

ANNEMIEK VAN KESSEL

WAT
ZIT JE
HAAR
GOED!

69 VRAGEN OVER
LIEGEN EN LEUGENS



Inhoud

Inleiding: <i>Deal with it!</i>	9
1. Waarom liegen wij allemaal?	11
2. Waarom geloven wij in leugens?	13
3. Hoe kun je leugens herkennen?	14
4. Lieg je als je zwijgt?	17
5. Zijn liegende kinderen slimmer dan andere kinderen?	21
6. Wie kunnen beter liegen, mannen of vrouwen?	24
7. Waarover liegen patiënten tegen hun arts?	27
8. Liegen dieren ook?	30
9. Waarom zou je liegen tegen je kinderen?	33
10. Kun je in je eigen leugens gaan geloven?	36
11. Is zelfbedrog ergens goed voor?	39
12. Hoe vaak liegt een mens?	42
13. Wat doet liegen met je brein?	44
14. Hoe word je een goede leugenaar?	46
15. Zijn pathologische leugenaars te behandelen?	49
16. Wie geloof jij, als twee mensen een verschillend verhaal vertellen?	52
17. Zijn rechters altijd eerlijk?	55
18. Waarom liegen wetenschappers?	58
19. Is vreemdgaan de ergste vorm van liegen?	61
20. Met welke smoezen spijbelt men zoal van werk?	64
21. Liegende artsen: waar ligt de grens?	67
22. Is een relatie bestand tegen leugentjes?	70
23. Hoe slim is liegen in je curriculum vitae?	73
24. Help je je kinderen door voor ze te liegen en bedriegen?	76
25. Zijn er veel valse diploma's in omloop?	78

26. Wat zijn groene leugens?	81
27. Kun je je beter voordoen in een persoonlijkheidstest?	84
28. Een niet-gemeend compliment geven: liegen of niet?	87
29. Liegen cijfers inderdaad nooit?	90
30. Werken likes op sociale media bedrog in de hand?	93
31. Welke Nederlandse wet legitimeerde liegen?	96
32. Zijn (alle) schrijvers leugenaars?	98
33. Waarover liegen politici?	102
34. Hoe kan een leugen uit liefde uitpakken?	105
35. Hoe liegen sporters zich naar betere prestaties?	107
36. Is liegen cultureel bepaald?	110
37. Waarom legt iemand een valse bekentenis af?	113
38. Is kunst vervalsen altijd liegen?	116
39. Waarom liegen we over seks?	119
40. Móét je eigenlijk altijd eerlijk zijn?	123
41. Waarom zult gij niet liegen?	126
42. Hoe misleiden goochelaars ons (brein)?	129
43. Hoe betrouwbaar is reclame?	133
44. Zijn kwakzalvers en alternatieve genezers leugenaars?	136
45. Waarom wordt er nog steeds gelogen over seksuele geaardheid?	139
46. Hoe betrouwbaar zijn de gezondheidsclaims van producten?	142
47. Welke excuses gebruiken wetenschappers bij plagiaat- en fraudeverdenkingen?	145
48. Is zwijgen over bijwerkingen van pillen ook liegen?	148
49. In welke beroepen wordt het meest gelogen?	150
50. Waarover liegen we het meest op kantoor?	153
51. Wat zegt het negende gebod over liegen?	156
52. Waarom zou je liegen over seksueel misbruik?	159
53. Hoe kunnen we nepnieuws herkennen?	163

54. Hoe ga je om met de waarheid bij mensen met dementie?	166
55. Waarom kan roddelen soms toch nuttig zijn?	169
56. Wie zijn de grootste leugenaars aller tijden?	172
57. Hoe betrouwbaar is een leugendetector?	175
58. Zijn advocaten inderdaad leugenaars?	179
59. Waar of niet waar?	182
60. Kunnen foto's liegen?	186
61. Waarover liegen mensen bij online daten?	190
62. Hoe kun je winnen met liegen?	194
63. Waarom zou je liegen over ziekte?	197
64. Welke opmerkelijke historische leugens kennen we?	200
65. Wat zijn de leukste 1 aprilgrappen?	204
66. Wat zijn de mooiste spreekwoorden en uitspraken over liegen?	208
67. Bestaat dé waarheid?	211
68. Is dit een uniek boek over liegen en leugens?	214
69. Wat is jouw allerergste leugen?	217
Dankwoord en verantwoording	219

