

EL AUTOENGAÑO, UNA AUTOBIOGRAFÍA FRAUDULENTE POSVERDADES EMOCIONALES

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

Introducción: Vemos lo que queremos ver

El autoengaño es una elaboración personal de una post-verdad emocional. Pretende evitar el sufrimiento simplificando o escondiendo partes de nuestra realidad y elaborando mentiras más o menos inconscientes en un intento de protegernos de la división interna, de la incoherencia, de la fragmentación.

Empieza de forma *inconsciente*. Nuestra mente es muy creativa y, a medida que nos volvemos más competentes con el lenguaje, aprende a *elaborar relatos* para aliviar el sufrimiento. Lo hace escondiendo lo que tememos, alojando en los más oscuros desvanes de nuestra mente aquello que es desagradable, colocando en el congelador algunos temas “punzantes”, o bien tapando algunos agujeros mentales con recuerdos inventados, pulidos, limados, mejorados, o, simplemente tergiversados. El objetivo es evitar el sufrimiento que surge cuando estamos divididos por dentro, cuando lo que pensamos, sentimos y hacemos está en contradicción. Y, *en lugar de modificar conductas, pasamos a modificar nuestro relato*.

Así se inicia el autoengaño y aprendemos a ver sólo “lo que queremos ver”, sin necesidad de que nadie nos entrene para ello. Intentamos justificar lo injustificable argumentando de forma distorsionada y tendenciosa y nos mentimos descaradamente. Lo cierto es que buscar la verdad -ni que sea un pedacito de ella -puede llegar a ser demasiado doloroso para nosotros. Esto explica que podamos vivir toda una vida de espaldas a quienes somos y dejando de ser “quienes hubiéramos podido llegar a ser”, aquella mejor versión, aquella persona despierta y consciente capaz de iluminar con su propia luz este mundo a veces demasiado a oscuras.

La verdad, una elección con consecuencias

Que el relato te recuerde la verdad que hay en ti
Ecrem

La cuestión clave es revisar hasta qué punto vivimos “en la verdad” y la buscamos o bien preferimos una vida repleta de post-verdades elaboradas, aunque suponga limitarnos a sobrevivir. *¿Dónde debemos buscar la verdad, en la claridad o en la oscuridad?* -se preguntaba Heisenberg.¹

Tal vez la verdad sea un espejo que se rompió y cada uno de nosotros tiene un pedacito de ella.

Decía Schiller que la verdad habita en las profundidades y que es necesario bucear para llegar a ella. Hace falta convertirse en explorador de uno mismo para conseguir llegar a la esencia que representa. Y esto no es ni rápido, ni fácil ni evidente, es un trabajo para exploradores emocionales dispuestos a asumir el riesgo de conocerse a sí mismos.

Las verdades son ilusiones de las que se ha olvidado que lo son; metáforas que se han vuelto gastadas y sin fuerza sensible, monedas que han perdido su imagen y no son ahora ya consideradas como monedas, sino como metal -escribió Nietzsche.²

1 Relato incluido en el libro Cuestiones cuánticas: escritos místicos de los físicos más famosos del mundo. Editorial Kairós. Werner Heisenberg.
2 Relato incluido en el libro El libro del filósofo. Editorial Taurus. Friedrich Nietzsche.



Muchas personas saben que es importante decirse la verdad a uno mismo, pocas se lo creen y menos lo hacen. Decía Billy Wilder: *si quieres decirle a la gente la verdad, sé divertido o te matarán.*

Saber relatar y conversar es un arte, y decirse la verdad una elección con consecuencias. Para hacerlo uno deberá ser consciente de cuáles son los mecanismos de autoengaño en los que cae más a menudo. La "verdad" no deja de ser una construcción consensuada y co-creada por más de una persona. Y, por ello, tiene fecha de caducidad. Grandes verdades antiguas se convirtieron en equivocaciones más adelante. Verdades como "la Tierra es plana" o "la Tierra se halla en el centro del universo" ya hace tiempo que caducaron. Es preciso cuestionar "la verdad" desde la humildad.

