

¿ Negar la realidad ?

Créase o no, negar la realidad, es muy fácil. Es más, se hace automáticamente. Es un proceso que resulta, “invisible a sus propios ojos”.

Pero aclaremos: una cosa es no ver lo que está allí, y otra es, no valorarlo como los demás. Le explico: alguien puede decirle a otro, que su socio le está preparando una estafa. Si esta persona no cree posible lo que se le está diciendo, no cree posible que eso pueda suceder; se dice de ella que “niega la realidad”. Hay datos precisos de la estafa, pero como cree imposible esa intención en la otra persona, “no la ve”. Y está ahí, ahí están los datos. Los niega abiertamente.

El segundo caso, es el que podríamos llamar de “ceguera valorativa”. A alguien le diagnostican una enfermedad grave. La persona “la ve”, la reconoce como existente y verdadera; pero minimiza su gravedad. Cuando le indican que “se cuide” cambiando hábitos o conductas puntuales, la persona deduce que los demás (y sobre todo el médico), están exagerando. En este caso también se afirma que “niega la realidad”: pero no por “no verla” sino por no valorar, no dimensionar el diagnóstico, como los demás lo hacen. De allí lo de “ceguera valorativa”.

En síntesis: no ver lo que hay allí, y no valorarlo o dimensionarlo correctamente (minimizándolo); son dos modos diferentes de “negar la realidad”.

Otro tema es suponer que todos tenemos las mismas posibilidades de ver la misma realidad. Si usted tiene delante suyo un informe sobre contaminación ambiental expresado en números y porcentajes, y utilizando palabras que usted no entiende, usted no podrá tener acceso a la realidad que el informe describe. Usted no negará la realidad pero su falta de conocimientos específicos, hará que a esa realidad, usted no pueda abordarla ni entenderla. Le doy otro ejemplo: dos personas miran el mismo gato en el mismo momento. Una de las personas lo quiere para que le mate los ratones de su casa, y la otra para que le haga compañía. ¿Cree usted que ven la misma realidad?.

Y si recurrimos a las neurociencias, la cosa empeora. Los neurocientíficos afirman que el cerebro “nos engaña”. Porque nos hace ver una realidad falseada. Parece ser que funciona para que, en nuestra comprensión de la realidad, nos quedemos tranquilos. Tranquilos porque entendemos todo y manejamos todo. Y que somos coherentes y que no nos autoengañamos. Y no es así. ¿Entonces nuestro cerebro nos niega la realidad tal cual es?. Parece que sí.

Entonces no hay que asustarse demasiado. Negar la realidad, distorsionarla, ver lo que “nos cierra” y concluir lo que nos conviene; es total y absolutamente normal. Pero claro, hay grados y grados. Pero ese es otro tema.

Psic. Raul G. Koffman

raulkoffman@gmail.com