

# Ik lieg niet



**(ik vertel alleen niet de hele waarheid)**

**Maar liefst een kwart van onze communicatie is niet helemaal oprecht. We vertellen vooral veel leugentjes om bestwil. Zo ook journaliste Lydia van der Weide, pleaser pur sang. Maar zijn die leugentjes eigenlijk wel zo slim?**

Tekst: Lydia van der Weide.

**I**k weet nog goed hoe verbaasd ik was toen Eric, mijn toenmalige vriend, het me een jaar of tien geleden voor de voeten wierp. Hij was aan het koken, ik had mijn moeder aan de telefoon. Toen ik ophing, zei hij: 'Ik heb nog nooit een vriendin gehad die zo goed kon liegen als jij.' Sprakeloos staarde ik hem aan. Wat was dit nu? 'Nou ja zeg, ik ben hartstikke eerlijk,' bracht ik ertege-nin. 'O ja?' daagde hij me uit. 'Je beweerde anders net dat je ging ophangen omdat het eten klaar was. Niet waar. Dat je van de week nog langsgaat, dat gaat er niet van komen, dat weet je best. En denk eens aan vanmorgen. We troffen jouw vriendin in de stad. Ze was te laat en jij wond je op. Maar toen ze er eindelijk was, zei je na haar sorry meteen: 'Geeft niets, joh,' en beweerde je nota bene dat wij er ook nog maar net waren!' Betrapt keek ik naar de grond. Hij had gelijk: dit waren allemaal leugens. En het ergste was nog dat ik er niet eens bij stilstond!

### **Jong geleerd...**

Liegen doen we allemaal, stelt schrijver en sociaal wetenschapper Annemiek van Kessel in haar laatste boek *Wat zit je haar goed! 69 vragen over liegen en leugens*. "Liegen zit in ons DNA. In de prehistorie logen mensen al om erbij te horen. Als je werd verbannen, mocht je niet meer mee op de jacht, kon je je niet meer voortplanten. Uit de groep vallen was dus een zaak van leven en dood. Nog altijd jokken we met grote regelmaat. En dat geeft niet: het maakt ons leven een stuk makkelijker. Want stel je eens voor dat je altijd eerlijk bent, over alles wat je vindt, denkt en doet... Dan houdt

je niemand meer over. Leugentjes om bestwil halen de scherpe kantjes af van onze sociale omgang." We liegen om heel veel redenen. Om aardig te worden gevonden. Om een ander niet te kwetsen. Om ons mooier voor te doen. Om ons hachje te redden. Om dingen voor elkaar te krijgen. Om de situatie te manipuleren. En ga zo maar door. En dat begint al op jonge leeftijd. Annemiek: "Een baby kan door te huilen faken dat hij pijn heeft. Zo trekt hij de aandacht van zijn ouders. Zodra kinderen gaan praten, rollen ook de leugentjes uit hun mond. 'Nee hoor,' beweren ze met de kruimels nog op hun wang, 'ik heb écht geen koekje gepakt.' Van hun ouders krijgen ze vervolgens gemengde signalen mee: liegen is fout en mag niet, maar ze moeten wel tegen hun oma zeggen dat ze zo blij zijn met die gebreide kriebelsjaal, en juist hun mond houden over die dikke mevrouw bij de kassa."

### **Sociale leugens**

Er is veel internationaal onderzoek gedaan naar liegen. Er wordt gesteld dat iedereen gemiddeld minstens twee keer per dag een leugen vertelt. Maar er zijn vele vormen van onwaarheden communiceren: zelfs door te zwijgen of situaties uit de weg te gaan kun je liegen. In de allerbreedste zin bestaat onze communicatie voor maar liefst een kwart uit leugentjes. Annemiek: "In het algemeen blijkt dat mannen vaker liegen dan vrouwen. En we doen het om verschillende redenen: mannen liegen vaker om zich beter voor te doen of om ergens onderuit te komen. Vrouwen vertellen vooral sociale leugens. Ze willen graag aardig worden gevonden en wringen zich in allerlei bochten om een ander niet te kwetsen. En mannen mogen dan

vaker liegen, vrouwen kunnen het beter. Meisjes van zeven jaar zijn al vaardiger dan jongetjes van die leeftijd in het verbloemen van hun teleurstelling als ze niet blij zijn met een cadeautje.”

