

Giorgio Nardone

El arte de mentirse a sí mismo
y de mentir a los demás



Herder

GIORGIO NARDONE

El arte
de mentirse a sí mismo
y de mentir a los demás

Traducción: ANTONI MARTÍNEZ RIU

Herder

Título original: L'arte di mentire a se stessi e agli altri

Traducción: Antoni Martínez Riu

Diseño de la cubierta: Gabriel Nunes

© 2014, Adriano Salani Editore s.u.r.l, Milán

© 2016, Herder Editorial S. L., Barcelona

1ª edición digital, 2016

ISBN: 978-84-254-3433-4

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com).

Producción digital: Digital Books

Herder

www.herdereditorial.com

Mentir es un juego de lenguaje que requiere ser aprendido como cualquier otro.

Ludwig Wittgenstein
(*Investigaciones filosóficas*, § 249)

Índice

Portada

Créditos

Cita

Preámbulo

1. Filosofía del mentir

2. Mentirse a sí mismo

3. Mecanismos de defensa y autoengaños cognitivos

4. Mentir a los demás

5. Pragmática del mentir

6. ¡Fuera la máscara!: descubriendo al mentiroso

7. Mentir diciendo la verdad. Decir la verdad mintiendo

Bibliografía

Notas

Más información

¡Lector! Imagina que te despiertas después de un agradable sueño erótico en el que la protagonista femenina es tu ex novia: ¿contarías tu sueño a tu compañera actual o sería mejor no decirle nada de lo soñado?

¡Lectora! Imagina que vuelves en tu coche a casa durante un temporal y que encuentras a tu ex novio bajo la lluvia y sin paraguas, le invitas a subir y, después de saludaros, sientes una intensa nostalgia de su persona y de los momentos que vivisteis juntos; al llegar a tu casa, ¿contarías lo sucedido a tu marido?

¡Padres! Escuchad esta historia inventada: vuestro hijo veinteañero la emprende a puñetazos con un gamberro que ha molestado groseramente a su novia. Por desgracia el acosador es hijo de un cabecilla de los bajos fondos, que ahora persigue a vuestro hijo para vengarse. Por suerte, habéis podido esconderlo en un lugar secreto, pero los hampones os agreden y quieren saber dónde está escondido vuestro hijo. ¿Les diréis la verdad o mentiréis para protegerlo?

Jóvenes que estáis buscando trabajo: se acerca una prueba para un puesto de trabajo por el que habéis soñado largo tiempo; os disponéis a una dura secuencia de prue-

bas de aptitud y entrevistas de motivación, pero, metidos de lleno en la preparación final, descubris que vuestra chica os traiciona con vuestro mejor amigo. ¿Confesaréis en las pruebas vuestro desconsuelo y el estado depresivo o de rabia en que os encontráis, o bien intentaréis fingir hallaros en perfecto equilibrio emocional?

1. Filosofía del mentir

Oscar Wilde define el mentir como el fundamento de la relación entre las personas, una postura indudablemente radical pero no muy alejada de la que proclama la moderna epistemología constructivista de von Foerster (1998) y von Glasersfeld (1995), que sostienen que la verdad es la mentira de un mentiroso, supuesto que contrasta con la tradición filosófica inaugurada por Kant, que define el mentir como un abuso, porque el lenguaje debería utilizarse solo para transmitir informaciones verdaderas. Este contraste entre quien considera que mentir es una característica ineludible de la comunicación y de las relaciones entre los seres vivos y quien, al contrario, lo considera un delito tiene raíces antiguas. Quien se emancipó de esta contraposición y definió el mentir de la manera más brillante es Agustín de Hipona: mentiroso no es quien dice lo falso, porque este tal podría equivocarse, hablar en broma o decir una falsedad para inducir a creer una verdad; mentiroso es el que tiene un corazón doble, el que quiere engañar expresando con las palabras algo distinto a lo que él cree que es la verdad, con la clara *intención de hacer pasar por verdadero lo que es falso*.

Según Agustín, por tanto, mentir solo es reprochable cuando hay clara intención y voluntad de engañar al otro. Por consiguiente, las mentiras dichas sin este propósito explícito y consciente no son condenables, porque su finalidad podría ser, voluntaria o involuntariamente, benéfica. Incluso Kant, muchos siglos después, reconocerá que hay mentiras maquiavélicas que por su propósito bienintencionado y estratégico no pueden ser condenadas. Y no nos

detengamos aquí: entre los siglos IV y V d.C., cuando Agustín presentaba sus discursos sobre la mentira en *De mendacio* (395), el Patriarca de Constantinopla, Crisóstomo, fue mucho más allá de sus afirmaciones, declarando que lo que permitía hacer un juicio moral sobre el hecho de mentir no podía achacarse a la personalidad del mentiroso, sino, sobre todo, al deseo y a la necesidad del destinatario. Esto, que a primera vista parece solo una estratagema de tipo ético-intelectual, contiene una sutil observación: para la mujer enamorada, sentir que su amante le dice que su amor es único y que supera toda realidad, cuando este último, no obstante, sigue viviendo con su esposa y sus hijos, forma parte del impulso amoroso, una «mentira piadosa» compartida para no hacer frente a una mala verdad, a saber, que aquel hombre probablemente no dejará nunca a su familia.

