

GRADA®

Veš

Lenka Mynaříková

ti kouká
z očí



Průvodce světem lží
a klamů

GRADA®

Vež

Lenka Mynaříková

ti kouká
z očí



Průvodce světem lží
a klamů

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Lenka Mynaříková, Ph.D.

LEŽ TI KOUKÁ Z OČÍ

Průvodce světem lží a klamů

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6574. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Milan Vokál

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 160

Vydání 1., 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2017

Cover Photo © Depositphotos / LisaA85

ISBN 978-80-271-9759-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-9758-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-0279-2 (print)

Obsah

Předmluva	9
1. „Za všechno může evoluce!“ aneb Prolhaná matka příroda	12
Zvířecí poker	13
Není všechno zlato, co se třpytí	13
Prolhané opice	16
Lžeš jako ryba	17
Čím větší náfuka, tím víc nápadníků	18
Tak trochu jiné žabí námluvy	18
Jak přilákat antilopí samici?	19
Navrch huj, vespod fuj!	20
A co na to pán všeho tvorstva?	21
Použitá literatura	21
2. „Všichni lžou!“ aneb Lhaní jako společenský fenomén	24
Den, kdy si přiznáme pravdu	24
Lži milé, nemilé i jen tak pro radost	25
Prolžete si cestu k práci snů (?)	27
Neříkej mi žádné lži... raději mi je napiš!	28
Svůdné lži ve světě e-mailů	31
Použitá literatura	33
3. „Přece bych ti nelhala, miláčku!“ aneb Lži ve vztazích	35
Prozraď mi svůj attachment a já ti povím, jak (moc) lžeš	36
(Ne)dělej pštrosa!	42
Ty jsi případ pro psychiatra! Aneb patologičtí lháři a vztahy	44
Použitá literatura	47

4. „Ženský? Ty lžou pořád!“ ... a muži zrovna tak aneb Genderové rozdíly ve lhaní	50
Ach ty stereotypy!	50
Svádění a podvádění očima mužů a žen	51
Výchovou k dobrým skutkům a ještě lepším lžím	53
Zblázněné hormony nevedou jen k lásce	57
Použitá literatura	58
5. „Tak malý, a už lže?“ aneb Cesta lži od dětství do stáří	60
První dětské lži? Místo domácího vězení otevřete (dětské) šampaňské!	61
Jak (ne)vychovat lháře?	62
Rodičovská intervence aneb Co dělat, když vám lži přerostou přes hlavu	68
Duchové, ježibaby a návrat do reality	71
Lži ve školních (i jiných) lavicích	76
Malý detektor lži?	79
Jak dobře poznáme dětské lži?	80
Použitá literatura	83
6. „Lež ti kouká z očí!“ aneb Co se dá vyčíst z naší tváře a chování	86
V každém je skrytý kousek Sherlocka Holmese	87
Jak se (ne)ztrapnit a (ne)ztratit ve světě beze slov?	90
Kinezika, proxemika a další zaklínadla	94
Snad se vás nedotknu, když se vás dotknu...	97
Láska na první přičichnutí	98
Jak spolu souvisejí děravé uši a vysoké podpatky?	100
Obelžu vás mrknutím oka i bez aneb Mimika, emoce a falešné úsměvy	103
Já ti vůbec nelžu, já jen simuluji emoce	105
Labyrint emocí a kudy z něj ven	107
Proč vás prozradí chybná načasování a pohrdavé úsměvy?	112
Nepolapitelné mikrovýrazy	114

Podle nosa poznáš... lháře?	115
Gestikulace lhoucích osob	117
Lži v rytmu staccata	121
Pozor na ilustrátory!	123
Jak zmanipulovat sami sebe aneb Manipulační a regulační úloha gest	126
Použitá literatura	129
7. „Lžeš, jen co otevřeš pusu!“ aneb Verbální projevy lhaní	132
Paralingvistika aneb „Mně nevadí, CO jsi mi řekl, ale JAK jsi mi to řekl!“	133
Chvála chraplákům	134
Recept na upoutání posluchačů i dlouhověkost	136
Mužské duely a ženské duety	137
Každý máme svého parazita	139
Sděluj, tedy jsem	141
Máma mele maso a jiná úskalí verbálních lží	142
Řekni mi cokoli a já ti povím, jestli lžeš	144
Použitá literatura	147
8. „Já nikdy nelžu“ aneb	
Pozitivní síla sebeklamu	149
Prolhané jídelní lístky	150
Já vím, že si lžu... ale když já jsem tak přesvědčivý!	151
Na cestě k superschopnostem	152
Použitá literatura	154
Pár slov na závěr	155
Resumé – <i>A lie stares out of your eyes</i>	158

