



**YAPI KREDİ
BANKACILIK
AKADEMİSİ**

yalan radarı

OĞUZ BENLİOĞLU



**BEŞ ADIMDA
YALANI VE YALANCIYI
YAKALAMAK**

Mona Yayınları, 2017. ISBN: 978-605-9709-73-6
Tanıtım yazısı kitaptan kısa alıntılar içermektedir;
daha ayrıntılı bilgi için kitabın satın alınmasını öneririz.
Hazırlayan: Hümanist Kitap Yayıncılık

Doğuştan yalancı mıyız?

Amerikalı psikolog Bella DePaulo, 147 yetişkinle yalan üzerine bir deney yapar. Deneklere günlük tutmalarını ve günlüklerine gün içerisinde insanlara söyledikleri yalanları da yazmalarını ister. Araştırma sonucunda yetişkinlerin gün içinde ortalama iki yalan söyledikleri ortaya çıkar. Buradaki iki yalan, büyük yalan olarak adlandıracağımız türden olanlardır. Bir de kendimize söylediğimiz, kötüyken iyiyim dediğimiz yalanlar vardır ki, bunlarla günlük yalan sayımız 200'e kadar çıkabilir.

Peki yalan söylemek doğuştan mı yoksa sonradan öğreniyor muyuz? Yapılan diğerk bir araştırmada çocukların ilgisini çekebilecek oyuncaklarla dolu bir odaya üç yaşındaki çocuklar getirilir. Araştırmacılar bir oyuncağı kovanın altına koyar ve onlar gelene kadar çocuklara kovayı kaldırmamalarını söyler. Odayı terk eden görevliler, kovayı kaldıran çocukların kaç tanesinin daha sonra sorulduğunda yalan söylediğine bakar. Çocukların yüzde 90'ı araştırmacılar odadan çıktıktan sonra kovanın altına bakmıştır, ancak sadece yüzde 62'si sorulduğunda yalan söyler. Aynı araştırma beş yaşındaki çocuklarla yapıldığında ise tamamının yalan söylediği görülür: Yani, yalan sosyal öğrenmeyle gelişen bir olgudur. Zaman içinde yalan söyleyerek kendimizi zor durumlardan kurtarabileceğimizi öğreniriz.

"Hem iş hem de özel hayatta söylenen yalanların yüzde 82'si yakalanamıyor."

Oğuz Benlioğlu, *Yalan Radarı* kitabında beş adımlı bir yol haritası çiziyor. Yalan Radarının ilk adımını "**Resmet ve Temel Al**" oluşturuyor. Kişinin yalan söylemediği durumlardaki temel davranışlarını referans alarak, yalan söyleyebileceği durumlardaki değişiklikleri gözlemlememiz gerektiğini söyleyen Benlioğlu, karşımızdaki kişi hakkında ne kadar çok veri toplarsak o kadar işimize yarayacağının altını çiziyor: Kişinin tikleri var mı? Normalde nasıl bir duruşu var? Heyecanlı mı sakin mi? Bu soruların yanıtını dikkate almak önem taşıyor. Örneğin muhatabımız eğer yalana konu olan mesele dışındaki sohbet de elini burnuna götürüyor veya heyecanlı ise, yalan söylediği sonucuna varmak hatalı olacaktır.

Veri toplama aşamasında her şeyi beynimize kaydetmek zordur ancak hangi noktalara odaklanmamız gerektiğini bilirsek iş kolaylaşır. Çoğumuz çevremizdeki diğer insanlarla iletişime geçerken ilk baktığımız yerin gözler olduğunu zannederiz. Aslında ilk odaklandığımız yerler eller ve dudaklardır. O nedenle, gözlem için o bölgelere odaklanmak daha önemlidir. Kişi kendini savunmasız ve özgüveni düşük hissettiğinde el ve kol hareketlerini kendini koruma kalkanı olarak kullanacaktır. Kişi yine kendini koruma amacıyla bir objeyi araya koyarak konuşabilir. Kürsü arkasında durmak bu sebeple rahatlatır bizi. Veya gergin bir toplantıda önümüzde su bardağı veya dosyalar varsa kendimizi daha korumalı hissederiz.

Ünlü bir Amerikan atasözü, "İki el cepteysen tehlike vardır" der. Karşı taraf, yalan söylediğinden şüphe ettiğiniz bir konudaki sorularınıza yanıt verirken ellerini cebine götürüyorsa, ellerini saklamaya çalışıyor demektir. Hepimizin bildiği gibi beden dilinde elleri muhatabınıza göstermek temiz ve zararsız, yani güvenilir biri olduğunuz mesajını verir.

