

UN BUGIARDO SI RICONOSCE: BASTA GUARDARGLI I PIEDI E LE SPALLE

I MOVIMENTI INCONTROLLATI DEL CORPO SMASCHERANO CHI MENTE. E RIVELATRICI SONO ANCHE LE SUE MICROESPRESSIONI FACCIALI. IN **UN SAGGIO** TUTTE LE REGOLE PER NON LASCIARSI INGANNARE



**PROVA
A MENTIRMI:
IMPARARE
IL LINGUAGGIO
DEL CORPO
PER CAPIRE
GLI ALTRI**
(FRANCOANGELI,
PP. 224, 19 EURO)

di **GIULIANO ALUFFI**

Siamo un popolo di santi, navigatori e... bugiardi? «Lo stereotipo ci vuole estroverti e inaffidabili. In realtà mentiamo come tutti gli altri, ma è più difficile smascherarci perché gesticoliamo in ogni occasione e non solo quando abbiamo qualcosa da nascondere» dice lo psicologo Fabio Pandiscia, che insieme ad Antonio Meridda ha scritto *Prova a mentirmi: imparare il linguaggio del corpo per capire gli altri* (FrancoAngeli).

Altro che naso lungo di Pinocchio, il saggio sostiene che, per capire se qualcuno mente, bisogna guardargli i piedi e le spalle. «Sono le parti del corpo rivelatrici, perché le

controlliamo molto di meno rispetto al viso o alle mani. Qualche esempio? Sollevare le dita del piede indica tensione, e indicare la porta di una stanza con la punta del piede esprime un desiderio di sfuggire alla situazione» spiega Pandiscia. «Le spalle tenute in maniera asimmetrica indicano che non si crede a ciò che si dice». Altri indizi di menzogna sono quelli verbali, come i frequenti ehm, uhm, eeh emessi per coprire le pause necessarie ad aggiustare in corso d'opera una versione dei fatti posticcia. Poi ci sono le microespressioni. «In particolare, sono sette le espressioni universali individuate dallo psicologo Paul Ekman (ai suoi studi è ispirata la



serie tv *Lie to me* trasmessa su Fox) che ci attraversano il volto rapidissime rivelando sorpresa, paura, disgusto, disprezzo, rabbia, felicità e tristezza» aggiunge Pandiscia. Quando una reazione emotiva si genera nel nostro sistema limbico, il segnale che viene trasmesso ai muscoli del volto per esprimere l'emozione può essere soppresso dalla parte razionale del cervello solo dopo almeno 1/25 di secondo, tempo sufficiente agli esperti per leggere una bugia sul viso di una persona. La qualità più importante per smascherare chi sta recitando? «Allenarsi a distinguere gesti ed espressioni nella loro effettiva sequenza temporale» spiega Pandiscia. «Se qualcuno sferra un pugno sul tavolo a distanza maggiore di un secondo dalla formazione sul suo viso della microespressione della rabbia, o se segue con lo sguardo il pugno, il suo è solo un gesto teatrale».

I bugiardi possono però «migliorarsi»: uno studio di Bruno Verschuere della Ghent University (Belgio) mostra che ripetendo di continuo una bugia, il cervello si abitua fino a considerarla «risposta dominante». con tutti i segni fisici della verità. ■■