Una vez más, Oscar Wilde subraya que la verdad no es más que la última mentira considerada verdadera. La oposición maniquea entre decir la verdad y mentir salta por los aires en la realidad de los hechos: podemos decir la verdad mintiendo, porque estamos convencidos de sensaciones y recuerdos que nos engañan; podemos mentir diciendo la verdad al declarar algo que para nosotros es falso, pero que, de hecho, es verdadero. Esto es también lo que expresa Agustín en sus obras sobre la mentira y el mentir. Wittgenstein, en el siglo XX, en sus *Investigaciones filosóficas* (1953), afirma que «mentir es un juego de lenguaje que requiere ser aprendido como cualquier otro», ante todo para no padecerlo, y que, en todo caso, eleva la capacidad del individuo.

Como muy bien puede comprender el lector, no se puede liquidar el mentir simplemente recurriendo a una

perspectiva moral, como desgraciadamente ha hecho demasiada filosofía a lo largo de los siglos, y además porque, precisamente recurriendo a los razonamientos de la moral, al analizar la dinámica de la mentira surgen distinciones evidentes que se deben:

- al hecho de que la mentira puede ser consciente o inconsciente;
- a la voluntad y a la finalidad del mentir;
- al contexto de la relación dentro de la cual se desarrolla el acto;
- al hecho de que el mentir sea compartido o una manera solapada de actuar.

El análisis tiene que distanciarse de toda postura ideológica para poder observar científicamente el hecho de mentir.

Según muchos estudios comparados, cerca del 61,5% de las comunicaciones entre individuos es falso (Anolli, 2002), dato indudablemente desalentador para los defensores de la verdad a toda costa, aunque debería hacernos entrar todavía más en crisis saber que esta cifra se refiere solo y únicamente al mentir interpersonal. Si añadimos a esto el mentirse a sí mismo, el efecto para quien sitúa la oposición entre verdad y mentira en la esfera moral es todavía más desalentador porque, como veremos en detalle en las páginas que siguen, nuestra misma naturaleza nos lleva al engaño de los sentidos, a los recuerdos distorsionados, al conocimiento ilusorio y a la acción incongruente. En esto se basa propiamente el enfoque de los estudios modernos sobre el autoengaño, como fenómeno perceptivo y emocional, cognitivo y comportamental, ámbito de investigación vivido por la ortodoxia académica como un verda-

dero demonio, porque no es reducible a razonamientos filosóficos y no es cuantificable mediante estudios empíricos.

La observación del mundo animal nos ayuda aún más a poner de relieve que mentir es un acto inevitable, que constituye la base misma de la relación entre depredadores y presas, y que se observa en las especies animales más evolucionadas, como los primates. Basta recordar al gorila del zoológico de Nueva York que, después de haber roto un lavabo, ante la llegada del encargado, señaló al gato, compañero de jaula. ¡Lástima que nadie iba a creer que el gato fuera capaz de realizar semejante hazaña!

Para ser creíble, la mentira debe estructurarse de una manera «verosímil». Los mentirosos expertos argumentan utilizando elementos de la realidad contaminados con mentiras, construyendo una representación que parezca plausible y aceptable.

Este libro nace del proyecto de explorar el arte de mentirse a sí mismo y de mentir a los demás, un arte que, como inevitable que es, debería adquirirse con finalidades éticas. Espero ser capaz de conducir al lector por una especie de viaje de Dante a los infiernos, al purgatorio y al paraíso del mentir, para aprender sus características, estrategias y estratagemas, a fin de que cada cual sepa utilizar la mentira de una manera sana y responsable: ante todo, para no ser artífice o víctima inconsciente de la mentira y, en segundo lugar, para hacer un uso estratégico de ella y mejorar la vida de los demás, la propia y la del mundo en el que vivimos.

2. Mentirse a sí mismo

La naturalidad del mentirse a sí mismo: percepciones nunca reales

Para analizar correctamente el fenómeno de mentirse a sí mismo, considero fundamental partir del funcionamiento del organismo humano destacando que nuestros mismos sentidos ya deforman la realidad que percibimos y que, por tanto, no podemos afirmar nunca que conocemos «lo verdadero». Esto significa que, desde el principio, nuestras percepciones falsean la realidad, o nos mienten sobre ella.

En apoyo de este dato basta el ejemplo de un experimento que todos podemos repetir. Tomemos tres cubos de agua: uno con agua fría, otro con agua caliente y el tercero con agua tibia. Sumerjamos al mismo tiempo la mano derecha en el agua fría y la mano izquierda en el agua caliente. Después de unos minutos, sumerjamos ambas manos en el agua tibia, y experimentaremos una sensación por lo menos sorprendente: a la mano derecha el agua le parecerá caliente y a la mano izquierda, fría. Una mano dice lo contrario de la otra, sin embargo, el cerebro es el mismo y el cuerpo también. Lo que produce la diferencia es la experiencia que hemos tenido justo antes.

