

POSVERDADES EMOCIONALES

Los cuentos que nos contamos a nosotros mismos para dejar de sufrir

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

Introducción

“El olvido está repleto de memoria”.
Mario Benedetti

¿Hasta qué punto podemos tolerar la verdad? ¿Existe una única verdad o fabricamos verdades a nuestra medida? ¿Con qué mecanismos nos protegemos emocionalmente y cuáles son las consecuencias para nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean?

Para evitar el sufrimiento psicológico todos recorremos en alguna medida a determinados mecanismos de defensa o de protección emocional que llevamos en nuestro “Pack genético”, pero también a la creación de «posverdades» o mentiras emocionales fruto de nuestros diálogos internos.

Es clave que nos sumerjamos en estos diálogos y tomemos consciencia de las diferentes voces que residen en nuestro interior. Si somos capaces de detectar los relatos manipulados y hacerlos conscientes, podremos crear una comunicación interna más coherente y podremos crecer como seres humanos, mejorando nuestra vida y ayudando a los demás en su camino.

Posverdades sociales

Vivimos en una época llena de contradicciones, fricciones, incertidumbre, confusión, enfrentamiento entre colectivos y terremotos políticos que nos afectan emocionalmente. Vivimos en una sociedad en la que las nuevas tecnologías de la comunicación actúan como amplificador rápido – por no decir inmediato – de las informaciones, opiniones, pareceres, sentimientos, creencias..., lo que genera contagios o contaminaciones que, de forma parecida a un virus, se acaban convirtiendo en pandemia global. Sea o no fidedigna, esté o no basada en hechos verificados, la información que llega a las redes acaba convertida en posverdad.

Los sucesos objetivos tienen menor influencia en la formación de la opinión pública que las apelaciones a la emoción y las creencias personales. Las narraciones se desgastan y vacían; se simplifican al máximo a fin de redirigir los estados de ánimo sociales, abusando de palabras y mentiras. Actualmente no parece que la veracidad de las cosas importe tanto como las acústicas emocionales y su impacto. Y el impacto emocional que todo esto tiene en nuestras vidas es enorme, ya que reduce el grado de confianza entre las personas e instituciones, y sin confianza, es muy difícil mantener el equilibrio y el bienestar emocional, sobre todo cuando la incertidumbre forma parte de nuestro paisaje humano diario.

Posverdades Emocionales

Decía Carl Gustav Jung: «Tu visión se volverá más clara sólo cuando mires dentro de tu corazón... Quien mira hacia afuera, sueña. Quien mira en su interior, despierta».



Este fenómeno de las fake, de las falsas verdades sociales, que se dan por buenas y acabamos creyendo, sucede en buena parte por una actitud de comodidad ante lo que sucede. Preferimos no tener que estar constantemente discriminando, analizando, sopesando, valorando las cosas.

Si nos dan un output hecho, mejor que mejor, ¡menos trabajo! Es la era de la simplificación que nos puede llevar a la desaparición del pensamiento crítico y, por tanto, al seguimiento de consignas, a dejar de ejercer nuestra responsabilidad y libertad. Lo mismo sucede en el mundo emocional. No habría posverdades sociales si no las hubiera de emocionales y, por ello, es preciso poner atención al tema.

¿En qué consiste una posverdad emocional?

Consiste en crear una verdad emocional subjetiva a copia de silenciar algunos aspectos de la verdad real y llenar los vacíos con invenciones más o menos elaboradas. Las posverdades emocionales nos permiten crear una biografía, en parte fraudulenta, a fin de reducir la dosis de sufrimiento emocional que supondría vivir con la verdad por delante. Es así que construimos el relato vital que menor dolor nos causa.

En la era de la posverdad el hecho que determinadas cosas sean cierta o no es secundario. El autoengaño mediante el relato es uno de los mecanismos que más utilizamos para conseguirla. Estos mecanismos pueden provocar que nos acabemos impermeabilizando contra aquello que nos muestra la realidad y la neguemos y que, en consecuencia, seamos refractarios a todo lo que pueda desestabilizar nuestro sistema de creencias sobre nosotros mismos, los demás o el mundo.

¿Cómo se fabrica una posverdad?

