacă există afinități 13

CUM SĂ DETECTĂM MINCIUNA

Capitolul 1. Comunicarea nonverbală nu mai este ce era 19
Corpul n-ar putea minți 19
Dacă o știe toată lumea... 22
Un experiment în mărime naturală 24
Este rândul dumneavoastră să jucați! 27
O greșeală cu consecințe grave 29
Nu mai decodați! 31
Atenție la mecanismul de confirmare 33

Capitolul 2. Semnele emoției 39
Mehrabian nu greșea 39
Ce este emoția? 41
Să credem în detectorul de minciuni? 43
Un limbaj universal 45
Facial Action Coding System 49
Ascundeți-vă emoția asta, pe care nu pot s-o văd 52

Viața nu este o partidă de poker 55
Un bun mincinos este un mincinos pregătit 58

Capitolul 3. Puterea cuvintelor 61
Diavolul se ascunde în detalii 61
Totul este relativ 66
Cuvintele nu mint bine 68
E prea clar ca să fie adevărat 72
Amintiri care nu sunt amintiri 77
O precizie înșelătoare 79
Creierul mincinos 82
Să minți presupune mult efort 85

ADEVĂRUL DESPRE MINCIUNĂ

Capitolul 4. Psihologia minciunii 95
Sunteți un bun mincinos? 95
Zidul de apărare a intimității 101
Să minți ca să placi cuiva 104
Empatia pusă sub semnul întrebării 106
Nu orice adevăr este bine să-l auziți 108
Există minciună și minciună 112
Jumătăți de adevăr și adevărate minciuni 116
Nu chiar și chiar nu 120
Când minciunile nu sunt cu adevărat minciuni 124
A trăi cu minciuna 128

CUM SĂ DEJUCĂM MANIPULAREA

Capitolul 5. Oare jocul merită miza? 133
Contexte diferite 133
Trăiască intuiția! 137

Să evaluăm riscul 141
Analiza costurilor și a beneficiilor 143
Dar încrederea?. 147
Semnele pe care nu vrem să le vedem 149
A ține cont de statistici 153

Capitolul 6. Confruntarea. 157
Ascultați cu atenție 157
Fiți sinceri!. 162
Măriți miza 166
Deosebiți falsul de adevăr 169
Puneți întrebările potrivite 172
Blocați tehnicile de eschivare 176
Adevărul, iar după aceea? 179

Concluzie – O putere care nu este putere 185

Anexe 189

10 mituri greșite despre minciună 191
Rezumat. 195
Tabel sinoptic 197
Note 198

Introducere

Minciună și chiar mai mult, dacă există afinități...

În linii mari, se pare că 80% dintre minciuni rămân neobservate în viața cotidiană. Fără a fi niciodată detectate, nici identificate. Dar cum putem măsura sau verifica un astfel de procentaj? Este imposibil să-l confirmăm sau să-l infirmăm. Dimpotrivă, analiza a 200 de documente științifice în care s-a studiat capacitatea participanților (mai mult de 24 000) de a detecta minciuna a arătat că procentajul mediu de detectare este în jurul a 54%*[1]. Când este vorba despre detectarea minciunii, oamenii nu se pricep mai bine decât hazardul.

Constatarea este clară, chiar dacă ne rănește ego-ul: nu suntem înzestrați pentru detectarea minciunilor. Oricât de dezagreabilă ar fi, această constatare este până la urmă destul de logică. Într-adevăr, cum ne îmbunătățim noi performanțele, în toate disciplinele? Prin feedbackuri, criticile sau pur și simplu succesele și eșecurile cu care ne întâlnim. Când o acțiune

* Toate rezultatele și studiile menționate în această carte fac referire la articole științifice citate în Anexe (vezi pp. 189 și următoarele)

produce efectul scontat, modul nostru de a acționa este deja format; și invers, când ea eșuează, suntem încurajați să ne schimbăm modul în care procedăm. Aceasta este regula generală a învățării.

