

# LA VERDAD ES MARAVILLOSA

Por **DORA INES GROSSO GARCIA**  
Psicóloga holística

En este artículo vamos a reflexionar sobre la fuerza y poder de la verdad y los efectos en nuestra salud física, mental, emocional y espiritual.



La psicología, concibe la verdad como parte del pensamiento, la mente y la psiquis humana. La verdad es una vivencia particular y personal, cada ser concibe este aspecto de la vida a partir de sus creencias, su cultura, su estatus social, político, religioso, familiar laboral o ocupacional.

También la verdad se construye de acuerdo con el género y rol social que desempeñamos y a la etapa evolutiva que estemos viviendo. Por ejemplo, los adolescentes defienden la verdad, la justicia y están dispuestos a luchar por sus ideales con gran voluntad.

## **¿Sabías que la verdad tiene consecuencias positivas en nuestra salud?**

la Verdad, da la sensación de paz y tranquilidad, genera endorfinas, que son los neurotransmisores encargados de la sensación de disfrute, felicidad y alegría.

Anita E. Kelly Psicóloga, en uno de sus estudios con relación a la verdad y la salud, comenta que las personas " presentaron mejoras significativas en su salud cuando decían permanente la verdad." Tales beneficios iban desde liberar los sentimientos de tensión y melancolía, hasta sanar los síntomas que les aquejaban, como cefaleas y molestias de garganta entre otros. Al tranquilizarse y relajarse, mejoraron sus hábitos de sueño, entre otros beneficios.

Se concluye que la sensación de conciencia tranquila que tienen las personas al decir la verdad y la creencia de haber actuado bien hace que se sientan mejor psicológica y físicamente. <http://psychology.nd.edu/faculty/anita-e-kelly>

Opinan los especialistas en salud mental y neurociencia que vivir en la mentira produce daños psicológicos y problemas de salud, también afecta el campo emocional, porque produce en las personas sentimientos de culpa y miedo por no ser sinceras, la vida con engaños trae miedo y desconfianza. La mentira podría provocar afecciones en los diferentes órganos del cuerpo.

Lo natural y evolutivo del ser humano es decir siempre la verdad, ser ético lleva a ser confiable, tranquilo, amoroso y a dar siempre lo mejor, esto garantiza en lo posible también recibir lo mejor. Es un aspecto de conciencia y de atención permanente, es la forma como se construye el verdadero sentido de vida.

Como conclusión, los expertos expresan que vivir en contextos de verdad y autenticidad, mejora la salud mental y física, recomiendan que la sociedad se eduque desde la honestidad y la franqueza, con valores sólidos que permitan vivir en armonía con sigo mismo, con los demás y con el ambiente. Un desarrollo moral y ético adecuado desde la infancia, orientado en la verdad, es positivo. Es la base de la estructura espiritual.

### **¡Con la verdad se llega a todas a partes!**

Con esta frase, generaciones tras generaciones hemos recorrido parte de nuestras enseñanzas más arraigadas.

Decía **Platón** que "hay que tener el valor de decir la verdad"

La verdad es fortaleza, la firmeza de ánimo del individuo, de la tenacidad, la perseverancia. Es esta firmeza de ánimo la que hace que las calamidades parezcan pequeñas. La verdad nos permite estar seguros y ser absolutamente positivos, ir siempre hacia adelante, ante cualquier situación, viendo el bien en todas las circunstancias, las virtudes positivas son innatas en el ser humano, todos las tenemos, es necesario reconocerlas en nosotros mismos y en los demás para que se manifiesten.

## **¿Es posible vivir diciendo todo el tiempo la verdad?**

Este es el reto para crear una vida auténtica y un sentido de convivencia social ético y moral. La verdad puede ser una práctica posible, cuando una persona vive en la verdad está tranquila y confiada. La honestidad es parte del ser hombre, lo natural en el ser humano es la protección y conservación de la vida.

La misión del Ser es la búsqueda de la realización personal y la felicidad con valores sólidos y auténticos, que también son la base del amor, amar es vivir en la verdad. todos somos seres de amor, de sabiduría, Fe, compasión y comprensión.

## **¿qué es la verdad?**

Algunas reflexiones acerca de lo que significa la verdad:

La verdad está estrechamente vinculada con las virtudes.

La verdad, se refleja en los valores y a través de ellos, le da significado a la existencia de las personas y son los valores los que determinan el proceso de humanización del hombre.

La palabra es verdadera cuando el hombre realmente expresa su juicio con ella.

La verdad sirve de norma y reconoce la realidad.

la verdad es absoluta e inmutable y no admite grados.

La verdad implica la certeza o certidumbre.

La verdad se manifiesta de forma verbal y no verbal, es imposible de ocultar.

## **¿Sabían que los niños siempre dicen la verdad?**

Los niños nacen limpios y dicen y expresan siempre la verdad, son sinceros por naturaleza, son espontáneos, expresan las cosas como las sienten, comienzan a mentir entre los dos y tres años, a veces alentados por sus padres como parte de la adaptación al entorno social, depende de los adultos continuar alimentando esas virtudes innatas del niño.

Lo ideal es ser sincero y aceptar las consecuencias que la verdad traiga consigo, ser sincero y positivo es una virtud que exige encontrar el contexto, el momento y la oportunidad adecuados para expresarla. Decir lo que se piensa, expresar la veracidad exige un compromiso con la realidad.

Finalmente los invito a hacer consciencia de la poderosísima energía que tienen nuestras palabras, nuestras intenciones, nuestros pensamientos para que podamos construir una realidad, un contexto de verdad y sabiduría que tenga en cuenta nuestro bienestar, el de los demás y el de nuestro entorno familiar, de pareja, en nuestro campo laboral, en la comunidad en la que estamos.

Tenemos un poder creador y la idea es usar todas esas virtudes que traemos interiormente y las que nos han dado nuestra educación, nuestra formación y la belleza de la vida.

***DORA INES GROSSO GARCIA***  
**Psicóloga holística**  
*doraigross@hotmail.com*