



# LA MENTIRA Y LAS MENTIRAS

aprendiendo a distinguir  
entre lo que me daña  
y lo que me beneficia

VERSIÓN  
1.0



Esta publicación es tan sólo un ayuda-memoria  
para los participantes en nuestros trabajos grupales.  
Se completará en forma oral durante las reuniones.

Si querés contactarnos:  
[cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)  
[susanasol@cetepso.com.ar](mailto:susanasol@cetepso.com.ar)  
[marianomorera@cetepso.com.ar](mailto:marianomorera@cetepso.com.ar)

© Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Buenos Aires, 2004



*Aquel que habla palabras suaves, instructivas y verdaderas, que no insulta a nadie, a ese llamo yo un hombre sabio.*

Buda (Dhammapada, 408)

Dedicamos este trabajo a todos los hombres y mujeres sabios.





## LA MENTIRA Y LAS MENTIRAS

*Conviene respetuosa y agradecidamente aceptar  
Palabras que son de beneficio, aunque no las haya buscado,  
Que sabiamente me aconsejan y me llaman la atención.  
En todo momento debo ser el alumno de todos.*

Shantideva (La Conducta del Bodhisattva, 5-74)

*La mentira es la madre de la familia 'Comunicación Deficiente'.  
Pertenece a ella los ignorantes, los pusilánimes, los malvados, los ton-  
tos. Es decir, prácticamente todos nosotros.*

Cetepso



### Introito

Todas las tradiciones espirituales hablan de la mentira como algo a evitar so pena de graves inconvenientes en el futuro.

*'No juréis para engañaros los unos a los otros, no sea que vuestros pies resbalen habiendo estado firmes, no sea que el mal os acontezca por des-  
viar a otros del camino de Dios, no sea que os aguarde un gran castigo'*  
Coran, sura 16, versículos 90-97. Islamismo.

*'No levantarás falso testimonio ni mentirás'*  
Octavo de la serie de diez mandamientos. Cristianismo.

*'No mentir, no inducir a error'*  
Las diez acciones negativas (primera de la palabra). Budismo.

La ley secular castiga también el falso testimonio, y papá y mamá nos lo di-  
jeron muchas veces.

¿Y por qué es entonces que casi todos mentimos casi todo el tiempo sobre casi cualquier tema? **Porque somos ignorantes.** Todavía no aprendimos a distinguir lo que realmente nos conviene de lo que realmente nos perjudica. Y a eso también ayuda que casi todas las referencias a la mentira se formulan con un simple "no mientas" en tono represivo, sin darnos los elementos que podrían ayudarnos a incorporar esa actitud a nuestro modo habitual de vivir.

Sugerencias útiles para aprender a beneficiarnos:

- ▶ Sorprenderse de las contradicciones. Todos dicen que la mentira es mala. Todos decimos que no mentimos. Todos mentimos. Pocos creen en la posibilidad de no mentir. Decimos que no hay que mentir y damos el ejemplo de mentir a cada rato. Justificamos la mayoría de nuestras mentiras. Y la lista sigue...
- ▶ Reflexionar que si tantos seres y textos sabios hablan de esto, algún motivo debe haber. Como siempre, dejamos de lado las propuestas interesadas de las instituciones humanas que quieren que 'seamos buenos', 'cumplamos con las reglas' y demás gazmoñerías tendientes a preservar el status-quo social. Nuestra intención, también como siempre, no es contribuir a preservar un orden establecido, sino incitar a que cada uno se

transforme en un ser libre, adulto y funcionante. Investigá cuáles pueden ser esas razones de los sabios.

