

Z

Smoesjes verzinnen doen we gemiddeld twee keer per dag

# ‘Sorry, de brug stond open...’

**D**een doet het vaker dan de ander, maar gemiddeld liegen we twee keer per dag. Hoewel, dat is wellicht ook niet helemaal waar, want dit cijfer komt uit onderzoeken waarin mensen zélf aangeven hoe vaak ze het deden. Het echte aantal is waarschijnlijk hoger. „Achteraf vertellen hoe vaak je hebt gelogen, is best ingewikkeld”, zegt Sophie van der Zee, leugenonderzoeker aan de Rotterdamse Erasmus School of Economics. „Vaak herinneren mensen het zich niet goed, deels omdat ze het goedpraten of niet vinden dat iets een leugen is.”

Want smoesjes vertellen is uiteindelijk gewoon een vorm van liegen, alleen klinkt het wat aardiger. Leugens komen in verschillende soorten en maten: je kunt compleet verzonden verhalen vertellen, maar dingen overdrijven of verzwijgen is ook liegen. Net als een leugentje om bestwil. Het bedenken van smoesjes, dus liegen om ergens onderuit te komen, doen we van dit alles veruit het meest.

## Imagomanagement

‘Jammer joh, de batterij is leeg’, houd je je kind voor wanneer hij weer zeurt om die verrekte iPad. Of het excuus aan je vriendin bij wie je een kwartier te laat binnenstapt: ‘Sorry! File!’. We verzinnen vooral smoesjes om iets niet te hoeven doen, ergens niet over te hoeven praten of er zelf of een ander beter uit te laten komen. Een soort imago-management, dus. „Bij volwassenen draait het vaak om sociale relaties: we willen dat de ander zich geen zorgen maakt of zich juist goed voelt”, zegt Van der Zee.

Met name vrouwen liegen om aardig gevonden te worden. Mannen doen het vaker voor eigen gewin. Kinderen vertellen een smoesje om iets gedaan te krijgen of juist ergens mee weg te kunnen komen. Kortom, iedereen belazert de boel weleens. Adolescenten nog wel het meest; zij willen vaak nog veel indruk maken op anderen. De noodzaak om een excuus te verzinnen wordt naar mate je ouder wordt wel steeds minder. Vanaf ons 65ste doen we het amper nog.

## Is het slecht?

Is het vertellen van smoesjes altijd slecht? Niet per se. Met een leugentje kom je vaak nét wat slimmer en leuker over. Bovendien is de waarheid soms maar ongemakkelijk. Een smoesje is dan de simpele uitweg. Want ga je die vriendin eerlijk vertellen dat je op tijd komen minder belangrijk vond dan het afkijken van jouw favoriete serie? Nee, dan levert een smoesje vaak minder gedoe op. En grote kans dat je vriendin je nog aardiger vindt ook.

Het smoesje werkt als een soort sociale lijm en kan relaties juist versterken, legt Van der Zee uit. Wanneer je je nieuwe buurvrouw met die discutabele jurk juist complimenteert met haar uiterlijk, vindt ze je waarschijnlijk een stuk sympathieker dan wanneer je botweg zou zeggen dat ze beter wat anders aan had kunnen trekken.

‘De hond heeft mijn huiswerk opgegeten.’ Of nog zo’n klassieker: ‘Schat, nu niet, ik heb hoofdpijn.’ Smoesjes bedenken we allemaal. Tegelijkertijd balen we als we merken dat iemand tegen ons liegt. Dus eerlijk, waarom doen we het dan?

CAROLINE VAN SCHUBERT



**Vrouwen liegen om aardig gevonden te worden, mannen doen het vaker voor eigen gewin**

## STOPPEN MET SMOESJES

### Tips van Sophie van der Zee

- **Houd in een dagboek bij** wanneer je smoesjes gebruikt.
- **Word je bewust van de verschillende soorten leugens** en kijk in welke situaties je vooral smoesjes verzint.
- **Altijd te laat?** Vertrek dan eens eerder dan je denkt dat je moet vertrekken.
- **Probeer eerlijker te leven.** Niet alleen in persoonlijk contact, maar ook wanneer je bijvoorbeeld berichten naar elkaar stuurt.
- **Als je jezelf toch betrap op een leugen:** hoe kun je dat de volgende keer anders oplossen?

