

# Stii sa minti?

Articol de: anca axenia

Cei mai multi dintre noi mint de cel putin 25 de ori pe zi! Dar cat de bine stii sa minti si, mai ales, este bine pentru tine sa fii nesincera?

Raspunde cu "da" sau "nu" la intrebarile testului "detector de minciuni". Incearca sa fii sincera!

Ti se intampla...

- 1 Sa zambesti si sa razi doar ca sa iti ascunzi adevaratele sentimente fata de unii oameni sau unele situatii?
- 2 Sa dai raspunsul pe care celalalt crezi ca il asteapta, in loc sa-i spui adevarul?
- 3 Sa manifesti interes cand, de fapt, mori de plictiseala?
- 4 Sa te declari de acord numai ca sa eviti un conflict?
- 5 Sa iti spui singura cat de bine te pricepi la minciuni?

Daca ai raspuns "da" macar la o singura intrebare, inseamna ca esti o mincinoasa ori ai tendinta sa spui minciuni. Daca ai raspuns "nu" la majoritatea intrebarilor, probabil ca tot o mincinoasa esti! Dar cel mai important este sa intelegi de ce minti.

De ce? Probabil ca e o reactie de supravietuire, in special pe plan social. Daca ai spune intotdeauna ceea ce gandesti, poate ca ai rupe relatia de cuplu ("Nu cred ca ai racit, ci doar te alinti"), ai distruge o prietenie ("Da, sanii tai arata enormi in bluza asta prea mulata") sau ai ramane somera ("Nu ai decat sa faci chiar tu chestia asta, lenesule!"). Psihologii au ajuns la concluzia ca 70% dintre copii devin foarte iscusiti la minciuni inca de la varsta de trei ani. Copiii mint ca sa evite o pedeapsa, iar adultii - ca sa se protejeze de realitatea dura. Se pare ca cei mai mari mincinosi sunt cei carora le pasa foarte mult de ce parere au ceilalti despre ei.

Efortul cerebral al nesinceritatii

Cercetari recente arata ca minciuna nu este intotdeauna cea mai usoara optiune, mai ales ca cere un efort mintal suplimentar. Consecintele acestui efort sunt cresterea tensiunii arteriale si a pulsului, cresterea

ritmului respiratiei, paloare sau, dimpotriva, inrosirea fetei. Este foarte posibil sa si transpiri abundent.

### Cand sa nu minti

Este o mare diferenta intre a spune mici minciuni conventionale si a fi profund nesincer. Nu e o catastrofa sa declari la un interviu pentru obtinerea unei slujbe ca te pricepi sa lucrezi cu oamenii, dar nu este in regula sa sustii cu dezinvoltura ca ai studii de psihologie. Un flirt lejer intr-un club este ceva nevinovat, insa a-ti scoate verigheta si a pretinde ca nu esti casatorita e o minciuna serioasa. Asadar, recunoaste ca stii si tu foarte bine care sunt limitele!

### Cum sa recunosti un mincinos

Un mincinos cu experienta va sti sa disimuleze acele semne care l-ar putea da de gol. Dar nu intotdeauna poate face acest lucru, asa ca invata cum sa descifrezi aceste semne...

Urmareste nasul. Se pare ca Bill Clinton si-a scarpinat nasul de cel putin 25 de ori in timpul declaratiilor cum ca nu a avut relatii sexuale cu "acea femeie"...

Comportament prefacut. Cand mintim, in mod inconstient ne inclinam usor spre spate si avem tendinta sa marim distanta fata de interlocutor. Gestul de a curata hainele de scame imaginare este o tehnica de distragere a atentiei de la esenta conversatiei si indica faptul ca celalalt este nesincer.

Priveste in ochi. Pune o intrebare la care stii raspunsul si urmareste in ce directie se indreapta privirea celuilalt. Asa vei sti in ce parte are tendinta sa priveasca atunci cand minte.

Tine gura sub observatie. Copiii au tendinta sa isi acopere gura, ca o mascare a minciunii pe care o spun. Adultii isi ridica mana spre fata si isi ating o zona apropiata de gura. Este posibil ca, atunci cand mintim, sa ni se usuce gura si sa inghitim mai greoi.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

