

# EL CASO DE VERÓNICA



(Extraído de María Jesús Álava Reyes:  
*La verdad de la mentira. La Esfera de los Libros, Madrid, 2016*)

*Verónica tenía 24 años cuando todo su mundo saltó por los aires.*

*Siempre había vivido intentando agradar a los que tenía a su alrededor, y si para eso tenía que inventarse algo, lo hacía sin ningún tipo de pudor, por lo que sus padres estaban muy alertas ante sus mentiras y sus fantasías.*

*Pero lo que había sido una especie de juego terminó convirtiéndose en un hábito muy peligroso.*

*Verónica no había tenido éxito en los estudios, pero poseía una especial habilidad para las relaciones sociales, y pronto encontró un trabajo que le iba a medida: dependienta en unos grandes almacenes. Ahí sí que había triunfado, y como una parte de su salario eran comisiones por sus ventas, todos los meses conseguía un sueldo muy aceptable, claramente por encima de la media de sus compañeros.*

*Verónica se sentía triunfadora en el terreno laboral, tanto que, para impresionar, le hizo creer a su novio que su salario era casi un 50 por ciento más alto de lo que en realidad cobraba, y que tenía una cantidad importante de dinero ahorrada.*

*El problema vino cuando su novio le dijo que había encontrado una buena oportunidad, un piso a muy buen precio, y como podían permitirse dar la entrada, le pidió que pusiera su parte...*

Entonces fue cuando comprendió que necesitaba ayuda y, siguiendo el consejo de sus padres, vino a vernos.

Parece que, como era habitual en ella, al principio trató de buscar una excusa, y primero le dijo a su novio que el piso no le gustaba, a continuación le comentó que, en realidad, había prestado parte del dinero a una amiga que se encontraba en una situación delicada, pero el novio le insistió que ya era hora de que se lo devolviera y que le reclamase el dinero a su amiga. Como veía que por ahí no conseguía parar el golpe, les pidió a sus padres el dinero que le faltaba, pero estos, que estaban muy preocupados al ver que Verónica derrochaba sin parar, le dijeron que NO, que aprendiese a ahorrar y que, si necesitaba el dinero, lo pidiese al banco para que se acostumbrase a no gastar tanto.

Pero apenas dos días después de esta conversación, los padres tuvieron la confirmación de que su hija había vuelto a mentir. Se enteraron cuando el novio de Veró-

nica les llamó por teléfono y les insistió para que la convencieran que le pidiese a su amiga el dinero que le había prestado, pues tenían una buena oportunidad para dar la entrada a un piso, y no entendía las pegas que ella ponía.

A partir de ahí, es fácil adivinar lo que ocurrió. Los padres llamaron a Verónica a capítulo y esta, al principio, intentó decir que había sido una confusión, que su novio no había interpretado bien lo que ella le había dicho..., pero al final ¡se vino abajo! y terminó confesando hasta dónde llegaban sus mentiras: había mentido al novio con el sueldo que ganaba, con los ahorros que tenía, incluso con lo que ganaban sus padres... Su argumento fue muy claro:

—Mi novio viene de una familia con dinero, nunca les ha faltado de nada, a los 18 años sus padres le compraron un coche carísimo, siempre fue bien en los estudios, tiene un buen trabajo..., así que yo ¡no le podía contar la verdad!, por eso le dije que ganaba mucho más, que me habían hecho jefa, que tenía ya bastante dinero ahorrado, que vosotros también tenéis una buena posición económica... ¡No podía hacer otra cosa!

Sus padres estaban desolados: cuando por fin Verónica parecía que había encontrado a un chico serio y responsable (había tonteado con otros chicos poco recomendables), resultó que de nuevo ¡volvía a las andadas! y había hecho de su relación una mentira constante.

Lógicamente, cuando vimos a Verónica, todo su interés era ver cómo podía salir del paso sin contarle la verdad a su novio. Este es uno de los momentos más difíciles de nuestro trabajo: convencer a una persona que tiene que afrontar las consecuencias de sus mentiras, y además hacerlo sin buscar excusas.

