



En numerosas ocasiones, al preguntar a personas de nuestro entorno cómo se describen, cómo son, cuáles son sus virtudes, las respuestas que obtenemos por parte de los demás son del tipo: “Considero que soy una persona muy sincera”, “me gusta ir siempre con la verdad por delante”, “soy sincera y lo digo todo a la cara”, etcétera. La sinceridad entendida como una actitud implica franqueza, honestidad; genera y mejora la confianza; ayuda a establecer relaciones personales satisfactorias, es valorada y deseable por todos los que convivimos en sociedad.

Pero hoy me gustaría referirme a esa sinceridad que daña, que traspasa unos límites innecesarios, que causa malestar y enturbia nuestras relaciones con los demás. Es el tipo de sinceridad que vemos continuamente expresada en algunos medios de comunicación, alardeada, aplaudida, excesiva y muchas veces molesta.

Cuando nos encontramos con personas que tienen por bandera y como carta de presentación su “desmedida y gran sinceridad”, debemos preguntarnos si estas personas son conscientes de que, en muchas ocasiones, sus palabras lastiman, esconden quizá algún interés que nada tiene que ver con dar una opinión, exponer lo que se piensa o pedir lo que se desea de una forma correcta, sino con descargar y emitir juicios de forma poco respetable, sin medida, perjudicando y lastimando al receptor que le acompaña y le escucha.

Lo deseable para que todos podamos disfrutar de esta actitud que tanto nos gusta y con la que nos identificamos y definimos es realizar un ejercicio de reflexión antes de exponer una verdad que muchas veces es incómoda para el que la recibe. ¿No es esta la mejor forma de practicarla?; ¿no es más beneficioso saber ser sincero incluso con tu silencio cuando sea necesario?; ¿puedes practicar uniendo la capacidad de exponer lo que piensas, deseas y opinas, pero desde un punto de vista más asertivo? (exponer nuestras ideas y sentimientos sin herir a otros).

Por supuesto que sí. Por eso tenemos que trabajar para ser más asertivos, porque detrás de muchas interacciones sinceras se esconde en gran medida un estilo de comunicación agresivo, y es entonces donde empezamos a confundir la sinceridad con la agresividad a la hora de comunicarnos.

La sinceridad siendo asertivo

La asertividad la entendemos como una habilidad social o estilo de conducta social que implica la capacidad de exponer honestamente tus sentimientos, opiniones y deseos de forma libre, amable, franca, sin dejar de tener en cuenta tus derechos y a la vez sin pisotear y atentar contra los derechos de los demás. ¿Y no

EXCESO DE SINCERIDAD

“Soy como soy
y lo digo todo a la cara”

Cuando la sinceridad pasa de ser una virtud al peor de los defectos



Texto: **Alicia Camacho** (psicóloga.
www.ayudatepsicologia.blogspot.com
ayudatepsicologa@gmail.com)



tiene esto que ver con la sinceridad? Claro que sí. Está directamente relacionada.

Cuando actuamos de manera asertiva, lo hacemos teniendo siempre en cuenta a los otros, a nosotros mismos y, a la vez, lo hacemos de una forma no inhibida ni agresiva.

Llegados a este punto, ya habremos asimilado lo que pretendemos transmitir. Sinceridad sí, porque nadie acepta ni desea el engaño, la mentira, la falta de honestidad o la hipocresía como una cualidad o manera de ser aceptable y deseable en otras personas o en nosotros mismos. Pero seamos sinceros: sin llegar a ser desconsiderados. Leamos y comprendamos los sentimientos de los demás, busquemos y elijamos el momento y las palabras oportunas, haciéndolo con tacto y con respeto y no utilicemos la excusa de la sinceridad para justificar algo que, en el fondo de tu ser, sabes que quieres o necesitas decir.

Podemos llegar a alcanzar un equilibrio sincero si lo hacemos desde una postura asertiva, siendo ésta la medida adecuada y justa que nos permita seguir siendo francos y seguir diciendo la verdad. Esta actitud y manera de actuar es tremendamente positiva para uno mismo y para los demás, y para ello debemos dejar a un lado la comunicación agresiva, exigente, lastimosa y negativa.

Una buena pregunta que debemos hacernos es averiguar la intención

que nos motiva a ser sincero en cada ocasión. Transmitiendo lo que piensas ¿quieres ayudar, conectar con la persona o dañarla? ¿Por qué soy y para qué quiero ser sincero?

La mejor manera de ser sincero es intentando causar el menor daño posible, aunque hay veces en que todo el tacto del mundo no puede evitar que a una persona le duelan tus opiniones o comentarios.

El adecuado manejo de la sinceridad se relaciona directamente con el adecuado uso de la inteligencia emocional. Esta es la capacidad de las personas de desarrollar un conjunto de habilidades intrapersonales (para uno mismo) e interpersonales (para con los demás) que les ayudan a conocer, regular y gestionar tanto las emociones propias como las de los que les rodean.

Tenemos que ser capaces de ser sinceros partiendo de nuestras propias emociones, conociéndonos y sabiendo lo que queremos decir, cómo, cuándo, por qué y con qué intención. Al mismo tiempo debemos pensar y valorar cómo es el otro, cómo se puede sentir, para gestionar toda esta información en su conjunto de la forma más adecuada. De esta forma, la inteligencia emocional se suma a la sinceridad, es beneficiosa y más satisfactoria para todos.

La receta perfecta de la sinceridad contiene entonces los siguientes ingredientes: unas gotas de inteligencia emocional y un puñado de aser-

tividad.

Son la combinación ideal para potenciar de manera considerable el sabor de la sinceridad. Se podría compartir agradablemente con los demás, ayudaría a disfrutar más la vida mejorando la confianza en nuestras relaciones y haciendo que estas sean más satisfactorias y plenas, entendiendo y respetando a los que nos rodean.

Practiquemos sin miedo la sinceridad teniendo en cuenta lo expuesto en este artículo. Esto te permitirá crear vínculos de confianza que te ayudarán a valorar y compartir lo que deseas de manera beneficiosa para todos.

Piensa y siente por ti y por los demás de una forma sana y eficaz, cuidadosa, respetuosa, con tacto, amable, escuchando activamente a los demás, entendiendo y respetando sus opiniones y diferencias; ponte en el lugar del otro; utiliza expresiones positivas.

Haz que tus comentarios, opiniones o críticas sean constructivas, cuida tu manera de comunicarte, controla el tono de tu voz al exponer, escucha atentamente al otro y piensa por qué y con qué fin quieres hacer ese comentario u observación antes de hacerlo.

Trabaja, ensaya y practica para aprender a decir las cosas de una forma correcta y respetuosa. Los cambios para una mejora llevan su proceso de aprendizaje y su posterior puesta en marcha. Sigue siendo sincero pero cuida las formas al serlo.

Y, por último, recuerda que no siempre para ser sincero lo más correcto es decir todo lo que se piensa, pero sí ser coherente con ello y jamás decir algo contrario a lo que se piensa. Eso es la sinceridad.