



# TODA LA VERDAD

## EL CONCEPTO

*En la frase “la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad”, no siempre aplica la segunda afirmación.*

En las relaciones, decir la verdad y nada más que la verdad suma. Decir toda la verdad no siempre lo hace. Hay cosas que no necesitamos decir, si no nos las preguntan explícitamente. Y aún así, hay cosas que no necesitamos decir si no percibimos que el otro está preparado para oírlos.

Es muy distinto faltar a la verdad que dejar de decir algo con el objetivo de no herir. Cuando superamos el umbral de tolerancia de la otra persona, todo lo que digamos caerá en saco roto, (la persona, llegados a un límite, deja de procesar esa información) si no es que directamente se produce un daño difícil de reparar.

*Ejemplo: Un paciente oncológico preguntó a su oncóloga: “Doctora, ¿es mortal mi enfermedad?” La doctora le respondió: “Trabajaremos para intentar cronificarla”. Respuesta veraz y prudente. La doctora omitió decir que las posibilidades de supervivencia eran de menos de un 5%, cosa que le hubiera dicho por no faltar a la verdad pero sólo si el paciente le hubiera preguntado.*

## CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando decidas decir algo incómodo a alguien (por ejemplo, que te duele su forma de hablar) aplica el principio de progresividad. Ves avanzando a medida que notes que el otro acepta lo que le vas diciendo. Y detente cuando percibas que llegas a su umbral de tolerancia.
2. Muchas veces un mensaje necesita varios viajes para ser dicho, para que la persona se vaya preparando para recibirlo. No te programes para decirlo todo hoy, y al mismo tiempo no dejes de buscar las oportunidades posteriores para acabar diciendo lo que le necesitas decir.
3. El exceso de detalle o la sobre explicación (toda la verdad) pueden fácilmente eclipsar el mensaje que queríamos dar, porque sitúan al otro en reacción. Di sólo lo necesario para que el otro entienda la idea, el resto guárdatelo para posibles preguntas.