

# LIEG MET ME MEE

Te kort? Wie zei dat?!  
Onzin. Is toch gewoon  
'boven de knie'.



Journalist Eva is soms irritant eerlijk en kan tegelijkertijd liegen als de beste. Over dat laatste voelt ze zich soms schuldig, maar dat is volgens het boek *Wat zit je haar goed!* niet altijd nodig.

Eerlijk zijn wordt overschat. Dat vind ik echt. Een voorbeeld van jaren geleden: een collega zou bij mij komen eten, we hadden een succesvol afgerond werkproject te vieren. Ik kwam net thuis met twee boodschappentassen vol lekkere hapjes toen er een berichtje van haar binnenkwam. "Ik heb toch niet zo'n zin vanavond." Stond ik dan in mijn keuken, met al dat eten. Ja, het was eerlijk dat die collega zei dat ze geen zin had, maar ik had me beter gevoeld als ze had geappt dat ze ziek was. Nu dacht ik: hoezo heb je geen zin in mij? Het kwetste me. Doe mij soms maar een leugentje om bestwil. Ik vertel ze graag en – wel zo eerlijk – je mag ze ook aan mij vertellen. Niets mis met een smoes die de scherpe randjes van een gecancelde afspraak afhaalt. O, en als ik vraag hoe oud je denkt dat ik ben, reken dan alsjeblieft vijf jaar minder.

In sommige dingen ben ik overigens wel heel eerlijk, ook als het niet makkelijk is. Bijvoorbeeld als er iets stukgaat in een vakantiehuisje, dat meld ik altijd. Of als ik te veel geld terugkrijg bij de kassa. Verder doe ik me meestal niet beter voor dan ik

ben: ik verzwijg niet dat ik soms een whopper eet, al ben ik vegetariër. Maar ik lieg ook regelmatig. Ik heb weleens mijn werk gebeld dat ik me 'heel erg ziek' voelde, terwijl ik gewoon een dagje wilde luieren. En ik overdrijf soms dingen, stomme dingen. Dan zeg ik bijvoorbeeld dat ik een eindcijfer negen had voor het gymnasium terwijl het een acht was, een simpel gevalletje van opscheppen dus. Ik verzin ook smoesjes. Laatst zou mijn dochter gaan logeren, maar ze was moe en wilde liever thuisblijven, hoe leuk ze haar beste vriendinnetje ook vindt. Dan neig ik ernaar om te zeggen dat mijn dochter ziek is. Omdat ik zelf immers weet hoe rot het voelt als iemand geen zin heeft.

## GEEN VRIENDEN

Liegen strookt niet met wat ons van kinds af aan wordt geleerd: dat bedriegen iets vreselijks is en dat eerlijk zijn een groot goed is; dat 'duurt het langst'. Terwijl we ondertussen allemaal liegen, lees ik in het nieuwe boek *Wat zit je haar goed!*. Peuters huilen keihard alsof ze pijn hebben, terwijl ze eigenlijk gewoon aandacht willen. Zelfs dieren 'liegen'. Als een zwaluwmantje op het nest terugkeert en zijn vrouwtje is er niet, slaakt hij een alarmkreet. Het vrouwtje komt dan direct, want dat denkt dat er gevaar dreigt, maar dat is er niet. Haar mantje wil gewoon niet dat ze er met een andere vogel vandoor gaat.

Mensen vertellen gemiddeld twee keer per week een leugen, blijkt uit internationaal onderzoek. Ouders liegen continu tegen hun kinderen (denk alleen al aan Sinterklaas). Volgens de auteur van het boek, Annemiek van Kessel, zit liegen in onze aard en doen we het om te overleven. Al in

