

## DIVENTARE AUTENTICI

### EDITORIALE

La cultura della formazione oggi si scontra con il mito della spontaneità, dell'essere se stessi a tutti i costi e spesso contro gli altri. Il mito della possibilità di dire, fare pensare e agire così come spontaneamente si sente o si prova. PRH propone un orizzonte alla propria formazione personale: essere autenticamente se stessi, fedeli a sé e contemporaneamente capaci di integrare nella propria visione la presenza dell'altro e della sua realtà. Essere autentici si coniuga con la verità di sé: essere consapevoli del proprio valore e dei propri limiti, coerenti con se stessi e capaci di adattarsi liberamente alla relazione, all'altro. In questa lettera trovate alcuni testi per comprendere come arrivare a raggiungere questo orizzonte, a liberare il vostro volto e riuscire a vivere semplicemente e autenticamente quello che siete.

Wilma Solcia

## "L'AUTENTICITÀ È SOLO UN PUNTO DI PARTENZA" (Incontro con Christophe Andre)

*L'autenticità è certamente legata alla stima di sé, tema dell'ultimo libro, appassionante, di Christophe Andre: "Imperfetti, liberi e felici". Ha voluto darci qualche pista supplementare...*

### Come definirebbe l'autenticità?

*Dr. Christophe André:* È la capacità di essere se stessi davanti agli altri, senza sforzo né falsità. Ma questa definizione richiede subito una precisazione perché la nostra epoca sopravvaluta questa nozione. Ognuno sogna di "realizzarsi", e questo concerto può sfociare nell'individualismo. Nel caso peggiore diventa una specie di narcisismo: "Faccio e dico quello che voglio, sono gli altri



che devono adattarsi a me". D'altra parte molte persone confondono l'autenticità con la spontaneità: in realtà è l'incontro tra i nostri movimenti naturali e i nostri valori personali, riflessi.

### È importante raggiungerla?

*Dr. C. A.* Sì, è fondamentale. Comportarsi in funzione dei propri pensieri, ben aderenti ai propri sentimenti porta a vivere coerenza ed equilibrio emotivo. Diverse esperienze hanno dimostrato, per esempio, che mentire induce uno stress fisico importante. Quando si dimentica l'autenticità si copiano gli altri per essere accettati, si rinuncia ad avanzare a volto scoperto, ci si nasconde.

Alcune persone che hanno un'alta stima di sé credono di essere autentici presentando solo il loro lato migliore. Per essere autentici non bisogna aver paura dei propri limiti, delle proprie imperfezioni.

È un segno di rispetto per se stessi. In questo senso apparire così come si è, senza cercare di abbellirsi, è una delle componenti della stima di sé.

Continua a pag. 2, prima colonna

## È augurabile anche per la vita in società?

Dr. C. A. Non bisogna allontanarsi troppo da sé nel nostro modo di essere con gli altri. Essere autentici ci rende più facilmente comprensibili per coloro che ci circondano e se siamo "veri" siamo anche più affidabili. L'autenticità da più forza ai nostri gesti e alle nostre parole.

Tuttavia un'autenticità reale può diventare tossica se urta la fragilità e i valori dei nostri interlocutori. Avere il mio posto in mezzo agli altri: sì, ma la **solidarietà e il rispetto** degli altri devono venire al primo posto. Altrimenti è troppo facile.

L'autenticità costituisce una buona base ma può essere solo un punto di partenza e non una filosofia di vita. Deve **integrarsi con l'attenzione all'altro ed essere accompagnata da tutto un cammino in questo senso**. Così, ognuno ne beneficerà e questo comportamento aiuterà anche il nostro ambiente invece di disturbarlo.

## Oggi è più difficile essere veri a causa del culto dell'apparenza, della performance?

Dr. C. A. No, forse è diventato pure troppo alla moda... Ci viene venduta l'autenticità bidone, attraverso la televisione, la pubblicità, ecc. Le dive, gli uomini politici si mostrano con un aspetto simpatico e fragile, ma tutto è falso, fabbricato, è una "falsa moneta" dell'autenticità. Nella nostra società, la tolleranza alla spontaneità è più grande di prima.