Cum se petrec lucrurile atunci când detectăm minciuna? În realitate, avem foarte puține feedbackuri ale pretinselor noastre performanțe. Deoarece se întâmplă destul de rar ca minciunile celor apropiați să fie dezvăluite sau mărturisite, ne lipsesc teribil de mult informațiile necesare pentru a ne îmbunătăți tehnicile. Nu putem – sau cel puțin nu putem suficient – să învățăm din greșeli, deoarece majoritatea lor nu ne vor fi niciodată revelate.

Să precizăm, pe deasupra, că spunerea adevărului nu este încurajată cu adevărat: un copil care mărturisește o greșeală făcută este adesea pedepsit, pe când dacă tace și dacă nu se descoperă nimic, nu se abate nicio consecință supărătoare asupra lui; o infidelitate păstrată secretă nu provoacă nicio criză în cuplu, pe când mărturisirea ei poate duce la despărțire; un concediu luat pe motiv de boală nu va aduce niciodată prejudicii, spre deosebire de o absență nemotivată; a-i spune unui prieten că nu vrei să te întâlnești cu el poate să vă distrugă relația, pe când a pretexta că n-ai timp este un motiv considerat valabil. Adevărul nu are un renume prea bun!

Dacă nu suntem prea dotați pentru a repera minciunile celorlalți, în schimb, cei mai mulți dintre noi suntem experți în arta de a minți. Din același motiv: fiecare ascundere sau falsificare a adevărului care trece neobservată ne consolidează abilitatea de a minți. Și de fiecare dată când suntem descoperiți, ne putem rectifica erorile și rafina tacticile. Astfel încât, din minciună în minciună, dezvoltăm o măiestrie a mistificării.

A învăța din greșeli... Exact aici se ascunde cheia perfecționării. Prima greșeală și cu cele mai grave consecințe este să credem că suntem dotați natural pentru a detecta minciuna, chiar mai dotați decât alții, ceea ce conferă un avantaj sigur tuturor manipulatorilor și disimulatorilor care încearcă să ne înșele (vigilența noastră este adormită din moment ce indiciile pe care încercăm să le reperăm la ei nu sunt perceptibile). Prima parte a acestei cărți este consacrată dezvăluirii tehnicilor de detectare a minciunii. Pentru a scurta așteptarea, să-l cităm pe Paul Ekman, cel mai renumit expert din acest domeniu: „Nu există niciun semn de înșelătorie – nici gest, nici expresie a feței, nici tresărire musculară – care prin el însuși să însemne că un individ minte[2]."

A doua greșeală se referă la motivele care împing la minciună. Avem tendința să credem că persoanele care înșală corespund unui profil psihologic special și au intenții mai puțin lăudabile. Asta înseamnă să uităm că noi *toți* suntem dotați pentru minciună, chiar și numai pentru că respectăm codurile politeții. Vom reveni la acest subiect în a doua parte a cărții: multe minciuni nu sunt rău intenționate, ci asigură – dimpotrivă – coeziunea socială, netezind asperitățile comportamentelor și ale opiniilor noastre, uneori prea dure.

Minciuna n-ar trebui să fie asimilată sistematic ipocriziei sau vicleniei. Dacă analizăm motivele care ne împing să mințim (pe care le credem adesea ca fiind *bune*), putem să ne dezvoltăm înțelegerea mecanismelor minciunii.

În fine, a treia greșeală se referă la minciuna însăși. Ne place să credem că ea este opusul adevărului, cele două formând realități contrare și antinomice: o informație este fie adevărată, fie falsă. O astfel de dihotomie intră în impas în fața complexității psihicului uman: un cuvânt poate conține simultan elemente

veridice și elemente înșelătoare, informații mai mult sau mai puțin adevărate, componente adevărate dintr-un anumit punct de vedere și false din altul.

Luarea în considerare a acestor erori deschide perspective originale asupra modului de a dejuca minciunile și manipularea. Căci miza veritabilă nu rezidă atât în *detectarea*, cât în modul de *a le face față* și de a le dejuca în viața cotidiană. Acesta este obiectivul ultimei părți a acestei cărți, care analizează mijloacele de comunicare ce trebuie folosite pentru a reuși. Interogarea și confruntarea vor fi în centrul acestei analize.

