



Las muchas caras de la negación

Mirelsa Modestti-González, Ph D

Errar es humano. Y la negación también. Si tenemos al menos una idea básica de lo que es negación y pensamos que es algo ajeno a nosotros, acabamos de caer en negación. Todo el mundo, en uno u otro momento, ha estado en una fase de negación o ha tenido un momento de negación. Frases como “Esto no puede ser”, “Debe ser una broma” y “Tiene que haber un error” son sólo algunos ejemplos de negación. Es la razón principal por la que personas con problemas de abuso de alcohol o sustancias controladas no buscan ayuda. Para los jueces con estos problemas, la negación puede tomar otra forma, si se encubre tras una intención legítima de evitar el escándalo público, o un daño a la imagen de la judicatura.

La negación es uno de los mecanismos de defensa propuestos por Sigmund Freud en su Teoría Psicoanalítica. Aunque el psicoanálisis tiene sus seguidores y detractores, los estudios de Freud sobre las estructuras de la mente y los procesos mentales son muy respetados, tanto por seguidores como detractores y son aún objeto de estudio e investigación.

Freud y su anatomía de la mente humana: Los procesos conscientes e inconscientes.

Uno de los pilares de la teoría freudiana es el estudio de las estructuras de la mente humana. El **Id**, que reside en nuestro inconsciente, es la parte más primitiva e impulsiva de la mente. Cuando actuamos por impulso, sin medir las consecuencias de nuestros actos, estamos actuando desde el Id. El **Ego**, otro aspecto de nuestra mente y que nace del Id, pero se desarrolla sin su conocimiento, gobierna la interacción de la persona con su medioambiente. Es quien balancea el deseo, la moralidad y la realidad. Nuestras decisiones racionales surgen del Ego. El **Superego**, que se desarrolla desde el ego, es la representación de la cultura e impone a la persona el sistema de creencias de la sociedad. Cuando hacemos algo que no nos agrada mucho, pero lo hacemos porque “debemos hacerlo” o porque es “lo correcto”, estamos funcionando directamente desde el Superego. El Análisis Transaccional simplificó estos conceptos al denominar al Id como el “niño interno” (impulsivo y egoísta), al Ego como el “adulto” (práctico y racional), y al Superego como el “padre” (autoritario y dominante) que todos llevamos dentro.

Desde una perspectiva topográfica, Freud visualizó la mente humana en tres regiones: El inconsciente, el pre-consciente y el consciente. Éstas no son regiones anatómicas en el cerebro. Son procesos mentales visualizados como regiones para ilustrar mejor su funcionamiento. Se representa la mente consciente como la punta de un témpano de hielo, la cual está “visible”, pero es en realidad la parte más pequeña de la mente. El inconsciente es la parte más grande del témpano, que está bajo la superficie y no se ve desde arriba. Los recuerdos muy tempranos, las memorias traumáticas de la niñez y adolescencia y los eventos dolorosos o

vergonzados son empujados hacia el inconsciente. Los pensamientos, sentimientos y memorias del inconsciente están completamente inaccesibles al consciente, pero influyen en gran medida nuestras acciones. EL nivel pre-consciente, que viene siendo una franja estrecha entre ambos, almacena material que no está en nuestro consciente, pero al que puede accederse con relativa facilidad al recordar (por ejemplo, números de teléfonos, memorias recientes, etc.). Según Freud, cuando una persona experimenta una situación que percibe como incómoda o amenazante, utiliza los mecanismos de defensa para lidiar con esa información. La negación es uno de los mecanismos de defensa más utilizados. Comprende el “empujar” la información amenazante hacia el inconsciente, lo que resulta en la negación de ésta.

¿Por qué ocurre la negación? Usualmente, las personas quieren mantener sus vidas en orden. Quieren sentirse en control, por lo que se resisten a enfrentar situaciones que temen que podrían resultar en una pérdida, o que puedan ser una señal de que algo en ellos no está bien. Cuando una persona entra en negación, rechaza la situación o el hecho amenazante o incómodo de aceptar, aún cuando éste sea obvio para los demás. El sujeto puede simplemente negar la realidad del hecho desagradable, o puede admitir el hecho, pero negar sus consecuencias o la magnitud de éstas. Esto es lo que se conoce como minimizar. De otra manera, la persona puede admitir el hecho y sus consecuencias, pero negar por completo su responsabilidad en el asunto. A esto se le llama desplazamiento, si se desplaza la responsabilidad a otra persona, o transferencia, si se transfiere la responsabilidad al terapeuta.

