BenEssere
La salute con l'anima

diffusione:38856
tiratura:73140

Pinocchio siamo noi

Ecco i tre tipi di bugie più comuni

Nell'anniversario della nascita di Carlo Collodi, 200 anni fa, si torna a riflettere sulle menzogne che facevano allungare il naso del burattino e che in un modo o nell'altro sono una caratteristica dell'umanità. Come spiega lo psichiatra Alberto Siracusano, docente dell'Università di Roma Tor Vergata, ci sono inganni "a fin di male" ma pure quelli piccoli, innocui

di **Roselina Salemi**

Le vie della menzogna sono infinite: si mente perché si vuole far credere di essere migliori di quello che si è, si possono inventare professioni, carriere, curriculum, identità inesistenti, avere una doppia vita. Ma parlando di bugie pensiamo sempre a Pinocchio, a una storia per bambini, forse perché si comincia da piccoli? Il 24 novembre di duecento anni fa nasceva Carlo Collodi e, dal suo libro in poi, pensiamo ai nasi che si allungano e smascherano chi non dice la verità.

Le frottole nere, bianche e blu

Esistono bugie di vari colori, spiega Alberto Siracusano, direttore della scuola di specializzazione in Psichiatria e del dipartimento di Medicina dei sistemi dell'Università di Roma Tor Vergata e autore di uno dei saggi più completi sul tema: *Perché mentiamo. Cosa nascondono le bugie* (Raffaello Cortina): «Quelle bianche sono dette per non offendere: "La tua torta è ottima", "Come sei dimagrito!", "Che bel vestito!". Hanno la caratteristica di cogliere empaticamente ciò che può far piacere all'altro. Quelle nere sono dette a "fin di male", per esempio davanti a un giudice. **Anche le fake news utilizzate per scopi economico-speculativi sono nerissime**: è accaduto nella crisi mondiale del 2008 con magiche formule di investimento che poi si sono dimostrate un grande inganno. Allo stesso modo, false notizie sulla pandemia e sui vaccini anti-Covid-19 hanno provocato importanti crisi organizzative».

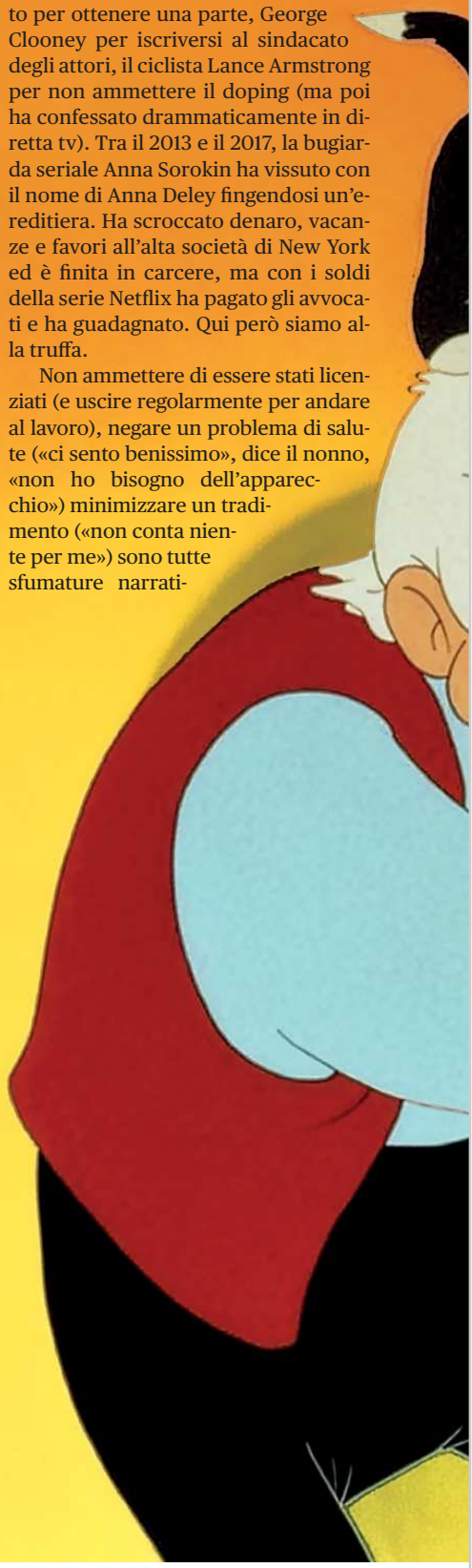
La lista non è finita. Ci sono anche le bugie blu usate per rafforzare l'identità sociale e il senso di appartenenza a un gruppo: team sportivi, di lavoro, squadre.

