

Advokaten

UDGIVET AF ADVOKATSAMFUNDET

NR. 10 · DECEMBER 2012

A portrait of a middle-aged man with short, light-colored hair, wearing black-rimmed glasses, a dark suit jacket, a light blue shirt, and a yellow and black striped tie. He is looking slightly to the left of the camera with a neutral expression. The background is a blurred green landscape.

RØDDERNE I LOKALSAMFUNDET

Det skal være mere attraktivt at
tage del i det lokale arbejde.



AF HANNE HAUERSLEV, PRESSECHEF, ADVOKATSAMFUNDET

KEND DIN

Hold øje med hænder, fødder og mund for at afsløre en løgner. Det er nemlig de helt små og ufrivillige handlinger, der afslører den, der lyver.

“NATURLIGVIS HAR JEG IKKE taget doping, og jeg tager afstand fra alt, hvad der hedder doping”.

Sådan lød det fra cykelrytteren Bjarne Riis i Grenoble i 1998. Han havde bedt om direkte tv-tid på TV2 Sporten for at afkræfte rygterne om ulovligt dopingmisbrug.

Som bekendt valgte han knap ti år senere at indrømme sin løgn. Men han havde al-

lerede afsløret sig selv under tv-interviewet. Det mener Michael Sjøberg fra Human Advisor, der her en kold efterårsdag er mødt op hos Advokatfirmaet Bruun og Hjejle for at give en gruppe jurastuderende indblik i, hvordan de spotter en løgn.

- Et typisk tegn på at personen lyver, er, at han gentager sig selv mange gange. Det

MICHAEL SJØBERG ARBEJDER MED FIRE TYPER AF LØGN

- Den direkte løgn – at sige “jeg har aldrig taget doping,” når man rent faktisk har.
- Den udeladende løgn – når man undgår den direkte løgn ved at tale udenom.
- Kopiløgneren – når man genfortæller andres oplevelser som sine egne.
- Den sminkede løgn – når man overdriver vigtigheden af andre ting for at undgå at tale om løgneren.

BLIV BEDRE TIL AT SPOTTE LØGNEREN...

- Øv dig i bevidst at observere andres kropssprog – for eksempel under forhandlinger eller i retten.
- Start altid med at vurdere personens generelle kropssprog.
- Læg mærke til ændringer i kropssprog, adfærd og tale – spørg dig selv "hvorfor gjorde han det?"
- Kig efter rækker af tegn – løgneren er oftest ledsaget af flere reaktioner...



Mange føler trang til at massere nakken, og hænderne søger der op et kort øjeblik for at skabe ro. Andre tager sig til halsen eller ansigtet, mens mændene bruger hele hånden og ofte lige hiver ud i skjortekraven for at ventilere.

LØGNER

gjorde Bjarne Riis under interviewet, hvor også hans kropssprog afslører, at der er ugler i mosen, fortæller Michael Sjøberg, der har en karriere i Forsvaret bag sig, hvor han har arbejdet med afhørings teknikker.

Munden er et godt sted at starte, når det gælder om at afsløre en løgn.

- Vi bliver stressede, når vi skal lyve, og det betyder, at vores vejrtrækning bliver påvirket. Puls stiger og lungerne suger mere luft ind. Derfor vil den, der lyver, ofte have problemer med at kombinere tale og vejrtrækning. Det klassiske eksempel er, at vedkommende suger luft ind mellem tænderne inden eller

lige efter, at han fortæller sin løgn. Det gør Bjarne Riis rent faktisk i interviewet, forklarer Michael Sjøberg.

HOLD ØJE MED HÆNDERNE

Den stressede situation, det er at lyve, betyder også, at der er mere af hormonet adrenalin i kroppen. Det gør løgneren urolig, og det bliver svært at holde hænder, fødder og øjne i ro.

- Mange suger læberne ind, og munden bliver til en tynd streg. Det er, som om personen ikke bryder sig om løgneren, og forsøger at spise sine egne ord igen. Måske tager han sig også til munden.