Předmluva

Milé čtenářky a milí čtenáři,

právě se vám do rukou dostala kniha, která si klade nemalý cíl. Pokud se jej podaří naplnit, měla by vám pomoci zorientovat se v problematice lhaní a lži – ukázat vám, co všechno ovlivňuje, zda, komu a jak moc lžeme, jak lži působí na naše vztahy a jak se mění naše chování ve chvíli, kdy se rozhodneme někoho oklamat. Současně vám ale chci ukázat, že věda nemusí být nudná – slibuji, že všechno, co se dozvíte, budou fakta, vycházející z řady našich i světových výzkumů, ale také slibuji, že vás poznávání bude bavit a dozvíte se spousty informací nejen o lhaní, ale i o sobě. Lhaní a klamání jsou témata, jež fascinují mnoho odborníků z různých vědeckých oblastí, ale také všechny ostatní, kteří se se lži setkávají – lži nás totiž obklopují ve větší míře, než si připouštíme, a mají vliv na náš každodenní život. Ale hned na začátek si řekněme jednu dobrou zprávu – nejde tu o vliv nutně negativní, lži nám mohou i pomáhat a v naší společnosti plní řadu důležitých funkcí. Chcete-li tedy zjistit, proč nám některé lži škodí a jiné slouží, proč lžou i malé děti a proč to pro vás nemusí být špatná zpráva, proč si lžeme ve vztazích, i když se máme rádi, a proč lžeme dokonce i sami sobě, následující stránky vám snad nabídnou dostatek odpovědí.

Proč jste si ke čtení vybrali zrovna knihu o lhaní? Možná vás lhaní, lži a všechno, co se jich týká, zajímá (ať už z osobních, nebo profesních důvodů) a rádi byste se o nich dozvěděli co nejvíce. Potom si knihu nejvíce užijete a informace z ní nejlépe využijete, pokud si ji pročtete od začátku až do konce – jen tak se totiž dozvíte o lhaní vše z pohledu evoluce, partnerských a přátelských vztahů, rozdílů mezi muži a ženami nebo verbální a neverbální komunikace. Možná jste ale jiný typ čtenáře a hledáte odpovědi na konkrétní otázky. Třeba byste rádi zjistili, proč vy sami lžete, zda v takové míře a takovým způsobem jako vy lžou i ostatní lidé, a rádi byste svoji schopnost lhát zlepšili natolik, abyste dokázali

oklamat všechny okolo. V tom případě bych vám doporučila především kapitolu druhou nazvanou „Všichni lžou!“ aneb Lhaní jako společenský fenomén, kapitolu pátou „Tak malý a už lže?“ aneb Cesta lži od dětství do stáří nebo kapitolu šestou s názvem „Lež ti kouká z očí!“ aneb Co se dá vyčíst z naší tváře a chování. Nebo byste rádi věděli spíš to, proč všichni kolem vás lžou, zatímco vy vůbec ne, a rádi byste zlepšili svoji dovednost poznávat lži natolik, aby vás už nikdy nikdo neoklamal? Pak bych vám doporučila například kapitolu čtvrtou nazvanou „Ženský? Ty lžou pořád!“ ... a muži zrovna tak aneb Genderové rozdíly ve lhaní, kapitolu sedmou „Lžeš, jen co otevřeš pus!“ aneb Verbální projevy lhaní a kapitolu osmou „Já nikdy nelžu!“ aneb Pozitivní síla sebeklamu. A možná jste tuto knihu otevřeli úplným omylem – i přesto bych vám ale navrhla, ještě než knihu zavřete a odložíte, podívat se napřed na její obsah a třeba vás přece jen některá z kapitol zaujme a dozvíte se díky ní něco nového. Za sebe bych vám doporučila například kapitolu první s názvem „Za všechno může evoluce!“ aneb Prolhaná matka příroda nebo kapitolu třetí „Přece bych ti nelhala, miláčku!“ aneb Lži ve vztazích. A pokud na konci zjistíte, že byste se rádi dozvěděli ještě víc a možná i něco odbornějšího, mohu vám kromě literatury, na kterou zde průběžně odkazuji, doporučit i svoji přechozí knihu *Psychologie lži*, vydanou v roce 2015.