Los jueces que manejan casos de delincuentes juveniles, con frecuencia ven a los padres de éstos en franca negación. Es muy difícil para un padre o madre aceptar que su hijo o hija ha cometido un crimen. Aún padres de jóvenes violentos y antisociales insisten, con frecuencia, en que sus hijos no pueden ser culpables de los actos que se les imputan. Algunos abogados jóvenes e inexpertos, cuando se identifican demasiado con sus clientes, creen en ellos hasta el punto de ignorar ciertos aspectos de la versión de su cliente que, para cualquier otra persona, resultan imposibles de creer.

La negación fue objeto de investigación intensiva por parte de Anna Freud, la menor de los hijos de Sigmund Freud. Ésta denominó la negación como un mecanismo de la mente inmadura, y postuló que afecta la habilidad de afrontar la realidad y aprender de las experiencias. Las personas maduras pueden caer en negación transitoria cuando enfrentan pérdidas grandes e inesperadas como la muerte de un ser querido, o traumas como la violación.

Elisabeth Kübler-Ross identificó las cinco etapas de la pena que experimentan las personas que enfrentan la muerte (la propia, o la de un ser querido). Estas etapas son **negación**, coraje, negociación, depresión, y aceptación. En la primera etapa, la persona no puede creer la noticia que recibe. Trata de encontrar prueba de algún error, o hasta una mentira que pueda cambiar la situación dolorosa. Cuando no puede encontrar tal error, la persona experimenta un coraje intenso

(hacia el que trae la noticia, hacia si mismo o hacia Dios). Luego entra en una etapa de negociación: “Quizás si dejo de fumar y llevo una vida sana, el cáncer va a desaparecer...”. Cuando enfrenta el hecho de que ninguna negociación va a cambiar la dolorosa realidad, la persona entra en una etapa de depresión. Finalmente, acepta lo inevitable. La teoría de Kübler Ross’ se ha extendido a otras pérdidas como la separación o el divorcio, accidentes o enfermedades incapacitantes y la pérdida inesperada del empleo.

Contrario a otros mecanismos de defensa de la teoría psicoanalítica, como la represión o la proyección, la negación es fácil de detectar. La situación amenazante o incómoda y sus consecuencias están muy claras para todos, menos para la persona en negación. Esto es evidente, especialmente cuando hay problemas de abuso de alcohol o sustancias o tabaquismo. Usualmente, la persona niega que tiene un problema e insiste que está en completo control de la situación, mientras que los miembros de la familia o compañeros de trabajo siguen intentando confrontarlo con el comportamiento perjudicial. La habilidad de negar o minimizar es, en gran medida, lo que hace que un alcohólico o adicto continúe con su comportamiento, a pesar de la evidencia contundente de que hay un problema.

Tipos de Negación

Negación Simple: La persona niega la existencia de una situación incómoda o amenazante, o la conducta imputada. Esto puede ser de manera consciente, al mentir, o inconsciente, cuando la persona no reconoce que la situación existe, a pesar de evidencia suficiente.

Minimizar: La persona acepta el hecho o situación, pero niega que afecte a alguien, o el grado del daño. Esta negación puede incluir explicaciones alternas que minimicen el impacto de su comportamiento en sus seres queridos. Es un intento de que el efecto de una conducta parezca menos perjudicial.

Negación de responsabilidad: La persona acepta la situación y sus consecuencias, pero niega que su conducta sea causante de dichas consecuencias. Esto puede hacerse mediante un desplazamiento de culpa hacia la otra persona, o al tratar de justificar sus acciones. Es un intento de hacer ver una conducta negativa como buena o neutral.

Negación de ciclo: La persona evita enfrentar el hecho de que su comportamiento es parte de un patrón o ciclo. A través de este tipo de negación, los alcohólicos y adictos fallan en reconocer los eventos que preceden a sus recaídas y las personas que padecen bipolaridad no reconocen sus cambios de humor. Debido a este tipo de negación, los agresores y sobrevivientes de violencia doméstica no reconocen el ciclo de violencia en el que viven.

