

POL EKMAN

YALAN  
PSİKOLOGİYASI

Tərcüməçi:  
Aygün Çırpanlı



qanun nəşriyyatı

**PAUL EKMAN**

TELLING  
LIES

Clues to Deceit in the  
Marketplace, Politics, and Marriage

Doğrudanmı müasir insan on dəqiqəlik söhbət ərzində orta hesabla üç yalan danışır? Yalanın həyatımızın bütün sahələrinə nüfuz etməsinə necə reaksiya verməliyik? Yalanı sözdən və ya səsdən anlaya bilmiriksə, nə etməliyik? Kitabda bu suallara ətraflı cavab tapacaqsınız. Unutmayın, yalanı gizlətmək son dərəcə çətinidir. Sosial statusundan və milli mənsubiyyətindən asılı olmayaraq, mikroifadələr və mikrojestlər yalançını ifşa edir. Başqalarının görə bilmədiyini sezməyə çalışın. Kitab yalanın ifşa olunmasında maraqlı olan siyasətçi və biznesmenlərə, həkim və hüquqşünaslara, psixoloqlara, pedaqoqlara, menecerlərə, evdar qadınlara, həm peşəkar, həm də şəxsi həyatda psixoloji manipulyasiyanın və yalanın qurbanı olmaq istəməyən hər kəsə ünvanlanıb.

**PAUL EKMAN      TELLING LIES**  
**POL EKMAN      YALAN PSİXOLOGİYASI**

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 392 səh.

Janr: qeyri-bədii ədəbiyyat, özünüinkışaf

Yaş qrupu: 16+

Ölçü: 135x210 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 25.09.2024

Naşir:                      Şahbaz Xuduoğlu  
Tərcüməçi:              Aygün Çırpanlı  
Redaktor:                Səfər Kəlbixanlı  
Korrektorlar:            Nəzrin Atabəyli Kaya  
                                  Şəhla Yarıbəyli  
Texniki redaktor:      Aygül Yelmarlı  
Mətn dizaynı:            Asifə Əfəndi  
Qapaq dizaynı:         Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı  
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi  
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 76  
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18  
Mobil: (+994 55) 212-42-37  
e-mail: info@qanun.az  
www.qanun.az  
www.fb.com/Qanunpublishing  
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-467-3

© Qanun Nəşriyyatı, 2023; 2024

© 1992, 1985 by Paul Ekman

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

*Heyrətəmiz dost və tərəfdaş  
Ervin Hoffmanın xatirəsinə*

*Sadiq sirdaşım və səbirli tənqidçim,  
həyat yoldaşım Meri Enn Meysona*

Əgər bir şey bizim təsəvvür etdiyimiz kimi görünürsə,  
böyük ehtimalla onun arxasında yalan  
dayanır; yalanın açıq-aşkar görüldüyü yerdə isə, çox  
güman, heç bir yalan yoxdur.

**Ervin Hoffman. Strateji qarşılıqlı əlaqə.**

Biz əxlaq üzərində deyil, daha çox sağ qalmaq zərurətində  
ilişib-qaldıq. Ən çarəsiz gizlənmək cəhdindən poetik həzzə qədər  
istənilən səviyyədə gizlətmək, aldatmaq, görünməz etmək,  
özündən uydurmaq kimi linqvistik qabiliyyətlər insan şüurunun  
və onun cəmiyyətdə inkişafının tarazlığını qoruyub saxlamaq  
üçün əvəzəlməzdir.

**Georq Ştayner. Babil pandemoniumundan sonra.**

Əgər həqiqət kimi yalanın da bir üzü olsaydı, vəziyyətimiz  
xeyli yüngülləşərdi. Biz yalançının dediyinin tam tərsini  
həqiqət hesab edərdik. Amma həqiqətin əksi yüz minlərlə  
simaya malikdir və sərhəd tanımır.

