La autenticidad para descubrir tu verdadero yo

Los estudios muestran que los sentimientos de tranquilidad y comodidad en una situación dada están ligados a los sentimientos de autenticidad.

Por Lázaro Castillo, Jr.
https://www.lcastjr.com/

Después de seguir a un conejo blanco por un agujero en el suelo y cambiar de tamaño varias veces, Alice se pregunta "¿Quién diablos soy yo?"

Esta escena, de "Alicia en el país de las maravillas" de Lewis Carroll, podría resonar contigo: en un mundo que cambia constantemente, puede ser un desafío encontrar tu ser auténtico.

Soy psicólogo y, en los últimos años, mis colegas y yo hemos realizado investigaciones para comprender mejor lo que significa ser auténtico. Nuestros hallazgos brindan información valiosa que no solo arroja luz sobre lo que significa autenticidad, un término un tanto vago cuya definición ha sido debatida, sino que también puede ofrecer algunos consejos sobre cómo aprovechar su verdadero ser.

¿Qué es la autenticidad?

En "Sinceridad y autenticidad", el crítico literario y profesor Lionel Trilling describió cómo la sociedad en los siglos pasados se mantuvo unida por el compromiso de las personas para cumplir con sus funciones en la vida, ya fueran herreros o barones.

Trilling argumentó que las personas en las sociedades modernas están mucho menos dispuestas a renunciar a su individualidad y, en cambio, valoran la autenticidad.

Pero, ¿**qué quiso decir exactamente con autenticidad?**

Al igual que Trilling, muchos filósofos modernos también entendieron la autenticidad como una especie de individualidad. Por ejemplo, Søren Kierkegaard creía que ser auténtico significaba romper con las limitaciones culturales y sociales y vivir una vida autodeterminada.

El filósofo alemán Martin Heidegger comparó la autenticidad con aceptar quién eres hoy y estar a la altura de todo el potencial que tienes en el futuro.

Escribiendo muchas décadas después de Heidegger, el existencialista francés Jean-Paul Sartre tuvo una idea similar: las personas tienen la libertad de interpretarse a sí mismas y sus experiencias, como quieran. Entonces, ser fiel a uno mismo significa vivir como la persona que crees que eres. Común entre estas diferentes perspectivas es la noción de que hay algo acerca de una persona que representa lo que realmente es. Si tan solo pudiéramos encontrar el verdadero yo escondido detrás del falso yo, podríamos vivir una vida perfectamente auténtica.

Así es como los psicólogos contemporáneos también entendieron la autenticidad, al menos al principio.

La personalidad autentica

En un intento por definir la autenticidad, los psicólogos de principios del siglo XXI comenzaron a caracterizar el aspecto de una persona auténtica.

Se establecieron en algunos criterios: se supone que una persona auténtica debe ser consciente de sí misma y estar dispuesta a aprender qué los hace quienes realmente son. Una vez que una persona auténtica obtenga una idea de su verdadero yo, intentará ser imparcial al respecto, eligiendo no engañarse a sí misma y distorsionar la realidad de quiénes son. Después de decidir qué define el verdadero yo, la persona auténtica se comportará de una manera que sea fiel a esas características y evitará ser "falso" o "falso" simplemente para complacer a los demás.

Pensar es difícil

¿Alguna vez te has encontrado tratando de analizar tus propios pensamientos o sentimientos sobre algo, solo para confundirte más? El poeta Theodore Roethke escribió una vez que “la autocontemplación es una maldición, que empeora una vieja confusión”.

Y hay un creciente cuerpo de investigación psicológica que apoya esta idea. Pensar, por sí solo, es sorprendentemente laborioso e incluso un poco aburrido, y la gente hará casi cualquier cosa para evitarlo. Un estudio descubrió que incluso se electrocutan a sí mismos para evitar tener que sentarse con sus propios pensamientos.

Este es un problema para una definición de autenticidad que requiere que las personas piensen en quiénes son y luego actúen sobre ese conocimiento de manera imparcial. Pensar no nos resulta muy agradable, e incluso cuando lo hacemos, nuestras habilidades de reflexión e introspección son bastante pobres.

Afortunadamente, nuestra investigación soluciona este problema al definir la autenticidad no como algo acerca de una persona, sino como un sentimiento.

Cuando algo se siente "bien"

Proponemos que la autenticidad es un sentimiento que las personas interpretan como una señal de que lo que están haciendo en el momento se alinea con su verdadero yo.

