



Vamos a contar mentiras



■ Mentimos por las apariencias y por falta de autoestima, pero la mentira perfecta no existe

ILUSTRACIÓN: ÁLVARO

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ
SALAMANCA

Mentimos para quedar bien, para sacar beneficio, para mantener el estatus, por las apariencias, para no hacer daño o hacer mucho daño. Mentimos mucho, no siempre con mala intención, pero es que forma parte de la vida y si no lo haces corres el riesgo de ser devorado en algún momento de tu vida.

"Mentir es algo natural. Los animales se mimetizan con el ambiente, se camuflan (cambian de color...) para cazar y no ser cazados. En los humanos también hay algo de eso: mentimos para sobrevivir, alimentar el estatus social

que tienes, en definitiva, para mantener las apariencias, pero no hay una intención maligna detrás o un afán de querer obtener un beneficio, sino que tratas de que la gente tenga la misma imagen social que a ti te interesa que tengan", explica Fernando Jiménez, psicólogo clínico y profesor de la Universidad de Salamanca. "Otra cosa es el maleante o delincuente, que es capaz de mentir intencionadamente para sacar provecho", matiza este experto en la detección de la mentira en el ámbito policial y judicial.

Jiménez asegura que la mentira está "instalada con mucha naturalidad en nuestra conducta, aunque

mucha gente no miente por tener una mentalidad o unos valores religiosos, y hay gente tan inocente que la gente la devora", puntualiza.

Podemos mentir para mantener las apariencias, para obtener provecho de las situaciones, y también para sobrevivir "o mantener la imagen que te interesa, porque si no la conservas te puedes deprimir", agrega el profesor.

Jiménez señala que hay un concepto, el de la deseabilidad social, según el cual todos intentamos ser socialmente deseables. "Que te digan que no eres honrado es un insulto. La deseabilidad social es inherente a la persona, tienes que

ser agradable y para mantener ese estatus social harás lo posible y también lo imposible, aunque rayes en el delito o la falta", añade.

José González, psicólogo al frente de Centro Psicológico Self, de Salamanca, asegura que mentimos "por una necesidad de quedar bien, una necesidad de reconocimiento y valoración por parte de los demás", algo en lo que coincide con el profesor Jiménez. Por eso, la mentira "muchas veces se encubre un problema de falta de autoestima, de inseguridad", porque el mentiroso cree que su imagen no es la buena, "y piensa que si cree que no vale o es un desastre lo que hace es darle

la vuelta para pensar que es un fenómeno digno de admiración".

En los casos extremos, esta mutación puede generar un trastorno de personalidad, como los de quienes se inventan tener una titulación para ejercer una profesión sin estar en posesión de ella y al final se descubre la farsa.

Existe la certeza de que todo el mundo miente, excepto los ingenuos, que no lo hacen, y los mentirosos compulsivos, que mienten hasta a su sombra, pero no hay consenso en cuánto mentimos al cabo del día, porque eso depende

(Pasa a la página siguiente)



POR SEXOS ■ Ellos mienten más y ellas se sienten más culpables cuando no dicen la verdad

Al cumplir los 60 años se estima que habremos faltado a la verdad unas 100.000 veces, según el doctor en psicología clínica Phil McGraw

Es tan sospechoso el que dice que no miente, aunque sea buena persona, como el que miente más que habla

(Viene de la página anterior)

de cada persona y su propio contexto. "Si tú eres una persona que se siente muy vulnerable, que tiene poca autoestima y que se valora poco a sí mismo porque le han valorado poco, esa persona tiende a mentir para quedar bien con los demás. Eso tiene relación con ser asertivo: si me preguntas qué te parece el peinado nuevo que te has hecho y te digo que fenomenal para quedar bien contigo, una persona más asertiva y con autoestima te diría que bien pero puede mejorar, pero no te mentiría para no decirte la verdad y no molestarte porque si lo hiciera se sentiría fatal y no le ibas a valorar", explica González.

Todos necesitamos cierto reconocimiento de los demás, y por eso buscamos que nos valoren y nos vean bien, salvo egos desmedidos. Para evitar estar mal con los demás a veces recurrimos a las mentiras piadosas, inofensivas o inocuas. "El problema de la mentira llega cuando mentir empieza a ser un problema, cuando uno está ante un embaucador que ha aprendido a hacer un papel en la vida como si fuera un buen actor", comenta el profesional del Centro Psicológico Self.