Ed è anche cresciuta, parallelamente, l'intolleranza alle proibizioni e alla frustrazione.

Così direi che è più facile oggi mostrarsi autentici; ma attenzione: non deve trattarsi di un modo di porsi, è **una costruzione** e necessita di aggiustamenti costanti secondo le varie situazioni.

# SAPETE ESSERE AUTENTICI?

**"Ritrovate il buon gusto del vero!", "Tutti i nostri prodotti sono fabbricati con materiale naturale!"**

**Come mostra la pubblicità, la nostra epoca non è mai stata tanto avida di autenticità. Nella vita relazionale l'essere umano non ha forse questa stessa ricerca di vivere senza artifici? Ma come rispondere a questa aspirazione?**

Nella nostra esistenza abbiamo accumulato qualche esperienza, più o meno riuscita, di affermazione di sé. Infatti cercare di essere "veri" può portare anche qualche delusione.

### "Lo penso, quindi lo dico!"

Sabina, 22 anni, un giorno grida verso suo padre: "Non hai avuto coraggio perché sei rimasto tanto a lungo in quel posto di lavoro, mentre non ti piaceva quello che facevi!" Sabina si crede autentica esprimendo questa opinione. Suo padre esce sbattendo la porta... Capendo che lo ha ferito, si ritrova piena di rimorsi. Sabina pensava di situarsi con obiettività. Ha capito più tardi che aveva sofferto durante la sua infanzia nel vedere suo padre soffrire sul lavoro.

Dire tutto quello che si pensa in modo brusco vuoi dire prendere una scorciatoia non soddisfacente quando si cerca l'autenticità. Può dare sollievo sul momento ma agire così, di solito, esprime solo una verità superficiale. Sabina parlava con la sua mente senza tener conto di un sentimento rimosso. Sarebbe stata più autentica se avesse avuto coscienza della sua sofferenza. Avrebbe potuto dire a suo padre: "Ho sofferto nel vedere che non eri felice nel tuo lavoro".

### "Lo sento, quindi lo esprimo"

Daniele attraversa un periodo duro sul lavoro e si lascia andare a vivere la sua rabbia, a scaricare la sua collera su sua moglie e sui figli. A casa può finalmente essere se stesso, pensa. In ufficio non osa!

L'atmosfera familiare si degrada rapidamente e Daniele sta sempre peggio. L'affetto e la tenerezza che Daniele ha per i suoi non traspare più. Si esprime solo una parte superficiale di sé. Non ha accesso a ciò che è più autentico in lui, cosa che gli permetterebbe di controllare la sua sensibilità. Scoprirà più tardi che questo nervosismo si radica nella sua storia passata...

### Non confondere essere spontaneo e essere autentico

"Dire tutto quello che si pensa" o "esprimere tutto il nostro sentire in modo sgradevole" vuoi dire essere spontanei, non essere autentici. Vivere la nostra autenticità comincia con una conoscenza seria di noi stessi, elemento indispensabile se si vuole non essere più trasportati da pensieri o da reazioni che vengono dal nostro passato. Può eventualmente essere necessario farsi aiutare per superarli. Scoprendo progressivamente il nostro "vero volto" possiamo trovare l'asse della nostra autenticità profonda e affermare la nostra realtà di oggi senza artifici.

Per essere autentici nei confronti di altri occorre prendere una certa distanza: mettersi in ascolto di quello che si vuole comunicare, **tenendo conto** di chi è l'altro. Questo esercizio ci aiuterà a trovare le parole giuste, soprattutto se quello che dobbiamo dire è difficile. Come sapere se lo scopo è raggiunto? Osservando la sensazione in cui ci lascia la comunicazione.

- Si ha l'impressione di uscirne "cresciuti", in accordo profondo con se stessi?
- Lo scambio è stato costruttore per la relazione o per la vita del gruppo?

Da questi criteri potremo verificare se le nostre parole o i nostri atti sono ben adeguati con il nostro essere profondo.

