



# LE PERSONE MENTONO, i loro volti no

Gli uomini dicono almeno sei bugie al giorno (le donne due). Ma a tradirli sono piccoli segnali involontari: le **microespressioni** del viso. Dalla dimensione delle pupille all'inclinazione delle labbra, due studiosi hanno catalogato quelle che più spesso dicono la verità. E, nel farlo, si sono ispirati a una famosa serie tv...

DI ANNA GENNARI



**G** | le persone mentono, i loro volti no

**F**inalmente ci decidiamo ad accettare un appuntamento con un uomo che ci corteggia da un po'. A parte le solite domande sceme che ci facciamo noi donne (sarà l'uomo della mia vita? Sarà capace di conquistarmi?), in realtà la sola cosa che vogliamo davvero sapere è: incontreremo il solito farabutto bugiardo o una persona sincera e affidabile?

A nessuna piace essere presa in giro, eppure capita. Spesso i maschi (che, secondo gli studi, mentono almeno sei volte al giorno) ci fanno credere ciò che vogliono, ma da oggi noi donne (che ci fermiamo a due) abbiamo un'arma infallibile, un manuale per smascherare il bugiardo senza che neanche apra bocca: ci basterà osservare come si muove e che smorfie fa. Il libro si chiama *Prova a mentirmi* (Franco Angeli) di Antonio Meridda, etologo e studioso del linguaggio del corpo, e Fabio Pandiscia, psicologo. Ovvero la versione italiana di Cal Lightman, l'esperto in linguaggio del corpo interpretato da Tim Roth nella serie tv *Lie to me* (in onda su Rete4 e su Fox). Grazie a *Prova a mentirmi* si può accettare un invito a cena, chiedere al nostro cavaliere se è sposato e capire il suo stato di famiglia in un attimo: se gli si imperlina la fronte di sudore, se incomincia ad agitarsi sulla sedia, se le orecchie gli diventano rosse, se prende a grattarsi come avesse un eczema o se, più discretamente, vi risponde volgendo lo sguardo verso destra, vuol dire che qualcosa da nascondere ce l'ha (guardare a sinistra è, invece, indice di sincerità). Oppure, credete anche voi che guardare diritto negli occhi una persona sia segno di sincerità? Attente, se un uomo vi parla amorevolmente e, nel frattempo, prende a fissarvi senza battere le palpebre e vi sorride con tutto il volto senza muovere i muscoli dell'occhio, come se una dose di botulino gli avesse paralizzato la parte superiore del viso, significa che sta sfoggiando il suo miglior sorriso forzato. E questo è solo l'inizio, il resto l'abbiamo chiesto direttamente a uno degli autori, Antonio Meridda.

*Perché avete scritto questo libro? Non ci si può davvero più fidare di nessuno?*

«Conosciamo bene l'argomento e ci piace *Lie to me*, così abbiamo deciso di spiegare tramite fotografie e disegni chiari e semplici, l'espressione visiva della bugia e il linguaggio del corpo».

*Noi pensavamo che esperti in microespressioni esistessero solo nelle serie tv...*

«No, il personaggio di Tim Roth s'ispira agli studi dello psicologo Paul Ekman, uno dei più celebri esperti nel riconoscere le menzogne tramite lo studio della mimica facciale

e dei movimenti, più o meno volontari, del corpo».

*Voi nel libro scrivete che tutti dicono bugie. Ne è sicuro?*

«Sì. Siamo tutti bravi a mentire, ma a nessuno piace essere ingannato».

*Se smettessimo tutti di dire il falso, saremmo più felici?*

«Teoricamente sì, ma solo in un mondo con pochissimi abitanti, dove gli incontri sono occasionali. Quando si è in tanti, in uno spazio ristretto, dire bugie è necessario per sopravvivere».

*A che cosa?*

«Pensate alla moglie depressa perché si sente sovrappeso, che chiede al marito: "Mi trovi ingrassata?". Secondo voi questa donna preferirebbe sentirsi dire: "Sì, sei sulla via dell'obesità", oppure "No, sei sempre bellissima"?».

*Non è un gran bell'esempio, sa? Sapere la verità è importante: serve a migliorare.*

«Ma se dicessimo a tutti che cosa realmente pensiamo, in quanti, poi, ci rivolgerebbero la parola? E poi si mente per tanti ragioni: per timidezza, per nascondere un'emozione, per paura, per non rivivere un dolore, a fin di bene, anche pedagogicamente...».

