

ALLA RICERCA DELLA NOSTRA AUTENTICITÀ

Autentico è ciò che è vero. Il comportamento autentico di noi esseri umani è un agire in contatto con ciò che viene da dentro, dalla propria natura. Con l'autenticità esprimiamo i nostri valori interiori, le nostre qualità profonde, la nostra forza d'animo. E cogliamo la ricchezza delle relazioni interpersonali.

Vi sono mai momenti della nostra giornata nei quali ci spostiamo nel “tranquillo” occhio del ciclone degli avvenimenti che invece ruotano furiosi attorno a noi? Quando ci distacciamo dal vortice dei problemi, delle urgenze, delle telefonate? E dai sorrisi più o meno forzati, dalle maschere spontanee e non, dalle comunicazioni fluide o artificiali? Troviamo mai qualche attimo nel quale ci sentiamo pacati, forti, fiduciosi, totalmente padroni della nostra vita e di noi stessi?

Questo è il momento in cui – ci dice la psicologia – contattiamo il nostro Io: una situazione interiore di sereno distacco da ogni condizionamento, ove poter svolgere l'attività che gli orientali chiamano dell'osservatore. Prestare attenzione all'ambiente attorno a noi, persone, eventi, comunicazioni, in totale serenità e assenza di giudizi; e, con la medesima lucidità, accorgerci delle nostre situazioni interiori: pensieri, immagini, stati d'animo, intuizioni, bisogni, sensazioni. Osservare per sviluppare consapevolezza, così da evitare il soffocamento del vivere in automatico, mossi prevalentemente dalle abitudini, dalle routine, da attività che rimangono non percepite e quindi inconsce.

Essere nell'Io significa anche stare seduti sulla poltroncina di regia, dalla quale poter autenticamente governare noi stessi. Per certe correnti psicologiche, stare nell'Io significa addirittura identificarci con la nostra essenza. Ogni volta che ci destiamo dal sonno, una certezza interiore ci dice che “siamo gli stessi di quando ci siamo addormentati”: quella certezza è l'Io. Negli anni, man mano che da bambini diventiamo adolescenti, giovani, adulti, anziani, la stessa certezza ci dice che “siamo sempre noi”: sì, siamo cambiati e stiamo ancora cambiando, ma siamo sempre noi. Tale consapevolezza ci viene dall'Io, il fulcro della nostra identità, un nucleo di luce adamantina all'interno della nostra psiche.

Questa nostra essenza è anche la garante della nostra autenticità: diciamo infatti che siamo autentici quando siamo noi stessi. Nell'Io siamo liberi dalle maschere, dai copioni, dalle subpersonalità, dalle immagini nostre e altrui che animano i vari personaggi della nostra vita. Siamo liberi dalle tendenze

improvvisate che irrompono dall'impulsività, dalle abitudini di comportamento e di sentire, e dai pensieri ricorrenti e ossessivi. Siamo liberi e perciò autentici.

Si può ragionevolmente ritenere che essere autentici significa far ciò che ci viene spontaneo, senza tanti filtri. Ma non è proprio così (almeno non sempre): Daniel Goleman ha ormai chiarito a sufficienza (si veda, per esempio, *Lavorare con Intelligenza Emotiva*, edizioni Rizzoli, pag. 98) che, in condizioni percepite come pericolose (e pare che la vita di lavoro ne sia piena!), ciò che viene spontaneo sono le reazioni di attacco e fuga preordinate da automatismi biologici formati nel passato, quando eravamo ancora privi di un'identità individuale. L'atteggiamento che ne scaturisce è ben sintetizzato nell'alternativa predare o essere prede con le sue varianti attaccare o fuggire, essere vittime o carnefici, insultare o essere passivi: una spontaneità dunque troppo simile alla vita della giungla per essere attraente. Una spontaneità, soprattutto, troppo condizionata: la negazione della libertà.

Stephen Covey (ne *I sette pilastri del successo*, Bompiani, pag. 402) ci guida invece verso una concezione più veritiera di autenticità quando parla dell'esistenza di uno spazio tra stimolo e reazione e che "la chiave della crescita e della felicità sta nel modo di usare questo spazio". È prima di reagire, in questo spazio appunto, che noi esercitiamo la più nobile tra le attività davvero umane, cioè quella della scelta.

Scegliamo cosa pensare di un cliente che ci stressa: è una seccatura da liquidare al più presto o un'opportunità per fidelizzarlo durevolmente? Scegliamo cosa sentire verso un collega astioso: è un avversario da sconfiggere o una persona frustrata con la quale costruire alleanze? Scegliamo cosa fare a fronte di una promozione rinviata: ci ritiriamo in noi stessi o re-investiamo? Nella stessa azienda o altrove?

Tutte scelte, queste, tanto più libere e creative quanto maggiore è la consapevolezza che abbiamo delle nostre motivazioni e dei vincoli/opportunità che esse ci offrono. Identificati nel nostro io siamo in grado di osservarle e soppesarle, e riusciamo a capire e quindi ad agire la via dell'autenticità, che comporta anche dubbio o rischio, ma sempre consapevoli.

Per gli altri è facile accorgersi di quando comunichiamo con autenticità, perché adottiamo un parlare trasparente, talvolta coraggioso, guardando negli occhi con la volontà di incontrarsi, nonostante ogni difficoltà, alla ricerca di una relazione costruttiva volta a creare e non a distruggere. È questa la condizione che proviamo quando ci sentiamo autentici: viene fuori il meglio di noi. E abbiamo la soddisfazione di far risuonare nell'ambiente una nota personale, la



nostra nota, il segno del nostro essere individui unici e in relazione profonda con chi ci sta attorno. Una relazione che, muovendo dal rispetto reciproco, vuole affermare e far fruttare i nostri valori, le nostre convinzioni, le nostre competenze a vantaggio di tutti.

Energós

Società di Consulenza e Formazione - Torino

www.energós.it