



EL TRUCO DEL *Autoengaño*

Es la más elaborada de las mentiras: engañarnos hasta dar por cierto lo que no es. Y eso puede hacernos mucho daño.

Por *Cristina Llagostera*. Ilustración de *Alberto Vázquez*

Nadie se halla libre del autoengaño, esa estrategia mental que permite esquivar la realidad refugiándose en una inconsciencia más o menos deliberada. Se recurre al autoengaño para evitar asumir las consecuencias de los propios actos al no ver ciertos aspectos personales o del entorno que resultan desagradables, al fingir y ocultar lo que se siente o al justificarse para salir airoso de una situación.

Pero ¿cómo es posible engañarse a uno mismo? Según Francisco J. Rubia, catedrático de Medicina e investigador en neurociencia, incluso el propio cerebro nos engaña. La misión principal de este órgano es garantizar la supervivencia del organismo, y para tal fin elabora pero también deforma la información que recibe de los sentidos.

Existe, por una parte, el autoengaño que opera de manera consciente. Una persona sabe que tiene que realizar algo, pero se convence a sí misma para dejarlo

para mañana. Alguien reconoce que tiene un problema y se autoengaña pensando que el tiempo lo solucionará. Sin embargo, en ocasiones la mentira está tan bien armada que ni siquiera se es consciente de ella. Así, una persona puede descubrir que ha borrado de su memoria hechos importantes o que se ha mantenido ciega ante las evidencias claras de que su vida de pareja naufragaba. El autoengaño es el más escurridizo de los mecanismos mentales, porque resulta difícil darse cuenta de lo que se prefiere ignorar.

LOS 'PUNTOS CIEGOS'
**"Todo es según el color
del cristal con que se mira"**
(Ramón de Campoamor)

En su libro *El punto ciego*, Daniel Goleman relaciona esta estrategia con un hecho fisiológico. En la parte posterior del ojo existe una zona donde confluyen las neuronas del nervio óptico que carece de

terminaciones nerviosas. Esta zona constituye un *punto ciego*. Habitualmente no se percibe su existencia porque se compensa con la visión superpuesta de ambos ojos. Pero incluso cuando se emplea un único ojo resulta difícil distinguirlo, pues ante la falta de información visual el cerebro rellena virtualmente esa pequeña área en relación con el entorno.

Algo parecido sucede a nivel psicológico. Todas las personas tienen *puntos ciegos*, zonas de su experiencia personal en las que son proclives a bloquear su atención y autoengañarse. Estas lagunas mentales tienden a ser rellenas con fantasías, explicaciones racionales o imaginaciones. Se trata de un hecho comprobado que no percibimos la realidad tal y como es, sino que elaboramos nuestra interpretación particular a partir de lo que captan los sentidos. Incluso la memoria resulta altamente engañosa, pues contiene una serie de filtros que seleccionan la información que llega a la conciencia.

ESQUITVAR LA REALIDAD
**"Ojos que no ven, corazón
que no siente"** (refrán popular)

Cuando algo supone una amenaza, la atención suele recurrir a dos tipos de soluciones: la intrusión, en la que la persona se mantiene centrada en lo que le preocupa, pensando continuamente sobre ello, o la negación, que supone desviar la atención y desconectarse del problema.

La tendencia a cerrar los ojos ante lo que inquieta surte un evidente efecto calmante, pues permite poner fin al estrés que genera una posible amenaza, una responsabilidad o un recuerdo traumático... El autoengaño, por tanto, ayuda a protegerse de la ansiedad o el malestar disminuyendo el grado de conciencia.

Ante una enfermedad grave, algunas personas recurren a la negación: rechazan el diagnóstico o minimizan su seriedad, evitando reflexionar o hablar sobre ello. Esta estrategia tiene su función y puede resultar, por tanto, beneficiosa. Es sabido que las personas con cáncer que niegan su enfermedad pueden sufrir menos ansiedad y depresión.



“En algunos momentos, esta escapatoria puede resultar útil, pero si se mantiene de manera rígida puede generar dificultades”

La negación, por tanto, implica un rechazo a aceptar las cosas tal y como son, y suele ser una de las primeras respuestas ante una pérdida o cambio importante. Supone una escapatoria momentánea antes de enfrentarse con la realidad. Sin embargo, así como en algunos momentos puede resultar útil, si se mantiene en el tiempo de manera rígida puede generar dificultades, tales como no tomar una actitud responsable para realizar los controles o tratamientos que precisa una enfermedad o no posibilitar la elaboración emocional de la situación. Lo decía Ortega y Gasset: “La negación es útil, noble y piadosa cuando sirve de tránsito hacia una nueva afirmación”.