FORKLARINGEN FINDES I HJERNEN Den del af hjernen, som styrer vores ubevidste kropssprog og ansigtsmimik kan ikke lyve.

Amygdala, hjernens alarmcentral, øger vores stressniveau, når den opfatter fare – for eksempel når vi ser gyserfilm eller er i gang med at lyve.

Vi kan forsøge at begrænse den afslørende adfærd med den rationelle del af hjernen – frontallapperne. Men jo mere adrenalin vi har i blodet, jo dårligere virker frontallapperne.



HOLD ØJE MED...

- Fødderne – de har det med at pege i den retning vi gerne vil – for eksempel flygte ud ad døren.
- Vejtrækningen – vi får adrenalin i blodet, når vi lyver. Det får puls og vejtrækning op.
- Hænderne – stressede personer har det med at holde godt fast i bordet, stolen eller i sig selv.
- Beroligende adfærd – mange masserer hals eller nakke ubevidst for at berolige sig selv.
- Skift i tale – løgnere taler ofte langsommere for at lyde overbevisende.

Fødderne er super ærlige, fordi de er så langt væk fra ansigt og hænder, at vi helt glemmer at tænke på dem. Fødderne og benene kan ganske enkelt ikke lyve.

Når vi lyver, forsøger dele af hjernen at berolige os, så vi slapper mere af og dæmper vores stress. Her kommer hænderne i spil, og derfor er det en god idé at holde øje med, hvor de befinder sig.

- Mange føler trang til at massere nakken, og hænderne søger der op et kort øjeblik for at skabe ro. Andre tager sig til halsen eller ansigtet. Mens mændene bruger hele hånden og ofte lige hiver ud i skjortekraven for at ventilere, bruger kvinderne typisk fingerspidserne. De piller ved halskæden, og hvis der er en perle i, kan den lige få en

MICHAEL SJØBERG

Partner i rådgivnings- og kursusvirksomheden Human Advisor, som har udviklet specialkurser i løgnekdetektion. Tidligere afhørings- og efterretningsofficer, cand.scient.pol. og en af grundlæggerne af forsvarrets koncept for gidseloverlevelse.

grundig omgang massage. Alt sammen har det samme funktion, som når vi giver en sut til det grædende barn. Der kommer ro på.

NÅR HØJREHÅNDEDE LYVER

Øjnene kan også afsløre os, når vi er kreative og digter løgnehistorier, for de viser, hvilken del af hjernen vi bruger.

- De fleste højrehåandede kikker op til venstre, når de konstruerer historier. Når de kikker op til højre, husker de noget, som de genfortæller. Når de ser ned, handler det om følelser. Hos venstrehåandede fungerer det modsat.

KROPPENS ÆRLIGSTE DEL ER FØDDERNE

- Fødderne er super ærlige, fordi de er så langt væk fra ansigt og hænder, at vi helt glemmer at tænke på dem. Fødderne og benene kan ganske enkelt ikke lyve. Læg mærke til, om de ser ud, som om de leder efter udgangen eller om de klamrer sig til stolen for at holde fast i situationen, siger Michael Sjøberg.

At lægge benene over kors og vende sig væk fra en person kan også betyde, at personen føler sig for tæt på sidemanden – selvom han med ord giver udtryk for det modsatte. Men det kan også være, fordi han sidder bedst på den måde.

- Tag derfor løgne-teoriene med en god portion fornuft. Der kan være en god forklaring på kropssproget, men det er brugbare indikatorer at have med sig, og med tiden kan man blive rigtig god til at spotte en løgn, siger Michael Sjøberg, der anbefaler at studere børns adfærd for at få godt fat i, hvordan vi med kropssproget afslører os selv.

- Børn har endnu ikke opbygget et forsvar for at skjule deres løgne. Så når de bliver spurgt, om de har skrevet deres eget navn på sofaen med kuglepen, så nægter de gerne, mens de suger luft ind, tager sig til halsen og gnider sig i øjnene for at lukke verden ude.

Læs mere om kropssprog og løgn på www.lyverdu.dk.