**Monten. Təcrübələr (IX hissə. "Yalançılar haqqında")**

## MÜNDƏRİCAT

Giriş .....	10
<b>BİRİNCİ HİSSƏ</b>	
Yalan. İnformasiya sızıntısı və yalanın bəzi digər əlamətləri .....	21
<b>İKİNCİ HİSSƏ</b>	
Nəyə görə yalan bəzən baş tutmur .....	40
Davranışın uğursuz xətti .....	41
Yalan və hisslər .....	44
Hisslər və yalan .....	47
İfşa olunmaq qorxusu .....	48
Vicdan əzabı .....	63
Dələduzluq həzzi .....	75
<b>ÜÇÜNCÜ HİSSƏ</b>	
Yalanın söz, səs və plastikaya əsasən müəyyənləşdirilməsi .....	78
Sözlər .....	86
Səs .....	91
Plastika .....	98
Avtonom sinir sistemi ilə şərtləndirilmiş əlamətlər .....	115
<b>DÖRDÜNCÜ HİSSƏ</b>	
Yalanın mimik əlamətləri .....	124
<b>BEŞİNCİ HİSSƏ</b>	
Əsas səhvlər və təhlükəsizlik tədbirləri .....	162
Yalanın davranış əlamətlərinin təfsiri zamanı zəruri olan təhlükəsizlik tədbirləri .....	186
<b>ALTINCI HİSSƏ</b>	
Yalan detektoru yoxlayıcı qismində .....	189
Detektordan öz işində istifadə edənlər .....	193

Yalan detektoru necə işləyir .....	198
Yoxlama suallarının texnikası.....	201
Günahkarın bildiklərinin test edilməsi .....	207
Detektor nəticələrinin dəqiqliyinin qiymətləndirilməsi .....	210
Müəyyən sahə üzrə aparılan tədqiqatlar .....	211
Analoji tədqiqatlar .....	213
Hibrid tədqiqatlar .....	216
Nəticələr.....	218
İşə qəbul zamanı detektorda sınaq.....	222
Polisdə işləmək istəyən namizədlərin detektorda sınaq edilməsi.....	227
Casusların müəyyənləşdirilməsi üçün detektor sınağı .....	230
Əməkdaşların yoxlanılması üçün detektorun istifadəsi.....	234
İnformasiya sızıntısının müəyyənləşməsi və qorxutma nəzəriyyəsi .....	238
Yalan detektoru və yalanın davranış əlamətləri .....	241
<b>YEDDİNCİ HİSSƏ</b>	
Yalanın aşkarlanması texnikası .....	246
<b>SƏKKİZİNCİ HİSSƏ</b>	
1990-cı illərdə yalanın müəyyənləşdirilməsi və yalançıların ittiham olunması .....	285
Yalançı kim yaxalaya bilər? .....	288
Yalanın yeni davranış əlamətləri.....	297
Yalançı məhkəmə zalında aşkarlamaq olarmı?.....	300
Admiral poyndekster təhqiqatında xəbərdarlıq bayraqcıqları .....	302
Oliver Nortun aktyorluq bacarıqları .....	307
<b>DOQQUZUNCU HİSSƏ</b>	
İctimai həyatda yalan.....	309
Oliver Nort öz yalanına necə bəraət qazandırır?.....	310
Prezident Riçard Nikson və Votergeyt qalmaqalı.....	314
Prezident Cimmi Karterin əsaslandırılmış yalanı.....	316
Lindon Consonun Vyetnam müharibəsi haqqında yalanı.....	319
Özünüaldatma və “çəllencer” kosmik gəmisində fəlakət .....	321
Hakim Klerens Tomas və professor Anita Hill.....	328
Yalanlar ölkəsi .....	333



## **ONUNCU HİSSƏ**

Yalan və onun aşkarlanması haqqında yeni təsəvvürlər.....	338
Yeni fərqləndirici əlamətlər .....	339
Yalanın motivləri .....	343
Yeni nəticələr .....	345
Niyə yalançıları yaxalaya bilmirik? .....	348

## **ON BİRİNCİ HİSSƏ**

Mikro, güclə seviləcək və təhdidedici üz ifadələri.

