**Забота о себе как аутентичная характеристика человека**

О.И. Жукова

Забота о самой себе становится одной из определяющих характеристик аутентичного существования личности. Она подразумевает перенесение, переключение направленности взгляда индивида, с внешнего, окружающего мира на самого себя, проявление неподдельного интереса к самому себе, наблюдения за внутренним своим миром. Здесь трудно не согласиться с мыслью М.Фуко о том, что забота о самом себе для человека неизменно перекликается с принципом познания самого себя. Самопознание и забота о себе тесно переплетаются друг с другом, между ними практически не существует принципиального различия, хотя здесь должна присутствовать следующая логика движения: чтобы проявить заботу о самой себе, самость сначала должна познать себя, вглядеться внутрь себя, в свою аутентичную идентичность. Самопознание, забота о себе как важные условия аутентичной идентичности основываются на способности личности слышать себя, жить в ладу, в согласии с самой собой: не в случайном или обусловленной извне, а в согласии, основанном на доброй воле к самореализации. Самореализация же предполагает прохождения пути от осознания своего невежества к критическому восприятию самого себя, других людей и окружающего мира. Здесь речь идет об исправлении, искоренении различного рода деформаций, происходящих с человеком. Актуальность самореализации как раз и становится необходимой на фоне негативных привычек, укоренившихся зависимостей, от которых самость должна найти освобождающий ее выход.

В своей заботе личность направляет свое настоящее в сторону будущего, осознавая, что будущее несет с собой неизвестное, непредвиденное, поэтому она заблаговременно и проявляет заботу, беспокойство. Следствием заботы становится страх, чувство, которое в зависимости от характера угрозы имеет разную интенсивность и специфику переживания, варьируя в достаточно широком диапазоне оттенков. В состоянии страха скрыта двойственность. С одной стороны, страх – это хороший учитель для личности. В социальном развитии индивида страх выступает как одно из средств воспитания, например, используясь в качестве одного из факторов регуляции поведения. Также, испытывая страх, личность начинает понимать, что в ней есть нечто большее, чем она сама, тем самым обретается опыт прорыва в сторону трансцендентности.

Но страх – это и одно из самых эгоистических чувств личности (на это обращал внимание в свое время еще и С. Киркегор). Отсюда аутентичная личность в проявлении заботы о себе, страха за себя, должна учитывать их положительное и отрицательное значение. Не иметь чувства страха, когда оно необходимо, – безрассудная непростительность. Быть несмелым и боязливым, когда необходимо проявить все свое мужество – трусость и малодушие. Поэтому воспитание устойчивости к страху предполагает не избавление от него личности, а выработку умений владеть собой при его наличии. Человек не должен до такой степени стремиться к заботе и безопасности, чтобы настоящее в его направленности на будущее не приводило ни к чему иному, как к нему самому, где вся забота и беспокойство замыкалась бы только на нем, не включая заботу и переживание об окружающей мире.

Все это говорит о том, что аутентичная идентичность не обозначает некую устойчивую, данную раз и навсегда данность. Здесь надо осознавать, что даже если личности не удалось обрести, понять, в чем собственно состоит ее аутентичная идентичность в самом начале ее жизненного пути, такую возможность она может достичь и в зрелом возрасте. У нее всегда есть возможность исправиться, стать тем, чем она должна быть, т.е. обрести свою аутентичность и даже стать тем, чем она до этого никогда не была, тем самым самореализоваться, проявить заботу о самой себе.

Забота о себе, как проявление аутентичности, основывается на доверии к самому себе, к внутреннему согласованию с самим собой. А это означает, что любые значимые другие являются отчужденными, поверхностными, если доверие им не подкреплено внутренним согласием со своими чувствами, разумом. Безусловно, здесь не должно быть слепого следования своим мировоззренческим позициям. Излишнее, безоговорочное, доверие к самой себе оборачивается для личности не просто ее субъективными заблуждениями, а как раз отказом от своей аутентичности.