



EL "SINCERICIDIO" Y EL ALCANCE DE NUESTRAS PALABRAS

Bienvenidos y bienvenidas al Rincón de la Psicología, un espacio donde todos los miércoles, las psicólogas y psicólogos de PSICARA abordamos temas y curiosidades relacionadas con la Psicología. Si os somos sinceros, esta semana os traemos un tema que no dejará indiferente a nadie: el "sincericidio".

Más de uno habrá dicho o escuchado eso de "yo es que soy una persona muy sincera, no te lo tomes a mal" o derivados como "yo siempre voy de cara", "yo solo digo la verdad, si te molesta es tu problema" o "yo siempre digo lo que pienso" y se habrá quedado tan a gusto soltando alguna perla que lo único que hace es herir a la otra persona. Y todo ello, en nombre de la "sinceridad", cómo no. Aquel atributo bajo el cual parece que se tiene total inmunidad para esgrimir cualquier tipo de comentario. Da igual lo que digas... mientras seas sincero, siempre va a estar bien. Sin embargo, a menudo se nos pasa un pequeño detalle: y es que **somos seres con sentimientos, y cuando hablamos de personas, no todo vale.**

Si hiciésemos una encuesta a pie de calle, seguramente la gran mayoría de los participantes nos diría que consideran la sinceridad como una cualidad deseable. Sin embargo, en muchas personas este atributo acaba convirtiéndose en algo perjudicial cuando, en nombre de la sinceridad, se creen autorizadas para enunciar mensajes dolorosos, que tienen más que ver con el mal gusto que con la sinceridad. Por ello, tendríamos que aprender a diferenciar entre sinceridad y "sincericidio", un término que, aunque no tiene un carácter científico, nos puede resultar útil para hacer tal distinción. **El "sincericidio" podría definirse como el acto de comunicar lo que se nos pasa por la cabeza, sin filtros y sin medir el impacto que puede causar en la otra persona.**

Hay quien puede pensar que ser sincero es lo mismo que ser "buena persona", por lo que según esta creencia, decir las cosas tal y como se piensan sería una manera de ser coherente consigo mismo. Sin embargo, al causar daño con sus palabras estaría consiguiendo el efecto contrario al que buscaba, ya que se transformaría en un acto que no se corresponde con como, seguramente, le gustaría ser.

Tenemos que ser conscientes de que cuando somos sinceros, decimos algo en base a nuestra "verdad", una verdad que no es absoluta y la cual ninguno de nosotros poseemos. Y podemos caer en el error de confundir nuestra opinión con la realidad, pero **lo que siente la otra persona cuando le decimos algo es una realidad mucho más innegable que nuestras opiniones.**

Para evitar caer en el error de convertirnos en unos "bocazas" o en unos "kamikazes de la verdad", te animo a que te plantees las siguientes preguntas cuando vayas a izar la bandera de la sinceridad:

¿Lo haces por ayudar o realmente por quedarte más a gusto?

Decir únicamente "la verdad", amparándonos en su valor y sin tener en cuenta como se puede sentir la otra persona, viene motivado muchas veces más por la necesidad de desahogarse o de infligir daño a la otra persona que por el interés genuino de ayudar. En estos casos estamos intentando camuflar un motivo interno como si fuera un acto de sinceridad bondadosa para la otra persona, cuando realmente no es así. Por lo tanto,

si nos hacemos esta pregunta cuando dudemos si decir o no algo, podremos ser más coherentes con nuestros valores y acercarnos más a la persona que realmente queremos ser.

¿La otra persona te ha pedido tu opinión?

Opinar es gratis, y a veces nos gusta mucho, porque es muy fácil. Sin embargo, las opiniones no solicitadas por lo general no suelen ser una buena opción, puesto que estás aportando algo que la otra persona no te ha pedido. En el caso de que te la haya pedido, si aquello que vas a decirle crees que podría herirle, puedes tratar de buscar las palabras adecuadas.

¿Lo que vas a decir aporta o resta? ¿Te has parado a pensar el impacto de tus palabras sobre los demás?

“Pues has cogido unos kilitos”, “vaya tripita has echado” o “te has quedado en los huesos”, son frases que llegan al mismo tiempo que el sol de verano y que fácilmente empezaremos a escuchar en las próximas semanas. **Son frases que a menudo se dicen medio de “coña” o de manera graciosa, pero a pesar de su presunta inocencia, pueden llegar a ser totalmente destructivas para la persona que las escucha.** Seguramente esas personas ya sabrán que han tenido algún cambio de peso, por lo que no hace falta que seamos los espejos de nadie. Incluso en algunas ocasiones, este tipo de afirmaciones pueden encontrarse en la antesala del desarrollo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Y como hoy en día se habla mucho de salud mental y de la importancia de prevenir sus problemáticas, te voy a hacer un regalo. Desde hoy puedes ayudar en este importante objetivo de una manera muy sencilla: tratando de evitar comentarios de este estilo.