Genviève Descampiaux  
Formatrice PRH

"Se mi ami, devi dirmi tutto"; "Tu non sei franco con me perché non mi dici tutto quello che pensi, né tutto quello che fai"; "Tra di noi, non dobbiamo nasconderci niente"...

Questi contratti o questi rimproveri tornano spesso sulla bocca delle persone unite da un legame affettivo importante. Alla base manifestano un desiderio sincero di verità e di fiducia reciproca, ma spesso c'è anche la paura, con le sue strategie per rassicurarsi: la volontà di controllare, l'esigenza di "sapere tutto" e il senso di colpa dell'altro se non aderisce.

L'autenticità è una scelta: si dà senza esigenze di un ritorno, secondo la fiducia vissuta e la solidità di ognuno. Non si impone a chi non può o non vuole riceverla. Si può esprimere e crescere solo in un clima di libertà d'espressione e di rispetto. L'esigenza a priori di una trasparenza totale è simile a un abuso, a una volontà di dominazione del territorio intimo dell'altro, a un tentativo di fusione. In una relazione è normale che l'uno o l'altro non sia pronto a esprimere certe cose. Ci sono resistenze inconscie che ostacolano la strada della trasparenza. Ognuno conosce il tempo impiegato per rischiare una parola sul più prezioso o il più doloroso di sé... La ricerca di trasparenza in una relazione non è da bandire, ma è un orizzonte verso cui tendere... che non sarà mai raggiunto in modo assoluto. È il frutto che raccolgono, a poco a poco, le persone che hanno imparato a coltivare tra di loro, giorno dopo giorno, un ascolto di qualità, un vero rispetto l'uno dell'altro, una comprensione empatica profonda, una capacità di perdono, un amore incondizionato e che hanno fatto progressi nella guarigione delle loro paure...

*Michel Lamarche*  
Formatore PRH

**Si pensa spesso che "naturale" e "autentico" siano parenti prossimi. Questo fa pensare che sia più facile mostrare il proprio vero volto in privato, ben al riparo a casa propria... Ognuno di noi sogna, in ogni caso, una "nicchia" familiare che ci permetta di essere noi stessi, perché ci accoglie come siamo, con benevolenza.**

Aspiriamo a sviluppare la nostra autenticità in mezzo ai nostri amici, alla nostra famiglia. Ci aspettiamo che il loro affetto ci dia una sicurezza che ci permetta di viverla. Anche se l'avventura è possibile non per questo è meno complessa. Perché quando la posta in gioco è importante anche le paure aumentano: paura di far dispiacere, paura delle conseguenze che potrebbero indurre le nostre parole o i nostri atti su una relazione che ha un gran posto nella nostra vita. In famiglia, il minimo movimento di ognuno ha delle ripercussioni sugli altri membri, nel dettaglio della vita quotidiana come anche negli avvenimenti importanti.

Eppure è il luogo essenziale in cui si costruisce l'arte di essere sé, dove si impara a esprimere la propria individualità pur tenendo conto del collettivo. Ma perché i figli facciano i loro tentativi sono necessari sul terreno di gioco uno o due allenatori (adulti).

## Qualche punto di riferimento

- È importante creare il **clima di ascolto** di cui ciascuno ha bisogno per esprimersi, per tener conto della visione delle cose di tutti. Quando si vivono gli stessi avvenimenti ci si immagina che l'altro veda le cose con la stessa nostra logica.

Ma ognuno vede i momenti vissuti insieme in modo diverso. Bisogna imparare ad ascoltare senza sentirsi accusati, anche se quello che è espresso ci sembra inesatto o ci fa dispiacere. Come quel padre che sente suo figlio dire a sua madre: "Non so se papà è contento che io abbia trovato un lavoro per l'estate". La sua prima reazione sarebbe di replicare: "Se ti ho dato 10 euro per andare al tuo appuntamento, è perché mi fa piacere!" La sua seconda reazione è di chiedersi: "Come mai mio figlio sente le cose così?"...

E decide di trovare un momento per parlare con lui, da solo. L'arte di essere sé, in questo caso, lo porta a interrogarsi in verità, ad ascoltare il bisogno dell'altro che ha la sua lettura dei fatti importanti per lui. E a impegnarsi con un'azione.