Decía Marco Aurelio: *Todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho. Todo lo que vemos es una perspectiva, no es la verdad.*³³ Nada hay más peligroso que un relato falso disfrazado de verdadero.

La habitación cerrada

En su "Trilogía de Nueva York", Paul Auster escribió este fragmento que nos puede ayudar a reflexionar sobre la dificultad de explicarnos nuestra vida:

*Vagabundeé mentalmente durante varias semanas, buscando la manera de empezar. Toda vida es inexplicable, me repetía. Por muchos hechos que cuenten; por muchos datos que se muestren, **lo esencial se resiste a ser contado.** Decir que fulanito nació aquí y fue allá; que hizo esto y aquello, que se casó con esta mujer y tuvo estos hijos, que vivió, que murió, que dejó tras sí estos libros o esta batalla o ese puente, nada de eso nos dice mucho.*

Todos queremos que nos cuenten historias, y las escuchamos del mismo modo que las escuchábamos de niños. Nos imaginamos la verdadera historia dentro de las palabras y para hacer esto sustituimos a la persona del relato, fingiendo que podemos entenderla porque nos entendemos a nosotros mismos. Esto es una superchería.

Existimos para nosotros mismos, quizá, y a veces incluso vislumbramos quiénes somos, pero al final nunca podemos estar seguros, y mientras nuestras vidas continúan; nos volvemos cada vez más opacos; más y más conscientes de nuestra propia incoherencia. Nadie puede cruzar la frontera que lo separa del otro por la sencilla razón de que nadie puede tener acceso a sí mismo.

Así es, si así me parece

Dos ratas blancas estaban conversando a través de los barrotes de sus jaulas de laboratorio.

-Dime -dice la primera rata blanca a la otra -¿Qué tal te llevas con el Dr. Smith?

-Muy bien -respondió la segunda rata blanca a su compañera -Me ha costado un poco, pero al final he conseguido entrenarlo. Ahora, cada vez que aprieto el timbre, me trae la cena.

Uno puede traducir los hechos de la forma que más le beneficien. Fijaos qué bien funciona el autoengaño.

-El otro día estaba hablando con el dios Zeus y dice que ejerces una mala influencia sobre mí -afirma Dimitri.

-Curioso, porque yo creo que él es una mala influencia para ti. -dice Tasso

-¿Por qué?

-Porque te convence de que las voces que oyes en tu cabeza son reales.



Lo deseable es vivir tendiendo a la felicidad o, por lo menos, a un cierto equilibrio y reduciendo al máximo la presencia de dolor. El autoengaño, a menudo inconsciente, pretende aliviar el sufrimiento y desequilibrio creando *post-verdades emocionales* con las que uno puede convivir. Hacer encajar lo que difícilmente encajaría es todo un arte de la manipulación mediante el lenguaje. El autoengaño puede tomar tales proporciones que uno acaba convencido de que vive “en la verdad” aunque los indicios que le llegan lo contradigan.

Las historias, que hoy algunas personas narran con cierta alegría o inconsciencia, es posible que se apoyen en una *montaña de palabras victimizadas que no explican nada auténtico ni verdadero*. Lo que pasa es que necesitan tanto creérselo que se las repiten muchas veces y, en cada intento, mejoran el guión añadiendo detalles pequeñitos para darle profundidad y veracidad. Ensayan con muchos y variados auditorios, incorporan mejoras. Y al final, se convencen de que aquello fue real. No obstante, cuando los intangibles -*pensamientos, emociones, deseos, ilusiones, sueños, expectativas y valores* - entran en colisión, interfieren en la consecución de objetivos vitales de una persona. Entonces, para reducir el nivel de sufrimiento y desequilibrio, tolerar las dificultades y frustraciones y reducir los niveles de ansiedad, se activan los mecanismos de protección emocional y defensa.

