

# *Be Yourself\**

## La cultura de la autenticidad

David Palau

*Espacio Psicoanalítico de Barcelona*  
*Balmes, 32, 2º 1ª – 08007 Barcelona*  
dpalau@epbcn.com  
+34 93 454 89 78

16 de mayo de 2025

## 1 Introito

*Be yourself* suele encontrarse en multitud de eslóganes comerciales y lemas publicitarios. No es algo de ahora. Hace por lo menos dos décadas que marcas deportivas, de automoción, de ropa y de ocio usan frases parecidas a esta para publicitarse. También es utilizada en algunos manuales de autoayuda, muchos de ellos relacionados con la variante positiva de la psicología, que promueven la búsqueda de un yo propio, verdadero y auténtico.

El *Be Yourself* es una de aquellas expresiones que responde al relato imperante de felicidad obligatoria y a cierta expectativa de omnipotencia.<sup>1</sup> Este relato es consecuencia directa del hipercapitalismo actual,<sup>2</sup> que promueve el consumo desmedido de servicios y productos, considerados como *necesidades* físicas y psicológicas, provocando que éstos sean buscados y adquiridos de manera acelerada, sin una previa y necesaria reflexión sobre su utilidad o significación. Esto muestra la existencia de, al menos, dos ideales que se han

---

\*Ponencia leída el viernes 16 de mayo de 2025 en las XXIV Jornadas Psicoanalíticas del EPBCN, tituladas *Aperturas en psicoanálisis (XIII)*, y celebradas en la sede del EPBCN los días 16, 17 y 18 de mayo.

<sup>1</sup>Tal y como describe Carlos CARBONELL en “MYP. Mejor Yo Posible” [1].

<sup>2</sup>Hipercapitalismo es un término utilizado para describir una forma relativamente nueva de organización social capitalista caracterizada por la velocidad e intensidad de los flujos globales que incluyen el intercambio de bienes materiales e inmateriales, personas e información.

erigido en forma de mandatos externos: el ideal de omnipotencia y el ideal de autenticidad.

Nuestro propósito es tratar sobre el de autenticidad. Del ideal de omnipotencia podría extraerse otro escrito.<sup>3</sup> Lo introduciremos brevemente a continuación, ya que, consideramos, está en estrecha relación con el de autenticidad: Yago Franco, psicoanalista argentino, afirma que por primera vez en la historia vivimos una época en que prima la exaltación y la demanda de una ausencia de límites, y en que se reclama al ciudadano que viva como si la castración no existiera, como si todo lo pudiese. El imaginario capitalista actual de consumo ilimitado, indica Franco, ha traspasado al ámbito ético de la psique, ya que se ha relacionado con *lo bueno* y conduce a la felicidad, la cual, en nuestra época, está ligada a sentirse completo y auténtico. De ahí el vínculo estrecho mencionado anteriormente. Completud que a la vez se manifiesta como ligada a lo ilimitado, lo que produce una trampa lógica de insatisfacción y frustración constantes: producida la adquisición del bien o servicio, volverá a abrirse el circuito de estar en falta. Siempre faltará algo para estar completo, para ser un yo mismo entero y auténtico. Y este algo tendrá que poder adquirirse.

Más allá de este embrollo en el que nos ha metido el hipercapitalismo, la pregunta que nos surge es: ¿qué sería este yo verdadero y auténtico? No es nuestra intención ofrecer una respuesta concreta. Resultaría una tarea demasiado ardua.<sup>4</sup> Implicaría abrir uno de los cuestionamientos filosóficos, el de la autenticidad, más importantes en la historia del pensamiento humano. Desde el *Conócete a ti mismo* de Sócrates, la esencia *auténtica* del hombre ha devenido un enigma fascinante. ¿Qué soy? ¿Cuál es mi verdadero yo? ¿Cuál es mi camino de plenitud y de completud? ¿Ese camino es el verdadero, el auténtico? Estas cuestiones son fuente de inagotables debates filosóficos que no podemos abordar aquí por cuestiones obvias. Sin embargo, nosotros pondremos sobre la mesa que, aunque sí se ha estado pensando desde siempre la genuina naturaleza humana, la búsqueda moderna de la autenticidad empezó hace relativamente poco, que su significado ha ido mudando a lo largo de la historia del pensamiento y que, en la actualidad, el concepto ha sido objeto de reduccionismo, convirtiéndose en un ideal generalizado, exigente y dominante: el ideal o cultura de la autenticidad, que expresiones como *Be Yourself* revelan.

