

Gesty kłamczucha, czyli jak rozpoznać, że ktoś nie mówi całej prawdy

Anita Chmara

Ekspert BERNDSON w dziedzinie Budowania Relacji

<http://achmara.berndson.pl/>

Niektórym tak zależy na dobrych relacjach i pozytywnym odbiorze ze współpracownikami i przełożonymi, że używają niedomówień, półprawd czy po prostu kłamstwa. Niektórzy czynią to z lęku o swoją posadę, pozycję czy dobre imię. Oczywiście, sprawa jest skomplikowana. Jak wiadomo, wyróżniamy całą prawdę, świętą prawdę i tę trzecią. My skupimy się na tym, jak demaskować osoby, które całej prawdy nie mówią.

Jak zatem poznać, że ktoś nie jest z nami szczerzy? Na wstępie warto wyraźnie zaznaczyć, że wszystkie omówione poniżej gesty są tylko sygnałami, które powinny budzić niepokój, a nie jednoznaczną informacją: on (ona) kłamie. Poznając te sygnały i zwracając na nie uwagę podczas rozmowy zwiększamy swoje szanse, że nie damy się oszukać.

Lepiej zawczasu dowiedzieć się, że szef nie do końca jest zadowolony z naszej pracy. Z drugiej strony szef także powinien być czujny na wszelkie sygnały fałszywej sympatii czy zapewnień, że jest dobrze. Ukrywanie informacji w takich sytuacjach może sprawić tylko jedno: że w końcu będzie za późno, żeby zareagować.

Czy te oczy mogą kłamać?

Po pierwsze zwróćmy więc uwagę na kontakt wzrokowy i fizyczny. Kłamca będzie unikał naszego spojrzenia. Będzie się bał, że w jego oczach wyczytamy prawdziwą treść

BERNDSON Szkolenia Twój Rozwój, Twoja Wartość

komunikatu. Będzie też zwiększał dystans między sobą a rozmówcą. Nie przyjdzie mu do głowy, żeby się przysunąć czy też ująć nas za ramię choć na sekundę. Już przebywanie z nami w jednym pomieszczeniu jest dyskomfortem! Często zechce przesunąć się w kierunku drzwi. A jeśli nie może się ruszyć, zacznie budować barykady: ustawi na biurku jakieś przedmioty, zacznie je piętrzyć. Zrobi wszystko, by się od nas odgradzić.

Jeśli więc szef, zapytany, czy uważa nas za cennego pracownika, zacznie mówić, że tak, ale jednocześnie wbije oczy w stół, a na stole natychmiast położy kilka drobiazgów – przysunie kalendarz, pióro, wizytownik, itp., i zacznie się rozglądać za następnymi elementami barykady – bądźmy uważni! Drażmy temat, podkreślmy, jak ważne jest, by powiedział nam szczerze, co możemy robić lepiej. Poprośmy, by postawił przed nami konkretne wyzwania. Tak, byśmy wiedzieli, czego się od nas oczekuje i za się nas rozlicza.

Zmrożeni lub zbyt gorący

Innym sygnałem może być brak ekspresji. Kłamcy tak boją się, że mowa ciała ich zdradzi, że bardzo często po prostu w ogóle rezygnują z gestykulacji. Mogą też chcieć się "skurczyć" – skrzyżować ramiona, skulić, zgarbić, zacisnąć pięści. Osoby szczerze często prostują palce, a dłonie rozkładają w ten sposób, że wewnętrzna strona wędruje do góry.

Kolejnym sygnałem powinna być przesadna reakcja. Jeśli ktoś zbyt mocno się dziwi, a przede wszystkim – zbyt długo, to znak, że może po prostu chcieć, byśmy to zdziwienie zauważyli. Zdziwienie trwa zwykle ułamki sekund.

Brak synchronizacji

Udawane gesty można łatwo rozpoznać, gdy brakuje synchronizacji mowy z gestami. Na przykład uśmiech: jeśli uśmiechają się tylko usta, a oczy i czoło już nie, oznacza to, że osoba przyjmuje maskę, która ma zasłonić inne emocje. Podobnie łatwo zdemaskować fałszywe gesty, następujące po wypowiedzi. Mowa ciała jest naszą naturalną i pierwszą reakcją na uczucia i emocje.

Jeśli powstrzymujemy prawdziwą reakcję, potrzebujemy czasu, by wymyślić, gest który dobrze zilustruje to, co mówimy.

Za i przeciw

Korzyści wynikające z mówienia prawdy są ogromne. Oczywiście, zawsze pozostaje problem, jak tę prawdę przekazemy. Szef ma zwykle łatwiej, gdyż posiada służbowe prawo do oceniania pracy swoich podwładnych. Jeśli będzie mówił o konkretnych zachowaniach i faktach, które mu nie odpowiadają, nie urazi pracownika, a może zdziałać dużo dobrego dając rzetelną i konstruktywną informację zwrotną.

Kłopot ma zwykle pracownik. Bo zawsze może trafić na szefa, który przyjmuje tylko dobre informacje. I choć pracownik naprawdę może się starać, by złe wieści przekazać delikatnie, złość szefa skupi się na nim. W tej sytuacji nie ma jednoznacznych, prostych rad i rozwiązań. Wiadomo natomiast, że dłuższe przebywanie w środowisku, które wymaga od nas udawania, źle wpływa zarówno na nasze samopoczucie, jak też na zadowolenie z pracy. Tymczasem w pracy spędzamy jedną trzecią naszego życia. Drugie tyle o niej myślimy. Zatem - czy warto się męczyć?