



Cómo hablar cuando cree que su hija o hijo está mintiendo

Uno de los mitos más antiguos y conocidos es que los consumidores de sustancias tienen severas fallas de carácter que hacen que mientan de manera recurrente. En primer lugar, no es cierto que todas las personas que lidian con el consumo de sustancias sean mentirosas y, en segundo lugar, es común que cualquiera, incluso las personas que no consumen sustancias, mientan sobre cosas que han hecho de las que no están orgullosas.

Cuando alguien lidia con un trastorno por consumo de sustancias, es probable que algunas personas en su entorno tengan sentimientos negativos sobre lo que está haciendo. Al menos, pueden estar confundidos y posiblemente estén asustados o enojados. Independientemente del motivo, si usted tiene amigos y familiares que conocen su comportamiento, usted puede sentir *el impulso normal de mentir y tratar de convencer a todos de que no hay nada de qué preocuparse*.

Y cuando se está lidiando con un problema de conducta que tiene tanto estigma como el consumo problemático de sustancias, existe el componente adicional de la vergüenza. La tentación de mentir sobre conductas de las que alguien se siente avergonzado puede ser muy fuerte. Porque decir la verdad a menudo lo pondrá en contacto directo con una reacción del mundo exterior que lo puede avergonzar aún más.

Entonces, si su ser querido está enfrentando un problema y le cuesta decir la verdad, ¿cómo puede hablar con ella o él a fin de que usted pueda apoyarle? ¿Cómo puede mantener una conversación cuando no puede confiar en lo que dice su hija o hijo?

Usted puede comenzar pensando en cuál es su objetivo para la conversación:

- ¿Quiere que su hija o hijo simplemente escuche lo que usted piensa y le preocupa?
- ¿Hay cambios específicos de comportamiento que le gustaría ver?
- ¿Qué información espera que comparta con usted y por qué?
- ¿Cómo le ayudará obtener esa información?
- ¿Espera abrir un canal de comunicación que se mantenga abierto con el tiempo?

Ayudando con las palabras

Al identificar qué busca lograr, podrá concentrarse en la parte que le corresponde de la comunicación. Por ejemplo, si su hija o hijo le dice que le despidieron de su trabajo y le dice que solo llegó tarde una vez pero que su supervisor estaba en su contra (*y usted no cree que no está siendo honesto con usted sobre sus retrasos*), es útil pensar en lo que usted quiere lograr en esta conversación.

- Quizás su objetivo sea ayudarle a pensar en lo que debe hacer para conseguir un nuevo trabajo, o
- ayudarle a pensar en estrategias para llegar a tiempo con regularidad.

Ninguno de esos temas requiere que su hija o hijo “confiese la verdad” y sea más honestos, por lo es útil evitar el tema de la mentira y dirigir la conversación hacia temas que puedan ayudarle a mejorar en el futuro. Centrarse en la mentira puede alejarle de su objetivo final de tratar de apoyar un cambio de comportamiento positivo.

A veces, sin embargo, es necesario hablar sobre la mentira. En estos casos, puede resultar útil ver las cosas en perspectiva y tratar de comprender para qué sirve la mentira. Trate de

Material adaptado de al artículo: <https://cmcfcc.org/article/how-to-talk-when-you-think-theyre-lying>

Nota: Este artículo (8/3/19), escrito por la Dra. Carrie Wilkens, aparece en el sitio web del Centro para la Motivación y el Cambio: Fundación para el Cambio

mantener la idea de que el punto central de la mentira (“no estoy consumiendo”) probablemente no tiene la intención de herir, sino que es un intento fallido de mantener la relación y evitar la incomodidad de una pelea o una confrontación.

Intente hablar sobre la función de la mentira:

- “Me imagino que es difícil ser honesto cuando sabes que estoy molesto y tienes sentimientos encontrados sobre dejar de consumir”.

También puede ser útil decir que usted intentará controlar su reacción a fin de que puedan tener una conversación en verdad honesta:

- “Voy a tratar de mantener la calma mientras hablamos para que puedas contarme lo que está pasando”.

Y lo más importante es tratar de explicar su objetivo general para la conversación:

- “Quiero entender por lo que estás pasando y trataré de ayudarte en lo que pueda”.

Y si recibe una respuesta que le parezca honesta, no olvide reforzar la honestidad:

- “Muchas gracias por compartir esto conmigo, agradezco mucho tu honestidad”.

Ayudando con las acciones

Además de comunicarse con palabras, sus acciones pueden ayudar a su hija o hijo a mejorar en cuestión de honestidad. Cuando se trata de reforzar el comportamiento que desea apoyar, en este caso la honestidad, puede ser tan simple como elogiar cualquier elección de comportamiento saludable o la honestidad y apertura en las conversaciones.

Imponer alguna consecuencia por mentir es un poco más complicado. Usted quiere dejar claro que no agradece que su ser querido actúe con deshonestidad y al mismo tiempo quiere evitar ser demasiado duro (porque eso aumentará el deseo de mentir). La solución a esto es tener claras sus expectativas desde el principio y cómo manejará situaciones de incertidumbre o cuando sospeche que le están mintiendo.

Para hacer esto, es útil comenzar exponiendo lo que pueden hacer para demostrar que están diciendo la verdad. ¿Hay alguna manera de que puedan proporcionarle pruebas que respalden lo que dicen?

- pueda establecer un chequeo o revisión periódica para tener más información.
- una prueba de drogas negativa,
- poder ajustarse a un presupuesto o
- no necesitar más dinero

También se establece lo que constituirá algo que “no es verdad”

- no pasar una prueba de drogas,
- quedarse sin dinero,
- necesitar dinero por motivos sospechosos

Esto también le da la posibilidad de expresar cómo va a manejar una situación que sea “falsa”. Hágale saber a su hija o hijo desde el principio lo que sucederá si surge esa situación. Lidiar con la deshonestidad es un aspecto difícil y complejo del cambio de comportamiento. Comprender mejor la situación y actuar en consecuencia le ayudará a sentirse más en control sobre cómo puede ayudar a su hija o hijo a tener una relación más honesta.