

---

## Come essere autentici

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Sono molti i pensieri disfunzionali ma con la consapevolezza, il dialogo interno si può essere autentici.**

**Come essere autentici con se stessi e con gli altri quando nella nostra mente circolano molte informazioni contemporaneamente.** Esse derivano dai diversi canali sensoriali (vista, udito, gusto, olfatto, tatto) e vengono velocemente selezionate per dare senso e struttura all'esperienza. Il risultato finale di questo laborioso meccanismo genera in noi **sensazioni, pensieri ed emozioni** ed ha un'influenza diretta sulle azioni sia quelle consapevoli che quelle automatiche. Senza un ordine consapevole o criteri che possano dare senso alla mole di dati che il cervello si trova costantemente ad elaborare, la lettura che **la persona fa dell'esperienza può risultare incoerente con i fatti.** Ad esempio, se un'informazione attuale richiama in qualche modo un'esperienza passata, il collegamento ai vissuti ed alle reazioni di quell'evento è istintivo e **la persona deve intenzionalmente differenziare tra ciò che appartiene al "lì e allora" di un evento e ciò che invece appartiene al "qui ed ora".** Senza questa intenzionalità il comportamento che la persona agisce è un comportamento automatico, indifferenziato. **Imparare a prendere distacco dal modo automatizzato di funzionare del nostro cervello** ed a dare significato all'esperienza attuale richiede **consapevolezza, tempo e messa a confronto.** Si tratta di **allenare un certo dialogo interno**, la possibilità di verificare la coerenza esistente tra ciò che ci si propone e le azioni che si compiono, la capacità di differenziare tra ciò che appartiene a se e ciò che appartiene all'altro, tra tempo passato e tempo presente, tra diritti e doveri, tra priorità di bisogni e desideri e così via. In un certo qual modo è necessario uscire da una sorta di confusione per cercare il nocciolo di ciò che muove la persona internamente. **Adele ha preparato una torta pasquale salata tipica della sua tradizione**, il giorno dopo vuole andare per alcuni giorni a trovare un'amica e decide di portarla insieme ad altri regali per mangiarla insieme. Durante il tragitto ha l'occasione di fare alcune riflessioni: la sua amica è un'abitudinaria, ha gusti alimentari molto diversi dai suoi, può essere che non apprezzerà molto qualcosa di nuovo. inoltre si rende conto che l'occasione della visita all'amica è stato il pretesto per realizzare una cosa che, vivendo lontano da casa e venendo a mancare le occasioni per festeggiare nel suo modo tradizionale, non mangiava da tempo. **Capisce d' un tratto che la torta soddisfa un suo bisogno piuttosto che voler essere un regalo per l'amica.** Con queste considerazioni arriva a casa dell'amica. I giorni trascorrono, e l'amica come presagito non degna di molta attenzione il contributo culinario portato da Adele. Adele nota la cosa ma contrariamente a quanto sarebbe accaduto in altri momenti questa cosa non è vissuta da lei come una scortesia o mancanza di apprezzamento nei suoi riguardi come altre volte in circostanze analoghe aveva sperimentato. Aver compreso che **il fine della sua azione** non era fare un regalo all'amica, neppure mangiare insieme la torta preparata con amore, bensì **l'azione stessa del preparare un piatto della sua tradizione** (e così potersi esprimere liberamente), ha permesso ad Adele di non rattristarsi. Le due donne in modi differenti hanno potuto esprimere se stesse in libertà. E ciò che Adele tante volte aveva vissuto come mancanza di riconoscimento poteva essere adesso letto come possibilità di essere veri l'uno di fronte all'altro. **La capacità di autoriflessione permette alla persona di contattarsi fin nel profondo** per poter differenziare tra **ciò che appartiene a sé e ciò che appartiene agli altri;** tra un pensiero, intenzione, supposizione, comportamento o pregiudizio; tra un gesto fatto per senso del dovere e la libertà/il diritto di esprimersi per come si è; tra un gesto fatto spontaneamente o uno fatto calcolandone i benefici se non addirittura i vantaggi secondari; tra considerazioni che valgono per il passato e ciò che vale nel qui e ora del presente. **Rimanere in contatto con sé stessi permette di essere autentici** e protegge da molti equivoci che portano

---

spesso a delle incomprensioni, rimuginii e vicendevoli rimproveri.