



# SOBRE EXPLICACIÓN Y MENTIRAS

## EL CONCEPTO

Uno de los delatores más claros de la mentira es que explicamos más de la cuenta.

El cerebro es sincero por naturaleza, y cuando contamos una mentira, se encarga de dar pistas a nuestros interlocutores de que eso no es verdad. ¿Y cómo lo hace? Utiliza muchos mecanismos, como dejar de mirar a los ojos, o mostrar signos de inquietud, como rascarse o moverse más de la cuenta. Y hay un delator que es muy evidente que es la sobre explicación. La verdad se expresa normalmente con pocas palabras. En la mentira, sentimos la necesidad de adornar el relato para hacerlo así más creíble, y ahí nos pillan. Porque explicamos demasiado, y eso hace sospechar. Es cierto que hay personas a las que no les pasa, y son muy convincentes en la mentira. La razón es que ellas mismas se la han creído antes

*Ejemplo: Pregunté inocentemente a un compañero que llegó a un curso con mala cara si había salido la noche anterior. Me dijo que no, contándome lo que había hecho en casa esa noche, incluyendo la descripción de la serie de Netflix que estaba siguiendo, y la llamada de su hermana. ¿Necesitaba contarme todo eso? Con un “no” pelado hubiera sido suficiente. Como confirmé casualmente al cabo de unos días, sí, había salido (cosa que por cierto no me preocupaba en absoluto).*

## LA RECOMENDACIÓN

La recomendación no puede ser otra que esta: no mintamos. Porque salvo que seamos grandes actores, o mentirosos patológicos, se nos va a notar, y la mentira es la semilla de la desconfianza.

Si creemos necesario hacerlo (bajo lo que llamamos “mentiras piadosas”, destinadas a no preocupar al otro, o porque no queremos desvelar ciertas cosas en el contexto de relaciones de poca confianza), seamos claros y concisos. Pongamos en nuestras explicaciones las menos palabras posibles.