

# Così smascherati i bugiardi

Con le parole si può ingannare, ma il corpo tradisce l'ansia con segnali inequivocabili. Allenati a riconoscerli, ti difenderai meglio dalle menzogne del partner, della collega, di tuo figlio...

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Fabio Pandiscia**, psicologo e autore, con Antonio Meridda, del libro *Il metodo antiballe* (Anteprima Edizioni)

Ci sono le bugie "bianche", che si dicono a fin di bene per evitare verità troppo crudeli. E poi, ci sono le menzogne vere e proprie, quelle dette con intenzioni cattive, per danneggiare o per ferire. Da queste dobbiamo difenderci, ma non è sempre facile smascherarle. Un buon metodo per aiutarci può essere imparare a interpretare il linguaggio del corpo. Perché, se le parole ingannano, il fisico, invece, non riesce a mentire. Insomma, non importa cosa si dice, ma come lo si dice (durante un colloquio, la comunicazione non verbale pesa per il 93%). Quindi, riconoscere i gesti, gli sguardi, le smorfie e i tic che mascherano una bugia ci permette di reagire o, almeno, di proteggerci da inganni, truffe e prese in giro. Ecco i segnali più comuni delle bugie.

✳ **Fissare con insistenza**

Questo gesto, spesso, equivale a sfidare la persona che è di fronte a noi. Un po' come se l'interlocutore dicesse: «Vediamo se capisci che ti sto mentendo».

✳ **Spostare lo sguardo** A volte lo si fa per timidezza, ma se qualcuno, mentre sta parlando, gira gli occhi verso un oggetto insignificante, come un cestino dei rifiuti, una penna, una scarpa, forse ha appena detto una falsità.

✳ **Impallidire** Quando si mente col timore di essere scoperti la paura fa defluire il sangue dal viso che perde colore.

una  
lettrice ci  
scrive

## UN TEST FACILE

*Purtroppo ci sono tante persone false, che si prendono*

*gioco degli altri. Però, è facile smascherarle: basta guardarle negli occhi quando parlano. Se abbassano lo sguardo, vuol dire che non sono sincere.*

Loredana Amarù (via e-mail)



✳ **Grattarsi il collo con un dito** Il prurito scarica la tensione. E il collo è uno dei punti in cui lo si avverte di più quando siamo in imbarazzo. Di solito, per aver detto una bugia.

✳ **Mettere le mani in tasca** Per istinto sappiamo che le mani rivelano molto di noi. Quindi i bugiardi, soprattutto se uomini, tendono a nasconderele in tasca.

✳ **Essere inespressivi** Le espressioni facciali hanno una durata media da mezzo secondo fino a 4 secondi. Se vengono mantenute più a lungo, è probabile che siano costruite di proposito e quindi false. Questo vale, in particolare, per la parte sinistra del viso.

✳ **Avere un sorriso stampato** Se gli occhi non cambiano espressione e, soprattutto, se le sopracciglia restano immobili, è probabile che il sorriso sia falso. Un altro indizio rivelatore è la bocca tirata più sul lato sinistro che sul destro.

✳ **Essere lenti nei gesti** La paura di essere colti a mentire spinge a limitare i movimenti, che diventano molto controllati e, di solito, un po' più lenti del normale.

✳ **Avere il respiro accelerato** Il timore di essere scoperti tende a far parlare in modo più concitato e a rendere più veloce e corta la respirazione.

✳ **Sudare** Quando si mente, il sudore è molto più intenso, soprattutto in alcuni punti del corpo, come la fronte e le ascelle. In particolare, se la traspirazione è dovuta al nervosismo, e non al caldo o alla fatica, la prima a bagnarsi è l'ascella sinistra, poi la destra, infine la fronte e lo spazio tra il naso e la bocca. ●