Mentono tutti, per buone o cattive ragioni: bambini, adulti, giovani, anziani, donne, uomini, mariti, mogli, amanti, genitori, figli, amici, nemici, sconosciuti, parenti, impiegati, professionisti, disoccupati, ricchi, poveri, sani e malati. Gente comune e star.

La carrellata di impostori seriali

Sandra Bullock e Mila Kunis l'hanno fatto per ottenere una parte, George Clooney per iscriversi al sindacato degli attori, il ciclista Lance Armstrong per non ammettere il doping (ma poi ha confessato drammaticamente in diretta tv). Tra il 2013 e il 2017, la bugiarda seriale Anna Sorokin ha vissuto con il nome di Anna Deley fingendosi un'ereditiera. Ha scroccato denaro, vacanze e favori all'alta società di New York ed è finita in carcere, ma con i soldi della serie Netflix ha pagato gli avvocati e ha guadagnato. Qui però siamo alla truffa.

Non ammettere di essere stati licenziati (e uscire regolarmente per andare al lavoro), negare un problema di salute («ci sento benissimo», dice il nonno, «non ho bisogno dell'apparecchio») minimizzare un tradimento («non conta niente per me») sono tutte sfumature narrati-



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

BenEssere
La salute con l'anima

diffusione:38856
tiratura:73140

ve di quella che Raffaella Scarpa, docente di Linguistica italiana e Linguistica medica e clinica all'Università di Torino, chiama *La grammatica della menzogna*, titolo del saggio appena uscito da Treccani, dove racconta come «omissioni, attenuazioni, riformulazioni e costruzioni alternative intervengono sulla realtà, non per negarla, ma per correggerne gli effetti, insomma, per aggiustarla. Una tecnica di sopravvivenza, adottata per impedire conseguenze che non siamo in grado di sostenere».

Scarpa fa molti esempi: «Chi falsifica i propri risultati accademici per costruire un curriculum di successo - stage, pubblicazioni, referenze - non sta semplicemente mentendo sui fatti: sta fondando un'identità. Chi ha sviluppato una dipendenza dal gioco e dice "ogni tanto esagero un po'", attenua e minimizza».



Il secondo classico Disney
Una scena del film d'animazione *Pinocchio*, il secondo classico Disney dopo *Biancaneve e i sette nani*. Uscì negli Stati Uniti nel 1940 e la versione italiana arrivò nelle sale il 18 dicembre 1947.

Simulare i sintomi di una malattia

Una delle forme più estreme e dolorose di menzogna patologica è la sindrome di Münchhausen. Il nome deriva dal barone di Münchhausen Karl Friedrich Hieronymus, un nobile tedesco del Settecento, famoso perché raccontava storie straordinarie, esagerate e totalmente inventate sulle sue avventure militari.

Chi ne soffre non mente per denaro, per evitare una punizione o per truffare l'assicurazione, ma per ottenere il ruolo di "malato". Ci sono persone che arrivano a simulare sintomi complessi, ad alterare gli esami di laboratorio o a procurarsi ferite e infezioni pur di essere ricoverati, sottoposti a interventi chirurgici e circondati dalle attenzioni dei medici. In questo cortocircuito psicologico, la bugia diventa l'unico passaporto per ricevere le rassicurazioni, l'amore e la presenza che il "malato" non riesce a chiedere in altro modo. L'inganno si traduce in un disperato grido d'aiuto che non sempre viene raccolto, tanto è accurata la simulazione dei sintomi. Una menzogna così stratificata per alcuni diventa "la" realtà, tanto da rifiutare, una volta scoperti, l'unica cura possibile: la psicoterapia.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

