

# PRENDIAMOCI CURA DELL'UMANO

## ESSERE SE' STESSI: IL MIO MODO AUTENTICO DI STARE INSIEME A TE

Ogni nostra giornata è costellata dalle relazioni con le Persone: in famiglia, a lavoro, nei negozi, per la strada.... Caro lettore, ti sei mai interrogato sul tuo particolare modo di porti in relazione agli altri? Come senti te stesso nella relazione?

Vivere un rapporto autenticamente significa viverlo con assoluta sincerità e immediatezza, con adesione totale. Un incontro reale fra me e te può trasformarci e ci arricchisce, e lo stesso può accadere in qualsiasi incontro autentico nella vita. Che cosa succede, invece, quando non ti senti autentico? Quando ti presenti in altro modo, distante da te stesso? Il disagio che provi nel vivere la relazione con l'Altro in questo modo, è fonte di sofferenza. Ma occorre fare un passo indietro.

Talvolta non è affatto facile dirsi davvero le cose come stanno, e succede di non essere sinceri e onesti con sé stessi prima che con gli altri!

Quando mi riferisco al sentirsi autentico intendo un sentire profondo: non solo autentici rapporti umani, ma anche un rapporto vero con la propria psiche. Il primo sguardo è dunque verso la nostra natura profonda: perdendo questo sentire, questo rapporto profondo con noi stessi, rischiamo l'estraniamento; rischiamo di abbandonare e smarrire ciò che è cresciuto e si è sviluppato con noi stessi, lungo tutto l'arco della vita, fino ad oggi.

Mi ritrovo a pensare all'infanzia: cosa c'è di più spontaneo, immediato e sincero di un bambino? La curiosità di un bambino fa sì che ponga domande ed una domanda significa molto: significa non solo riconoscere di non sapere, ma anche la curiosità di conoscere. E così dovremmo imparare dai bambini: preservando, custodendo, ritrovando, ogni giorno della vita, quella curiosità.

Porti domande, cercare di scoprire, essere curioso della vita, dell'esperienza personale e dell'esperienza in generale, può aiutare nel non perdere quel profondo sentire autentico.

Per sentire di essere vero è necessario anche accettare te stesso, con i tuoi limiti, difetti e pregi. Sono due cose diverse l'aver un obiettivo e cercare di raggiungerlo per migliorarti, e il non accettarti e fingere di essere qualcun'altro. Ciò può portare allo smarrimento!

Il nostro porci autentico, l'uno nei confronti dell'altro, abbiamo detto che ci arricchisce e ci trasforma. È questa autenticità che, trasmettendo e veicolando significati, permette di aiutare l'altro a ritrovare il suo valore, a condizione però di riuscire, prima di tutto te stesso, ad accorgerti della tua particolare unicità. Solo se tu sei tu, riesci anche a vedere l'altro per quello che è: ed è proprio questo atteggiamento autentico nel prendersi cura che aiuta l'altro!

Mostrarti con assoluta sincerità significa anche abbassare le difese, rischiare di essere giudicato per quello che realmente sei.

L'immagine che mi torna alla mente è quella di una fortezza, al cui interno sei protetto e al sicuro. In questo luogo sai che nulla può accadere, ma se da un lato non può accaderti niente di male, dall'altro, la fortezza non ti riserva neppure niente di buono.

E allora giungi a domandarti ad un certo punto: ciò che senso ha?



Lasciare la fortezza significa passare alla condivisione: incontrarsi realmente. Non è facile, ci vuole coraggio, ma è forse un modo per iniziare ad intravedere la felicità.

Se però autenticità è trovare te stesso e se ciò fa star bene, allo stesso tempo, come è difficile trovare la ricetta per essere autentici! La ricetta pronta non c'è, e non c'è un segreto da scoprire che sia valido per sempre. Pare quasi un ossimoro: nel momento in cui il porsi come autentici diventa uno sforzo, l'autenticità è persa.

Proprio per questo chiedo a te, caro lettore, di fermarti a riflettere su questo tema. E forse la domanda posta all'inizio andrebbe riformulata: quando sperimenti la tua natura autentica? ...dando per scontato che ognuno di noi possiede questa natura profonda.

Provando ad offrire un possibile punto di vista risponderei che sono autentica quando sono me stessa liberamente e semplicemente, senza cercare di cambiarmi o di essere qualcun'altro, ma restando semplicemente ciò che sono.

Penso che il nostro cuore ami davvero conoscere la verità. Quando scopri qualcosa per te stesso, c'è gioia e soddisfazione. Questo è caratteristico di tutti noi! Talvolta è doloroso comprendere qualcosa, ma poiché la comprendiamo è vera e bella. Per cui la sfida è seguire la qualità del cuore che ama sperimentare direttamente e autenticamente.

Sentirsi autentici diventa dunque un continuo percorso di riflessione, di maturazione e di lavoro su di sé.

Claudia Fè

*(pubblicato su VariEventuali il 23 maggio 2007)*