Mecanismos de protección emocional mediante la manipulación del relato

Distorsionan, se quedan sólo con partes de la realidad, manipulan el relato, generan post-verdades emocionales para no sufrir o para vivir más acomodados en una realidad que les desagrada pero que no están dispuestos a cambiar. A modo de ejemplo algunos de ellos son:

- **Destinitis:** Uno se dice que haga lo que haga se producirá lo que estaba escrito en el destino. Así se exime de la responsabilidad.
- **Atribución siempre ganadora:** Evita asumir las pérdidas y salir siempre ganadora. Así dice “han perdido” y “hemos ganado”; “Me han suspendido” en lugar de decir “He suspendido”. Evita la responsabilidad y busca culpables afuera.
- **Aquiescencia:** La persona elabora un relato y busca en los demás su confirmación. Por cansancio los demás acaban dándole la razón. Suele empezar así: “¿Verdad que no podrías vivir sin mí?”; “¿Verdad que me quieres mucho, mucho?”
- **Compensación:** Quien se siente inferior en algún aspecto siente incomodidad o sufre. Para eliminar estos sentimientos construye un relato exagerando los logros en otras dimensiones. Así alguien falto de afecto puede compensarlo relatando sus grandes éxitos profesionales o presumiendo de posesiones varias.
- **Conformismo:** Una forma de resignación que no tiene que ver con la aceptación de una realidad que puede ser cambiada. “Es lo que hay” -afirman. Y así no tienen que hacer nada para cambiarla.
- **Credulidad:** Hace suyo el relato fabricado por otros dándolo por cierto sin molestarse a investigar y a cuestionarse. Es una forma de comodidad que ya es una epidemia. “Lo que dicen los nuestros es la verdad”; “Si lo dice mucha gente es que será así”; “Si sale en un medio de comunicación, también”. Genera mucho “borreguismo”.
- **Desconexión:** Enfría su corazón, lo pone entre paréntesis, levanta vallas enormes para que no entren otros relatos que lo pondrían ante otra verdad diferente. Acaba llevando a la soledad afectiva.



- **Erudición:** Esconde la ignorancia entre montones de información, citas de otros, datos, consignas. Mentes demasiado llenas y desconectadas del mundo emocional. Falta la calidez y sabiduría de lo vivido en primera persona.
- **Excusas y justificaciones:** Son los relatos que empiezan por “Es que...” Se inventan pretextos para no asumir la responsabilidad personal. Mueven a la búsqueda de culpables e intentan evitar el trabajo de luchar para mejorar.
- **Filtraje mental:** Selecciona sólo aquello que nos conviene eliminando los datos que no coinciden con lo que deseamos ver. Sirve para consolidar creencias. Interpretamos los significados en función de nuestra historia personal.

Otros mecanismos de protección emocional mediante el relato que veremos en otro artículo: indefinición, mimetismo, negación, olvido selectivo, pasotismo, postergación, proyección, racionalización, represión, sublimación.

La gestión emocionalmente ecológica del conflicto con uno mismo

La vida no nos interroga con palabras sino con situaciones

Afirma Carl Gustav Jung: *Todo conflicto interno no llevado al consciente, tiende a convertirse en destino.* Así pues, podríamos afirmar que todo aquello de lo que no somos conscientes tiene el terreno abonado para crecer y apropiarse de nosotros. El autoconocimiento se evidencia nuevamente como la clave para tomar de forma responsable la gestión de nuestra existencia.

Heisenberg afirmaba que un experto es alguien que conoce cuáles son los peores errores que pueden cometerse en el tema de su especialidad y que sabe cómo evitarlos. ¿Somos expertos en nosotros mismos? ¿Por qué podemos llegar a ser tan competentes en el dominio de una disciplina, un arte o una ciencia y tan incapaces de gestionar nuestra vida? Ser expertos en la especialidad de “nuestra vida” supone ser conscientes de cuáles son nuestros puntos de mejora, aprender de nuestras equivocaciones y prevenir posibles nuevos errores.

