

# Autoengany, una autobiografia fraudulenta

POST-VERITATS EMOCIONALS

Mercè Conangla i Jaume Soler

## Introducció: *Veiem el que volem veure*

L'autoengany és una elaboració personal d'una post-veritat emocional. El seu objectiu és evitar el sofriment simplificant o ocultant parts de la nostra realitat i elaborant mentides més o menys inconscients en un intent de protegir-nos de la divisió interna, de la incoherència i la fragmentació.

Comença de forma inconscientment. La nostra ment és molt creativa i, en ser més competents amb el llenguatge, aprèn a elaborar relats per alleujar el sofriment. Ho fa amagant el que temem, allotjant en els llocs més foscos de la nostra ment el que és desagradable, situant al congelador alguns temes "punxants", o tapant alguns forats mentals amb memòries inventades, records polits, llimats, millorats, o simplement tergiversats. L'objectiu és evitar el patiment que sorgeix quan estem dividits dins, quan el que pensem, sentim i fem està en desacord. I, *en lloc de modificar comportaments, el que fem és modificar la nostra història.*

Així comença l'autoengany i aprenem a veure només "el que volem veure", sense necessitat que ningú ens entreni per fer-ho. Tractem de justificar allò injustificable argumentant d'una manera distorsionada, parcial i ens mentim amb desvergonyiment. El que succeeix és que cercar la veritat, ni que sigui un trosset d'ella, pot arribar a ser massa dolorós per a nosaltres. Això explica que puguem viure tota una vida d'esquena a qui som i deixem de ser "qui podríem haver esdevingut", aquella millor versió, aquella persona desperta i conscient capaç d'il·luminar amb llum pròpia aquest món de vegades massa fosc.

## La veritat és una elecció amb conseqüències

*Deixa que el teu relat et recordi la veritat que rau en tu*

ECREM

La qüestió clau és revisar la mesura en què vivim "en la veritat" i la busquem, o bé preferim una vida plena de postveritats elaborades, encara que això signifiqui limitar-nos a sobreviure

**Postveritats Emocionals.** Mercè Conangla i Jaume Soler. Editorial Amat, 2018

*On hauríem de buscar la veritat, en la claredat o en la foscor? – va demanar Heisenberg. Potser la veritat és un mirall que es va trencar en mil bocins i cadascú de nosaltres en té un petit fragment.*

Deia Schiller que la veritat habita en les profunditats i que és necessari bussejar per arribar-hi. Fa falta convertir-se en explorador d'un mateix per aconseguir arribar a l'essència que representa. I això no és ni ràpid, ni fàcil, ni evident, és un treball per exploradors emocionals disposats a assumir el risc de conèixer-se a sí mateixos.

*Les veritats són il·lusions que hem oblidat que ho són; metàfores que s'han tornat desgastades i, sense força sensible, monedes que han perdut la seva imatge i que ara no es consideren monedes, sinó només metall, " va escriure Nietzsche.*

Molta gent sap que és important dir-se la veritat, pocs ho creuen, i menys ho fan. Billy Wilder va dir: *Si vols dir-li a la gent la veritat, sigues graciós o et mataran.*

Saber relatar i conversar és un art, i dir-te la veritat una elecció amb conseqüències. Per a això cal ser conscient dels mecanismes d'auto-engany en què hom cau més sovint. La "veritat" no deixa de ser una construcció consensuada i co-creada per més d'una persona i, per això, té una data de caducitat. Grans veritats antigues més tard es van convertir en errors. Veritats com "la Terra és plana" o "la Terra és al centre de l'univers" des de fa temps han expirat. La "veritat" ha de ser qüestionada sempre des de la humilitat.

Marc Aurelius va dir: *Tot el que sentim és una opinió, no un fet. Tot el que veiem és una perspectiva, no és la veritat.* Res no és més perillós que un relat fals disfressat de veritat.

## L'habitació tancada

En la seva "trilogia de Nova York", Paul Auster va escriure aquest extracte que ens pot ajudar a reflexionar sobre la dificultat d'explicar la nostra vida a nosaltres:

*Vaig caminar mentalment durant diverses setmanes, buscant una manera de començar. Cada vida és inexplicable, em deia. Per molts fets que comptin; per moltes dades que es mostrin, **l'essencial es resisteix a ser narrat.** Dir que Fulanito va néixer aquí i se'n va anar; que va fer això i allò; que es va casar amb aquesta dona i va tenir aquests fills, que va viure, que va morir, que va deixar darrera seu aquests llibre o aquesta batalla o aquest pont, res de tot això ens diu molt.*

*Tots volem que ens expliquin històries, i les escoltem de la mateixa manera que les escoltàvem d'infants. Ens imaginem la veritable història dins de les paraules i per fer això, substituïm a la persona en la història, prenent que podem entendre-la perquè ens entenem a nosaltres mateixos. Això és una superxeria.*

*Existim per nosaltres mateixos, potser, i a vegades fins i tot entreveiem qui som, però al final mai no en podem estar segurs, i mentrestant, continuen les nostres vides; arribem a ser cada vegada més opacs; cada cop més conscients de la nostra pròpia inconsistència. Ningú no pot creuar la frontera que el separa de l'altra per la simple raó que ningú pot accedir a si mateix.*

## **Això és així, si així t'ho sembla**

Dues rates blanques estaven xerrant a través de les barres de les seves gàbies de laboratori.

