



La sinceridad es un bien precioso, uno de esos pilares invisibles en que se sustentala vida social. Y debería ser una prioridad en la relación con uno mismo.

"La sinceridad es la raíz de todas las virtudes", escribió John Ruskin. Lo que equivale a decir que es el principal ingrediente de muchas actitudes positivas, como la honestidad o la confianza entre las personas.

Sin embargo, al igual que no es oro todo lo que reluce, sucede a veces que no es verdadera sinceridad lo que pretende serlo.

Presumir de sincero tiene en sí algo de contradictorio, como lo sería sentirse orgulloso de ser humilde. No es en definitiva algo que deba proclamarse, sino expresarse de forma sencilla mediante palabras y actos cotidianos.

Por otra parte, ser sincero no es algo fácil, hay a menudo muchos impedimentos tanto internos como externos.

Por ejemplo, depende del carácter: las personas introvertidas son poco dadas a mostrar sus sentimientos de manera abierta, sin por ello ser menos sinceras que las que hablan sin reparos de asuntos íntimos.

Por otro lado, decir lo que uno realmente piensa puede generar reacciones contrarias que la experiencia nos enseña a evitar. Solemos ser sinceros en temas que tienen poca relevancia o en situaciones extremas, cuando ya no podemos aguantar más.

Sinceridad es mucho más que no mentir

Publicado: Lunes, 16 Agosto 2021 10:21

Escrito por Daniel Bonet

Pero, por lo general, se evita llevar la contraria al jefe o decir realmente lo que pensamos cuando a cambio podemos recibir incomodidades. Esa astucia que aprendemos de pequeños, cuando por ejemplo mentimos para no ser castigados, es algo que nos acompaña a lo largo de la vida.

Justamente ese difícil equilibrio entre un poco de astucia (ocultar la verdad) y un mucho de sinceridad (mostrar la verdad) es la clave. Hay momentos legítimos para ambas posibilidades.

Pero siempre es mejor que predomine la veracidad en nuestra vida, pues aportamos algo beneficioso a los demás. Si el engaño es lo que prevalece, las cosas no pueden ir bien, tanto a nivel personal como colectivo.

Ser sincero: pensar, decir y hacer

Si decimos que la sinceridad no es fácil, se debe principalmente a que la expresión de la verdad se efectúa a tres niveles: la mente, la palabra y el acto físico.

En consecuencia, la mayor sinceridad equivaldría a una completa adecuación entre lo que se piensa, se dice y se hace. A veces es así, pero no siempre.

Se puede dar un buen consejo (dejar de fumar) y no practicarlo uno mismo (médicos que fuman)

Pueden expresarse sinceramente determinadas ideas equivocadas (fanáticos religiosos o políticos)

Se puede en ocasiones "mentir" a un niño pequeño por su bien (no entendería el razonamiento lógico) y no por eso acusaremos a los padres de faltar a la verdad.

Hay pues muchos matices respecto a la veracidad, sin caer por ello en un relativismo respecto a lo que está bien o mal.

La sinceridad no consiste en ser completamente transparente a los demás. Toda persona tiene derecho a tener su parcela privada interior. No se trata, pues, de decir siempre todo lo que se piensa, sino de no decir lo contrario de lo que se piensa.

Si somos sinceros, todos mentimos en ciertas ocasiones. Están las pequeñas mentiras piadosas con las que evitamos molestar a otras personas. Sería impropio decirle a la mamá que orgullosamente nos presenta a su pequeño: "qué niño más feo", y del todo adecuado

resaltar alguna de sus posibles cualidades, como que tiene unos bonitos ojos o se le ve simpático.

Como dijo Oscar Wilde con fina ironía: "Un poco de sinceridad es algo peligroso; demasiada sinceridad, es absolutamente fatal".

