

# OPINIONS

Nº 64 - Any 2015

## L'autoengany

¿L'autoengany, es pot considerar una mentida o només és un paraigua sota el que ens aixopluguem i fem servir per crear una fantasia que ens fa sentir més valuosos i, alhora, més feliços perquè ens allunya d'una realitat que no ens agrada reconèixer?

¿Per què ens autoenganyem?

¿Ho fem com un mecanisme de defensa després d'haver quedat aclaparats per una experiència dolorosa? o, ¿l'utilitzem com una cuirassa que ens permet amagar el jo vertader quan ens recorda, amb insistència, les nostres pors, inseguretats, covardies, insuficiències i, altres petits o grans "atributs" els quals en podem ser posseïdors i que, ofeguem amb frases com... "em va passar per falta d'experiència..." "això no és ben bé així..." "podria fer-ho però no ho faré perquè una vegada en vaig sortir escaldat/da..." "sóc massa humil per agafar tanta responsabilitat..." "no tinc edat per canviar la meva manera d'actuar..." "només voldria provar-ho una vegada..." "el meu cos necessita desfogar-se de quan en quan..." i, tantes i tantes frases que es fan servir com a pretext per amagar les pròpies limitacions, fer callar la consciència, com una justificació pròpia o per quedar bé davant els altres.

L'autoengany ¿és realment beneficiós?

## Una Opinió personal

Acostumats a viure en un món on cada vegada s'utilitza menys el diàleg sincer, no és d'estranyar que el monòleg de l'autoengany (malgrat saber prové d'un raonament capciós), sigui necessari per suplir aquesta manca de comunicació i serveixi com estabilitzador a un malbaratat equilibri emocional.

¿Hem tingut necessitat de dialogar i posar de manifest les nostres febleses per descansar la nostra ànima amb la mala sort que vam escollir a qui només buscava satisfer la seva curiositat per després fer-ne bandera i, alhora, poder exercir un domini quasi malaltís, aprofitant-se de la nostra senzillesa i bona fe?

Si ha estat així; és normal que, després de descobrir el malencert d'haver confiat els nostres secrets a qui consideràvem un amic o amiga i descobrir després la seva falsedat, ens tanquem en nosaltres mateixos, no confiem en gent nova i recorreguem al monòleg.

Però, malgrat ser una bona raó per no refiar-nos dels altres després d'una experiència negativa, ¡¡¡no caiguem en l'error d'apartar a tothom de la nostra vora!!! Ben segur, hi ha gent bona que amb la seva honestedat, autenticitat, comprensió i estimació, poden ajudar-nos a superar la desconfiança i el desagradable sentiment d'haver estat veritables "babaus".

No es tracta d'atabalar un dia sí i altre també a qui té la paciència d'escoltar les nostres cuites i els nostres problemes, però, ocultar sistemàticament i gairebé de manera obsessiva els nostres punts febles, tampoc ajuda a superar l'autoengany.

¿Per què ens fa tant temor mostrar les nostres febleses? ¿Pel què diran...?

Qui ens estima de debò no posarà cap mena d'obstacle en acceptar-nos tal com som; ans el contrari, ens ajudarà a descobrir quins són els motius (pors... creences... família... mandra... rutina... poc esme...) que fan ens autoenganyem.

En quant a la gent que només veu en nosaltres un objectiu per emetre comentaris verinosos; no mereix la pena que perdem ni un sol minut en manifestar, davant d'ells o elles, la nostra realitat. Sempre trobaran la manera com exercir la vilesa que omple el seu esperit, manifestada a través de crítiques destructives

Però, deixant de banda els altres; valdria la pena que ens miréssim en el mirall de la nostra consciència i, empréssim una mica de temps en autoanalitzar-nos per descobrir quins són els obstacles que ens indueixen a l'autoengany i, amb coratge, rectificar-los, o, acceptar conviure amb ells sense excuses. Tots els essers humans, amb la ment sense cap patologia, tenim facultats per fer-ho.

Malgrat és més fàcil no pensar i distraure l'enteniment per comoditat o, acusar els altres de la nostra mala sort i dels nostres fracassos; reconèixer les nostres limitacions dóna una gran tranquil·litat. Per contra, obstinar-nos en amagar les nostres inseguretats, ens fa fràgils i ens posa en mans de qualsevol desaprensiu.

L'autenticitat dels nostres pensament i la llibertat per expressar-los són un bon fonament per poder assaborir la vida plenament. ¡¡Siguem valents, aixequem el vol com l'àliga i volem ben alt per descobrir nous horitzons, conscienciem-nos i proclamem als quatre vents que no necessitem de l'autoengany per sentir-nos valuosos, que ho som i tenim grans aptituds per sentir-nos satisfets!! encara que, equivocadament, no hem volgut exterioritzar-les per por, per vergonya o perquè ens ha semblat formaven part d'aquell recó personal i íntim que no ens agrada manifestar.

Aprendre dels errors i no deixar de repetir-nos que tot és possible amb esforç, és una bona estratègia per garantir la nostra autoestima sense necessitat de recórrer a altres excuses per sentir-nos bé amb nosaltres mateixos, que, a la fi, és el que realment importa.

Hi ha una cançó d'en Lluís Llach, que he trobat adient com a cloenda d'aquest escrit, la qual, transcriu a continuació:

## **Aprendre**

*Aprendre...  
que res no acaba si dintre meu abans no acaba,  
que el sol no es pon sense tornada  
si en el teu cor esclata l'alba.*

*Aprendre...  
que l'esperança és mentida  
si no hi ha cada dia un esforç pel nou demà.*

*Aprendre... a estimar la vida, encara que la vida faci mal.*

*Aprendre...*

*que si un infant mata, la nostra mà no n'és massa estranya,  
què n'és de trist, si un infant mata, enllà i aquí mor la tendresa.*

*Aprendre...*

*que potser aquella tristesa només és un refugi  
per no dir-se a un mateix que és tant més trist, perquè és tan necessari.*

*Aprendre...*

*que amb certesa res no tinc si no m'ho dónes.  
A fer que el cor sempre es commogui pel fràgil gest de la bellesa.*

*Aprendre...*

*que sóc només si existeixes,  
i és aquesta mesura la que vull i em defineix.*

*Aprendre...*

*per saber-se desprendre... vet aquí el vell secret.*

*Aprendre...*

## **PD.**

Malgrat l'autoengany no és un dels camins per madurar com a persones, és una part important i necessària del comportament humà perquè dóna un punt d'equanimitat i serenor, sobre tot, en moments en què la nostra autoestima està sota mínims.

Però... la vida passa volant, anem envellint i pot ser trist que degut a l'autoengany el nostre sarró estigui ple... de fantasies... que no han deixat, ni deixen, assaborir i gaudir, amb plenitud, d'una part important del que està formada l'autenticitat de la vida.

**Maria Mercè Usón**