

Sådan undgår du at blive snydt af en løgner

Af [Morten Jasper](#)

Mandag den 14. april 2008, 6:30

Løgn gennemsyrrer alle hjørner af vores tilværelse - ikke mindst arbejdspladsen. Læs her, hvordan du gennemskuer en løgn.

Det er nok de færreste, der vil stå ved, at de er fulde af løgn. Men det er de altså. Det er dog ikke alle, der er helt bevidste om det.

- Løgn foregår overalt i samfundet i en næsten grotesk grad. Når jeg går hjem om aftenen fra mit arbejde som erhvervspsykolog, tænker jeg sommetider ”hold da op, hvor foregår der meget løgn”, fortæller erhvervspsykolog Charlotte Skeel.

Hendes vurdering er ikke helt skudt ved siden af. En amerikansk undersøgelse fra 1996 foretaget af psykologer ved University of Virginia viser nemlig, at mennesket i gennemsnit lyver 10 gange om dagen.

Der er dog mange former for løgn og ikke alle er negative.

- Løgne kan godt være gode. De kan hjælpe os til ikke at såre andre mennesker. Så i stedet for præcis at sige, hvad vi mener om kjolen, modererer vi budskabet en anelse, forklarer Charlotte Skeel.

I den stik modsatte ende af skalaen findes den manipulerende og udspekulerede løgn. Oftest kendetegnet ved, at løgnens ejermand har psykopatiske træk og er blottet for empati.

[Læs også: Har du et kropssprog som en vinder?](#)

Heldigvis kan de færreste sættes i bås som psykopater. De mest almindelige løgne, som vi fyldes med og fylder andre med, er ifølge Charlotte Skeel drevet af angst.

Det er blandt andet angst for konflikter. Det er angst for at sige til chefen, at han er en tyran, og i stedet klapper vi ham smiskende på ryggen. Vi siger ja til opgaver, som vi godt ved på forhånd, bliver umulige at nå.

Charlotte Skeel fremhæver også en anden langt dybere angst, der får vores løgne til at drive ned ad væggen. Nemlig angsten for at få skrammer i vores image, hvilket især gør sig gældende i erhvervslivets højere luftlag.

- Erhvervslivet er præget af megen stolthed og ærekærlighed. Samtidig har vi her i Danmark den her modbydelige jantelov, som knuser alt. Erhvervsledere kan ikke rumme tanken om at gå konkurs eller fejle, for så står alle de pegende fingre og siger ha-ha, forklarer hun.

I sit virke som erhvervspsykolog oplever Charlotte Skeel derfor gang på gang erhvervsledere, som

ikke vil erkende virkeligheden omkring sig og fortrænger alle faresignaler.

- Selvom vi er gode til at fortrænge løgnen, har vi jo dybt nede i os selv sandheden. Vi ved godt, hvornår det er godt, og hvornår det er skidt. Jeg plejer at sige, at når etik og moral er til stede, er det i orden med en lille løgn, forklarer Charlotte Skeel.

Læs her hvordan du på ni måder kan gennemskue en løgn.

De ni små tip er indsamlet af det amerikanske erhvervsmedie Forbes, som har talt med en række anerkendte psykologer.

[1. Den skæve vinkel](#)

[2. Hæng dig i detaljer](#)

[3. I defensiven](#)

[4. Lange pauser](#)

[5. Tale i tredje person](#)

[6. Tegn på nervøsitet](#)

[7. Telefonen foretrækkes til løgn](#)

[8. Tunge hænder](#)

[9. Undvigende svar](#)

Den skæve vinkel

Mandag den 14. april 2008, 07:15

Sandfærdige personer vil oftere vende sig direkte mod dig, når du stiller dem et spørgsmål. Personer, der har noget at skjule, vil derimod vende kroppen væk fra dig.

Det vurderer eksperter i kropssprog og de peger samtidig på, at sidde med arme og ben over kors også er en typisk kropsholdning for personer med noget at skjule.

Hæng dig i detaljer

Mandag den 14. april 2008, 07:15

Det er de færreste løgnere, der er helt igennem udspekulerede. Folk har sjældent gennemtænkt alle detaljer i løgneren. Hvis du mistænker en bekendt for at lyve, skal du spørge stille og roligt spørge ind til detaljerne.

I defensiven

Mandag den 14. april 2008, 07:15

Folk kan generelt ikke lide at lyve. De føler sig dårlig tilpas. Derfor er det typiske træk for folk, der skal skjule en løgn, at de er i defensiven og ikke ønsker at samarbejde.

Lange pauser

Mandag den 14. april 2008, 07:15

Ifølge en undersøgelse fra Queen Margaret Universitet i Edinburgh bliver pauserne mellem hvert ord i en sætning ofte længere, når en person lyver. Folk, der taler sandt, har ikke behov for at gennemtænke deres præcise ordvalg i overdreven grad. Hvorimod løgnere bruger mere tid mellem pointer for at finde den mest overbevisende vinkel til samtalen.

Tale i tredje person

Mandag den 14. april 2008, 07:15

For psykologisk at distancere sig fra løgneren vil folk ofte krydre deres beretninger ved at fortælle dem i anden eller tredje person. Eksempelvis vil en løgner benytte sig af dem, dig, os, vi og man i stedet for at sige jeg.

Tegn på nervøsitet

Mandag den 14. april 2008, 07:15

Dygtige løgnere kan holde sig helt i ro, men resten af os kan sagtens miste kontrollen over kroppen, når vi er på dybt vand. Fire mulige tegn er et flakkende blik, højere stemmeleje, tendens til at svede og hurtigere vejrtrækning. Man skal dog være lidt forsigtig med at konkludere noget udelukkende på disse fire fysiske tegn. Eksempelvis er det ikke ensbetydende med en løgn, blot fordi et andet menneske ikke ser dig direkte i øjnene. Det kan blandt andet skyldes kulturelle forskelle på det område.

Telefonen foretrækkes til løgn

Mandag den 14. april 2008, 07:15

En amerikansk undersøgelse, hvor tredive college-studerende blev overvåget igennem en længere periode, peger på, at løgn oftere bliver sagt over telefonen end ved andre former for kommunikation. 37 procent af alle de studerendes løgne blev sagt over telefonen mod 27 procent ved ansigt til ansigt. Kun 14 procent løg via e-mail.

Tunge hænder

Mandag den 14. april 2008, 07:15

Ekspertter peger på, at når mennesker fortæller historier, vil de ofte gestikulere med deres hænder til at understøtte rytmen i deres talestrøm. Hænder understreger pointer eller passager i fortællingen. Det er en almindelig teknik, som benyttes helt naturligt, når man rent faktisk selv tror på det, man siger. Personer, der er mindre overbevisende, vil derimod holde deres hænder nede.

Undvigende svar

Mandag den 14. april 2008, 07:15

Folk, der er fulde af løgn, har en tendens til at bede om at få spørgsmålet gentaget og bruge udtryk som, "hvis jeg skal være helt ærlig". Undvigende svar på direkte spørgsmål bør tænde advarselsslamperne.