Negación compartida: Este tipo de negación es compartida por las figuras de importancia en el entorno familiar, laboral o comunitario en que se desenvuelve

la persona. La pareja, los padres, el jefe o los socios niegan o ignoran el problema, porque reconocer el mismo requeriría tomar ciertas medidas que podrían crear una situación difícil o una crisis.

Negación transitoria: La persona experimenta negación al nivel pre-consciente por un período corto de tiempo y, gradualmente, permite que la información le llegue. Tan pronto como la situación se torna menos amenazante, o la persona se siente lista para manejarla, la persona espontáneamente acepta la realidad y toma acción o busca ayuda.

Negación de la negación: Es simplemente la negación de un proceso de negación. Comprende pensamientos y comportamientos que denotan que la persona no está siendo objetiva u honesta. Una persona en negación de la negación puede tornarse muy defensiva. Esto dificulta grandemente el proceso de la ayuda.

¿Existe la negación saludable?

Algunos expertos convienen en que cierto grado de negación es realmente saludable. Si las personas estuvieran todo el tiempo conscientes de todos los posibles peligros a que están expuestos, jamás saldrían de sus casas. No se montarían en automóviles, ni en aviones, ni navegarían en botes. Si estuvieran permanentemente conscientes de que cierto grado de sufrimiento en la vida es inevitable, se tornarían ansiosos y deprimidos. Las personas que gozan de salud emocional logran disfrutar de la vida, dan y reciben amor y mantienen una actitud positiva hacia la vida, a pesar de que saben que en algún momento sufrirán pérdidas y sentirán dolor. Toman ciertos riesgos y viven vidas normales. La verdad es que esto requiere cierto grado de negación.

Los doce pasos de Alcohólicos Anónimos

El concepto de la negación es de primordial importancia cuando tratamos asuntos de abuso de alcohol o sustancias, o asuntos de salud mental. Como mencionamos anteriormente, la negación es la razón más importante por la que los alcohólicos y adictos no buscan ayuda.

Alcohólicos Anónimos (AA) es, con toda probabilidad, la entidad que más ha lidiado con el proceso de la negación. La mayoría de los doce pasos que guían este programa lidian, directa o indirectamente, con la negación. Narcóticos Anónimos (NA), Jugadores Anónimos y otros programas de recuperación están inspirados en el programa de doce pasos desarrollado por AA.

El primer paso está específicamente diseñado para vencer la negación: *“Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol — que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.”* Ésta es la base sobre la cual está construido todo el programa. Si la persona no puede admitir que hay un problema, no puede intentar resolverlo. Para llevarlo a cabo, el paso cuatro requiere una

introspección honesta y profunda: *“Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.”* No se puede hacer inventario de nada si estamos en negación. En el proceso de recuperación se aprende a no juzgar. Se les insta a los participantes a dar una mirada honesta y libre de miedo a su conducta. No para cargarse de culpa, sino para tomar decisiones afirmativas de cambio. El paso cinco requiere no simplemente vencer la negación, sino retarla abiertamente: *“Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.”* Admitir ante Dios (como la persona lo conciba) es un acto de humildad. Admitir algo ante uno mismo es retar la negación, y admitirlo ante otro ser humano es un acto de valentía y dificulta volver a caer en la negación. El paso ocho requiere enfrentar la negación de responsabilidad y la minimización: *“Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.”* Esto también requiere acción afirmativa y humildad. El paso diez está diseñado para prevenir una recaída en la negación: *“Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente.”* Finalmente, el paso doce es para ayudar a los otros a enfrentar su negación, ya que el servicio a otros que necesitan recuperación es uno de los principios básicos de AA: *“Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.”*

Los programas basados en los doce pasos tienen una larga historia de éxito. Se nutren de la solidaridad de las personas en recuperación y del hecho de que nadie sabe más de vencer adicciones que aquellos que las han luchado y las han vencido. De la misma manera, nadie sabe más de negación que aquellos que han estado en ella y han logrado salir. La negación surge de necesidades emocionales, lo que puede convertirla en un hábito difícil de romper. Recuperarse de la negación requiere una vigilancia tan intensa como la de recuperarse del abuso de alcohol o de las adicciones.

