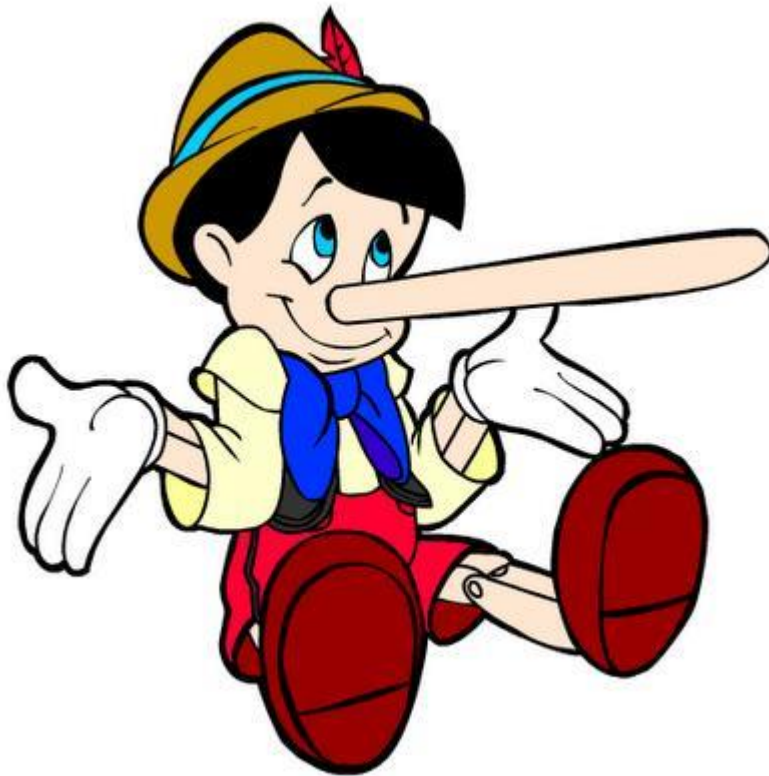


# Las mentiras, baja autoestima y mecanismo de defensa

La mentira existe en todas partes, incluso en la naturaleza: un ejemplo de ello es que los animales utilizan técnicas de camuflaje para esconderse de sus depredadores o cazadores. Los seres humanos emplean la mentira con frecuencia, pero si se exagera se cae en mitomanía.

Por Lázaro Castillo, Jr.

[lcastjr@outlook.com](mailto:lcastjr@outlook.com)



De acuerdo con el profesor de la Facultad de Psicología de *University of West Georgia* (UWG), Eric Dodson, las personas mitómanas tienen baja autoestima que tratan de subsanar sus deficiencias, reales o no, con engaños.

El especialista en humanismo, refirió que en algunos momentos todos hemos creado historias para conseguir algo, pero una persona mitómana lo hace manera compulsiva, por sistema y hábito.

La mentira es la afirmación o negación de una cosa, cuando en realidad es diferente o contraria a la verdad.

Su esencia es el engaño al prójimo y su gravedad depende del grado de egoísmo o maldad que la engendra.

Es una manifestación de la naturaleza caída del hombre. En otras palabras, como dijo el fundador de la Psicología Humanista, Dr. Carl Rogers “mentir es parte del ser humano”. ¿Quién no ha mentido?

Puede ser una expresión espontánea, como una salida o recurso fácil en un momento concreto, o un engaño fríamente calculado o premeditado. Es decir, puede ser generada por una actitud descuidada y fantasiosa en nuestro modo de pensar y de hablar o por un engaño deliberado.

Mentir se convierte fácilmente en un hábito, hasta el punto de volver casi insensible la conciencia del mentiroso.

La mentira es faltar a la verdad a sabiendas. Es una afirmación falsa que crea una idea o una imagen también falsa.

Pero la mentira “tiene patas cortas”, es decir, que no llega muy lejos; porque los mentirosos tienen que tener ante todo muy buena memoria, si no quieren ser descubiertos.

El que miente necesita falsear la verdad para dar una imagen diferente de la que realmente tiene. No está conforme consigo mismo y en lugar de mejorarse auténticamente se oculta tras una máscara o disfraz inconsistente.

La mentira tiene la función de fabricar personas y mundos falsos que hasta el que los inventa se los cree.

Una vez que se ha instalado el hábito de mentir es muy difícil salir de él; por consiguiente, la confianza de los otros se pierde diciendo una sola mentira y para recuperarla pueden pasar muchos años.

Además, el que miente se está mintiendo a sí mismo convirtiéndose en alguien irreal que no existe.

Hay muchas formas de mentir. Están las mentiras piadosas que son para no herir susceptibilidades, aunque siempre es mejor pecar por omisión antes de caer en una mentira.

También hay mentiras colectivas, como las noticias de los diarios, las revistas, la radio o la televisión que la mayoría de las veces responden a intereses espurios.

Hay mentiras familiares, que son las que sostienen a algunas familias, que aunque mientan todos por lo general igualmente se desmoronan.

Leemos mentiras históricas en muchos libros porque lamentablemente nadie puede ser objetivo contando un hecho del pasado con absoluta fidelidad, porque no puede evitar agregarle datos de su propia experiencia o ideología.

Y por supuesto hay muchas mentiras políticas que todos hemos podido comprobar después de las elecciones.

En realidad, vivimos en una sociedad mentirosa donde todos nos manejamos con tacto, que en última instancia significa mentir.

Este es un pecado que se manifiesta desde los primeros años de vida.

Debemos acostumbrarnos a decir siempre y de forma intencionada la verdad y acostumbrar a los niños a ser veraces desde pequeños.

Las personas propensas a engañar generan una realidad alterna y llegan incluso a creer en ella. En ciertos casos los mitómanos son personas carismáticas, lo que ayuda a que los demás acepten sus mentiras.

Dr. Dodson señaló que detrás de este fenómeno se encuentra la inseguridad y los deseos de destacar, pues la persona que miente piensa que si se presenta como es no obtendrá sus anhelos.

La persona que miente de manera compulsiva lleva una vida inestable, por no persistir en sus empleos y sus relaciones interpersonales no son duraderas, además de no aceptar su condición. Los mitómanos no están cómodos con ellos mismos y les es difícil aceptar que han mentido y prefieren seguir en sus ideas de falsedad.

El especialista recomienda en estos casos una psicoterapia enfocada en la cognición, para alejarse de ese hábito y trabajar en sus aspectos emocionales.