**Osare momenti collettivi di comunicazione vera:** in macchina, a tavola..., a proposito di una piccola discussione recente o di un'attività comune. Esempio: i genitori desidererebbero partire in vacanza in Estonia, paese d'origine della mamma. Spiegano ai figli perché questo viaggio li attira, chiedono loro se si sentono pronti o no e, se sono d'accordo, con quali modalità, ecc. Fanno in modo di dare la parola a ognuno, soprattutto a quello che tace; incoraggiano i punti di vista diversi, aiutando così ciascuno a identificare i propri bisogni. Costruire insieme dei progetti che hanno un senso, che permettono a ciascuno di osare dire la sua diversità e ascoltare la differenza dell'altro, è un buon mezzo per imparare a trovare soluzioni accettate e preparate da tutti.

**Fare attenzione al clima, sano o tossico.** E parlarne veramente. In una famiglia una figlia si propone sempre volontaria per sparecchiare. Questa buona volontà è comoda per i genitori - il lavoro è fatto senza problemi - e gli altri tre figli possono eclissarsi per andare a fare quello che vogliono. Uno dei ragazzi in particolare partecipa molto poco ai compiti collettivi. Prendendone coscienza la mamma interviene: "Non trovo normale che sia sempre tu Sara, a sparecchiare la tavola. Ci tieni vera-

*Continua a pag. 5, prima colonna*



(tes timonianze)

## ANDRE' ROCHAIS: uomo semplice, autentico e libero

### Era se stesso

Quando ho incontrato Andre per la prima volta era nel 1966. Volendo riassumere il ricordo dell'impressione che mi ha fatto, direi: **era un uomo che era se stesso**. In effetti a quell'epoca lo era già. Ho sempre conosciuto André fedele a se stesso in ogni circostanza.

### Semplicità, autenticità, libertà interiore

Non l'ho mai visto diventare un personaggio. Ha conosciuto il successo (si correva alle sue sessioni). Ha conosciuto la contestazione all'interno di PRH. Ha conosciuto e frequentato numerosi ambienti... dappertutto, in ogni circostanza André **era la semplicità perché era l'autenticità**. Uomo autentico e uomo libero ci ha mostrato che le due cose non possono esse-

re disgiunte. Poiché era autentico, questo lo conduceva a viverci in ogni circostanza a partire da sé e quindi a prendersi la responsabilità delle sue parole, dei suoi atti e per questo a viverci in libertà. E, proprio perché era un uomo fondamentalmente libero, non poteva fare diversamente che esprimere quello che viveva, quello che pensava nell'autenticità. Tutti gli altri tratti della sua personalità poggiavano su questo asse fondamentale di una persona profondamente libera davanti a chiunque e quindi profondamente autentica nel parlare e nel modo di comportarsi.

Nel successo o nei momenti di crisi era lo stesso uomo. Era libero anche nei confronti del denaro o di fronte a proposte che potevano fruttare denaro.

*Andrée Lumeau*

### Un uomo guidato dall'essenziale

André Rochais appartiene a quegli uomini semplici e autentici che sanno restare se stessi qualunque sia il loro stato giuridico e le cui "apparenze" traducono fedelmente quello che sono. L'unità è presente, ben visibile dall'esterno, quasi sconcertante in un mondo abituato a dar valore, a volte ad oltranza, all'apparenza. Aveva l'aspetto comune, semplice senza l'apparato degli uomini del suo ambiente. Il suo ambiente materiale diretto (il suo studio, i suoi mobili, la sua camera) così come il suo abbigliamento e il suo modo di fare in generale erano improntati a questa semplicità. Questo gli procurava spesso di non essere identificato, al primo sguardo, come il fondatore di PRH quando passeggiava in giardino o si trovava in gruppo.

