L'abitudine di dire bugie

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Si mente ad ogni età, ma per motivi diversi. In generale, distinguiamo le menzogne "necessarie" per la salvaguardia dell'integrità psichica della persona e quelle che servono ad autogiustificarsi. Quando le bugie non hanno uno scopo servono a dare conferma di sé, accrescere l'autostima, esercitare potere fino ad arrivare a manipolare gli altri.

Se parliamo di un concetto astratto, **dire bugie a livello sociale è ritenuto riprovevole.** Eppure per alcuni è un modo per proteggersi, per altri un passatempo e per altri ancora un modo per esercitare potere sugli altri. La verità è che, anche se entusiasma il saperle dire, a nessuno piace esserne vittima. **Le bugie possono assumere diverse funzioni nella vita**: **per il bambino** sono l'espediente con cui misura le conseguenze del suo comportamento sull'adulto. **Per l'adolescente** sono lo strumento attraverso cui comincia a costruire i suoi confini e la sua interiorità. **Nella vita adulta le bugie possono assumere diverse caratteristiche** ed essere dovute a:

- senso di inferiorità;
- bisogno di attirare l'attenzione, sentirsi capaci o migliori;
- per evitare punizioni, per difendere sé stessi o gli altri e per giustificarsi;
- per tutelare la propria privacy o mantenere una propria immagine;
- per esercitare controllo e potere sugli altri fino a manipolarli.

In genere le bugie hanno uno scopo. Per capire fino in fondo i motivi per cui si dicono menzogne, oltre che riconoscerne le differenze tra i vari tipi, è necessario comprendere e distinguere i due processi che ne sono alla base: la negazione e la de-negazione. La **negazione** è il processo inconsapevole della persona attraverso cui qualcosa viene negato perché troppo doloroso da accettare. Inutile discutere con la persona per far ammettere una palese verità, fintanto che la persona non sarà in grado di tollerare la frustrazione conseguente all'ammissione della verità, non sarà in grado di riconoscerla. La negazione in questo tipo di persone è funzionale alla sopravvivenza emotiva della persona stessa, mentre negli altri lascia tanta amarezza e incredulità. La **de-negazione**, è un tipo di negazione su qualcosa di cui il soggetto è in certo qual modo consapevole, ma non può accettarne l'ammissione. La persona reinterpreta i fatti prendendo in esame solo alcuni aspetti del proprio o altrui comportamento. I nessi logici non sono presi in considerazione. Si tratta di un uso strumentale delle informazioni di cui la persona è solo minimamente consapevole. **Bugiardi patologici** Quando la de-negazione si unisce alla razionalizzazione (altro meccanismo di difesa) per giustificare il proprio operato, la **bugia diviene patologica**. A questo punto la funzione della bugia diventa quella di **accrescere la propria autostima e "difendersi" dal giudizio altrui**. La bugia non è più una sola, ma ne sono tante, frutto di confabulazioni mentali. Il comportamento ha spesso origini lontane, retaggio di un antico modo di relazionarsi a genitori percepiti dal bambino come minacciosi, indipendentemente da come essi fossero realmente. Quando questo modo di funzionare permane, dà origine ad un vero e proprio **autoinganno,** in cui la verità non esiste più in sé e per sé, ma diviene vero ciò che permette di raggiungere i propri scopi. Si tratta spesso di persone allegre e socialmente attive. Si ritengono equilibrate e pronte a dare conferma del proprio operato, ma in realtà tendono a manipolare gli altri. Non rendendosi conto della situazione che vivono, arrecano tanta sofferenza nelle persone che gli sono attorno, partner e collaboratori in primis. **Nella vita affettiva la relazione regge finché il partner non si accorge che è tutto un grande bluff e molto spesso si allontana**. **Bugie e potere** Questi meccanismi di autoconferma e di manipolazione sono oggi sempre più diffusi tra gli uomini al potere, per via del fatto che **una caratteristica del mentire a sé stessi è il**

sovrastimarsi. Il punto centrale non è più “cosa si fa e come”, ma raggiungere lo scopo desiderato. Inoltre attraverso il meccanismo della razionalizzazione si riescono ad avere molti “seguaci”. La verità cessa di essere un fatto e diventa una costruzione artistica. Riepilogando possiamo dire che **le bugie si differenziano tra quelle necessarie per la salvaguardia dell’integrità psichica della persona e quelle che servono ad autogiustificarsi**. Quando le bugie non hanno uno scopo servono a dare conferma di sé, accrescere l’autostima, esercitare potere fino ad arrivare a manipolare gli altri. Sempre fintanto che gli altri, sentendosi manipolati, non se ne accorgano.