---

<sup>3</sup>Tarea que por otra parte podríamos emprender en un futuro.

<sup>4</sup>Y como veremos, tampoco hay una respuesta sino varias, dependiendo de la época y de quién esté contestando la pregunta.

## 2 Una aproximación al concepto

Antes de nada, es necesario abordar la noción de autenticidad que, como cualidad de lo auténtico, ha variado mucho, como acabamos de señalar. Hemos mencionado que no es nuestra pretensión desarrollar el concepto en sí, sino aproximarnos a los diversos sentidos que ha tenido a lo largo de la historia contemporánea, y sobre todo realizar una observación sobre lo que sucede en la actualidad. Si vamos a la RAE, advertimos que el término *auténtico* es usado o bien en un sentido amplio relacionado con lo cierto y verdadero, o bien en un sentido más estricto refiriéndose al hecho de cuando uno es fiel a sus propios sentimientos y convicciones. Lo llamativo surge cuando se utiliza como adjetivo atribuido a alguien: tal persona es auténtica. Algunos podemos preguntarnos lo siguiente: ¿qué es ser auténtico? Aquí ya entramos en el terreno metafísico, epistemológico e incluso moral.

Veamos. Intentemos situarnos: quien piensa y hace las cosas somos nosotros mismos. Eso es indudable. Entonces sería fácil: lo que pensamos, hacemos o elegimos son cosas *auténticas*, y de ahí podríamos suponer que también nos hace *auténticos* a nosotros. Sin embargo, podemos inclinarnos por considerar que muchos de los pensamientos, decisiones, sentimientos y acciones que llevamos a cabo no son realmente propios y por tanto no expresan genuinamente quiénes realmente somos. Aquí ya entramos en el terreno de lo psicológico y moral, de la identidad y de la responsabilidad de cada uno.

¿Y por qué no serían propios? La teoría psicoanalítica provee de una respuesta cuando hace referencia al inconsciente. Por una parte, dando fe del superyó, que supone que muchos de los deseos, motivaciones, ideales y creencias no son *propia*mente nuestros, sino que nos han sido *inoculados*. Y por otra parte, cuando trata sobre los mecanismos psíquicos de defensa y sobre los síntomas. ¿Todo esto nos suena a algo? Si es que sí, ¿seríamos entonces nosotros mismos, esto es, *auténticos*, cuando damos cuenta de un mandato superyoico o pensamos, actuamos y decidimos neuróticamente? Algunos afirman que, efectivamente, incluso teniendo en cuenta el superyó, los mecanismos psíquicos de defensa y los síntomas, somos nosotros mismos quienes pensamos, decidimos y actuamos. Y por ende, somos la versión de nosotros mismos más auténtica que existe. Otros dicen que no, que hay una versión más auténtica, léase *sana*, de nosotros mismos que está esperando a ser *descubierta* por el método de búsqueda y transformación personal que toque, incluyendo la terapia psicoanalítica, de la cual haremos referencia específica en el apartado sexto.

En fin, como ya hemos indicado, nos meteríamos de lleno en una controversia de tipo filosófico de la que no saldríamos demasiado airosos. Nuestra tarea consistirá ahora en dar algo de sentido histórico y filosófico al concepto

de autenticidad e ir desvelando el ideal que se le ha asociado a éste.

### 3 Recorrido histórico-filosófico de la autenticidad

Uno de los motivos por los que intentar definir el concepto de autenticidad augura un berenjenal metafísico, epistemológico, moral y psíquico se debe a que la noción de autenticidad que se tenía en el siglo XIX diverge de la que se tenía a mediados del siglo XX o de la que se tiene ahora. No obstante, lo que sí parece evidente es que, tanto antes como ahora, se ha constituido en ideal. Podemos entonces preguntarnos cuándo apareció este concepto y realizar un recorrido por su desarrollo. Quizás así podremos intuir los diferentes sentidos de autenticidad con un poco más de arrojo.

