

## MENTIRAS Y MENTIROsos, ¿SABES IDENTIFICARLOS?

Mentirosos somos todos, mentimos por diversos motivos y supuestas “buenas intenciones” pero cuando la mentira se convierte en herramienta de vida, en una condición permanente, tan especializada, que cuesta trabajo identificarla, entonces es cuando se hace necesario confrontar o asumir la dificultad que nos lleva a ello, antes de que nos cause problemas irremediables. El mentiroso tiene el propósito de informar lo que no es, elige entre mentir y no mentir y conoce bien la diferencia. Sin embargo, hay casos en los que el mentiroso puede llegar a creer en sus propias mentiras, convirtiéndose en una patología frente a la cual, solo personas muy expertas podrían identificar su falsedad.

Y entonces ¿Con cuál te identificas?

### 1. EL NATURAL

Es una persona que desde muy chica se acostumbró a engañar a los demás incluso sin un objetivo específico o una necesidad real. No temen ser descubiertos porque están seguros de lo que son capaces de hacer. La mentira hace parte de su personalidad siendo una herramienta muy útil, socialmente reforzada y entrenada para profesiones específicas tales como las ventas, la actuación, la política, el derecho o funciones diplomáticas.

Usualmente la presencia de la mentira se asocia a estados muy bajos de autoestima que provienen de ambientes familiares de descalificación, crítica y comparación. Es común verlo en niños que suelen crear toda una serie de historias, en donde ellos terminan siendo héroes, con el ánimo de recatar la pobre imagen que tienen de sí mismos.

Estas personas suelen emitir señales, no verbales, cuando lo que se dice genera algún grado de sentimiento de culpa, por ejemplo, cuando se eleva demasiado el precio de un producto o se ofrece una alternativa de solución que de antemano sabemos que jamás será posible. Algunas de estas señales manifestadas por el cuerpo, se relatan mas adelante.

## 2. EL QUE OCULTA

Es un modelo diferente de mentir, en donde se retiene información sin faltar a la verdad, es el más sencillo, se corre menos riesgo y no hay necesidad de cuidar todas las posibilidades, además es menos censurable y genera menos sentimiento de culpa. No solo es más fácil de disimular, sino que, además, ofrece múltiples alternativas para justificar el olvido.

Un ¿Dónde estabas?, puedes ser fácilmente resuelto con un... "Tomando con los amigos" (seguramente fue cierto, solo que además estaba acompañado por su amante y el programa terminó en alguna otra parte), como todos los tipos de mentira emite las mismas señales que veremos al final. Es propio de personas que no logran establecer relaciones de confianza o incondicionalidad y que procuran evitar conflictos ante situaciones que realmente no ameritarían ninguno.

## 3. EL QUE DICE LA VERDAD FALSAMENTE

Quien utiliza esta táctica suele contestar con la verdad, dando a entender que sería absurdo que así fuera o que se atreviera a reconocerlo.

Así un... ¿Quién te llamó?, puede ser respondido con... "ya te puedes imaginar, mi amante, me llama todo el día y como me acuesto con él, cada fin de semana, es necesario que estemos en contacto para acordar las citas".

Con este tipo de respuesta, la supuesta "exageración" en la respuesta, pone en ridículo a quién pregunta y le hace más difícil continuar con su cuestionamiento. Es propio de los más entrenados y arriesgados. Personas dispuestas a hacer lo que quieren independientemente de lo que ello signifique para los demás.

## 4. EL QUE FALSEA

En este tipo de mentiroso, la persona no solo retiene información, sino que presenta otra información, que nada tiene que ver con la situación. Es la más riesgosa de las alternativas, puesto que implica crear toda una estrategia que contemple el mayor número de posibilidades, con el peligro de no cubrirlas todas. Además, requiere de una muy buena memoria y estado permanente de alerta para evitar la caída.

Este estado genera un alto grado de tensión en la cotidianidad de la persona, ya que es muy común que caiga una y otra vez en evidencia, pues se tienden a dejar lazos sueltos que terminan manifestándose sin poderlos controlar, de allí que sean personas reconocidas como mentirosas por quienes les rodean, sin que tal calificación sea útil para mejorar su estrategia o abandonarla.

Si, por ejemplo, alguien ha inventado haber ido de paseo con una amiga y de pronto la amiga aparece en el terreno, sin que previamente se hubiese prevenido de tal situación, el mentiroso intentará a costa de cualquier cosa evitar la presencia de dicha persona, quizás marchándose del lugar con alguna queja imprevista o intentando ocupar todo el espacio de conversación posible para evitar, de parte de ella, cualquier comentario. La situación se torna de muy difícil manejo, pues no solo debe controlarse a si mismo, sino controlar a los involucrados en la mentira, de allí que genere altísimos niveles de stress.

## 5. EL PATOLOGICO

Se diferencia del natural en que, para este caso, no se presenta ningún tipo de remordimiento ni sentimiento de culpa, al contrario, utiliza la mentira para provecho personal sin importar las consecuencias que de ello se generen.

