

# Los efectos de la mitomanía en las relaciones de pareja

Estos son los aspectos en los que la mentira compulsiva afecta a las relaciones amorosas de pareja.



¿Has oído a hablar alguna vez de la mitomanía? Se trata de un trastorno patológico cuyo síntoma principal es la tendencia a fabular, a transformar la realidad o, en definitiva, a mentir de forma compulsiva.

En las relaciones de pareja, este trastorno, padecido por alguno de los dos miembros de la relación, puede llegar a tener consecuencias muy negativas, que implican sufrimiento y malestar (especialmente para el compañero/a del mitómano).

En este artículo, además de explicar con más detalle en qué consiste este trastorno, **conoceremos 6 efectos de la mitomanía en las relaciones de pareja.**

# ¿Qué es la mitomanía?

Antes de adentrarnos en los efectos de la mitomanía en las relaciones de pareja, vamos a definir qué es la mitomanía. La mitomanía (también llamada mentira patológica o pseudología fantástica) consiste en **un comportamiento caracterizado por las mentiras recurrentes y compulsivas.**

Generalmente, este tipo de mentiras (que son bastante inverosímiles, aunque se pueden llegar a creer, como veremos más adelante), aportan algún tipo de ventaja o beneficio a la persona que las dice (por ejemplo atención, dinero, compañía, etc.).

El término de mitomanía fue descrito por primera vez en la literatura médica por el psiquiatra alemán Anton Delbrueck, en 1989, y posteriormente fue utilizado por el psiquiatra francés Ernest Dupré.

Aunque se trata de un concepto controvertido (y muy complejo), lo cierto es que muchos expertos en la materia consideran que en la mitomanía la invención de historias se da de forma inconsciente, y además, dichas historias suelen ser poco verosímiles y por lo tanto, fáciles de refutar. Sin embargo, **hay personas mitómanas que pueden mentir de forma intencionada.**

Según los estudios, en relación a la prevalencia, la mitomanía afecta de igual forma a hombres y mujeres.

## Características de la mitomanía

Como vimos, en la mitomanía, los eventos inventados suelen ser eventos poco creíbles, es decir, poco probables. Esto es así porque **frecuentemente se trata de historias que, aunque no sean ciertas, tienen algún detalle real, verdadero.**

Por otro lado, son mentiras muy formuladas, lo que lleva a

pensar que la persona mitómana piensa mucho en todas las probabilidades del evento a la hora de explicarlo, así como en sus circunstancias, características contextuales, etc.

Debe quedar claro que **las mentiras del mitómano no son delirios ni otro posible síntoma de psicosis**. Por otro lado, los mitómanos pueden llegar a decir la verdad en el caso de presionarlos mucho.

## ¿Por qué ocurre?

¿Por qué mienten los mitómanos? Para empezar, hay que aclarar que **su tendencia a decir mentiras suele ser crónica o, al menos, muy duradera en el tiempo**.

Además, el hecho de mentir no viene producido por ninguna presión social ni por un desencadenante inmediato, sino más bien por un tipo de perturbación en la personalidad (por ejemplo un trastorno de la personalidad histriónico), unido a mucha inseguridad, baja autoestima y/o necesidad de atención.

A través de las mentiras, **los mitómanos suelen explicar historias que los dejan en una buena posición**, o que hacen que las personas de su alrededor le presten mucha más atención (porque dicen estar gravemente enfermos, por ejemplo).

Ahora sí, adentrándonos en el terreno amoroso, vamos a ver cuáles pueden ser los efectos de la mitomanía en las relaciones de pareja.

## Los efectos de la mitomanía en las relaciones amorosas de pareja

¿Qué ocurre cuando uno de los dos miembros de la pareja es mitómano? Los efectos de la mitomanía en las relaciones de pareja pueden ser muy diversos, aunque lo que está claro es que la relación puede (y suele) resultar altamente perjudicada. Aquí hemos recogido algunos de estos efectos:

# 1. Conflictos y malentendidos

El primer efecto de la mitomanía, sea o no en el seno de una relación de pareja, es la aparición de conflictos. Esto ocurre por varias razones; primero de todo, que **las mentiras suelen ser descubiertas tarde o temprano** (como reza aquel dicho “se coge antes a un mentiroso que a un cojo”), lo que acaba generando desconfianza en la pareja.

Por otro lado, las historias explicadas que no son verdad, pueden ocasionar ciertos malentendidos o confusiones en la relación, porque al fin y al cabo se trata de historias inverosímiles, que pueden hacer pensar a la persona que las escucha que su pareja no está realmente bien, que está confundida, o incluso puede no entender por qué hacer eso.

## 2. Desconfianza

Otro de los efectos de la mitomanía en las relaciones de pareja es, lógicamente, la desconfianza ya mencionada.

**Cuando conocemos a alguien, y sobre todo al inicio, la confianza resulta esencial;** si nos mienten desde el principio y lo descubrimos, la relación empezará a construirse desde la desconfianza, lo que puede resultar fatal, creando inseguridades en uno de los miembros de la pareja, haciendo que sufra, que no crea en la relación, etc.

## 3. Problemas legales

Si el problema del mitómano es grave, pueden incluso aparecer problemas legales que afecten directamente a la pareja. Esto puede derivar de múltiples situaciones donde la mentira es la protagonista.

Este tipo de problemas pueden surgir por ejemplo, con una mentira que poco a poco se ha ido haciendo más grande.

## 4. Insatisfacción y malestar

La mitomanía también suele desencadenar una importante sensación de insatisfacción y malestar en la pareja (es decir, en los dos miembros de la misma).

Esto se origina porque al final, dependiendo de la gravedad y frecuencia de las mentiras, **la relación (y la vida del mitómano) se está construyendo sobre la mentira**, por lo que no se trata de una relación honesta y sincera. Así, las personas que mantienen relaciones de pareja con un mitómano, pueden llegar a sufrir mucho.

## 5. Culpabilidad

El siguiente de los efectos de la mitomanía en las relaciones de pareja es la culpabilidad en el compañero/a del mitómano. Como muchas veces el mitómano explica historias donde aparece como víctima, esto puede acabar desencadenando un sentimiento de culpabilidad en la pareja, lógicamente relacionado con el tipo de historias que escucha de su pareja.

Además, **es frecuente que las historias sean cada vez más elaboradas y más graves**, con lo que sus efectos directos también pueden agravarse.

## 6. Ruptura

Finalmente, el último de los posibles efectos de la mitomanía en las relaciones de pareja a destacar es la ruptura (derivada, a su vez, de otros puntos ya comentados).

La ruptura puede aparecer por diversas razones: porque la pareja descubre las mentiras patológicas de su compañero/a, porque no entiende su comportamiento, porque se siente traicionada, etc.

Fuente: [psicologiaymente.com](http://psicologiaymente.com).