

intro PSICOLOGÍA



NO SE LO DIGAS A Nadie

Todos tenemos secretos y necesitamos contarlos.
El problema es lo difícil que resulta evitar la tentación de
airearlos a los cuatro vientos y las consecuencias de hacerlo.
Por *Francesc Miralles*. Ilustración de *Alberto Vázquez*

A todos nos ha sucedido alguna vez. Revelamos a alguien cercano una información confidencial y un tiempo después descubrimos que el secreto ha sido aireado a los cuatro vientos. ¿Cómo ha sucedido?

Siguiendo la aritmética de los rumores, lo más probable es que el confidente haya sucumbido a la tentación del "¿sabes que...?" y haya transmitido la novedad a una persona de confianza, con la coletilla final de "no se lo digas a nadie". Este segundo receptor, al estar desvinculado de la fuente principal, lo contará a una media de tres personas, cada una de las cuales lo propagará a otras tantas. Es cuestión de días que la

información sea patrimonio de medio centenar de personas. ¿Qué nos lleva a compartir secretos y por qué es tan difícil guardarlos?

NUESTRAS TRES VIDAS
"Uno es dueño de lo que calla y esclavo de lo que habla"
(Sigmund Freud)

Algunos psicólogos hablan de tres niveles de existencia que conviven dentro de cada persona. El más externo es nuestro *personaje*, es decir, aquel que presentamos al mundo porque queremos que nos vean de determinada manera. Es la fachada que exhibimos, la *imagen corporativa* que nos define.

En un nivel intermedio estaría el yo

cotidiano. Cuando estamos con nuestra familia o en un entorno donde nos sentimos cómodos, dejamos de lucir fachada y nos permitimos ser naturales... hasta cierto punto, pues hay un tercer nivel, que es la *vida secreta*.

En el tercer nivel sucede aquello que uno se permite ser cuando nadie está presente. Y esta vida secreta no tiene que ser necesariamente un asunto oscuro o turbio. A veces alberga solo el deseo de cambiar de empleo, una próxima separación o el proyecto de engendrar un hijo.

Si la información se encuentra en ese nivel es porque la persona ha decidido que esos hechos no trasciendan aún. Sin embargo, el ser humano casi siempre necesita un testigo a quien confiar aquello que no debe saberse. Aquí empieza la dificultad y el peligro.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL?
"La mejor fuente de información son las personas que han prometido no contárselo a otras"
(Marcel Mart)

El acto de compartir con otra persona en nuestra *vida secreta* es sin duda una muestra de amistad y confianza. No obstante, con ello cargamos en el otro una responsabilidad que no ha elegido tomar desde el momento en el que decimos "¿podrás guardarme un secreto?".

Aunque la respuesta sea afirmativa, la probabilidad de que el pájaro de la confidencia escape de la jaula es alta debida, entre otros, a dos factores:

Cuesta encontrar temas de conversación excitantes en una pareja, en un grupo de amigos o en el entorno familiar. Por eso es fácil que en una velada aburrida, tras la segunda cerveza o copa de vino, salte el clásico "si te cuento algo gordo, ¿puedes guardarme el secreto?".

A veces la confidencia pone en una difícil situación moral a quien la escucha. Por ejemplo, si se es amigo de una pareja y uno de ellos nos cuenta una in-



“El ser humano es un animal social que necesita involucrar a su clan. Luego está el ‘morbo’ de revelar lo inconfesable”

fidelidad, sentiremos que estamos traicionando a la parte afectada. Esto puede llevar a abrir la caja de los truenos.

Cuando explicamos algo que puede comprometernos, somos conscientes, en mayor o menor medida, de este riesgo. La cuestión sería por qué necesitamos compartirlo, dado que, como decía Benjamin Franklin, “tres podrían guardar un secreto si dos de ellos hubieran muerto”.