- ▶ Determinar ventajas e inconvenientes reales, a corto y largo plazo, de la estrategia de vida 'mentir'. Si pienso que no me conviene el no mentir o el decir la verdad, no hay manera que lo ponga en práctica, y eso sin importar quien lo recomiende.
- ▶ Determinar algunos motivos por los que **yo** miento. Los míos suelen ser distintos a los que usan los demás. Si no sé cuáles son mis automatismos para involucrarme en la mentira (miedo, autoimagen, confusión, codicia) mal voy a poder aprender a actuar de manera diferente. Esto es, con sinceridad.
- ▶ La mentira de que hablamos es mentira en pensamiento, palabra y obra. O voz, cuerpo y mente, como prefieras denominar a algo totalmente abarcativo.
- ▶ Reflexionar sobre los envases alternativos de la mentira: el ocultamiento, la deformación de los hechos, la comunicación mezquina. Darse cuenta que es prima de la calumnia, la negatividad y la charla vacua. El campo es muy amplio.
- ▶ Usar métodos para desarrollar en mí mismo la 'no mentira', para luego pasar a 'decir la verdad'. Con decir 'no voy a mentir' no se llega lejos. A lo sumo, hasta la próxima distracción...
- ▶ Verificar los resultados del aprendizaje en cuanto a su conveniencia o no para la vida.
- ▶ ¡Ponerse contento!



### Definición posible:

*Es pensar, decir o hacer algo que sé o creo que no es exacto, con la intención de beneficiarme yo, o dañar a otro. A veces, hasta para 'beneficiar' a alguien.*

*Pensar, decir o hacer, o sea en cuerpo, palabra y mente. El generar y elaborar pensamientos mentirosos es ya una mentira hecha y derecha, y por ahí comienza el daño propio y ajeno. El decir una mentira es la simple expresión de un pensamiento anterior. Y a veces un gesto, una mueca, transmiten la mentira tan efectivamente como la palabra. Incluimos a todas las formas posibles en nuestro estudio de la mentira.*

*Algo que yo **creo** que es falso. A los efectos que nos interesan, es decir el daño que yo me causo y causo a los demás, no es necesario que lo que emito sea mentira, basta con que yo imagine (**crea**) que lo es.*

Otra definición posible, más sencilla es: conscientemente inducir a error.



### Motivos de la mentira:

Lo dijimos arriba: la ignorancia que todo lo abarca.

Esta ignorancia se manifiesta de distintas formas, dependiendo de las personas y situaciones:

- ▶ El *miedo*: si digo la verdad, me perjudicaré. No me van a querer o ascender o...
- ▶ La *codicia*: decir "a vos, te lo dejo a precio de costo porque sos un amigo".
- ▶ La *distracción*: me acostumbré a mentir y ya los motivos originales se perdieron en el laberinto de la mente. No sé porque miento, simplemente miento automáticamente.
- ▶ La *autoimagen*: como es una mentira, tengo que soportarla con otras mentiras.

Y así siguiendo.



### Inconvenientes de la mentira:

Consume energía para:

- ▶ generarla. Debe ser creíble, ventajosa para mí, a prueba de contradicciones. No es fácil

- ▶ ser un buen mentiroso
- ▶ mantenerla. Vivir con el miedo que 'me descubran', y actuar en consecuencia. Paso a ser esclavo de mi mentira, ya que no vivo según las circunstancias lo requieren sino como la necesidad de mantener la mentira lo demanda.
- ▶ reparar los desastres que se producen cuando inevitablemente se cae.



### **Presuntas ventajas de la mentira:**

Evito encarar situaciones que no me gustan o que percibo como peligrosas para mí. Invento respuestas 'manejables', y a eso lo llamo 'la verdad'.

No necesito pensar qué salidas genuinas podrían tener esas situaciones. Simplemente miento y creo que 'salí del paso'.

Si estoy tan confundido como para olvidarme que son mentiras y paso a pensar que son verdades, vivo 'tranquilo'. Y las defiendo a muerte.

Resumiendo: insisto en seguir siendo un niño psicológico que se niega a hacer lo necesario para llegar a ser un adulto. ¡Malcriado!



### **Ventajas de decir la verdad:**

Se evita la pérdida de energía asociada a:

- ▶ construir castillos de naipes.
- ▶ a sopesar esto o lo otro, lo digo así o de otra manera.
- ▶ inventar excusas.
- ▶ Se evita el sufrimiento que surge cuando el castillo de naipes inevitablemente se viene abajo. Los interrogatorios policiales funcionan por eso. Es imposible mantener una mentira frente a todos todo el tiempo.
- ▶ Se toma la responsabilidad de la propia vida en las propias manos (se deviene adulto psicológico).
- ▶ Se vive bien en uno mismo.