De entrada se genera un relato, que después se intenta insertar en la realidad destacando las pistas que lo avalan y escondiendo las que lo evidencian como equivocado; se buscan testimonios que le den apoyo y se niega la participación pública a los disidentes que podrían generar dudas en el público. Para dominar el relato en el espacio público, se simplifican los mensajes, los procedimientos y los vínculos sociales. Se polariza, de manera que haya buenos y malos, nosotros y los contrarios, los de arriba y los de abajo, los honestos y los corruptos, los amigos y los enemigos.

Se busca el antagonismo emocional. Se fomentan emociones que puedan movilizar a las masas: rabia, indignación, resentimiento, hartazgo. Se intenta mostrar la bajeza moral del contrario y destacar la moralidad superior del propio grupo. La consecuencia de esto es que, cada vez más, vivimos en burbujas cognitivas y nos relacionamos con colectivos que, más o menos, piensen lo mismo que nosotros; seleccionamos lecturas en función de nuestra línea de pensamiento y censuramos todo lo que no encaja con el guión elaborado. Así nos reforzamos mutuamente las consignas y nos acabamos creyendo las posverdades.

Los requisitos de la posverdad también se pueden aplicar a nuestro mundo interior: simplificamos, nos movemos por creencias, generamos burbujas cognitivas, silenciamos u olvidamos selectivamente partes de nuestra vida y cortamos o rehuimos los indicios que no encajan con la narración que hacemos sobre ciertos hechos vividos. Buscamos a las personas que nos reafirman en nuestra posverdad y dejamos de relacionarnos con aquellas que nos muestran fragmentos de realidad que no concuerdan con nuestro relato. Seleccionamos la información que confirman nuestras creencias y obviamos la que las pone en evidencia.



El autoengaño como posverdad emocional

El paraíso terrenal se pierde con cada mentira contra uno mismo.

Rafel Argullol

La autobiografía es a la fuerza un género fraudulento. Michel de Montaigne afirmaba que cualquier medio honesto para defendernos de las desgracias es, no tan sólo lícito, sino también loable. Incluso Homero elogió el arte de la huida de Eneas. La huida es un mecanismo de defensa mediante el cual nos protegemos de males peores. Aún así quien es un eterno fugitivo de todo ¿vive realmente?

El autoengaño empieza de forma inconsciente. A medida que nos volvemos más competentes con el lenguaje nuestra mente creativa aprende a elaborar relatos a fin de aliviar el sufrimiento. Lo hace escondiendo aquello que teme, escondiendo en los lugares más oscuros de nuestra mente todo lo que es desagradable, colocando en el congelador de olvido algunas cuestiones punzantes, o bien tapando algunos agujeros mentales con recuerdos inventados, pulidos, limados, mejorados o, simplemente, tergiversados. De esta forma, aprendemos a ver tan sólo aquello que queremos ver, sin que haga falta que nadie nos entrene a hacerlo. Intentamos justificar lo injustificable argumentando de forma distorsionada y tendenciosa, mintiéndonos descaradamente a nosotros mismos. El caso es que buscar la verdad –ni que sea un pequeño pedazo – puede llegar a ser demasiado doloroso para nosotros.

Los cómo y los para qué fabricamos posverdades emocionales

Nos hablamos a nosotros mismos y fabricamos relatos que quieren explicar lo que vivimos, hacemos o somos intentando evitar al máximo el sufrimiento. Decía Leon Felipe que “nos duermen con cuentos”. Los cuentos que nos explicamos a nosotros mismos representan posverdades emocionales, medias verdades mezcladas con ficción que funcionan como **analgésicos emocionales**. A menudo los elaboramos de forma **inconsciente**, al ponerse en marcha los mecanismos de autoprotección emocional (también llamados mecanismos de defensa) que pretenden minimizar el sufrimiento emocional y conseguir reducir la incoherencia interna entre lo que pensamos, sentimos y queremos y lo que acabamos haciendo. Aún así, sería señal de madurez que nuestros relatos tuvieran la búsqueda de la verdad como la base donde asentarse en lugar de apoyarse en una mentira generada por un cerebro creativo que manipula, inventa, modifica y adapta los hechos para no sufrir.

