

Потенциал

Я не думаю, что человеческая жизнь легка. Жизнь, как нам кажется, бросает нас из стороны в сторону, проверяет нас, неудивительно, что столь многие настраиваются на выживание.

В детстве мы мечтаем о том, кем хотим быть, у нас есть мечты, в которых существует магия. Но на пути эти мечты забываются или разбиваются. Мы соглашаемся, что «пришло время повзрослеть», и хороним наш потенциал или теряем его. Мы становимся социализированными, сформированными, запрограммированными.

У каждого из нас есть потенциал роста, способность создать желаемую жизнь.

Однако мы передаем нашу личную власть внешним источникам, виним индустрию фастфуда за свое ожирение, судимся с ресторанами, пролив на себя кофе, из-за того, что кофе был слишком горячим. Чем больше мы стремимся обвинить других, тем меньше ответственности за свою жизнь возлагаем на себя. Мы постепенно погружаемся в апатию и депрессию — более 3,5 миллионов людей принимают в настоящее время те или иные транквилизаторы.

Идея личной ответственности за себя исчезает, что поддерживается правительством, которое поощряет все, что увеличивает его контроль и уменьшает нашу свободу. Многие люди стремятся к чему-то большему в жизни, чем то, что у них есть в настоящий момент, потому что понимают, что в их жизни чего-то не хватает, и, конечно, они правы.

В жизни должен быть смысл.

Развивая свой потенциал, мы начинаем лучше понимать себя и находить смысл. В терапии этот процесс называется самоактуализацией, это внутренний механизм, который каждого из нас подталкивает к личностному росту.

В нас есть природное стремление развить наш потенциал и найти смысл.

Многие философы говорили о способности человека становиться лучше, добавляя, что в развитии потенциала лежит надежда на будущее.

Абрахам Маслоу разработал свою известную модель иерархии потребностей в США в 1940-х годах. В ней он выделил пять уровней врожденных человеческих потребностей, самые основные из которых находились в основании иерархии, а самые прогрессивные — на вершине, и предположил, что мы должны удовлетворять все уровни потребностей по очереди, начиная с самой базовой, которая связана непосредственно с выживанием.

Реализация собственного потенциала и достижение самоактуализации находится наверху, над потребностями в статусе и самоуважении.

Только когда потребности в физическом и эмоциональном благополучии нижнего уровня удовлетворены, мы начинаем заботиться о потребностях высшего уровня. Подобным же образом, если мы лишены того,

что удовлетворяет наши потребности нижнего уровня, потребности высшего уровня становятся неактуальными, поскольку мы снова стремимся удовлетворить свои потребности нижнего уровня. Например, вы не можете мотивировать кого-либо выполнить план по продажам, если у этого человека проблемы в семье.

Эта модель была принята и со временем дополнена. В 1990-х годах были добавлены три новых уровня — когнитивные потребности (знание, смысл), находящиеся над потребностью в самоуважении; эстетические потребности (стремление к красоте, гармонии, форме), находящиеся над когнитивными потребностями; и трансцендентальные потребности (помощь другим в достижении самоактуализации), расположенные над эстетическими потребностями.

Эта модель широко используется в бизнесе в США для определения продуктов, которые могут удовлетворить определенные потребности, но нам нужно просто помнить, что существует механизм, который каждого из нас толкает к самоактуализации, к развитию нашего потенциала, особенно если принять во внимание то, что никогда в прошлом слишком многие из нас не были богаты и не жили в столь длительный период без войн.

Многие брали за основу иерархию потребностей Маслоу и создавали собственные модели. Ричард Баррет работает с людьми и организациями, развивая корпоративную культуру. Он выделяет семь уровней личного сознания.

Случайно или нет, но эти уровни в целом соотносятся с семью чакрами энергетической системы, о чем подробнее рассказывается в следующем разделе. Вне зависимости от того, какая модель используется, очевидно одно — есть путь развития, которому люди могут

следовать. Люди также могут застревать на определенном участке пути и должны расчищать препятствия, чтобы продолжить двигаться дальше.

Некоторые люди не верят, что у них есть потенциал. Они ошибаются, но они стоят перед препятствием. Если вы не верите в то, что у вас есть потенциал, то вы его никогда не разовьете. Такая позиция связана с ощущением безопасности, а быть ограниченным — значит для этих людей чувствовать себя в безопасности. Возможно, когда эти люди были маленькими, они демонстрировали свои способности, за что их критиковали или наказывали. «Что ты о себе думаешь? Не пытайся прыгнуть выше головы!» — часто говорят родители своим детям.

У всех нас есть потенциал, и у всех нас есть уникальные навыки и таланты, которые позволяют нам выражать себя. Мы должны помочь им расцвести.