I když jsem se snažila podívat se v této knize na lhaní ze všech možných úhlů, jsem si jistá, že jsem na spousty věcí zapomněla. V závěru najdete tudíž pár tipů na další knihy, které by vás mohly oslovit, a na konci každé kapitoly na vás čeká seznam použité literatury, z něhož si určitě také vyberete. Tomu, jak lži ovlivňují náš život, se věnuje i řada filmů, seriálů nebo divadelních her, takže ani vy, kteří se vyčerpáte čtením této knihy, nemusíte zoufat – studijní materiál na vás čeká i jinde než na stránkách knih. Jako u mnoha jiných věcí také u lží však platí, že tou nejlepší školou je škola života – dívejte se tedy kolem sebe, nejen proto, abyste mohli na vlastní oči pozorovat to, co jste si zde přečetli, ale i proto, abyste objevili nové informace, které se sem už nevešly.

Ať už jste po knize *Lež ti kouká z očí* sáhli z jakéhokoli důvodu, přeji vám, ať vás čtení baví, ať vás něčím obohatí a pomáhá vám při rozvíjení mezilidských vztahů i na krkolomné cestě za poznáním sebe samých.

1. „Za všechno může evoluce!“ aneb Prolhaná matka příroda

Za to, že lžeme, může vlastně evoluce. Právě evoluce nás totiž touto dovedností (opravdu, lhaní není zlovyk, ale dovednost) vybavila a postarala se o to, abychom se ji naučili využívat ve svůj prospěch jako způsob obrany před nepřítelem i k nalákání sexuálního partnera. Jde tedy o efektivní metodu, jak zvýšit šanci na svoje vlastní přežití a na další šíření svého genetického fondu. Typickým důvodem lži bývá snaha dostat se z úzkých, vyhnout se nepříjemnostem různého druhu, případně se zbavit podezření ze spáchání něčeho ne zrovna dobrého. Stejně důvody můžeme vysledovat i u zvířat, která si, pokud jde o klamání, blafování a „pokerovou tvář“, často s našimi únikovými manévry, jak si zachránit vlastní kůži, nijak nezadají. Jestliže se zvířata dostanou do úzkých, neváhají oklamat svůj vlastní druh, aby dosáhla svého cíle. To může být překvapivé, protože i když klamavé chování u zvířat bylo prokázáno už poměrně dávno, mělo se za to, že se od našeho liší v jedné zásadní věci. Zatímco lidé lžou úmyslně, s cílem oklamat druhé, zvířecí klamání bylo považováno za neúmyslný mechanismus. Ukázalo se ovšem, že zvířecí mysl není až tak nevinná a některým druhům (především vyšším primátům, jako jsou šimpanzi bonobo a gorily) lze vcelku bezpečně připsat zcela vědomé lživé úmysly.

Zvířecí poker

Tím dostává na frak především základní komunikační paradigma, podle kterého veškerá komunikace – lidská i zvířecí – probíhá na bázi upřímnosti a přesnosti. Oproti dřívějším předpokladům biologů, filozofů i jiných odborníků toto ustanovení rozhodně není vždy dodržováno, a přesto zvířecí společenství i přes všudypřítomné lži a klamy funguje, stejně jako naše lidská společnost. Pokud se například slabší příslušník druhu dostane do nebezpečí, oklamáním nepřítele může zvýšit šance na přežití a komunikační paradigma mu v tom jistě nezabrání. Blafování mezi příslušníky stejného druhu je typické například pro strašky, poměrně rozšířené korýše řádu Stomatopoda. Jak popsali například Patrick A. Green a Sheila N. Pateková v roce 2015, mezi strašky panuje vysoká soutěživost a jestliže jsou konfrontováni s rivalem, mohou se buď připravit na boj a začít protivníka ohrožovat, nebo utéct. Ne každá hrozba je ale myšlena vážně. Slabší příslušníci druhu volí takové plané hrozby velmi často, dokonce i v období, kdy jejich kostra ještě není dostatečně pevná, aby dokázali s protivníkem bojovat. Slabší straškové tedy blufují a vyhrožují, ačkoli kdyby došlo na boj, neměli by šanci. Je to stejné jako hra poker – každý hráč ví, v čem je nebo není dobrý, ale bohužel netuší, jak je na tom jeho soupeř. Často mohou špatné karty v rukou mistra v blafování vést paradoxně k lepšímu výsledku a vyšší výhře.