„Die kleine leugentjes kunnen meestal niet zoveel kwaad. Vooral wanneer je het doet om iemand niet te beledigen of juist te plezieren”, zegt Annemiek van Kessel, auteur van het boek *Wat zit je haar goed!* over liegen en leugens.

## Iedereen liegt weleens

Liegen is een fascinerend fenomeen, vindt ze. Vooral omdat we het allemaal doen, maar eigenlijk ook allemaal vinden dat het niet kan. Bovendien willen we graag in elkaars smoesjes geloven. „Het is leuk als iemand zegt dat je er goed uitziet. Dergelijke smoesjes kunnen ook niet zoveel kwaad, maar je hebt wel gradaties in liegen. Als iemand zich enorm belazerd of niet serieus genomen voelt, dan is het wel vervelend. Je kunt ook te ver gaan.”

Terwijl een smoesje soms beter te verkroppen is dan de waarheid, heeft het ook een andere kant: wanneer we een ander betrappen op een leugen, voelen we ons ook écht belazerd. „Het zorgt voor een flinke deuk in ons vertrouwen in de ander. Mensen vinden eerlijkheid over algemeen heel belangrijk”, zegt Van der Zee. Wel vinden we de ‘typische smoesjes’ over bijvoorbeeld te laat komen in het algemeen acceptabeler dan leugens puur

voor financieel of persoonlijk gewin. Bovendien liegen we al sinds mensenheugenis. Smoesjes helpen ons als mensen zelfs te overleven, meent Van der Zee. „Door je iets slimmer en beter voor te doen, vergroot je de kans op het krijgen van een partner en dus nageslacht.”

## Goede smoes

Wie met een goede smoes wil komen, moet daar overigens wel wat voor doen, weet de auteur. „Niet iedereen kan dat even goed. Je moet goed kunnen acteren, overtuigend zijn en er zelf ook een beetje in geloven. Belangrijk is ook dat je je eigen smoes onthoudt, want als mensen er later naar vragen moet je je info natuurlijk wel paraat hebben.”

Het verzinnen van smoesjes heeft dus voordelen, maar trots zijn we er nou ook weer niet op. En als het uitkomt, zijn de rapen gaar. Toch blijven we het met z’n allen doen, want doorgaans komen we er gewoon mee weg. Daarnaast zijn we ook bijzonder slecht in het herkennen van smoesjes, omdat we in de basis uitgaan van elkaars’ eerlijkheid. Bovendien vinden we het vaak niet eens de moeite waard te achterhalen of iets een smoesje is of niet. Misschien maar beter ook.

## 10 CREATIEVE SMOEZEN

Sommige mensen gaan net iets verder in het verzinnen van een listige smoes. De vacaturesite Careerbuilder maakte een top 10 met smoezen die ooit echt zijn gebruikt om onder werk uit te komen.

- 1 ‘Ik heb traumatische stress opgelopen van een spin in mijn huis.’
- 2 ‘Ik ben gebeten door een eend.’
- 3 ‘De ozon in de lucht heeft de banden van mijn auto platgedrukt.’
- 4 ‘Ik moest getuigen tegen een drugsdealer en de vriend van de dealer heeft me beroofd.’
- 5 ‘Mijn vingers zaten klem in een bowlingbal.’
- 6 ‘Mijn snelkookpan is ontploft.’
- 7 ‘Ik heb per ongeluk kattenvoer gegeten in plaats van tonijn en ben doodziek geworden.’
- 8 ‘Ik moest naar de begrafenis van het huisdier van mijn neef, omdat ik lijkdrager was.’
- 9 ‘Ik heb haarverwijderaar onder mijn armen gebruikt en heb nu brandwonden.’
- 10 ‘Ik heb te veel verjaardagstaart gegeten.’

ILLUSTRATIE ERIC ELICH