

# LE BUGIE CI P

Chi è più bravo a mentire agli altri è anche più abile a mentire a se stesso

a cura di Cristiano Cappellari

*Mentire spudoratamente dunque risulta essere una piccola parte del vasto repertorio dell'inganno umano.*

**F**in dai tempi antichi la menzogna o il mentire, il dire bugie, ha sempre accompagnato l'uomo: in particolare si è notato che si mente su tutto e che non esiste un campo particolare. Si mente al lavoro, con gli amici, con i genitori, con gli amanti... può capitare che mentendo così tanto, molti apprendano questo comportamento e lo facciano diventare una loro arte. Se i nostri genitori non sono sempre stati onesti con noi o se nella nostra vita familiare ci sono stati eventi e segreti di cui non si poteva parlare questo influenzerà il nostro grado di franchezza con i nostri affetti.

Dalla propria storia, molti di noi hanno tratto la conclusione che sia del tutto naturale nascondere qualcosa alle persone significative che costellano la nostra vita. Pensiamo inoltre a tutto ciò che ci viene quotidianamente proposto dai media e dalla politica ufficiale: nel nostro mondo vige palesemente una sorta di "consenso culturale" secondo il quale mentire e accettare per buone delle bugie sono eventi serenamente accettati. Ci siamo mai chiesti come riusciamo a sopportare le messe in scena della vita sociale e politica

senza protestare con veemenza?

Eppure, in se stessa, la bugia non è da rifiutare. Nella Germania nazista, nelle dittature ed in altri regimi non rispettosi dei diritti umani, la segretezza, le bugie e la capacità di simulare hanno salvato molte vite. Le bugie dei sottoposti verso i potenti possono avere una funzione protettiva. Quando un gruppo di adolescenti sostiene una stessa bugia di fronte agli adulti, questo può avere l'esito positivo di rafforzare l'identità collettiva e di gruppo. In generale, la bugia può essere utile ogniqualvolta sia necessario tracciare una linea di separazione che protegga colui che mente; ciò vale però solo in rapporti che non siano basati sulla fiducia reciproca. Quando al contrario i genitori mentono ai propri figli, il risultato è quasi sempre di indebolire il rapporto di fiducia tra loro. La sin-

*In generale, la bugia può essere utile ogniqualvolta sia necessario tracciare una linea di separazione che protegga colui che mente*

cerità, invece, rafforza il legame tra figli e genitori.

Interessante e da tempo risaputa, è la notizia che gli uomini sono propensi ad esagerare sul numero delle loro conquiste sessuali, mentre alcune recenti ricerche mostrano che le donne tendono invece a ridurre il numero delle loro esperienze.

Chiaramente le conseguenze di queste affermazioni, sia maschili che femminili sono di ordine sociale. L'uomo tende a gonfiare la sua virilità altrimenti ne sarebbe escluso, mentre la donna è costretta a sgonfiare eventuali incontri sessuali perché potrebbe essere classificata dai termini sociali propriamente detti. In ogni caso sembrerebbe che nessuno dei due possa condividere la propria verità.

Questo è un piccolo esempio che può nascondere qualcosa di più profondo. Se si mente riguardo al numero di amanti si può continuare a mentire per moltissime altre cose. Si può mentire per omissione e tramite le sottigliezze dei giri di parole. A volte versiamo lacrime di cocodrillo, simuliamo piaceri della carne e lanciamo finti sorrisi, riuscendo

# ROTEGGONO



*Il dott. Cristiano Cappellari collabora con un gruppo di specialisti in psicologia, psicoterapia, psichiatria, odontoiatria, dietistica, fisioterapia e osteopatia presso lo Studio Psicomedita di Colico (LC) in via Nazionale 22  
Per contatti: [psicomedita.colico@gmail.com](mailto:psicomedita.colico@gmail.com), [www.psicomedita.eu](http://www.psicomedita.eu)*

anche ad augurare “buona giornata” a chi non ci va proprio giù. Mentire spudoratamente dunque risulta essere una piccola parte del vasto repertorio dell’inganno umano.

Perché siamo così pronti a mentire? Perché funziona! Si è constatato che, mentire aiuta, e mentire a noi stessi ci aiuta ad accettare il nostro comportamento fraudolento, mentire ci aiuta a rendere più semplici le interazioni sociali, a manipolare gli altri e a stringere amicizie.

Qualche anno fa, è stato dimostrato che gli adolescenti più popolari sono anche più bravi ad imbrogliare i coetanei. Mentire continua a funzionare, e benché mentire sempre sarebbe controproducente, ingannare spesso e bene continua a essere un *pass-partout* per il successo sociale, professionale ed economico.

Ironicamente, il motivo principale per cui siamo così bravi a ingannare gli altri, è che siamo bravi a mentire a noi stessi. Anche se siamo spesso pronti ad accusare gli altri di mentire, ci dimentichiamo in modo sorprendente della nostra duplicità. I raggiri di cui siamo stati vittime sono impressi a fuoco nella nostra

memoria, ma le nostre bugie ci scivolano dalle labbra così facilmente che spesso non le riconosciamo per quel che sono. Quello che è importante chiedersi, è se tutto ciò ha delle conseguenze negative su di noi e sulle persone che ci circondano. È vero che nel dire bugie ci sono vantaggi, ma questi vantaggi migliorano veramente la nostra vita? E soprattutto se ci sono persone che dicono bugie ci dovrebbero essere persone che credono a queste bugie.

Alcuni studi hanno evidenziato che una persona che mente può essere scoperta attraverso il tono di voce, le pupille più dilatate, inoltre tende ad evitare lo sguardo e si irrigidisce nella postura. Senza proseguire nei segnali per scoprire il bugiardo, la cosa che emerge è che nel momento in cui si mente, il nostro corpo non sembra d’accordo ed infatti non è

*Dire bugie, è più facile che dire verità, ma sicuramente la conseguenza è che ci allontaniamo sempre di più dal nostro Io*

in sintonia con quello che diciamo. Dire bugie è più facile che dire verità, ma sicuramente la conseguenza è che ci allontaniamo sempre di più dal nostro Io.

Infatti, dire bugie agli altri porta a dire bugie anche a noi stessi. Come possiamo quindi scoprire qualcosa di noi se per primi ci inganniamo? Forse non interessa sapere perché siamo ansiosi o depressi o abbiamo attacchi di panico o disfunzioni sessuali. Ma sicuramente prima o poi con tutto ciò dovremo farci i conti soprattutto perché il corpo non mente.

Forse nella nostra storia abbiamo incontrato persone che ci hanno mentito e quindi procurato un dolore. Forse il bisogno di continuare a credere alle bugie e quindi anche alle promesse, alle illusioni è il voler recuperare un affetto che ci è mancato. “Dico bugie agli altri perché così soffrirò di meno e accetto bugie dagli altri così non soffrirò”. Anche se in realtà scoperto l’inganno si continua a soffrire. Provare a dire la verità nei momenti più difficili della propria vita e accettarne le conseguenze può aiutarci a stare meglio e a farci sentire più forti.