

La negació de la realitat: com més evidències, més enuig

Autor: Neus Rossell i Bancells
Data de publicació: 08-06-2020

Nou article de la Neus Rossell, psicòloga clínica. "Alguns intel·lectuals se senten impunes quan fan una distorsió deliberada de la realitat, on els fets objectius tenen menys influència que les emocions i les creences personals. Se senten impunes perquè estan sota l'aixopluc de poders socials. Aplicar el mètode científic i fer recerca s'ha convertit més que mai en una lluita d'interessos a favor dels egos dels investigadors. I quan algú discrepa no s'utilitzen arguments, sinó desqualificacions i insults".

LA NEGACIÓ DE LA REALITAT: COM MÉS EVIDÈNCIES, MÉS ENUIG, O "SI NO ESTÀS AMB MI ESTÀS CONTRA MI"

En la meva pràctica clínica he pogut observar un munt de vegades com les persones perceben, experimenten i interpreten la realitat de maneres diverses. Sense menystenir la part racional, aquest fet està molt relacionat amb el món emocional de cada individu. A la vegada, aquesta visió particular de la realitat retroalimenta les seves emocions amb la conseqüent repercussió sobre la conducta. Com qualsevol altra emoció, l'enuig i la ràbia també influeixen en la manera de llegir la realitat.

António Damásio [1] va classificar les emocions en primàries i socials. Considera que les primàries són independents de la cultura i es poden reconèixer a partir d'expressions facials: la felicitat, la sorpresa, la por, la ira, la repugnància i la tristesa. Tenen una organització més aviat innata i existeix una continuïtat filogenètica entre els tipus d'estímuls que les provoquen i els tipus de comportament amb què s'associen. Però, especialment a nivell humà, l'expressió emocional està limitada i organitzada per factors apresos dins d'un marc de referència cultural. Així, doncs, si bé hi ha emocions que són força instintives, moltes d'altres vénen induïdes per les anteriors vivències i context sociocultural, tot generant algunes creences i prejudicis dels quals sovint no se'n té consciència.

L'emoció ha de valorar-se com una resposta apresa, desencadenada per estímuls (interoceptius, propioceptius i

exteroceptius) que tenen cabdal transcendència per a la supervivència de l'espècie i de l'individu. Parteix de programes innats i del filtratge que en fan les estructures límbiques del nostre cervell i així determina la impregnació del psiquisme emergent i de la conducta tant a nivell vegetatiu, motriu-conductual com subjectiu. Com altres emocions, la ràbia i l'enuig van lligats a l'instint de supervivència i, per tant, l'hostilitat de tipus verbal n'és una expressió.

És força evident que davant del qui més crida i s'enutja sempre hi ha algú que claudica. El nen petit aprèn a fer rebequeries per aconseguir el que vol i de gran ho pot extrapolar perquè constata que en treu un alt rendiment en qualsevol àmbit, seguint la dita de "qui no plora (crida) no mama". Són expressions verbals que busquen importunar o intimidar la persona fins a fer-li mal físic o psicològic. No obstant això, sabem que la cultura pot modelar les expressions hostils de diverses maneres fent que se sublimin o bé que es canalitzin cap a conductes socialment acceptables. Fins i tot, en algunes etapes de la història occidental i en d'altres cultures d'arreu del món, moltes emocions s'han reprimit o s'ha cuidat molt la seva expressió. En la nostra actual societat, en canvi, es considera un plus ser capaç d'expressar sentiments i emocions fins al punt que, a vegades, es propicien conductes que ratllen l'histrionisme i l'agressivitat.

