

Mentira

A mentira é tão frequentemente utilizada que o seu sentido parece tender a ser banalizado. Segundo as estatísticas todos nós o fazemos e várias vezes por dia. Começando pelos falsos elogios - p.ex, essa saia fica-te mesmo bem -, passando pelas desculpas "esfarrapadas" - p.ex., não pude fazer os trabalhos de casa porque faltou a luz - ou pelas mentiras descaradas, chegam mesmo a existir casos em que os pais, que parecem tão preocupados quando os filhos mentem, os incitam a mentir - p.ex. quando lhes pedem para dizer que eles não estão em casa.

A mentira pode surgir por várias razões: receio das consequências, porque tememos que a verdade traga consequência negativas, insegurança ou baixa de autoestima, quando pretendemos fazer passar uma imagem de nós próprios melhor do que a que verdadeiramente acreditamos, por razões externas, por ganhos e regalias ou por razões patológicas.

Durante os primeiros anos as crianças não distinguem a realidade da fantasia, mas cedo começam a utilizar a mentira para proveito próprio, (p.ex. não demonstrar descontentamento com as prendas recebidas sob pena de não receberem mais). Sensivelmente por volta dos 7 anos as crianças já têm capacidade para distinguir claramente o verdadeiro do falso, e os adolescentes passam a conseguir discernir com relativa facilidade quem está a mentir ou a ser sincero e muitas vezes percebem que a mentira pode ser aceite em certas ocasiões e até ilibá-los de responsabilidade e ajudar a sua aceitação pelos colegas.

Quando as crianças ou adolescentes mentem, os pais devem conseguir distinguir entre a realidade e a mentira e falar abertamente com eles sobre as consequências da mentira, e as vantagens que a verdade lhes trará. Em casa a criança deverá encontrar exemplos de verdade e honestidade que fomentem a sua atitude de sinceridade.

Mas face à sua frequência, existe uma certa tendência para banalizar ou até catalogar a mentira como positiva ou a "mentira branca" que é considerada como uma forma de facilitar a integração na sociedade, e muitas vezes os que não a utilizam são catalogados como ingénuos -, mas há que não esquecer que durante toda a história da humanidade a mentira causou muito sofrimento. A mentira existe e pode ter causas patológica. Nos estados neuróticos, a mentira pode surgir com base numa incapacidade da consciência aceder a factos recalçados e que se encontram no nosso inconsciente, ou por problemas de autoestima e autoimagem que despoletam a necessidade de fazer passar uma autoimagem melhor do que a que acreditamos ter. Nos estados limite, a mentira aparece frequentemente devido à falta de barreiras externas.

Nas psicoses, a mentira surge na forma de delírio, uma descrição que as próprias pessoas admitem como verdadeira, apesar do seu aspeto frequentemente bizarro, devido a uma quebra de contacto com a realidade. A mentira pode ainda surgir como uma dependência, quando dita de uma forma compulsiva. Os dependentes da mentira sabem que estão a mentir, mas não se conseguem controlar, num processo que surge de uma forma muito semelhante ao do vício do jogo ou à dependência de álcool ou de drogas.

Esta incapacidade em controlar os impulsos é causadora de um sofrimento nítido razão pela qual deve ser alvo de tratamento. Nos dependentes da mentira, o primeiro passo a dar consiste em assumir que existe um problema e de seguida procurar ajuda para esse mesmo problema. A nível da abordagem terapêutica o tratamento passa geralmente pela realização de uma terapia psicológica.

Susana Neves
(Psicóloga Clínica)