*Michel Lamarche*



### Una voce semplice, chiara ed esigente

"Ognuno di noi sa bene che ha dentro di sé una voce che parla, una voce semplice e chiara, che troppo spesso viene soffocata. Perché è una voce esigente, netta come una linea dritta. Questa voce, questa sorgente spesso ci dice il giusto, ci dà il modo di raggiungere l'equilibrio e la liberazione di noi stessi. Ci vuole del coraggio per essere se stessi, per costruire la propria vita in armonia con le esigenze di questa voce che è in noi e che è la nostra vera essenza.

Qualche volta bisogna scegliere la solitudine, se questo è l'unico mezzo per essere fedeli a se stessi e agli altri".

da "il libro della vita"  
*Martin Gray*

"Quando mi presento come sono, quando mi avvicino senza assumere un atteggiamento di difesa, senza corazza, essendo soltanto me stesso; quando riesco ad accettare il fatto di avere molte deficienze e molte colpe, di fare molti errori, di essere ignorante quando dovrei sapere le cose, di avere dei pregiudizi quando dovrei essere di spirito aperto, di nutrire spesso dei sentimenti che non sono giustificati dalle circostanze, allora posso essere molto più reale. E quando riesco a comparire senza indossare la corazza, senza sforzarmi di essere diverso da quello che sono, imparo molto di più - anche dalle critiche e dalle ostilità - e mi sento molto più disteso e vicino alla gente. Inoltre la mia propensione ad essere vulnerabile fa sorgere nella gente con la quale sono in rapporto una quantità di sentimenti molto più veri che la rendono remunerativa..."

Da "I gruppi di incontro"  
*Cari Rogers*

### Debole, fallibile, ma vero!

Essere vero implica non cercare più di dissimulare i propri errori, le proprie debolezze, "facendo finta". Tuttavia assumerli in alcune situazioni richiede un cammino un po' delicato... Sentirsi diversi e inferiori agli altri è un sentimento difficile da vivere. Portare un vestito non firmato per un adolescente, essere senza lavoro, malato... Altrettante occasioni per identificarsi con l'immagine che si vuole dare agli altri, con il rischio di chiudersi in essa. Diventa molto importante allora trovare la strada dell'autenticità per vivere questa differenza:

- liberarsi dalla dipendenza verso le norme,
- centrarsi su di sé invece di guardare gli altri
- accettare per reagire meglio
- comunicare quello che si vive.

Per vivere la propria differenza autenticamente bisogna allargare il proprio spazio interiore, liberarsi dalla paura del giudizio e accettare i propri limiti.

*Thomas Wallenhorst*  
Formatore PRH

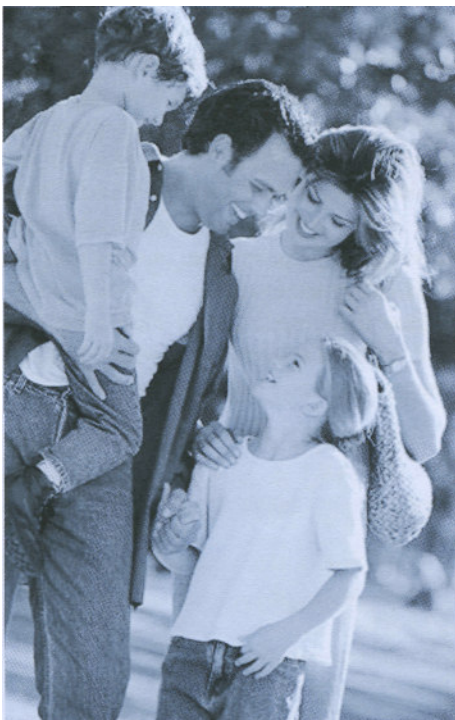
*Continua da pag. 3*

mente a farlo?". Permette così alla figlia di fare l'esperienza che non è obbligata a fare questo servizio per essere apprezzata. Prevedere dei turni aiuterà ciascuno - e soprattutto suo fratello — a sentirsi più impegnato nel bene comune.

**- Sviluppare il cammino di accesso alle emozioni e decifrare il loro linguaggio** per riuscire a trovare le parole giuste. Una ragazza di 20 anni, avvicinandosi la sua partenza per andare ad accudire dei bambini di amici a Miami, constata il riapparire di placche di psoriasi sul suo corpo e chiede delle cure. Diverse sere di seguito gira e rigira nella camera dei genitori finché uno di loro la invita a parlare. Sono sorpresi di sapere che la loro figlia si immagina che la lasceranno sola sul marciapiedi dell'aeroporto, lasciata a se stessa per le pratiche di registrazione e di imbarco...

