

Qué hacer si descubres que mientes demasiado

Objetivo

Ayudarte a identificar las razones por las que dices mentiras con frecuencia y a identificar alternativas a este comportamiento autodestructivo.

Lo que debes saber

Casi todo el mundo miente alguna vez. Puedes decir una "mentira piadosa" para no herir los sentimientos de alguien. O puedes decir una mentira sobre que estás enfermo porque necesitas un descanso del trabajo. Sin embargo, algunas personas parecen mentir todo el tiempo, a menudo porque guardan secretos. Mienten de forma compulsiva e impulsiva sin ver las consecuencias negativas que su mentira tiene en los demás. En muchos sentidos, la persona a la que más mienten es a sí misma.

Este comportamiento se ha denominado *mitomanía*. Algunos expertos distinguen entre la "mentira patológica", que suele tener un motivo deliberado: salirse con la suya, ganar atención o admiración, o manipular a alguien. La mentira "compulsiva" no suele tener un motivo ulterior. La conducta de mentir se experimenta como algo fuera del control de la persona y puede incluso ser perjudicial para su reputación. Las personas que mienten compulsivamente a veces tienen problemas para admitir la verdad. Si estás evaluando si puede tener un problema de mentira crónica, es importante descartar cualquier problema médico o psiquiátrico, como el trastorno bipolar, los trastornos del control de los impulsos, los trastornos de la personalidad, los delirios, la psicosis o el abuso de sustancias.

Tu historia y tu entorno también pueden ser una parte importante de la mentira compulsiva. Las mentiras pueden considerarse un mecanismo de protección para hacer frente a los abusos del pasado, las experiencias traumáticas o la baja autoestima actual. Las personas pueden mentir para sentirse más aceptadas o valoradas en sus relaciones íntimas, amistades, situaciones laborales o grupos comunitarios. La mentira puede convertirse en algo habitual y puede resultar difícil admitir la verdad. A veces las personas experimentan estrés al tratar de seguir sus historias y, si se descubren, pueden perder su posición o sus relaciones, o incluso meterse en problemas legales. Así que lo que está en juego puede ser muy importante.

Qué hacer

En esta hoja de trabajo, empezarás a identificar las situaciones y las posibles razones de tu problema con la mentira; luego aprenderás algunas opciones para cambiar tu comportamiento habitual de mentir. Asegúrate de no juzgarte a ti mismo ni quedarte atrapado en el sentimiento de vergüenza o culpa. El hecho de que estés interesado en examinar esta parte de tu vida es un buen paso hacia una vida más sana y auténtica.

En las siguientes líneas, escribe hasta diez mentiras de las que ere consciente que has dicho en los últimos tres a seis meses. Las mentiras pueden referirse a casi cualquier cosa; pueden ser pequeñas mentiras (cuánto pesas o lo bien que te fue en un examen) hasta mentiras más grandes y significativas (revelación de ingresos, experiencia laboral, implicar a otra persona para meterla en problemas). No te censes, hazlo lo mejor que puedas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¿Qué patrones, si es que hay alguno, observas en las mentiras que has dicho? Es decir, ¿las mentiras tienden a ser para quedar mejor, para obtener una ventaja, para perjudicar a otra persona o para algo más? Escribe tus reflexiones con la mayor sinceridad posible.

Imagina que eres alguien que se siente muy cómodo diciendo la verdad. ¿Cómo te imaginas que sería eso? ¿Cómo crees que afectaría a tus sentimientos sobre ti mismo? ¿En tus relaciones con los demás? ¿Tu rendimiento o tus logros en la escuela o en el trabajo? Sé sincero.

Estos son algunos consejos que debes tener en cuenta si estás tratando de controlar tu patrón de mentiras:

- Busca a alguien que no te juzgue, en quien puedas confiar, y pregúntale si te ayudará a rendir cuentas. Puede ser un terapeuta, un clérigo, un amigo, un consejero o alguien de un grupo de apoyo. Establece un plan para compartir regularmente tus pensamientos y experiencias en relación con tus mentiras.
- Lleva un diario en el que reflexiones sobre tus patrones de mentira. Anota los beneficios positivos y las consecuencias negativas a medida que avanzas.
- Busca actividades y personas positivas en las que ocupar tu tiempo y practica la honestidad y la franqueza con ellas, aunque al principio te sientas incómodo. Puede que sientas alivio cuando te sientas más cómodo.
- Pide disculpas y/o pide perdón a aquellos a los que has mentido y herido. Diles que estás trabajando duro para aprender una forma diferente de ser y de interactuar.
- Márcate objetivos que te lleven a una mayor autoestima, como cambiar de trabajo, hacer nuevos amigos, probar una nueva habilidad, tomar una clase, ser voluntario para ayudar a otros, etc.

Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Qué fue lo más difícil de hacer este ejercicio? ¿Lo más fácil?

2. ¿Cuáles son los principales retos *internos* a los que te enfrentas cuando trabajas para cambiar tu comportamiento mentiroso (por ejemplo, pensamientos, miedos, preocupaciones, arrepentimientos, vergüenza, etc.)?

3. ¿Cuáles son los principales retos *externos* a los que te enfrentas cuando trabajas para cambiar tu comportamiento mentiroso (por ejemplo, decepcionar a los demás, ser considerado de forma diferente/menos positiva, problemas legales, etc.)?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