No podría considerarse hipócrita el evitar mencionar los defectos y sí una sinceridad fuera de lugar el haberlo hecho. No es pues obligatorio decir siempre toda la verdad. Pero sí lo es el no mentir cuando hay temas importantes en juego o cuando se perjudica a otras personas.

Falsa espontaneidad: un anhelo de autenticidad

Una ola de supuesta sinceridad nos invade por doquier. La moda presenta peinados cuidadosamente despeinados o ropas caras que parecen pobres y gastadas, con la intención de aparentar una naturalidad que sugiera a la postre sinceridad.

Asimismo, existe la creencia de que la persona sincera es aquella capaz de hacer gala en público de su vida íntima o de sus defectos. Mejor aún si se emplean modales zafios o palabras malsonantes.

Incluso hay periodistas cuya misión es sacar a la luz pública los secretos más inconfesables de los "famosos". De hecho, se escudan para hacerlo en una del todo discutible sinceridad: el público tiene "derecho" a saberlo y ellos la "obligación" de informar.

La televisión, en su afán de ganar audiencia, cae a menudo en ese tipo de excesos, presentando como información de interés lo que es obscenidad. Recordemos que esta palabra deriva del latín *obscenum*: lo que está "detrás del escenario" y no es necesario contemplar.

Todos preferimos las cosas auténticas y evitamos las imitaciones o falsificaciones, no importa que se trate de un alimento o de una obra de arte. La sinceridad tiene que ver con la autenticidad y esta, con la verdad.

Ser sincero con los demás es importante, pero también lo es serlo con uno mismo. Esto puede parecer sencillo, ya que se presupone que somos del todo conscientes de nuestras intenciones. Pero no siempre es así.

Se dice a veces que cada uno ha venido a este mundo a cumplir una misión o que hay una voz interior que debemos escuchar y que nos orienta. Se diga de una manera u otra, es cierto que no siempre seguimos los dictados de nuestra verdadera naturaleza y que podemos fácilmente engañarnos a nosotros mismos.

Mirar a nuestro interior permite ir un poco más allá de los automatismos que vamos creando con los años. ¿Qué queremos hacer realmente en la vida durante el tiempo que nos reste? ¿Qué cosas nos llenan de verdadera felicidad?

Llegaríamos así a la posible conclusión de que gastamos mucho tiempo en cosas que no nos llenan, mientras que relegamos a un hipotético futuro lo que deberíamos vivir en el presente.

A menudo tenemos prisa, sin preguntarnos para qué tanto ajetreo. O vemos la felicidad de otras personas y queremos imitarla. No es fácil escuchar esa voz que nos orienta, pues tanto el ruido exterior como el interior (pensamientos, emociones e impulsos subconscientes) la ocultan o amortiguan.

Pero esa sinceridad es necesaria, por lo menos en los momentos cruciales, cuando hay que decidir qué camino seguir o sacar provecho de una mala experiencia. Supone buscar nuestra verdad, aquella que nos permite vivir en paz con nosotros mismos y los demás.

El célebre médico Paracelso, que anduvo a menudo errante e incomprendido, tenía como divisa una frase que bien podemos aplicarnos: *Alterius non sit, qui suus esse potest* (no seas otro, si puedes ser tú mismo).

No hay reglas en este sentido, pero algunos apuntan que son buenos aliados el no tener miedo al amor en sentido amplio, al riesgo o a los posibles fracasos.

Respeto, verdad y confianza, la base de la vida social

El Evangelio ofrece un mensaje a la vez claro y enigmático: "La verdad os hará libres". Esto puede referirse a la verdad última de las cosas, pero también a las pequeñas verdades del día a día.

Parece una exhortación a ser verdaderos tanto en sentido espiritual (vertical) como humano (horizontal), lo que estaría justamente simbolizado en el signo de la cruz. Pero ese afán de verdad no es exclusivo del cristianismo. Todas las religiones desapruaban el acto de mentir.

Parece exagerado que la mentira se considere próxima a faltas tan graves como matar o robar. La posible respuesta puede darse igualmente en los dos niveles antes mencionados.