Som una cultura que fomenta molt la competitivitat i això comporta manifestacions d'hostilitat i atac: "Com més mordaç sóc, més impressiono els altres, més acaten les meves idees, plantejaments o accions i més poder i prestigi obtinc". En alguna època l'expressió de l'agressivitat física o verbal podia associar-se a estaments culturals baixos; més tard es va fer evident en cercles de negocis i en la política i ara es manifesta amb normalitat en tots els àmbits, també entre la intel·lectualitat, sovint acompanyada d'arrogància. Per això, no ha de sorprendre que una part dels historiadors reputats siguin incapaços d'admetre algunes dades històriques que s'aporten des de l'INH, per més ben documentades que estiguin. Tot al contrari, com més evidències se'ls mostren, més enuig despleguen en les seves crítiques i més s'ancoren en les seves posicions de caire dogmàtic. És probable que, des del seu punt de vista, "uns afeccionats" no poden posar en dubte les seves tesis i el seu prestigi.

Aquesta actitud no és exclusiva dels historiadors, car alguns científics també la comparteixen, com el prestigiós físic Lee Smolin [2] denuncia quan diu que es tendeix a penalitzar els qui no estan d'acord amb nosaltres. Així es coarta l'observació i es tendeix a la uniformitat de pensament i d'ideologia. Si es vol evolucionar, calen ments rebels que desafiïn el pensament establert i fugin de la uniformitat, tant en el terreny social, com en l'intel·lectual.

Quantes vegades no s'utilitza la paraula tolerància i quantes vegades brilla aquesta per la seva absència? Socialment tenim moltes manifestacions d'intransigència i agressivitat: els discursos en seu parlamentària solen ser crítics, aspres i excloents pel que fa al contrincant, que es veu com a l'enemic; els debats públics que es propicien entorn de la política moltes vegades es transformen en monòlegs o s'ataca l'altre de males formes: no hi ha interès a debatre des del raonament, enriquit amb maneres de pensar diferent, i amb la finalitat de buscar solucions en benefici de tots. Si passem al terreny científic, aplicar el mètode científic i fer recerca s'ha convertit més que mai en una lluita d'interessos a favor dels egos dels investigadors. I quan algú discrepa no s'utilitzen arguments, sinó desqualificacions i insults.

Som a l'època de la postveritat o mentida emotiva: alguns intel·lectuals se senten impunes quan fan una distorsió deliberada de la realitat, on els fets objectius tenen menys influència que les emocions i les creences personals. Se senten impunes perquè estan sota l'aixopluc de poders socials d'índole diversa, que, en algunes ocasions, utilitzen amb la finalitat de crear i modelar l'opinió pública i així influir en les actituds socials. Ara més que mai, les formes no importen i la veritat tampoc: com més poder té algú, més mitjans té al seu abast perquè aquests li donin la raó i aconseguir els seus objectius i més persones hi ha disposades a ser un ramat submís als seus designis.

Deia Karen Horney analitzant conductes neuròtiques: "L'hostilitat és inherent a tota competència intensa, donat que la victòria d'un competidor implica la derrota d'un altre. Hi ha una accentuada competència destructiva en tota cultura individualista. Però, per al neuròtic, l'aspecte destructiu sobrepassa en intensitat el constructiu.

Protecció contra: Finalitats: Hostilitat expressada com:

Indefensió Poder Tendència a dominar

Humiliació Fama Tendència a humiliar

Pobresa Possessió Tendència a desposseir als altres"[3]

A més necessitat de fama, més tendència a humiliar. A més necessitat de poder, més tendència a dominar.

És clar que els béns materials i el prestigi sovint impulsen aquestes conductes, però, com he esmentat a l'inici, algunes actituds són inconscients: són com ressorts que s'activen gràcies a creences i prejudicis inculcats. La psicologia ha

experimentat sobradament que hi ha factors inconscients que afecten el pensament i el comportament. Quan hom s'adona dels prejudicis i té valors que l'indueixen a evitar-los, pot exercir-ne un control. Això no obstant, la capacitat de fer-ho depèn de portar a la consciència les influències inconscients, tasca sovint difícil sense ajuda.