de prehistorie logen mensen om bij de groep te mogen blijven, want werd je verbannen, dan overleefde je niet. En dat doen we nog steeds: liegen om erbij te horen, om aardig gevonden te worden. Dat laatste heb ik trouwens niet zo. Ik ben juist slecht in het verbloemen van mijn gevoel, ook al wijkt dat vaak af van de rest van de groep en maak ik me er niet populair mee. Een kennis beet me een keer gefrustreerd toe: "Als ik zeg dat ik iets zo ervaar, zeg jij altijd dat jij dat niet hebt." Ik snap dat dat vervelend is. Laatst zei een moeder op het schoolplein tegen me: "Lastig hè, dat we de meester amper kennen omdat we vanwege corona de klas niet in mogen?" Ik antwoordde naar waarheid dat dat mij niet zo veel uitmaakt. Ik merkte dat ze dat niet prettig vond, maar ik ben gewoon geen 'meeprater', al is het sociaal niet altijd handig.

*Ik lieg, dus ik ben* luidt de titel van een boek van filosoof Stine Jensen. Zij stelt dat het nodig is om te leren liegen. "Wie altijd de waarheid spreekt, eindigt eenzaam, zonder vrienden. Zonder de kunst van het liegen is er geen fatsoenlijke samenleving mogelijk." Ik kan dat wel een beetje beamen. Die collega die afzegde omdat ze geen zin had, kreeg geen tweede kans van mij. Die kennis die het irritant vond dat ik nooit met haar 'meepraatte' zie ik niet meer. En met die schoolpleinmoeder word ik ook geen besties. Met eerlijk zijn maak je geen vrienden. Wat ook niet handig is, is dat ik uitblink in dingen eruit flappen, soms op het gênante af. Zo riep ik spontaan tegen

een collega dat ik die nacht een erotische droom over hem had gehad. Het was nog maanden *awkward* als we elkaar zagen. Legendarisch is ook die keer dat ik op een grote redactie waar ik freelance, iemand in het smoelenboek had opgezocht om hem te herkennen. Toen ik hem in het echt zag, sprak ik de woorden: "O joh, je ziet er in het echt veel ouder uit!" Waarom Eva, denk ik dan bij mezelf. Eerlijk zijn staat hoog in het vaandel, maar wordt je in de praktijk niet altijd in dank afgenomen.

## OPLUCHTING

Eerlijk zijn is misschien niet altijd handig, maar liegen kan je opvreten vanbinnen, zegt Shirley (39). Zij had vijf jaar lang een affaire met een ex terwijl ze getrouwd was met een ander. "Sommige mensen vinden vreemdgaan geen liegen, maar vertrouw mij: je moet heel veel liegen om te kunnen vreemdgaan. Ik vertelde continu smoezen om mijn minnaar te zien. Ik heb zelfs een keer een heel teamweekend van mijn werk verzonnen voor een reisje naar Parijs met mijn *lover*. Het vreemdgaan voelde niet goed, maar het liegen voelde nog erger. Het rijmde niet met hoe ik mezelf zag, namelijk als een eerlijk en goed persoon. Het was een vreselijke tijd en de opluchting was groot toen het allemaal uitkwam. Ik heb het opgebiecht, omdat ik gewoonweg →

NIETS MIS MET EEN SMOES DIE DE SCHERPE  
RANDJES VAN EEN GECANCELDE AFSpraak AFHAALT

## MISSCHIEN IS EERLIJK ZIJN NIET ALTIJD HANDIG, MAAR LIEGEN KAN JE OPVRETEN VANBINNEN

depressief werd van het schuldgevoel. Het werd een enorm drama en mijn man is bij me weg, maar ik voel me in elk geval niet meer zo slecht over mezelf. Ik ben geen leugenaar meer.”