Quanti tra noi preferiscono portare da soli le loro paure invece di rischiare di essere giudicati male o di ascoltare una verità. Essere veri, dire quello che si deve dire alla persona giusta, è spesso la cosa più difficile nella ricerca di autenticità.

**Jean André Boissinot**  
Formatore PRH



**Tra imporsi senza rispettare gli altri e cancellarsi esiste una terza via che permette di affermarsi senza urtare e di sentirsi in accordo con se stessi e con il resto del mondo**

Elena ha appena saputo che il suo responsabile le rifiuta un nuovo materiale di laboratorio che l'avrebbe aiutata a portare a termine meglio il suo ultimo lavoro. Da otto giorni assale il suo ufficio per convincerlo che questa decisione non è buona. Il responsabile comincia a non sopportare più i suoi interventi.... Dopo tutto, Elena non manifesta un'autenticità esemplare? Non molla, si accanisce per dimostrare al suo responsabile che questo nuovo materiale è veramente indispensabile. Eppure questo modo di fare non dà i frutti sperati: il suo superiore non ha cambiato parere e la relazione con lui si è degradata. Elena si intestardisce, si indurisce e finisce per sbattere la testa contro l'ostacolo, come un ariete contro una porta troppo resistente! Perché ha dimenticato una cosa indispensabile: l'adattamento alla situazione.

### **Difendere la propria posizione...**

A PRH quando parliamo di autenticità, aggiungiamo sempre la nozione di adattamento, cosa che ci fa parlare di "dialettica autenticità-adattamento". Che cosa intendiamo esattamente con questa dialettica? Tutto comincia con un movimento di autenticità: prima di tutto bisogna essere sé, cercando di essere fedeli ai propri valori, alle proprie convinzioni, alla propria identità profonda. È il movimento naturale dell'essere umano e delle sue potenzialità. Nel caso di Elena, è normale che abbia voglia di continuare ad affermare perché tiene a questo nuovo materiale. Non si tratta di rassegnarsi, di capitolare davanti al rifiuto della gerarchia. Quindi è normale che solleciti un colloquio con il superiore per esprimergli la sua delusione ed esporgli di nuovo le ragioni che motivano l'utilizzazione del nuovo materiale.

### **...pur ascoltando la posizione dell'altro**

Ma questo movimento di autenticità deve essere accompagnato da un altro movimento: quello di un adattamento alla situazione. Adattarsi vuoi dire, in questo caso, tener conto della realtà, dell'ostacolo che si presenta. Elena aveva già incontrato il suo responsabile, gli aveva esposto i moti-

vi della sua richiesta. Il capo doveva riflettere, parlarne con la sua gerarchia. Questo è stato fatto. Dato che la risposta è stata negativa vuoi dire che alcuni elementi hanno spinto in questo senso. È necessario che Elena ascolti, comprenda, esamini il valore di questi elementi che le sono sfuggiti. Anche lei quindi deve fare un movimento di apertura, di ascolto, di ricerca di comprensione. Su che cosa si è fondata questa risposta negativa? Alcuni elementi sono pertinenti o semplicemente insormontabili nella situazione attuale (per esempio una restrizione del budget, un'impossibilità da parte del fornitore di mettere a disposizione il materiale nei termini richiesti, ecc?).

### **Risvegliare la creatività**

Una volta terminata questa tappa di comprensione, adattarsi vorrà dire cercare come fare per restare se stessi pur tenendo conto di questa realtà che disturba (ma c'è!). Certamente è impossibile immaginare quali possibilità potrà trovare Elena per restare fedele alla sua volontà di portare a termine il suo progetto e di far avanzare le cose. Dipende dai motivi che le dirà il suo responsabile e dal margine di manovra che le resterà di conseguenza: l'acquisto del materiale potrà essere differito nel tempo, altro materiale disponibile altrove potrà essere messo a sua disposizione, oppure il progetto potrà essere modificato per tener conto dei limiti imposti, ecc. L'adattamento richiede di far appello alla creatività per immaginare altre soluzioni, non considerate in partenza. Evidentemente è anche indispensabile che il responsabile di Elena viva la stessa dialettica autenticità-adattamento invece di irrigidirsi, anche lui, nel suo rifiuto e di chiudersi a qualsiasi altra soluzione.