Ik moet bekennen dat ik in mijn leven meerdere keren blij verrast heb gereageerd op een boek dat ik allang in de kast had staan. ‘O, die stond nog op mijn verlanglijstje,’ hoorde ik mezelf dan zeggen. Ongelooflijk suf, natuurlijk. De ander had eens moeten weten! Nu zat ik ook nog eens met twee dezelfde boeken opgescheept. Toch overheerste de wens om iemand niet teleur te stellen. De meeste leugens vertel ik om te pleasen. Ik vind het fijn als mensen me aardig vinden en strijk ze liever niet tegen de haren in. Ook vind ik het weleens moeilijk om voor mijn mening uit te komen. Dan praat ik een beetje mee. En dan zijn er nog de smoesjes om onder een afspraak uit te komen. Soms voel ik me daar heel schuldig over en maak het dan van de weer-omstuit nóg erger door quasi-hartelijk te roepen: ‘Mocht ik tóch tijd vrij kunnen maken, dan ben ik er, hoor!’ Ik werk me natuurlijk weleens in de nesten met dit gedrag. Zo halen mijn ouders vaak zalm als ik langskom. De eerste keer waren ze daar zelf zó enthousiast over, dat ik ze jubelend bijviel. Nu moet ik elke keer verbergen dat ik de zalm eigenlijk met lange tanden zit te eten. Of ik gebruik de smoes: ‘Weet je, ik sla even over, ik heb gisteren al zalm gegeten.’ Schaamtevol. En tóch meende ik het, wat ik tegen Eric zei: dat ik mezelf als een eerlijk persoon zie. Maar nu ik dit zo opschrijf, frons ik mijn wenkbrauwen erover.

### Praat het maar goed

Annemiek zei het al tegen me: “We zijn er niet alleen goed in om ánderen voor te liegen, maar ook onszélf. Daarin zijn we zelfs nóg beter. We draaien onszelf voortdurend een rad voor ogen omdat we onszelf graag als beter, mooier en sterker zien dan anderen.” Marcelino Lopez, psycholoog, relatietherapeut en schrijver van het boek *Liefdesgedoe* – met daarin een hoofdstuk over liegen – weet precies hoe dat komt. “Om te kunnen overleven is het belangrijk om ons zelfbeeld goed te houden. Want hoe moet je met jezelf leven als je jezelf afkeurt? Daarom zijn we er heel goed in om van onszelf van alles goed te praten. We weten



immers dat we het meestal niet slecht bedoelen. Bovendien kennen we elke overweging, elk motief, elke stap in het proces. Bij een ander zie je alleen zijn uiteindelijke handeling, het eindproduct. Dan is het makkelijk om daar negatief over te oordelen en het te zien als een kwalijke karakterfout.” Hij heeft gelijk, realiseer ik me. Ook grotere leugens van mezelf – ik ben zelfs weleens vreemdgegaan, toch het toppunt van oneerlijk zijn – kan ik voor mezelf er-gens nog wel rechtvaardigen. Toch heb ik onlangs ook een vriendschap verbroken omdat een vriendin te vaak tegen me loog. Terwijl ik toch heus wel weet dat ze een goed hart heeft. Misschien moet ik tóch nog eens het gesprek met haar aangaan. En voorstellen om voortaan écht eerlijk tegen elkaar te zijn. En ook een streep te zetten door leugentjes om bestwil. Want Marcelino Lopez geeft aan: “Ook die zijn niet altijd onschuldig. Zeker niet in liefdes- en vriendschapsrelaties. Op de korte termijn leveren ze inderdaad iets positiefs op. Je bewaart de harmonie, gaat confrontaties en daarmee ongemak uit de weg. Maar je betaalt er wel een prijs voor. Want als je menings- en behoefteverschillen niet bespreekt, wordt je relatie oppervlakkiger. Je trekt een muur op, doordat je echte intimiteit vermijdt. Je kunt zelfs ongemerkt van elkaar vervreemden. Wie weet spelen er wel irritaties die nu uit alle macht worden toegedekt. Ondertussen blijft alles bij het oude. Door dingen bespreekbaar te maken, verdiep je je relatie. Op die manier kun je zijn wie je echt bent. Je laat je kennen. En laat dát nu juist iets zijn waar mensen gelukkig van worden. Dat is zelfs wetenschappelijk bewezen: bij een eerlijk contact waarbij mensen zich echt openstellen, wordt het hormoon oxytocine aangemaakt, waar je een lekker gevoel van krijgt.”

