

Mentire? Fa bene. Ecco come smascherare un bugiardo

Una cosa è certa: **tutti mentiamo, e lo facciamo con una frequenza sorprendente.** È fondamentale partire da questo presupposto se si vuole provare ad analizzare il variegato mondo delle bugie, a cui tutti, in un modo o nell'altro, apparteniamo.

L'argomento, estremamente avvincente e controverso, è da sempre oggetto di studi di scienziati e psicologi, molti dei quali sono convinti che **mentire faccia bene alla salute psichica dell'individuo, poiché aiuta a tenere sotto controllo lo stress che dire la verità implica.**

Ma com'è possibile tutto ciò?

Lo studio più autorevole a riguardo appartiene al professor Robert Feldman dell'università del Massachusetts, che ha speso gran parte della sua vita professionale a studiare e a catalogare la menzogna; il risultato di questo immenso lavoro è nell'interessante libro "Liar: the truth about lying". Il professore, in sintesi, spiega come la bugia e la simulazione, che appartengono sia alla specie umana che a quella animale, non sono altro che meccanismi di sopravvivenza utili in un contesto sociale; è dimostrato infatti che **dire la verità ed essere onesti non aiuta a raggiungere la "popolarità", che invece sembra essere garantita a chi mente con maggior disinvoltura.**

Gli esseri umani sono naturalmente consapevoli di ciò, ed infatti, sempre secondo i dati elaborati da Feldman, le persone mentono una media di 3 volte ogni dieci minuti; sembra una statistica impietosa eppure, se pensiamo alle mille piccole omissioni o bugie che quotidianamente propiniamo a chi ci sta intorno, capiremo che così non è.

Mentire dunque non solo è una pratica quotidiana, ma ci aiuta in qualche modo anche a superare imbarazzo, tensione, e a mantenere buoni rapporti con tutti; naturalmente tutto questo non va confuso con la **Sindrome di Pinocchio**, che è un vero e proprio disturbo patologico legato alla mania di dire bugie, anche gratuitamente.

Com'è possibile dunque, in un mondo di bugiardi, **smascherare una menzogna?**

Anche su questo tema hanno lavorato esperti di ogni sorta, giungendo alle conclusioni più disparate; c'è chi sostiene che nel linguaggio non verbale risieda la verità, c'è chi pensa che siano gli occhi di chi parla a dirci se ci sta mentendo o

meno, e chi infine crede che sia un'impresa utopistica cercare di smascherare il bugiardo di turno.

Di sicuro c'è che il tema offre infinite varianti; secondo uno studio serio dell'università dell' Hertforshire, vi sono tuttavia dei **segnali che possono farci per lo meno dubitare della sincerità del nostro interlocutore. Alcuni di questi sono:**

- **Ambiguità e tempi lunghi.** Chi mente ha generalmente bisogno di un tempo in più per inventare, quindi tenderà a prendersi delle pause, sia fisiche che verbali, durante la conversazione. Se chi vi parla improvvisamente si blocca, condisce con molti " Umm... Eh.." il suo discorso o fa pause troppo lunghe, forse sta confezionando una bella bugia per voi.

- **Gesticolazione eccessiva.** Chi mente tende a gesticolare di più, sia per avvalorare quello che sta dicendo, sia per allentare la tensione che comunque una bugia comporta; soprattutto mettersi le mani davanti alla bocca o toccarsi ripetutamente i capelli possono essere segnali da tenere d'occhio se si ha l'impressione che chi ci è di fronte ci stia raccontando frottole.

Improvvisarsi novelli Cal Lightman (il mitico personaggio dell'esperto in bugie di " Lie to me") può essere divertente, purché non si trasformi in un'ossessiva ricerca della verità, d'altra parte molto difficile da ottenere. Cosa fare dunque quando si ha l'impressione che qualcuno ci stia mentendo? Invece di accanirsi, in mancanza di prove concrete forse l'atteggiamento migliore da avere sembra essere quello suggerito dal grande Oscar Wilde che, a proposito di bugie e verità, sosteneva che " Un po' di sincerità è pericolosa, ma molta è assolutamente fatale".