



Si la inteligencia es el arte de reducir lo complejo a sencillo, la autenticidad es el secreto de alcanzar la verdad sobre uno mismo

España está ardiendo. Son momentos históricos repletos de confusión e incertidumbre. El desencanto recorre los caminos del país en forma de torrentera, imparable. Hoy la vida española es caminar por el desierto. Y la proeza, no entregarse al mejor postor. No existe una crisis de la política (que sí), ni de las instituciones (que sí), sino de la persona. En la sociedad actual hemos ido produciendo, fabricando seres humanos cada vez más endebles, frágiles, inestables, resbaladizos sin criterios sólidos. Son tiempos de extravío, masas de gente a la deriva.

Dice un texto clásico: *corruptio optimi pessima*: la corrupción de los buenos es la peor. Los desastres de alguna parte de la vida política española asoman con altivez y alarde. La regeneración de la vida española necesita tiempo. Y su restauración es un tema complejo: no es fácil recuperar al enfermo en estas condiciones.

Soy un optimista nato. Siempre veo la parte buena de las personas y de mi entorno.

Hoy quisiera referirme a la aspiración de ser auténtico. La autenticidad está encaramada en la cumbre donde habitan las personas de categoría. Hoy estamos de rebajas en este sentido y vemos a nuestro alrededor tanta gente que lleva una doble o triple vida.

Esta palabra, *auténtico*, procede del griego: *authentés*, que a su vez es una contracción de *auto entés*, que define a aquella persona que tiene en sí misma su propio, su fundamento; que es señor, que es lo que significa el verbo *authentéo*. Esta etimología nos abre la puerta de este jardín frondoso lleno de sugerencias.

Ser auténtico consiste en luchar por esforzarse en ser coherente. Esta es una primera aproximación al concepto. Coherencia significa que entre lo que uno piensa y uno hace hay una estrecha relación. Coherencia es una buena realidad entre ideas y creencias, entre saber a qué atenerse y tener la conducta más correcta. La persona auténtica vive como piensa: es lo contrario de la doble vida o moral. Es rectitud, vivir con responsabilidad, ser capaz de ir contracorriente cuando el entorno social se vuelve permisivo y asoma el todo vale, el haz lo que quieras, o lo que se expresa en el lenguaje de la calle como vive el momento y no pienses más.

Ser auténtico es ser verdadero. Tener una palabra y un comportamiento y la pretensión de mantenerlo contra viento y marea. Comporta sencillez y naturalidad. Sencillez es ausencia de doblez, unidad en el tipo de vida, tener un solo lenguaje frente a nosotros mismos y a los demás. A lo sencillo se tarda tiempo en llegar, pues es un acto de grandeza donde la persona se manifiesta como realmente es y no como los demás quieren que sea. La naturalidad es la vertiente aristócrata de la forma de ser : mezcla de espontaneidad, descomplicación, estilo propio, sin buscar la aprobación de los demás y siendo esa persona capaz de ponerse una especie de impermeable frente al qué dirán o las críticas más o menos incisivas de los que están a su alrededor, salvo que estén fundamentadas con argumentos.

***La autenticidad es el secreto de alcanzar la
verdad sobre uno mismo para no perder la
paz en situaciones adversas***

La persona auténtica está revestida de autoridad. Lo que dice, lo que hace, tiene un valor enorme, porque detrás de eso hay una solidez, un modo de ser verdadero. La persona auténtica tiene una vida equilibrada, armónica, compensada, ecuánime, conjugando bien sus distintos componentes. Esto lo voy a especificar en los siguientes apartados para ser más didáctico:

1. Es verdadero consigo mismo: es decir, su comportamiento es claro, nítido y cuando dice una cosa dice lo que siente y lo hace siendo responsable de esa afirmación.

2. Ama la verdad por encima de todo: la verdad que uno es, la verdad

de otro y la que se refiere a lo que es el mundo actual y a lo que nos rodea. El demagogo, dice lo que la gente quiere oír y oculta la realidad de lo que está pasando, el demócrata dice la verdad y trata de mejorarla en lo posible. El que es auténtico llama a las cosas por su nombre y es capaz de ir contracorriente aunque la mayoría diga otra cosa, evita la mentira y la personalidad múltiple y el cambio de chaqueta y la psicología del rumor malintencionado.