Není všechno zlato, co se třpytí

Dalším častým důvodem lhaní a klamání je obrana sebe sama nebo svého obydlí a potomků. Typickým obranným mechanismem, na nějž narazíme v přírodě, je maskování, které dovedně využívají různé druhy zvířat i rostlin. Většina kvetoucích rostlin spoléhá, pokud jde o reprodukci, na zvířata, jimž poskytují jedlé nebo nejedlé „odměny“. Více než 7 500 druhů rostlin však dosahuje svého cíle pomocí klamu a oklamaná

oběť pak odchází bez odměny. Stejně jako hmyz a jiné živočišné druhy se i rostliny naučily využívat mimikry k napodobování, aby tak pomocí klamu zvýšily šance na reprodukci a přežití druhu (pomocí důmyslných triků lákají opylovače, hmyz, který se záhy stane potravou) nebo si zajistily ochranu před škůdci. Steven D. Johnson a Florian P. Schiestl popisují ve své publikaci z roku 2016 například kapsovce amerického, který vydává stejný zápach jako skunk – od toho je ostatně odvozeno i jeho anglické pojmenování Skunk Cabbage. Díky tomuto mechanismu spolehlivě odradí všechny hmyz a brouky, kteří by na něm chtěli hodovat. Možná jste si, podobně jako Martin H. Schaefer a Graeme D. Ruxton v roce 2009, všimli, že nám dobře známé hluchavky mají listy velmi podobné kopřivám, v jejichž blízkosti také zpravidla rostou. Nejedná se o náhodu, hluchavky se jenom v průběhu vývoje naučily napodobovat své léčivé, ale na dotyk nepříjemně pálivé kolegyně, kterým se predátoři raději obloukem vyhýbají – a hluchavky tak od nich mají také klid. Hluchavka se obdivovatelů zbaví předstíráním, že je nebezpečná, úzovník (známý také jako kaladium) volí opačnou strategii. Jednoduše simuluje.

Například Simcha Lev-Yadun popsal v roce 2014 mechanismy, díky nimž se úzovník před okolím dovede tvářit jako nemocný pravděpodobně úspěšněji než mnozí z nás. Vzorování listů této rostliny nese jasné známky napadení larvami, které se rozhodly na rostlině nasytit. Přestože je úzovník ve skutečnosti zcela zdravý, škůdci se snadno nechají napálit a odradit od napadení rostliny. Listy další rozšířené rostliny, mučenky, jsou zase oblíbeným cílem pro kladení motýlích vajíček, a tak si mučenka našla efektivní lest, kterou popsal Simcha Lev-Yadun v roce 2009. Její listy jsou pokryty drobnými žlutými tečkami, které jsou podobné motýlím vajíčkům, a okolo letící motýlí samička se raději poohlédne jinde, protože kdo by chtěl své potomky zbytečně vystavit soupeření s jinými housenkami. (Určitá míra soutěživosti je pro rozvoj ve skutečnosti výhodná, ale o tom možná motýli nevědí.) Zatímco mučenka se snaží případné zájemce odehnat, rosnatky zástupy hmyzu jen uvítají. Proto jsou také jejich listy ozdobeny lákavě vyhlížejícími kapkami rosy, které vybízejí k osvěžení. Pokud se tím ale některý brouk nechá oklamat, brzy

zjistí, že místo vody se ponořil do koktejlu trávicích enzymů, kterými rosnatky svoji kořist pojídají zaživa.

Z tisíců klamavých druhů tvoří celé dvě třetiny orchideje. Jak popsali v roce 2016 doktor Marinus De Jager a Rod Peakall při zkoumání feromonů orchidejí v laboratoři, tyto rostliny dovedou napodobovat nejen vůni nebo pohlavní feromony hmyzích samic, aby nalákaly opylující samce, ale využívají k tomu i vizuálních prvků, kterými tyto samice s překvapivou detailností připomínají. Nicnetušící samec, omámený vůní a vzhledem, tak snadno upadne v omyl, že našel ideální partnerku. Tým profesora Xiao-Hua Jin například v roce 2014 publikoval výsledky svého zkoumání tzv. včelí orchideje. Její květy dovedou uvést i pečlivého pozorovatele (natož pak rozmnožování chtivého samce) v omyl, že se jedná o včelí samice.

