

Quais mentiras você conta para si mesmo?

Diz que não se exercita por falta de tempo? Ou que não teve escolha de algo? Será verdade ou você está se enganando?

Roberta Peixoto

A cenar positivamente quando a vontade é dizer não, culpar a falta de tempo ou de dinheiro para não levar um projeto adiante ou dizer que tem consciência das escolhas, quando, na verdade, o medo toma conta. Em vários momentos, há quem se veja mentindo para si mesmo.

A questão então é: quando a autoenganação vira um problema?

A psicóloga comportamental Letícia Santana afirma que a conduta pode parecer uma boa estratégia, pois evita situações de aborrecimento e traz alívio. No entanto, ao se tornar um estilo de vida,

tal atitude pode desencadear uma ruptura com a realidade dos fatos, paralisia frente aos obstáculos da vida, ansiedade e até depressão.

“A saída para romper esse ciclo é o autoconhecimento. É preciso conhecer-se nas dificuldades, reconhecer as próprias virtudes e buscar estratégias para ser uma pessoa mais ativa e responsável por suas ações”, ressalta a psicóloga.

“O caminho do autoconhecimento pode ser difícil e até dolorido no início. Olhar para si, com honestidade e profundidade, e identificar quais são as verdadeiras habilidades e os reais pontos fracos e falhas, trazem à tona verdades que não se quer enxergar”, ressalta Heloisa Capelas, especialista em inteligência comportamental.

“As nossas verdades, positivas e negativas, foram construídas quando ainda éramos crianças. E, se não as observarmos, abriremos mão da possibilidade de transformar as crenças que não nos fazem bem”, acrescenta.



“ACHO QUE MENTIMOS PARA CAMUFLAR A VERDADE QUE ABALARIA NOSSAS CONVICÇÕES”

Promessa de estudar mais

A assistente jurídica Thayslane Costa Soares, 23, confessa que acaba mentindo para si mesma em diversas situações, seja dizendo que irá se dedicar mais aos estudos ou que iniciará a dieta ou ainda que fará algo quando tiver mais tempo.

Há também uma frase que a jovem conhece bem, a típica “Eu sei o que estou fazendo”, quando, na verdade, ela tem dúvidas, medos e incertezas na cabeça.

“Acho que mentimos para camuflar a verdade que abalaria nossas convicções, para fugir da responsabilidade de realizar as

mudanças necessárias e por medo do fracasso, de não conseguir alcançar o almejado. O fato de procrastinar as coisas que preciso mudar, melhorar e organizar acaba atrasando as minhas resoluções, criando uma bola de neve”.

E continua: “Para muitos, pode parecer algo simples e podem dizer: ‘Se prometeu, é só cumprir. Mas na prática não é bem assim. Quero fazer tudo que me proponho, mas, no fundo, o comodismo e o cotidiano atarefado acabam suplantando a vontade e a necessidade”.

OLHA A AUTOENGANAÇÃO!

Como enfrentar as principais mentiras

“Ainda falta um mês. Vai dar tempo”

Pode ser um trabalho da faculdade ou a declaração do Imposto de Renda. É comum deixar algo que poderia ser feito agora para depois. O “x” da questão é que, de tanto adiar as coisas, elas acabam sendo realizadas, literalmente, na última hora, acompanhados, muitas vezes, de pressão e estresse. Organização é a palavra-chave.

“Não tenho dinheiro para isso”

Vida financeira envolve organização. Se há dificuldade, é bom começar a prestar atenção em como se relaciona com o dinheiro. Ele nunca para em sua mão, por exemplo? Uma dica é buscar informações para se educar financeiramente. Siga em frente. Persistência e treino são promovem mudança de comportamento.



“Não faço atividade física por falta de tempo”

Frases como essa estão ligadas a pessoas que têm dificuldade de se dedicar a si mesmas, e isso significa falta de amor-próprio. Existe também a dificuldade de assumir que a responsabilidade por essa “falta de tempo” é da própria pessoa. Tempo se organiza quando se quer. Vale tirar todas as desculpas da frente.

“Um chocolate não vai fazer diferença”

A pessoa está de dieta, mas sucumbe à tentação de comer o chocolate que está na geladeira. E mais de uma vez. O problema é que, de chocolate em chocolate, a dieta vai para os ares. É preciso ter foco e força de vontade.

“Se isso acontecesse (um filho, um amor ou uma promoção), minha vida seria perfeita”

Antes de ser feliz, é importante que a pessoa seja positiva. Esse comportamento permite enxergar, na adversidade, oportunidades reais e criativas de mudança. Quem coloca foco no positivo encontra coisas positivas. Quem coloca foco no negativo e na impossibilidade, adivinha o que encontra?