¿Estás hablando tú o es la emoción la que habla por ti?

Cuando experimentamos emociones desagradables es más fácil decir algunas cosas de las que luego nos podemos arrepentir. Cuando, por ejemplo, nos inunda la rabia, por nuestra boca pueden salir frases como “no sirves para nada” o “eres un incompetente” que pueden causar una herida difícil de sanar. En esos momentos es la emoción la que nos nubla la vista, dejándonos a un lado y tomando la palabra. En estos casos, identificar previamente que estamos experimentando esa emoción puede ayudarnos a llevar a cabo un comportamiento guiado por lo que realmente queremos.

¿A ti te gustaría que te lo dijeran?

Si la respuesta es no, ya no hay más que decir. Si por el contrario eres de los que diría algo así como “te lo digo porque a mí en tu lugar me gustaría que me lo dijeran”, tienes que tener en cuenta que en ese caso estarías actuando desde tu perspectiva, ignorando las necesidades y los deseos de la otra persona. Que a mí me gustase escuchar esa “verdad” no significa que al otro también. Es cuestión de no hablar desde nuestras coordenadas.

Entonces... ¿tengo que mentir?

Por suerte, en la gran mayoría de situaciones de esta vida hay una gran tonalidad de grises que nos permiten alejarnos del blanco y el negro. Por lo que no, no necesariamente tienes que mentir. Pero sí que tienes que tratar de ponerte en el lugar del otro, además de tener en cuenta el contexto para saber si es el lugar y el momento adecuado para hablar de determinadas cosas. **Debemos de ser conscientes de que la buena**

comunicación no es decir siempre lo que piensas, sino saber cuándo hablar y cuándo callar. Seguramente habrá apreciaciones que quizás te puedes ahorrar, pero si en el transcurso de la conversación la otra persona pide tu opinión, aunque te cueste más esfuerzo, **podrás encontrar las palabras que te permitan manifestar aquello que piensas con sensibilidad e infligiendo el mínimo daño posible a la otra persona. Porque se puede ser honesto a la vez que empático.**

Pongamos en práctica todo lo aprendido. Imagina que te encuentras con tu vecino en la calle con su coche nuevo y te dice:

- *¡Buenos días! ¡Por fin me he cambiado ya de coche y estoy encantado!*

¿Qué puedes hacer aquí?

Por un lado, si te gusta, seguramente se lo dirás. Pero... ¿y si no te gusta? Aquí te encontrarás en una situación en la que tendrás que decidir qué camino tomar. ¿Aporta algo decir que crees que no es un buen coche, que es muy viejo, que la tapicería no es la mejor o que el color no te gusta? Seguramente no, ya que cuando hablamos, muchas veces no somos conscientes de la realidad que hay detrás de la otra persona y tendemos a opinar desde nuestra perspectiva. Quizás no puede permitirse un coche mejor, se trata de un regalo que ha recibido con mucha ilusión o no le da tanta importancia a esas características porque el coche sigue cumpliendo su cometido. O directamente a él le encanta y está muy feliz con este cambio. Por lo que... ¿tu comentario negativo sobre el coche va a sumar o a restar? Creo que sabes bien la respuesta... así que quizás podemos seguir la conversación con algo como *"¡qué bien! ¡me alegro de que estés tan contento con tu nuevo coche!".* Y si tras esto te pregunta eso de: *"¿qué te parece?"*, seguramente podrás responder algo así como: *"creo que cumple su función perfectamente, y aunque a mi me gusten más otro estilo de coches ¡que te guste a ti es lo que importa!".*

Bajo el paraguas de la sinceridad, se ha herido a muchas personas y se han dicho algunas de las mayores barbaridades. El "sincericidio" es un acto que atenta contra la comunicación y el respeto, y que sin duda alguna resta más de lo que aporta, ya que **cuando utilizamos las palabras como armas corremos el riesgo de causar una herida irreparable.**

Y aunque Aristóteles ya nos avisó de todo esto cuando dijo eso de "el hombre es dueño de sus silencios y esclavo de sus palabras", te dejo a ti el rol de filósofo y te invito a reflexionar: ¿te imaginas una sociedad en la que dijésemos constantemente lo que se nos pasase por la cabeza respecto a los demás sin aplicar ningún tipo de filtro?

Javier Ibáñez Vidal, psicólogo de PSICARA