CUM SĂ DETECTĂM MINCIUNA

Capitolul 1

Comunicarea nonverbală nu mai este ce era

Corpul n-ar putea minți

Pe ce semne ne bazăm intuitiv când încercăm să identificăm o eventuală minciună? La ce sunteți *dumneavoastră* atent în special când aveți o îndoială asupra veridicității vorbelor interlocutorului? În general, răspunsul este unanim: sunt observate mai ales reacțiile corporale – gestica, nervozitatea, privirea etc. – fiind convinși că n-ar putea minți corpul.

Un prieten vă spune că se bucură să vă revadă, în timp ce privirea sa alunecă în altă parte și ochii săi nu reflectă nicio stare specifică de bucurie. E o minciună?

Când vă întrebați partenerul de viață unde și-a petrecut seara, el vă răspunde: „M-am uitat la meci cu Michel", în timp ce se înroșește la față și-și freacă nervos mâinile. E o minciună?

Copilul dumneavoastră se jură pe toți sfinții că n-a făcut greșeala de care îl acuzați, mușcându-și în același timp buzele. E o minciună?

Cutare candidat la angajare vorbește cu entuziasm de calitățile sale, dar se bâlbâie și se uită în altă parte când îi cereți

informații precise despre locurile sale de muncă precedente. E o minciună?

Fără îndoială, în aceste situații, cuvintele și corpul nu par să comunice aceeași informație. Trebuie să vedem în asta indiciile minciunii?

Trioul câștigător

Când este vorba despre detectarea minciunii, majoritatea oamenilor se bazează în primul rând pe trei grupuri de indicii nonverbale: privirea care se eschivează, gesturile nervoase și agitația corporală. Iar acest „trio câștigător" este întâlnit pe întreg globul pământesc: un studiu realizat în mai mult de 58 de țări, care a implicat 2300 de subiecți (adică mai mult de 11 000 de răspunsuri) indică faptul că 63% dintre oameni cred că micinoșii pot fi recunoscuți după faptul că privesc în altă parte, 28% cred că aceștia manifestă nervozitate și 25% că ei gesticulează[3].

Dezbaterile s-au încheiat deci: corpul este cel care trădează minciuna! De altfel, acesta este mesajul transmis de majoritatea autorilor de metode pentru învățarea decodării gesturilor. Într-adevăr, majoritatea cărților și a site-urilor internet care promit să facă din noi niște ași ai detectării minciunii se bazează pe aceleași trei principii:

- o privire care se eschivează: mincinosul și-ar ascunde tulburarea evitând privirea interlocutorului. Unele teorii susțin chiar că mișcările oculare permit să se vadă dacă interlocutorul își reamintește un eveniment sau îl inventează.
- gesturi nervoase: mincinosul simțindu-se prost, se consideră că gesturile sale reflectă această tensiune internă

prin mișcări nervoase, în special prin mâini: manipulează obiectele, se joacă cu telefonul sau cu o legătură de chei. Apar mișcări parazite, care n-au nicio legătură cu activitatea sau cu postura din acel moment, cum ar fi cea de a-și mângâia o parte a feței, de a se ocupa de unghiile sale sau de a pipăi un inel. Pentru numeroși autori, gesturile de autocontact sunt semnificative, ca și cum persoana ar vrea să-și recapete siguranța de sine.
- agitație și fâțâială: corpul este agitat de diverse mișcări și de scurte schimbări de poziție, care-i fac echilibrul instabil.

ALTE SEMNE „INFAILIBILE"

Printre celelalte semne ale minciunii crezute de obicei „infailibile" putem enumera: mișcările brațelor, ale picioarelor și ale degetelor; variația ritmului vorbirii; schimbarea intonației; direcționarea privirii (spre stânga sau spre dreapta); transpirația; manipularea părului, a hainelor sau a obiectelor.