“Eu sei o que estou fazendo”

Nem sempre é o que acontece, é importante assumir isso. A vida é um

constante processo de tentativa e erro, e ter dúvidas faz parte.

“Meu casamento sempre foi ótimo”

A maior parte das relações amorosas passa por fases, algumas boas e outras nem tanto. E uma mentira comum acontece quando os parceiros decidem generalizar com declarações, como: “Meu casamento sempre foi ótimo” ou “meu namoro sempre foi turbulento”. Essa generalização quase nunca corresponde à realidade. É importante

ponderar e avaliar o que se passou e se passa honestamente, sem exageros.

“Posso ser o fiador do seu apartamento, sim”

Saber dizer “não” é algo que demanda prática. É claro que algumas pessoas se ofendem quando escutam um “não”, mas isso acaba sendo uma oportunidade de enxergá-las como elas realmente são. Vale fazer um esforço consciente durante o dia de notar momentos nos quais esteja tentando ser alguém que não é.

Síndrome do farsante é um perigo

Especialistas dizem que autoenganação pode virar hábito e afetar a autoconfiança, mas nem sempre as pessoas têm consciência do problema

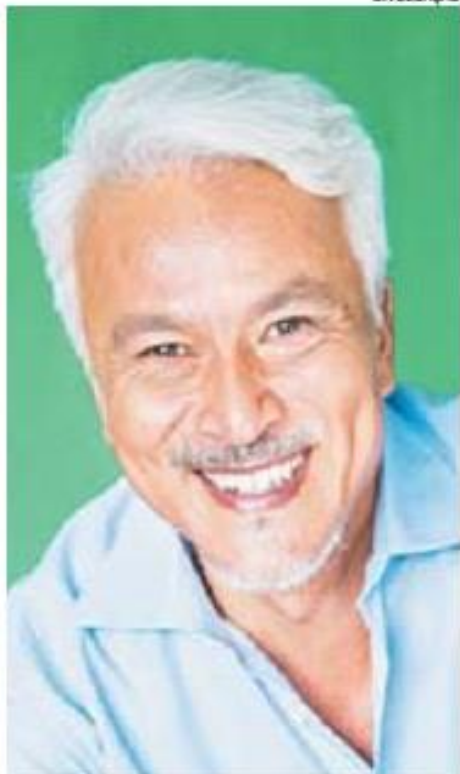
O hábito de mentir para si mesmo faz sabotar, aos poucos, a autoconfiança. É um comportamento que alimenta o que o especialista em desenvolvimento humano e escritor Eduardo Shinyashiki chama de síndrome do farsante.

“Até que em algum momento vem a descoberta de que a pessoa não é o que diz. É importante entendermos que a sabotagem pode ser detonada lá na frente. Não é um efeito imediato, mas, muitas vezes, a autoenganação vai cobrar seu preço”, afirma o autor de “Viva Como Você Quer Viver”.

Eduardo Shinyashiki explica, no entanto, que o movimento da autossabotagem nem sempre é interpretado como tal. “Dois terços das nossas tomadas de decisão, pela neurociência, são uma referência sensorial, sentida e inconsciente. Então, se uma pessoa não sabe dançar e tem medo de pagar mico, quando é convidada para sair, automaticamente, e sem se dar conta de que entrou em sensação do desconforto, aciona o um terço que é consciente e lógico e responde algo como: ‘Amanhã tenho que trabalhar cedo. Vou preferir ficar em casa hoje à noite’”.

“Esse um terço, muitas vezes, traz uma justificativa bem lógica e muito perfeita. E exatamente para não entrar em contato com as suas emoções, começa a criar mecanismos de defesa, escudos e trapaças, substituindo o que é verdadeiro por algo duvidoso”, completa.

Dessa forma, tem início um processo de inversão de valores. “O medo começa a ser o grande referencial do porquê vamos gerar uma autossabotagem. O temor tem a capacidade de roubar os nossos sonhos. Ao entrar em contato com esse sentimento, começamos a



EDUARDO: “Mecanismo de defesa”

abrir mão daquilo que queremos”. A especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental Heloísa Capelas afirma que, como nem todo mundo sabe que está mentindo para si mesmo, tornar isso consciente é o primeiro passo para a mudança.

“Você pode ter absoluta certeza de que está certo, de que algo é verdade, mas será que é mesmo? Com quem e como você desenvolveu essa ‘verdade pronta’? De onde ela veio e por que é que você acredita tanto nisso? A única forma de saber é se questionar com honestidade”, ensina.

