

“Autenticidad”



Por: Dra. Patricia Chambón de Asencio
www.patriciachambón.com

“Me parece que ser auténtico en estos días es casi imposible...o al menos para mí significaría quedarme prácticamente sola.” Este comentario surgió de una afligida consultante que vino a verme días atrás.

La autenticidad siempre ha sido muy valorada en diversos aspectos de la realidad. Tanto es así que hay todo un sistema montado para atestiguar cuando algo es auténtico o no. Al menos así sucede en el mundo de las artes, reliquias, documentos legales, etc. Lo auténtico va ligado al concepto de genuino y también a las características de honestidad y veracidad. “No es oro todo lo que reluce”, dice el refrán...y en esta sencilla expresión se resume un aspecto pragmático de la autenticidad. Sin embargo darnos cuenta si somos auténticos no se reduce al simple hecho de poner a prueba un metal.

Desde los primeros tiempos definir la autenticidad ha sido tarea de numerosos filósofos, eruditos autores y sabios maestros. Todos han concluido en que ser auténtico implica ser veraz con uno mismo y que más que un estado estático es un proceso dinámico ligado a la propia evolución y a la del entorno que nos circunda. Por lo tanto la autenticidad no es fija.

El sentido de autenticidad está sujeto a la evolución de cada individuo y por lo tanto a la expansión de su consciencia. Es así que se relaciona directamente con la capacidad de percatarse de sí mismo y del entorno. Ser auténtico involucra totalmente nuestra identidad personal y requiere ser coherentes con ella. La identidad, eso con lo que nos identificamos y que nos define cuando decimos “yo soy...” se construye sobre valores y creencias que adoptamos. Por ejemplo lo que hoy puede ser una “auténtica conducta de mujer independiente” como el simple hecho de entrar sola a un café, elegir una mesa y ordenar lo que se va a consumir, en otro contexto socio-cultural o histórico podría ser interpretado como una actitud ofensiva para los varones de esa cultura o época y hasta para la propia mujer.

Por esto es que el concepto se vuelve bastante arbitrario y puede ser confuso en las relaciones humanas. Lo que es auténtico para unos... no lo es para otros. Esto puede generar rispideces en el terreno de las relaciones interpersonales y dar origen a diferentes opiniones según la escala de valores de quien las esté emitiendo. "Me gusta María porque es auténtica", "Para mí es egoísta, sólo piensa en lo que le queda cómodo a ella." "En cambio, yo creo que es una maleducada!!"

Aunque el concepto es amplio y está sujeto a transformaciones constantes podemos considerar algunos aspectos que nos servirán para ser auténticos sin tener que incurrir en sincericidios o en devastadoras franquezas.

Para ser auténtico hay que conocerse. La autenticidad está firmemente ligada al autoconocimiento. Entonces, mientras más me conozco a mí mismo mejor puedo implementar el conocimiento de mis emociones y los recursos para expresarlas, de manera empática, efectiva y no ofensiva. Esto implica emprender un proceso de auto conocimiento, reconocer la influencia de las propias acciones sobre el entorno y darse cuenta a su vez, de la influencia del entorno sobre uno mismo. Justamente porque la autenticidad está ligada a la capacidad de ser consciente, es que mientras más se expande la consciencia una persona, es cada vez más auténtica, y menos reactiva a temores y susceptibilidades.

Otro paso importante para poder ser auténticos es aprender a aceptar el propio dolor y la vulnerabilidad que esto nos genera, para así descubrir los miedos que se esconden detrás de cada herida y que sustentan nuestro sufrimiento. Al enfrentar el temor a ser rechazados, a fracasar o a no responder a modelos sociales estipulados, nos hacemos conscientes de "dónde nos aprieta el zapato". Así estamos en condiciones de aceptar el límite de nosotros mismos, esa frontera donde decimos "Hasta acá llego, esto es lo que sinceramente puedo dar de mí. Más allá, me estaría forzando a hacer algo que genuinamente no quiero." Detectar nuestra frontera, no implica que este límite sea inamovible...todo cambia y sigue evolucionando. Sólo hay que ser honesto con uno mismo para no forzar nada ni quedarse rigidizado. Ser auténtico en definitiva implica ser consciente de la compleja relación que se establece entre uno, los demás y las propias creencias.

El auto engaño es el primer impedimento para ser auténticos. Muchas veces no queremos ver lo que nos duele o nos confronta con aspectos incómodos de nosotros mismos. Aferrarnos a un dogma, una creencia estática, o a una moral impuesta desde el miedo al castigo, no permite que seamos auténticos y nos condiciona a reaccionar desde el miedo cada vez que elegimos.

Ser auténtico es aprender a reconocer que la Naturaleza, en la cual estamos inmersos y de la cual formamos parte activa, es lo que es, sin que importe el significado o la interpretación que la mente humana haga de ella. La Naturaleza es indiferente al sufrimiento humano, porque no emite juicios. No es buena ni mala, no tiene moralidad. Estos conceptos son propios de la mente humana y nos sentimos inclinados a desarrollarlos para explicar y aceptar nuestra existencia en el Universo. Así podemos describir la realidad y comunicar nuestra visión personal. En la medida que vamos ahondando en las profundidades de nuestro Ser Esencial nuestra Consciencia se va expandiendo y vamos percatándonos que el Universo es demasiado amplio para circunscribirlo a cualquier creencia limitada y que sólo hacemos uso de ellas para dar un orden a nuestra

existencia. Cuando nos atrevemos a trascender nuestras creencias y responder desde el presente con plena consciencia, desde la auto-referencia que nos da nuestra Ser Original, dejamos de “hacer que somos auténticos” para simplemente SER.

Dra. Patricia Chambón