



¡Ay, esa risita delatora!

5

maneras de mentir mejor

A veces las trolas son necesarias, pero colarlas de forma convincente no resulta fácil. Te contamos cómo controlarte para que tu lenguaje no verbal se convierta en tu aliado.

TEXTO: PAKA DÍAZ. FOTO: LYUBA BURAKOVA.

Fuera culpas. Ha llegado el momento de reconocer que a veces mentir es necesario –por ejemplo, si llegas tarde al trabajo (y eso que te has jurado mil veces que nunca más *cerrarás* la discoteca)–. Pero ser convincente no es tan fácil. No sólo dependerá de lo que digas, sino de cómo lo digas. «El lenguaje no verbal es silencioso pero nunca calla. Las distancias, el contacto físico, cómo modulamos la voz, nuestras expresiones... dan información sin necesidad de usar palabras, porque somos vistos antes que escuchados», explica Cristian Salomoni, criminalista y vicepresidente de la Asociación de Analistas Expertos en Comportamiento No Verbal (aconve.org), que se dedica a observar las conductas para entender qué sienten las personas. Ellos no las llaman mentiras, sino *incongruencias emocionales en los relatos*. El ser humano narra de manera diferente un hecho si lo ha vivido o no. Un fabulador es más vago y falto de detalles que alguien sincero y eso se traslada a su lenguaje gestual. De ahí el refrán *antes se coge a un mentiroso que a un cojo*. «La manera más fácil de mentir sería creerte lo que dices, porque así tu comunicación no verbal será acorde con lo que dices», concluye el experto. ●



El fallo

Hacer caso a los mitos. Porque los mentirosos no miran necesariamente hacia un lado ni bajan la cabeza. Por el contrario, lo normal es que lo hagan fijamente porque están midiendo si la otra persona les cree.

Cómo arreglarlo

Mira con naturalidad, primero a los ojos, luego hacia un detalle... Y si tu afán es colar una mentirijilla a tu jefe, no te olvides de pestañear. Eres un ser humano, no una máquina.



El fallo

Taparte la boca o dar un mordisquito a una uña y acabar comiéndote hasta el codo. O sea, estás nerviosa y ese es un síntoma de que quizá lo que dices no es muy cierto.

Cómo arreglarlo

Sigue los consejos de los fotógrafos para la foto perfecta: entreabre la boca para que se relaje mientras escuchas a la otra persona. Y actúa en concordancia con tu relato: si es un tema serio no sonrías y viceversa.



El fallo

Realizar gestos manipuladores, como tocarte el anillo o las uñas, denotan que no estás tranquila. Y le indican a quien tienes enfrente que no te sientes nada cómoda.

Cómo arreglarlo

Si normalmente *hablas* con las manos, hazlo sin cortarte y así actuarás con espontaneidad. Las manos son el termómetro de las emociones, usarlas de manera acompasada, bonita y pausada dará credibilidad a tu discurso.



El fallo

Sin darte cuenta, quizá contraigas tu cuerpo, te encorves o te gires hacia una puerta cercana –estás buscando una salida porque, en realidad, te gustaría huir–. Mucho ojo: todo ello te delata.

Cómo arreglarlo

Las posturas de apertura, de expansión, indican seguridad. ¡Relájate! Y recuerda una de las máximas de los antropólogos: nos acercamos y damos la cara a lo que nos gusta, pero nos alejamos de lo que no. ¡Gírate hacia tu interlocutor!



El fallo

Hay quien expresa sus nervios a través de sus pies, al moverlos, con mayor o menor control, cual bailarín de claqué dando golpecitos contra el suelo o en la mesa.

Cómo arreglarlo

¿Te cuesta evitar este movimiento? Prueba a sentarte, aunque lo habitual es que al tomar conciencia del problema, dejes de tenerlo. Además, vigila que las puntas de tus pies no señalen hacia la puerta de la habitación: un experto notaría tu incomodidad y podría atar cabos...

Cuándo merece la pena no decir la verdad

A nadie le gusta dar una versión falsa, *peeero*... Que levante la mano el que esté libre de culpa. De hecho, Cristian Salomoni, gurú del comportamiento no verbal, asegura que «la mentira es el lubricante de esta sociedad». Y la psicóloga social Bella DePaulo afirma en un estudio sobre este tema que, de cada cinco conversaciones, al menos en una habrá falsedades. Muchas son piadosas o para empatizar y ayudan a que la vida fluya con armonía al evitar hacer daño. Como cuando le dices a una amiga que un vestido horroroso le queda bien o a tu cita de *Tinder* que te cae genial, aunque no pienses volver a verlo. Lo importante, apunta Salomoni, es «entender por qué lo haces y no aparentar que somos alguien que no somos».