### **La mentira como forma de comunicación deficiente.**

No siempre nos damos cuenta que la mentira es una forma de comunicación degradada. Y menos aun que al mentir, el proceso de comunicación genuina con los demás se distorsiona, se corrompe, se interrumpe.

Tarthang Tulku, en sus enseñanzas sobre el trabajo cotidiano, suele destacar la enorme importancia de la correcta comunicación entre las personas. Algunos extractos de esa sabiduría:

- ▶ Cuando realmente nos comunicamos con los demás, abrimos canales de amor y cuidado, inspirando mutuamente apertura y despertando una profunda apreciación de la alegría y el sentido de vivir.
- ▶ Cuando realmente valoramos el trabajar juntos, sabemos la importancia de comprender y ser comprendidos, de ser claros y honestos en lo que decimos y en la forma que lo decimos.
- ▶ Una armonía natural surge cuando nos comunicamos bien.
- ▶ Cuando comenzamos a comunicarnos con honestidad, nuestras ideas y nuestras perspectivas se desarrollan, cambian y crecen, y descubrimos un profundo sentido de satisfacción en nuestras interacciones con los demás.
- ▶ Cuando nos comunicamos de esta manera, se desvanece la necesidad de mantener

nuestra autoimagen, porque los demás se dan cuenta y aprecian quienes somos realmente, y nosotros a nuestra vez apreciamos a todos los que nos rodean.

Si te interesa leer más sobre estas enseñanzas, te sugerimos consultar 'Skillful Means', Tarthang Tulku, Dharma Publishing, Berkeley, 1978, y 'Mastering Successful Work, Tarthang Tulku, Dharma Publishing, Berkeley, 1993.



## La mentira en la vida 'real'

Le ponemos comillas a 'real' porque de eso nuestra vida tiene poco. Lo que decimos que es 'la vida real' es la vida que imaginamos, vista a través de nuestros conceptos, nuestros prejuicios, nuestros automatismos. Los que perciben la vida tal cual es son los sabios, no los seres normales.

Esta sección tiene como fin el responder a las objeciones tales como: "Sí, todo esto de la no mentira, la sinceridad, etc. está muy bien, pero es bastante teórico".

- ▶ ¿Qué pasa si tengo que llevar adelante un negocio o manejar una empresa? Si en el mundo real siempre digo la verdad, me fundo o me echan...
- ▶ ¿Y en la vida familiar? ¿Cómo decirle a esa persona querida que tiene una enfermedad terminal y que le queda poco para vivir o cómo no pedirle al que atiende el teléfono que diga que no estoy para no atender un llamado que no me gusta? ¡Cuántos no!, ¿no?.
- ▶ ¿En la vida de relación? Decir 'no puedo' en lugar de la verdad del 'no quiero', por ejemplo para ir a esa reunión que para mí es un plomo, porque 'se va a sentir herido'.
- ▶ ¿Y en la calle? ¿Cómo puedo saltarme esa cola infernal, justo hoy que estoy tan apurado? (este es un buen ejemplo de mentira del cuerpo. No hablo, pero igual engaño a los demás).

La respuesta a estas justificaciones para mentir es simple de decir y difícil de llevar a cabo:

**Dejar que se manifieste en vos lo que ya es**

De la misma manera que en una excursión al aire libre evitamos meternos en un pantano y tratamos de caminar por un sendero seco, en la vida real hay muchas actividades que conviene evitar si se quiere vivir y dormir en paz.

- ▶ Si tu ocupación exige, según vos, que te degrades y degrades a los demás mintiendo y engañando, tal vez convendría reevalúes esa definición laboral.
- ▶ Si en tu vida familiar no podés/querés expresar tu verdad, ¿no sería hora de rever qué es lo que no anda en esa familia?

Y así siguiendo.

