



Ni una
mentira
más:
¿qué implica
la honestidad?

LA IBERO/GENTE QUE CAMBIA AL MUNDO

Se elige Rector para 2014-2018
Asumirá su cargo el 30 de junio

Melissa Gonzáles,
alumna Ibero:
líder latina emergente



Ni una mentira más: ¿qué implica la honestidad?

Laura Chávez Zamora

Escenario. Los vestidores de una tienda departamental, en la sección de damas. Un hombre con cara de hastío mira desesperanzado hacia el lugar en el que su novia, hace 20 minutos, se ha encerrado para probarse vestidos. El hombre mira su celular con insistencia. De repente, suspiros. Él se asoma con cautela para averiguar qué diablos ocurre. La novia sufre, enfundada en un vestido dos tallas menos de lo que le corresponde. Por si fuera poco, el corte abombado ha aumentado sus dimensiones al menos en 80 por ciento. Y ella pregunta, inocentemente: "¿Me veo mal con este vestido?".

A lo que él, su mente en piloto automático, responde: "No".

¿Te crece la nariz cuando dices mentiras?

Prácticamente es imposible encontrar a alguien que no diga mentiras. De acuerdo con Seth Slater, reconocido psicólogo estadounidense, mentir responde a un condicionamiento conductual en el ser humano, así como a la propia evolución cognitiva de las personas.

Según Slater, mentir tiene el mismo efecto a nivel cerebral que un juego de apuestas: provoca una descarga de adrenalina, debido a la incertidumbre que ocasiona, pues al decir mentiras, nunca podremos saber a ciencia cierta cuál será el efecto o consecuencia de nuestro acto, y lo mismo ocurre al jugar una partida de póquer.

Mentir, hasta cierto punto, es un juego que puede derivar en una serie de diversas ganancias, afirma el especialista. Dichos premios pueden ir desde evitar una situación incómoda o salvaguardar los sentimientos de otros, hasta salvar nuestras propias vidas.

Por si fuera poco, estudios comprueban que los bebés comienzan a practicar el arte del engaño desde los seis meses de edad. Existen teorías que estipulan que los pequeños aprenden a llorar o reír falsamente para obtener la atención de sus padres. Conforme pasa el tiempo, el niño aprende cuáles son las mentiras que funcionan y cuáles no: aprenden a ser convincentes. Y este comportamiento a veces se alarga hasta la edad adulta.

“La mentira es un mecanismo de defensa: velamos por cosas que no queremos que se sepan. Todos mentimos, de una manera u otra”, asegura la maestra Georgina Tepale, coordinadora del Programa de Atención Estudiantil Universitaria de la Ibero.

Para la maestra, mentir sobre todo implica proteger, resguardar aquello que nos inquieta del ojo inquisitivo del otro; ocultar la falta, el error, el defecto.

“Mentimos, básicamente, cuando nos sentimos amenazados. Hay una amenaza a nuestra autoestima, a nuestra imagen, a lo que queremos

proyectar, a la impresión que queremos causar en los demás, sobre todo porque esto es incómodo, te causa un disgusto, una cuestión que no quieres ver, y entonces viene la mentira o el tratar de aparentar otra cosa”, especifica la maestra.

¿Y qué hay de las mentiras “blancas” o “piadosas”, aquellas enfocadas en no herir al otro? Son el tipo de mentiras más difíciles de evitar, así como las más comunes.

“Algunas mentiras las justificamos diciendo que son mentiras piadosas, es decir, cuando evitamos decir la verdad para no lastimar a alguien, decimos ‘bueno, fue una mentira piadosa’. Entonces, en un momento dado, no decir la verdad, o no decir algo, callar algo, también sería una forma de mentir, y sería una mentira piadosa”, explica la psicóloga.

Asimismo, de acuerdo con Tepale, los temas más recurrentes sobre los cuales se miente son la sexualidad y el aspecto intelectual.

“Sobre la sexualidad, los hombres exageran, las mujeres le bajan, y sobre el aspecto intelectual, todos tratamos de dar la idea de que ya leímos las obras de todos los filósofos, ya vimos todas las exposiciones, conocemos todos los tipos de género musicales, sobre lo último, lo más vanguardista, o sobre la moda...”, asegura, y añade que esto surge de la necesidad de ser aceptados, de encajar en algún lugar. Por desgracia, a raíz de las mentiras dichas, acabamos mintiéndonos a nosotros mismos. Pasamos de la omisión a la acción.

Honestidad: romper el círculo

Aunque todos llevamos un *Pinocho* dentro, hay que aceptar que mentir, si se recurre a mentir regularmente, puede acarrear consecuencias, las cuales pueden ir desde la pérdida total de la confianza de los otros hacia nuestra persona, hasta verdaderas agresiones. Recordemos: el lobo acabó comiéndose las ovejas de Pedro.

Tepale afirma que una persona honesta “es alguien que está siempre tratando de ser congruente entre lo que dice, piensa y hace. Yo creo que

tiene mucho más que ver con la congruencia, con lo que se actúa en función de lo que se piensa y se dice. Esa sería una persona honesta”.

Dejar de mentir, es decir, ser “honesto”, implica aprender a prever las consecuencias de nuestras acciones. Y sobre todo dejar de mentirnos a nosotros mismos, pues el autoengaño, nos dice Tepale, surge sobre todo de la comodidad y el miedo.

“Hagamos un análisis de consecuencias: si yo me miento al decir ‘tengo malas calificaciones, pero si estoy estudiando, yo estudio lo suficiente’, al hacer un examen de conciencia, y analizo mis horarios, mis resultados, y el tiempo que realmente me dedico a estudiar, y me doy cuenta de que mis acciones no son suficientes, esto va a doler, porque puede que piense que no soy tan listo o tan bueno como esperaba”, dice Tepale, en relación con las dificultades de ser honesto.

Sin embargo, puntualiza, la honestidad, aunque a veces muy dolorosa, nos lleva a enfrentar y reconocer nuestros problemas, carencias y dificultades, con el fin de encontrarles alguna solución.

“¿Qué pasa si yo me miento? No le vas a poner remedio al problema, y seguramente te va a acarrear más problemas”, comenta la maestra.

Además, puntúa, hay que ser conscientes de que la supuesta “protección” que le otorga la mentira al otro, a la larga puede resultar contraproducente. La pareja se dará cuenta de los mensajes con el ex, el amigo descubrirá que en realidad no querían acompañarlo al cine, el padre se percatará de que la hija no estaba en la casa de su mejor amiga. La verdad siempre sale a la luz.

“Habría que preguntarnos: ¿de qué tanto lo protegemos y durante cuánto tiempo lo protegemos? Al final, esa aparente protección le va a resultar en un daño más grande. Por ejemplo, en una pareja, si el novio actual está celoso del novio anterior, y no quiere que le hable la novia, la novia va a negar el contacto, pese a que

sigue manteniendo. ¿Qué va a pasar cuando se entere? Aunque aparentemente ahorita estés evitando un enojo, evitando una fricción, al rato eso va a acabar con la confianza que se le tiene a la persona”, advierte.

La persona honesta es previsor, realista, y sobre todo, congruente. Y al final, la honestidad suele valer la pena, porque deriva en un mayor nivel de confianza de los demás hacia nosotros, y en nuestro propio reconocimiento como seres falibles, pero eso sí, capaces de reconocer en dónde hemos fallado, para así arreglarlo.

