「ごめん 携帯が壊れてて」 「何でもない　大丈夫だよ」 「その申し立てには何の根拠もありません」 「会社は違法行為については何も把握していませんでした」 「愛してるよ」 私たちは どこにいても１日に10～200個の嘘を耳にします。そんな嘘を見破るための方法探しには長い歴史があります。中世の拷問具に 嘘発見器血圧や呼吸の測定や声の強弱の分析器、眼球運動計測器に赤外線脳スキャナーそして400ポンドもする脳波検査。これらの器具は状況によってはうまくいくこともありましたが十分に備えておけば大抵はごまかすことができます。どれも裁判で使えるほど正確だとはみなされていません。

ですが これらの手法が問題なのではなく問題なのは嘘によって生理的な状態が変化するという前提だとしたら？もっと直接的な方法としてコミュニケーション科学を用いて嘘自体を分析してみるとしたら？心理学的に言えば 私たちは自分をよく見せるために 嘘をつくことがあります。実際の自分ではなく 思い描いた理想の自分を自分に結びつけているのです。そうして脳が幻想している間はたくさんの信号が放たれています。私たちは意識的には脳の５%の認知機能しかコントロールできません。コミュニケーション機能も含めてです。残りの95%は無意識に起こっていることなのです。「現実モニタリング」についての文献によると幻想の経験に基づいた話は、現実の体験に基づいた話とはその質に違いがあるというのです。つまり自分のことについて嘘の話を作り上げると言語の使い方のパターンが違ってくるといえます。言語テキスト解析という手法により嘘をついているときに無意識に起こる４つの言語パターンが判明しました。

１つ目は 嘘をついているときは自分のことについて言及する回数が減ります。　それよりも他人のことについて 三人称を用いて書いたり話したりします。自分自身を嘘から遠ざけて切り離すためですがより嘘っぽく聞こえます。「この家でパーティーは１度もなかったよ」 と言うか

それとも 「僕はここでパーティーは開いたことないよ」 と言うか。

２つ目は 嘘をつくときはネガティブになりがちだということ。嘘をつく人も 無意識的に

嘘をつくのは悪い事だと思うからです。例えば こんな嘘です「ごめん ポンコツ携帯の電池が切れた本当 嫌になるよ」

３つ目に 嘘をついている人は簡単な言葉で物事を説明します。複雑な嘘をつくというのは頭を使うからです。判断や評価を行うことは脳にとって複雑なことなのです。あるアメリカ大統領が次の様に言い張ったことは有名です「私はその女性と性的関係を持ったことはありません」。

最後に 嘘をついている人は説明は簡単にしますが、長い複雑な文の構造を使う傾向があります。不要な単語を入れたりして無関係でも本当っぽいことを言い嘘を繕おうとします。スキャンダルに直面した別の大統領の例では「この調査によると 絶対にホワイトハウスのスタッフの誰も現在 行政に関わっている者は誰も今回の奇妙な事件には関わっていないと言える」。

言語解析を有名な例に当てはめて見てみましょう。

ツール・ド・フランスで７回優勝したランス・アームストロングの例です2005年のインタビューでは競技能力を向上させる薬物の使用を否定していましたが2013年のインタビューではドーピングを認めています。その際 人称代名詞を使った回数は約3/4も増加していました。

２つの引用文を比べてみましょう

まず１つ目 「もうご存知の通りパリの研究室の方が あなたのサンプルを開封しジャン・フランシスとかいう人がそれを検査します。そして新聞社からあなたに電話があり『EPOの陽性反応を６回確認した』といいます」

２つ目 「あのせいで自分を完全に見失ったそれに耐えられない人は他にもいるだろう。私には確かに無理だった。私は人生の全てをコントロールできていたんだ。全ての結果をコントロールしていたんだ」否認していたとき アームストロングは仮定の状況について話し他の人に焦点を当てて自分を状況から切り離していました。自白したときの話では自分の感情と動機について掘り下げています。

しかし 人称代名詞の使用は嘘をついている１つの兆候でしかありません他の例を 前上院議員でありアメリカ大統領候補でもあったジョン・エドワードから見てみましょう。「私は 一見 父親と思われる人が『自分がこの赤ん坊の父親です』と公の場で言ったとしか知りません。また その女性や一見 その赤ちゃんの父親と思われる人から金銭的な要求はなく同意や援助などどんな形でも関わりはありません」「その赤ちゃんは私の子ではない」と言うにはとても回りくどいだけでなくエドワードは他人の名前を一切口にせず「その赤ちゃん」「その女性」「一見父親らしい人」という言い方をしていますでは後に自分が父親であると認めたときの彼の発言を見てみましょう。

「私がクインの父親だ彼女が得るべきである愛やサポートを力の限り与えようと思っている」　簡潔で直接的な言い方です。赤ちゃんを名前で呼び 彼女の人生における自分の役割をはっきりさせています。

このような嘘を見破る手法は日常生活ではどう使えるでしょう？

まず 日常的に出くわす多くの嘘は先ほどの例に比べかなり程度が軽く害がないこともあるでしょう。ですが 嘘かどうかを見抜く鍵となる自分の言及が減ることやネガティブな言い方、簡潔な説明や複雑な文構造などを知っておく価値はあるでしょう。高すぎる値がついた在庫品や使えない製品ひどい人間付き合いなどを避けることができるかもしれません。