### Eerlijkheid levert iets op

Een andere vorm van liegen waar een hoop mensen zich veelvuldig schuldig aan maken, is het uitspreken van loze beloftes. “Ze willen geen spelbreker zijn en zeggen iets wat de ander graag wil horen. Ze willen vooral bevestigen: het zit goed tussen ons. Maar loze beloften kunnen lege gewoontes worden, waarmee je anderen vooral laat zien dat ze eigenlijk niet van je op aan kunnen. Ook al bedoel je het goed en wil je gewoon hartelijk zijn, je geeft de ander vooral de boodschap: ik ben onberekenbaar.” Helemaal waar, wat Marcelino zegt. Nu ik stilsta bij mijn eigen leugentjes, zie ik dat ik inderdaad een muur optrek. Ik laat de ander in een werkelijkheid leven die niet bestaat. Bovendien laat ik alles bij het oude. Als ik niet eerlijk ga zijn, zit ik nog jaren met tegenzin zalm te eten bij mijn ouders en blijf ik ook nog jaren geïrriteerd wachten op die ene vriendin die altijd te laat komt. En eigenlijk baal ik daarvan en klaag ik er vaak over; behalve tegen haar. Het is de hoogste tijd om dat te veranderen. En om te stoppen met beloftes maken waarvan ik weet dat ik ze niet kan houden. Ik erger mij aan mensen die van alles toezeggen, maar waar je niet van op aan kunt. Zo wil ik zelf niet zijn. En dat je echt beter kunt worden van de waarheid weet ik al sinds mijn burn-out. Ik móést toen wel eerlijker worden over mijn eigen grenzen. Het vaker eerlijk zeggen als ik ergens niet zo’n zin in had. Tot mijn verrassing bleek dat eigenlijk altijd goed uit te pakken. En de mensen die er toch problemen mee hadden, kon ik eigenlijk best missen.

Stel je voor  
dat je altijd  
**eerlijk**  
bent. Over alles  
wat je vindt...



### Bouwen aan vertrouwen

Marcelino Lopez: “Je kunt jezelf trainen in eerlijk worden door een tijdje goed op je woorden te letten en te checken hoe vaak je een leugentje vertelt. En te denken: kan dat ook anders? Wat ook helpt is je afvragen: wat zou ik zélf het liefst willen? Dat iemand me naar de mond praat of eerlijk is over wat hij denkt? Maar bedenk wel: eerlijk zijn vergt aandacht. Je kunt wel bot waarheden gaan roepen, maar daarmee bouw je natuurlijk niet aan een goed contact. Integendeel. Op een goede manier eerlijk zijn, is een investering. Maar dat krijg je dubbel en dwars terug. Omdat je je band verdiept en mensen zich bovendien realiseren dat je echt te vertrouwen bent. En dan komt een compliment ook nog eens veel meer aan.” En wat als je het lastig vindt om eerlijk te zijn? “Bereid je goed voor. Schrijf op wat je wilt zeggen. Wat is nu precies de kern? Zorg dat je niet aanvallend bent. Dat je niet iemands zelfbeeld beschadigt, maar het gevoel uitstraalt: ik heb goede intenties, jij en ik hebben hetzelfde doel.” Mijn moeder reageert laconiek op mijn bekentenis over de zalm. Ze moet zelfs wel lachen. Maar ze benadrukt wel: ‘Zeg zulke dingen voortaan gewoon!’ Ik beloof het en neem me voor om voortaan ook niet meer zo makkelijk met smoesjes te strooien als ik een telefoongesprek wil beëindigen. Dan scrol ik naar het telefoonnummer van mijn vriendin die eeuwig op zich laat wachten. Als ze opneemt zeg ik: ‘Ik wil je graag vertellen over een artikel dat ik schrijf. En iets met je delen. Juist omdat ik zo veel om je geef. Luister...’ ■