Durante siglos no se hablaba ni de autenticidad ni de ningún ideal asociado. No habían estado pensados en nuestras sociedades occidentales, donde la tradición era el fundamento legítimo único. A lo largo de un inmenso período de la historia, los hombres nunca se rigieron por ningún principio de obediencia a sentimientos o pensamientos propios. Se hacía lo que tocaba o lo que mandaba la comunidad. Punto. La individualidad subjetiva simplemente no se reconocía. A raíz de la secularización y la democratización de las sociedades surgió esta individualidad, que se puede considerar como una de las piezas clave de la cultura del mundo moderno democrático: la libertad que los individuos consiguen para autoorganizarse, autodefinirse y, en definitiva, actuar con plena consciencia y libertad. ¿Y cuándo empezó la sociedad a secularizarse y democratizarse? Depende de cómo lo consideremos. Algunos historiadores dirán que se empezó a fraguar en el siglo XVI, otros que más adelante. En lo que sí todos coinciden es en que fue hacia la segunda mitad del siglo XVIII, y luego durante todo el siglo XIX, cuando las ideas ilustradas propiciaron, en diferentes grados según los países europeos, un proceso de progresiva independencia entre lo político y lo eclesiástico, y una dignificación cada vez más significativa del ciudadano como sujeto político con derechos.

El sociólogo y filósofo francés Gilles Lipovetsky, muy conocido por analizar la posmodernidad y la hipermodernidad, define en su obra *La consagración de la autenticidad* [6], tres fases de caracterización histórica de la autenticidad, y del ideal asociado a la misma, desde finales del siglo XVIII hasta la actualidad: una primera fase, que denomina *fase heroica*, que se desarrolla en la época de la Ilustración y favorece una idea de autenticidad en la que uno busca obedecer a aquello que le dicta su corazón, de acuerdo con

su conciencia y experiencia personal, buscando así legitimar su autonomía subjetiva. Esta etapa dura hasta mediados del siglo XX donde nos topamos con las ideas existencialistas de, entre otros, Sartre y Beauvoir. Y se inaugura de este modo una segunda fase que se desarrolla con la contracultura de los años sesenta, que es promovida por buena parte de los movimientos estudiantiles, los cuales se rebelan contra las normas e instituciones sociales establecidas, y en la que toman protagonismo ciertos lemas, entre ellos el *Be Yourself*, que representan un ámbito de contestación ante un mundo con tanta guerra y fuertemente institucionalizado. Este nuevo ideal, o cultura de la autenticidad, favorece búsquedas interiores de transformación como réplica a una moral restringida por una sociedad inquisidora.

Esta idea de un *Be Yourself* como lema figurativo de una indagación interna transformativa es con la que arranca la tercera fase, en la que estamos inmersos hoy día, y en la que se observa que la cultura de la autenticidad se ha institucionalizado y legitimado, y en la que el capitalismo ha atrapado las divisas de esa contracultura de los sesenta y setenta. Esto se aprecia de una manera patente en el márquetin de las compañías, tal y como hemos señalado al inicio de este escrito. En esta tercera fase de Lipovetsky se advierte un proceso de secuestro y de reduccionismo, que pasaremos a analizar más adelante.

Observamos entonces que el sentido de la noción de autenticidad y el significado e interpretación del ideal de la misma han ido variando a lo largo del tiempo desde el siglo XVIII. Nos centraremos a continuación en el sentido de la autenticidad en esta tercera fase, la actual.

## 4 Rodeo y aproximación

Así, ¿qué se entiende hoy día por autenticidad? ¿Qué significa? Hemos señalado que es un concepto multívoco y que, además, ha tenido varios sentidos a lo largo de los últimos siglos. No podemos, por tanto, dar una única significación. Tampoco ahora. Es un término ambiguo y susceptible de ser interpretado subjetivamente. Freud, intentando llenar de contenido la concepción de pulsión, que considera de muy difícil definición, propone una serie de palabras que se le podrían relacionar para así intentar acercarse a la comprensión de su significado. Nosotros intentaremos, modestamente, utilizar el mismo método con la intención de rodear e ir aproximándonos a la noción de autenticidad.

La *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, en línea [8], ha recopilado las palabras que suelen asociarse con la autenticidad contemporánea. Son estas: la honestidad —o sinceridad—, la autonomía —o libertad— y el *self*. Algunos

de estos vocablos, a su vez, han visto modificados sus propios sentidos con su desarrollo e idealización en la actual cultura de la autenticidad.