El peligro de la negación en la judicatura

Los problemas de alcohol o adicciones, las condiciones de salud mental como la bipolaridad o depresión y las emergencias sociales como la violencia doméstica o el maltrato a menores, son situaciones difíciles de manejar en cualquier familia. En la familia judicial, enfrentar estas situaciones puede tornarse muy complicado. Las presiones sociales y profesionales pueden hacer muy difícil el que un juez, su esposa o sus hijos busquen ayuda. El o la juez/a puede experimentar *negación simple, minimización o negación de responsabilidad*. Puede temer que si busca ayuda y su problema sale a la luz, pudiera enfrentar un escándalo o la separación del servicio. El cónyuge o los hijos podrían tener los mismos temores, o podrían temer ser criticados o, de alguna manera, castigados por exponer al juez. Pueden experimentar *negación simple y/o minimización*.

Para más confusión, puede haber *negación compartida* por parte de los otros jueces, del personal del tribunal, o hasta del sistema judicial. Nadie quiere tener

un problema tan espinoso y aunque a nivel consciente, podemos estar de acuerdo en que ignorar el problema no tiene sentido, a nivel inconsciente, a veces pensamos que si no se ventila un problema, no existe. El asunto es que un problema de alcohol, de sustancias o de salud mental en la judicatura es como una bomba de tiempo: si no se desactiva pronta y apropiadamente, puede explotar sin avisar y tener consecuencias devastadoras.

Los jueces que intentan batallar solos una dependencia de alcohol o de sustancias, o condiciones como la bipolaridad o la depresión, están en una batalla injusta, porque el tener que esconder el problema propende a la negación. Los niveles altos de estrés que produce su trabajo les hace buscar escapar o refugiarse, lo que los lleva directamente a las recaídas. Es imprescindible prevenir, identificar y tratar las condiciones mentales, adicciones y violencia en la judicatura. De forma paralela al adiestramiento profesional, los jueces deben recibir conferencias, talleres y material escrito para ayudarlos a identificar las situaciones antes mencionadas, así como guías para buscar ayuda. Como parte del programa de prevención, debemos enseñar a nuestros jueces a reconocer los signos del estrés ocupacional y la quemazón y a manejar el estrés judicial de una manera saludable.

Los cónyuges e hijos de jueces que padecen de adicción al alcohol o a sustancias controladas tienen un camino difícil hacia la recuperación, ya que muy pocas jurisdicciones tienen programas que incluyen a los familiares. Los jueces pueden estar en negación compartida y pueden temer que los problemas de su cónyuge o hijos afecten su nombramiento judicial.

Como la confidencialidad es un asunto tan importante en estos casos, los jueces y sus familiares necesitan sentir la seguridad de que los profesionales y/o voluntarios de programa que les ayuden observarán las más estrictas medidas de confidencialidad. Si el programa de asistencia a jueces ofrece un directorio de salud mental, los psicólogos o psiquiatras que aparezcan en ese directorio deberían recibir adiestramiento especializado en asuntos judiciales, requisitos de confidencialidad y las necesidades y situaciones particulares que enfrentan los jueces.

La carrera judicial es una experiencia única y de gran impacto en la vida de los jueces y sus familias. Junto con las muchas recompensas emocionales y profesionales, adviene una gran cantidad de estrés. El juez o jueza y su familia viven en una vitrina: su vida privada es menos privada y sus problemas pueden convertirse en escándalo público en cuestión de minutos. Esto limita mucho las alternativas para buscar ayuda, por lo que hay que desarrollar programas que aseguren que podamos ayudar a nuestros jueces y sus familias de una forma efectiva, con sensibilidad y discreción.

Referencias

Alcoholic Anonymous (2001) **The Big Book**, 4th ed. Alcoholic Anonymous World Services, Inc.

Alcoholic Anonymous (2002) **The Twelve Steps and Twelve Traditions**, AA World Services, Inc.

Danowski, D. & Lázaro, P. (2000) **Why Can't I Stop Eating?: Recognizing, Understanding, and Overcoming Food Addiction** Center City MN: Hazelden

Freud, A. (1936) **The Ego and the Mechanisms of Defense**. New York: International Universities Press.

Freud, S. (1949) **The Ego and the Id**. London: The Hogarth Press Ltd.

Freud, S. (1949) **Outline of Psychoanalysis**. New York: Norton.

Kübler Ross, E. (1993) **On death and Dying** New York: Collier Books

Miller, P. ((1989) **Theories of Developmental Psychology**, 2nd. ed. New York: Freeman & Co.