*Sarebbe?*

«Per incoraggiare i propri bambini».

*C'è gente, io per esempio, che non è capace di farlo: diventa rossa e mi scoprono subito...*

«Tutti sappiamo dire una bugia. Essere scoperti, però, dipende da certi segnali».

*Come si riconosce un grande mentitore?*

«Sarebbe bello se ce ne fosse uno solo. Comunque, la risposta è: dal viso, che è capace di produrre 10 mila microespressioni. Ogni gesto, ogni parola va analizzata in un contesto».

*Bene, cominciamo.*

«I segnali più preoccupanti sono quelli di chiusura: tenere le braccia conserte, le mani in tasca, sporgere il labbro inferiore, allontanarsi di un passo dall'interlocutore, volgere il volto altrove. Sono tutti messaggi di respingimento e, quindi, di possibile menzogna».

*E se uno è bravo a parlare, può ingannarci lo stesso?*

«Chi mente cambia anche il tono di voce, che diventa più acuto. Il bugiardo fa pochi riferimenti a persone, luoghi o eventi, mentre si serve di termini generici come "tutti", "ogni volta", "nessuno", "mai". Chi sorride sinceramente, invece, socchiude gli occhi provocando le classiche "zampe di gallina" e abbassa le sopracciglia: se questi segnali non compaiono, il sorriso è falso».

\*Segue

**«Il bugiardo patologico è un seduttore, un manipolatore che nasconde la verità anche senza scopo»**

G | le persone mentono, i loro volti no

*I mentitori più bravi sanno tenere le emozioni per loro come i giocatori di poker?*

«Fino a un certo punto. Per esempio, la paura non manca mai e i bugiardi hanno sempre il timore di essere scoperti. Lo stesso per la rabbia: le pupille si restringono mentre di solito, in stato di quiete o d'interesse, possono aprirsi. La pupilla dilatata, invece, è quasi sempre segno di eccitazione sessuale».

*Da cosa si capisce che abbiamo a che fare con un uomo violento?*

«È difficile capirlo. Un maschio che, per esempio, mette il braccio intorno alle spalle di una donna al primo incontro, è un tipo sicuro di sé, un dominante. Ma potremmo capire se è violento solo se qualcosa scatena il suo lato nascosto. Come una sua reazione rabbiosa nei confronti di qualcuno che in macchina gli taglia la strada».

*Non dire mai la verità può essere una malattia?*

«Il bugiardo patologico, l'uomo Pinocchio, è decisamente pericoloso: lo fa anche senza scopo. È un manipolatore, un seduttore, uno che sfugge alle proprie responsabilità. Questa tipologia maschile è diffusa e persevera nel suo stile di vita anche quando subisce pesanti umiliazioni. L'aspetto "patologico" riguarda il fatto che per lui sia difficile pentirsi del male arrecato agli altri».

*Si fa più carriera mentendo?*

«Tendenzialmente sì. I bugiardi incalliti sanno come ingannare le loro vittime e hanno sempre il controllo su tutto, muscoli facciali compresi. Non sfuggono al contatto visivo perché sanno che provoca una sensazione di fiducia negli interlocutori e sanno sempre come nascondere le loro malefatte, usando anche gli altri a proprio vantaggio».

*Questi non li ammazza nessuno, vero?*

«Purtroppo no, sono quelli che cadono sempre in piedi. Ti ingannano come vogliono, quasi senza che tu te ne accor-

ga. E, quando lo fai, è troppo tardi».

*Ci sono persone che mentono "a loro insaputa"?*

«Direi di sì. Tutta colpa dell'amigdala».

*Prego?*

«L'amigdala è una parte del cervello, molto piccola, situata alla base, nel sistema limbico. Si chiama così per la sua forma, che significa "a punta di lancia". Ogni volta che facciamo un gesto, o lo subiamo, l'amigdala agisce e comunica agli altri come ci sentiamo in quel momento. Se, per esempio, qualcuno ci fa una domanda e noi, istintivamente, incrociamo le braccia, significa che qualcosa ci disturba, quindi ci mettiamo sulla difensiva».

*Significa che l'amigdala ci fa fare cose di cui non sappiamo un bel niente? Non possiamo proprio controllarla?*

«No, in compenso, gli altri capiranno se stiamo mentendo, se stiamo giocando in difesa o se siamo solo in difficoltà. Il bello è che l'amigdala ce l'hanno tutti, quindi anche noi possiamo capire le reazioni emotive degli altri e comportarci di conseguenza».