1.2.

Сознание и ПОДСОЗНАНИЕ

Представьте, что каждый из нас подобен айсбергу, лишь малая часть которого виднеется над водой, а все остальное скрыто внизу.

Над водой располагается наше сознание, ответственное за:

- отслеживание происходящего;
- получение информации по каналам органов чувств;
- сохранение и извлечение важной информации;
- определение лучшего варианта действий;
- принятие решений.

Это наша взрослая часть, контролирующая, изучающая данные и нажимающая необходимые рычаги.

Под водой расположена глыба нашей памяти, подсознание. Кроме всего прочего, наше подсознание — это огромная система файлов, в которых хранится прошлый опыт и информация.

Часть этой информации позволяет нам функционировать на автоматическом уровне, например, в моменты, когда мы ловим мяч, переключаем передачи в

машине. Мы делаем это, опираясь на то, чему научились, — мы совершали определенное действие многократно до тех пор, пока действие не запоминается и не становится автоматическим.

Там же находятся основные человеческие стремления: к теплу, безопасности, воде, еде, сексу и так далее. Эти стремления инстинктивны и являются частью механизма выживания.

В подсознании также хранятся воспоминания обо **всем**, что когда-либо с нами происходило, вместе с эмоциями, которые мы ощущали в момент переживания. Это весьма субъективная часть нас, и она учится автоматически реагировать в определенных ситуациях, подобно тому, как мы ловим мяч, опираясь на сохраненные переживания и эмоции.

Например, ребенок, на которого когда-то напала собака, будет бояться собак. Он помнит случившееся, ужас, пережитый при этом, и заключает, что собаки — опасные создания. Несмотря на то что в основном собаки дружелюбны, личный опыт перевешивает логику.

Таким образом, подсознание в действительности направляет нас, потому что все решения, которые мы принимаем в жизни, основываются на опыте и решениях прошлого. Мы создали свое собственное меню автоматических реакций.

Мы все живем посредством условных рефлексов

Наше подсознание просматривает базу данных, находит опыт, сходный с переживаемым в настоящем, и запускает нашу автоматическую, выученную поведенческую

реакцию. Именно поэтому эмоциональные и человеческие проблемы настолько субъективны, ведь наши реакции основываются на нашем уникальном личном опыте.

Представьте себе, что вы стоите в очереди, и человек позади вас начинает сердиться, размахивать руками и заявляет, что вы влезли без очереди. Вы можете отреагировать по-разному. Вы можете:

- А. Вступить в спор, гневно отрицая его заявление, возможно, вовлечь в разбирательство других.
- Б. Испугаться и позволить ему встать перед вами, хотя вы и не влезали без очереди, и молча возмущаться.
- В. Вежливо стоять на своем и, если возможно, проявить сочувствие и попытаться успокоить его.

В идеале, конечно, более предпочтительным является вариант В. Этот человек очевидно чем-то расстроен, возможно, он опаздывает на встречу и выплескивает свое недовольство на вас. Но в реальности вы ответите исходя из усвоенных вами в прошлом видов поведения, и ваше подсознание выберет вашу реакцию за вас. Его выбор будет опираться на то, что происходило в сходных ситуациях с вами прежде, начиная в раннего детства.

Вы можете полагать, что ваша взрослая, сознательная часть не такая, но она полагается на данные подсознания для того, чтобы принять решение о том, как реагировать.

Важно то, что *подсознание не знает времени*, оно не понимает, что сейчас вы человек в возрасте 20 с лишним лет, а не трехлетний ребенок; его реакции будут примитивными и основанными на том, что случилось давным-давно, но в настоящий момент остается не менее реальным, чем было тогда. Тот факт, что переживания, имевшие место тогда, не имеют отношения к настоящему, выше понимания подсознания.

Другой частью подсознания является то, что люди называют сверхсознанием, или суперэго, нашей личной связью со вселенским миром энергии. Именно эта часть нас создает нашу жизнь, воплощая в реальность наши желания или то, на чем мы сосредотачиваемся. Она ответственна за решение проблем — поэтому, если вы зашли в тупик, лучше всего просто перестать думать о проблеме и заняться чем-то другим. Решение придет к вам само.

Лучшим способом соприкоснуться со сверхсознанием является медитация, при которой мы входим в измененное состояние, обходя наше сознание, которое всегда отвлекает нас, думая о следующих десяти делах, которые нам срочно нужно сделать. Как только эта часть нас затихает (что само по себе является достижением), мы можем сосредоточиться на более мистической части. Вам необязательно быть буддистом, монахом или верующим, просто отведите себе некоторое время на то, чтобы попробовать это, и будьте настойчивы.