Bu nedenle politikacılar ellerini görünür tutmaya çalışırlar. Muhatabınızla sıcak konuyu konuşurken eller masanın altına indiyse, bu bir şeyler sakladığının bir göstergesidir.

İkinci adım ise "**Anı Yakalamak**"tır. Temel yüz ifadeleri içinde yalan söylendiğinde özellikle üç tanesi ön plana çıkar: korku, üzüntü ve mutluluk. Yalancı, yalanını söylerken en çok içeriği düzenlemeye vakit harcadığı için yüz mimiklerini kontrol etmek ikinci plandadır. 1960'lı yıllarda Paul Ekman'ın çalışmaları sonucunda ortaya çıkmış olan Mikro ifadeler, 40 ila 500 milisaniye, yani saniyenin 1/25'i hızla hissettiğimiz anlık duyguların yüzümüzde mimik olarak ortaya çıkması olarak ifade edilir. Yalan söylenip söylenmediğini anlamaya çalışırken faydalanabileceğimiz önemli ipuçlarından biri de, karşımızdaki kişinin mimikleri ile sözlerinin uyumu veya uyumsuzluğudur. Karşımızdaki kişi mutlu olduğunu söylerken mutluluk ifadesini göstermeyebilir ve bu uyumsuzluk, bizim için bir yalan ipucudur.

Üçüncü adım ise "**Davranış Değişikliklerini Gözlemleyerek**" insanların beden diliyle verdikleri yalan tepkilerini incelemektir. Çelişkili veya tutarsız bedel dili ya da küçük sinyallerden, mesela gövdenin hareketsiz kalmasına rağmen el ve kolların hızlanmasından, yalan anında kendine dokunma hissini artmasından bir şeylerin yolunda olmadığını anlayabiliriz.

Neden yalan söyleriz?

Amerikalı psikolog John Frazer'a göre yalanların,

- Yüzde 41'ini birilerinin bize kızmasını engellemek için,
- Yüzde 14'ünü rahat bir hayat yaşamak istediğimiz için,
- Yüzde 8,5'ini daha sevimli görünmek istediğimiz için,
- Yüzde 6'sını ise tembellikten söylüyoruz.



Dördüncü adımda, Benlioğlu okurlara "**Aç Kulağını Dinle**" diyor ve ses tonu ve kelime seçiminin de yalanı anlamak için etkili olduğunu ifade ediyor. Örneğin, sesin yükselmesi ya da alçalması, derin nefes alış verişler ve duraksamalar ciddi yalan belirtileri olabilir. Kelime kullanımında ise bazen özden uzaklaşma, bazen de anlamsız detaylar ve parazit kelime kullanımı yalan radarımızı açmamız gereken önemli ipuçlarıdır.

Son olarak da "**Rahatsız Edici Sorular Sormak**" adımı gelir. Muhatabınıza rahatlatıcı sorular sorarak açılmasını sağlamak iyi bir başlangıçtır. O sayede davranış değişikliklerini de gözlemleyebilirsiniz. Şayet sorularınızı sorarken bir şeylerin yanlış gittiğini görürseniz, o noktada biraz daha derine inmeniz gerekebilir. Ortamın olabildiğince aydınlık olmasında da fayda vardır. Çünkü araştırmalara göre insanlar loş ortamlarda aydınlık ortamlara göre yalan söylemeye daha meyilli olurlar.

Soruları nasıl sorduğunuz da çok önemlidir. Diyelim ki bir kafeye gittiniz ve light kola istediniz. Kolanız geldi ve ilk yudumu aldığınızda kolanızın light olmadığını, normal olduğunu düşündünüz. Garsonu çağırıp, "Bu kola light değil mi" diye sorarsanız, cevap çok yüksek ihtimalle gür bir ses tonuyla "Evet light efendim" olur. Ama garsonu çağırıp, "Bu normal kola değil mi" diye sorsanız, cevap büyük ihtimalle "evet" olacaktır.

Özetle, hayatın acımasız bir gerçeği, üç yaşındaki çocuktan seksen yaşındaki kişiye kadar herkesin yalan söylediğidir. Ancak ipuçlarını doğru yorumlarsanız yalanı anlamak büyük oranda mümkündür. Yeter ki Yalan Radarını hayata geçirirken birden çok ipucunu değerlendirdiğinize emin olun. Unutmayın, dünyanın en iyi yalancısı, hiç yalan söylemediğini söyleyen kişidir!