**Honestidad y sinceridad.** En cuanto a la honestidad y sinceridad, tomadas como sinónimos, fueron siempre consideradas como una virtud que se promovía para obtener y mantener un estatus determinado frente a los demás y para conseguir un cierto grado de aprobación social. En la autenticidad hipermoderna, la honestidad es vista más bien como un *ser-sincero-con-uno-mismo* que supone una manera de actuar que sólo observa el beneficio propio, sin tener en cuenta la mirada de aprobación de los demás.

**Autonomía y libertad.** La nueva autenticidad también aboga por una radical autonomía y libertad del individuo, que es clave para entender el pensamiento moral hipermoderno. Se enfatiza y promueve la capacidad de decidir de uno mismo, de ser capaz de elegir lo que a uno le conviene, independientemente de presiones morales y sociales. Algo que, para alguien con algún tipo de conocimiento de teoría psicoanalítica, resulta ilusorio, ya que muchos de los mandatos superyoicos representan la cultura y los valores sociales en los que nos hemos movido. La profesora de filosofía de la Universidad de California, Marina Oshana, tiene en cuenta este hecho y sostiene que un individuo puede ser libre, y por tanto auténtico, incluso si se somete a ciertos mandatos ideológicos, siempre y cuando sea consciente de ello y eso provoque cierta contradicción en su vida [7]. Es una opinión respetable y más realista que la que promociona una autenticidad que se identifica con tener una autonomía y libertad de conciencia plenas en que prima el hacer lo que a uno le venga en gana sin tener en cuenta a los demás.

**El *Self*.** La idea de autenticidad también se desarrolló con la concepción moderna del yo, que la tradición psicológica americana denomina *self*.<sup>5</sup> Siguiendo la herencia filosófica rousseauniana, se supone que existe una verdad interior a la que se puede acceder aplicando, de manera calmada, una mirada interior introspectiva: una especie de auto-confesión de tipo espiritual en busca de motivaciones, intenciones y conciencia propias. Esto ha sido pervertido por la nueva idea de autenticidad: ya no se trata de buscar sosegadamente dentro de sí una mejora de espíritu. Ahora se nos constriñe, generalmente compelidos por la ansiedad, a buscar, velozmente, esta *verdad interior*, nuestro *your-self*, sin saber ni siquiera lo que esto conlleva. Y como no lo sabemos, hacemos caso de aquellos que nos dicen que hay que consumir ese bien, ese servicio o comprar ese manual que nos guíe en esa búsqueda.<sup>6</sup> Además, en esta cultura del *self auténtico* solamente se pone interés en uno mismo. Se

---

<sup>5</sup>Incluso así es como se utiliza en otras lenguas.

<sup>6</sup>Uno de los problemas es que estas soluciones se presentan como las mismas para todo el mundo. Es un *producto* estandarizado.

busca y rebusca sin parar dentro de uno y, de este modo, puede pasar que nos olvidemos de lo que hay afuera y caigamos en un narcisismo patológico. De hecho, el escritor Christopher Larsch, en su libro *La cultura del narcisismo* [5], ya señala similitudes entre los trastornos narcisistas de personalidad y el ideal actual de la autenticidad; en el sentido de que tanto el narcisismo como la actual autenticidad están caracterizados por unas habilidades empáticas deficientes, de auto-indulgencia y de conducta absorta.

Foucault, recogiendo esta concepción del *self*, en la última parte de *Las palabras y las cosas: una arqueología de las ciencias humanas*, de 1966 [2], ya empezó a observar en la sociedad un proceso de crisis de la idea de autenticidad y se opuso firmemente a la posibilidad de la existencia de un *self auténtico* escondido dentro de uno. Valoró que, en vez de buscar ese *self* verdadero, agazapado en el interior, se tendría que dedicar esfuerzos a dar forma a un yo «como si fuera una obra de arte», sin tener en cuenta ningún tipo de norma o ideal preestablecidos o supuestas verdades preexistentes. «Construir un yo, una vida, como si fuera una obra de arte», subrayaba. Se asemeja bastante con lo que promulgan ciertas prácticas orientales y algunas teorías occidentales de transformación personal, entre ellas buena parte del psicoanálisis, al cual nos interesará referirnos concretamente más adelante.

