

Рубрика «Спросим психолога»

Дорогие друзья! Как и обещали, продолжаем публиковать на страничке психолога статьи, написанные нашими ребятами – обучающимися объединения «Основы психологии». Сегодня поговорим о лжи. В психологии есть целая область изучения, которая так и называется «ПСИХОЛОГИЯ ЛЖИ». Прочитав статью, вы сможете распознать лжеца по его мимике и жестам – а значит, станете еще более компетентными в общении с людьми.

Как распознать обманщика?



Мы сталкиваемся с ложью постоянно – нам лгут друзья и родственники, лгут создатели рекламы с экранов телевизоров, лгут блогеры в интернете.

Правда заключается в том, что обманутым никто быть не желает!

Как же распознать лжеца? **Ложь – процесс творческий и эмоциональный.** Он задействует многие структуры мозга, активизирует воображение и фантазию, вызывает нервное напряжение. Лгущий человек почти всегда боится, что его поймут. А стресс всегда проявляется определёнными физиологическими реакциями.

На мой взгляд, самое главное – это предельное внимание в общении с собеседником, чтоб не остаться обманутыми.

Есть некоторые признаки, выдающие лжеца:

Лжеца выдают слова, голос, тело и мимика. С вербальными признаками лжи мы справляемся, основываясь на опыте общения с людьми. Сложнее с невербальной лексикой. В невербальных признаках лжи мы и попробуем разобраться.

➤ **Эмоции лжеца**

Следите за эмоциями собеседника. Действительно ли он так рад, когда говорит о чем-то?

Когда человек врет, он испытывает стыд, гнев или излишнюю радость удавшегося обмана. Эти эмоции отражаются на лице. Главная задача лжеца — скрыть истинные эмоции. Верный способ — надеть маску. Маской становится другая эмоция.

!!! Мельчайшие мимические маркеры эмоций подделать невозможно.

Обращайте внимание на микромимику.

Пол Экман, американский психолог, профессор Калифорнийского университета и автор книг по психологии лжи, разделяет телесные движения на три вида: манипуляции, иллюстрации и эмблемы.



➤ Оговорки тела - жесты.

Вот шесть самых распространенных из них:

Когда человек врет, нервные окончания на лице и шее сокращаются. Отсюда — почесывания уха, носа, шеи, оттягивание воротничка. Мелкие моторные действия, неосознанные и неконтролируемые. Они помогают человеку сконцентрироваться на основном занятии. Это почесывания, покусывания, одергивание одежды, ерзание, поправление волос.

Жесты-иллюстраторы - помогают придать словам нужную окраску, создать яркую картинку описываемого. Когда человек лжет, он думает над словами, ему некогда продумывать жесты. Количество иллюстраций речи у лжеца снижается.

Пожимание плечами, постоянные попытки потрогать свое лицо, прикрыть рот рукой, потрогать губы или подбородок – признаки того, что собеседнику есть что скрывать.



По книге Пола Экмана «Психология лжи» снят сериал «Обмани меня».

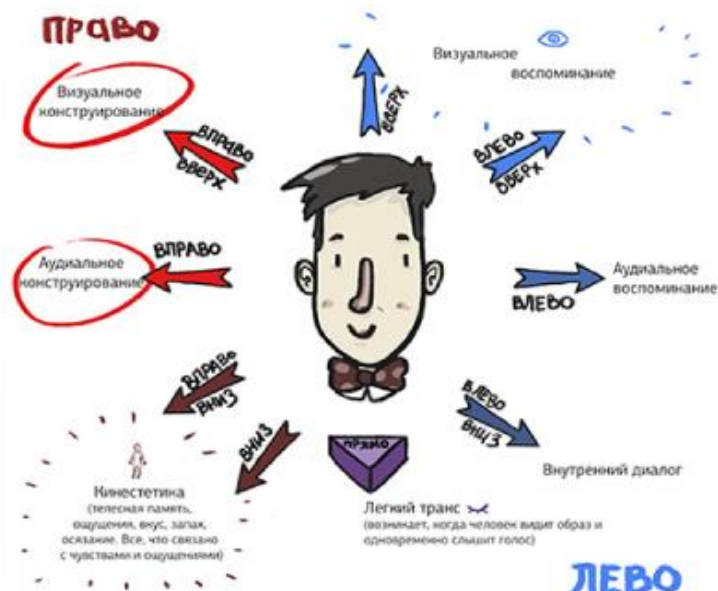
➤ Направление взгляда.

Глаза — зеркало души и первый источник невербальных сигналов человека. Считается, если во время разговора человек отводит глаза, он скрывает истинные намерения или лжет. Это не совсем так.

Если вам смотрят не просто в глаза, а как будто заглядывают в душу, то, скорее всего, вас пытаются убедить в неправде.

Внимательно изучите схему направления взглядов и применяйте её в общении с людьми.

Вас не удастся обмануть, если вы следите за направлением взгляда говорящего и верно интерпретируете его.



!!! Впервые термин «ключи глазного доступа» обсуждался в книге Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера «Из лягушки в принцы: НЛП». ПОЧИТАЙ ОБ ЭТОМ.

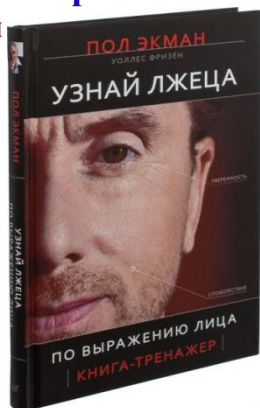
➤ Речь.

Обманщики говорят медленнее, чем обычно. Собеседник может часто не заканчивать предложения или повторять их. Задавайте больше дополнительных вопросов – собеседник начнет нервничать и рано или поздно ошибётся.

Если внимательно слушать собеседника и следить за его поведением, жестами, интонацией, то можно избежать перспективы быть обманутым.

Если ты хочешь подробнее изучить психологию лжи, предлагаю почитать книги по теме:

Узнай лжеца по выражению лица Пол Экман
Уоллес В. Фризен



Комина Алина – обучающаяся объединения «Основы психологии» отделения профессионального обучения и допрофессиональной подготовки Педагог Гусева Л. В.