

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 06 DE FEBRERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LAS MENTIRAS EN LA PAREJA

Llegamos a utilizar la mentira para lograr cosas o excusarnos de otras, unos más que otros. Incluso hasta a nosotros mismos. La pareja no es la excepción y en esta relación tan estrecha la mentira tiene un papel especial.

Es que utilizamos la mentira con muchos fines; escapar de castigos, eludir responsabilidades, dar una imagen determinada, provocar en el otro/a compasión, admiración, pena, temor, etc.

Los extrovertidos mienten más que los introvertidos, porque por lógica se relacionan más y con más gente. Los hombres como género mienten más, pero las mujeres son más elaboradas en mentir, al final, ambos mienten pero con un objetivo distinto; el hombre dice mentiras para manipular su imagen ante los demás y la mujer para hacer sentir mejor al otro. Claro no siempre llega a ser así.

Somos capaces de mentirnos a nosotros mismos y creérnosla, justificamos actos que no podríamos perdonarnos si no nos dijéramos que era necesario, merecido o justo, no enfrentarnos a responsabilidades o a situaciones incómodas.

En muchas ocasiones, al mentirnos a nosotros mismos también engañamos a los demás y viceversa, porque no siempre la mentira es consciente, al menos no la mentira “a medias”, aquella que más bien maquilla la verdad o la oculta en parte, y la usamos casi sin querer.

Una mentira es como una bola de nieve; cuanto más rueda, más grande se vuelve. Pues una mentira pequeña lleva a mentiras más grandes, más dañinas y a veces incontrolables.

¿Qué hay detrás de las mentiras?, ¿Cuáles son sus motivadores principales?, ¿Qué perdemos si somos descubiertos en ellas?, ¿Cuál es el costo que paga alguien que miente?

¿Por qué mentimos?

Son múltiples las causas por las cuales nos alejamos de la verdad:

Para ser piadosos con los demás, para crearse una realidad que no existe, para ser el centro de atención, por exagerar la realidad, parchar la realidad o tapan la verdad, para culpar/dañar/ayudar a otra persona, evitar la responsabilidad, ocultar errores y evitar pedir disculpas, para no enfrentar el futuro, evitar la vergüenza, evitar la pérdida de la pareja, por aparentar lo que no es, temor a las consecuencias de que algo sea descubierto, por sentirnos: seguros, inseguros y desconfiados, conseguir una ventaja o beneficio, o por conseguir algún objetivo de vida.

Mientras mayores son las consecuencias, mayor es la motivación a no decir la verdad.

Muchas personas aseguran que cuando mienten a su pareja es principalmente por no herirles, dañarles o no preocuparles.

Esto ocurre frecuentemente en caso de infidelidad. Si la persona infiel tiene claro que no quiere dejar a su pareja, no hay sentimientos de por medio con él o la amante y “no significa nada”, le quitará toda la importancia a la traición y se mentirá a sí mismo/a, además de a la pareja, diciendo que no lo dice por no hacer daño. La realidad suele ser que no lo dice porque teme o no le gustan las posibles consecuencias.

Esa es la razón para la mayoría de las mentiras en la pareja, evitar consecuencias indeseadas, por eso muchos mienten diciendo que han llegado tarde porque tuvieron mucho trabajo cuando en realidad han salido de copas con los compañeros/as y no desean malas caras, se miente diciendo que están cansados/as cuando no quieren tener

relaciones sexuales, no es tanto el daño que se provoca como las pocas ganas que tienen de sermones.

Cuando la mentira mata la relación.

Muchas personas sienten que les duele mucho más que su pareja les mienta, que la causa de la mentira en sí. Pero no es una mentira lo que mata el amor, más bien es la sucesión de estas, que cuando se llegan descubrir, hacen pensar que se ha estado saliendo o viviendo con un completo impostor/a.

Todos comprendemos las mentiras piadosas, las mentirillas y hasta alguna mentirota, pero cuando ocurren una tras otra y no hay forma de justificarlas, más que pensar que esa persona se ha dejado llevar por la cobardía, pensamos que es adicto/a a la mentira y hasta demasiado inseguro/a para dejar ver la verdad, lo que provoca un rechazo y un deseo de distanciamiento de esa persona.

Si a alguien le funciona decir una pequeña mentira puede sin darse cuenta convertirse en un experto mentiroso/a (un mentiroso patológico, mitómano) y hacerlo como un mecanismo natural de su vida.

¿Cuál es el precio de la mentira?

Una mentira puede tener un **costo emocional, social, económico o espiritual** muy importante, que tiene que ver con:

- Ser descubierto. Saber que ha engañado.
- Que se llegue a hacer un hábito o estilo de vida.
- Terminar o Fracturar una relación.

¿Cómo detectar la mentira?

Aunque ninguna técnica es 100% efectiva estos son algunos indicadores presentes en las personas que mienten:

- Se molesta si se le pregunta algo (negación).
- Evita hablar del tema.
- Tiene que controlar la versión de la historia para que resulte coherente.
- Mientras más se miente, más difícil se controlan los datos.

- Se contradice en las versiones.
- Usa muletillas.
- Evita la mirada directa (aunque hay quienes si miran fijamente para aparentar ser honestos).
- Se pone nervioso/a.

En la comunicación no verbal existen varios indicadores de las mentiras: taparse la boca con uno o varios dedos mientras habla, tocarse o rascarse la nariz, pestañear constantemente, encogerse de hombros. Etc.

Sin embargo, con el tiempo una mentira saldrá a la luz, sin importar el tiempo que tarde.

Un elemento interesante en el mentiroso/a, es el reflejo de sus emociones (positivas o negativas), o se vuelven mucho más amorosos para ocultar una relación complementaria o se vuelven más agresivos al sentir culpa y sentir que están traicionando a la pareja no oficial y se portan groseros para evitar la intimidad.

No podemos hacer mucho para evitar que nuestra pareja mienta y el mejor consejo es confiar hasta que se demuestre lo contrario, pero es verdad que una persona mentirosa no puede cambiar hasta que admita que tiene un problema con esa afición a ocultar la verdad, buscar la ayuda de un profesional en psicología para solucionarlo será necesario.

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

Página 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.