Многих людей пугает их подсознание, поскольку они боятся, что найдут в себе нечто, что им не понравится. Реальность такова, что вы не можете понять себя, не вскрыв содержимого своего подсознания и не узнав о его влиянии на всю вашу жизнь. Даже когда вы считаете, что ведете себя рационально, на вас оказывают влияние ваш прошлый опыт и мотивы. Вы как будто отправляетесь на чердак и просматриваете коробки, которые не трогали многие годы. Там может быть нечто болезненное, могут быть радостные воспоминания, то, что вы хотите сохранить, и то, от чего вы хотите избавиться.

Понимание того, что в подсознании заложен ключ к вашему будущему, — это важнейший шаг в направлении личностного роста.

Наши системы убеждений

У всех нас есть свои системы убеждений. Они прочно укоренились в нас, мы же создаем их, опираясь на собственный опыт. В наших системах убеждений отражаемся мы сами и наши отношения с окружающим миром.

Они являются основой нашей жизни, константами, которые имели смысл в тот момент, когда мы их создавали, двигателями нашего будущего опыта, фильтрами, через которые мы рассматриваем все вокруг и исходя из которых реагируем. Вы знаете, как иногда мы верим в то, во что хотим верить, вопреки свидетельствам в пользу противоположного? Так работают наши системы убеждений — *мы видим то, что хотим видеть, вместо того чтобы видеть то, что есть.*

Например, системы убеждений создают самовыполняющиеся пророчества, потому что мы верим, что нечто закончится определенным образом, — и, сюрприз, сюрприз, так оно и выходит! В конце концов, вы есть то, во что вы верите. Если вы верите в свою сексуальность, то и другие люди будут считать вас сексуальным.

Вы есть то, во что вы верите

Не события определяют нашу жизнь, а то, как мы на них реагируем; а наши реакции, в свою очередь, определяются нашими убеждениями. Энергия, порождаемая нашими системами убеждений, также притягивает к нам определенные события, и мы продолжаем вести себя по-старому до тех пор, пока не решим, что хотим изменить наши реакции; именно тогда мы начинаем работать над изменением нашей системы убеждений. Но обычно мы должны иметь представление о самой системе убеждений и ее влиянии на нас, прежде чем начать менять свое поведение.

Существуют, конечно, «позитивные» убеждения и «негативные» убеждения. Вот некоторые из них:

- *Я привлекательный и уважаемый.*
- *Обо мне судят по моим друзьям.*
- *Я чувствую себя комфортно при наличии денег.*
- *Мир – это безопасное место.*
- *Я не могу доверять мужчине/женщине.*
- *Бог помогает мне на моем пути.*
- *Я самый бесполезный/глупый член семьи.*
- *Я должен работать допоздна, чтобы получить то, чего хочу.*
- *Секс помогает мне получить то, чего я хочу.*
- *Лучший способ заработать деньги – обман.*

Мы основываем свою жизнь на наших убеждениях, какими бы они ни были, и действуем, исходя из них, зачастую подобно своим родителям, которые действовали, исходя из таких же убеждений.

Представьте себе умную маленькую девочку, которой ее находящаяся в постоянном напряжении мать

постоянно говорит: «Перестань задавать глупые вопросы!» Через некоторое время она поверит в то, что она глупая, и начнет жить в соответствии с этим убеждением, не успевая в школе и считая себя недостаточно одаренной интеллектуально. Она, вероятно, выйдет замуж за человека, который придерживается такого же мнения о себе (подобное притягивает подобное), и они передадут свои убеждения своим детям.

Эмоции боли, гнева и замешательства, испытанные ею в раннем возрасте, когда на нее кричала мать, сохранятся в ее системе и станут эмоциональной преградой, которая будет активной до конца ее жизни, если эту преграду не устранить, заменив уверенностью в ее природных интеллектуальных способностях. Более того, она будет притягивать людей и события, которые будут подтверждать ее убеждение в собственной глупости до тех пор, пока она не найдет способ изменить это убеждение.

Перфекционистами люди становятся из-за появившегося в прошлом ощущения, что они недостаточно хороши, благодаря которому они пытались вести себя так, чтобы быть достаточно хорошими. Это становится закономерностью, поскольку совершенства достичь не удается никогда.

На протяжении значительной части моей жизни я был перфекционистом. Я должен был достичь успеха. Я был нетерпелив. Мне была нужна бесконечная лестница достижений для того, чтобы продемонстрировать собственную ценность, и я бывал очень строг к себе, если не соответствовал собственным высоким ожиданиям. В большинстве ситуаций я видел вокруг себя конкурентов, и в результате своего стремления я стал весьма успешным.