

¿Por qué las personas mienten?



“Una mentira es como una bola de nieve; cuanto más tiempo se hace rodar, más grande se vuelve”. – Martín Lutero

Mentir no es solamente el acto de decir algo que es falso, también al ocultar la verdad o cierta información se está mintiendo, se puede mentir incluso sin utilizar palabras (sonrisas falsas, maquillajes que ocultan o disfrazan parte de nuestro cuerpo)

Todos hemos dicho alguna vez una mentira y hay muchos tipos de mentiras, pero ¿qué nos lleva a mentir? Hay muchas razones por las cuales podemos recurrir a usar mentiras en vez de decir la verdad, una de estas razones puede ser la incapacidad de soportar las consecuencias de decir la verdad.

Otras razones pueden ser la falta de valor, escasas habilidades para resolver problemas, la falta de capacidad de manejar adecuadamente los acontecimientos inesperados, para dar una mejor imagen de sí mismos, para no ofender o hacer sufrir a otras personas con la verdad, porque no saben o no pueden decir que no, para postergar decisiones, por temor al rechazo o al castigo.

Todos mentimos, pero ¿por que algunos mentimos mas que otros? Algunos mienten por manipulación, otros para lastimar o dañar a alguien o para aprovecharse de los demás. Muchos mienten para sentirse mejor o para hacer sentir mejor a los demás. Algunas personas mienten para conseguir determinados objetivos, en estos casos el mentir puede ser hasta un arte, pero los mentirosos mas peligrosos son los que carecen de código moral o remordimiento genuino.

El psicólogo Robert Feldman de la Universidad de Massachusetts (EEUU) expone que cuando las personas sienten que su autoestima se ve amenazada, empiezan a mentir. Detrás de una persona que miente hay problemas de autoestima, inseguridad, desconfianza en uno mismo, miedo a ser rechazados y en gran parte de los casos un deseo de manipular a otros.

Se ha comprobado que los hombres y las mujeres mienten igual pero difiere el contenido de las mentiras. En general las mujeres lo hacen para que los demás se sientan mejor mientras que los hombres lo hacen para quedar bien. A ellas les cuesta más mentir acerca de sus propias emociones y ellos lo hacen para evitar discusiones. Otra diferencia es que ellas suelen recordar mejor que ellos que mentiras y a quién las han contado.

¿Que son los mentirosos compulsivos o mitómanos?

Son personas que mienten constantemente, de manera inconsciente y de manera casi compulsiva. Su finalidad es transformar la realidad para contar una historia personal más

llamativa, crean un personaje de sí mismos porque su imagen no les satisface, no la toleran y no la soportan.

Estas personas aunque quieran, no pueden dejar de mentir, pues se ha convertido en una parte de su forma de comportarse y relacionarse con los demás, llegándose a sentir indefensos si no adornan la verdad con mentiras que la hagan más interesante.

Se publicó un estudio en el British Journal of Psiquiatry de un equipo de investigadores de la Universidad de California del Sur (EE UU) se descubrió que la estructura del cerebro de los mentirosos compulsivos o patológicos es distinta de la de los honestos. Concretamente, los investigadores estadounidenses han detectado que los mentirosos compulsivos tienen en el lóbulo frontal del cerebro más cantidad de sustancia blanca que de sustancia gris, en torno a un 22% más. Dicho de otro modo, cuanto más conexiones tiene un sujeto en el lóbulo prefrontal, mayor es la facilidad que posee para mentir.

¿Por qué la gente se miente a sí misma?

El auto engaño se explica cuando las personas mienten tanto y se esfuerzan tanto en hacer que los demás creen que esa mentira es cierta, que terminan interiorizándola a un nivel tan profundo que la propia persona termina convenciéndose de que es cierto.

¿Qué ocurre cuando sale la verdad? ¿Y que hacemos cuando descubrimos a un mentiroso en nuestra vida?

Podemos recomendarles un tratamiento psicológico en caso de que estén dispuestos a cambiar, mentir excesiva o compulsivamente es algo que se puede tratar en terapia, pero debemos estar seguros de que quieran cambiar, pues a muchos de ellos les es casi imposible cambiar sus patrones y aún si cambian resulta muy difícil recuperar la confianza en ellos, así que muchas veces, lo mejor es simplemente alejarse de esas

personas por que al darles mas oportunidades seguirán haciendo daño, creer que cambiarán es mentirnos a nosotros mismos.

Fuente: recursosdeautoayuda.