



Cuenta el psicólogo Robert Feldman en su libro “Cuando mentimos” que las mentiras están a la orden del día en nuestras vidas. Según un experimento del propio Feldman, la mayoría de personas en una charla de diez minutos cuenta tres mentiras. Sin embargo, somos escasamente conscientes de esa realidad. Al contrario, tenemos predisposición a creer que nos dicen la verdad. Nos resulta más cómodo. Además, damos por sentado que los mentirosos suelen mostrar alguna señal de que están mintiendo. Pero no tiene por qué ser así. Numerosos investigadores han puesto en evidencia, por ejemplo, que desviar la mirada no es una señal indicadora de que alguien nos está mintiendo. Detectar una mentira es más difícil de lo que creemos. ¡Tampoco los ladrones llevan antifaz!

Existen los profesionales del engaño: embaucadores, falsificadores e impostores que pretenden engañar a todos todo el tiempo. Son mentirosos compulsivos. Pero olvidémonos de los casos extremos y lejanos. Existen otras motivaciones para mentir, mucho más próximas a nuestro día a día:

■ **El deseo de ser algo más de lo que realmente somos.** Sí, los hay que lo llevan al paroxismo pero, a pequeñas dosis, es una práctica mucho más extendida de lo que parece. Aquí tienen cabida los habituales engaños cosméticos (peluca, carmín o relleno de sujetadores), la “sobreventa” laboral o sentimental (hinchando el cv o mintiendo sobre uno mismo en una entrevista de trabajo o en una cita amorosa) o la “sobreventa” social (exageraciones sobre lo que ganamos o lo que poseemos). O, simplemente, el afán de no parecer incultos y quedar fuera de juego (no reconocer que no conocemos tal destino, tal libro o tal película).

■ **El deseo de agradar o de no desagradar.** Un clásico es el falso cumplido: mentimos porque

¿PEQUEÑAS MENTIRAS SIN IMPORTANCIA?

Enrique de Mora,

Autor de los libros “ZigZag” y “Funny-Pop”.
Miembro del Top Ten Business Consulting Spain.

no queremos hacer daño (“no, cariño, no has engordado”) o por afán de adular (“has estado muy bien”), esperando o no algo a cambio. De hecho, cuando una mentira nos halaga no perdemos mucho tiempo tratando de determinar si es cierto o no lo que nos han dicho. Gran error: el elogio debilita, y más si es falso.

■ **Mentir por omisión o para esconder algo.** Cuando una persona comete un error significativo o es presa habitual de pulsiones “poco confesables” suele optar por no contarlas. Un ejemplo obvio es la infidelidad. El objetivo es no culpabilizarse y no hacer daño (la culpa se siente menos si sólo la sabe uno...).

■ **El autoengaño.** Todo el mundo tiene una imagen positiva de uno mismo e intenta denodadamente proteger esa imagen. Es lo que se llama exposición selectiva: tratamos de exponernos lo mínimo a información que contradice lo que pensamos, en particular lo que pensamos de nosotros mismos, e incluso procuramos evitarla por completo. Cuando nuestra autoestima está en peligro, el autoengaño puede ayudar a automotivarnos, pero a grandes dosis es muy desaconsejable.

En resumidas cuentas, mentir significa distorsionar una realidad, para engañar a otra persona o a uno mismo. La falta de sinceridad está presente en todas partes. Las mentiras se dan en casi todas las situaciones sociales. Si bien muchas mentiras son insignificantes y pretenden ser benignas, el simple hecho de recurrir a ellas, por leves que sean, provoca una punzada de remordimiento. Por ello, deberíamos tratar de mentir menos. A los demás y a nosotros mismos. La capacidad de permanecer objetivos es muy valiosa, aunque conlleve admitir errores. He dejado para el final una realidad que me resistía a exponer, pero que inevitablemente sobrevuela estas líneas: todos mentimos. Usted también. Y yo también, claro. De hecho, no he podido evitar colar una mentira (sin importancia) en esta reflexión...)