Nota al margen, muy importante:

**No se trata de rifar la intimidad y tener que contar todo,  
Sino de prestar atención a las consecuencias  
De lo que se dice y de lo que se omite.**

Para reflexionar sobre otras facetas de la mentira:

En Clarín del 31/03/04, pág. 29, Marcelo Moreno publicó una columna que tituló '*La verdad de la mentira: tiene las patas largas*'. Termina diciendo: "Lo que resulta raro no es que tendamos a creer puntualmente los **bolazos más ridículos**. Extraño es que luego protestemos, alegando haber sido engañados".



## Ejercicio 1

Recordate a vos mismo en relación con:

1 - el mentir

- 2 - el no mentir
- 3 - el decir la verdad

No sólo como actividad verbal, sino incluyendo además acciones de cuerpo y mente. Evaluá cómo te manejas con estos temas. Tus opiniones sobre vos, motivos, ventajas e inconvenientes, etc.



**Ejercicio 2**

¿Cómo son mis reacciones habituales cuando me mienten? Detectarlas en función de quién te miente, cuándo. Recordá lo que pasa por la mente y lo que siente el cuerpo. Qué siento, qué digo.

¿Qué siento cuando me mienten?	

Una vez realizado tu propio trabajo, podés pasar revista a lo que dijeron personas que te precedieron en estas investigaciones. No te trampees, primero hacé tu trabajo, recién entonces leé lo que dicen otros.

¿Qué siento cuando me mienten?	
Indignación	Tensión y bronca
¿Quién se cree que soy?	Sensación de maltrato.
Tristeza	Indignación. Tristeza
Duda: ¿Entendí mal?	Desilusión.
Ira. Me separo de esa persona. Soliloquio	¡Por qué me mienten? Me choca.
Tardo en descubrirlo / Ira / Impotencia	Me cuesta hablar. Resentimiento.
Me paraliza. Indago.	Me descoloca. Rechazo.
Trato de entender si hubo un malentendido. Frente a la comprobación siento tristeza y me distancio.	Dudo de si es o no es así. Desaliento e impotencia. Experimento un abismo, ya no me importa tanto estar cerca.
Se quiebra mi confianza.	Reconocimiento de una gran pena.
Me voy a vengar	Le perdono la vida.
Me toma de estúpido.	Odio



**Los métodos para desarrollar la capacidad de no mentir.**

Tal como dijimos arriba, no alcanza con decir "no voy a mentir", aunque sepa y esté convencido de las ventajas de esa estrategia de vida. Entonces, te proponemos algunas reflexiones para emprender el camino hacia el 'decir la verdad' o sea evolucionar hacia el respeto y la dignidad:

- ▶ Dado que es una conducta aprendida hace tiempo, y reiterada luego innumerables veces, no puede modificarse por una declaración voluntarista. Debemos poner en práctica *métodos* que permitan esa evolución.
- ▶ Dado que el mentir es una conducta automática, adquirida a través del tiempo y no algo innato, propio del ser humano, resulta posible desaprenderla.

- ▶ 'Dado que la mentira es un efecto, para lograr superar el hábito debo trabajar sobre las causas. Éstas dependen de cada uno. Ergo, trabajo personalizado.
- ▶ No es distinta de otras conductas nocivas que utilizo habitualmente: robar, calumniar, enojarme, etc. Todas reconocen el mismo origen, la ignorancia y la confusión. Por lo tanto, cuando me ocupo de la mentira, en realidad me estoy ocupando también de todas las otras. No es que primero me ocupo de una, luego de la otra, y así hasta el fin de mis días. No habría vida que alcance.
- ▶ Si querés eliminar un árbol, ¿que te parece más conducente: ir sacándole las hojas una por una (y esperar que con la próxima primavera no crezcan de nuevo) o excavar las raíces? Los métodos que proponemos trabajan con la raíz del árbol, no con las hojas.