Un tale metodo suppone delle qualità di affermazione, quindi una grande solidità interiore (non devo rinnegarmi) e qualità di ascolto, di apertura, di flessibilità per lasciar emergere progressivamente alternative valide. Tutti ci guadagnano: è così che la differenza tra le persone e i punti di vista crea un valore aggiunto in un confronto positivo...

*Jean-Michel Anot*  
Formatore PRH

# DIVENTARE SEMPRE PIÙ AUTENTICI

**Secondo** la ricerca PRH, l'aspirazione ad esistere è la più fondamentale della persona, anche più del bisogno di essere amati: alcune persone si meravigliano di questa affermazione per il grande valore che spesso accordano al bisogno di essere amati. Senza sminuire l'importanza di questo bisogno, l'aspirazione ad esistere è prioritaria perché riguarda la realizzazione dell'essenziale di sé. Conduce alla scoperta della propria unicità come persona. Perché riprendere questo? Semplicemente per situare l'autenticità nella linea dell'aspirazione ad esistere in ciò che ciascuno è e porta di unico in sé.

L'aspirazione ad esistere sottintende il desiderio di "essere se stessi, solo se stessi e tutto se stessi" secondo l'espressione di André Rochais. **L'autenticità si situa nello stesso movimento. Essere autentico vuoi dire essere vero. Vuoi dire esistere secondo quello che ci si sente essere.**

Si osserva che si può vivere l'autenticità a partire da diversi luoghi di sé:

- a partire dall'essere (potenzialità, aspirazioni...);
- a partire dall'io (idee, principi, logica, ambizioni, progetti...);
- a partire dalla sensibilità (umori, voglie...);
- a partire dal corpo (bisogni, pulsioni...);
- a partire dalla coscienza profonda (tenendo conto delle altre istanze e dei diversi contesti prima di prendere una decisione che sia in accordo con l'essere).

È quindi importante distinguere la vera autenticità da un concetto di autenticità che è più vicino a una reazione spontanea o a una ricerca di soddisfazione immediata dei bisogni dell'io, della sensibilità e del corpo. Una reale autenticità coinvolge più globalmente la personalità di un individuo: la vera autenticità si situa a livello di coscienza profonda dove un atto, un'omissione, un rifiuto, tiene conto di tutte le istanze della persona ed è in accordo con il proprio essere. Questo è un modo di vivere la verità di sé.

L'autenticità di cui si parla qui è l'autenticità profonda. È l'autenticità radicata nell'essere e nella coscienza.

L'autenticità profonda comporta due criteri di verifica ai quali ciascuno può sempre riferirsi:

- costruisce la mia persona?
- costruisce la relazione o la vita del gruppo in terzetto e/o la sua missione?

## Componenti dell'essere e autenticità

L'organizzazione interna delle componenti dell'essere sperimentate da ciascuno conferisce un carattere unico alla nostra personalità. È il nucleo della personalità di ciascuno. È in questo insieme che si radica l'autenticità profonda.

È in accordo con questo luogo centrale della nostra persona che l'autenticità di chi si è può svilupparsi attraverso le decisioni, piccole e grandi della vita.

È così che si può percepire l'autenticità come una dinamica: "diventare sempre più autentici, andare fino in fondo alla propria autenticità" dicono un modo di considerare l'autenticità che tiene conto del fenomeno dell'emersione dell'essere.

## L'autenticità ha una direzione

Per viverci in autenticità, per vivere la verità di sé, bisogna volgersi verso la vita dell'essere. Essere autentici, vuoi dire vivere il più possibile la verità del proprio essere. L'essere emerge costantemente. La sua vita si manifesta dall'inizio alla fine della vita.