Cruzar la línea

Como el mundo de la mentira tiene múltiples matices y variantes, es complicado saber dónde está la frontera entre una mentira inocua y cuándo empieza a ser patológica o perniciosa. González afirma que se cruza esa línea "cuando es un problema para la convivencia. Si vives con la pareja y constantemente la mientes... Cuando la mentira es excesiva mina la confianza, y ahí es donde está el problema, cuando ya no puedes confiar en la pareja, en el amigo, en el compañero de trabajo, en el jefe. Empieza a ser un problema cuando mina la confianza, cuando es abusiva, cuando alguien necesita mentir constantemente", concluye.

Lo patológico llega en el momento en que la mentira genera problemas en todos los ámbitos de la vida. "El que es mentiroso compulsivo miente porque tiene una enorme necesidad de reconocimiento y valoración. La gente desde fuera dirá que necesita ser tratado, pero en ocasiones no es tan fácil, porque les da mucho miedo enfrentar su propia vulnerabilidad", explica González.

Desde el punto de vista profesional el responsable del Centro Psicológico Self está interesado en tratar la etiología, la génesis del problema. "Es importante trabajar desde la aceptación de la persona tal y como es. El mentiroso muy probablemente ha tenido que

mentir desde el inicio para adaptarse a las expectativas de sus progenitores. Imagínate que tienes un hijo al que solo le das cariño y le refuerzas cuando cumple unas metas elevadas: por ejemplo, cuando juega al fútbol y marca cinco goles, pero si marca dos no le haces ni caso. Ese niño intentará acercarse a eso y si no puede, se lo inventa. Ahí estaría un poco la génesis. Por eso, a lo mejor en la vida normal eso es un problema y los mentirosos resultan abominables, pero en el fondo son personas que tienen un núcleo de mucha inseguridad y falta de autoestima, porque no han sido valorados o solo se les valoraba cuando conseguían grandes logros, y si no, ni se les miraba. En principio eso es un problema para ellos", señala el especialista.

Existen varios tipos de mentiras, aunque no hay un catálogo concreto y válido para toda la comunidad de los psicólogos, "pero todas tienen un factor en común: la búsqueda del reconocimiento o la admiración o dar una buena imagen".

El caso es que, salvo los ingenuos, no se puede vivir sin mentir, aunque sea un poco. Es tan sospechoso el que miente más que habla que el que dice que nunca miente. Quizá esa sea su mayor trola. "Yo dudaría mucho de alguien que de una forma u otra dice que no miente, incluso siendo buena persona. Si eres simpático con otra persona, que es algo que les falta a los mentirosos compulsivos, a lo mejor le miente so no le cuentas toda la verdad para que no pase un mal momento", reflexiona. ■

DATOS

■ CUIDADO CON EL 3

Algunos estudios determinan que el número 3 está relacionado a la mentira. Por lo general las personas durante interrogatorios suelen decir que estaban acompañadas de tres personas, nombran el 33 ó 30, y al poco tiempo cambian el número, la fecha o la cifra.

■ LOS RICOS MIENTEN

Los individuos de clase alta pueden ser más propensos a comportarse de forma poco ética que los de clase baja, según sugiere un estudio de la Universidad de Berkley. Los ricos fueron más proclives a tomar decisiones poco éticas, coger objetos de otros, mentir en una negociación, engañar para aumentar la posibilidad de llevarse un premio y aprobar comportamientos incorrectos en el trabajo. Todo por la avaricia.



La mentira forma parte de nuestra vida y forma de relacionarnos.

EFE

Para ser un buen mentiroso hay que tener muy buena memoria para no olvidar detalles

■ El psicólogo clínico Fernando Jiménez, explica que hay dos tipos de delincuentes. El profesional es el que miente por sistema, "son mentirosos compulsivos y si pueden engañarte, lo hacen. Son manipuladores y psicópatas. No matan, pero no te respetan a ti, van a lo suyo. Aplican la ley del oeste: yo y mis armas y si te pones en medio, mala suerte", comenta. Luego están los delincuentes esporádicos, que se saltan la legalidad por necesidad o por una circunstancia concreta. En esos casos, "si engañan es para obtener un beneficio, no para otra cosa, y en el juzgado mienten para ver reducida su condena, no perder la custodia de un hijo, la pensión o un seguro", explica.

■ En ningún caso podrán presumir de que han logrado construir la mentira perfecta, porque, según el profesor Jiménez, "no existe", y

tarde o temprano se acaba cogiendo al mentiroso.

■ El profesor de la Usal señala que para ser un buen mentiroso "hay que tener muy buena memoria. Algo que es verdad lo recuerdas siempre igual, pero en una mentira hay que recordar qué dijiste en aquel momento. Hay personas que se lo tienen más creído por su estatus social o porque tienen mucha inteligencia, pero en el ámbito judicial si tratas de colar una mentira es difícil que con el tiempo sea perfecta".