Psycholoog Edith ter Hoeven beaamt dat stelselmatig liegen veel impact kan hebben: “Je raakt gesplitst door al die verschillende verhalen, je bent geen mens meer uit één stuk. Het kost veel energie en je kunt in diepe verwarring raken over wie je bent. Ook omdat je gaat geloven in je eigen leugens. De opluchting van ‘door de mand vallen’ is vaak groot. Als je verhalen weer werkelijk kloppen, klop jij ook weer.” Annemarie (45) raakte een paar jaar geleden verstrikt in een leugen. “Ik had een vriend verzonnen. Die woonde in Amerika, zei ik tegen iedereen. Ik wilde er gewoon bijhoren. Ik had nooit een relatie en mijn collega’s en vrienden wel. Dus opeens was daar ‘James’. Hele verhalen hing ik op over onze tijd samen in Amerika. In werkelijkheid was ik dan alleen op vakantie. Uiteindelijk werd mijn omgeving argwanend. Ik ben toen foto’s gaan laten zien, die trok ik zomaar van een Facebookprofiel. Maar ja, we stonden er natuurlijk nooit samen op. Ik zat gevangen in mijn leugen. Uiteindelijk heb ik gezegd dat het uit was. Ik denk dat sommige vrienden wel doorhebben dat ie niet bestond, maar ze hebben er gelukkig niks over gezegd.”

Kleine leugentjes kunnen overgaan in grote. En als je vaak liegt, kan het van kwaad tot erger gaan, lees ik in *Wat zit je haar goed!*. Dat komt door je hersenen: de amygdala is het hersengebied dat een belangrijke rol speelt bij het reguleren van emoties. Als je vaak liegt, reageert de amygdala steeds minder. Psychiater Edwin Oudemans licht in het boek toe: “Het is een effect dat bekendstaat als desensitisatie, dat wil zeggen: het langzaam ongevoelig worden voor een bepaalde prikkel. Aan het dragen van kleding zijn we bijvoorbeeld zó gewend, dat we die niet meer voelen of er zelfs maar aan denken. De amygdala speelt een belangrijke rol bij het signaleren van gevaar. Ze schat de mate van dreiging in. Bij het vertellen van een eerste leugen reageert de amygdala heel heftig, maar als er geen negatieve gevolgen zijn en we er steeds makkelijk mee wegekomen, wordt ze steeds minder actief.”

### LAAT JE KENNEN

Eigenlijk denk ik dat je zelfs op smoesjesgebied terughoudend moet zijn. Zo vroeg een vriendin regelmatig of ik bij haar thuis thee kwam drinken. Toen verzon ik geen smoes, maar zei ik op een gegeven moment eerlijk dat ik noch van thee noch van thuisvisite houd (ik zit liever in de kroeg). Anders blijft ze het vragen. Heel verstandig, vindt psycholoog Edith ter Hoeven: “De kern van transparant zijn, is immers dat je jezelf laat kennen, dat een ander weet wie je bent in al je eigenaardigheden en aardigheden. Dat verdiept de relatie en het maakt het echter.

Het is alleen maar handig als je vriendin weet dat je niet van thuisafspraken houdt. Of als ze op je werk weten dat je geen ochtendmens bent, in plaats van dat je blijft volhouden dat je door een ziek kind te laat was. Bovendien: als je je anders voordoet dan je bent, blijf je angstig. Alsof je niet geaccepteerd zult worden als je jezelf laat zien. Als je eerlijk bent en je vriendin wil nog steeds je vriendin zijn, is dat ultiem bevredigend. “Daar sluit ik me bij aan! Met eerlijk zijn maak je je niet altijd populair, maar ik heb wel een paar heel fijne vrienden die het juist waarderen dat ik een flapuit ben en nooit met ze ‘meepraat’. En die vriendschappen voelen echt, omdat ik niks verbloem bij hen. Mijn conclusie? Zwijgen is soms goud. Eerlijk duurt meestal het langst. Toen mijn dochter geen zin had om te gaan logeren, heb ik dat uiteindelijk geappt naar de ouders van haar *bff*. Het is immers handig als zij weten hoe mijn kind is en dat zij soms even thuis wil uitrusten. Ze reageerden met een duimpje en een smiley. O, en dat gymnasium? Het eindcijfer was eigenlijk een 7,8. ■

### VERDER LEZEN?

Het boek *Wat zit je haar goed!*

– 69 vragen over liegen en leugens is geschreven door Annemiek van Kessel en ligt nu in de winkel voor € 17,50.