



Sabies què mentir pot danyar el teu cervell?

[inicentrareport]Tot i que algunes persones creuen que tothom menteix, el psicòleg Timothy Levine de la Universitat d'Alabama en Birmingham va dur a terme una investigació que va demostrar que en realitat **només menteix habitualment una quarta part de les persones**. Alguns dels motius pels quals la gent menteix és **per sentir-se bé, per manipular a una altra persona o per fer que algú altre se senti malament**.

Sigui com sigui, **les mentides perjudiquen a poc a poc la capacitat mental de les persones**, ja que explicar la veritat és un mecanisme mental immediat, mentre que una mentida requereix un esforç conscient. Per tant, **mentir suposa un treball extra pel cervell i, a més, mantenir en el temps una mentida és molt complicat i pot resultar esgotador**.

A l'hora de dir una mentida **s'activen dues funcions del cervell**. D'una banda, **la memòria del treball**, que és la capacitat humana per mantenir alguna cosa en ment només per un moment i, d'altra banda, **la cortesa prefrontal**, que és la regió del cervell que s'encarrega de la planificació i la resolució dels problemes i de l'autocontrol.

Per tant, **mentir requereix un autocontrol per no dir la veritat** i és aquí quan aquestes dues funcions s'activen. **La memòria del treball et recorda el que has de dir a cada moment i, la cortesa prefrontal analitza la informació disponible** per projectar situacions futures, avançar-se a elles i donar-te sortides argumentals per mantenir la mentida.

[facentrereport]