¿De qué nos sirve fabricar relatos con posverdades emocionales?

- **Reducen la incertidumbre** que supone no disponer de todos los elementos necesarios para articular una buena explicación acerca de quienes somos y cómo vivimos.
- **Minimizan el sufrimiento**
- **Intentan eliminar la incoherencia interior** (distancia entre lo que pensamos, sentimos, decimos, queremos y lo que acabamos haciendo)
- **Eviten el trabajo** de reflexionar sobre la moralidad de nuestras conductas y intentan **reducir los sentimientos de culpa o de incompetencia**.
- **Aumentan nuestra autoestima** al hacer grandes los pequeños éxitos y reducir los errores o fracasos; resaltan lo mejor de nosotros mismos y esconden lo que nos avergonzaría o nos haría sentir mal.
- **Protegen nuestra imagen ante los demás**, intentan ofrecer el perfil que socialmente sea más valorado y bien aceptado.



¿Cuáles son las “contras” que puede tener vivir desde las posverdades emocionales?

- Vivir vidas falsas sometidos a los guiones de los demás o a aquello que se considera socialmente aceptable y oportuno, escondiendo algunas partes nuestras que constituyen nuestra esencia personal.
- Construir relaciones ficticias dado que no mostramos a los demás la verdad de quienes somos sino tan sólo aquello que creemos que ellos tienen la capacidad de aceptar de nosotros.
- Un profundo sentimiento de soledad dado que vivimos desconectados de la persona que somos realmente.
- Bajo nivel de bienestar y aumento de nuestro desequilibrio
- Alejamiento de los valores-acción “verdad y bondad”
- Empeoramiento del clima emocional global.

¿Cómo podemos trabajar con nuestras posverdades emocionales?

Podemos hacer conscientes las posverdades emocionales y trabajar a partir de ellas para crecer como personas.

- Debemos tomar consciencia de las diferentes voces que dialogan en nuestro interior y estar atentos a sus mensajes.
- Es necesario revisar y actualizar nuestros relatos en lugar de limitarnos a repetirlos.
- Es emocionalmente inteligente y ecológico revisar nuestra historia de posverdades emocionales y generar un relato más honesto asumiendo los riesgos que supone vivir “en la verdad”.
- Hacernos más competentes en el conocimiento del lenguaje y sus trampas, en el cultivo del arte de la palabra y de la gestión de sus significados.
- Hay un momento en la vida en que es preciso escribir el propio guión buscando la propia verdad en lugar de limitarnos a repetir guiones preestablecidos (responsabilidad personal).
- Asumir el impacto emocional que comporta el hecho de decirnos la verdad de lo que somos y de lo que supone el cómo vivimos, acogiendo las emociones que nos generan sufrimiento y gestionándolas adaptativamente.

Estamos convencidos de que nuestra fuerza reside en el conocimiento y en la honestidad de nuestros límites y que se consigue cuando dejamos de engañarnos a nosotros mismos.

Algunas conclusiones

No se trata de olvidar ni de fabular, se trata de sumir la propia existencia conectados a un nivel de verdad suficiente que sólo cada persona puede medir.

Cuando vivimos en la posverdad emocional, vivimos a oscuras. Y desde esta oscuridad tomamos nuestras decisiones, sin saber quienes somos ni qué necesitamos realmente, dejando a un lado nuestra esencia. Y es por esto que nos acabamos haciendo daño y herimos a los que nos rodean. Este texto de Sandor Marai nos mueve a cuestionarnos e incide en algunos puntos clave que merecen nuestra reflexión y nuestra acción coherente:



“Al final, al final de todo, es con los hechos de la vida misma que se responde a los interrogantes que el mundo nos plantea con tanta insistencia. Como: ¿quién eres...? ¿qué deseabas realmente...? ¿qué sabías en realidad...? ¿a quién y a qué has sido fiel o infiel...? ¿ante quién o de qué te has mostrado valiente o cobarde...? Estas son las preguntas capitales. Y cada persona las responde como puede, sinceramente o con mentiras; pero esto no es demasiado importante. Lo que importa es que al final todos respondemos con nuestra vida entera”.

Sandor Marai: El último encuentro.

Bibliografía recomendada:

- **Posverdades emocionales**
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