Sensul indiciilor corporale

Cum se explică faptul că se consideră că indiciile corporale trădează în mod infailibil minciuna? Ideea este că mincinosul se simte rău în special pentru că se teme să nu fie descoperit. Această tulburare se traduce printr-o tensiune crescută a organismului, un stres care produce agitație interioară. Întrucât acestea sunt generate de structurile profunde ale creierului, cele care administrează funcțiile vitale (trunchiul cerebral) și emoțiile (sistemul limbic), ele scapă controlului conștient al neocortexului. Aceste semne apar așadar în ciuda dorinței

mincinosului și – trădându-i tensiunea internă – oferă excelente indicii despre minciuna sa.

Să zicem că-i așa, dar nu este normal ca un candidat la angajare să fie stresat? Ca partenerul de bună-credință bănuit de infidelitate să aibă un moment de stres? La fel ca și copilul pe care părinții nu vor să-l creadă? Tensiunea crescută poate fi generată, în fiecare caz, de o altă sursă decât minciuna. De altfel, minciuna este cu adevărat o sursă de tensiune și de tulburare? Cu alte cuvinte, aceste indicii corporale funcționează cu adevărat?

Dacă o știe toată lumea...

Atunci când este vorba de detectarea minciunii, bazându-vă pe câteva cărți citite, vă focalizați atenția mai întâi asupra semnelor corporale: privirea care se eschivează. O stare de nervozitate, agitație etc. Acționați la fel ca majoritatea oamenilor.

Puneți-vă acum această întrebare: dacă *dumneavoastră* ar trebui să mințiți (în scop nobil, bineînțeles!) fără a risca să fiți descoperit, la ce ați fi atent în mod special? La controlarea indiciilor care ar putea să vă trădeze, a acelora pe care tocmai încercați să le detectați la ceilalți, adică la gesturile dumneavoastră. Veți continua deci să-l fixați cu privirea pe interlocutor, vă veți controla degetele, mâinile și picioarele, pentru a nu lăsa să transpară semne de nervozitate. De asemenea, veți sta drept, cu picioarele bine înfipte în pământ, sau vă veți instala confortabil pe scaun, pentru a elimina orice manifestare posibilă de agitație. Nu este greu să controlați aceste diverse indicii. Este de ajuns să conștientizăm ceea ce se petrece în corpul nostru și să ne concentrăm atenția asupra a ceea ce vrem să dominăm. Privirea noastră ar avea tendința să se eschiveze... Nu-i nicio

problemă: ajunge să privim voluntar în ochii interlocutorului! Avem tendința să ne pipăim inelul sau să ne mângâiem fața? Este suficient să ne punem mâinile în buzunare. Iar a sta liniștit pe un scaun este o competență pe care am exersat-o îndelung în cursul anilor de școală...

Să reluăm raționamentul, pentru a trage concluzia care se impune: cei mai mulți oameni sunt atenți spontan la indiciile corporale pentru a detecta minciuna. Or, mincinoșii – ca majoritatea oamenilor – știu că tocmai aceste semnale vor fi observate de interlocutor. Ei vor face deci tot ce le stă în putință să le controleze, eliminând astfel indiciile care ar putea să le trădeze minciuna.

Să notăm, în legătură cu asta, că mincinoșii foarte buni, cei care reușesc să rămână perfect credibili atunci când mint, obțin rezultate mai bune decât restul populației în detectarea minciunilor[4]. Dar oare nu suntem cu toții niște buni mincinoși *atunci când trebuie*? Deoarece mințim cu toții, știm cu toții ce să facem pentru a nu fi descoperiți...

Trebuie să recunoaștem un lucru evident: spre deosebire de ceea ce cred cei mai mulți dintre oameni și de ceea ce afirmă metodele de decodare a limbajului nonverbal, indiciile corporale nu funcționează probabil întotdeauna pentru a-i depista pe mincinoși.

Nu funcționează „probabil"? În realitate, trebuie să eliminăm adverbul și să scriem: indiciile corporale *nu funcționează*. Ele nu permit detectarea eficientă a minciunilor, concluzie sprijinită de numeroase studii științifice[5]: nu suntem buni detectori ai minciunilor, cel puțin nu atât de buni pe cât credem, căci indiciile pe care ne bazăm nu funcționează. Am uitat pur și simplu că o metodă populară este desigur cunoscută de