

# Álava Reyes: “Las mentiras más peligrosas son las que nos decimos a nosotros mismos”

“La felicidad y la infelicidad dependen de nosotros, no de los demás”, afirma la psicóloga, que explica que la automentira es una forma de eludir las responsabilidades

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

“Todos mentimos”. Así de rotunda se mostró María Jesús Álava Reyes, especialista en entrenamiento ejecutivo y en psicodiagnóstico, que ayer presentó en el Club Faro su libro “La verdad de la mentira” (La Esfera de los Libros), en un acto que presentó la médica y exconsejera de Sanidad Pilar Farjas. Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y experta en Psicoterapia por la Federación Europea de Psicólogos (EFPA), Álava Reyes fue rotunda: “Las grandes mentiras de nuestra vida empiezan por pequeñas mentiras en el día a día”.

Según la invitada del Club Faro, en España, además, se miente mucho. “Es curioso que con el índice de mentiras que tenemos en este país este sea el primer libro dedicado a la mentira”, aseguró.

Pero, ¿por qué mentimos? Esta fue la primera de una larga serie de preguntas que Álava Reyes lanzó al público que llenó ayer el Auditorio Municipal do Areal. “En psicología sabemos que la responsable de gran parte del sufrimiento es la mentira, y sin embargo la mayoría de las personas no son conscientes de hasta qué punto está presente. Y mentimos como bellacos. A veces para caer bien, otras para quedar bien, para conseguir determinadas cosas, y otras, aunque las menos, por altruismo”, detalló. Mentimos a la pareja, a los padres, a los hijos, a los amigos, a los compañeros de trabajo. “Mentimos todos y todos los días”, sentenció.

¿Y en qué ámbitos de nuestras vidas mentimos? Según Álava Reyes, en todos. “En el sentimental, por ejemplo, el 90 por ciento de las personas reconoce que estarían dispuestas a mentir en la primera cita”, puso como ejemplo. También en las relaciones sociales mentimos, aseguró. “De cada cuatro interacciones sociales que tenemos, una será mentira”, apostilló.

Pero no todas las mentiras tienen las mismas razones ni objetivos ni todas afectan de la misma manera. En este sentido, la especialista aseguró que las más dolorosas y también las más numerosas son las que se producen en el ámbito sexual, las infidelidades. “Hay muchas, aunque que se descubran, menos”, alertó. Álava Reyes desmintió que en este sentido mientan más los hombres que las mujeres. “Ellos las descubren menos porque son menos observadores y las mujeres es cierto que tenemos menos tolerancia a la mentira”, explicó.

¿Y la más peligrosa? “La mentira más peligrosa es la que nos decimos a nosotros mismos para eludir



María Jesús Álava Reyes (derecha) y Pilar Farjas, que presentó a la conferenciante. // Marta G. Brea



Público que asistió ayer a la conferencia en el Auditorio Municipal do Areal. // Marta G. Brea

responsabilidades y no tener que enfrentarnos a la realidad”, aseguró la conferenciante, que añadió: “Y nos mentimos mucho a nosotros mismos”.

En este sentido, alertó de que si pensamos que los demás se están portando mal con nosotros, que tenemos mala suerte y es por los demás es que algo no va bien porque esto no puede ser cierto. “La felicidad y la infelicidad depende de nosotros mismos, no de los demás”,

**“Mentimos todos y todos los días. Mentimos como bellacos”, afirmó**

aseveró.

También desmontó el refrán que dice que la mentira tiene las patas muy cortas. “La mentira es muy difícil de detectar”, sentenció, aunque también hay algunas señales que pueden ayudar a “cazar al mentiroso”, que poco tienen que ver con las que popularmente se cree y es que, en torno a la mentira, circulan muchas falsas creencias, que Álava Reyes intenta desmontar en este libro. “Eso

de que quien miente no es capaz de mirar a la cara es mentira”, dijo la especialista, quien añadió que hay personas que están realmente entrenadas para mentir, al igual que hay circunstancias, como el miedo a la soledad, que predisponen a la persona a ser víctima del mentiroso compulsivo. Especial cuidado hay que tener con los egoístas, egocéntricos y maquiavélicos, que mentirán y además no les importará el daño que infrinjan.

Las mentiras que dicen los hijos a los padres también son especialmente dolorosas y en este sentido, la especialista alertó del riesgo que entraña internet. “El adolescente tie-

**“Los políticos mienten en al menos el 30% de sus promesas”**

“La verdad de la mentira” también trata la mentira en la política. Cuando María Jesús Álava Reyes preguntó al auditorio si creía que los políticos mentían, la respuesta fue un sí unánime.

La conferenciante reconoció que le costó decidir si incluía o no este capítulo en el libro. “Es un libro que me costó escribir porque este es un tema que levanta muchas ampollas. Al principio no iba a incluir la mentira de los políticos, pero cuando lo acabé sentí que no estaba siendo honesta y al final lo metimos”, relató.

Según la psicóloga, en las campañas políticas los candidatos mienten en al menos el 30% de sus promesas. “No es tan sencillo detectar sus mentiras, sí lo es ver después las contradicciones de lo que dijeron a lo que hicieron”, afirmó. En la efectividad de la mentira del político no solo tiene que ver la maestría de quien la comete, sino de la pasión de quien escucha, que tenderá a justificar las mentiras del candidato de su ideología y será muy crítico con el adversario.

“Detectamos poco la mentira, y menos aún las de las personas a las que no conocemos personalmente y que además están entrenadas, no para mentir, pero sí para no decir la verdad”, puntualizó. “Pero lo peor es que ahora se les está enseñando a llegar a las emociones. Y la gente es muy manipulable. Y esto puede ser muy peligroso. Yo veo a determinados políticos y me preocupó”, dijo la autora de “La verdad de la mentira”.

Para saber si un político está mintiendo, Álava Reyes aconsejó fijarse en detalles como la elevación de voz, que haga más pausas de las habituales en el discurso, la utilización de muchas frases negativas y también en señales físicas, como tener el tronco totalmente rígido.

ne una tendencia a mentir casi innata, Pero, ¿lo detectamos? No es que los adolescentes de hoy mientan tanto o más que antes, la cuestión es si nos enteramos o no, y hoy están menos preparados porque los sobreprotegemos demasiado y el medio es más peligroso porque en internet hay mucha gente que se vende maravillosamente”, explicó.

Para escenificar lo fácil que resulta mentir, Álava Reyes hizo una pequeña prueba: pidió al público hinchar dos globos –uno rojo para la mentira y otro verde para la verdad– y contó tres aspectos de su vida e invitó al público a decir si eran ciertos o no.