3. Esa persona se esfuerza porque dentro de ella existan el menor número de contradicciones posibles. No se puede ser de izquierdas y vivir como uno de derechas. No se puede amar la cultura y pasarse el día pegado a la televisión, no se puede ser cristiano y odiar al que piensa de forma diferente a nosotros. No hay verdadero progreso personal sin lucha, sin esfuerzo por limar y pulir lo que estorba, lo que no va bien. Se tarda en llegar a ser auténtico, no es un camino carretero sino empinado, pero al final del mismo se encuentra la alegría.

4. La persona auténtica sabe a qué atenerse. Tiene una orientación general en cada circunstancia para vivir desde sí mismo. Depende poco de lo de fuera y mucho de lo de dentro, de sus propios criterios. La presión externa le influye poco y no dice que algo es verdad porque lo diga la mayoría o las estadísticas.

Esto significa: tener criterio, ser responsable, saber decir que sí y que no, cuando las circunstancias lo aconsejen. No ser la masa humana que se mueve de aquí para allá según las consignas del momento sino aquél que sabe cada vez más lo que quiere, por detrás de su conducta hay formación, conocimiento claro sobre lo que debe ser el hombre y los mejores caminos para ir creciendo como persona.

5. Auténtica es una persona íntegra, de una pieza, con una conducta estable, que dice lo que piensa sin ofender y que ama la rectitud. Huye de la apariencia de dar una imagen hacia fuera y una distinta hacia dentro, saber defender en cualquier ambiente nuestras ideas y creencias, aunque caigan mal, o no estén de moda, o no sean políticamente correctas. Ésa es su grandeza y también su exigencia.

El que es auténtico no engaña ni se engaña, si falla, si comete un error con otra persona lo reconoce y pide perdón. Por eso la ignorancia es un mal que hay que evitar y se corrige mediante el estudio y el conocimiento y la instrucción. La autenticidad es el puente levadizo que lleva al castillo de la felicidad, es la sencillez de los sabios y la sabiduría de los santos. Y nos lleva de la mano hacia la madurez, que no es otra cosa que estar contento con uno mismo al comprobar que vivimos bien la teoría y la práctica, y dejamos de utilizar máscaras y fachadas y ya no queremos vivir de cara a la

Ser auténtico en tiempos convulsos

Publicado: Martes, 13 Septiembre 2016 01:31

Escrito por Enrique Rojas

galería. Y esa persona ya no se esfuerza por buscar el aplauso de los demás, sino que va entendiendo que el proceso de llegar a ser uno mismo es ser más independiente de los demás en el mejor sentido de la palabra.

De este modo se avanza en autonomía. Es la determinación de luchar contra los propios defectos de forma concreta, sin desparramarse en el esfuerzo, sin lamentaciones y sin quejas inútiles. Auténtica es aquella persona que acepta a los demás sin intentar cambiarlos, respetando su estilo pero también con la libertad y grandeza de ayudarlos cuando crea que están equivocados en algo o que sus conceptos no están bien orientados.

El que se esfuerza por ser auténtico tiene una vida más plena. Y está dispuesto a cambiar y corregir sus faltas. Es una especie de ingeniería de la conducta que busca aspiraciones elevadas. Si la inteligencia es el arte de reducir lo complejo a sencillo, la autenticidad es el secreto de alcanzar la verdad sobre uno mismo. Por estos caminos se alcanza una vida lograda, que no es otra cosa que haber sabido sacarle a la existencia personal su máximo jugo. Entonces uno es capaz de reírse de sí mismo, de no dramatizar una situación adversa, de no perder la paz cuando las cosas no salen como uno esperaba.

Si definir es limitar los conceptos, ser auténtico es patrocinar la alegría.

Enrique Rojas es catedrático de Psiquiatría.

Fuente: elmundo.es.