

From VOA Learning English, this is the Health & Lifestyle report.

What is the best way to catch someone who is telling a lie?

For a long time, the traditional method of identifying liars was to watch their body language, including facial expressions.

What if the person appears to be nervous? Is the person **unable to look** me in the eye? Is he or she looking around the room? What about other nervous movements, such as **fidgiting** or **shifting** from side to side?

Many people – from parents to police officers and airport security personnel – depend on this method. But does a person's body and face reveal the truth?

Not according to a new study.

Talking, it seems, is **the best way to smoke out a liar**. That is what researchers in the United Kingdom **found out recently**.

Their investigation took place at one place where lying can get you into big trouble – an airport.

The researchers asked volunteers to **pretend they were real passengers** and then lie to airport security agents. Some of the agents used spoken conversation-based methods to question **these make-believe passengers**.

De VOA Learning English, este é o relatório Health & Lifestyle.

Qual é a melhor maneira de pegar alguém que está mentindo?

Por muito tempo, o método tradicional de identificar mentirosos era observar sua linguagem corporal, incluindo expressões faciais.

E se a pessoa parecer nervosa? A pessoa é **incapaz de me olhar** nos olhos? Ele ou ela está olhando ao redor da sala? E quanto a outros movimentos nervosos, como **inquietação ou deslocamento** de um lado para o outro?

Muitas pessoas – de pais a policiais e seguranças de aeroportos – dependem desse método. Mas o corpo e o rosto de uma pessoa revelam a verdade?

Não de acordo com um novo estudo.

Falar, ao que parece, é **a melhor maneira de desmascarar um mentiroso**. Isso é o que pesquisadores do Reino Unido **descobriram recentemente**.

A investigação deles ocorreu em um lugar onde mentir pode causar grandes problemas – um aeroporto.

Os pesquisadores pediram a voluntários **para fingir que eram passageiros** reais e depois mentir para os agentes de segurança do aeroporto. Alguns dos agentes usaram métodos baseados em conversas faladas para questionar **esses passageiros de faz de conta**.

Others depended instead on the person's body language, like **lack of eye contact** and showing signs of nervousness.

The agents talking with the passengers were **20 times more likely to catch the liars**. The study found that these conversation-based techniques can help you recognize when a person is lying to you.

Like many methods, this conversation method has a name. It is called Controlled Cognitive Engagement or CCE, for short.

The British government **partly financed this study**. The American Psychological Association published the findings.

Body language cannot be trusted

Using body language and facial expressions to catch someone in a lie is really hard. And **it only works, seemingly, by chance**.

Thomas Ormerod is the head of the School of Psychology at the University of Sussex in England. On the APA website, he reported that the "suspicious-signs method" -- or using body language -- **"almost completely fails"** in finding lies.

In the conversational CCE method, security agents just talk with passengers. They ask about informal things as you would in a normal conversation.

Outros dependiam da linguagem corporal da pessoa, como **falta de contato visual** e sinais de nervosismo.

Os agentes conversando com os passageiros tinham **20 vezes mais chances de pegar os mentirosos**. O estudo descobriu que essas técnicas baseadas em conversas podem ajudá-lo a reconhecer quando uma pessoa está mentindo para você.

Como muitos métodos, esse método de conversação tem um nome. É chamado de Engajamento Cognitivo Controlado ou CCE, para abreviar.

O governo britânico financiou **parcialmente este estudo**. A American Psychological Association publicou os resultados.

A linguagem corporal não pode ser confiável

Usar linguagem corporal e expressões faciais para pegar alguém mentindo é muito difícil. E **só funciona, aparentemente, por acaso**.

Thomas Ormerod é o diretor da Escola de Psicologia da Universidade de Sussex, na Inglaterra. No site da APA, ele relatou que o "método de sinais suspeitos" -- ou usando linguagem corporal -- **"quase falha completamente"** em encontrar mentiras.

No método CCE conversacional, os agentes de segurança apenas conversam com os passageiros. Eles perguntam sobre coisas informais como você faria em uma conversa normal.

While talking, the agents might ask questions about **topics that are seemingly unrelated**. Then the agent observes if the person becomes more **evasive** or **erratic**. They also observe if their way of speaking changes.

In an article on the APA website, Ormerod says that for actual passengers, they are "just chatting about themselves. **It shouldn't feel like an interrogation.**"

Here are four ways of catching a liar.

1. Use open-ended questions

These are the opposite of "Yes" and "No" questions. Open-ended questions **force the person to stretch the story of their lies** until they caught in their own **web** of lies.

2. Use the element of surprise

Ask questions they may not think you are going to ask. Ask questions that are surprising or **off-topic**. This will make it harder for them to keep lying. Or better still **ask them to re-tell an event backwards in time**, going from the most recent event to the earliest. This is hard enough to do with the truth, **let alone** a story of lies.

3. Look for small details that **do not add up** or, in other words, make sense.

Ask them details about their story and look for **facts that seem in disagreement** with each other. But do not let them know you know. Just **let them dig themselves deeper into a hole**.

Enquanto conversam, os agentes podem fazer perguntas sobre **tópicos aparentemente não relacionados**. Então o agente observa se a pessoa se torna mais **evasiva ou errática**. Eles também observam se sua forma de falar muda.

Em um artigo no site da APA, Ormerod diz que, para passageiros reais, eles estão "apenas conversando sobre si mesmos". **Não deveria parecer um interrogatório.**

Aqui estão quatro maneiras de pegar um mentiroso.

Use perguntas abertas

Estas são o oposto de perguntas "Sim" e "Não". Perguntas abertas **forçam a pessoa a esticar a história de suas mentiras** até que ela se prenda em sua própria **teia** de mentiras.

Use o elemento surpresa

Faça perguntas que eles podem não pensar que você vai fazer. Faça perguntas surpreendentes ou **fora do tópico**. Isso tornará mais difícil para eles continuarem mentindo. Ou, melhor ainda, **peça-lhes para recontar um evento de trás para a frente**, indo do evento mais recente para o mais antigo. Isso é difícil o suficiente para fazer com a verdade, **muito menos** com uma história de mentiras.

Procure por pequenos detalhes que **não batem** ou, em outras palavras, fazem sentido.

Pergunte a eles detalhes sobre sua história e procure por **fatos que pareçam discordar** uns dos outros. Mas não deixe que eles saibam que você sabe. Apenas **deixe-os cavar mais fundo em um buraco**.

4. Watch for changes in confidence and speaking styles

Liars will often change their speaking style when they are questioned. For example, when they feel in control they may be very **talkative**. But if they feel they are losing control, they may not talk much at all.

And that's the Health & Lifestyle report. I'm Anna Matteo.

You can trust me.

Fique atento às mudanças na confiança e nos estilos de fala

Mentirosos muitas vezes mudam seu estilo de falar quando são questionados. Por exemplo, quando se sentem no controle, podem ser muito **falantes**. Mas se sentirem que estão perdendo o controle, podem não falar muito.

E esse é o relatório Saúde e Estilo de Vida. Eu sou Ana Matteo.

Você pode confiar em mim.