És molt humà buscar el reconeixement i la valoració dels altres, sobretot si aquests “altres” són poderosos o populars. Però, per aconseguir-ho, hi ha qui veu els altres només en funció de si col·laboren o obstaculitzen el seu projecte i els jutgen en funció d’aquesta premissa; divergir del seu projecte ho troba poc convenient, de manera que ho rebutja emfàticament. Això té el nom de prejudici i sovint s’acompanya d’una reacció d’hostilitat. Com ja vaig apuntar a l’article referit al principi, les accions que se’n deriven agafen les connotacions de moobing quan es produeixen de manera repetitiva, es dirigeixen al més feble i s’agreugen quan l’agressor s’envolta de col·laboradors.

Què pot fer la víctima davant d’aquestes conductes?

Des de la psicologia s’actua sovint tant en casos de bullying com de moobing. Com que, malauradament, el bullying és freqüent a les escoles i instituts, els experts instem les víctimes a ser capaces d’explicar-ho als pares o algun representant del centre on cursa els seus estudis. Després, s’aplica el tractament adequat a cada cas amb diversos objectius, com és ara millorar la seva malmesa autoestima, dotar-la de més habilitats socials, etc. i, sobretot, se l’empodera perquè tingui confiança en les seves pròpies capacitats i accions per, si ve al cas, en el futur sàpiga afrontar situacions similars.

En el món laboral, és diferent. Marie-France Hirigoyen diu que es recomana el següent:

- Identificar l’agressió, acumular dades i indicis, prendre notes d’ofenses i obtenir algun testimoni.

- Ser bon professional.

- Creure en un mateix. Sovint necessitarà una teràpia de rehabilitació per reconstruir l’autoestima i poder respondre eficaçment davant del problema. Sol·licitar informes mèdics i psicològics.

- Aclarir ordres ambigües.

- Sol·licitar entrevista amb la direcció o RRHH i posar-se en contacte amb assessors laborals o sindicats.

- En últim terme, denunciar la situació als jutjats [4].

Sovint es constata que si la víctima no ha buscat ajuda psicològica plega de l’empresa, sobretot quan l’assetjador és jeràrquicament superior. Per altra banda, dirimir els fets en un jutjat sempre comporta haver de buscar proves i testimonis (ningú té ganes d’ajudar-la si el que significa és enfrontar-se al poderós), un desgast per la víctima, poca comprensió per part de la majoria de companys i la incertesa del veredicte després d’haver esmerçat temps, energies i diners.

En l’àmbit de la investigació històrica, és depriment ser víctima de crítiques i desqualificacions, sobretot si són sense argumentar o s’han agafat detalls anecdòtics per fer-ho. Què pot fer la víctima quan fan caure sobre ella tota la força dels instruments de poder, com poden ser els mitjans de comunicació, articulistes i polítics diversos i la veu d’historiadors de “prestigi”? Qui pot lluitar contra una postveritat així orquestrada? Per més dades que aporti, mai no li faran cas: sempre tindran per maneres d’inculcar el seu relat i atacar el seu. Òbviament que a l’humil intel·lectual no li serveixen massa els consells donats a les víctimes del món laboral que abans he citat, tret de ser un bon professional i creure en un mateix per seguir treballant, car les denúncies desgasten i, si en el món de l’empresa els fets són difícils de provar, en aquest terreny ho són tant o més. Des del meu punt de vista, és més saludable no entrar en opinions, judicis de valor o rèpliques estèrils.

