

RELACIONES

La investigación dice que podemos ser tanto auténtico como deshonesto

La relación entre honestidad y autenticidad es compleja.

TÓPICOS

- La honestidad significa veracidad, mientras que la autenticidad se refiere a expresar con precisión los valores fundamentales y las cualidades internas de uno.
- La investigación muestra que la autenticidad a veces requiere engaño.
- Lo que determina si el engaño se considera auténtico es si está impulsado internamente y motivado por razones prosociales.

Por Lázaro Castillo Jr



¿Ser auténtico significa ser honesto todo el tiempo: ¿compartir tus verdaderos sentimientos y opiniones, pase lo que pase?

Por ejemplo, ¿deberías decirle a tu jefe que su colonia huele a gasolina? ¿Decirle a su cónyuge que las ideas de negocios de su hermano son más que terribles? ¿Decirle a la niña de un amigo que su dibujo del perro de la familia se parece más a una extraña mesa con ojos?

En caso afirmativo, responda estas dos preguntas: ¿Hablar de esta manera lo hace, uno, sentirse más auténtico, y dos, parecer más auténtico para los demás?

Un artículo reciente de Bailey e Iyengar, de la Universidad de Columbia, intenta responder a estas y otras preguntas relacionadas sobre la compleja relación entre honestidad y autenticidad.

¿Honestidad y autenticidad van de la mano?

- [¿Cuál de los 12 patrones de relación describe mejor el suyo?](#)

Comenzamos con algunas definiciones. Una persona honesta es aquella que es sincera y veraz. Una persona auténtica es aquella cuyo comportamiento refleja sus sentimientos profundos, valores fundamentales y cualidades internas.

Por lo tanto, la autenticidad incluye más que la expresión franca de lo que viene a la mente. Después de todo, el verdadero yo de un individuo consiste en muchos pensamientos, sentimientos e identidades cambiantes, algunos de los cuales él o ella pueden no ser conscientes o comprender.

De hecho, incluso es posible ser auténticamente deshonesto, lo que significa decir mentiras de una manera que se siente fiel a uno mismo. ¿Si es así, cómo? Hay cuatro posibilidades. Estos ocurren cuando (ejemplos entre paréntesis):

- La honestidad amenaza las necesidades del individuo (un empleado que admita un error menor en el trabajo puede ser despedido).
- El autoengaño hace imposible la honestidad (Un viudo que se miente a sí mismo diciendo que la muerte de su esposa no lo ha afectado no puede evitar repetir la misma mentira a los demás).
- La honestidad pone en peligro las relaciones de uno (una mujer puede preocuparse de que ser honesta con su esposo sobre sus fantasías eróticas pueda dañar la relación).
- La honestidad representa una amenaza para el bienestar de otra persona (una persona puede temer que decirle a la pareja de una víctima de abuso su paradero puede poner en peligro la vida de la víctima).
- Las dificultades de ser auténtico y honesto con uno mismo y con los demás.

En general, la autenticidad requiere:

1. Conciencia de los propios estados internos.
 2. Expresión y comunicación veraz de estos estados.
- [La autenticidad para descubrir tu verdadero yo](#)

- [Cómo la culpa puede destruir la intimidad de una relación](#)

Pero, como se señaló anteriormente, no siempre somos honestos con nosotros mismos. De hecho, el autoengaño es un gran obstáculo para tomar conciencia de los estados internos y comunicarlos a los demás.

Por ejemplo, a menudo tratamos de aferrarnos a creencias positivas poco realistas en nosotros mismos, lo que requiere interpretar nueva información de manera sesgada a favor de hacernos sentir bien.

Algunos ejemplos de opiniones positivas poco realistas sobre uno mismo son: "Soy mucho mejor que la persona promedio" y "Mi verdadero yo es mejor y más moral que el verdadero yo de otras personas".

- ¿Puede la gente incluso decir que estamos siendo auténticos?

Dado que los demás no tienen acceso a nuestros estados internos, solo nosotros lo tenemos y de manera limitada, no pueden saber con certeza si estamos siendo auténticos. Por lo tanto, se basan en atajos mentales y reglas empíricas llamadas heurísticas.

Las heurísticas, a su vez, están influenciadas por factores como el contexto. Específicamente, el contexto determina si la autoexpresión puede percibirse como genuina o falsa. Veamos algunos ejemplos.

1. Contexto cultural: en China, describir solo los gustos de uno se asocia con ser genuino, mientras que en Alemania esto es cierto para describir tanto los gustos como las aversiones.
2. Contexto político: Es más probable que un líder político deshonesto sea visto como auténtico por un votante si los dos comparten un distrito electoral y si el votante siente que el sistema político es ilegal.
3. Ideología personal: el lenguaje políticamente incorrecto se considera más auténtico cuando se alinea con la ideología y los prejuicios propios del observador.

- [Por qué el Ghosting es malo para nuestra salud mental](#)

- [10 cosas que todo narcisista hará al final de una relación](#)

- [El poder de la humildad](#)

- [5 etapas de las relaciones íntimas](#)