Detectar mentiras en ellos es casi imposible, pero a cambio de ello, son fácilmente observables conductas y actitudes psicopáticas, que permiten destapar la mentira como medio exclusivo de manipulación.

Es típico de los cuadros narcisistas, psicopáticos y manipuladores con propósitos oscuros.

### **Ahora veamos ¿Por qué fallan las mentiras?**

Existen algunas situaciones muy obvias, entre ellas están:

1. La víctima del engaño descubre accidentalmente la verdad.
2. Otro delata al mentiroso
3. Errores cometidos durante la mentira.
  - a) En el planeamiento de la mentira no se previenen todas las preguntas y algo inesperado deja sin piso al mentiroso.
  - b) Un cambio insólito obliga a improvisar una mentira previamente preparada. Por ejemplo, se había planeado decir que se estaba en compañía de algún amigo y al llegar al lugar, se encuentra con la persona que pretendía utilizar en la mentira.

- c) Falta de memoria, que hace que se comenten incongruencias incluso sin estarlas preguntando.
- d) Lo que se dice simplemente no concuerda con los hechos.

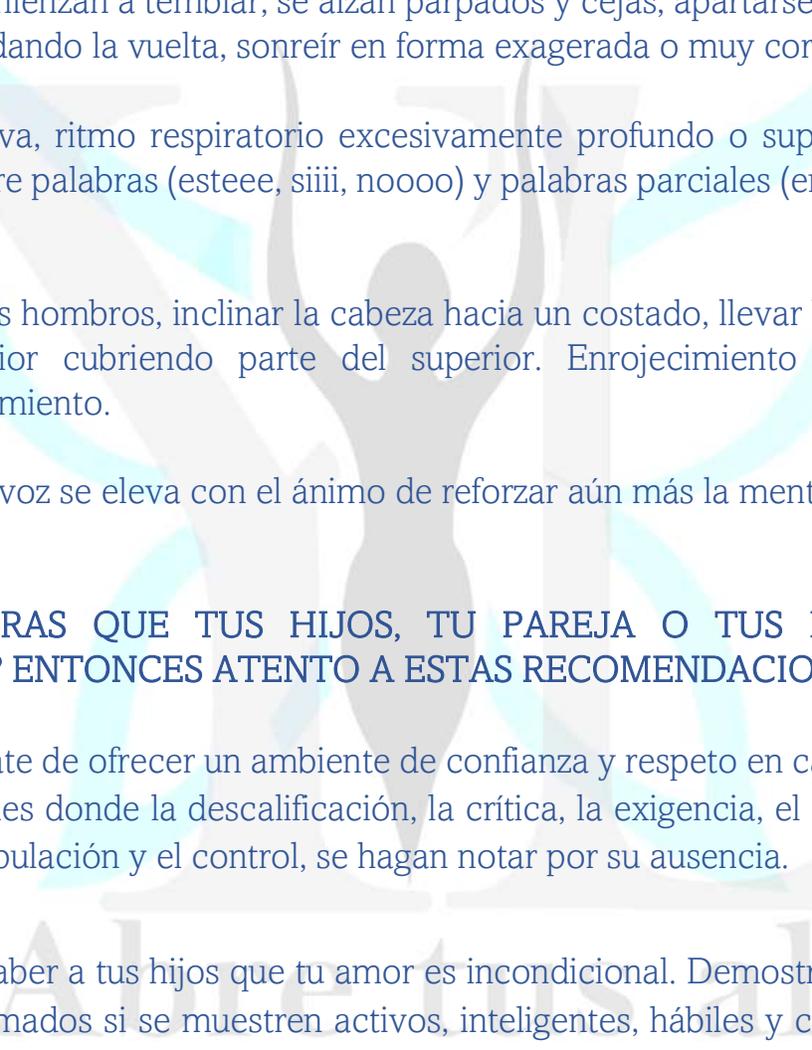
### **Aquí tenemos entonces las, tan ansiadas, SEÑALES**

Antes de comenzar es importante entender que los signos que se relatan delatan el estado de incomodidad, stress, o un estado general de temor a ser descubiertos, propio de las mentiras, no es que existan signos seguros del mentir, ningún ademán o gesto significa que la persona miente, solo que nos encontramos bajo un estado de inseguridad en las respuestas.

Estos signos se producen por la dificultad que se tiene al ocultar las emociones o inventar emociones falsas. En el instante en que se miente, se pierde espontaneidad en la conducta y se intenta controlar hasta el mínimo detalle para no fallar, llegando incluso a la pérdida de control total.

En el cuerpo es donde mayor número de signos se hacen presentes porque es la parte que más se descuida en el planeamiento de una mentira. Generalmente el mentiroso se preocupa en exceso por sus palabras y la expresión de su rostro, lo demás suele no tomarlo en cuenta.

