Автор: admin
25.12.2011 11:02 - Обновлено 29.10.2014 10:13

# Как врать и не краснеть?

Когда я пытаюсь оправдаться за пропущенные в университете занятия – у меня плохо получается. Ну, не умею я врать!  А вы умеете? Давайте учиться!

Многочисленные исследования доказали: довольно сложно понять, говорите вы правду или нет, если слушающий не знаком с вашим обычным поведением.  Например, ваш друг знает вас тысячу лет и прекрасно выучил наизусть, в какой позе вы обычно сидите, куда смотрите и что вертите в руках, когда просто болтаете. Кстати, утверждение, что если человек не смотрит в глаза, когда лжет, откровенная чепуха. Может быть, он по жизни предпочитает разглядывать свои ботинки, а не ваши зрачки. Так что если захотите кого-нибудь обмануть, следите за тем, чтобы ваше поведение не отличалось от того, к которому привык слушатель.

Другой способ эффективного вранья – это разговор без прямого контакта. По телефону, например. Ведь в этом случае контакт с собеседником очень мал, следовательно, чувство вины у вас меньше. Только помните опять о голосе и вводных фразах. Будет странно, если вы начнете  разговор со слов «Здравствуй, милый, как ты?», чтобы задобрить собеседника, если в других случаях вы бы просто прокричали в трубку «Здорово, чувак!». Хотя вы подсознательно будете пытаться смягчить слова – это говорит ваша совесть, ведь врать другу совсем непросто. Человек, знающий вас приличное время, немедленно поймает вас на лжи.

Вывод один: врать надо только тому, кто не знаком с вашим повседневным поведением. Обманывая малознакомого человека, вы испытываете меньшее чувство вины, следовательно, меньше шанс вести себя не так, как обычно. А незначительные перемены в настроении новый знакомый просто не заметит.

Еще один совет: избегайте слов «По правде говоря» и «Если честно». Это флажки к вранью. Вы бы стали говорить «Если честно, я была в магазине», если бы вы правда ходили в магазин? Нет. А вот «Ну, если честно, я была у Маши», если на самом деле вы были у Степы – скорее всего.

Уверенность в себе – хороший индикатор правдивости. Говорите уверенно, даже если вы лжете. Практика показывает, что у тех, кто врет, голос становится менее уверенным. Но если вы по жизни мямлите и робеете, а вранье типа «Я подготовила отчет еще вчера вечером в 22.00» вы продумали заранее, то вы волей-неволей произнесете эту фразу увереннее обычного, что может стать поводом для подозрения.

Так что, если вы уж решили говорить неправду, то следите за тем, как вы сидите (как обычно или нет), как держите руки, куда смотрите, какие фразы используете (не пытаетесь ли их смягчить), не наигранная ли у вас интонация, и не дрожащий ли голос, и уверены ли вы в себе...

Что-то очень сложно! Нет, я буду стараться всегда говорить только правду. Чего и вам желаю.

Автор - Наталья Леонова
Источник