Inleiding: *Deal with it!*

Laten we er maar geen doekjes om winden: ja, iedereen liegt, ik ook. Alleen de mate waarin en de onderwerpen waarover we vaak liegen verschillen van mens tot mens. We liegen in principe over ieder denkbaar onderwerp. We doen het onbewust of juist moedwillig. We vertellen leugentjes om bestwil – ‘Wat zit je haar goed!’ – en we roddelen, vervalsen, frauderen en bedriegen. We vertellen pertinente onwaarheden – ‘Ik heb kanker’ – we manipuleren, fantaseren, verspreiden nepnieuws, verzinnen smoezen, plegen meened en misleiden. En we liegen tegen onszelf. Liegen hoort bij ons dagelijks leven, onze persoonlijkheid, is een overlevingsmechanisme. Dieren zijn uit hetzelfde hout gesneden.

Uit verschillende Britse, Amerikaanse en Nederlandse onderzoeken blijkt dat iedereen gemiddeld minstens twee keer per dag liegt. Mannen iets vaker dan vrouwen, maar vrouwen zijn er beter in. Althans, dat wordt zó vaak beweerd, dat je het haast wel móét geloven. Voor een ogenschijnlijk onschuldig leugentje knipperen we niet eens met onze ogen: ‘M’n wekker was stuk en de brug stond open. M’n band was lek dus ik moest gaan lopen.’ De meeste mensen hebben zelf niet eens door dat ze liegen, of ze ontkennen dat ze dat doen, omdat ze dat moreel juist en geoorloofd vinden. Vraag het maar eens aan je vrienden; de meesten zullen zeggen dat ze echt nooit liegen, wat blijkens onderzoek natuurlijk ook weer een leugen is. En sommige mensen liegen veel vaker dan anderen, bewust of onbewust; ook op dat gebied heb je baas boven baas. Donald Trump had volgens de *factcheckers* van *The Washington Post* in april 2020, na 1170 dagen presidentschap, al 18.000 leugens verteld, ofwel: vijftien per dag.

Als we er dus van uitgaan dat iedereen zich schuldig maakt aan liegen, in welke mate dan ook, waarom vinden we het moreel dan toch verwerpelijk? Is het negende gebod uit de Bijbel – *Gij zult geen valse getuigenis spreken tegen uw naaste*, ofwel: je mag niet liegen – dan zó diepgeworteld? Elke dag staan de media bol van berichten over liegen en leugens. En zelden klinken die berichten positief. Vaak zijn ze dat ook niet, natuurlijk. Want sommige leugens richten absoluut schade bij anderen aan. Als je zelf de dupe wordt van leugens, zelfs van leugentjes om bestwil, kun je je beledigd, verontwaardigd, opgelicht, niet serieus genomen, verdrietig, vernederd of verraden voelen. Als het anderen overkomt ben je soms iets milder in je oordeel of kun je er zelfs leedvermaak om hebben. Niet voor niets zijn er zo veel roddelbladen, -rubrieken en tv-programma's die hun bestaansrecht danken aan leugens, zoals *Wie is de mol?*, *Echt waar?* of *De leugen regeert*.

Misschien wordt het tijd om te accepteren dat liegen in onze aard zit. So deal with it! Nu nog een manier vinden om het kaf van het koren te scheiden. Om in het grote arsenaal aan grote en kleine leugens te ontdekken waar je op moet letten en waar jouw grenzen liggen. Hopelijk helpt deze vraagbaak om het brede spectrum in kaart te brengen en de leugen, groot of klein, te herkennen.