■ Considera que el crimen perfecto no lo es, y que lo hacen perfecto los fallos en la investigación policial, por lo que se puede decir que "la mentira perfecta aparece más por los fallos en los detectores que por ser un perfecto mentiroso". La sociedad actual es propicia para "intentar aparentar,

no ser menos que el vecino, aunque quizá no llegues a fin de mes, pero las apariencias están desde el momento en que te vistes", comenta Jiménez.

■ Llevada al extremo, esta conducta hace que mucha gente "viva su vida en un engaño que ellos mismos se crean para ser admirados o aceptados, pero luego quizá en su casa lo pasan muy mal".

■ Hasta dónde es lícito llevar la mentira o las medias verdades en el juzgado no está tan claro como la diferencia entre un acto lícito y otro punible. "En el juzgado no tienes que inculparte y por eso tienes derecho a un abogado. Hay hechos evidentes sobre los que no se puede mentir. Luchar contra la evidencia es difícil, pero si no hay pruebas evidentes hay que buscar fallos argumentales", señala el profesor Jiménez.



VARIEDADES ■ La gran mayoría prefiere mentir para evitar herir los sentimientos ajenos
Hay diversos tipos de mentiras, como la inocente, la maliciosa, la beneficosa, la engañosa (para hacer daño sin escrúpulos) y el autoengaño

Hay pocos indicadores para coger al mentiroso

El psicólogo social Jaume Masip, de la Usal, asegura que no es más fácil pillar a un embustero que a un cojo y que somos pésimos detectores de mentiras • Las estrategias modernas tratan de mejorar los cuestionarios para hallar lagunas e incongruencias en el testimonio del que miente

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ
SALAMANCA

Jaume Masip es profesor del Departamento de Psicología Social y Antropología de la Universidad de Salamanca. Ha realizado distintas investigaciones sobre la detección del engaño, ha colaborado con investigadores europeos y norteamericanos, y ha publicado diversos trabajos sobre este tema en importantes revistas del ámbito internacional. Asegura que somos "pésimos detectores de mentiras", algo que no es de extrañar, porque hay pocos indicadores verbales y no verbales que permitan identificar al mentiroso.

Existe el convencimiento de que, por razones culturales o religiosas, podemos reconocer mejor la verdad que la mentira. Pero todo es relativo. "No es que identifiquemos mejor la verdad que la mentira, sino que en nuestro día a día, a no ser que tengamos motivos para sospechar, tendemos a creer lo que nos dicen los demás. Esto hace que si debemos juzgar si alguien miente o dice la verdad, normalmente acertemos si dice la verdad, pero que a menudo erremos cuando miente. Pero esto no se debe a ninguna habilidad especial para detectar verdades, sino a un sesgo o tendencia generalizada a considerar que los demás son sinceros. Este sesgo, no obstante, no se da en personas para cuya profesión detectar la mentira es importante (como por ejemplo los policías). Los estudios científicos muestran que estas personas presentan el sesgo opuesto, es decir, tienden a considerar que los demás mienten", explica el especialista.

Saber si alguien miente

No es sencillo saber si alguien nos miente, o, en el caso del mundo judicial y policial, si alguien miente para salvar su pellejo o conseguir sus objetivos. "Al contrario de lo que la gente suele pensar, no existen indicadores inequívocos e infalibles de la mentira (una especie de nariz de Pinocchio). Hay muy pocos indicadores verbales o no verbales que permitan identificar al mentiroso, y su utilidad depende de las circunstancias (el tipo de mentira, la motivación del mentiroso, etc.). Por esta razón, la investigación científica más reciente no busca tanto responder la pregunta '¿qué hace o dice el mentiroso que me permita identificarle?' sino '¿qué debe hacer el entrevistador para que el mentiroso se delate?'. El énfasis ha cambiado de la conducta del menti-



La actitud de los imputados en un acto delictivo es objeto de estudio para detectar sus mentiras.

ALMEIDA

PALABRAS Y GESTOS

El lenguaje no verbal no delata con más facilidad

Jaume Masip asegura que para desenmascarar a alguien que esté entrenado para mentir "hay que emplear estrategias que el mentiroso no pueda sortear. Por ejemplo, si utilizamos la técnica de hacer preguntas inesperadas pero los mentirosos lo han anticipado, puede que se hayan puesto de acuerdo sobre qué responder. Así que esta técnica no es infalible. La técnica de no desvelar la evidencia hasta el final es menos vulnerable a contraestrategias, a no ser que el mentiroso sea consciente de indicios que haya dejado y que la policía haya podido detectar, o que se niegue a hablar durante la entrevista. Hay que adoptar en cada caso el procedimiento que ofrezca más garantías, aunque

ninguno sea perfecto".