- *Digues- diu la primera rata blanca a l'altre- T'avens amb el Dr Smith?*
- *Molt bé – respon la segona rata blanca a la seva parella - ha estat una mica difícil per a mi, però al final he aconseguit entrenar-lo. Ara, cada vegada que premo la campana, em porta el sopar.*

Un pot traduir els fets de la manera que millor li interressi. Miri com en funciona de bé l'autoengany.

- *L'altre dia jo estava parlant amb el Déu Zeus i em va dir que exerceixes una mala influència en mi- diu Dimitri.*
- *És curiós, perquè jo crec que ells és una mala influència per tu - diu Tasso*
- *Per què?*
- *Perquè et convenç que les veus que sents al teu cap són reals.*

És desitjable viure tendint a la felicitat o, almenys, a un cert equilibri, minimitzar la presència de dolor. L'auto-engany, sovint inconscient, té com a objectiu alleujar el sofriment i el desequilibri mitjançant la creació de *post-veritats emocionals* amb les que hom pot conviure. Encaixar allò que difícilment encaixaria és tot un art de manipulació a través del llenguatge. L'auto-engany pot assolir tals proporcions que hom acaba convençut que viu "en la veritat", fins i tot si les pistes que li arriben ho contradiuen.

Les històries, que algunes persones expliquen avui amb una mica d'alegria o inconsciència, poden basar-se en una *mundanya de paraules victimitzades que no expliquen res autèntic o cert*. El que passa és que necessiten tant creure-ho que les repeteixen moltes vegades i, en cada intent, milloren el guió afegint petits detalls per donar-li profunditat i veracitat. Assagen en molts i variats auditoris i incorporen les millores. I al final, es convencen que allò era veritable.

No obstant, quan els intangibles - *pensaments, emocions, desitjos, il·lusions, somnis, expectatives i valors* – entren en col·lisió, interfereixen en l'assoliment dels objectius vitals d'una persona. És llavors quan, a fi de reduir el nivell de patiment i desequilibri i els nivells d'anietat, s'activen els mecanismes de protecció emocional i defensa.

## Mecanismes de protecció emocional manipulant el relat

Distorsionen, es queden només amb parts de la realitat, manipulen la història, generen post-veritats emocionals per no patir o per viure més acomodats en una realitat que no els agrada, però que no estan disposats a canviar. A manera d'exemple:

- **Destinitis:** Hom es diu que, faci el que faci, es produirà el que va ser escrit en el destí. Això l'eximeix de responsabilitat
- **Atribució sempre guanyadora:** Evita assumir pèrdues i intenta guanyar sempre. Diu "han perdut" i "hem guanyat"; "He estat suspès" en lloc de dir "He suspès". Evita la responsabilitat i busca culpables fora.
- **Aquiescència:** la persona elabora una història i cerca que els altres la confirmin. D'esgotament, els altres acaben donant-li la raó. Per exemple: "**Oi que realment no pots viure sense mi?**"; "**Oi que m'estimes molt, molt?**"
- **Compensació:** els que se senten inferiors d'alguna manera se senten incòmodes o pateixen. Per eliminar aquests sentiments construeixen un relat exagerant dels seus èxits en altres facetes de la vida. Així, algú que no té afecte, pot exagerar els seus grans èxits professionals o presumir del que posseeix.
- **Conformisme:** una forma de renúncia que no té res a veure amb l'acceptació d'una realitat que es pot canviar. "**És el que hi ha**", diuen. I així no han de fer res per canviar-ho.
- **Credulitat:** fa seu el relat fet pels altres donant-lo per cert sense molestar-se a investigar ni qüestionar-lo. És una forma de confort que ja és tota una epidèmia. "**El que diuen és la veritat**"; "**Si molta gent ho diu, és que serà així.**" "**Si està en un mitjà de comunicació, també.**" Es genera una gran quantitat de "borreguisme".
- **Desconnectar:** Refreda el seu cor, el posa entre parèntesis, aixeca tanques emocionals enormes a fi que no hi entrin altres històries que el posarien davant una veritat diferent. Acaba portant a la soledat afectiva.
- **Erudició:** amaga la ignorància entre munts d'informació, cites d'altres, dades, eslògans. Ment massa plena i desconnectada del món emocional. La calidesa i la saviesa de la vida en primera persona estan faltant.
- **Excuses i justificacions:** aquestes són les històries que comencen per "**és que...**" Els pretextos es inventen per no assumir la responsabilitat personal. Van a la caça dels culpables i tracten d'evitar la feina que suposa mirar de millorar.
- **Filtratge mental:** seleccionem només el que ens convé suprimint les dades que no coincideixen amb el que volem veure. Serveix per consolidar les creences. Interpretem els significats en funció de la nostra història personal.