## 5 *Encuentros en la tercera fase: la neoautenticidad*

En la tercera fase de Lipovetsky, la cultura de la autenticidad representada en el *Be Yourself* se afirma como un derecho individual reivindicado y demandado por todos: mayores, jóvenes, ricos y pobres. Todos lo quieren. Un ejemplo paradigmático es el de las minorías sexuales, que han tomado este ideal de autenticidad como trampolín ideológico para vivir según sus anhelos y sus deseos. Adversarios de estas minorías no faltan. Lo estamos viendo en la ola reaccionaria que estamos sufriendo.<sup>7</sup> Sin embargo, se observa con curiosidad que estos mismos adversarios no niegan este ideal de autenticidad. Ellos también quieren ser auténticos, aunque sus anhelos serán otros. Y es que el afán de autenticidad está en todos lados, miremos donde miremos. Parece que se ha generalizado una exigencia de autenticidad, una cultura de la autenticidad hipermoderna que todo lo absorbe: la neoautenticidad. El nuevo individualismo significa una revolución cultural acerca del ideal de la autenticidad. Una era en que eslóganes como *Be Yourself* se han normaliza-

---

<sup>7</sup>Así se aprecia en los debates abiertos sobre los derechos del colectivo trans, el matrimonio gay y la adopción de niños por parejas homosexuales.

do como *lo-que-tiene-que-ser*, hasta institucionalizarse.<sup>8</sup> Justo lo opuesto de aquella segunda fase de la autenticidad en la que la búsqueda interior, con voluntad de entendimiento de uno mismo y del mundo que a uno le rodeaba, era lo hegemónico.

Gilles Lipovetsky considera que «la fase III se distingue en que el derecho a ser uno mismo, que ahora se ha trasladado a las costumbres, se ha convertido en norma social (...) que ordena permanentemente al individuo que se realice, se haga cargo de sí mismo, sea el responsable integral de su propia vida» [6, p. 85]. El mandato de la *autorrealización individual* es la *Happycracia*,<sup>9</sup> la dictadura de la felicidad, de sonreír ante la cámara, de la obligación social de llevar una vida en plenitud, completa y auténtica. Y añade: «bajo el discurso de esta nueva autenticidad aparece un nuevo sistema de coacción que oprime y dirige, produciendo nuevas formas de sufrimiento y de frustración psíquica» [6, p. 86]. La neoautenticidad se impone como una norma que prescribe tener iniciativa y ser un emprendedor, ser autónomo —no depender de nadie—, y ser activo para conseguir *los objetivos propuestos* —no parar hasta conseguirlos—.

El mandato de la felicidad obligatoria, que exige ser la mejor versión de uno mismo, la auténtica, ha relegado el anterior valor de la autenticidad, el de las anteriores fases, y ha sustituido el *derecho a ser uno mismo y por sí mismo* por una imposición externa —del poder— que mortifica al individuo con una tensión psíquica insoportable. Lo recalamos: el *derecho a ser uno mismo* ha quedado convertido en mandato social por esta nueva cultura de autenticidad, que ha pasado por alto la idea de sosegada introspección, búsqueda de identidades y conocimiento de uno mismo mediante el examen de la propia historia personal, del mundo que le rodea y de sus características intrínsecas. De este modo, en esta neoautenticidad todos tenemos una verdad interior que puede —y debe— ser descubierta. De igual manera, todos podemos —debemos— crear nuestra propia empresa y ganar mucho dinero. Todos podemos —debemos— correr un maratón. Y todos podemos —debemos— superar cualquier reto que nos propongamos, tal y como establece aquel ideal de omnipotencia al que nos hemos referido antes. Sólo tenemos que ser nosotros mismos y proponérselo.

Y podremos. Porque debemos. *I've got to find my true self and be myself. Be yourself.* Y después fluir —el *flow*— con lo que nos dé la gana, sin tener en cuenta el qué dirán ni cómo reaccionan y responden nuestro cuerpo y psique ante ello. Luego nos sorprenderán tanto los achaques físicos y enfermedades

---

<sup>8</sup>Una forma de institucionalización, a nuestro modo de entender, es cuando se convierte en un popular *hashtag* en Instagram.

<sup>9</sup>Término popularizado a raíz del libro de Edgar CABANAS y Eva ILLOUZ con este mismo título.

somáticas como la ansiedad o la angustia sobrevinientes; y nos preguntaremos, con suma sorpresa, cómo han podido suceder, de dónde vienen, por qué aparecen... Y correremos raudos a comprar el manual de autoayuda o a poner en práctica las técnicas de *self help* que nos mande el *coach*, el *influencer* o el *gurú youtuber* de turno para que nos resuelva rápidamente el problema.