Dado que dijimos que los orígenes de estos pensamientos negativos son la ignorancia, la resultante confusión de no ver las cosas tal cual son, el no saber distinguir entre lo que me beneficia y lo que me perjudica, proponemos:

- ▶ Comenzar trabajando con la distracción que ocupa nuestra mente en forma cuasi-constante. Vivimos en modo automático, dormidos, aunque nos quieran hacer creer otras cosas. Para eso incorporar inicialmente la meditación de calma mental y el trabajo interno de reflexión y esclarecimiento.
- ▶ Establecer firmes compromisos con nosotros mismos, y cumplirlos, en el sentido de mantenernos en el camino hacia la libertad, hacia el despertar. Ayuda e inspiración externa son indispensables para lograr este propósito.
  - ▶ Progresivamente avanzar hacia niveles que trascienden el condicionamiento habitual, -del ego ignorante hacia el no-ego sabio-, en todas sus facetas. Cuando logre desprenderme de los conceptos (bueno/malo, lindo/feo, etc.), de todo aquello que implique *yo acá - lo demás y los otros más allá*, habré logrado ser capaz de decir la verdad siempre, a todos, en toda circunstancia. Y simultáneamente seré capaz de no matar, no robar, no sentirme un infeliz, no sufrir inútilmente. Es decir, habré llegado a ser una persona LIBRE y FELIZ.



### Ejercicio 3

- ¿Tengo alguna mentira pendiente (ya dicha, con efectos en curso o no)?
- ¿Qué siento?
- ¿Quiero hacer algo al respecto para evitar sufrimientos propios y ajenos?
- ¿Qué impedimentos surgen para eso? ¿Qué imagino puede pasar?



### Ejercicio 4

- ¿Tengo algún "decir la verdad" pendiente?
- ¿Con quién? ¿Respecto de cuál tema?
- ¿Qué siento?
- ¿Quiero hacer algo al respecto?
- ¿Qué impedimentos surgen para eso? ¿Qué imagino puede pasar?



### Ejercicio 5

Imaginar cómo es un mundo donde todos pueden leer la mente de todos. No existe el ocultamiento, la mentira no es posible.

- ▶ ¿Cómo me sentiría yo en ese mundo?
- ▶ ¿Cómo sería mi vida?
- ▶ ¿Querría vivir en ese mundo?



- ▶ ¿Podría, con mis condicionamientos actuales, vivir en ese mundo?
- ▶ Me veo sin condicionamientos y sin mentiras. ¿Qué pasaría?



### Ejercicio 6

Preguntas para hacerse, evitando la culpa, estimulando la sinceridad:

1. ¿Por qué no se me dice la verdad?
2. ¿Hay algo en mí que hace que se me tenga que mentir?
3. ¿Hago yo algo que induce a los demás a mentirme?
4. ¿Cuál es mi reacción habitual cuando se me dice algo que no me gusta, o que no espero?
5. Si creo que lo que descubrí respondiéndome a las preguntas anteriores no me conviene, ¿qué podría hacer al respecto?



### Ejercicio 7

Tomado de 'Abundancia a Través del Reiki' - Paula Horan, Sirio, Málaga, pág. 108.

*Percibí tus pensamientos y las emociones resultantes  
Que bloquean el fluir en el centro de energía de la garganta.*

1 - Sentate en una posición cómoda, con la espalda recta pero relajada, las orejas alineadas con los hombros y éstos con las caderas.

*Durante 5 minutos  
Sentí tu resistencia a la comunicación verdadera.*

Percibí en forma plena y con verdadero entusiasmo lo difícil que te resulta expresar tu verdad.

Recordá incidentes durante la semana pasada en los que no dijiste la verdad, ya sea por omisión o con falsedad. Prestá atención al efecto que esto tiene sobre todo tu cuerpo y dejá que se expanda hasta disiparse

2 - Ahora,

*Durante 5 minutos  
Sentí tu deseo de comunicarte verdaderamente.*

Experimentá este deseo con plenitud y con total entusiasmo. Date cuenta de lo mucho que anhelas la comunicación verdadera. Contactá con el gran alivio que sentirás una vez que finalmente puedas expresar tu verdad.

Pensá en personas específicas a las que te gustaría comunicar tus verdaderos sentimientos. Imaginate haciéndolo. Ahora vivenciá las emociones derivadas de esos pensamientos que recorren tu cuerpo. Dejá que se expandan hasta disiparse.

