

# Mi pareja me miente: 8 puntos para afrontar la mentira

**Mi pareja me miente, me lo niega y me oculta cosas...**

**¿Cómo saber si tu pareja te miente?**

...no hablo de infidelidad, sino de aquellas **pequeñas mentiras** que para algunos son el pan nuestro de cada día.

**Mitómanos, mentirosos compulsivos, patológicos...**

**Qué hacer cuando te mienten**

La mentira en la pareja suele generar una cantidad de efectos colaterales, a veces consecuencias trágicas que quedarán para siempre en la historia de cada una de las partes.

Para la persona, esto agota, **produce desconfianza** hasta en los aspectos que se creía fuerte y claro.

Las **pequeñas mentiras inofensivas del día a día** suelen producirse por un tipo de personas muy concreto, poco asertivas con miedo a quedar mal o al conflicto y a las consecuencias que puede producir la verdad.

Las personas que mienten creen que siendo sinceros la situación provocará un malestar, enfrentamiento o una pérdida de privilegios y ante este panorama, la decisión está clara: mentir.

Un mentiroso miente o dice medias verdades constantemente, y cuando es descubierto tiene excusas para todo. Generalmente alude al enfado de la otra parte, para justificar su mentira. Entrando en un bucle incomprensible para la pareja.

# Razones por las que tu pareja te miente

Estas personas mienten cuando consideran que la situación no será aprobado por la otra parte, o por que creen que entrará en conflicto con otros intereses, lo que sea por nimio que sea: llegar tarde del trabajo, hacer o dejar de hacer alguna tarea doméstica, verse con alguien que no gusta a la pareja: un familiar, un amigo o amiga...

Ojo! son casos en los que la persona tiene total libertad para hacer y decir, la posible censura por parte de la pareja no conlleva coerción, negación de derechos o maltrato de ningún tipo.

## Mentiras para para evitar o huir del conflicto

Son casos en los que la persona anticipa el conflicto y la situación catastrófica, aún cuando no se haya producido nunca una situación realmente grave objetivamente.

Para estas personas **la simple idea de generar una discusión es un problema** que se les hace insalvable, sobre todo cuando la otra parte es más resolutiva, tiene un carácter más fuerte o expresa con más fuerza su desagrado frente a cualquier aspecto.

Algunas personas interpretan cualquier expresión de desagrado de su pareja como una petición explícita y necesaria de eliminar esa circunstancia y/o los factores que la generan. Entonces, en aquellas situaciones en las que incumplen esta «petición» aparece la mentira, por la ansiedad y el miedo que produce la posibilidad de conflicto si la pareja se enterase.

Finalmente si son descubiertos, el problema se centra en la mentira, por qué se ha llevado a cabo, la pareja suele pensar

que hay algo más y por eso se encubre o se niega, de otro modo ¿Qué sentido tiene?

La **falta de habilidades para negociar**, para mantenerse firmes en sus deseos, o abordar las emociones que genera el conflicto, lleva a estas personas a «hacerlo de forma encubierta», a **mentir para hacer o decir lo que les apetece**.

## **Mentiras por malestar con uno mismo**

Las personas que mienten con frecuencia para evitar o huir del conflicto, sienten un malestar elevado consigo mismos, sienten que su pareja tiene el control y que su única forma de mantener su identidad, sus necesidades pasa por mentir.

Obviamente para la pareja que sufre la mentira no es así, a pesar de la muestra de desacuerdo, no suele haber censura o prohibición alguna y sí una angustia creciente ante la situación de tener una pareja incapaz de ser franca y molesta constantemente por futuribles conflictos.

Esto hará que aún sea más exigente la necesidad de sinceridad, pero la pareja no suele estar preparada para esto, y caerá de nuevo y sistemáticamente en lo que le es más sencillo y hasta que sea descubierto una vez más, mintiendo.

## **¿Qué hacer si tu pareja te miente constantemente y cómo superar las mentiras?**

Cuando la mentira está presente desde el inicio de la relación existe una alta probabilidad de que el miedo a tener una relación con una persona desconocida sea la realidad, ya que el o la mentirosa habrá mostrado comportamientos que no estaban acorde con lo que realmente quiere o le gusta, o los hará negado.

En estos casos el o la mentirosa tendrán que trabajar para hacer y decir siendo auténticos.

De otro modo el miedo a no ser aceptado será una constante que les causará problemas en numerosas relaciones, su autoestima bajará por la sensación de indefensión, de falta de herramientas para autoafirmarse. Tendrán serias dificultades para reconocerse.

Para recomponer la pareja primero tendrá que **hacerse fuerte y definirse a sí mismo (consulta el post sobre asertividad)**

Puede que en este proceso de definición de sí mismo se descubra a una persona que no encaje con la pareja.

## **Cómo salvar una relación de pareja**

**Restaurar la sinceridad precisa un trabajo de equipo, ambas partes deben crecer juntas:**

1. Aprender a expresar desacuerdo, necesidades,
2. Aceptar la situación emocional de desaprobación y conflicto
3. Asumir que no se puede complacer siempre
4. Aceptar que el dolor causado por no complacer invariablemente no debilita la pareja
5. Aprender a negociar y o mantenerse firme ante necesidades y prioridades.
6. Definir la relación en términos de equilibrio y visibilizar aquellas situaciones que suelen ser el objeto de la mentira.
7. Aprender a preciar el conflicto como un factor de crecimiento, en la pareja
8. Cómo ser asertivo, esta es la base para poner en marcha estrategias que funcionan.

# **Cómo hacer reaccionar a tu pareja**

Este tipo de problemas es más común de lo que parece, ya sea de forma individual o en terapia de pareja, y no hay que dejarlos pasar. Afrontarlo mejora la relación de pareja, y sobre todo al trabajarlo la persona que miente, se encuentra a sí misma y aprende a disfrutar siendo asertiva, reduciendo el conflicto y ganando en bienestar personal.

**Consúltanos somos psicólogos especialistas en terapia de pareja en Murcia.**