BenEssere
La salute con l'anima

diffusione:38856
tiratura:73140

Il ricordo del film di Comencini nelle librerie San Paolo



«Sappiate dunque che io ero un burattino di legno come sono oggi: ma mi trovavo a tocco e non tocco di diventare un ragazzo...». Così Pinocchio si racconta al compratore che, credendolo un asino, lo getta in mare. Oggi il burattino originale, protagonista della serie in cinque puntate *Le avventure di Pinocchio* di Luigi Comencini, incontra di nuovo il pubblico. Prodotto nel 1972 da Rai e SanPaoloFilm (oggi Multimedia San Paolo) con Nino Manfredi (Geppetto) e Andrea Balestri (Pinocchio) lo sceneggiato è entrato nell'immaginario di intere generazioni. Dopo 55 anni, nel bicentenario della nascita di Carlo Collodi, il burattino originale continua il tour delle Librerie San Paolo di tutta Italia cominciato in settembre in collaborazione con Novakid, scuola d'inglese online per bambini. Ecco le prossime date:

- **Vicenza** (22-25 ottobre),
- **Padova** (28-29 ottobre),
- **Parma** (3-5 novembre),
- **Catania** (8-10 novembre),
- **Roma Conciliazione** (13-15 novembre),
- **Roma San Giovanni** (16-18 novembre),
- **Bari** (26-29 novembre),
- **Pescara** (6-9 dicembre),
- **Bergamo** (12-14 dicembre).

Info sul profilo Instagram Pinocchio.arrivainlibreria.

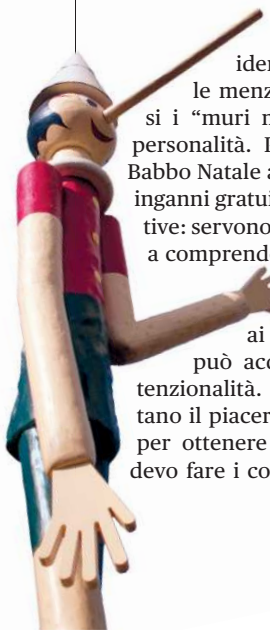
Le panzane che salvano le coppie

Per questa sua capacità di mettere ordine nel caos, a determinate condizioni, la bugia potrebbe anche aiutare (almeno secondo l'articolo *The Little Lies Spouses Tell* - Le piccole bugie che gli sposi si dicono - apparso sul *Wall Street Journal*) la coppia che la accetta in maniera complice, quasi come una barriera protettiva per evitare i conflitti.

Spesso la fiction riesce a mettere in scena quello che un testo scientifico indaga in molte pagine. Il romanzo *Tutta la verità sulle mie bugie* di Elisabet Benavent (e la nuova serie Netflix) è un buon esempio. Coco è innamorata dell'amico e coinquilino Marín. Il problema? Lui è l'ex della sua amica del cuore. Per non far esplodere il loro affiatatissimo gruppo, costruisce una rete di bugie bianche e blu sempre più intricata, per poi scoprire una grande verità: **le uniche menzogne davvero pericolose sono quelle che raccontiamo a noi stessi**.

Mentire è importante per i bambini

«Fin da bambini, ci viene insegnato che dire le bugie è sbagliato. Eppure, da un punto di vista psicologico, la prima bugia non è un atto di malizia, ma una tappa fondamentale della crescita», sostiene Siracusano. «È il momento in cui il bambino scopre di avere uno spazio mentale tutto suo, invalicabile dagli adulti. Le bugie nascono per proteggere un nucleo centrale: il segreto. Ne abbiamo bisogno per difenderci e costruire i confini della nostra identità. In questo senso, le menzogne diventano quasi i "muri maestri" della nostra personalità. Persino le favole (da Babbo Natale alla Befana) non sono inganni gratuiti, ma palestre narrative: servono ad allenare i bambini a comprendere che il mondo reale è fatto anche di finzioni. Intorno ai sei-sette anni la bugia può acquisire una certa intenzionalità. I bambini sperimentano il piacere di ingannare l'altro per ottenere un vantaggio: "Non devo fare i compiti perché la maestra non li ha assegnati!", "Non sono stato io a rompere il vetro con il pallone! Era già rotto!"».



