

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 19 DE ENERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

MITOMANIA

Cuando mentir se convierte en un hábito y es la única forma de relacionarnos con los demás, hablamos de mitomanía. Es un trastorno psicológico que consiste en mentir de forma patológica, falseando la realidad para hacerla más soportable.

Quien la sufre puede tener un carácter con rasgos paranoicos. Cambia la idea que tiene sobre sí mismo y la engrandece como en un delirio de grandeza, ocultando datos con mentiras. Se diseña una historia y se la cree.

La mitomanía, también es conocida como pseudología fantástica. Afecta a personas con un nivel de **autoestima muy bajo**, por lo que mienten para llamar la atención con sus invenciones sobre grandes hazañas o dramas personales. Es un trastorno infrecuente que puede asociarse a otras patologías, como la psicopatía o el trastorno histriónico de la personalidad.

El problema estriba en que no es habitual que los afectados busquen tratamiento psicológico, pues se requiere siempre la colaboración activa del paciente. Aquí los familiares deben apoyarlos y llevarlos a terapia psicológica.

Muchas personas mienten para sentirse importantes y porque carecen de recursos para comunicarse bien con los demás a través de la exageración o de la invención de historias o anécdotas, los mitómanos adoptan una posición que les hace parecer más importantes, afortunados, ricos o inteligentes.

Muchos mitómanos son personas que se dedican a fabular de forma constante y exagerada sobre sus logros laborales, amorosos o sociales. Consiguen satisfacción cuando son el centro de atención mientras explican episodios fabulosos o dramáticos, pero que no han pasado o solo parcialmente sucedidos, de su propia vida.

Sin embargo, mentir no es extraño. Muchas personas mienten, en mayor o menor medida. ¿Cuál es la diferencia entre la mentira considerada normal y la mentira patológica?

En una mitomanía patológica hay "grandes y extensas invenciones, el contenido y extensión de las mentiras son desproporcionadas para cualquier finalidad discernible o ventaja personal, las mentiras intentan crear una nueva y falsa identidad en quien las dice, mismo que llega incluso, a creérselas. Busca impresionar y que los demás le acepten y respeten porque tiene mucho miedo al rechazo social.

Los mitómanos buscan aumentar su nivel de **autoestima** con la mentira. Muchos no persiguen un beneficio económico, sino que al mentir disfrutan de ello. Les gusta engañar a personas que son más importantes o inteligentes que ellos.

No es una enfermedad en sí misma, sino que corresponde a un conjunto de síntomas que pueden presentarse en diversas enfermedades psíquicas, particularmente en trastornos de personalidad.

Por ello puede haber varias razones para que una persona se convierta en mitómana. Existen algunas señales que permiten reconocer que alguien es **mitómano compulsivo o patológico**, dependiendo del grado de continuidad con la conducta:

1. Cambian sus historias todo el tiempo, incluso en ocasiones, no mantienen algo que habían sostenido previamente.
2. Exageran demasiado los relatos acerca de cualquier cosa, desde lo más simple hasta lo más importante.
3. Siempre tienen una historia semejante, incluso mejor, que la que alguien les cuenta a ellos.

4. Viven una especie de realidad paralela, le dan otro significado a los conceptos de mentira y verdad.
5. Se defienden enérgicamente ante cualquier cuestionamiento de sus dichos.
6. Suelen tener baja autoestima aunque nunca lo demuestran.
7. Incluso tienden a olvidar lo que contaron.
8. Llegan a ser personas muy inseguras aunque no se note.
9. Existen Anomalías cerebrales en los mentirosos compulsivos.

Posibles causas:

- Personas que sufren de algún trastorno de personalidad, como un ánimo muy alto (alegres), pero superficiales, frívolas, no son constantes ni responsables.
- La insatisfacción o necesidad constante de aprobación, admiración y afecto.
- Conductas ambivalentes, familias que aparentan una posición social que no tienen, matrimonios que fingen una relación inexistente o padres que mantienen en secreto una doble vida pueden incitar la mitomanía en sus hijos.
- La baja autoestima: los mitómanos son personas que no se aceptan como son.
- También hay una predisposición genética .

Lo que diferencia al mitómano de un mentiroso es:

- El mentiroso inventa mentiras para defenderse o protegerse, es decir, con una finalidad.
- El mitómano predomina el carácter compulsivo de la mentira sin una motivación, es como una tendencia de desfigurar la realidad, imaginando y sintiendo cosas que no suceden realmente.

Los mitómanos mienten de forma metódica y la mayoría de sus mentiras son absurdas, porque no tienen ninguna razón para mentir.

Consecuencias a distinto nivel

- En el plano social, el mitómano comienza a perder credibilidad y se le califica como el “cuenta cuentos”.
- A nivel familiar, es visto como una persona poco honesta.

- Desde el punto de vista de las amistades, éstas tienden a alejarse o la persona acaba apartada del grupo.

No hay datos concisos sobre el porcentaje de personas afectadas por este problema. Tampoco se sabe si afecta más a hombres o a mujeres ni hay rasgos específicos de personalidad que caractericen a los mitómanos. A parte de la tendencia a sufrir una **baja autoestima**, hay más probabilidad de que se diagnostique con mayor frecuencia en los trastornos de la personalidad antisocial, narcisista, histriónico y límite.

Es casi imposible que las personas que sufren mitomanía acudan a un especialista en busca de ayuda psicológica. Su objetivo es mentir sin que se sepa que mienten.

Las personas allegadas y las víctimas son quienes, en general, denuncian la situación y buscan ayuda. Pero mientras no se someta a un tratamiento, la mentira dominará la vida del mitómano.

En todo caso, el tratamiento psicológico requiere siempre la colaboración activa del paciente. Esto llega a ser difícil, ya que no se consideran enfermos por ser mentirosos o, por las satisfacciones que obtienen, carecen de interés por cambiar e iniciar un tratamiento.

También cabe destacar la ayuda de las personas de su entorno le hagan entender que sus mentiras no se aceptan y no conducen a nada.

Por lo cual es importante que se pueda reconocer y diagnosticar esta conducta lo más pronto posible para recibir la atención necesaria. Si se trata puede superar este problema y vivir en plena realidad.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.