

ШЛЯХ ДО АУТЕНТИЧНОСТІ: ЯК БУТИ, А НЕ ТІЛЬКИ ЗДАВАТИСЯ (І частина)

У світі, де соціальні медіа часто визначають наше ставлення до дійсності, сприйняття себе, підміняють наші уявлення про успіх, забезпеченість, компетентність, благополуччя. З кожним роком все більша кількість людей помічає різницю між «виглядати щасливим й успішним» та «почувати себе дійсно щасливим і задоволеним власним життям». Однак, шлях до аутентичності може бути складним та заплутаним, оскільки вимагає від нас, в першу чергу, здатності бути відвертим із собою та оточуючими.

Останнім часом з'явилася велика кількість літератури про поняття «аутентичність» – переживання безпосереднього досвіду, не викривленого захисними механізмами психіки; здатність особистості відмовлятися від соціальних ролей, дозволяючи проявлятися справжнім, унікальним для даної особистості емоціям, думкам і поведінці. Дуже відповідальним завданням на даному етапі розвитку суспільства є збереження власної аутентичності кожною особистістю.

Будучи аутентичною, особистість приймає себе та світ довкола, адже вчиться цінувати не лише «подарунки долі», а й складні життєві уроки. Така людина вільно мислить та виражає свої емоції та почуття, а значить в більшій мірі керується внутрішніми цілями та цінностями. Аутентична особистість не очікує схвалення з боку оточуючих, визнає, що краще бути собою, аніж «хорошою» для всіх. Їй характерні цікавість та відкритість, коли вона займається улюбленою діяльністю заради самої діяльності. І саме це дозволяє їй увійти у високопродуктивний стан творчого потоку, коли вона повністю концентрується на завданні, коли вона настільки залучена в сам процес діяльності, що ніщо інше не має значення.

Зазначене поняття часто плутають із «конгруентністю» – станом особистості, коли вона відчуває, думає, говорить і робить одне і те ж. Якщо порівнювати ці два поняття, то аутентичність дозволяє описати стан внутрішньої узгодженості особистості, а конгруентність виявляється у зовнішньому вираженні цієї узгодженості через поведінку та комунікацію.

Поняття «аутентичність» – надзвичайно складний феномен, який об'єднує декілька надважливих навиків:

- самоусвідомлення (чутливість до самого себе, здатність усвідомлювати себе, свої сильні та слабкі сторони, рефлексувати над тим, що про особистість думають інші, вміння виявляти свої емоції та почуття, розуміти причини їх виникнення, здатність працювати із власним психоемоційним станом);

- самоприйняття (прийняття себе з усіма своїми перевагами та недоліками без потреби приховувати або змінювати себе для задоволення очікувань інших);
- довіра до себе та чесність (дотримання власних принципів і відкритість у взаємодії з іншими людьми);
- відкритість та гнучкість (природна цікавість до різноманітних явищ та предметів навколишньої дійсності, щира зацікавленість іншими людьми; здатність адаптуватися до змін, при цьому залишаючись вірним собі і своїм цінностям);
- відповідальність (прийняття відповідальності за рішення бути собою).

На певних етапах свого життєвого шляху особистість може відчувати втрату автентичності та природності, що супроводжується накопиченням напруги у тілі, переживанням стану невизначеності, характеризується залежністю поведінки від задоволеності чи незадоволеності ситуативних потреб, схильністю до самовідчуження та частоті зміни настрою. Криза автентичності визначається підвищеною чутливістю до хворобливих переживань, втечею у віртуальний (уявний) світ, використанням у повсякденному житті психологічних ігор (наприклад, маніпуляції), залежністю від соціального оточення, втратою цілісності та сенсу існування. А це прямий шлях до душевної спустошеності, до нігілізму, скептицизму, цинізму.

Бар'єрами, які певною мірою ускладнюватимуть процес досягнення автентичності у сучасному світі можуть бути:

- Соціальні очікування (певні стандарти, яким людина намагається відповідати, навіть якщо це опозиціонує з її справжніми почуттями й цінностями);
- Страх опинитись в стигматизованій групі (страх бути іншим або відчувати провину за вибір, який може викликати негативну реакцію інших, формування відчуття власної неповноцінності);
- Вплив ЗМІ (створення ідеалізованого образу людини, що може призводити до відчуття відокремленості від власної істинної особистості);
- Тиск групи (певні обмеження, які відчуває людина, особливо стосується тих, хто відчуває необхідність у визнанні або прийнятті з боку оточуючих);
- Низький рівень мотивації до самопізнання (відсутність чіткого усвідомлення своїх справжніх цінностей та переконань, що ускладнює процес самоідентифікації та прояву власної автентичності);

- Травматичний досвід (пригнічує особистість, її природність, порушує контакт із собою).

Ці фактори можуть взаємодіяти між собою, створюючи дещо ускладнені умови для розвитку аутентичності, проте розуміння їх допоможе почати роботу над подоланням цих перешкод. Незважаючи на зазначені виклики, працюючи над особистісним самовдосконаленням, розвитком емоційної усвідомленості та завдяки свідомим зусиллям й правильним звичкам, людина може досягти більшої аутентичності і задоволеності життям.