

MENTIRA: POR QUE NÃO VIVEMOS SEM ELA

Estudo americano revela que em apenas dez minutos as pessoas mentem três vezes. Saiba como isso pode prejudicar a sua vida

Maíra Magro

“Detesto mentira!” Qual foi a última vez que você disse essa frase ou ouviu alguém dizer?

Seja como for, quem disse... mentiu. Podemos até falar que odiámos a mentira, mas lançamos mão desse recurso quase sem perceber. O professor de psicologia Robert Feldman, da Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, filmou a interação entre mais de 50 pares de pessoas que acabavam de se conhecer e constatou que elas mentiam em média três vezes numa conversa de dez minutos. Feldman, uma autoridade mundial sobre o tema e autor do livro recém-lançado no Brasil "Quem É O Mentiroso da Sua Vida? Por Que As Pessoas Mentem e Como Isso Reflete no Nosso Dia a Dia", constata que recorrer a desvios da verdade, além de ser quase uma questão cultural, é um recurso de sobrevivência social inescapável. "Em geral, mentimos para tornar as interações sociais mais fáceis e agradáveis, dizendo o que os outros querem ouvir, ou para parecermos melhores do que realmente somos", disse à ISTOÉ. O problema, ressalta, é que meros desvios dos fatos podem crescer e virar

uma bola de neve, gerando relacionamentos baseados no engano. "Devemos ser mais verdadeiros e demandar a honestidade", conclama Feldman.

Na maioria das vezes, a realidade é deturpada sem malícia. São as mentiras brancas, que funcionam, nas palavras do especialista, como "lubrificantes sociais". Isso não acontece apenas nas conversas entre estranhos, permeia também os relacionamentos mais íntimos. A dermatologista carioca Jocilene Oliveira, 55 anos, admite praticar um



LUBRIFICANTE SOCIAL Em geral, mentimos para tornar a interação mais fácil e agradável ou para parecermos melhores do que realmente somos

clássico feminino: "Se comprei um vestido e meu marido me pergunta quanto custou, digo que foi uma bagatela, mesmo que não tenha sido", conta ela, para quem essa mentirinha de vez em quando serve para "evitar stress" no casamento. Há poucas chances de o marido de Jocilene descobrir a verdade. Segundo a psicóloga carioca Mônica Portella, é como se jogássemos uma moeda para cima cada vez que tentássemos descobrir se alguém está falando a verdade. Ela estudou sinais não verbais da comunicação, como movimentos dos olhos e gestos das mãos, para ver se é possível detectar os momentos em que uma pessoa diz inverdades. "A taxa de

acerto de um leigo é de 50%", revela.

DEU ERRADO Rogério Yamada inventou uma traição para testar o ciúme da namorada: ela terminou com ele

'Outro artifício muito usado é mascarar os fatos para fazer o interlocutor sentir-se bem, como dizer



que um corte de cabelo duvidoso ficou "diferente" e não horrível. A lista de situações em que exageramos ou modificamos a realidade não tem fim. Quem nunca inventou uma desculpa esfarrapada para justificar um atraso? Segundo especialistas, as técnicas de dissimulação são aprendidas pelas crianças desde cedo - e não por meio de colegas ma-

landros, mas com os próprios pais. "O processo educacional inibe a franqueza", aponta Teresa Creusa Negreiros, professora de psicologia social da Pontifícia Universi-

dade Católica (PUC) do Rio de Janeiro. Uma menina que ganha uma roupa será vista como mal-educada se disser, de cara, que achou o modelo feio. O paradoxo é que, embora a sociedade condene a mentira, quem falar a verdade nua e crua o tempo todo será considerado grosseiro e desagradável. "Mentir por educação é diferente de ter um mau caráter", pondera Teresa. Mas, para Feldman, mesmo as mentiras inofensivas devem ser evitadas, com jeito. "Nossos filhos não precisam ser rudes e dizer que detestaram um presente", afirma. "Mas podemos ensiná-los a ressaltar algum aspecto positivo dele, em vez de dizer que gostaram."

As inverdades repetidas no cotidiano mascaram os parâmetros que temos para avaliar nossas atitudes e a dos companheiros, gerando todo tipo de desentendimento. Quando estamos diante de alguém que fala muita lorota, não sabemos com quem estamos lidando. "É muito difícil categorizar mentiras e dizer que umas são aceitáveis e outras não", afirma Feldman. Em alguns casos, os efeitos são irreversíveis. Preocupado em saber se a ex-namorada gostava realmente dele, o estudante paulistano Rogério Yamada, 22 anos, decidiu testar o ciúme dela inventando que a havia traído. "Ela acabou terminando comigo", lembra. "Hoje me arrependo." Quem é enganado também sofre, com mágoa e desconfiança - segundo especialistas, a dor é mais forte quando afeta os sentimentos ou o bolso. A psicanalista Ruth Helena Cohen, professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), oferece um consolo a quem se sentiu ludibriado: a mentira tem muito mais a ver com a psicologia de quem a conta do que com seu alvo - como no caso de

Rogério, que no fundo queria saber se era amado. "É uma forma de defesa, que revela uma verdade sobre quem a diz", afirma Ruth.

É claro que, além das mentirinhas brancas, há aquelas contadas com dolo: são trapaças e traições para beneficiar quem conta ou prejudicar o outro, como ganhar uma confiança não merecida ou cometer uma fraude financeira. Em casos mais raros, a mania de inventar e alterar os acontecimentos pode revelar uma patologia. É a chamada "mitomania", ou compulsão por mentir, que demanda tratamento psicológico. Uma das razões pelas quais conta-

mos tanta mentira é que raramente nos damos mal por isso. O mentiroso tem duas vantagens: a maioria das conversas está baseada na presunção da verdade e é praticamente impossível identificar uma inverdade no ato. •



DIFÍCIL PEGAR UM MENTIROSO

As pessoas conseguem diferenciar a mentira da verdade
47% das vezes

O polígrafo identifica a mentira cerca de
80% das ocasiões

Um terço dos estudantes americanos copia material da internet e mente dizendo que são autores (levantamento de 2006, nos EUA)

95% dos que confessam ter mentido e traído o fazem por culpa ou desejo de consertar o relacionamento principal

Fonte: "Quem É O Mentiroso da Sua Vida?", de Robert Feldman



CLÁSSICO FEMININO
Jocilene Oliveira mente sobre o preço da roupa nova para evitar stress no casamento