La investigació s’hauria de guiar per la intel·ligència i no pel prejudici, de forma que l’energia intel·lectual estigués al servei d’un coneixement cada cop més acurat i no al servei d’emocions hostils. Insto a examinar-se, a mirar-se un mateix per saber quina part hi ha d’objectivitat i quina part d’emoció en l’agressivitat que expressen alguns escrits per així detectar un possible prejudici. La investigació té la missió d’ampliar i afinar el coneixement, de forma que s’obtenen millors resultats quan també s’estudien i es respecten altres estudis. En la línia d’Smolin, diu Paul Feyerabend [5], parlant de la filosofia de la ciència: “La proliferació de teories és beneficiosa per a la ciència, mentre que la uniformitat debilita el poder crític. A més a més, la uniformitat posa en perill el lliure desenvolupament de l’individu”... “Així és com aquesta condició pot donar lloc a una situació en què un punt de vista determinat es petrifiqui en dogma”. Quan no hi ha respecte cap al treball aliè, quan les formes no compten, de passada es degraden les

relacions humanes.

Acompanyada de pressupòsits ideològics que s'han percebut com de sentit comú, l'ètica ha anat evolucionant d'acord amb els valors que cada generació ha considerat més valuosos a l'hora d'adequar-se a la realitat. Habitualment, de forma paral·lela les persones han volgut o exigit que es respecti la seva opinió pel fet que l'opinió sol definir-les i valoren com un fet real aquelles opinions alienes que coincideixen amb la seva, al marge de si coincideixen o no amb la realitat, fins al punt de jutjar o criticar aquella realitat que no compleix les seves expectatives. Per tant, en les comunitats humanes és freqüent que imperi l'ego de personalitats que tendeixen al narcisisme. Ben al contrari, si s'és capaç de dubtar dels propis punts de vista quan no coincideixen amb els dels altres, si es contrasten amb humilitat, llavors s'està en condicions d'aprendre que potser només s'està veient una faceta de la realitat. D'aquí, és més probable que neixi la generositat de compartir el coneixement.

Per saber llegir la realitat en la màxima extensió possible i amb la ment oberta, primer cal aplicar la màxima socràtica "només sé que no sé res" i sentir una profunda necessitat d'investigar la realitat sense prejudicis. D'aquesta manera, si s'acompanya d'alguna dosi d'intuïció, s'aconsegueix una visió amplia del context en què es treballa, en aquest cas l'històric, i porta l'investigador més enllà de saber confrontar dades. Serà capaç d'un tipus de pensament lateral o paral·lel (*). Aquest tipus de pensament fa anar a un nou nivell: sembla creatiu quan realment és una visió molt més profunda de l'objecte d'estudi i permet una visió directa dels fets: l'evidència. Encara que s'usa en altres disciplines, penso que la recerca històrica també se'n pot beneficiar. Malgrat tot, sempre hi haurà persones poc preparades o poc capacitades per entendre aquesta visió, per més ben explicada i comunicada que estigui. Sempre algunes dades de fets històrics els resultaran absurds.

Neus Rossell i Bancells

Especialista en Psicologia Clínica

Notes i bibliografia:
(*) Edward de Bono va anomenar per primera vegada pensament lateral una forma diferent del pensament clàssic aportant la variable creativitat. El pensament paral·lel o lateral (de l'anglès lateral thinking) és un mètode de pensament que pot ser emprat com una tècnica per a la resolució de problemes de manera imaginativa i des de diferents angles alhora. Seria possible trencar els patrons rígids i permetre obtenir idees més creatives i innovadores. No es busca la solució correcta, sinó possibles solucions que ens donin una visió diferent del que ha passat, ordenades de distinta forma. No accepta la rigidesa de les normes, ni la combinació de models rígids i facilita o permet la solució a problemes que es consideraven impossibles.

[1] António Damásio: El cerebro creó al hombre. Editorial Planeta. 2010.
[2] Lee Smolin: Las dudas de la física en el siglo XXI. Ed. Crítica, 2016
[3] Karen Horney: La personalidad neurótica de nuestro tiempo. Paidós Studio, 1993
[4] Marie France Hirigoyen: L'assetjament moral a la feina. Ed. 62/Paidós- Barcelona 2001.
[5]Paul Feyerabend:Tratado contra un método: Esquema de una teoria anarquista del conocimiento. Ed. Verso Books.