LA TRAMPA DE LA SELECCIÓN “Peor que ver la realidad negra es el no verla” (Antonio Machado)

Los seres humanos disponen de infinitud de trucos para mantenerse ajenos a la realidad. Además de la negación, se utilizan mecanismos de defensa como la racionalización, que permite ocultar los verdaderos motivos bajo una explicación lógica, o la atención selectiva, mediante la cual se percibe lo que interesa mientras se ignora el resto.

Estos mecanismos de defensa brindan un refugio y son en cierto modo necesarios, pero al mismo tiempo condicionan nuestra manera de percibir y reaccionar frente al mundo. Como individuos, somos recopiladores y observadores de nuestra propia realidad y, a pesar de desearlo, rara vez somos imparciales. La mayoría solemos atribuirnos con mayor facilidad los éxitos que los fracasos, exculparnos y ver la mota en el ojo ajeno. Aunque otras personas tienden a interpretar que el fallo siempre está en su lado.

LA EVOLUCIÓN DE LA MENTIRA “Una mentira no tendría sentido si la verdad no fuera percibida como peligrosa” (Alfred Adler)

Robert Trivers, un biólogo evolutivo norteamericano, opina que el autoengaño

es una sofisticación de la mentira, ya que ocultarse algo a uno mismo lo hace más invisible y difícil de descubrir para el resto. Mentir conscientemente, además, crea una contradicción en el cerebro y requiere un mayor esfuerzo. En eso se basa el polígrafo (la máquina de la verdad), pues al falsear la respuesta aparecen señales de estrés a veces imperceptibles, como sudor, cambios en la presión cardíaca o la respiración...

La capacidad para mirar hacia otro lado también se ha mostrado fundamental para forjar las relaciones humanas. Se necesita cierta dosis de engaño para mantener la discreción, encubrir cuestiones embarazosas o proteger la integridad de otra persona. Sin embargo, también nos servimos del autoengaño para fines menos honorables, como embaucar a los demás, ocultar aspectos indeseables de uno mismo, lograr un objetivo a toda costa...

LA VERDAD SOPORTABLE “En el interior del hombre habita la verdad” (San Agustín)

Llegamos al meollo: ¿existe un equilibrio óptimo entre autoengaño y verdad? Sabemos que en ocasiones evitar la realidad nos procura una sensación de alivio, pero también conlleva un coste importante. Lo que no se afronta tiende a repetirse.

Un concepto útil es el de la verdad soportable. Se puede apostar por reconocer la realidad, pero dándose tiempo para digerir poco a poco la información que resulta difícil. La mentira y la simulación terminan creando una terrible desconexión, ignorando quiénes somos y qué deseamos. Por eso, lo más importante quizá sea mantener un pacto de honestidad con uno mismo. A ese pacto ayudará reconocer que la realidad es mucho más amplia de lo que se cree. Sin embargo, puesto que siempre resulta difícil detectar los propios trucos, se necesita el espejo de los demás. Con sus comentarios, sus críticas y elogios, y su visión distinta, las otras personas contribuyen a iluminar rincones que hasta entonces permanecían ocultos. ●

La sugestión colectiva

Detrás de los pequeños o grandes conflictos suele haber una parte de autoengaño. Es la que proyecta en la otra parte toda la maldad, la desconsideración o el error, defendiendo obcecadamente el propio punto de vista. Eso constituye precisamente uno de los peligros de esta estrategia mental: justificar los propios actos bajo el amparo de la mentira que uno mismo se ha creado. No hay que olvidar, además, que las ilusiones colectivas son un gran instrumento de manipulación. La mejor forma de ganar adeptos es haciéndoles creer en cierta realidad. Una muestra de ello son los colaboradores de un régimen opresivo como el del Tercer Reich, que reconocen con la perspectiva del tiempo hasta qué punto su conciencia estaba manipulada y eran incapaces de enjuiciar lo que ocurría. Según palabras de Milan Kundera, “delante había una mentira comprensible, y detrás, una verdad incomprensible”.