Alessandro Tosatto

Poi si cresce. «I ragazzi mentono tra di loro, agli insegnanti, ai genitori», continua Siracusano. «La bugia è utilizzata con libertà e senza grandi problemi con motivi e fini precisi: evitare una punizione, proteggere gli amici, evitare situazioni imbarazzanti, salvaguardare la privacy, avere segreti che gli altri, soprattutto gli adulti, non conoscono».

C'è però un aspetto sorprendente: **quando la mente organizza il falso, il corpo può decidere di dire la verità**. I conflitti psichici non accettati o i segreti troppo difficili da custodire possono trasformarsi in sintomi fisici reali (l'equivalente del naso che si allunga). Il corpo si ribella alla



La versione di Benigni
Sopra, *Pinocchio* diretto e interpretato nel 2002 da Roberto Benigni: vinse i David di Donatello per costumi e scenografia.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

BenEssere
La salute con l'anima

diffusione:38856
tiratura:73140



bugia esprimendo il disagio attraverso il dolore o la malattia. Oppure con quei micro-segnali (toccarsi i capelli, sudare, sbattere le palpebre) che la famosa macchina della verità potrebbe intercettare (ma è provato che anche lei può essere ingannata).

Le immagini ritoccate sui social

E arriviamo alle bugie nell'era dei social. Avreste mai pensato come a una menzogna il ritocco delle foto con filtri che permettono di modificare labbra e viso, cambiare colore di occhi e capelli, facendoci diventare magicamente ciò che non siamo? Per Siracusano la diffusione delle immagini ritoccate ha contribuito «a rendere labile la linea di demarcazione tra realtà e fantasia circa la percezione del proprio corpo. Le trasformazioni bugiarde danno l'illusione di proporre immagini uniche di sé stessi, mentre inseguono un processo di omologazione generalizzato e di mortificazione della propria originalità: stesse pose, stesso taglio di capelli, stessi tatuaggi. I device sono quasi un invito alla menzogna».

Prendiamo il cellulare, che ci permette di inseguire ed essere inseguiti da mail e messaggi ovunque, a qualsiasi ora. Le ricerche nel campo dell'inganno, della fiducia nella tecnologia e della psicologia dei social media indicano nel telefono il mezzo di comunicazione più utilizzato per mentire, senza particolari differenze di età o genere: il 37% di menzogne nelle conversazioni telefoniche contro il 27% in quelle faccia a faccia, il 21% nei messaggi scritti e il 14% nelle email.

«Mi dispiace, non ho sentito lo squillo!», «Devo salutarti, mi si sta scaricando il cellulare» ,«Mi chiamano dalla stanza accanto», «Avevo silenziato le notifiche», «Non ho visto il messaggio», «Scusa, non posso rispondere» sono spesso bugie strategiche, un tentativo di mantenere l'equilibrio tra il desiderio di evitare il contatto e quello non offendere chi ci sta cercando. Sono bugie che Raffaella Scarpa in qualche modo depenalizza. Ma tanti si sono già assolti da soli.

Il nuovo vocabolario delle relazioni bugiarde

Non è colpa della rete, ma certo il web e i contatti a distanza agevolano fenomeni psicopatologici di comunicazione basati sui meccanismi dell'inganno e della falsità, dell'artificio e dell'egoismo.

- **Ghosting:** atteggiamento che ha dato origine una sua grammatica («mi ha ghostato»); la persona con cui hai fatto lunghe chiacchierate via chat o che hai conosciuto grazie alle app di dating sparisce di colpo, senza motivo, annullando tutti i contatti (computer, email, telefono, sms) per poi riapparire, sempre all'improvviso (zombieing), con segnali nascosti e allusivi: un semplice like in una chat di amici, un cuoricino.
- **Breadcrumbing** (letteralmente, seminare briciole di pane): è l'illudere qualcuno con messaggi saltuari e contraddittori («Sì, ci siamo lasciati, ma ti penso»).
- **Benching:** si attua quando si tiene in sospeso una persona senza mai concludere, dando qualche speranza per non perdere il suo interesse (saluti della buonanotte, auguri, vaghissime proposte di incontro).

La decisione di sparire, di nascondersi per non decidere, o per rompere una relazione, ha un retroscena chiarissimo: nessuna responsabilità e un uso spregiudicato dell'inganno tecnologico per gestire e manipolare le emozioni. Anche queste sono bugie.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato