

VITA DI COPPIA È giusto fidarsi sempre e comunque della persona amata?

VUOI SCOPRIRE SE LUI MENTE O HA UNA DOPPIA VITA? TI

«Non tutte le bugie sono uguali», spiega lo psicologo. «Ma i mentitori

Anna Tagliacarne

Milano, agosto

Meglio non fidarsi di chi sostiene di essere sempre sincero. Quasi certamente si tratta di un bugiardo. Perché se è vero che di alcune bugie, magari cortesi oppure pietose, non possiamo quasi fare a meno, in altri casi mentire diventa l'inevitabile strategia per costruirsi una doppia vita. Già, ma come smascherare i veri bugiardi? Come capire se l'uomo con cui abbiamo una relazione mente? E scoprire se vive una storia d'amore parallela? E poi: da dove viene l'attitudine a mentire?

Frottole, omissioni e mezze verità

Primo: non tutte le bugie sono uguali. Alcune ci permettono di uscire da situazioni imbarazzanti. La bugia sociale spesso è detta per non ferire la sensibilità altrui. Quella classica è: «Questo vestito ti sta benissimo». C'è poi la bugia pedagogica, usata per gratificare i bambini. Esempio: «Mamma, ti piace il mio disegno?». «Certo tesoro, è meraviglioso». La bugia utilitaristica, usata sul lavoro per evitare un incarico, assomiglia a questa: «Direttore, me ne occuperei ma la zia trasloca oggi e ho promesso di aiutarla». C'è l'omissione, che non è una menzogna, piuttosto una verità taciuta. E poi c'è la bugia detta "a fin di bene". Suona così: «Il tuo ex fidanzato ti ama ancora». Quest'ultima, secondo lo psichiatra e psicologo Michele Novellino, autore di *La sindrome di Pinocchio* (Franco Angeli), «è tipica di chi si attribuisce compiti di controllo all'interno di un rapporto e riflette una visione on-

nipotente di sé, oltre a una scarsa fiducia nelle capacità altrui di affrontare la realtà».

Inoltre, sottolinea, «possiamo distinguere i bugiardi in due grandi categorie: quello occasionale, che nasconde verità che lo danneggerebbero e trae un vantaggio pratico dalle bugie, e quello più pericoloso detto patologico, che è abituato a utilizzare la menzogna ogni volta che apre bocca. Quest'ultimo trae dalle sue frottole anche un vantaggio psicologico, buono per sé e per la sua coscienza».

L'ingenuità, a volte, è una colpa

Mentire per assecondare le proprie debolezze e, nello stesso tempo, rassicurare gli altri. Come è possibile? «Facciamo un esempio classico. Un uomo sposato che abbia anche l'amante, mentendo alla moglie ricava il vantaggio di una doppia vita affettiva e di una specie di autoassoluzione. A casa, è il bravo marito e padre affettuoso di sempre, con se stesso mantiene un'identità accettabile». Il rischio è quello di non essere chiari nemmeno con se stessi. «Quest'uomo non si chiederà mai come sta veramente con sua moglie. Vivrà con un'identità fasulla senza farsi troppe domande».

In una coppia, però, si è in due: chi si fida dei bugiardi e crede a ciò che raccontano è quanto meno complice. «La moglie che finge di non accorgersi di un tradimento mente a se stessa, nega le proprie percezioni. Nella coppia che abbiamo descritto, marito e moglie sono speculari: hanno un identico vantaggio», spiega Novellino. Lo psichiatra e psicologo Paolo Crepet aggiunge:

NON CI POSSO CREDERE!

Stupore, rabbia, incredulità...
Se il bugiardo vive in casa nostra è ancora più complicato credere che possa aver mentito. Scoprirlo fa sempre male, anche quando la menzogna è detta a fin di bene, per non ferire.



I VIP E LE BUGIE

Michela Coppa
CONTRO LA GELOSIA

«Il mio ex mi tormentava con la sua gelosia: vedeva tradimenti sempre e dovunque. Dovevo raccontare tante bugie. Se sentivo il fidanzato di un tempo, con il quale ero rimasta in ottimi rapporti, ero costretta a dire che si trattava di un'amica o di un parente. Queste io le chiamo bugie bianche, perché sono totalmente innocue».