## 6 Una táctica de zafadura: la terapia psicoanalítica

Ahora nos gustaría referirnos a aquellas personas que parecen intuir que hay algo que no cuadra, que sufren de ansiedad o de algún tipo de dolencia, y hacen algo al respecto; o que quizás no intuyen nada, no han somatizado nada, ni la ansiedad les agobia, pero que han caído por casualidad en alguna de estas prácticas que intentan llevar a cabo una búsqueda del yo mediante un proceso calmado de introspección sin abonarse a la neoautenticidad hegemónica que todo lo absorbe. Como estudiosos del psicoanálisis, no podemos evitar referirnos a él como uno de estos métodos de subjetivización que intentan escapar de la cultura de la autenticidad hipermoderna.<sup>10</sup>

Por lo pronto, no hay mención alguna al concepto de autenticidad en la teoría freudiana. No obstante, Freud sostiene en *Una dificultad del psicoanálisis* que el «yo no es amo de su propia casa» [4] y en *Nuevos caminos de la terapia psicoanalítica* que, mediante el análisis, se puede «educar al paciente» para que «consume su propio ser» [3], siempre en la medida de sus posibilidades, lo que podría indicar cierta idea de búsqueda de autenticidad.

Sin embargo, la literatura psicoanalítica de la segunda mitad del siglo XX sí ha tratado sobre la singularidad. Este concepto, que tampoco aparece en la obra de Freud, ha sido teorizado, con distintos enfoques, tanto por psicoanalistas, como Lacan, Fromm y otros autores, como por filósofos, que han alimentado luego la teoría psicoanalítica sobre este tema, como Deleuze interpretando a Spinoza.<sup>11</sup> Estos enfoques han sido adoptados por algunos autores y psicoanalistas, que consideran que conseguir cierta singularidad es un objetivo del análisis. Y esta singularidad, como cualidad de distinción de lo que es común, podría acercarse, en cierta medida, a uno de los sentidos de la autenticidad —véase la segunda fase de Lipovetsky—. En ningún caso se

---

<sup>10</sup>O al menos así lo intenta una parte de la práctica psicoanalítica.

<sup>11</sup>LACAN presenta a cada individuo como singular en el sentido de ser criaturas irremplazables e inimitables. FROMM aboga por el desarrollo integral del hombre en todas sus facetas: sensoriales, emocionales, intelectuales, activas y creativas. Y DELEUZE, leyendo a SPINOZA, explota la necesidad de cada individuo de conseguir su máxima potencia de actuar, en el sentido spinoziano, para desarrollarse plenamente y conseguir la alegría.

aboga por diferenciarse de los demás *per se* sino, y aquí tomamos a Deleuze, por lograr las potencialidades máximas del individuo en aras a alcanzar la alegría spinoziana. Para ello se apunta a revelar aquellas determinaciones inconscientes que han estado gobernando la vida del individuo, a sacarlas a la luz y a hacerlas visibles.

Si para Freud el yo es una instancia que conecta el mundo exterior con la psique, la terapia psicoanalítica vendría a zarandear este yo que navega entre aquellos mecanismos defensivos e idealizaciones, y entre aquellos mandatos y disposiciones culturales y sociales que han sido introyectados y que le constriñen. Se trata de cuestionar los sentidos adquiridos y establecidos del individuo para crear sentidos nuevos, y de abrir preguntas para generar una nueva respuesta, propia, singular, haciendo algo nuevo con lo que cada uno adquirió y erigió dentro de sí en su momento, e intentar, con el tiempo, despertar en algo nuevo y más *auténtico*.

Así, parte de la terapia psicoanalítica tendría voluntad de constituirse como una de las prácticas de subjetivización y de transformación hacia un yo más capaz y potente que aún sobrevive a esta ola absorbente de neoautenticidad hipercapitalista.

## 7 Sumario

Vivir en armonía con uno mismo, mostrarse tal y como uno es, sin caretas ni disimulos, seguir el propio camino... Es un discurso que hemos *naturalizado* pero que es, en realidad, un ideal moral bastante moderno surgido en la Ilustración. Si bien la búsqueda de la verdad es consustancial al surgimiento mismo de la filosofía, el ideal de dirigir la propia vida en dirección a las propias esencias —llámenseles auténticas— es inseparable de la cultura política y moral que reconoce los principios universales de libertad e igualdad como prevalentes.