**Altres mecanismes de protecció emocional a través dels relats:** indefinició, mimetisme, negació, oblit selectiu, pasotisme, procrastinació, projecció, racionalització, repressió, sublimació.

## La gestió emocionalment ecològica de l'autoconflicte

*La vida ens interroga no pas amb paraules sinó amb situacions*

Diu Carl Gustav Jung: *tots els conflictes interns no portats al conscient tendeixen a convertir-se en el destí.* Per tant, podríem afirmar que tot allò del que no som conscients és territori abonat per a créixer i apropiar-se de nosaltres. L'autoconeixement es manifesta, novament, com millor clau per assumir responsablement la gestió de la nostra existència.

Heisenberg va afirmar que *un expert és algú que sap quins són els pitjors errors que es poden fer en el tema de la seva especialitat i que sap com evitar-los.* Som experts en nosaltres mateixos? Per què podem arribar a ser tan competents en el domini d'una disciplina, un art o una ciència i tan incapaços de gestionar les nostres vides? Ser experts en l'especialitat de "la nostra vida" significa ser conscients de quins són els nostres punts de millora, estar disposats a aprendre dels nostres errors i evitar-ne de nous.

La nostra capacitat emocional està relacionada amb la nostra capacitat de relatar el que vivim, però de fet, davant la mateixa situació, podem generar tants tipus d'històries com creativitat tinguem. I si nosaltres mateixos podem fer diferents versions del que ens passa, què no passarà quan vulguem consensuar alguna cosa amb els altres?

Per què ens esforcem per fer que els altres vegin la realitat de la mateixa manera com ho fem nosaltres? No hi ha realitat, hi ha tantes visions de la realitat com hi ha gent. Volem convèncer-los que els nostres arguments són els millors i que estan equivocats, ens polaritzem en la nostra posició i ells fan el mateix. I és així que convertim una divergència en un conflicte.

En el nostre model d'Ecologia Emocional proposem construir la Cultura de la Pau en tots els àmbits humans, ajudats pel bon ús de la paraula, tant a nivell intrapersonal com interpersonal, generant paraules-pont que tenen el poder de generar salut i benestar emocional.

Sotmesos a mecanismes d'autoprotecció emocional, potser hem tancat hermèticament dins nostre el que ens fa mal o no ens encaixa. Proposem fer-nos més conscients i revisar els significats que hem donat a les experiències viscudes durant anys perquè, mentre si bé el desacord amb altres persones condueix al sofriment, estar des-acordats (fora del cor) amb nosaltres mateixos és el pitjor de tot.

Proposem crear *espais protegits* de respecte que ens permetin aproximar-nos a persones amb diferents visions de la vida. I, per aconseguir-ho, hem de prendre consciència del quins són els nostres mecanismes emocionals d'autoprotecció i treballar amb ells.

Proposem l'accés metafòric a la Casa de la Paraula, on es faran evident els autoenganys, on neutralitzarem la contaminació emocional, acordarem desacords i aprendrem l'art de la pregunta, i generarem bones pràctiques a partir del nostre codi ètic i emocional.

## Que es faci la llum!

*Només a través de l'experiència podem decidir el que és essencial.*

*Existeixo perquè m'estic relatant.*

*Existeixo perquè tu aculls la meva història*

Quan vivim en una post-veritat emocional, vivim en la foscor.

I és, a partir d'aquesta foscor, que fem les nostres tries, aliens al que som, al que realment necessitem, deixant de banda la nostra essència. I és per això que acabem perjudicant-nos i perjudicant als que ens envolten.

Els nostres diferents personatges interiors tenen molts recursos per a silenciar la veu essencial que ens recorda qui som. Quan els permetem dominar-nos, deixem de dedicar espai i recursos al que és més important: generar una història i un destí coherents amb el nostre sentit de la vida i la nostra missió al món.

L'existència humana és una aventura.

Respirem la vida que encara no s'ha marcit. Honorem-la.

A mesura que passem pel món podem deixar empremtes lluminoses que serviran a aquells que ens seguiran en el camí.

## Bibliografia:

El relat d'aquest article es basa en el nou llibre el dia "**Posveritats Emocionales**" de Mercè Conangla i Jaume Soler, editorial Amat

[www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)

[www.fundacioambit.org](http://www.fundacioambit.org)

@EcoEmocional (Twitter dels autors)