“A partir do momento que ganha consciência de sua autoenganação, a pessoa pode, sim, continuar mentindo por medo. Medo de assumir que está fazendo errado, medo de assumir a própria falha, e medo de mudar efetivamente”, diz a especialista.

OPINIÃO DE ESPECIALISTA



Enfrentamento

“Mentimos para nós mesmos quando nos falta repertório de enfrentamento. Fugimos, nos esquivamos, camuflamos a verdade, muitas vezes, por não termos que promover as mudanças necessárias. O autoengano não é confrontador, muito pelo contrário, sua função é diminuir o sentimento de culpa do indivíduo que não quer ou não sabe se posicionar”.

Letícia R. Santana
Psicóloga comportamental



Não assumia problema com balança

Estar com 120 quilos e não enxergar a necessidade de emagrecer. Foi o que aconteceu com a farmacêutica e empresária Ariane Delevedove, 37 anos.

“Não percebia o meu tamanho real ao me olhar no espelho. Deixei de me pesar e, aos poucos, parei de posar para fotos. Fui me afastando das coisas que me incomodavam. Não fazia mais academia porque sentia dores no joelho e no quadril e deixava de sair por não ter roupas que gostaria de usar. Estava sempre cansada e desanimada, mas achava que era excesso de trabalho. Nunca assumia que era o peso”, desabafa.

Até que, em uma ida ao médico, recebeu um ultimato. A indicação era se submeter a uma cirurgia bariátrica. Passado o choque, encarou o procedimento. Mas, na consulta de revisão e com 40 quilos a menos, outra surpresa: precisaria voltar para a sala de cirurgia por conta de um câncer no rim direito.

Mesmo com os problemas, Ariane não esmoreceu. Sua autoestima recebeu novo gás e passou a encarar a vida como ela é. “Corri risco de morte quando menti para mim mesmo. A vida é muito mais fácil quando encaramos e aceitamos a verdade”, ensina a farmacêutica, que hoje pesa 72 quilos.

Insatisfação no amor e no trabalho

Até tomar a decisão de abandonar o que não te fazia bem, o empresário Ronni Silva, de 35 anos, se enganou. No amor, um namoro com uma pessoa ciumenta. No trabalho, insatisfação. E, por mais que mostrasse profissionalismo, não adiantava.

“No relacionamento, depois de muitas brigas, idas e vindas, e promessas de que a relação seria diferente, entendi que estava mentindo para mim mesmo e resolvi terminar o namoro. De tanta insatisfação, também pedi para me dispensarem do emprego”, contou.

Ronni destacou que mudou a sua forma de agir quando entendeu que precisava se valorizar mais e que ser feliz dependia dele mesmo.

“ENTENDI QUE ESTAVA MENTINDO PARA MIM”



Redes sociais aumentam risco de autoenganação

Com o uso das redes sociais, é ainda maior o risco de as pessoas mentirem para elas mesmas, seja compartilhando algo com o qual não concordam, demonstrando felicidade exagerada ou parecendo ser algo diferente do que são. E isso pode ser uma armadilha.

A especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental Heloísa Capelas afirma que cabe a cada um identificar se está tendo um comportamento honesto ou não no mundo virtual.

“Todos nós passamos por momentos difíceis, falhamos e erramos. Declarar publicamente ou compartilhar nossos erros e falhas é uma escolha. O que realmente importa é ter consciência sobre eles para evitar que se repitam”, explica.

Nas redes sociais, no entanto, o que se percebe, segundo Heloísa Capelas, é que as pessoas compartilham muito mais seus momentos felizes. E isso não está errado. Naquela situação, a pessoa pode, realmente, ter vivido algo bom. O que deve ser observado é se a intenção é mostrar ao mundo algo que realmente não condiz com o que acontece, ou seja, se usa o texto ou a imagem como uma máscara de proteção.

O grande prejuízo de se autoenganar, de acordo com a especialista, é exatamente negar a si mesmo a possibilidade de mudança, de



HELOÍSA: “Há verdade escondida”

transformação. Seja qual for a mentira, há uma verdade por trás dela, escondida e omitida internamente. E seja qual for essa verdade, quando se faz muita força para escondê-la, é porque existe o medo de revelar o pior lado que se possui.

“Mas o nosso pior está aí, assim como o nosso melhor. Eles compõem quem somos. A perfeição não existe. E posso afirmar: o nosso pior está longe de ser tão ruim quanto acreditamos que é”.