L'emersione delle realtà dell'essere è favorita dall'esercizio dei tempi d'essere e dal predisporre condizioni favorevoli sul piano umano e materiale.

L'emersione si consolida attraverso la rilettura dell'esperienza della vita dell'essere nella propria storia passata e recente. L'emersione si consolida anche attraverso le esperienze di ri-educazione che vengono dal lavoro già effettuato sui cantieri di guarigione.

Prendere possesso del ciclo di emersione dell'essere, appropriarsi delle realtà, consolidarle e comprendere la loro organizzazione interna conduce a un'autenticità sempre più affinata.

*"Diventare sempre più autentici"*: un titolo per una sessione che mi ha attirato fin da subito e che nel suo svolgimento non ha tradito le mie aspettative. Mi ha permesso di affinare l'orecchio preposto a cogliere le manifestazioni del mio essere, me ne ha rivelato l'organizzazione interna e il modo variegato di manifestarsi: a volte imperativo, a volte con inviti sommessi. Per dirla con parole che ho sentito pronunciare in quei giorni è stato "un viaggio interiore che fa venire le vertigini". Una sessione che non mi ha cambiato la vita, ma me l'ha fatta sentire suonando le corde più fini della mia interiorità.

Fernando Duravia

## Incontro Internazionale PRH svoltosi in Thailandia dall'8 al 16 gennaio

Erano presenti 65 formatori, provenienti dai 5 continenti. Per l'Italia hanno partecipato Italia Valle e Maria De Giuseppe. Questo incontro ha segnato una tappa nella nostra dimensione di Internazionalità, perché per la prima volta nella storia di PRH, si è svolto in Asia. I formatori asiatici hanno potuto essere presenti in numero più consistente e presentare più ampiamente la loro realtà, fatta di grandi difficoltà per la povertà diffusa, la varietà di lingue e dialetti locali, le notevoli distanze. Anche i formatori dell'Africa vivono situazioni simili.

La gente ha fame di formazione, fame di conoscersi, di vivere meglio, di crescere nella stima di sé, di sentire il valore della propria dignità. Spesso però, rispondere a questa fame è difficile a causa delle difficoltà citate. I formatori stessi mancano di mezzi moderni per la comunicazione e questo rallenta la ricezione dei documenti, sia per la formazione dei formatori, sia per il pubblico. Inoltre, l'impegno per le traduzioni è molto oneroso. Nonostante ciò, vederli animati e fiduciosi, pieni di determinazione a continuare nonostante tutto, pieni di fede nelle persone e nello strumento, ci ha permesso di sentirci più uniti, vicini, solidali. E in modo molto concreto... qualcuno ha messo a disposizione una somma notevole per l'acquisto di computer o programmi necessari per favorire e velocizzare le comunicazioni. Una formatrice si è resa disponibile per andare nei paesi che lo necessitano a portare sul posto la formazione ai formatori. Si è avviato inoltre un impegno di solidarietà tra le diverse nazioni per favorire la partecipazione di formatori dei paesi in difficoltà all'incontro Internazionale del 2008 che si terrà a Madrid. In quest'occasione si svolgerà l'Assemblea quadriennale di PRH-Internazionale (dove si definiscono le linee di sviluppo per i 4 anni successivi) ed è importante che sia presente il maggior numero possibile di formatori.

Maria De Giuseppe

Semestrale dell'Associazione PRH-Itaha  
Direttore responsabile: Italia Valle  
Autorizz. Trib. di Roma n. 659/88

IPOGRAFIA IDEAL

paginazione e Sta

[www.prh.it](http://www.prh.it) - [www.prh-international.com](http://www.prh-international.com)

### ORARIO SEGRETERIA

La Segreteria PRH-Italia in Via Provetti 18 bis  
10138 Torino è aperta dalle ore 9,30 alle  
ore 12,30 dei giorni lavorativi.

Potete contattarla per telefono e segreteria  
telefonica: 011.4341613, fax: 011.4308986,  
E-mail: [segreteria@prh.it](mailto:segreteria@prh.it)