Daha çox vacib olan nədir?.....	362
Üzün mikroifadələri.....	366
Üzün makroifadəsi.....	370
Çətinliklə sevilən ifadələr.....	371
Təhdid, davranış, aşkarlanma.....	372
Xəbərdarlıq.....	374
Epiloq.....	376
Əlavə .....	382
Cədvəl-1 .....	383
Cədvəl-2.....	385
Cədvəl-3.....	386
Cədvəl-4.....	387

## GİRİŞ

1938-ci il, 15 sentyabr. Ən biabırçı və ölümcül yalanlardan birinə hazırlaşılır. Almaniya reyxskansleri Adolf Hitler və Böyük Britaniya baş naziri Nevil Çemberlen ilk dəfə görüşəcəklər. Bütün dünya son ümid kimi səbirsizliklə gözləyir: bəlkə, daha bir dünya müharibəsindən qaçmaq mümkün oldu (Hitler ordusunun Avstriyaya soxulub onu ilhaq etməsindən cəmi altı ay keçmişdi). Bu zaman İngiltərə və Fransa yalnız etirazlarını bildirməklə kifayətlənmişdi). Çemberlenlə görüşdən üç gün əvvəl, yəni sentyabrın 15-də Hitler Çexoslovakiyanın bir hissəsinin Almaniya birləşdirilməsini tələb edir və bu ölkədə əhalini iğtişaşlara təhrik edirdi. Hitler artıq Çexoslovakiyaya hücum üçün alman ordusunda gizli səfərbərliyə başlamışdı. Amma ordunu tam döyüş hazırlığına yalnız sentyabrın sonlarında gətirmək mümkün olacaqdı. Əgər Hitler Çexoslovakiya ordusunun səfərbərliyini heç olmasa bir neçə həftəliyə yubatmağa nail olsaydı, qəfil hücum üçün üstünlük qazanacaqdı. Hitler vaxt udmaqdan ötrü hərbi planlarını gizlədir və Çemberlenə söz verir ki, əgər çexlər onun tələbləriylə razılaşıbsalar, sülh bərqərar ola bilər. Çemberlen aldanır və Hitlerlə danışıqlara ümid varkən çexləri səfərbərlikdən imtina etməyə inandırmağa çalışır. Bu görüşdən sonra Baş nazir bacısına yazırdı: “Sərtliyinə və sifətindən hiss olunan qəddarlığa baxmayaraq, məndə elə təəssürat yarandı ki, əgər söz veribsə, bu adama güvənmək olar”<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Feiling K. The Life of Neville Chamberlain. London: Macmillan 1947, p. 367. Mən Robert Cervisin “Beynəlxalq münasibətlərdə obrazların məntiqi” (Jervis R. The Logic of Images in International Relations. Princeton. N. J.: Princeton University Press, 1970) kitabına beynəlxalq münasibətlərdəki yalan ideyalarına və diqqətini Aleksandr Qrosun

Beş gündən sonra Parlamentdə Hitlerin dürüstlüyünə şübhə edənlər qarşısında çıxışı zamanı öz nöqteyi-nəzərini müdafiə edən Çemberlen Hitlerlə olan şəxsi görüşünə istinad edərək “onun məhz düşündüyünü deyən bir insan olduğunu” vurğuladı<sup>1</sup>.

On beş il əvvəl yalan psixologiyasını öyrənməyə başlayanda ağıma belə gəlməzdi ki, tədqiqatlarımda bu cür yalanlarla məşğul olacağam. Elə düşündürdüm ki, onlar yalnız ruhi xəstələrlə iş zamanı faydalı olacaq. Bu sahədə tədqiqat aparmağa bir hadisədən sonra başladım. Bir dəfə terapevtlərə keçdiyim təlim prosesində jestlərin müxtəlif mədəniyyətlərdə müxtəlif mənalar kəsb etdiyini, mimikaların isə həmişə universal olduğu barədə mülahizələrimi onlarla bölüşdüm. Onda terapevtlər məndən soruşdular: pasiyentin sözsüz davranışına əsasən onun yalanını ifşa etmək mümkündürmü?<sup>2</sup>

Adətən, buna ehtiyac olmur. Amma intihar cəhdindən sonra stasionara düşmüş pasiyentlər yaxşı olduqlarını iddia edəndə buna zərurət yaranır. Bu halda hər bir həkim aldadılmaq riskiylə üz-üzə qalar və pasiyent xəstəxanadan çıxan kimi yenidən intihara cəhd edə bilər. Belə sadə praktik məsələlərin arxasında, adətən, insan ünsiyyətinin əsas suallarından biri dayanır: insan xüsusən güclü sarsıntı halında öz reaksiyalarına tamamilə nəzarət edə bilirmi, yoxsa onun davranışı sözlərinin arxasında nəyin gizləndiyini onsuz da büruzə verəcək?

