

Waarom er in ieder van ons een 'mol' schuilt: 'De ene leugen brengt de andere voort'



Still uit 'De Mol'Beeld SBS

De kandidaten van *De mol* verbazen Vlaanderen met hun talent voor listen en bedrog, maar volgens leugenexpert Sophie van der Zee is dat niet geheel terecht. Mensen liegen namelijk veel meer dan ze zelf beseffen. 'Zodra je ermee begint, zorgt je brein ervoor dat het makkelijker wordt om het opnieuw te doen.'

PAUL NOTELTEIRS 30 april 2022, 03:00

Het nieuwe kapsel van een collega, de kookkunsten van een partner of het interieur van een vriend. Wanneer mensen liegen, menen ze vaak dat ze het uit beleefdheid doen. Alleen blijkt uit onderzoek van sociaal psycholoog Timothy Levine dat die zelfinschatting niet volledig klopt. Slechts in 2 procent van de gevallen komen leugens voort uit de ambitie om de sociale wenselijkheid niet te schenden. Veel vaker verdraaien personen de waarheid omdat ze bepaalde voordelen willen binnenhalen

(31 procent van de leugens) of om hun eigen gebreken te maskeren (22 procent). Die verkeerde zelfinschatting herhaalt zich ook wanneer het over de frequentie van het liegen gaat. “Bij zelfrapportage zeggen mensen dat ze gemiddeld twee keer per dag liegen, maar bij experimenten logen mensen tijdens een gesprek van tien minuten al twee keer”, zegt sociaal psycholoog Sophie van der Zee (Erasmus Universiteit Rotterdam).

De capaciteiten om te liegen worden dus onderschat, maar dat betekent niet dat iedereen er even goed in is. Bepaalde aangeboren persoonlijkheidskenmerken maken het zo makkelijker om mensen te misleiden. Fysieke aantrekkelijkheid is daarbij van belang, maar ook inventiviteit en cognitieve vaardigheden spelen een rol. Een leugenaar moet immers in staat zijn om te onthouden welke versie van de waarheid hij precies tegen wie verteld heeft. Dat kan voor stress zorgen, zeker wanneer er onverwachte vragen komen die om een snel antwoord vragen. “Leugenaars zijn niet noodzakelijk intelligente mensen, ze slagen er vooral in om verschillende verhalen uit elkaar te houden”, aldus Van der Zee. Mannen liegen overigens even vaak als vrouwen, al doen ze het wel om andere redenen. Vrouwen zouden gemiddeld vaker liegen vanuit emotionele overwegingen, terwijl mannen het meer doen om een persoonlijk voordeel te verkrijgen.

Wie al schaamrood op de wangen krijgt bij de gedachte van een leugentje om bestwil, hoeft een deelname aan een programma als *De mol* niet noodzakelijk op zijn buik te schrijven. Onderzoek van het University College in Londen toont namelijk aan dat het mogelijk is om je talent als leugenaar snel naar een hoger niveau te tillen. Wanneer mensen een eerste keer de waarheid

verdraaien, is er een hevige reactie in de hersenregio die zintuigen koppelt aan emoties. Naarmate er meer en grotere leugens verteld worden, zwakt de reactie in dat gebied af. “Zodra je begint met liegen, zorgt je brein ervoor dat het makkelijker wordt om het later opnieuw te doen. De ene leugen lokt de andere uit”, vertelt Van der Zee. Daarnaast kunnen aspirant-leugenaars maar beter een creatieve uitlaatklep zoeken, want uit experimenteel onderzoek blijkt dat mensen na een ‘artistieke’ opdracht beter en sneller onwaarheden vertellen.

Om ervoor te zorgen dat je als leugenaar niet ontmaskerd wordt, kan het ten slotte nuttig zijn om een beroep te doen op bepaalde inzichten uit de wetenschap. Een gebrek aan oogcontact en een rusteloze houding worden bijvoorbeeld vaak met liegen geassocieerd, maar dat is onterecht. “Je moet vooral proberen om genoeg met je handen te prutsen, je kin niet te hoog te houden en om voldoende te gesticuleren”, zegt Van der Zee.

De nieuwe mol kan maar beter meelezen.