Por un lado, la vida en sociedad no puede basarse en la mentira. Sería como si los alpinistas que ascienden unos detrás de otro formando una

cordada desconfiaran a cada instante de que delos demás están apuntalando adecuadamente. Nos necesitamos unos a otros y la confianza se basa en la sinceridad.

Lo vemos, por ejemplo, en la universalidad del saludo: todo saludo es una manera de expresar respeto. Quizá uno de los más hermosos sea el que se practica en los países de cultura hindú o budista, consistente en una leve inclinación de cabeza acompañada de las palmas de las manos unidas a la altura del corazón.

No solamente equivale a nuestro "hola" o "adiós", sino que es un gesto de valor espiritual. Así, la palabra namasté que se pronuncia en la India o en Nepal al saludarse de este modo, incluso entre desconocidos, significa literalmente "te respeto" o "te reverencio". De manera más poética y profunda: "Lo divino en mí saluda a lo divino en ti". Sinceridad más allá de las apariencias.

Por otro lado, mentir supone una especie de insulto a la inteligencia. Hacerlo para obtener un provecho mezquino es despreciar o pervertir de alguna manera el don divino de la razón y la palabra.

Seguramente por eso, la mentira puede considerarse una falta de respeto al Ser o Inteligencia universal que nos ha dado esas cualidades. También por este motivo coartar mediante el miedo la libertad a la hora de expresar libremente el pensamiento va en contra de la dignidad de la persona.

Vemos así que la sinceridad es la manera natural de expresar la verdad de las cosas. Sería absurdo negar, por ejemplo, que todas las personas -sea cual sea su origen o posición- son igualmente dignas de respeto. Por eso implica una falsa sinceridad tratar con descuido a los demás y, al contrario, verdadera sinceridad el trato educado y respetuoso.

Cinco actitudes en las que se expresa la sinceridad

Ser sincero no implica solo no decir mentiras, sino que abarca otras actitudes igualmente importantes y que prefiguran todo un estilo de vida. Cultivarlas permite poner orden dentro de uno mismo y ganar transparencia.

Ser natural. La espontaneidad y la no afectación son cualidades que los niños tienen y que se pierden en la edad adulta. Volver a tenerlas de forma progresiva es una manera de ser sinceros, siempre y cuando no se confundan con la mala educación. También supone tratar bien a las personas sin que importe su rango social.

Lenguaje claro. Hablar con sinceridad implica llamar a las cosas por

Sinceridad es mucho más que no mentir

Publicado: Lunes, 16 Agosto 2021 10:21

Escrito por Daniel Bonet

su nombre, evitando los engaños sutiles del lenguaje. Los eufemismos, muy empleados hoy en la política y los medios de comunicación, son casi una mentira. Así, en vez de frenar se "desacelera", si se suben los impuestos se presenta como "invitación a colaborar", si la policía mata a una persona armada se dice que esta "fue abatida".

Cumplir la palabra. Una persona sincera procura cumplir lo que promete. El respeto a la palabra dada, antaño demostración de honor o garantía para cerrar un trato, se va perdiendo. Por eso es importante en la educación de los niños dar ejemplo de coherencia y no eludir las promesas, tanto si se trata de un premio como de un castigo.

Honestidad. La persona honesta no puede dejar de ser sincera, pues evita el engaño, tanto en su vida personal como en el trato comercial. El diccionario nos recuerda otras cualidades que acompañan a quien es honesto: decente, decoroso, razonable, justo, recto, honrado.

Lealtad. Quien es leal no traiciona la confianza dada ni se vende al mejor postor. Es sincero y persistente en sus afectos. Aunque la palabra lealtad suele emplearse respecto al amor o la gratitud que muestran animales como el perro o el caballo, se trata de una virtud también aplicable a los humanos.

Daniel Bonet, en cuerpamente.com/