3 - Finalmente,

*Durante 5 minutos  
considerá todas las ocasiones en tu vida  
en las que fuiste capaz y serás capaz  
de comunicar tu verdad.*

Experimentá gratitud por todas tus pasadas, presentes y futuras experiencias de verdadera comunicación.

Una vez que hayas completado la experiencia, llevá con vos esta actitud de gratitud siempre

que te expreses. Dejá que la actitud de gratitud te toque cada vez que comuniqués tus verdaderos sentimientos durante el transcurso del día.



### Comentario de Paula Horan al ejercicio 6

Todo lo relacionado con la comunicación está particularmente conectado con bloqueos en este centro de energía, porque es en la garganta donde el sonido se origina. El centro energético de la garganta posee una función similar a la de un puente: vincula la cabeza con el cuerpo y te brinda la capacidad de utilizar tu voz para comunicar tus ideas y sentimientos íntimos.

Para permitir la abundancia de verdad, primero tenés que considerar tu resistencia a la comunicación verdadera. Intentá recordar esos momentos en los que no quisiste hablar, cuando no dijiste aquello que estaba sucediendo dentro tuyo: la tonalidad de un sentimiento, una observación, el estado mental que plasmaba quién eras en ese momento. Percibí tu resistencia como oposición a tu propia verdad; vivenciá esa voz evasiva y sumisa, tu rechazo al contacto visual. Notá las pequeñas mentiras que pasan por tu mente.

Observá a quién estás protegiendo. ¿Qué estás escondiendo de los demás? ¿Qué estás tratando de esconder de vos mismo? Estás vivenciando aquello que te está sucediendo, no estás intentando hacer que la resistencia se marche. No estás apuntando a una meta preconcebida, no estás ensayando ninguna verdad convencional. Por cinco minutos, simplemente escuchá la resistencia que se opone a tu voz interior.

Una antigua oración india expresa maravillosamente la pureza de la comunicación verdadera: "...el elemento éter, origen del cielo, translúcido como el cristal puro y sin defecto, en esa belleza y moción graciosa irradia el mundo como plateados rayos de luna que disipan la oscuridad". Cuando vivenciás la comunicación como un gesto de la Energía de la Fuerza Vital Universal, sos capaz de comunicar el conocimiento del corazón. Como "rayos de luna", tu comunicación disipa la oscuridad. Puesto que el conocimiento procedente del corazón es tu propia verdad, sólo expresás y pronunciás la verdad.

La comunicación sincera sólo puede acontecer cuando sabés cómo escuchar. Podés aprender a escuchar prestándole atención a los hábitos y tendencias que te impiden oír tu propia voz interior. Una vez que contactás con la verdad como tu fuente, es fácil expresarte apropiadamente, en el momento oportuno y en la forma adecuada.

La comunicación es un factor importante para manifestar abundancia en la dimensión material. Cuando expresamos nuestras intenciones desde el Ser Verdadero, el Universo reacciona. En el plano material, nuestra abundancia es también el resultado directo de nuestro intercambio con otros. Aunque los demás nunca pueden ser el origen de nuestra abundancia (sólo el Ser Verdadero es la fuente), la comodidad relajada con la cual expresamos y comunicamos la abundancia que somos a los demás, determina la facilidad y el alcance con la que ésta se manifestará.

Por tanto, al abordar nuestra resistencia, nuestro deseo y nuestra gratitud por la habilidad de comunicarnos sinceramente, nos abrimos al fluir natural de la abundancia en nuestras vidas.





*Puedan las lluvias de lava, piedras ardientes y armas  
De ahora en más devenir una lluvia de flores.  
Puedan todos aquellos que batallan con armas  
De ahora en más intercambiar flores juguetonamente.*



Shantideva,  
La Conducta del Bodhisattva, 10-9



**Pueda la verdad prevalecer  
Puedan todos los seres beneficiarse  
Realizando la libertad más allá de los conceptos.**





Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente

Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera

Reconquista 745 PB 'Q' - (C1003ABO) Buenos Aires - Argentina  
email: [cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)