«Chi crede alle bugie è descritto come ingenuo, ma l'ingenuità non è altro che mancanza di consapevolezza».

Spesso non hanno personalità

«Gli ingenui pensano che la vita sia più semplice se vissuta sapendo il meno possibile, soprattutto in campo affettivo», continua Crepet. «Invece i bugiardi non hanno identità, non

continua a pag. 54

O forse è meglio dar retta ai sospetti che ci assalgono e non abbassare la guardia? ➔

SVELIAMO IL METODO PER SMASCHERARE I BUGIARDI...

sono banderuole e, dal punto di vista affettivo, sono un vero disastro»



Dopo aver risposto a queste dieci domande, vai a pagina 54

IL TEST: SEI UN'INGUARIBILE CREDULONA OPPURE È DIFFICILE DARTELA A BERE?

1 Sospetti che il partner esca con un'altra. Gli dici: «È straordinario come si possa essere infedeli e credere di farla franca». Lui replica: «In che senso?». Secondo te sta mentendo?

A. sì - B. no - C. forse

2 Trovi i conti di cene per due. Lui giura che si tratta di appuntamenti di lavoro, ma le date non coincidono. Scegli il silenzio per indurlo a confessare?

A. sì - B. no - C. forse

3 Davanti al tuo sospetto di tradimento lui replica: «Se tu mi amassi, non dubiteresti di me. Non ti direi mai bugie». Credi che siano solo parole per confonderti e spingerti a lasciar correre?

A. sì - B. no - C. forse

4 Davanti a un'evidente bugia esclami con aria ingenua: «Ma dai!». Gioè, invece di perdere le staffe, cerchi di innervosire il bugiardo?

A. sì - B. no - C. forse

5 Arrivano telefonate alle ore più strane. Sospetti che a chiamare sia l'amante, ma lui nega di avere un'altra. Cerchi indizi nel suo pc, nel cellulare, nelle tasche?

A. sì - B. no - C. forse

6 Arriva a casa ogni sera fresco di doccia e non frequenta palestre. Lui giura che è solo una tua fantasia, ma tu sei sicura del fatto tuo. Arriveresti a pedinarlo?

A. sì - B. no - C. forse

7 «Vuoi sapere come l'ho scoperto?». Ti sentiresti di dirgli una frase di questo tipo, bluffando, dopo aver introdotto l'argomento tradimento?

A. sì - B. no - C. forse

8 Se ti accorgi che lui sta mentendo, raccogli il maggior numero di prove prima di affrontarlo di petto?

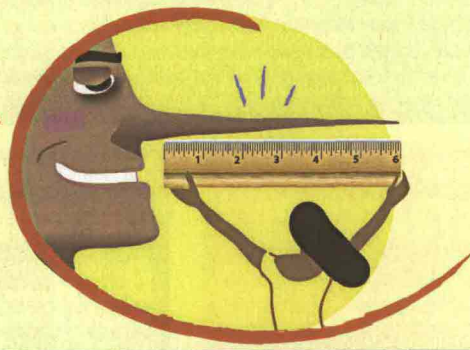
A. sì - B. no - C. forse

9 Sempre più spesso porta fiori e regali e non per compleanni o anniversari. Pensi che abbia qualcosa da farti perdonare?

A. sì - B. no - C. forse

10 Di colpo modifica le sue abitudini: vede nuovi amici, pratica sport che detestava, compra abiti di colori insoliti... Secondo te dipende dal fatto che ha trovato un'altra donna?

A. sì - B. no - C. forse



PER... AMORE

Stefano Tacconi L'ARTE DI MENTIRE

«Da giovane raccontavo un sacco di bugie. Una volta, alla fidanzata di turno, dissi di essere rimasto a casa con i miei. In realtà quella sera mi ero visto con altre due ragazze. Il segreto è raccontare una menzogna come se si stesse dicendo la verità. Bisogna impegnarsi e trovare tutta l'energia per non smentirsi mai. È importante anche la mimica facciale».



