

## La Autenticidad

Victoria Molina

### Autenticidad y/o sinceridad

Hablaremos en esta ocasión de la autenticidad en el ser humano; ese aspecto de la personalidad al que muchos consideran como un importante, pero poco reconocido, valor.

Partimos de la definición que nos ofrece el diccionario de la Real Academia Española, que nos dice: “Autenticidad: cualidad de auténtico. Auténtico: consecuente consigo mismo, que se muestra tal y como es”. Con esta sencilla definición, podríamos decir que es fácil ser auténticos; la mayoría de las personas podríamos afirmar que nos mostramos tal y como somos, pero ¿será cierto?, ¿estamos siendo realmente auténticos o solamente estamos siendo sinceros? Para responder a este cuestionamiento, será conveniente consultar la definición de sinceridad: “Sencillez, veracidad, modo de expresarse o de comportarse libre de fingimiento”. Ambas definiciones parecen similares: ‘mostrarse tal y como uno es’ suena semejante a ‘comportarse libre de fingimiento’, pero la verdad es que hay un abismo entre estos dos conceptos. Una persona puede ser sincera pero no ser auténtica, y esto es lo que sucede en la gran mayoría de la gente.

Hagamos un breve recorrido para tratar de comprender un poco mejor estas ideas. Nos es útil partir del significado etimológico de autenticidad: “se deriva del verbo *authenteo*, que quiere decir “tener autoridad, ser autor, gobernar”; del sustantivo *authentés*, el que obra por sí mismo; con el sufijo “idad” que indica “cualidad de”. Podemos decir entonces que se trata de esa cualidad de quien es autor de sí mismo, quien se gobierna a sí mismo. Con esto podemos observar un poco mejor hacia dónde se dirige realmente la autenticidad.

Si hablamos también de que la autenticidad comprende el ser veraz y honesto con uno mismo y con los otros con una carencia absoluta de artificio, implica que ésta es relacional y está conectada con la identidad personal y las relaciones con el mundo externo. Con todo esto, vemos que lograr la autenticidad personal es un desafío, y mantenerla es muy difícil debido a las influencias y exigencias externas, así como por las propias limitaciones.

### El conocimiento de uno mismo

Pero, para complicarnos un poco más, ser veraz y honesto con uno mismo y con los otros no es suficiente para ser auténtico, son necesarios otros elementos: la conciencia, el análisis imparcial y el conocimiento preciso de uno mismo, el juicio reflexivo, la responsabilidad e integridad personal, el ser genuino y humilde, la empatía por el otro y el conocimiento de éste, así como la utilización óptima de las reacciones de los otros. Esos componentes tienen también que integrar la necesidad de limitar y ajustar la autenticidad de uno, dependiendo de la situación. Cualquier medida de autenticidad real no implica expresar el yo más íntimo, con todo su rango de emociones, en cualquier momento; es importante considerar cómo las expresiones auténticas de uno, por muy cautas que sean, serían percibidas e interpretadas por

otros. Y para llegar a obtener todos los elementos necesarios, será necesario partir de ese conocimiento de sí mismo y su concientización; y aquí está el problema ya que, al no ser tarea fácil, no muchos logran un verdadero conocimiento de sí mismos. Para comprender mejor este punto, nos apoyaremos en las enseñanzas de Carl Rogers, quien explica perfectamente lo que es la autenticidad, a la que también llama “congruencia”.

### **Congruencia**

Rogers define el término *congruencia* como “el grado de equilibrio que impera entre la experiencia, la comunicación y la conciencia”. Un grado alto de congruencia implica que la comunicación (lo que se expresa), la experiencia (lo que ocurre) y la conciencia (lo que se percibe) son casi iguales. En esta situación, las observaciones propias y las de los demás resultarían bastante coherentes.

La incongruencia, por tanto, ocurre cuando hay diferencias entre la conciencia, la experiencia y la comunicación. Podríamos decir que la incongruencia es “la incapacidad de percibir con precisión”; o la incapacidad o renuencia a comunicarse sobre la base de la realidad.

Cuando la incongruencia interviene entre la conciencia y la experiencia, se le puede considerar como represión o negación. En este caso, la persona no se percata de lo que hace: no está consciente de sus actos y/o pensamientos.

Cuando la incongruencia adopta la forma de una contradicción entre la conciencia y la comunicación, la persona no expresa lo que siente, piensa o experimenta en realidad. El individuo que presenta esta forma de incongruencia es percibido por los demás como hipócrita, falso o deshonesto. Esta falta de congruencia, frecuentemente, no revela más que una falta de control y de conciencia personal, y no una naturaleza o carácter mezquino.

La incongruencia puede padecerse en forma de tensión, angustia o, en los casos más extremos, desorientación y confusión. Para Rogers, el verdadero problema radica en que la incongruencia exige una resolución; poco importa cuál sufra la persona. Las emociones, las ideas o las preocupaciones conflictivas no constituyen por sí mismas síntomas de incongruencia. De hecho, se trata de fenómenos mentales propios de la gente sana y normal. La incongruencia se manifiesta cuando el individuo no tiene conciencia de estos conflictos, no los entiende y, por lo mismo, no puede acometer la tarea de resolverlos o equilibrarlos. Rogers concluye que las personas tienen la capacidad de experimentar y cobrar conciencia de sus desajustes. Esto significa que uno puede experimentar la incongruencia entre el concepto que tiene de sí mismo y las experiencias reales por las que atraviesa. “Podemos exponer brevemente la hipótesis central de este enfoque: el individuo cuenta en su interior con vastos recursos para entenderse y modificar el concepto en el que se tiene, sus actitudes y su conducta consciente”.

