

Universidade Federal Fluminense
Programa de Pós-Graduação em Estudos de Linguagem
Programa de Pós-Graduação em Estudos de Literatura

Prova de Língua Instrumental - Italiano
Seletivo 2024

DEPOIS DE LER O TEXTO ENCONTRADO NAS PÁGINAS 2-3, MARQUE COM UM "X", NA LISTA DAS 13 AFIRMAÇÕES ABAIXO, AS CINCO QUE SE REFEREM ÀS INFORMAÇÕES PRESENTES NO TEXTO. SÃO 5 AFIRMAÇÕES NO TOTAL.

1. Cada um de nós está sujeito a condicionamentos.
2. Passamos mais tempo na Internet do que com os nossos entes queridos.
3. A pandemia tem sido acompanhada por muitas notícias falsas.
4. A sociedade moderna é regida por relações de subordinação opressivas.
5. Quem é autêntico aceita com entusiasmo os estímulos externos.
6. Uma pessoa não autêntica repete os mesmos padrões.
7. Kernis e Goldman criticam as posições de alguns filósofos do passado.
8. Admitir as próprias falhas é um aspecto da autenticidade.
9. A pessoa autêntica tem muitas relações sociais.
10. Uma pessoa autêntica exprime imediatamente as suas emoções.
11. Uma pessoa autêntica realiza muitas ações pelo próprio prazer de fazê-las.
12. O conceito de "autenticidade" é relativamente simples, segundo a revista "Scientific American".
13. Segundo o autor do artigo, a ideia proposta pela "Psychology Today" está ligada ao período pandêmico.

Autenticità, che cos'è? E che significa essere autentici?

Ho deciso di prendermi un'ulteriore settimana di vacanza dai temi riguardanti la pandemia. E lo faccio ponendomi, e ponendovi, una domanda in apparenza peregrina: che cosa intendiamo dire quando parliamo di "autenticità"? E che cosa significa "essere autentici"? Cercando risposte, alla fin fine torneremo a parlare anche di pandemia. Ma, magari, avendo raccolto un paio di idee in più lungo il percorso.

STILI DI VITA. Dunque. Viviamo per la maggior parte del tempo in ambienti artificiali. Frequentiamo mondi virtuali. Ci sforziamo di corrispondere a una quantità di attese riguardanti la forma fisica, il successo e il gradimento sociale. Proviamo ad accordarci a una mole ugualmente grande di strampalati imperativi, espliciti o impliciti (da "dimostriamo meno anni di quelli che hai" a "guadagnati più like su Facebook"). Siamo bersagliati dalle notizie false e facciamo fatica a distinguere ciò che è vero da ciò che non lo è.

SIAMO PROPRIO SICURI? Magari ogni tanto ci capita di pensare che niente di tutto ciò ha davvero a che fare con noi. Con quello che siamo. Magari ci capita di pensarci più spesso, in questo periodo strano in cui molti dei nostri comportamenti abituali, e anche molti dei nostri automatismi più consolidati, hanno dovuto subire drastici cambiamenti. E in cui le gerarchie di priorità che abbiamo date per scontate, e alle quali ci siamo adeguati senza troppo pensarci, non appaiono più così granitiche e inconfutabili.

ESSERE AUTENTICI, CHE VUOL DIRE? Sembra che, per gli psicologi e per diversi filosofi del Novecento, l'essere "autentici" abbia a che fare con il mantenere uno stretto contatto con i propri valori. Con le proprie esperienze, con la propria storia personale, con i propri desideri.

E nel comportarsi di conseguenza, a prescindere da quanto forte sia la pressione sociale a conformarsi. In sostanza, e per dirla in modo molto, molto sbrigativo, tra *autentico* e *inautentico* correrebbe lo stesso discrimine che c'è tra *profondo* e *superficiale*. Tra *interiore* ed *esteriore*. Tra *originale/creativo* e *artefatto/stereotipato*. E tra *sincero* e *insincero*.

AUTENTICITÀ ELUSIVA. Eppure l'autenticità continua ad apparire come un concetto elusivo. Per provare a delineare un po' meglio la questione, Michael H. Kernis e Brian M. Goldman, due ricercatori dell'Università della Georgia, pubblicano nel 2006 una ricerca ampia e citatissima. È intitolata *A multicomponent conceptualization of authenticity, theory and research*. Kernis e Goldman partono da Socrate e Aristotele per arrivare a Nietzsche e a Kierkegaard, a Heidegger e a Sartre. Devo dire che raramente in un lavoro di tema psicologico ho visto citati tanti filosofi. E poi suggeriscono che ciò che chiamiamo "autenticità" non sia un costrutto unitario, ma il risultato dell'interazione di quattro componenti. Che sono: consapevolezza di sé, elaborazione obiettiva (*unbiased processing*), comportamento, orientamento relazionale.

