

"Elke leugen maakt de volgende makkelijker": dit zijn de kenmerken van een feilloze leugenaar en perfecte mol

HLN.be (12 mei 2025)

Een slimme advocate met een charmante glimlach en een onwrikbare cool: beantwoordt Sarah uit 'De mol' aan het profiel van een perfecte leugenaar? Dr. Sophie van der Zee onderzoekt al langer welke skills een individu beter maken in liegen: met haar pakket aan kenmerken herken je sneller wie het liegen in zich heeft. En voor wie ervan droomt ooit de mol te zijn: let op voor de zware tol van langdurig in een leugen te leven.

'De mol' mocht dit jaar weer een vrouw zijn: Sarah Loos (37), een Antwerpse advocate en mama met twee kinderen. [Volgens winnaar Alexy](#) (23) bleef ze lang onder de radar omdat ze risicovolle sabotages met opvallend veel rust uitvoerde. Veel Vlamingen geloven dat haar beroep van haar een betere leugenaar maakt, ex-mol en spoedarts Elisabet Haesevoets zei na haar deelname in 2019 dan weer dat vrouwen gewoon beter zijn in liegen. Klopt dat?

Onderzoekster dr. Sophie van der Zee van de Erasmus School of Economics probeert die vraag al een tijd te beantwoorden. Wetenschappers raken het er niet over eens: de ene keer blijken mannen succesvollere leugenaars, de andere keer zijn het vrouwen die beter liegen. Uit haar eigen experiment met 697 proefpersonen trok Van der Zee een andere conclusie.

"We lieten de deelnemers enerzijds leugens en waarheden vertellen op video en anderzijds lieten we ze video's van andere deelnemers beoordelen. Elke proefpersoon kreeg zo een score als leugenaar en een score als leugendetector. Bij ons bleek er geen verschil te zijn tussen mannen en vrouwen. Vrouwen waren dus géén betere leugenaars en kwamen ook niet geloofwaardiger over. Ook qua hoeveel leugens ze vertellen was er geen verschil."

Het is nochtans niet zo'n gek idee: vrouwen zetten meer in op sociale relaties, zou je denken, en liegen grondiger om niet door de mand slash uit de groep te vallen. "Vrouwen liegen inderdaad wél om socialere redenen dan mannen", reageert Van der Zee. "Ze liegen vaker om hun plek in de groep te behouden, anderen een goed gevoel te geven of conflict uit de weg te gaan. Mannen zijn vaker egocentrische leugenaars, die liegen om zichzelf beter voor te doen, ergens mee weg te komen of iemand anders iets te laten doen."

De makers van 'De mol' zijn dus niet gedoemd om het bij één geslacht te houden. Ze houden beter rekening met andere kenmerken van een perfecte leugenaar. "Een goede leugenaar is een creatieveling", zegt Van der Zee. "Creatief zijn helpt als je on the spot geconfronteerd wordt, maar ook als je zoals de mol vooraf leugens moet verzinnen. Onderzoek toont ook dat het helpt om charismatisch te zijn en een eloquente spreker: als je goed verhalen kan vertellen, word je vaker geloofd."

"Fysiek aantrekkelijk zijn is nog een belangrijke factor, net als minder empathisch zijn. Als je van nature minder medelijden hebt met anderen en je minder bewust bent van hun gevoelens, gaat liegen je makkelijker af. Dan voel je de schaamte, schuldgevoelens en stress die anderen wel voelen, minder. Zo maak je jezelf ook minder verdacht. Het zijn net die negatieve gevoelens die voor de uiterlijke tekenen zorgen die weggeven dat je liegt." [Advocate Sarah](#) zei het zelf: "Mijn sterkste moleigenschap was dat de stress zo van mij afvloeit. Het ene moment was ik een gestoorde leugenaar, de volgende seconde was ik weer een gewone kandidate."

Goed liegen vereist ook enkele consequente strategieën, zegt Van der Zee. "Het is beter om zo dicht mogelijk bij de waarheid te blijven als leugenaar. Hoe meer je verzint, hoe groter de kans dat je door de mand valt. Je geeft best ook zo weinig mogelijk nieuwe informatie of verifieerbare details en als je bij een ondervraging iets níét weet, moet je dat ook durven toe te geven. Mensen die liegen hebben de neiging om toch maar iets te bedenken, maar de perfecte leugenaar beseft dat dat niet verstandig is."

Het is dus hard werk, een goede leugenaar zijn. Daarom mag je de tol van de mol te zijn - de tol van wékenlang te moeten liegen en je anders voor te doen - niet onderschatten. Van der Zee vergelijkt het met een opdracht als undercoveragent. "Onderzoek toont duidelijk dat zo'n opdracht enorm stresserend en emotioneel belastend is. Alleen al qua groepsdynamiek: je ontwikkelt in zo'n situatie persoonlijke relaties met de doelwitten van je sabotage en dat doet je erg geïsoleerd voelen." Mol Sarah bevestigt dat: "Als mol moet je een muur opbouwen en ontstaat er ongewild een soort afstand met de andere kandidaten."

Op langere termijn kan de angst om ontdekt te worden als leugenaar zelfs leiden tot paranoia en psychische problemen. "Als je je lange tijd als iemand anders voordoet, als iemand met andere waarden en moralen dan je zelf hebt, kan je identiteitsverlies gaan ervaren", zegt Van der Zee. "Je identificeert je hoe langer hoe meer met het personage voor wie je je voordoet. Hoe langer je zo moet liegen, hoe moeilijker om terug te vallen op wie je was voor de leugens."

"Alleen als je een goed aanpassingsvermogen hebt, vooraf mentaal stabiel bent en vrijwillig deelneemt, zal de negatieve impact kleiner zijn. Toch meldt 17 procent van undercoveragenten extreme persoonlijke veranderingen na een undercoveroperatie en 42 procent vindt het moeilijk om weer te re-integreren in de maatschappij." Mol Sarah worstelt (onbewust) met hetzelfde: "Niet meer moeten liegen, dat wordt wennen", zegt ze bij 'Het Nieuwsblad'.

Nu kan Sarah terugkeren naar de advocatuur: dat is een beroepsvijver waarin de makers van 'De mol' normaal niet vissen, want een advocaat zou voor kijkers vanzelf meer verdacht zijn. "Ik durf niet te stellen dat een advocaat vaker liegt, maar een charismatische spreker en goede verhalenverteller zijn helpt je vast ook in de rechtbank", zegt Van der Zee. "We weten ook dat oefening kunst baart met liegen: áls een advocaat op het werk meer leugens moet vertellen, zou dat dus wel betekenen dat een advocaat een betere leugenaar is. Elke leugen maakt de volgende leugen makkelijker: je traint je hersenen en maakt de drempel met elke leugen lager."