"미안, 내 전화기 배터리 다 됐어." "괜찮아, 그 정도야 아무것도 아니지." "이 진술은 확실한 근거가 없습니다." "회사들은 어떠한 불법 행위도 알아차리지 못했습니다." "사랑해." 우리는 어디서든지 하루에 10개 에서 200개 까지의 거짓말을 듣고. 우리는 이런 거짓말을 찾아내는 데에 수많은 시간을 소모하였습니다. 중세시대 고문 기구부터, 거짓말 탐지기 혈압과 호흡 탐지기, 어세분석장치 홍채 인식기, 적외선 뇌 판독장치 그리고 400파운드의 뇌파탐지기까지. 하지만 비록 이러한 기구가 특정한 상황에서 사용되어 왔을지라도, 거의 대부분은 충분한 준비만 있다면 속일 수 있었습니다. 그리고 아무도 결과물을 법정에서 채택될 충분한 증거라고 생각하지 않죠. 하지만 이런 문제들을 기계에 의존하지 않고, 거짓말을 심리적인 방법을 사용해서 해결할 수 있다면 어떨까요? 우리가 더욱 직접적으로 나서고 과학과 소통하여 그들 스스로 거짓말들을 분석하는데 사용하면 어떨까요?

심리학적으로, 우리는 가끔씩 우리 스스로를 미화하기도 합니다. 자신의 실제 모습보다는 자신이 바라는 모습과 연결시켜서 말이죠. 하지만 우리의 뇌가 꿈을 바쁘게 꾸는 동안 뇌는 신호를 최대한 줄입니다. 정상적인 머리는 오직 인식하는 기능 5%만을 제어합니다. 의사소통도 포함해서 말이죠. 그 동안 다른 95%는 우리의 의식을 넘어서 발생합니다. 그리고 문헌으로 실제로 관찰해보면 상상을 중심으로 한 이야기들은 진짜 경험을 기초로 한 이야기와 차원이 다릅니다. 이 사실은 사람이 거짓말을 할 때 시간이 걸리며, 이에 따라 평소와는 다른 용어를 사용한다고 말합니다. '언어학적 문서 연구'라는 기술이 이런 거짓말 상황에서의 무의식적 언어패턴을 알아내는 데 도움을 줘왔습니다.

첫번째, 현혹적인 표현을 만들 때 거짓말쟁이들은 자신들은 덜 언급합니다. 그들은 제삼자를 사용하여 다른 사람들로 하여금 자신을 이야기와 멀게하고 분리하여 생각하도록 쓰거나 말합니다. 이런 행동은 말을 더 거짓말같이 만듭니다. "진짜로 이 집에서 파티 안 벌였어요." 또는 "저 이 파티 주최자 아니에요." 같은 말처럼 말이죠.

두번째, 거짓말쟁이들은 부정적으로 말하는 경향이 있습니다. 왜냐하면 그들은 무의식중에 거짓말에 죄책감을 갖기 때문입니다. 예를 들어, 거짓말쟁이가 이렇게 말할지도 모릅니다.

"미안, 내 폰 배터리가 다 됐어. 이 배터리 엄청 별로야."

세번째, 거짓말쟁이들은 보통 사건들을 간단한 단어로 설명합니다. 우리의 뇌는 복잡한 거짓말을 지어내기 위해 허우적거리기 때문에 판단과 평가가 우리의 뇌에서 계산되는 복잡한 것이 되는 겁니다. 한 때 한 미국 대통령이 "저는 어느 다른 여성과 성적인 관계를 가지지 않았습니다." 와 같은 주장이 대표적이지요.

그리고 마지막으로 아무리 거짓말쟁이들이 간단히 말한다고 해도 그들은 더 길고 더욱 난해한 문장구조를 사용하고, 불필요한 단어들을 쓰는 경향이 있습니다.

