

Mentir demais tira o sossego e altera sua personalidade

Quem inventa muita história tem medo de rejeição e mania de agradar

Mentir para se livrar da culpa, para não causar discussões ou por medo de perder a confiança de uma pessoa querida é hábito entre muitas pessoas. A personagem Maya, da atriz Juliana Paes na novela Caminho das Índias, é um exemplo claro da confusão que a dificuldade em assumir uma atitude causa: ela esconde o verdadeiro pai de seu filho, com medo de ser largada pelo marido.

Para o psicoterapeuta Chris Allmeida, especialista do MinhaVida, os principais problemas causados pela mentira estão diretamente ligados à sua credibilidade, já que todo mundo vai questionar suas palavras dali para frente, achando que tem algo falso ali no meio. "Quem engana os outros de propósito precisa ter noção de que, quando for descoberto, vai ter de enfrentar a desconfiança mesmo quando estiver falando a verdade", afirma o especialista do site.

Mas não precisa esperar que isso aconteça para abandonar a mania de mentir sim, o comportamento vira uma mania quando você menos espera. A culpa é um ótimo sinal de que está na hora de mudar, abandonando o hábito de inventar historinhas. "Infelizmente algumas pessoas fazem da mentira um hábito e se acostumam com isso. Quando a culpa aparece, é sinal de que o hábito está gerando desconforto e precisa, urgente, ser deixado de lado", diz o especialista.

Uma mentira atrás da outra

Outro problema da mentira é que ela nunca aparece sozinha, precisa sempre de novas histórias para se manter viva. É evidente que uma mentira sempre precisa de outra e de outra para que ninguém desconfie da veracidade da história. E não pense que isso é coisa de gente mau caráter, somente", diz Chris. Ele lembra que, desde cedo, há situações em que fica difícil dizer a verdade, sob ameaça de castigos caso você fale tudo o que pensa. "Moldamos nossas palavras de acordo com aquilo que os outros querem ouvir na tentativa de combater a rejeição e

Assista & Reflita do Club 33

corresponder ao que os outros esperam de nós", alerta o psicoterapeuta.

Revertendo a situação

É preciso muita coragem para voltar atrás de uma mentira e segurar a sinceridade. Mas, de acordo com o especialista, esse é o primeiro passo para conseguir ganhar a confiança das pessoas de volta e acabar com o hábito de criar histórias para se livrar dos próprios erros. "É difícil consertar uma mentira, pois aquele que deseja consertar já perdeu o crédito ao ter sido pego. A única opção é confiar no tempo, deixando que as pessoas percebam sua transformação", afirma o psicoterapeuta.

Mentiras Saudáveis?

Sabe aquele papo de mentira saudável, ou mentirinha do bem? Pode esquecer. O psicoterapeuta afirma que todas as mentiras são prejudiciais para a imagem de uma pessoa e, em contrapartida, podem fazer mal para outras. "Toda mentira enfraquece o caráter, fazendo uma pessoa ficar descreditando de si própria, afinal ela não tem condições de sustentar as próprias idéias e precisa mentir".

Passando dos limites

Não existe uma pessoa que possa afirmar que nunca contou uma mentirinha. Mas existe o extremo de quem não consegue ficar alguns minutos sem inventar uma nova história. Essa atitude pode ser causada por sérios problemas emocionais e precisa do acompanhamento de um especialista. "Quando a mentira é uma forma de auto-defesa (ou seja, minto para não ser agredido ou para não ser julgado) ela é justificável no aspecto psicológico. Mas algumas pessoas mentem sem necessidade ou motivo o tempo todo. Nesses casos é necessário a ajuda e orientação de um especialista no assunto, pois, essa atitude é característica de pessoas com a auto-confiança completamente destruída", finaliza Chris Allmeida, psicoterapeuta e especialista do **MinhaVida**.

Fonte: YAHOO Beleza e Saúde/Bem-Estar