Como fácilmente nos podemos imaginar, nuestra amiga no solamente había mentido a su novio sobre su sueldo, ahorros, dinero de la familia (repetido) (ya, pero a lo mejor es necesario); también había extendido estas mentiras a su entorno más cercano, incluyendo los amigos y los padres de su novio.

El primer objetivo fue diseñar un programa para que Verónica fuese capaz de dejar de mentir. Para conseguirlo, teníamos que elevar inmediatamente su autoestima (lo que no era fácil en las circunstancias actuales) y mejorar la confianza en sí misma.

Simultáneamente, le dijo a su novio que había venido a consulta pues le había mentido en relación a su salario y sus ahorros, y sabía que no volvería a confiar en ella si no trabajaba esa inseguridad suya, que le había llevado a falsear la realidad. Verónica le comentó que, en realidad, ella le sentía tan superior que le dio miedo confesarle la verdad, pues, en contra de lo que pudiera parecer, en el fondo era una persona que se valoraba muy poco a sí misma, que se sentía muy fracasada en los estudios y que pensaba que no podría gustarle a alguien como él; un chico tan triunfador, con una familia estupenda.

Su novio se quedó impactado; no era capaz de reaccionar; no entendía cómo le había podido mentir así, pero como la quería, y la quería mucho, accedió a no cortar la relación en ese momento y darle el margen de tiempo que Verónica le pidió. Su mayor miedo era que ella no fuese capaz de comportarse como una persona «normal» y siguiera en esa espiral de mentiras y fabulaciones. Finalmente, él le preguntó si podía ayudarla de alguna manera y ella le pidió que viniera a vernos.

Se ve rápidamente cuando una persona está muy enamorada de otra, y este era el caso de su novio. Le explicamos el mecanismo que había llevado a una chica como Verónica a mentir, siempre condicionada por sus deseos de buscar la aceptación de los demás. Le contamos los peligros que esto tenía, la vulnerabilidad que su novia presentaba ante la valoración de las personas de su entorno y cómo él la podía ayudar.

No resulta fácil estar alerta por una parte ante la inclinación a mentir que tiene la persona a quien quieres, y por otra parte darle la seguridad y la confianza que necesita. La realidad es que su novio lo hizo muy bien. Supo mostrarse exigente cuando la ocasión lo requería, y cariñoso y cercano en los momentos en que era consciente de que ella lo estaba pasando mal.

Por su parte, Verónica siguió escrupulosamente el programa que diseñamos para que pudiera ser una persona libre, en cuanto a no depender de la valoración de los demás para sentirse bien, a la par que hacía frente a ese hábito tan arraigado que la llevaba a mentir sin ninguna necesidad. ¡Le costó un mundo!; estuvo a punto de abandonar dos veces. Se sentía incapaz porque, sin darse cuenta, de repente había vuelto a mentir a un compañero, a un cliente... pero siguió y siguió hasta que logramos el objetivo.

Sus padres también desempeñaron un papel muy importante en el programa. En su caso, estuvieron muy atentos al mínimo signo que veían, y actuaron con decisión y dureza (en los términos que habíamos convenido), pero también le ofrecieron toda su fuerza, toda su confianza en su auténtica valía, en sus posibilidades de alcanzar la meta.

La convulsión en la pareja fue tan importante que, cuando ya estaban conseguidos los primeros objetivos, su novio pidió un tiempo de reflexión; se había desgastado mucho en todo el proceso, su familia se había enterado de la mentira de Verónica y, aunque hasta esa fecha ella les había caído bien, intentaron por todos los medios que él la dejase.

Verónica fue consciente de que podía perderle, pero asumió que ese era el riesgo que había corrido con sus mentiras, y el coste que le serviría para vacunarse, para que jamás volviese a encontrarse en una situación parecida.

—Quizás esta relación me llegó demasiado pronto —reflexionó en la consulta un día—; habría sido mejor que le hubiese conocido ahora, cuando ya soy dueña de mis actos y puedo controlar mis mentiras.

