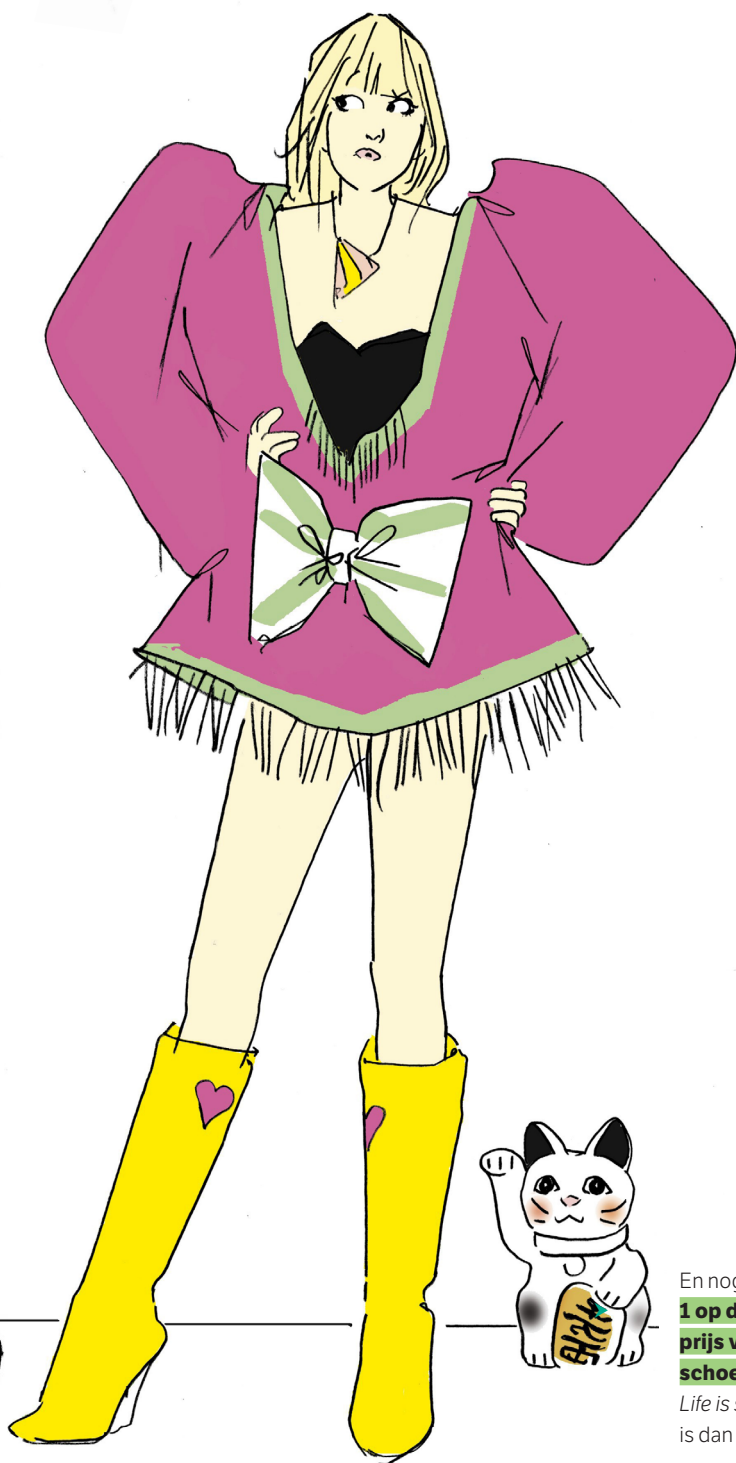


Staat je goed,
maar... eh... is dat
niet wat frisjes?



LIEGT HIJ? LEES ZIJN LICHAAMSTAAL

Bestond er maar een betrouwbare leugendetector-app voor onze smartphone zodat we meteen een berichtje krijgen als ons lief aan het liegen is. Het zou confronterend zijn, maar ook wel makkelijk. Zo weet je meteen waar je staat. En toch kan je het misschien merken. Lichaamstaal spreekt bijna altijd de waarheid. Wat vanbinnen gebeurt, zie je vanbuiten. Lichaamstaal is geen nauwkeurig meetinstrument, maar toch, als je heel goed kijkt, kan je misschien wel merken dat je lief aan het liegen is.

Fanny Verlinden is trainer bij het Centrum voor Lichaamstaal:

'Merk je binnen een tijdsspanne van twee minuten minstens drie gebaren op van de hieronder opgesomde, dan kan het erop wijzen dat je gesprekspartner aan het liegen is.'

1 Neus aanraken

Als je liegt, stijgt je bloeddruk en dat zorgt ervoor dat bepaalde chemicaliën vrijkomen die je slijmvliezen doen opzwellen. Je krijgt jeuk en gaat dus sneller aan je neus wrijven.

2 De mond afdekken

Bij kinderen zie je dat heel goed. Volwassenen doen het iets subtieler, met een vinger voor, rond, of op de mond.

3 In de ogen wrijven en de blik afwenden

Je wil letterlijk je ogen beschermen tegen de reactie van de anderen.

4 In de nek krabben, of aan je oren

En dat minstens vijf keer. Dat duidt op twijfel en onzekerheid.

5 Je krijgt het warm en begint te zweten

Dat komt opnieuw door de verhoogde bloeddruk en bloeddoorstroming. Mannen die liegen gaan dus sneller de kraag van hun hemd losmaken.

6 Stap achteruit doen

Leugenaars proberen letterlijk afstand te nemen.

7 De armen kruisen

Dat zorgt ervoor dat je een barrière maakt en je zo sterker voelt.

Natuurlijk moet je wel heel erg op de context letten. Staan jullie op een plek waar het heel erg warm is, dan is het logisch dat hij zweet bijvoorbeeld. Of heeft hij een verkoudheid, dan is het logisch dat hij zijn neus aanraakt.'

www.lichaamstaaltraining.be.

En nog eentje om af te sluiten:

1 op de 5 liegt wel eens over de prijs van een paar nieuwe schoenen. En dat ladies, is oké.

Life is short, buy the shoes! (En dat is dan weer ons geheimpje.) ●



Redactrice Elise: "Heb jij ooit tegen me gelogen?", vroeg ik hem. "Nee. Of ja, misschien heb ik bepaalde dingen verzwegen, omdat je je anders nodeloos ongerust zou maken." Oké...'