Sus estudios le permiten afirmar que, lejos de lo que todos creemos, el lenguaje no verbal no aporta mayor información que el verbal, y tampoco delata más fácilmente al mentiroso. "Al contrario. Hay diversas evidencias que apuntan en esta dirección. Primero, las personas son más capaces de identificar si alguien miente o dice la verdad si tienen acceso al contenido verbal (escuchan o leen la comunicación) que si sólo ven la conducta no verbal del hablante. Segundo, si añadimos la conducta no verbal a información útil para saber si alguien miente o dice la verdad, el nivel de aciertos se reduce. Tercero, la mayoría de los escasos indicadores que permiten

discriminar entre personas sinceras y mentirosas son de naturaleza verbal. Cuarto, las creencias que tienen las personas sobre los indicadores verbales de la mentira son más acertadas que las que tienen sobre los indicadores no verbales. Y quinto, se han desarrollado algunos protocolos verbales para diferenciar entre verdades y mentiras a partir del contenido verbal que resultan relativamente útiles; no ha sido posible hacer lo mismo sobre la base de la conducta no verbal. Todo esto no implica que la conducta verbal permita sin lugar a dudas identificar a los mentirosos; simplemente ofrece más posibilidades que la no verbal, pero su utilidad también es muy limitada".

cuente la historia mientras hace una segunda tarea que requiere atención), entonces el mentiroso va a verse más desbordado que quien dice la verdad, y mostrará más signos de esfuerzo mental (hablará más lento, cometerá más errores del habla...)", explica.

Una tercera estrategia se centra en desmontar coartadas. "Si un sospechoso nos dice que no estuvo en el lugar del delito, sino con un compañero en otro lado, podemos entrevistar en solitario al sospechoso y al compañero y hacerles preguntas inesperadas. Por ejemplo, si nos dicen que comieron juntos en un restaurante les podemos preguntar que quién acabó antes de comer, quién se sentó mirando a la puerta, o podemos pedirles que describan a las personas de la mesa de al lado. Si las respuestas de los dos entrevistados no coinciden, es probable que sea porque no estuvieron comiendo juntos ese día. Las respuestas a las preguntas esperadas serán siempre coincidentes, ya que antes se habrán puesto de acuerdo", precisa el profesor Masip.

Pésimos detectores

En una de sus investigaciones, el psicólogo social de la Usal afirma que somos pésimos detectores de mentiras "por muchas razones", pero, sobre todo, "porque no hay indicadores infalibles de la mentira, porque las conductas que las personas creen que indican engaño no coinciden con aquellas que en determinadas circunstancias pueden delatar al mentiroso; porque no somos conscientes de que los posibles indicadores de engaño varían en función del tipo de mentira, del tipo de persona, de la situación, etc.; porque antes de tomar una conducta concreta como signo de engaño no nos paramos a pensar si puede deberse a alguna otra causa... Por ejemplo, la gente cree que cuando alguien miente desvía la mirada. Se ha demostrado que esto no es así. Además, los miembros de determinados grupos étnicos miran a la cara menos que los blancos occidentales, pues en su cultura sostener la mirada está mal visto. Esto hace que podamos juzgar erróneamente a esas personas como mentirosas al hablar con ellas", concluye.

No es que estemos mejor programados para decir la verdad que para mentir, o viceversa, según la personalidad de cada cual, "simplemente, y en términos generales, es más difícil inventarse una historia que simplemente describir las propias acciones o percepciones". ■

roso a las estrategias del detector de mentiras. Desde esta perspectiva, se están desarrollando técnicas específicas de entrevista que permitan descubrir al mentiroso", comenta.

Masip asegura que se están desarrollando estrategias de entrevistas para desenmascarar a los mentirosos. Y describe tres de ellas a modo de ejemplo.

Una de ellas, que puede ser útil en entrevistas policiales, "consiste en no desvelar al sospechoso la información que tenemos sobre

su posible implicación en el delito hasta el final de la entrevista. Imaginemos que sabemos que el coche de un sospechoso estaba en las inmediaciones del delito el día y a la hora del mismo. Si desvelamos esta información al principio de la entrevista, entonces el mentiroso puede crear una historia que dé cuenta de esta información y que sea exculpatoria: 'El coche estaba allí porque estaba visitando a un amigo que vive en la zona'. Pero si no la desvelamos hasta el final, entonces puede que

la historia del sospechoso contradiga los hechos probados: 'Ese día no estaba en Salamanca; había cogido el coche y me había ido al pueblo'", indica.

Otra estrategia explota las diferencias entre contar la verdad y contar una mentira. "Contar una mentira es más difícil que contar la verdad, pues hay que inventar una historia, hay que acordarse de lo que se dice para no contradecirse luego... Si añadimos una dificultad adicional (por ejemplo, pedimos a la persona que nos