—Quizás —contesté—, pero, seguramente, solo con una amor tan grande como el que tú sientes por él has conseguido la fuerza y la determinación que has tenido para superar tu dependencia de la valoración de los demás. Esa dependencia que te llevaba a una mentira tras otra.

Al final, pasados tres meses, su novio le dijo que la echaba muchísimo de menos y que, aunque aún tenía mucho miedo de volver a sufrir un desengaño, sentía que los dos se merecían una nueva oportunidad.

Al principio, su relación fue muy difícil, hasta que él se convenció de que el cambio era auténtico y que Verónica estaba «vacunada». Curiosamente, el momento en que por fin creyó que los dos estaban a salvo fue después de una dura conversación con los padres de él. Estos le recriminaron a Verónica su conducta pasada y le dijeron que no confiaban en ella, que estaban muy disgustados de que su hijo estuviera tan «enganchado» y que estarían siempre alertas. Verónica les contestó que lo entendía, que probablemente en su caso ella haría lo mismo y que no quería prometerles nada, pues sabía que su palabra para ellos no tenía ningún valor, pero que esperaba demostrarles con los hechos que había cambiado, que había aprendido a fuego la lección. Ese día su novio le preguntó por qué no les había contado lo de su promoción en el trabajo (una promoción absolutamente real y ganada con mucho esfuerzo). Verónica le contestó que no necesitaba hacer méritos ante ellos, que esa fase de intentar buscar la aprobación de los demás se había terminado, que esperaba que poco a poco la fuerza de la realidad les convenciera de su cambio, pero que, en última instancia, con quien necesitaba sentirse bien era consigo misma, y que estaba segura de que si lo conseguía no volvería a mentir.

Afortunadamente, nuestra protagonista fue capaz de salir del hoyo más profundo, de reaccionar y entender que se debía un respeto, que su valía no estaba en lo que opinasen los demás, sino que radicaba en sí misma, en la coherencia que demostrase en su vida.

Cuando Verónica se dio cuenta de que para sentirse bien no necesitaba el beneplácito de los demás, por fin alcanzó la libertad y el bienestar que tanto había anhelado desde que era pequeña, desde los tiempos en que fracasaba en los estudios.

Tanto su novio como sus padres se preguntaban cómo podía mentir tan bien, y cómo podían detectar sus mentiras. Les pedimos que recordasen, que analizaran con rigor cómo era la conducta

de Verónica cuando mentía; los tres reconocieron que había una señal clara e inequívoca: cuando contaba una mentira, sonreía mucho, miraba intentando agradar al máximo y enfatizaba demasiado lo que decía; era como si necesitase poner mucha fuerza en su expresión, para hacer más creíble su mentira.

En situaciones como la de Verónica, sí que intentamos que las personas que las quieren conozcan los mecanismos y la puesta en escena de sus mentiras, pues al principio el hábito lo tienen tan arraigado que les cuesta un mundo no mentir, casi lo hacen sin darse cuenta. Por ello, cuando las personas cercanas les dicen ¡ALTO!, les ayudan a que puedan reaccionar y cortar la mentira en el origen. De esta forma, su entrenamiento para decir la verdad es más rápido y eficaz.

Pero no nos confundamos, resulta muy difícil dejar de mentir cuando experimentas deseabilidad social; cuando erróneamente sientes que, para sentirte bien, necesitas dar la imagen que tú crees que los demás esperan de ti.

Verónica lo consiguió porque llegó un punto en que todo lo que valoraba se venía abajo, en que sus mentiras rebotaron contra el muro de la verdad y tuvo un gran objetivo, una gran ilusión para luchar: sentirse bien con ella misma y no necesitar la aprobación de los demás.

Si somos capaces de valorarnos, de encontrarnos bien con nosotros mismos, no dependemos tanto de lo que opinen los otros.

***Si aprendemos a querernos bien, habremos conquistado nuestra independencia y nuestra libertad.***

Verónica superó su tendencia a mentir y lo consiguió cuando dejó de buscar excusas; excusas a las que constantemente acuden quienes no tienen control sobre sus emociones y sus conductas.