Es importante destacar que este punto de vista no requiere que las personas sepan cuál es su verdadero yo, ni necesitan tener un verdadero yo en absoluto. De acuerdo con este punto de vista, una persona auténtica puede verse de muchas maneras diferentes; y mientras algo se sienta auténtico, lo es. Aunque no somos los primeros en adoptar este punto de vista, nuestra investigación tiene como objetivo describir exactamente cómo es este sentimiento.

Aquí es donde nos apartamos un poco de la tradición. Proponemos que el sentimiento de autenticidad es en realidad una experiencia de fluidez.

¿Alguna vez has estado practicando un deporte, leyendo un libro o teniendo una conversación y has tenido la sensación de que todo estaba bien?

Esto es lo que algunos psicólogos llaman fluidez, o la experiencia subjetiva de facilidad asociada con una experiencia. La fluidez generalmente ocurre fuera de nuestra conciencia inmediata, en lo que el psicólogo William James llamó conciencia marginal.

Según nuestra investigación, esta sensación de fluidez podría contribuir a la sensación de autenticidad.

En un estudio, les pedimos a adultos de EE. UU. que recordaran la última actividad que hicieron y que calificaran cuán fluida se sentía. Descubrimos que, independientemente de la actividad, ya fuera trabajo, ocio u otra cosa, las personas se sentían más auténticas cuanto más fluida era la actividad.

Algunos investigadores han utilizado este marco para crear escalas de medición que pueden probar qué tan auténtica es una persona. Desde este punto de vista, la autenticidad es un rasgo psicológico, una parte de la personalidad de alguien.

Pero mis colegas y yo sentimos que había más en la experiencia de la autenticidad, algo que va más allá de una lista de características o ciertas formas de vida. En nuestro trabajo más reciente, explicamos por qué esta definición tradicional de autenticidad podría no ser suficiente.

Interponerse en el camino de la fluidez

También pudimos demostrar que cuando una actividad se vuelve menos fluida, las personas se sienten menos auténticas.

Para hacer esto, les pedimos a los participantes que enumeren algunos atributos que describen quiénes son en realidad. Sin embargo, a veces les pedíamos que trataran de recordar cadenas complicadas de números al mismo tiempo, lo que aumentaba su carga cognitiva. Al final, los participantes respondieron algunas preguntas sobre qué tan auténticos se sintieron mientras completaban la tarea.

Como predijimos, los participantes se sintieron menos auténticos cuando tenían que pensar en sus atributos bajo carga cognitiva, porque verse obligados a hacer la tarea de memoria al mismo tiempo creaba una distracción que impedía la fluidez. Al mismo tiempo, esto no significa necesariamente que no esté siendo auténtico si asume tareas desafiantes.

Si bien algunas personas pueden interpretar los sentimientos de inquietud como un indicio de que no están siendo fieles a sí mismos, en algunos casos la dificultad puede interpretarse como una importancia.

La investigación realizada por un equipo de psicólogos dirigido por Daphna Oyserman ha demostrado que las personas tienen diferentes teorías personales sobre la facilidad y la dificultad al realizar tareas. A veces, cuando algo es demasiado fácil, se siente que “no vale la

pena nuestro tiempo". Por el contrario, cuando algo se pone difícil, o cuando la vida nos da limones, podemos verlo como algo especialmente importante y que vale la pena hacerlo.

Elegimos hacer limonada en lugar de rendirnos.

Esto podría significar que hay momentos en los que nos sentimos particularmente fieles a nosotros mismos cuando las cosas se ponen difíciles, siempre que interpretemos esa dificultad como importante para quienes somos.

Confía en tu instinto

Tan romántico como suena tener un verdadero yo que simplemente se esconde detrás de uno falso, probablemente no sea tan simple. Pero eso no significa que la autenticidad no deba ser algo por lo que luchar.

Buscar la fluidez, y evitar los conflictos internos, es probablemente una buena manera de mantenerse en el camino de ser fiel a uno mismo, buscar lo que es moralmente bueno y saber cuándo está "en el lugar correcto".

Cuando vas en busca de ti mismo en un mar de cambios, es posible que te encuentres sintiéndote como Alicia en el país de las maravillas.

Pero la nueva ciencia de la autenticidad sugiere que, si deja que los sentimientos de fluidez sean su guía, puede encontrar lo que ha estado buscando todo el tiempo.

Entérate: Cuatro claves

Presión de Grupo

Preámbulo sobre la ira

Salud mental

Espacio

Abuso de substancias

Síndrome

Mentira

Narcisista

Trastorno Bipolar

El arte de hacer más fuerte tu vínculo