



## Come si riconosce un bugiardo?

di Antonio Merolla

*A volte ci troviamo in una situazione in cui è importante capire se una persona sta mentendo o meno. Esistono dei segnali rivelatori che ci possono aiutare a riconoscere un bugiardo? L'ispiratore e co-autore della popolare serie televisiva "Lie to Me" lo psicologo Paul Ekman, ritiene che esistono segni obiettivi quando si inganna. Ekman ha dedicato molti anni di ricerca e ha scritto diversi libri meravigliosi, tra cui un successo assoluto, "La Psicologia della menzogna" (Telling Lies).*

Per cominciare, dobbiamo capire cos'è l'inganno. Questa parola ha una connotazione negativa, mentre i suoi sinonimi, ossia menzogna e bugia, sono più morbidi, anche se l'essenza rimane la stessa. La bugia non è altro che un occultamento intenzionale della verità, una distorsione o un'invenzione dell'informazione. Molti politici di spicco la dicono apertamente, tuttavia si rifiutano di ammetterlo, come il Presidente americano Richard Nixon, che ammise di nascondere qualcosa, tuttavia si rifiutò di chiamare bugie le sue azioni:

*"Non potete dire quello che pensate di questa o quella persona, perché un giorno potrebbe aver bisogno di voi ... non è possibile esprimere le proprie opinioni sui leader mondiali, perché si può avere a che fare con loro in futuro".*

Posizione ragionevole, niente da dire. Ma a noi, in quanto elettori, ci piacerebbe sapere a chi credere.

Paul Ekman ritiene che il bugiardo abbia una serie di espressioni facciali. Se i gesti sono diversi in ogni cultura, l'espressione del viso è universale, secondo Ekman. Ci sono reazioni involontarie della pelle e di altre parti del viso che una persona non è in grado di controllare. Ad esempio, nel dire le bugie si può impallidire o arrossire.

Sorprendentemente, le pupille possono allargarsi, le labbra tremare e gli occhi lampeggiare. Ci sono anche alcuni gesti della "menzogna": coprirsi la bocca con la mano, stropicciarsi gli occhi, toccarsi il naso o i vestiti, tirare il colletto. La psicologa Julia Sherstuk ha detto a "La Voce della Russia":

*Esistono molti segnali del corpo e la maggior parte di loro sono appena percettibili, soprattutto a livello cosciente. Secondo recenti studi, leggiamo questi segnali a livello inconscio. In generale, proviamo sentimenti negativi in risposta: confusione, irritazione, una vaga insoddisfazione, antipatia senza sapere da che cosa sia motivata.*

Naturalmente, esiste anche la bugia perfetta, ma si tratta di casi piuttosto rari. Ci sono persone che hanno il talento dell'attore e quindi per loro è più facile gonfiare la storia. Inoltre, nella bugia, come in ogni altra cosa, gioca un ruolo importante l'esperienza: scoprire lo "specialista" è sempre difficile. Non bisogna poi dimenticare un altro fattore: a volte le persone vogliono essere ingannate, quindi non vedono segni evidenti di menzogna. A livello linguistico l'ingannatore inconsciamente cerca di allontanarsi da ciò che "inventa". La psicologa Julia Sherstuk ricorda un famoso esempio: Bill Clinton, cercando di negare le accuse di rapporti sessuali con Monica Lewinsky aveva detto: "Non ho avuto rapporti sessuali con quella donna, la signorina Lewinsky". Infatti il bugiardo cerca di rafforzare la sua credibilità con le

espressioni: *a dire la verità, ad essere onesti, sarò onesto con voi*. Al contrario, colui che dice la verità non ha bisogno di confermarla.

Spesso, prima di rispondere il bugiardo ripete la domanda che gli è stata rivolta. I bugiardi imparano questa tecnica alla scuola elementare. Ricordate le lezioni di lingua straniera. La ripetizione della domanda dà il tempo necessario per garantire di concentrarsi e trovare la "scusa".

Il bugiardo sorride troppo spesso, anche quando questo non è necessario. Lo stato di eccitazione di un bugiardo lo fa sempre sorridere al punto che il sorriso sembra un po' innaturale e forzato. L'obiettivo è quello di calmare i dubbi dell'interlocutore. Ricordate, quando una persona ha un sorriso sincero coinvolge tutti i muscoli del viso, mentre se il sorriso è falso è coinvolta solo la bocca.

Che ci piaccia o no, mentire è uno stress. Una grande risposta allo stress fisiologico del corpo umano è "lotta o fuggi", quindi se si guarda da vicino, i piedi del bugiardo saranno diretti verso l'uscita. Per uscire rapidamente da una sgradevole situazione stressante e tirare un sospiro di sollievo. Se il nostro corpo deve spendere così tanta energia per ingannare, perché ne abbiamo bisogno? Se una persona sta cercando con ogni mezzo di nascondere la verità, ciò significa che ha un problema? La psicologa Julia Sherstuk spiega:

*Non necessariamente il bugiardo ha qualcosa di sbagliato, ma ha certamente un problema di relazione con la persona a cui sta mentendo. Se un bambino mente al genitore, il bambino non si sente sicuro con lui. Ad esempio, ci sono persone a cui generalmente è difficile dire la verità. Chiedono la verità, e quando ricevono la risposta, mettono in ridicolo l'altro. È logico che la prossima volta non sentiranno più la verità. Se una persona sta mentendo, e mente deliberatamente, sta vivendo una certa preoccupazione che sia grande o piccola. Essa aumenta con il grado di importanza per nascondere questa menzogna, l'importanza del risultato, così come la coscienza dell'individuo.*

I bugiardi spesso descrivono le loro azioni in dettaglio, pensando che "più dettagli ci sono, più la mia storia sarà verosimile". Non bisogna fidarsi di chi abbellisce i suoi racconti con dettagli ridondanti e insignificanti: perché così ha cercato di abbellire le sue bugie. Inoltre i bugiardi sono spesso in contraddizione con se stessi. Se glielo si chiede ripetutamente, prima o poi si smaschereranno. Infatti i bugiardi di solito non sono in grado di raccontare una storia dalla fine. Chiedete a chi mente di ripetere la storia al contrario. Se si tratta di una menzogna, per lui sarà difficile farlo.

Naturalmente, presi singolarmente tutti questi segnali non possono essere considerati la prova di una menzogna. In caso contrario, si scopre che ognuno di noi ogni tanto non dice la verità: ci si gratta il naso, poi si sbadiglia e ci si copre la bocca. L'esperto rileva:

*Le persone facilmente possono distinguere il bugiardo da chi dice la verità se non si soffermano a pensare al problema. Quando entra in gioco il cervello, allora immediatamente nascono i dubbi.*

Solo il proprio istinto e la propria esperienza comunicativa non mentono mai, ed è proprio a loro che ci si deve affidare per smascherare il Pinocchio di turno.

Fonte: La Voce della Russia