New York, mei 2020
Annemiek van Kessel

1. Waarom liegen wij allemaal?

De reden dat we liegen is evident: we doen het om er zelf beter van te worden, in alle opzichten. Om ons eigen hachje te redden, om ons mooier voor te doen dan we zijn, om in het gevlj te komen bij anderen, om dingen voor elkaar te krijgen of om invloed en macht uit te oefenen.

We liegen ook om te overleven. Dat laatste zit er al sinds de prehistorie in gebakken. Als er voedselschaarste was, loog men over de plek waar de voorraad lag opgeslagen, zodat die niet gestolen zou worden. En ook toen al leidde de angst om uit de groep te vallen vaak tot leugens en bedrog. Wie uit een gemeenschap werd verbannen kon geen voedsel meer uitwisselen, niet meer mee op jacht, zich niet voortplanten. Men loog om bij de groep te mogen blijven, en dat is nog steeds zo. We liegen ook wel om anderen niet te kwetsen, maar vooral omdat we dan zelf aardiger gevonden worden en er dus bij horen.

Mensen liegen van jongs af aan. Een baby doet bijvoorbeeld *alsof* hij pijn heeft door heel hard te gaan huilen, om aandacht van zijn vader of moeder te krijgen. Als kleine kinderen eenmaal gaan praten, beginnen ze leugens te vertellen. Meestal om straf te voorkomen. ‘Ik heb geen koekje gepakt,’ zeggen ze met een onschuldig gezicht, terwijl de kruimels nog op hun wang zitten. Rond de leeftijd van vier jaar verandert er iets. Dan gaan kinderen vakkundiger en enthousiaster liegen. Als ze ontdekken dat hun leugens resultaat hebben, stijgt het aantal leugens dat ze vertellen. Meestal neemt het liegen weer af als kinderen naar school gaan en zogenoemde ‘sociale feedback’ krijgen. Ze liegen dan minder, maar ze doen het nog wel. Ze krijgen namelijk gemengde signalen

van hun ouders: ze leren dat liegen slecht is, maar ze moeten ook tegen oma zeggen dat ze blij zijn met de door haar gebreide sjaal. Nóg weer iets ouder leren kinderen niet om *niet* te liegen, maar *wanneer* ze moeten liegen. Uit internationaal onderzoek onder tieners blijkt dat ze bijna allemaal thuis liegen: over liefdesrelaties, alcoholgebruik of andere drugs, en over waar of met wie ze zijn. Bij het onafhankelijk worden van adolescenten hoort het afzetten tegen je ouders, en liegen is daar een onderdeel van.

We leren dus allemaal met vallen en opstaan te liegen. De Nederlandse filosoof Stine Jensen stelt in haar boek *Ik lieg, dus ik ben* dat leren liegen zelfs nodig is om je privacy en individualiteit te ontwikkelen: ‘Wie altijd de waarheid spreekt,

‘Hoewel we graag eerlijk willen zijn, liegen we allemaal.’

eindigt eenzaam, zonder vrienden. Zonder de kunst van het liegen is er geen fatsoenlijke samenleving mogelijk.’

‘Hoewel we graag eerlijk willen zijn, liegen we allemaal,’ zegt de Amerikaanse gedragswetenschapper Dan Ariely van Duke University in een interview met de VPRO (2012). ‘Ons gedrag kent vele irrationele nuances. De emoties zijn ons de baas, maar daar zijn we ons niet zo van bewust. We weten wel wat goed voor ons is, maar gedragen ons er niet naar. Bijvoorbeeld whatsappen achter het stuur. Als je iets niet rationeel kan overdenken, dan doe je het op goed geluk. Emoties leiden tot fouten, maar ook tot veel goeds, bijvoorbeeld dat we om elkaar geven.’

Waarom de een veel vaker liegt dan de ander en waarom de een alleen leugentjes om bestwil vertelt, terwijl de ander zijn hele leven bij elkaar liegt, hangt van zo veel factoren af dat daar niets algemeen over te zeggen is. Net zo min als je de vraag kunt beantwoorden waarom de een politieagent wordt en de ander crimineel.