Mən psixiatriya klinikasının pasiyentləri ilə olan videoyazını onların davranışında müşahidə etdiyim yalanın təzahür nümunələrini tapmaq üçün tədqiq etmişəm. Bu görüntülər başqa məqsədlə – psixi pozğunluğun ağırlıq dərəcəsi və tipini müəyyən etmək üçün mimika və jestlərin üzə çıxarılması məqsədilə yazılmışdı. İndi – fikirlərim yalan üzərində cəmləşdiyi bir vaxtda mənə

---

işlərinə cəlb etdiyinə görə son dərəcə minnətdaram. Bu sitat Qrosun məqaləsində təhlil olunub: *On the Intelligence Aspects of Personal Diplomacy/ Orbit*, 7 (1964)

<sup>1</sup> İcmalar palatasında nitq – 28 sentyabr 1938-ci il – Chamberlain N. *In Search of Peace*. New York: Putnam and Sons, 1939, p. 210. A. Qrosdan sitat.

<sup>2</sup> Bu məsələ 60-cı illərin sonunda silsilə məqalələrdə, eləcə də mənim “Darwin və mimika” (*Darwin and Facial Expression*. New York: Academic Press, 1973) adlı kitabımda işıqlandırılıb.

elə gəlirdi ki, onların bir çoxunda yalanın əlamətləri görünür. Amma bunu sübut etmək o qədər də asan deyil. Söhbətdən sonra baş verənlər sayəsində yalnız bir hal qətiyyəən şübhə doğurmurdu.

...Meri evdar qadındır. Onun 42 yaşı var. Üç dəfə intihara cəhd etmişdir. Sonuncusu kifayət qədər ciddi alınmışdı: həddən artıq dozada yuxu dərmanı qəbul etmiş bu qadını son anda tam təsadüf nəticəsində tapmışdılar. Onun hekayəsi orta yaş böhranı yaşayan digər qadınlarından heç nə ilə fərqlənmirdi. Uşaqlar böyümüşdürlər və artıq ona ehtiyacları yox idi. Əri tamamilə öz işinə qapanmışdı. Meri özünü lazımsız hiss edirdi. Klinikaya daxil olanda o, yuxusuzluqdan əziyyət çəkirdi. Artıq ev işləri ilə məşğul ola bilmir və hey ağlayırdı. İlk üç həftə ərzində ona dərman müalicəsi və qrup psixoterapiyası təyin edildi. Bundan sonra o sanki daha yaxşı görünməyə başladı, bir qədər dirçəldi. Daha intihar barədə də danışmırdı. Tərəfimizdən lentə alınan söhbətlərin birində Meri həkimə özünü xeyli yaxşı hiss etdiyini deyir və istirahət günləri onu evə buraxmasını xahiş edirdi.

Ancaq onu buraxmağa lap az qalmış qəfildən etiraf etdi ki, xəstəxanadan çıxmaq məqsədilə yalan danışmış və hələ də özünü öldürmək istəyir. Klinikada 3 ay qalandan sonra Merinin vəziyyəti, doğrudan da, yaxşılaşdı. Hərçənd bir ildən sonra daha bir residiv yaşandı. Buna baxmayaraq, artıq stasionar müalicəyə ehtiyac duymurdu və görünür, sonrakı illərdə özünü yaxşı hiss etmişdi.

Meri ilə söhbətin videoyazısı onu göstərdiyim bir çox gənc və hətta əksər təcrübəli psixoloq və psixiatrları aldatdı.<sup>1</sup>

Biz filmə dəfələrlə baxdıq və onun öyrənilməsinə yüzlərlə saat sərf etdik. Yalanın hər cür əlamətlərini aşkar etmək üçün aşağı sürətlə hər bir jesti və üzün hər ifadəsini nəzərdən keçirdik. Və budur, həkimin onun bundan sonrakı planları ilə bağlı verdiyi sualdan əvvəlki qısa pauzada pasiyentin üzündə çarəsizlik işartı-

---

<sup>1</sup> Bu mövzuya mənim yalan probleminə həsr olunmuş: "İnformasiyanın qeyri-verbal sızıntısı və yalan əlamətləri" (Ekman P., Friesen W. V. Leakage and Clues to Deception. *Psychiatry*, 32 1969, p. 88-105) adlı birinci məqaləmdə baxılır.