



Beter Leven
Liegen



Alsof het gedrukt staat

Vrijwel iedereen zet weleens een leugentje in om gedoe te voorkomen.
De redactie is benieuwd: wanneer liegt u en waarom?
En ja, ook iets achterhouden valt onder liegen.

Door **Anna van den Breemer** Illustratie **Sophia Twigt**

Ik stap nú op mijn fiets!', appt een vriendin, vijf minuten na onze afgesproken tijd. Drie kwartier later komt ze het restaurant binnen, terwijl haar kantoor dichtbij is. De 'ik ben onderweg, hoor'-opmerking is waarschijnlijk een van de meest voorkomende leugens in het sociale verkeer, zegt Sophie van der Zee, rechtspsycholoog aan de Erasmus School of Economics, gespecialiseerd in leugens. Leugens worden veelal ingezet voor imagomanagement. 'Dat een persoon zich net even wat vriendelijker, leuker of slimmer voordoet', zegt Van der Zee. Vaak gebeurt dat in de context van romantische relaties en sollicitaties, bijvoorbeeld door een datingprofiel of cv wat op te poetsen. Uit een studie onder ruim duizend mensen, gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Acta Psychologica*, blijkt dat adolescenten en jongvolwassenen gemiddeld meer leugens vertellen dan ouderen. 'In die fase wil je op iedereen indruk maken, bijvoorbeeld bij het vinden van een partner en een baan. Waarvoor je je misschien beter voordoet', zegt Van der Zee. Mensen liegen niet alleen om beter voor de dag te komen. Uit een

nieuwe, nog niet gepubliceerde studie van Van der Zee en collega's blijkt dat leugens ook worden ingezet om iets niet te hoeven doen. Onderzoekers vroegen ouders en kinderen in het Amsterdamse wetenschapsmuseum Nemo naar de meest recente leugen die ze hadden verteld. Van der Zee: 'Ouders logen bijvoorbeeld tegen hun kind dat de batterij van de iPad leeg was om schermtijd te beperken. Of dat de gele M van McDonald's alleen brandt als het restaurant dicht is.' **Gemiddeld rapporteren mensen ongeveer twee leugens** per dag, blijkt uit zelfrapportage-onderzoek met vragenlijsten en dagboeken. Dat gemiddelde is enigszins misleidend: ongeveer de helft zegt op een willekeurige dag helemaal niet te hebben gelogen. 'Een kleine groep liegt juist veel', zegt Van der Zee. Eén deelnemer, werkzaam in de horeca, spande de kroon met 105 leugens op één dag. 'Hij had uitgerekend hoe vaak hij tijdens een dienst aan een tafeltje stond. Want elke keer vertelde hij wel een leugen. Het ging bijvoorbeeld om een niet-gemeend compliment of het aanraden van een gerecht.'

Je kunt je afvragen hoe eerlijk mensen zijn over hun eigen jokkebrokken. Liegen heeft immers een slecht imago. 'En mensen zijn nooit zo goed in het opbiechten van negatief gedrag', aldus Van der Zee. Zelfrapportage kent dus beperkingen. En bij dagboekonderzoek bestaat de kans dat deelnemers minder liegen juist omdat ze het later moeten noteren. Daar komt nog bij dat niet alle leugens als zodanig worden herkend. De officiële definitie die leugenonderzoekers hanteren, is: een beeld creëren voor een ander waarvan je zelf weet dat het niet klopt. Er wordt onderscheid gemaakt tussen iets fabriceren en informatie achterhouden. Ook bewust overdrijven en

minimaliseren vallen officieel onder liegen. 'Iets achterhouden vinden mensen vaak geen leugen, maar dat is het wel', zegt Van der Zee. Ze schetst een situatie waarin iemand thuis komt uit de kroeg en de partner vraagt wie er die avond allemaal waren. De persoon noemt enkele namen, maar laat die van de ex bewust weg om ruzie te voorkomen. **'Zo'n leugen door verzwijging gaat ons makkelijk af'**, zegt Aldert Vrij, leugenexpert en hoogleraar toegepaste sociale psychologie aan de Universiteit van Portsmouth. 'Alles wat je zegt is waar; je laat enkel wat informatie weg.' De cognitieve

belasting is minder groot dan wanneer je moet onthouden welke verzinsels je een ander op de mouw hebt gespeld. 'En er is een makkelijke uitweg. Komt de ander erachter, dan kun je zeggen dat je het vergeten bent te melden.' Er bestaat natuurlijk een verschil tussen een leugentje om een ander te sparen (je kunt moeilijk zeggen dat de baby van je nichtje op een oud mannetje lijkt) en de waarheid verdraaien voor eigen gewin (bijvoorbeeld een diploma verzinnen op je cv). 'Sociale leugens zijn noodzakelijk in menselijk contact', zegt Vrij. 'Als je iedereen altijd de waarheid zegt, raak je vrienden kwijt en loopt je relatie op de klippen.' Hij vermoedt dat lezers bij liegen ook niet snel aan dit soort sociale leugens zullen denken. Hoe goed zijn we in het voorzien van andermans bedrog? 'Mensen denken vaak dat ze een leugenaar er makkelijk uitpikken', zegt Vrij. Bedriegers zouden nerveus gedrag vertonen, zoals wegstaren en friemelen. Er is geen wetenschappelijk bewijs dat zulke non-verbale signalen gelinkt zijn aan liegen. 'Er bestaat geen menselijke variant van de neus van Pinokkio', zegt Van der Zee.

OPROEP: LIEGT U WELEENS?

We zijn benieuwd naar uw ervaringen: waarover liegt u weleens? Voelt u zich naderhand schuldig of niet? En heeft u zelf weleens iemand betrappt op een leugen en hoe ging dat?

Stuur uw ervaringen en anekdotes (max. 200 woorden) voor 1 september naar beterleven@volkskrant.nl onder vermelding van 'Liegen'. Als u anoniem een reactie wilt geven, dan is dat ook

mogelijk. Vermeld het er dan even bij. We delen binnenkort de inzendingen met de reacties van wetenschappers. Ook zullen we er een paar bespreken bij onze theatershows (zie links).