

¿POR QUÉ HAY QUE SER HONESTOS?

Por Alex Lickerman, M.D.

El siguiente extracto ha sido adaptado del artículo "¿Por qué hay que ser honestos?", publicado en Psychology Today.

Todos mentimos. La mayoría lo hace ocasionalmente. Pero todos lo hacemos. Sin embargo, la mayoría de nosotros también nos consideramos honestos.

En su libro *La (honest) verdad sobre la deshonestidad*, Dan Ariely ofrece pruebas de que somos capaces de creer que somos honestos aunque mintamos o engañemos solo en pequeñas cosas. Por lo tanto, somos capaces de decirnos a nosotros mismos que somos generalmente honestos, es decir, que solo somos deshonestos en aspectos que creemos que no tienen importancia.

Aparentemente, esta estrategia funciona: la mayoría de nosotros no sufrimos graves conflictos internos por nuestra honestidad. Parece que podemos tener lo mejor de ambos mundos sin demasiado trabajo: podemos mentir o engañar en pequeñas cosas que nos pongan en ventaja, pero todavía no seguimos viendo como personas honestas.

Pero, ¿no hay buenas razones para ser honestos incluso cuando creemos que no es necesario serlo? Por supuesto. Aquí hay solo tres:

- Incluso al decir una pequeña mentira nos arriesgamos a ser vistos como mentirosos, lo que dañaría nuestra reputación y reduciría la confianza que los demás tienen en nosotros.
- Una mentira suele llevar a la necesidad de contar otra más grande, que corre el riesgo de tener consecuencias negativas aún mayores si se descubre.
- No podemos predecir las consecuencias de decir incluso una pequeña mentira, y si esas consecuencias resultan ser peores de lo que pensábamos, nuestro sentido de la responsabilidad y la culpa podrían causarnos mucha más angustia de la que imaginamos.

Aunque muchos estén de acuerdo en que todas estas son razones importantes para no mentir y probablemente puedan aportar otras excelentes razones que no he mencionado, todos seguimos haciéndolo. ¿Qué es lo que hace que la mentira sea tan atractiva como para que todos mintamos, aunque sea en menor medida, con tanta frecuencia? En general, mentimos para protegernos.

Protegemos:

A nosotros mismos. Mentimos a menudo para evitar sufrir consecuencias dolorosas, vergüenza, bochorno o un conflicto.

Nuestros intereses. Probablemente la segunda razón más común por la que mentimos es para conseguir lo que queremos. Mentimos para conseguir bienes materiales (como el dinero) y bienes no materiales (como la atención que se obtiene al contar historias fantásticas).

Nuestra imagen. Todos queremos que los demás piensen bien de nosotros, pero todos hacemos cosas que nosotros mismos consideramos a veces poco respetables. Sin embargo, en lugar de admitirlo y sufrir

la pérdida del respeto de los demás, a menudo lo ocultamos. O, al no haber actuado con valor y honestidad, mentimos para parecer más valientes y honestos de lo que somos.

Nuestros recursos. A menudo mentimos para evitar gastar energía o tiempo en algo que realmente no queremos hacer (salir con un amigo que nos parece aburrido, asistir a una fiesta que sabemos que no vamos a disfrutar, etc.) pero no nos sentimos cómodos admitiéndolo.

A otras personas. Cuando nos preguntan si nos gusta un corte de pelo, unos zapatos, una historia o una actuación, a menudo mentimos para proteger los sentimientos de nuestros amigos y familiares. En su libro *Educación hoy*, Po Bronson y Ashley Merryman presentan pruebas de que los niños mienten a sus padres mucho más a menudo de lo que estos creen porque piensan que decirles lo que quieren oír les hará más felices que decirles que no han cumplido con las expectativas de sus padres de alguna manera. Según esta investigación, enfrentarse a cualquier sospecha de mentira a la fuerza solo hace que los niños se esfuercen más por mentir mejor.

Además, cuando nos enfrentamos a una situación en la que una mentira parece rápida y útil, el pensamiento que realizamos suele sugerir que mentir (a pesar del posible riesgo) es casi siempre una opción segura. Es decir, la mayoría de las veces encontramos que nos salimos con la nuestra. Así que seguimos pensando que la mentira es una herramienta útil.

Es más, algunos (quizás incluso la mayoría) podrían argumentar que a veces es mejor mentir que decir la verdad. Y aunque no estoy seguro de estar de acuerdo, puedo decir (y estoy seguro de que la mayoría estaría de acuerdo) que las únicas ocasiones en las que esto podría ser cierto son aquellas en las que mentimos para intentar evitar un daño. Desde decirle a nuestra esposa que tiene buen aspecto cuando creemos que no lo tiene hasta decirle a los nazis en nuestra puerta que no viven judíos en nuestra casa cuando estamos escondiendo a una familia entera de judíos en nuestro ático, mentir por amabilidad es quizás la única razón que aceptaríamos -incluso esperaríamos- para mentir, es decir, es la única razón por la que consideraríamos que mentir es correcto y bueno.

Podría argumentar que en la mayoría de casos, sigue siendo mejor decir la verdad. Puede que, de hecho, sea mejor mentir a los nazis en la puerta de tu casa, pero ¿con qué frecuencia aparecen? Y cuando se trata del tipo de situaciones con las que la mayoría de nosotros debemos lidiar durante nuestra vida diaria, ¿es mejor decirle a tu esposa que se ve bien cuando no es así? ¿O es mejor acostumbrarse a ser honesto con mucho tacto para que ella confíe en ti más que en nadie para que le digas la verdad cuando realmente quiera y necesite oírla?

Yo diría que, independientemente del beneficio que podamos obtener al mentir para proteger a otra persona, normalmente la honestidad es una mejor política. Si su cónyuge realmente se molesta por escuchar que no le queda bien ese vestido, ¿no sugiere eso un problema subyacente que debería ser examinado, uno que de hecho usted está evitando al decir esa mentira?

Por último, hay un beneficio maravilloso en decir la verdad de todas las maneras que podamos. Esta resulta ser la única razón que encuentro que me hace reflexionar cuando tengo la tentación de no decir la verdad: *comprometernos con la honestidad nos motiva a intentar convertirnos en todo lo bueno que la mentira nos ayuda a fingir que ya somos.* Cada vez que nos encontramos con una de las razones que he mencionado anteriormente para mentir (aparte de tratar de evitar un daño), ello revela un defecto de

carácter que podemos cambiar. Vivir con la idea de evitar cualquier acción que nos haga sentir la necesidad de encubrirla nos conduce a una vida notablemente reducida por el estrés. Esta es, pues, la razón que más me motiva a no mentir.

Imagínese que desarrolla una reputación por mostrar una honestidad educada pero completa en la que los demás saben que siempre pueden confiar. ¡Qué recurso tan valioso sería usted! Las personas que dicen querer oír la verdad pero están más interesadas en ser alabadas aprenderán rápidamente a no pedirle su opinión o que el valor de oír la verdad, por muy dolorosa que sea, es mayor que el de mantener sus sentimientos protegidos, porque les da la posibilidad de reflexionar y mejorar. Los demás suelen ver nuestros defectos de carácter con mucha más precisión que nosotros. Si realmente estamos interesados en mejorar nosotros mismos o nuestro trabajo, lo que necesitamos de los demás no son halagos, sino la verdad.

Lickerman, A. (23 de febrero de 2014). Why Be Honest? *Psychology Today*. Extraído de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-in-world/201402/why-be-honest>