2. Waarom geloven wij in leugens?

Op een website stond een geweldig appartement op Ibiza te huur: op loopafstand van Ibiza-stad, balkon met zeezicht, zwembad erbij, fantastisch ingericht. Zag er allemaal prima uit. Misschien wel té mooi voor die prijs, zei mijn intuïtie. Ik moest het hele bedrag vooruit betalen en kreeg ontwijpende (maar wel 'live') antwoorden van de 'verhuurder', en ik heb er zelfs een local op uit gestuurd die me bevestigde dat het appartement bestond. Ik zette me over mijn achterdocht heen en betaalde. Vlak voor vertrek bleek het telefoonnummer van de verhuurder uit de lucht, zijn e-mailadres opgeheven en de website van internet gehaald. Shocking, maar niet helemaal onverwachts. Ik vroeg me af waarom ik er ondanks mijn argwaan toch ingestonken was.

De Amerikaanse 'leugenspotter' Pamela Meyer, schrijfster van het boek *Liespotting* en bekend van haar immens populaire TED-talk 'How to spot a liar' in 2011 (in april 2020 al 28.715.355 keer bekeken) zegt in een interview met het *AD* (2019) dat iedereen zich laat bedotten. 'Dat komt omdat we allemaal blinde vlekken hebben. Bepaalde dingen willen we gewoon niet zien. We hunkeren allemaal naar iets, bijvoorbeeld knapper, leuker, slimmer, rijker of machtiger zijn. Als je je laat beliegen is dat omdat je het gat wilt dichten tussen wie je bent en wie je zou willen zijn. Als je geld verdienen bijvoorbeeld heel erg belangrijk vindt, ben je een makkelijke prooi voor oplichters. Een leugen heeft pas kracht als je beslist om erin te geloven, als je daarin toegestemd hebt.' Zo ook bij het ideale vakantieparadijsje op Ibiza. Ik wilde erin geloven. Tegen beter weten in.

3. Hoe kun je leugens herkennen?

Als we allemaal de neus van Pinokkio hadden, zouden we het wel laten om te liegen. Voor degenen die het sprookje niet helemaal scherp meer hebben:

De schoenlapper Gepetto snijdt uit een stuk pijnboomhout een pop die tot leven komt en noemt hem Pinokkio. Hij stuurt hem naar school, maar Pinokkio gaat liever op avontuur uit. Hij haalt streken uit en verdient wat geld bij een marionettenspeler. Hij verstopt de munten in zijn mond en als twee bandieten hem willen beroven, kan hij geen woord uitbrengen. Ze hangen Pinokkio aan een boom in de hoop dat hij gaat praten. Een fee, die alles heeft gezien, bevrijdt hem. Als zij vraagt waar de munten zijn, zegt Pinokkio – die de munten inmiddels in zijn broekzak heeft gestopt – dat hij ze verloren heeft. Onmiddellijk begint zijn neus te groeien. ‘Je liegt,’ zegt de fee. Pinokkio schaamt zich en begint te huilen. De fee tovert zijn oude neus weer terug. Dit sprookje uit 1883 is bekend gebleven door de lange neus van Pinokkio, die sinds jaar en dag symbool staat voor liegen.

Verschillende wetenschappelijke onderzoeken laten ons zien dat we moeten oppassen met liegen, omdat anderen dat kunnen zien en merken. En ja, ook aan de neus. Twee Spaanse wetenschappers ontdekten met behulp van infrarood camera's dat de neus bij liegen warmer wordt.

Er zijn ook onderzoekers die beweren dat je de leugenaar met het blote oog makkelijk kunt ontmaskeren. Leugenexpert Pamela Meyer bijvoorbeeld zegt dat zowel taal, minimale gezichtsuitdrukkingen als algehele lichaamstaal verraden dat iemand liegt. ‘Het voorbeeld dat ik altijd geef is de uitspraak van Bill Clinton over zijn stagiaire Monica Lewinsky: