



Matthew Baldwin

Assistant Professor of Psychology, University of Florida

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

Esta escena, de «Alicia en el país de las maravillas» de Lewis Carroll, puede que le suene: en un mundo en constante cambio, encontrar tu verdadero ser puede ser un desafío.

Soy psicólogo social 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 la autenticidad - un término un tanto vago cuya definición es objeto de debate - sino que también pueden ofrecer algunas pistas sobre cómo aprovechar su verdadero yo.

¿Qué es la autenticidad?

En «Sinceridad y autenticidad», el profesor y crítico literario 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 nobles o plebeyos.

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 quería 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 la vida a tu manera. El filósofo alemán Martin Heidegger equiparaba la autenticidad con aceptar quién eres hoy y estar a la altura de todo el potencial que tienes en el futuro. 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 a sus experiencias, como quieran. Entonces, ser fiel a uno mismo significa vivir como la persona que crees que eres.



Filósofos como Jean-Paul Sartre han visto durante mucho tiempo la autenticidad a través de la lente de comprenderte a ti mismo y a lo que te hace único. Dominique Berretty/Gamma-Rapho a través de Getty Images

Estas diferentes perspectivas tienen en común la noción de que hay algo en las personas que representa lo que realmente son. Con que tan solo pudiéramos encontrar el verdadero yo escondido detrás del falso yo, podríamos vivir una vida perfectamente auténtica.

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

La personalidad auténtica

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

De entrada establecieron algunos criterios: se supone que una persona auténtica debe ser consciente de sí misma y estar dispuesta a aprender qué le hace ser quien es de verdad. Una vez que una persona auténtica obtiene una idea de su verdadero yo, intenta ser objetiva al respecto, eligiendo no engañarse a sí misma y no distorsionar la realidad de quién es. Después de decidir qué define el verdadero yo, la persona auténtica se comportará de una manera que sea fiel a esas características y evitará “fingir” o ser «falso» solo para complacer a los demás.

Algunos investigadores han utilizado este marco de referencia para crear escalas de medición que les permitan comprobar hasta qué punto es auténtica 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 algo 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.

Pensar es duro

¿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 la gente incluso se electrocutaba a sí misma con tal de evitar tener que enfrentarse a sus propios pensamientos.

Esto 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 objetiva. 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.



Los humanos no son buenos en introspección y, normalmente prefieren evitar pensar.

[Imágenes de Fiona Hanson/PA a través de Getty Images](#)

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 esta perspectiva no requiere que las personas sepan cuál es su verdadero yo, ni siquiera 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 ha estado practicando un deporte, leyendo un libro o teniendo una conversación y ha 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 la sentían. 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.

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 enumerasen algunos atributos que describiesen quiénes son en realidad. Sin embargo, a veces les pedimos que intentaran recordar cadenas complicadas de números al mismo tiempo, lo que aumentaba su carga cognitiva. Al final, los participantes respondieron algunas preguntas sobre cuán 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.

De todas maneras, esto no significa necesariamente que usted no se esté siendo auténtico si asume tareas desafiantes.



Imagen de [Gerd Altmann](#) en [Pixabay](#)

Si bien algunas personas pueden interpretar los sentimientos de incomodidad como un indicio de que no están siendo fieles a sí mismas, en algunos casos la dificultad puede interpretarse como 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, sienten que “no vale la pena perder el tiempo”. Por el contrario, cuando algo se pone difícil - o cuando las cosas se ponen cuesta arriba - podemos verlo como algo especialmente importante y que vale la pena hacer.

Elegimos seguir hacia adelante 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

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

Buscar la fluidez – y evitar conflictos internos – es probablemente una muy buena manera de mantenerse en el camino de ser fiel a uno mismo, buscando lo que es moralmente bueno y sabiendo cuándo se 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.

Para citar esta entrada

Matthew Baldwin (2022) Lo que la nueva ciencia de la autenticidad dice sobre descubrir tu verdadero yo. En *Niaia*, <https://niaia.es/lo-que-la-nueva-ciencia-de-la-autenticidad-dice-sobre-descubrir-tu-verdadero-yo/>

Este artículo ha sido publicado en [The Conversation](#) el pasado 30 de marzo 2022

Si lo desea, puede volver a publicar este artículo, en forma impresa o digital. Pero le pedimos que cumpla estas instrucciones: por favor, no edite la pieza, asegúrese de que se la atribuya a su autor, a su institución de referencia (universidad o centro de investigación), y mencione que el artículo fue publicado originalmente en The Conversation y Niaia.