Nuestra capacidad emocional está relacionada con nuestra capacidad para relatar lo que vivimos, pero lo cierto es que, ante la misma situación, podemos generar tantos tipos de relatos como creatividad tengamos. Y si nosotros mismos podemos hacer distintas versiones de lo que nos sucede, ¿qué no pasará cuando queramos consensuar algo con los demás?

¿Por qué nos empeñamos en que los demás vean la realidad de la misma manera que nosotros? No hay una realidad, hay tantas visiones de la realidad como personas. Queremos convencerles de que nuestros argumentos son los mejores y que ellos están equivocados, nos polarizamos en nuestra posición y ellos hacen lo mismo. Así, convertimos una divergencia en un conflicto.

En nuestro modelo Ecología Emocional proponemos construir la cultura de la paz en todos los ámbitos humanos, ayudados por el buen uso de la palabra, tanto a nivel intrapersonal como interpersonal, generando palabras-puente que tienen el poder de generar salud y bienestar emocional.



Sometidos a mecanismos de autoprotección emocionales, tal vez hemos cerrado herméticamente en nuestro interior lo que nos duele o no nos encaja. Proponemos hacer conscientes y revisar los significados que hemos dado a las experiencias vividas durante años porque, si bien el desacuerdo con otras personas genera sufrimiento, estar des-acordados (fuera del corazón) con nosotros mismos es lo peor de todo.

Proponemos crear espacios protegidos de respeto que permitan aproximarse a personas con diferentes visiones de vida. Y, para conseguirlo, deberemos tomar consciencia de cuáles son nuestros mecanismos de autoprotección emocional y trabajar con ellos, así nos respetamos a nosotros mismos.

Proponemos acceder metafóricamente a la Casa de la Palabra, donde los autoengaños se harán evidentes, neutralizaremos la contaminación emocional, acordaremos los desacuerdos, aprenderemos el arte de la pregunta, y generaremos buenas prácticas a partir de nuestro Código ético y emocional.

Sometidos a mecanismos de autoprotección emocionales, tal vez hemos cerrado herméticamente en nuestro interior lo que nos duele o no nos encaja. Proponemos hacer conscientes y revisar los significados que hemos dado a las experiencias vividas durante años porque, si bien el desacuerdo con otras personas genera sufrimiento, estar des-acordados (fuera del corazón) con nosotros mismos es lo peor de todo.

Proponemos crear espacios protegidos de respeto que permitan aproximarse a personas con diferentes visiones de vida. Y, para conseguirlo, deberemos tomar consciencia de cuáles son nuestros mecanismos de autoprotección emocional y trabajar con ellos, así nos respetamos a nosotros mismos.

Proponemos acceder metafóricamente a la Casa de la Palabra, donde los autoengaños se harán evidentes, neutralizaremos la contaminación emocional, acordaremos los desacuerdos, aprenderemos el arte de la pregunta, y generaremos buenas prácticas a partir de nuestro Código ético y emocional.

¡Hágase la luz!

Sólo a través de la experiencia podemos decidir lo que es esencial.

Existo porque me relato.

Existo porque tú atiendes mi relato.

Cuando vivimos en la post-verdad emocional, vivimos a oscuras.

Y desde esta oscuridad tomamos nuestras decisiones, ajenos a quiénes somos, a qué necesitamos realmente, dejando a un lado nuestra esencia. Y por ello nos acabamos haciendo daño y dañando a quienes nos rodean.

Nuestros diferentes personajes interiores disponen de muchos recursos para hacer enmudecer a la voz esencial que nos recuerda quienes somos. Cuando permitimos que nos dominen dejamos de dedicar espacio y recursos a lo que es más importante: generar un relato y destino coherente con nuestro sentido de vida, nuestra misión en el mundo.

La existencia humana es una aventura.

Respiremos la vida que aún no se ha marchitado. Honremos nuestro camino.

Nuestro paso por el mundo puede dejar huellas luminosas que sirvan a los que nos van a seguir en el camino.



Bibliografía recomendada:

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