*Ci faccia un esempio...*

«Pizzicarsi il viso. In caso di forte tensione, il vostro interlocutore prenderà a tormentarsi le cosiddette "parti molli": il collo, le guance, la bocca. È un campanello di allarme importante: significa che la persona che avete davanti non sopporta di dover parlare di quell'argomento. Oppure pensiamo alla rabbia, un sentimento diffuso che viene spesso dissimulato: sopracciglia convergenti e molto abbassate sugli occhi, labbra contratte che diventano più sottili, guance che si stringono alla mandibola».

*Una volta che impariamo a individuare questi segnali, glielo diciamo al bugiardo che lo abbiamo colto in flagrante?*

«No, meglio lasciarlo perdere. E frequentare qualcun altro». ■

**Vuoi sapere com'è lui? Fatti invitare a cena**

SCENA: RISTORANTE ROMANTICO, DOVE LUI VI HA INVITATO. SE, SEDENDOSI AL TAVOLO, IL VOSTRO PRETENDENTE INIZIA A LISCIARSI LA CRAVATTA, SAPPIATE CHE È PERCHÉ VUOLE SALTARVI ADDOSSO. ANCHE SFILARSI E INFILARSI L'OROLOGIO DAL POLSO È SEGNO DI RICHIESTA SESSUALE. SE, INVECE, NOTATE CHE LE SUE PUPILLE SI DILATANO A DISMISURA, VUOL DIRE CHE È COSÌ ECCITATO CHE, FORSE, NON VI FARÀ ORDINARE NEMMENO IL DESSERT. PRENDETE TEMPO, FATE CADERE IL TOVAGLIUOLO E DATE UN'OCCHIATA SOTTO IL TAVOLO: HA LA PUNTA DEL PIEDE SOLLEVATA? INDICA FORTE SICUREZZA E PIACERE IN QUEL CHE SI STA FACENDO. HA I PIEDI INCROCIATI? VI STA RIFIUTANDO. HA LE CAVIGLIE ATTORCIGLIATE ALLE GAMBE DELLA SEDIA?

SI È PENTITO DI ESSERE USCITO CON VOI, VORREBBE FUGGIRE, MA NON PUÒ (E SI ANCORA ALLA SEDIA). SE LO VEDETE CHE INCOMINCIA A FARE A PEZZI IL TOVAGLIUOLO DI CARTA O, PIÙ AUDACAMENTE, IL MENÙ DEL RISTORANTE VUOL DIRE CHE È SOPRAFFATTO DA UN DESIDERIO INSOPPRIMIBILE DI DISTRUGGERE: VOI, IN QUESTO CASO. SE IL MASCHIO IN QUESTIONE ANNUISCE CONTINUAMENTE MENTRE PARLATE, È UN BUON SEGNO DA UN LATO (GRADISCE LA VOSTRA ESPOSIZIONE) E UNA CERTEZZA DRAMMATICA (NON STA CAPENDO NIENTE DI QUELLO CHE STATE DICENDO). APOGGIARE IL MENTO SULLA MANO HA DUE SIGNIFICATI: ESPRIME INTERESSE E NOIA. QUANDO LA TESTA GLI CADRÀ NEL PIATTO, ALLORA SAPRETE CHE SI TRATTAVA

DELLA SECONDA IPOTESI. OSSERVA TELO MENTRE MANGIA: SE HA DIFFICOLTÀ A DEGLUTIRE PERCHÉ TROPPO IMPEGNATO A CONTRARRE LE MASCELLE E TIENE LA FORCHETTA STRETTA NEL PUGNO, SAPPIATE CHE POTRESTE ESSERE A CENA CON UN SERIAL KILLER (SEGNALI DI RABBIA REPRESSA E AGGRESSIVITÀ). E SE AL MOMENTO DI PAGARE IL CONTO INIZIA A GRATTARSI LO ZIGOMO O PRENDE A DEGLUTIRE FURIOSAMENTE A VUOTO FACENDO ANDARE SU E GIÙ IL POMO D'ADAMO, TIRATEVI FUORI DAI GUAI OFFRENDOVI DI PAGARE. SE ACCETTA CON UN SORRISO È UN SEGNALE SCIENTIFICAMENTE PROVATO DENOMINATO "TIRCHIERIA PROFONDA" CHE, FORSE, È ANCHE PEGGIO DI QUALSIASI BUGIA. (A.G.)