



I segnali del corpo per smascherare le bugie

*Si dice che le bugie abbiano le gambe corte... probabilmente è proprio così perché l'orientamento di gambe e piedi quando mentiamo, assieme a numerosi altri segnali non verbali, tradisce le nostre intenzioni e ciò che vogliamo celare.*

È per questo che l'osservazione dei segnali del corpo ci può aiutare a svelare le menzogne: così, se qualcuno ci racconta frottole, improvvisi tic al volto, il manipolare qualcosa, il deviare lo sguardo e altri comportamenti involontari possono far trapelare i suoi veri atteggiamenti o contraddire ciò che afferma.

Nonostante ci sia la credenza che la bugia sia legata a determinate azioni, in realtà ciò che trapela è solo un'emozione; per cui, anche se mentiamo, quanto più siamo tranquilli o disinteressati, tanto più riusciremo a controllarci.

Al contrario, più siamo impauriti, in colpa o in ansia, tanto meno potremo impedire a queste emozioni di "scapparci".

Uno delle azioni che facciamo più di frequente quando vogliamo mascherare un sentimento è il sorriso falso.

Non tutti i sorrisi sono uguali: dall'analisi della mimica è possibile individuarne oltre una cinquantina, ognuno con un aspetto e un messaggio particolare.

Già alla metà del diciannovesimo secolo il neurologo francese Duchenne de Boulogne aveva individuato le caratteristiche del vero sorriso sincero che coinvolge, oltre ai muscoli della bocca, anche quelli degli occhi.

In genere, si è notato che le persone si lasciano facilmente ingannare dai falsi sorrisi; la causa di questi frequenti fraintendimenti è l'incapacità di distinguere i veri sorrisi da quelli creati ad hoc.

Il tratto comune al sorriso autentico è la modificazione nell'aspetto prodotto dal muscolo zigomatico maggiore che contraendosi, solleva gli angoli della bocca inclinandoli verso gli zigomi.

Il sorriso genuino è contraddistinto da una contrazione spontanea di un muscolo dell'occhio noto come *pars lateralis*.

Lo studioso Paul Ekman ha messo in luce, tramite la misurazione dell'attività cerebrale di varie persone sorridenti, che solo quelle che contraggono questo muscolo attivano aree cerebrali che determinano sensazioni di piacere.

Quando invece si sorride in modo manierato questo non accade e le "zampe di gallina" che si producono a lato degli occhi e il lieve abbassamento delle sopracciglia che compaiono nel sorriso autentico non sono presenti.

Quando è usato come una maschera, il sorriso falso copre solo le azioni della parte inferiore del viso e della palpebra inferiore. Inoltre il sorriso falso risulta spesso asimmetrico e caratterizzato da un tempo di stacco anomalo, per cui può scomparire in modo troppo improvviso o a singhiozzo.

Anche alcune variazioni della voce e del modo di parlare possono accompagnare la menzogna.

Un tratto vocale che contraddistingue chi sta mentendo è un tono che suona più acuto e stridulo. Se la persona prova del risentimento, ma vuole nasconderselo, la sua voce tende a diventare più metallica, secca e di volume più alto.

L'articolazione delle parole subisce un'accelerazione, le parole vengono di frequente "mangiate" e

il discorso appare spezzato; inoltre, le pause fra le parole si fanno più brevi.

Se è amareggiata o scontenta (come di fronte ad un regalo deludente) il suo timbro echeggia più basso, flebile e sospirato. In questo caso, anche il parlare subisce un rallentamento e le pause sono più lunghe.

Gesti e manipolazioni sono in genere buoni “compagni” delle bugie: spesso chi mente, tende a gesticolare meno del solito; questo sia perché è più concentrato del normale su quello che dice, sia perché riducendo i gesti, si sente meno esposto.

Una delle cose che chi mente invece fa di più è manipolare, stritolare, premere qualcosa con le dita: può così appallottolare un foglietto, stringere il pacchetto di sigarette o prendere una penna o il telefonino come se dovesse usarlo, ma limitandosi a giocherellarci e a portare lo sguardo su di esso. Quest’azione diventa così un pretesto che consente di allieviare la tensione dello sguardo diretto quando questo diventa insostenibile.

Quando tutto il resto del corpo “tace”, ci pensano le nostre gambe e i nostri piedi a tradirci: se siamo in ansia o ci sentiamo in colpa, le estremità saranno dirette verso una potenziale via di fuga, come una porta, un atrio e perfino una finestra.

Con i piedi possiamo tradirci in molti modi: sollevando i talloni, torcendo le dita, piegandoli sul lato esterno, calpestandoli, tirandoli indietro quando siamo seduti... insomma, quello che esprimiamo in quei momenti è proprio l’intenzione di “darcela a gambe”!