L'AUTENTICITÀ, IN QUATTRO COMPONENTI. Tutto ciò, in estrema sintesi, significa conoscere se stessi, anche nei lati meno luminosi (è la preconditione per riuscire a lavorarci sopra). Poi: saper ragionare su se stessi in modo obiettivo, senza farsi illusioni e senza attivare meccanismi di autodifesa che distorcono la realtà. E ancora: scegliere di comportarsi in modo onesto e naturale, in accordo con i propri sentimenti e le proprie inclinazioni (attenzione: autenticità *non* significa cercare il proprio vero-sé in modo compulsivo). Tutto ciò, senza sentirsi obbligati a compiacere gli altri per ottenere ricompense di qualsiasi tipo. Infine, essere aperti, sinceri, affidabili nelle relazioni e capaci di intimità nelle relazioni più strette.

AUTENTICI VANTAGGI. Dopo aver verificato l'efficacia di questo modello, Kernis e Goldman vanno a indagare i vantaggi dell'“essere autentici”. E verificano che c'è una buona correlazione positiva con una maggior resistenza allo stress. Con una migliore capacità di pianificare e affrontare problemi. Con una minore competitività, con una maggiore indipendenza e una più consistente autostima. In generale, con un maggior benessere psicologico, e con una maggior sensazione soggettiva di benessere.

BENEVOLI E AUTOREVOLI. Due dettagli interessanti: le persone più autentiche tendono anche a interpretare in modo più benevolo o a minimizzare comportamenti del partner che potrebbero essere letti anche in chiave negativa. E sono di norma genitori più autorevoli e meno autoritari.

BISOGNO FONDAMENTALE. L'idea di “vivere una vita autentica” sta davvero diventando popolare, se anche il Sole24 Ore, che di solito si occupa di questioni assai diverse, dedica un lungo articolo, che merita di essere letto, a *uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano: la comprensione profonda del proprio “io” e del suo posto nel mondo.*

ABITUDINI AUTENTICHE. Per chi volesse misurarsi direttamente con la questione dell'essere autentici, Huffington Post propone, a partire da un'altra ricerca prodotta da tre università (Harvard, Columbia, Northwestern), un elenco di dieci abitudini inconfondibili (ma forse sarebbe stato meglio tradurre con “atteggiamenti”) delle persone autentiche. Può valere la pena di dare un'occhiata. Il punto più interessante, credo, è il numero 8, e riguarda la qualità della motivazione. Cioè dell'energia che ci anima in quello che facciamo. Ci sono due tipi di motivazione: quella esterna, o estrinseca, è attivata dal desiderio di ottenere premi (soldi, riconoscimenti) o di evitare punizioni. Quella interna, o intrinseca, è attivata dalla sensazione che ciò che facciamo va bene, è giusto e ha un senso per noi. La motivazione intrinseca, molto più potente, sembra appartenere alle persone autentiche.

Sull'essere autentici, tuttavia, restano moltissime questioni aperte. *Scientific American* ne elenca alcune. Per esempio: siamo più autentici quando, comportandoci, seguiamo le nostre emozioni, o quando ci accordiamo ai nostri valori? Ed è possibile che ci consideriamo più “autentici” semplicemente quando ci sentiamo più calmi, liberi, amorevoli ed entusiasti? In sostanza, le persone sarebbero troppo complicate, sfaccettate e spesso conflittuali per poter valutare l'autenticità di qualcuno alla luce di un suo (forse inafferrabile) “vero sé”. D'altra parte, perseguire una condizione in cui ci sentiamo calmi, amorevoli, liberi ed entusiasti non sembra poi così male.

PROPOSTA BIZZARRA. A chi volesse sciogliere velocemente ogni dubbio, *Psychology Today* propone un esercizio radicale di autenticità e consapevolezza (e anche un buon rito scaramantico): *scrivi il tuo necrologio. Che cosa ci metti dentro?* L'articolo è recentissimo, e si può pensare che la bizzarria della proposta rifletta anche lo spirito del tempo, e l'esperienza che tutti stiamo vivendo.

LA PARTE PIÙ VERA. Di fatto, la pandemia ci mette a stretto confronto con la nostra fragilità e con la nostra finitezza. Potremmo trovare un esito fertile e produttivo, però, nella misura in cui tutto questo ci invita anche a ragionare su qual è la nostra parte più vera, e a capire dove sta, e di che cosa ha realmente bisogno.

Fonte: A. Testa, Nuovo e Utile <<https://nuovoutile.it/autenticita-che-cose-e-che-significa-essere-autentici/>>