

Verdade como expressão e integridade – Por Marluce Revorêdo *

written by Marluce Revorêdo | 20 de Maio, 2025



“Acabamos sempre por adquirir o rosto das nossas verdades” – assim dizia **Albert Camus**. E isso é indiscutível e um ponto de partida para se abordar aquilo que é unânime defender como um dos pilares fundamentais da convivência humana.

Podemos admitir uma versão mais filosófica e referir a tal conceito um estado de conformidade entre o que é afirmado ou acreditado e a realidade ou os factos. Logo, se algo corresponder ao mundo real considera-se como uma proposição verdadeira.

E é através dela que construímos relações de confiança, estabelecemos justiça e compreendemos o mundo que nos rodeia.

No entanto, a verdade nem sempre é simples de falar ou fácil de aceitar, mas mesmo com dor, sempre prevalecerá um caminho de autoconhecimento e crescimento, influenciado claro por experiências.

Mas sim, muitas vezes, a verdade dói. Enfrentá-la exige coragem, pois pode confrontar valores e crenças enraizadas, expor fragilidades ou pôr em causa decisões passadas. Ainda assim, é na aceitação da verdade que reside a possibilidade de crescimento e transformação. Viver com integridade implica assumir a responsabilidade por aquilo que é verdadeiro, mesmo quando isso nos desafia.

Desde da origem da humanidade, a verdade e a mentira coexistem como forças complementares e, muitas vezes, trazem conflitos, tanto uma como outra. As duas ajustam-se às civilizações, influenciando decisões e determinando destinos.

A verdade é associada à luz, à clareza e à integridade; a mentira, por outro lado, é a sombra e intenções ocultas. No entanto, a linha que as separa é muitas vezes ténue e subjetiva – pois uma mentira pode até ser um disfarce de uma verdade emocional. Apesar de que mentir exige mais esforço cognitivo do que dizer a verdade. Mentir, portanto, não é um processo automático; envolve controle e planeamento e, por incrível que pareça, empatia para prever a reação do outro.

E aqui chegados, surge aliás a primeira reflexão, ou seja, existe empatia, existe aliás muitas vezes a tomada de decisão sobre se devemos ou não explicar toda a informação se para tal, o omitir por exemplo, não será mais benéfico para evitar males maiores?

Durante a Idade Média, a Inquisição utilizava a mentira para justificar e manter a ordem social e religiosa. Acusações falsas de heresia, baseadas em confissões extraídas sob tortura, destruíam vidas sob a ilusão de proteger a verdade divina.

Mais recentemente, o Nazismo e o Estalinismo elevaram a mentira a um sistema político. A propaganda nazista, utilizava o princípio de que ***“uma mentira repetida mil vezes torna-se verdade”***.

Na era informação digital as “Fake News” espalham-se mais rápido do que a verdade, onde tantas versões dos factos circulam ao mesmo tempo, observa-se um crescente desvio ético, onde a mentira passa a ser instrumentalizada em campanhas políticas, marketing e até relações interpessoais nas redes sociais.

Começa-se assim a entrar numa crise crescente, numa crise de confiança.

E aqui surge outro aspeto de extrema relevância – a interligação entre a verdade e a confiança tão necessária para qualquer ser humano.

Se a verdade nos leva à compreensão dos próprios sentimentos e crenças, agindo de acordo com as nossas expectativas externas, ao fazer-se as pazes com a verdade pessoal pode-se conduzir a uma vida mais autêntica e satisfatória. Também isso dá uma maior confiança pessoal, ou melhor dizendo, uma autoconfiança. Atualmente, na era da informação, onde tantas versões dos factos se observam em simultâneo, a verdade e a confiança de tais informações deixou de ser uma questão de opinião, mas sim de factos bem fundamentados e coerência.

Como anteriormente referimos, a verdade é um dos pilares essenciais da convivência humana, pois é através da verdade que construímos relações de confiança, criamos justiça e compreendemos o mundo que nos rodeia.

E só nela, plenamente, vive a possibilidade de crescimento e transformação. Exige autenticidade e disposição para encarar as consequências dos próprios atos e palavras. Pessoas que valorizam a verdade tendem a demonstrar maior autoconfiança, empatia e consistência emocional. A verdade fortalece

relações, gera confiança e constrói vínculos duradouros.

Quando alguém escolhe a sinceridade, mesmo em situações difíceis, está a revelar um traço importante: a integridade. Porque só na verdade podemos encontrar a liberdade de sermos inteiros.

Por fim, dizer a verdade é também um ato de amor – para nós e para com os outros.

Porque só na verdade podemos encontrar a liberdade de sermos inteiros, autênticos e verdadeiramente humanos, sendo que esta demonstra o nosso poder e força interior assim como a determinação mental.

Acabamos com a seguinte questão: se dizer a verdade nos preenche em todos os sentidos, sendo uma sensação maravilhosa, porque temos tantas vezes a tendência em andar pelo caminho errado? Não se compreende, mas a verdade é que acontece diariamente, e isso retira-nos o controlo, o sentimento, a razão e o próprio orgulho de sermos quem somos...

* *Com Pedro Nogueira Simões (advogado)*