Es en la filosofía contemporánea que este ideal de autenticidad se ha ido desarrollando, y es en la época posmoderna y luego hipermoderna donde, por una parte se ha globalizado, y por otra ha sufrido simplificación y reduccionismo. El *flow* del que tanto se habla últimamente no es más que una de estas variantes *reducidas* de la autenticidad. La historia de la humanidad está plagada de ideas que han sido revolucionarias y que luego han sido absorbidas y empuñadas por el sistema de poder imperante.

Y el hipercapitalismo es hoy ese sistema de poder imperante. Un capitalismo acelerado sin contención alguna en un contexto de globalización y desregulación que, con ayuda del actual ideal de omnipotencia, ha capturado, mermado y reducido la idea de autenticidad a un simple bien de consumo.

Una autenticidad que se busca, que se anhela, pero no ya como un deseo de conocimiento con el objetivo de devenir mejor, más potente, más verdadero, sino como una necesidad que aboga por un nuevo individualismo en que el *Be Yourself*, tan característico de la contracultura del siglo XX, ha sido institucionalizado. Lipovetsky considera que el lema *Be yourself* es «pedido por los ciudadanos, prometido por los políticos y deseado por los consumidores, y coexiste y alimenta la nueva sociedad del *fake* en la que nos hemos sumergido» [6, p. 89].

Esta nueva cultura de la autenticidad, pervertida y objeto de un reduccionismo sin parangón, nos culpabiliza de no ser lo suficientemente felices, y despliega ante nosotros una selección de *coaches*, gurús del desarrollo personal, psicólogos positivistas, guías y comerciantes de la felicidad que nos aseguran que todo lo podemos, que sólo tenemos que proponérselo y que para ello tenemos que encontrar la mejor versión de nosotros mismos: *Be Yourself*.

De todos modos, no todo ha sido instrumentalizado y achicado por el hipercapitalismo. La cultura de la autenticidad también promueve la aparición de gente diversa, que busca su propio camino, su propia singularidad, que se pregunta qué camino tomar. No sería justo anunciar que la autenticidad ha cambiado radicalmente de cara. Ha quedado un poso del pasado, que persiste y perdura, y que empuja a algunas personas a buscar un sentido a su propia vida, la *alegría* en el sentido spinoziano del término. Y creemos que uno de estos métodos puede ser la terapia psicoanalítica. No todo está perdido.

Barcelona y Eivissa, marzo-abril de 2025

## Referencias

- [1] Carlos CARBONELL. “MYP. Mejor Yo Posible”. En: *Textos para pensar* (2024). URL: <https://www.epbcn.com/textos/2024/12/MYP-Mejor-yo-posible/>.
- [2] Michel FOUCAULT. *Las palabras y las cosas. Una arqueología de las ciencias humanas*. Vol. 10. Biblioteca Clásicos Siglo XXI. Madrid: Clave Intelectual, 2022 (1966).
- [3] Sigmund FREUD. “Nuevos caminos de la terapia psicoanalítica”. En: *De la historia de una neurosis infantil (el «hombre de los lobos») y otras obras (1917–1919)*. 2ª ed. Vol. 17. Sigmund Freud. Obras Completas. Amorrortu, 1986 (1919), págs. 151-164.
- [4] Sigmund FREUD. “Una dificultad del psicoanálisis”. En: *De la historia de una neurosis infantil (el «hombre de los lobos») y otras obras (1917–1919)*. 2ª ed. Vol. 17. Sigmund Freud. Obras Completas. Amorrortu, 1986 (1917), págs. 125-136.
- [5] Christopher LASCH. *La cultura del narcisismo. La vida en una era de expectativas decrecientes*. Madrid: Capitán Swing Libros, 2023 (1979).
- [6] Gilles LIPOVETSKY. *La consagración de la autenticidad*. Argumentos. Madrid: Anagrama, 2024 (2021).
- [7] Marina OSHANA. “Autonomy and the Question of Authenticity”. En: *Social Theory and Practice* 33.3 (2007), págs. 411-429. DOI: 10.5840/soctheorpract200733315.
- [8] *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. URL: <https://plato.stanford.edu/>.