그리고 거짓말을 하기 위해 관계없는 사실들을 이야기 합니다. 다른 대통령이 스캔들에 폭로된 상황과 맞닥뜨렸을 때 "저는 명확하게 얘기하는데 이 조사는 백악관의 어떠한 직원도, 현재 고용된 어떠한 정부 직원도 이 괴상한 사건에 연루되지 않았습니다." 라는 말을 하는 것과 같습니다.

그럼 언어분석을 대표적인 예에 적용시켜봅시다. '뚜르 드 프랑스'의 7회 우승자인 랜스 암스트롱의 경우를 보면 그가 신체강화 약물을 먹지 않았다고 부정한 2005년의 우승 인터뷰와 그 사실을 수긍한 2013년의 인터뷰를 비교했을 때, 2005년 인터뷰에서 그는 대명사를 75%나 더 많이 사용했습니다. 두 문장을 듣고 차이점을 찾아보세요.

첫번째 : "음, 프랑스 연구소에 있는 진 프랑시스 어쩌구 하는 남자가 네 샘플을 보고 실험해 봤다고 하더라고. 그리고 너는 신문사에게서 '당신이 EPO(근육강화약물)에 6번 양성 반응을 보였다는 것을 알았습니다' 라는 내용의 전화를 받아야 했지"

두 번째 : "나는 모든 것에 자신이 없어. 분명 나같은 사람이 또 있겠지만, 나는 확실히 대처할 수 없었어요. 나는 내 일생의 모든 것을 나 통제하는 것에 익숙해 있었어요, 내 인생의 모든 결과를 통제하는 데 익숙해 있었어요." 그의 부인에, 암스트롱은 가상적인 상황을 묘사했었습니다. 다른 사람을 강조해서,그 상황에서 전적으로 자신을 제거시키려고 하는것처럼 보입니다. 그에 입장에서 보면, 그의 개인적인 감정행동에서 철저하게 그는 그의 진술을 인정합니다.

하지만 개인적인 대명사의 사용은 하나의 속임수를 나타내는 지표일 뿐입니다. 그럼 전 정치가이고 미국 대통령 입후보자인 John Edwards의 예시를 보도록 하지요. "전 그 명백한 아빠가 공개적으로 그 아이의 아빠라고 한 그 사실만 알고 있을 뿐입니다. 저는 그 여성에게나, 또는 명백히 그 아이의 아빠인 사람에게 어떠한 종류의 지불도 요청받거나, 동의하거나, 지원한 어떤 종류의 활동에도 연루된 적이 없습니다."라고 말했습니다. 그가 한 진술은, "그 아기는 제 아이가 아니요." 를 상당히 길게 늘였고 또한 Edwards는 그 상대방을 진짜 이름으로 부르지 않고, 대신 "그 아기","여자"와 "명백한 아버지"라고 불렀죠. 자, 그가 나중에 아버지임을 인정했을 때 했던 말을 봅시다,

"저는 Quinn의 아빠입니다. 저는 저의 여력이 닿는 한, 그녀가 누릴 가치가 있는 사랑과 지원을 제공할 것입니다." 그 진술은 짧고 직접적이죠, 아이를 이름으로 부르고 그녀의 인생에서 그의 역할이 뭔지를 언급하면서 말이죠. 그럼 당신은 어떻게 거짓말을 파악하는 기술을 당신 삶에 적용할 수 있을까요?

우선, 기억하세요, 우리가 매일 맞딱드리는 많은 거짓말들은 이러한 예들보다 훨씬 더 사소하고 어쩌면 무해한 것일수도 있습니다. 하지만 그런 거짓말의 실마리를 알아보는 것은 가치가 있죠, 자기언급을 최소화하고, 부정적인 언어, 간단한 해명과 대단히 난해한 어구들 같은 것들을 말이죠. 그건 단지 당신이 과대평가된 상품이나 비효율적인 상품, 또는 형편없는 관계를 피하는 데 도움을 줄지도 모릅니다.