Maria Monsè IL PECCATO DI GOLA

«Sono stata costretta a raccontare una palla megagalattica quando avevo divorziato in una sola sera tutto il gelato che lui aveva comprato e per il quale andava e va matto. Inventai che, sistemando il freezer, mi era caduta tutta la vaschetta. Lui mi guardava negli occhi. Per carità, era una sciocchezza; ma in quel momento mi sembrava davvero di tradirlo!».



Annalisa Minetti LE SPESE PAZZE

«A casa, il cassiere è mio marito. Io sono spendacciona e non ho il controllo del conto in banca. Racconto tante bugie su come spendo i soldi e, ogni volta che arriva l'estratto conto, per me è una tragedia. In realtà uso parecchio denaro per i giocattoli di nostro figlio. Mio marito non è d'accordo perché dice che lo vizio. Allora sono costretta a dirgli che ho comprato un sacco di cose per me».

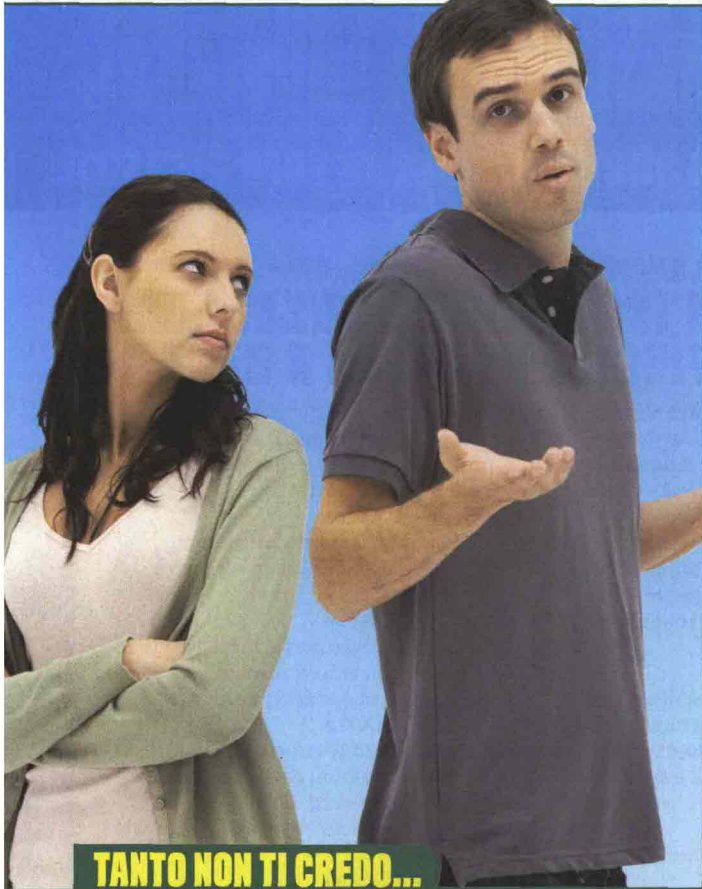


Alessandro Cecchi Paone LA SCAPPATELLA

«Ero partito per un weekend a Parigi con il mio fidanzato. Per due giorni ho indossato una sciarpa sostenendo di avere il torcicollo. In realtà avevo un enorme succhiotto che mi ero procurato il giorno prima di partire durante una scappatella. Mi rilassavo solo durante la notte. Avevo comprato anche gli antidolorifici per rendere più credibile la mia versione».



VITA DI COPPIA Quando si mente, il nostro corpo manda segnali contraddittori



TANTO NON TI CREDO...

A volte basta il tono di voce alterato per indurre nella partner il sospetto della menzogna. Ma spesso ingannare gli altri vuol dire mentire a se stessi. Inoltre i bugiardi patologici mancano di personalità, fanno male agli altri e sono destinati a rimanere soli.

Più risposte A STRATEGICA

Siete pronte a scoprire gli inganni e attente a captare i segnali che, inevitabilmente, le bugie rivelano. Le incongruenze tra parole ed emozioni fanno scattare in voi un campanello d'allarme e siete sufficientemente strategiche da non perdere il sangue freddo: preferite una verifica in più e veder cadere nel tranello il menzognero piuttosto che cadere voi nella sua rete di bugie. Probabilmente, in passato, un bugiardo vi ha abbindolate e avete fatto tesoro della brutta esperienza.