A jak je tomu s maskováním u zvířat? Například kůže chobotnic i chameleonů obsahuje chromatofory, buňky s různobarevnými pigmenty, které umí odrážet světlo. Tím, že se pigmenty přesouvají z místa na místo a mění plochu odrazu, mohou měnit svoji barvu. Opravdovým mistrem v maskování je ale podle studie, kterou v roce 2012 sepsali Culum Brown, Martin Garwood a Jane E. Williamsonová, chobotnice *Thaumoctopus mimicus*, která ze sebe změnou barvy a tvaru dovede udělat dokonce platýze, sasanku, mušli nebo jedovatého hada. Dalším příkladem jsou africké kudlanky, které na sebe dovedou vzít podobu uschlého listí, a tak se stávají pro případného útočníka zcela nenápadné, jak zmínil už v roce 1968 Roger Caillois.

A co teprve když samečkovi několik drobných klamů může výrazně zvýšit šance na kopulaci s atraktivní samicí. Ve zvířecí říši narazíme na celé spektrum různých lží, klamů a podvodů, jejichž účelem je přilákat potenciálního partnera, odstranit z cesty konkurenci a zajistit svým potomkům pokud možno co nejlepší genetickou výbavu, a tedy evoluční výhodu. Výsledek takového chování je sice nejistý, přesto se o ně živočišné druhy opakovaně pokoušejí a ty formy chování, které se jim vyplácejí, upevňují, a tak je rozšiřují mezi další příslušníky svého druhu. Zvířata klamou nejen příslušníky jiného druhu, ale i vlastního, aby dosáhla svého – ať už je to atraktivní samička, perspektivní partner

přinášející bohaté dary, nebo obrana teritoria a zastrašení silnějšího soka. Pokud už teď vidíme určitou paralelu s naším chováním, záhy takových podobností najdeme mnohem víc.

Prolhané opice

Lži si zpravidla spojujeme se lživými výroky, ale pokud si odmyslíme tuto verbální stránku, najdeme řadu jednodušších i poměrně komplikovaných případů lži a klamů v říši rostlin i zvířat. Opice jsou například díky mohutnější mozkové kůře schopné klamat rozmanitými způsoby, nejčastěji proto, aby utvářely koalice, získaly více jídla a samozřejmě také vhodnějšího partnera. Právě pozorování klamavých taktik primátů při utváření koalic přivedlo vědce, jako například v roce 2010 Sarah F. Brosnanovou a Redouana Bsharyho, na myšlenku, že lhaní by mohlo být logickým výsledkem naší vrozené kooperativní povahy – ty druhy primátů, které více spolupracují, také více klamou. V průběhu evoluce se však klamavé chování rozšířilo na další oblasti života a potřeba zajistit si spolupráci se stala jen jedním z mnoha důvodů, proč se zvířata (a lidé) angažují v klamání druhých. Podobně jako můžeme dlouho filozofovat nad tím, zda bylo dříve vejce nebo slepice, i zde stále zůstává otevřená otázka, co bylo dříve. Kooperace, nebo klam?

Šimpanzi jsou kreativní i pokud jde o klamání při získávání potravy. Stejně jako některé další druhy šimpanzi příležitostně při hledání potravy předstírají, že nic nenašli, aby tak neupozornili jiné šimpanze a o úlovek nepřišli. Oproti jiným druhům zde ale klamání jde ještě o kus dále. Mnohdy totiž dochází k tomu, že jiný šimpanz projde kolem předstírajícího šimpanze, poté se schová za stromem a vykukuje ven, aby zjistil, zda „podvodník“ opravdu našel potravu. Nutným předpokladem lhaní je dovednost brát v úvahu pravděpodobné reakce těch, kterým lžeme – porozumět jejich mysli. Na uvedeném příkladu vidíme, že šimpanzi dovedou úmyslně lhát, podobně jako my lidé. Šimpanzi evidentně mají povědomí o tom, že se je druhý šimpanz snaží oklamat a reagují na to.