### **Dificultad en la autenticidad**

Pero ¿por qué es tan difícil conocerse a sí mismo y estar consciente de sí mismo? A pesar de que la mayoría de las personas logran vivir manteniéndose en parámetros normales de salud mental, no están libres de estar en conflicto consigo mismas, con lo que las hace únicas, su unicidad, la cual da cuenta del “ser”, de la conciencia individual, de los valores propios y del

ideal que cada una desea alcanzar. Esta unicidad se origina en la convivencia con los otros, en la sociedad, y es aquí donde comienza una lucha, ese choque entre lo que el individuo desea y lo que la sociedad anhela. Conflicto que ha existido desde que se vive en sociedad, pero que se ha acentuado en el hombre contemporáneo, al tener mayor libertad y al poder visualizar más opciones que las que intenta imponerle el grupo social al cual pertenece.

Fuimos educados para aceptar y repetir ‘verdades’, simplemente porque los que “saben” las sostienen y así nos las dictaron. Nos “hicieron hacer”, no dejándonos actuar libremente, no dejándonos pensar sino en lo que “se debe pensar”, dirigiendo nuestras voluntades hacia lo que “se debe querer”, hacia lo que “se debe saber”, “se debe hacer”. Pero nuestra realidad interior, dinámica, dirigida por el interés o por la necesidad del momento, produce ese maravilloso y momentáneo desequilibrio entre nosotros y el medio, surgiendo así la posibilidad de abrir otra puerta, la de la creatividad, surgiendo la posibilidad de crear nuestras propias vidas.

Como diría Heidegger, el ser-sí-mismo, se ve enfrentado al “se”, fenómeno que se caracteriza por la impersonalidad (“se” dice, “se” hace). El “se” es todos y nadie, es la impersonalidad caracterizada, es la consecuencia de que el hombre viva entre hombres. Y si bien cada persona puede elegir a quién hace caso, si al “ser” o al “se”, ésta no es una decisión fácil, pues por lo general no somos nosotros mismos, estamos en cierto modo apartados de nuestro ser, desconectados de nuestras raíces, de nuestra esencia, y, por lo tanto, estamos desarraigados. Es por ello también que estamos siempre, en cierto modo, en la búsqueda de nuestro ser.

En el intento por descubrir su auténtico “Yo”, la persona necesita examinar los diversos aspectos de sus experiencias, para poder reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que a menudo descubre. Reconoce, entonces, que gran parte de su vida está orientada a ser lo que “debería” ser y no lo que en realidad es. Por lo general, ha estado respondiendo a exigencias o expectativas ajenas y no a sus verdaderos sentimientos. Se da cuenta que ha tratado de “comprar cariño” al comportarse como los demás esperaban que lo hiciera. Comprende que su conducta habitual es sólo una máscara, una apariencia tras de la cual procura esconderse. Tiene la impresión de que puede resultar peligroso, vergonzoso, o nocivo mostrarse tal cómo es. Reconocer y enfrentar todas esas – y más– contradicciones internas puede resultar difícil y doloroso, razón por la cual no muchos están dispuestos a hacerlo.

Como diría Rogers, cada ser humano debe convertirse en su verdadero Yo, debe poder abandonar sus falsos roles, las máscaras con las que ha abordado su vida, dejar de preocuparse demasiado por lo que los demás piensan de él y por lo que se debería hacer en determinadas situaciones, para poder convertirse en persona y dejar de ser un mero reflejo de la sociedad. “La persona que ofrece más esperanzas en el loco mundo de hoy, el cual podría terminar arrasado, es aquélla que utiliza a plenitud su conciencia, es decir, la que conoce mejor que nadie lo que sucede en su interior”. O, dicho de otra manera: toda persona tiene la posibilidad de buscar en su interior su “ser” y ser “sí mismo” cuando deja que este “ser” emerja.

Con lo mencionado, comprobamos que la autenticidad no es algo sencillo; es una cualidad que requiere trabajo y voluntad, sin embargo podría convertirse en un preciado valor al que todo ser humano puede aspirar. Uno de los motivos que nos pueden llevar a buscar la autenticidad, es la necesidad de ser el arquitecto de la propia vida, no un títere en el teatro de la sociedad. Luchar por la autenticidad personal da un antídoto al condicionamiento externo y, hasta cierto punto, es una reacción a la falta de autenticidad que prevalece en el entorno. Cabe mencionar, también, que la falta de autenticidad no se produce cuando una persona oculta ciertas emociones, ideas o información de sí misma a los demás (pues esto puede ser apropiado en determinados contextos), sino cuando la oculta a sí misma.

Y para concluir, deberemos tomar en cuenta, además, que ser auténtico es un proceso, no un suceso estático. Incluye no sólo conocerse a uno mismo, sino también reconocer a los otros y su influencia en uno, así como la influencia de las propias acciones sobre los demás. Hacerse auténtico es un proyecto individual. Pero la autenticidad no debería confundirse con el individualismo radical. Si la búsqueda de la autenticidad es sólo para lograr la propia realización o para satisfacer deseos personales, entonces es individualista y egocéntrica. Pero, si va acompañada de la conciencia de los demás y está integrada con todos los aspectos del mundo externo, entonces es una lucha que vale la pena y no una tendencia superficial.