Più risposte B CHE INGENUA!

Da una parte avere fiducia nel prossimo è positivo; dall'altra può farvi correre parecchi rischi e non solo nella vita affettiva. Potrebbe anche essere un segno rivelatore. Forse il fatto che crediate a chiunque, qualsiasi cosa vi racconti, deriva da una vostra propensione a raccontare qualche bugia... Magari anche a voi stesse? Concentratevi sul vostro modo di reagire. Provate a pensarci su e, se scoprirete che è così, vedrete che in futuro incontrerete meno traditori, meno bugiardi.

Più risposte C LA SAI LUNGA

Non vi fidate nemmeno dei vostri figli o dei vostri genitori: dubitate sempre che il tradimento o la menzogna siano in agguato. Non tutti gli esseri umani sono serial killer, però. Se solo imparaste a rilassarvi e a credere che anche il buono fa parte della natura umana e non solo i sentimenti negativi, la vostra vita affettiva e la vostra intimità potrebbero fare un passo avanti. In ogni caso, la sapete lunga. Il bugiardo deve prepararsi con molta cura prima di osare mettervi alla prova.

continua da pag. 52
hanno personalità: copiano, seguono le idee di altri, sono come banderuole e sul piano affettivo sono disastrosi. Fanno male al prossimo oltre che a se stessi, perché alla fine sono destinati a restare soli.

Il castello di bugie non deve crollare

La solitudine del bugiardo è il rovescio della medaglia di una vita stressante, che necessita di un'ottima memoria affinché il castello di bugie non crolli miseramente. Eppure mentire, nonostante l'impegno richiesto, fa parte del repertorio umano. Perché siamo così pronti all'inganno? Perché funziona. È stato constatato, per esempio, che aiuta a rendere più semplici i rapporti sociali, a manipolare gli altri e persino a stringere amicizie.

Lo psicologo statunitense Robert Feldman ha dimostrato che gli adolescenti più popolari sono anche più bravi nell'imbrogliare i coetanei. Ingannare bene gli altri può diventare una sorta di chiave d'accesso per il successo sociale, professionale ed economico. Attenzione, però: chi è bravo nell'ingannare gli altri, è anche abile nel mentire a se stesso. Ci diciamo

che un vestito si è ristretto e non siamo noi ad aver preso 15 chili; che il nostro compagno ha tanto da fare al lavoro ed è per questo che fa tardi ogni sera. La bugia non è mai fine a se stessa: è un comportamento strategico solo se è un episodio isolato. In caso contrario può innescare un circolo perverso dal quale non è più possibile uscire. «Pinocchio crolla quando nessuno gli crede più», ammonisce Novellino. Così fanno i bugiardi fuori dalle favole. Come scoprirli?

Traditi da piccoli, mentitori da adulti

In assenza di naso allungabile, come nel caso del celebre burattino di Carlo Collodi, alcuni studi hanno evidenziato che i mentitori possono essere scoperti attraverso il tono di voce alterato. Spesso tendono a evitare lo sguardo altrui e si irrigidiscono: quando si mente insomma, il corpo non sembra d'accordo e si comporta di conseguenza.

E allora perché lo si fa? Spiega Michele Novellino: «I mentitori sono stati traditi da bambini in un legame affettivo. Mentono per controllare la rabbia originaria che da quel tradimento deriva. Pensano di ottenere il controllo fingendo che quelle ferite non esistano, spacciandosi per buoni e inattaccabili. Si propongono diversi da quello che sono, diventano manipolatori e costruiscono il loro futuro da bugiardi». Come ci si difende da queste persone? «Usare le antenne che ci mandano sempre i segnali di allerta è la tecnica migliore. Poi ci sono i controlli. Se un uomo dichiara di essere ingegnere, basta fare una ricerca su Internet per verificare», suggerisce Paolo Crepet, che raccomanda però di non trasformarsi in Sherlock Holmes, ma solo di non credere ciecamente a chiunque giuri di dire la verità. A volte, poi, la verità può essere una strategia per liberarsi dai sensi di colpa: si confessa la scappatella per scaricare la responsabilità sul partner. ♦