- Al comenzar a mentir, se reduce la frecuencia habitual de los gestos de sus manos. Se ocultan, se sienta encima de ellas, se meten en lo más profundo de los bolsillos, posiblemente jugando con monedas o entrelazarlas.
- Se aumentan los contactos mano-cara tales como, cubrirse la boca. De la boca del orador están saliendo palabras falsas y la parte del cerebro que se siente incómoda envía a la mano el mensaje de tapar la boca.
- Generalmente cuando hay consciencia de la necesidad de la mentira, la mano llega a mitad de camino, cubriendo solo parte de la boca, rosando los dedos con los labios en forma de abanico, con el índice sobre el labio posterior o la mano reposando junto a la comisura.

- 
- Tocarse la nariz con frecuencia. Al mentir la tensión del individuo sube y es muy probable que la sensitiva nariz sufra una picazón a la que hay que acudir con el dedo.
  - Movimientos en la silla de incomodidad o de necesidad de salir de ahí, pueden ubicarse las piernas en posición de salida.
  - Manos comienzan a temblar, se alzan párpados y cejas, apartarse de la persona que habla dando la vuelta, sonreír en forma exagerada o muy corta.
  - Tragar saliva, ritmo respiratorio excesivamente profundo o superficial, largas pausas entre palabras (esteee, siiii, noooo) y palabras parciales (en realidad me gusta).
  - Encoger los hombros, inclinar la cabeza hacia un costado, llevar hacia arriba el labio inferior cubriendo parte del superior. Enrojecimiento del rostro o empalidecimiento.
  - El tono de voz se eleva con el ánimo de reforzar aún más la mentira.

### **¿NO QUISIERAS QUE TUS HIJOS, TU PAREJA O TUS EMPLEADOS MINTIERAN? ENTONCES ATENTO A ESTAS RECOMENDACIONES...**

- Asegúrate de ofrecer un ambiente de confianza y respeto en cada una de las relaciones donde la descalificación, la crítica, la exigencia, el sometimiento, la manipulación y el control, se hagan notar por su ausencia.
- Hazle saber a tus hijos que tu amor es incondicional. Demostrarles que solo serán amados si se muestren activos, inteligentes, hábiles y capaces, ejerce un efecto contrario en los muchachos, en detrimento de su salud mental, constituyéndose en la base de personalidades inseguras, depresivas e incluso suicidas, que aprenden a mentir en la angustia de perder el amor.

- Se coherente con lo que defiendes, manifiestas, ofreces o amenazas. Jamás digas nada que realmente no corresponda con tu realidad, no solo perderás credibilidad, sino que estarás abriendo la puerta a la mentira.
- Permite que las personas tomen iniciativas. Decir siempre la forma como deben hacer las cosas, acorde con nuestro criterio personal, además de decirles frases como, “no sirves para nada”, “siempre te equivocas”, “espera yo elijo”, “ven yo te visto”, etc., acaba haciendo de las personas, seres incapaces, anulados, rechazados, tímidos y solitarios que prefieren huir de la realidad, creando mundos mágicos en sus cabezas, que terminan habitando de manera permanente.
- Corrige o perdona las conductas indeseables, evitando las amenazas y advirtiendo consecuencias que estes seguro(a) de poderlas cumplir. Esta conducta hace que constantemente nos pongan a prueba en nuestra incapacidad de cumplir. No solo es un mal ejemplo, sino que genera desconcierto y ansiedad en las personas cuando desconocen la consecuencia de su comportamiento, eligiendo la mentira, como único camino liberador de la incertidumbre.
- Asegúrate de estar preparado para la verdad, es usual que exijamos la verdad, ante todo, sin embargo, una vez hemos convencido a nuestro objetivo de hablar con sinceridad, nos destapamos en regaños, críticas, gritos y todo tipo de manifestaciones que generan temor, ridiculización o vergüenza en el otro, de tal forma que no le será fácil superar, entrenándose en la mentira como medio de evasión del dolor. En alguna ocasión un padre de familia fue llamado al colegio porque el hijo se había robado la billetera de un compañero. El padre sorprendido con el llamado, ruega a su hijo diga la verdad para tener preparados argumentos y evitar un mayor castigo. El hijo confiando en su padre le confiesa que si se la robo, entonces el padre pierde el control con sus gritos, golpes y ofensas, pues no puede entender de donde se le ocurre tal acción, habiendo sido el un modelo de rectitud. Les aseguro que jamás volverá a decir la verdad.

- No hay nada más satisfactorio que sentirse respaldado por alguien y quien mejor que nuestros padres o nuestra pareja, por eso ante cualquier queja de otra persona, evita dar credibilidad alguna sin antes escuchar al implicado. De esta manera estarás reforzando la transparencia y anulando la necesidad de mentir. Por ejemplo, Un vecino dice delante de tu hija, “si sabe que se la pasó toda la tarde con el muchacho del frente”. No hay respuesta más agradable que tu hija quiera escuchar, que la de... “no se preocupe, ella sabe muy bien lo que hace”. Evita reprender, si ves necesidad de hacerlo, delante de los demás.