DE LA CONFIDENCIA AL VIRUS

“No confíes tu secreto ni al más íntimo amigo; no podrías pedirle discreción si tú mismo no la has tenido”

(Ludwig van Beethoven)

El principal motivo es que el ser humano es un animal social que necesita involucrar a su clan en las decisiones que toma, ya que la aprobación del círculo íntimo le resulta vital. Un segundo motivo para revelar lo inconfesable, sobre todo en asuntos frívolos, es el *morbo* de poder contarlo. Es más, a veces los interlocutores tienen la impresión de que ciertas proezas tienen como principal objetivo ser contadas.

Vamos a ponernos en el lugar del confidente que desea ser fiel a su promesa de silencio. Si seguimos estas reglas, no sucumbiremos a la tentación de irnos de la lengua o al menos minimizaremos los daños:

► Piense que un secreto es una prueba de amistad que, si no superamos, repercutirá negativamente en la confianza de quien nos lo ha contado. Si por nuestro carácter somos incapaces de guardarlo, es mejor decirlo de entrada.

► Antes de revelar una confidencia de otro, debemos medir las consecuencias que puede tener para esa persona. Hay que distinguir una anécdota simpática e inofensiva de algo que comprometa gravemente al otro.

► Jamás transmita una confidencia por mensaje de texto. El destino de todo mensaje interesante es ser rebotado a los destinatarios más inesperados.

Según una encuesta coordinada por Michael Cox con 3.000 mujeres británicas de entre 18 y 65 años, el tiempo medio que tarda en revelarse un secreto es 22 minutos, aunque las confidentes en la parte superior de la horquilla aseguraron que podían guardarlo un máximo de dos días. Según este estudio, la indiscreción está propiciada en buena parte por las nuevas tecnologías. La posibilidad de estar comunicados a todas horas hace que sea mucho más difícil preservar las confidencias.

El experto en comunicación Ferran Ramon-Cortés nos alerta sobre este mal hábito: “Antes de hacer circular una información, deberíamos estar completamente seguros de que es cierta y de que el hecho de hacerla circular contribuirá positivamente en el seno de la organización. Si no es así, es un virus”.

SERENIDAD TRANSPARENTE

“La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en sintonía”
(Mahatma Gandhi)

Para que los demás no comercien con nuestra vida privada y la tergiversen, tenemos dos soluciones extremas: el silencio o la total transparencia. Si no queremos construir un muro alrededor de nuestra intimidad, lo cual conlleva un esfuerzo de ocultación, la otra opción es ser un libro abierto. De hecho, muchas personas populares suelen explayarse sobre sus intimidades con naturalidad. Sin necesidad de entrar en detalles obscenos o en la vida privada de otros, hablar con claridad de lo que uno piensa y hace aporta la serenidad de no tener que representar diferentes papeles.

Esta es una buena manera de evitar múltiples versiones sobre la realidad. Como decía un sabio romano, compórtate en privado como si te estuvieran mirando y nunca tendrás que hacerte reproches. Ni contar secretos, podríamos añadir. ●

UN BUEN GOLPE DE EFECTO

UN LIBRO

– ‘Virus,’ de Ferran Ramon-Cortés (RBA). Una epidemia desatada en un lujoso complejo hotelero sirve a este maestro de la comunicación como símil para alertarnos sobre el peligro de los rumores.

UNA PELÍCULA

– ‘La celebración,’ de Thomas Vinterberg (Karma Films). Cuenta la fiesta del sexagésimo cumpleaños de un patriarca danés, cuyo hijo ha esperado tan solemne y concurrido momento para airear terribles secretos familiares a través de un discurso incendiario.



RUMORES INFUNDADOS

Cuando una confidencia pasa a ser compartida por un número ingente de personas, tiende a transmutarse en rumor, con lo que pierde el 25% de su veracidad, según los investigadores. La información es retocada en cada eslabón de la cadena para ser más atractiva, con lo que se deforma hasta niveles imprevisibles. Eso cuando no se genera a partir de la nada. La fuerza del rumor se basa en que la fuente originaria es desconocida. El tramposo “se dice que...” ha servido para divulgar bulos como que el actual Paul McCartney es en realidad Shears Campbell, un doble del *beatle* que habría fallecido en accidente de tráfico en 1966.