Este y otros experimentos desarrollados por Ornstein (1986) en la Universidad de Stanford, hace más de cuarenta años, demuestran que nuestras percepciones están constantemente influidas por factores internos y externos a nuestro organismo. Por otro lado, la psicología nace como disciplina científica en el siglo XIX propiamente en virtud de los estudios realizados sobre las percepciones ilusorias, o

sea, los experimentos que ilustran cómo figuras construidas de un modo ambiguo son diversamente percibidas por sujetos distintos o por el mismo sujeto en diferentes momentos de su vida.

La distorsión perceptiva no se refiere solo a la visión o al tacto, sino también al oído y al olfato, y puede verificarse en el transcurso de los más complejos procesos en forma de secuencia, de modo que se puede afirmar, con las palabras de Paul Watzlawick (1984), que «cada uno de nosotros continuamente inventa la propia realidad percibida».

Un ejemplo sorprendente es la visión del color: en la naturaleza no hay colores, solo diferentes longitudes de onda. Es nuestra percepción visual transmitida por las estructuras neurobiológicas la que construye literalmente la visión del color. Del mismo modo, nuestro aparato auditivo solo es capaz de percibir una gama estrecha de sonidos, excluyendo todo el resto. La percepción, además, está influida de un modo relevante por nuestros estados de ánimo: una persona deprimida que asiste a la proyección de una película encontrará significados mucho más tristes que los que identifica, en la misma película, alguien que está experimentando una intensa historia de amor; de un modo parecido, para una persona miedosa cualquier ruido representa un peligro real, mientras que para la persona tranquila este mismo ruido solo es un inofensivo fastidio.

Los ejemplos podrían continuar al infinito, pero lo que me urge destacar es que nuestra mente nos miente continuamente. Quizá el fenómeno más sorprendente en este sentido sea el denominado «síndrome del miembro fantasma», un trastorno neuropsicológico que afecta a personas que han perdido una extremidad, induciéndolas a sentir dolor y otras sensaciones como si el miembro no hubiera si-

do amputado. Es curioso también el prometedor tratamiento desarrollado por el neurocientífico Ramachandran de la Universidad de San Diego. Mediante el uso de un espejo, el estudioso somete a sus pacientes a ejercicios diseñados para crear la ilusión de un miembro que se mueve sin dolor. En muchos casos, esto basta para curar la percepción del miembro fantasma.

Según Ramachandran (1998), este fenómeno se debe a que la mente reorganiza la percepción de la extremidad que falta, que ha permanecido activa a causa de un cambio vivido como demasiado traumático.

Este y otros muchos experimentos más recientes demuestran que incluso nuestro cerebro, en virtud de su plasticidad, puede cambiar sus mapas internos y mostrarnos representaciones mentales distintas de la misma cosa.

Creo que, a la luz de estos conocimientos, hasta el más rígido defensor de la verdad a toda costa debe acabar creyendo en la evidencia de que mentirse a sí mismo no solo es inevitable, sino incluso natural, en el sentido psicobiológico del término.

Emociones siempre contrapuestas

Si nuestras modalidades perceptivas construyen literalmente lo que experimentamos, su efecto sobre la activación de nuestras reacciones internas no puede ser sino poco fiable, a la luz del criterio lógico verdadero/falso. Nuestras emociones son el resultado de contrastes perceptivos y su activación se amplifica ante los cambios. Si todo se mantiene estable e invariable, a nuestro alrededor o dentro de nosotros, no se activa ninguna emoción.

Las sensaciones transmitidas por los cambios perceptivos producen, de acuerdo con el estado del sujeto, emociones diferentes. No hay secuencias lineales que desencadenen reacciones emotivas, porque está constantemente activo un sistema de retroalimentaciones circulares entre el estado del organismo y la percepción del cambio activado, por lo que el resultado final de la activación de una emoción específica es producto de una compleja interacción entre múltiples factores en juego. Puedo sentir dolor o placer mediante una fantasía mía; al mismo tiempo, puedo evocar el miedo o desencadenar una reacción de ira, sin ningún estímulo externo; y puedo también, en virtud de una estimulación externa, tener reacciones muy distintas de acuerdo con el estado en que me encuentre. Si estoy inquieto, sentiré cualquier estímulo como alarmante, pero si me encuentro sereno nada podrá perturbarme.

De nuevo, el funcionamiento de nuestro organismo hace que nuestras reacciones emotivas sean transportadas por algo que no se corresponde con la verdad, sino que es resultado de la influencia recíproca entre lo que se siente y aquel que siente, con sus características funcionales propias. Un mismo vaso está medio vacío o medio lleno, en función del estado en que se encuentra el sujeto que opina sobre ello.

A este respecto, piense el lector en el curioso fenómeno de la amnesia retrógrada, o sea, cómo nuestra mente borra experiencias que desencadenan emociones insopportables. Este tipo de reacción se presenta cada vez que un sujeto experimenta un incidente traumático: a menudo, para reconstruir este recuerdo y hacer que lo acaecido sea emocionalmente soportable se requiere mucho tiempo. En otras palabras: solo es verdadero lo que puedo soportar.