



УДК 330.16

З. Цекановский, Т. Силюк**САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА**

В статье определены понятия «самореализация» и «саморазвитие», проведен анализ взглядов различных ученых на процесс самореализации, дана характеристика самореализующегося человека и описана «концепция зрелой личности» А. Маслоу, выделены личностные предпосылки самореализации, актуальные в фазе социального созревания. Определена роль «образа самого себя» в формировании адекватной самооценки. Приведены практические примеры самореализации. Авторы приходят к выводу, что саморазвитие есть процесс выхода за пределы т.н. зоны комфорта, а самореализация – стремление «быть самим собой», «стать полноценным человеком». Ключевыми элементами самореализации являются исполнение мечты, преодоление себя и возможность быть счастливым человеком.

Введение

Продолжительность жизни – индикатор, зависящий от здорового образа жизни, уровня духовного развития и жизненных задач человека. Например, средняя продолжительность жизни в Польше составляет 77 лет [1]. Это статистически составляет 924 месяца, или 674 982 часов, или 4 0498 920 минут. Кажется, что это довольно много, однако, оглядываясь на свою жизнь, человек рассуждает не о том, сколько ему лет, а о том, «как быстро прошли годы», «как была использована его жизнь».

Родителям, как правило, нравится, когда их дети приносят из школы отличные отметки. Процесс оценивания детей фактически начинается уже в первом классе начальной школы. Отметки детей для родителей становятся очень важными. При этом многие родители мало уделяют внимания своим детям, не находят времени их выслушать, не проявляют к ним интереса, и это, как ни покажется странным, зачастую не вызывает беспокойства со стороны родителей. Трудно понять, когда молодые годы, которые, казалось бы, должны быть наполнены весельем и идиллией, на самом деле затрачиваются на реализацию амбиций родителей и их борьбу за оценки детей.

«Я, конечно, восхищаюсь упорством и решимостью моего сына Адама, которому удалось улучшить свои оценки в 3 классе. Но я не одобряю того напряжения и стресса, которые при овладении науками «сжигали» его ум и тело. Это безумие в его глазах, красных от книг и экрана монитора, свидетельствует о наличии проблем со здоровьем, самооценкой, смыслом жизни и т.д. Я заметил, что мальчик находится в плачевном состоянии. Его мотивация достигла уровня одержимости. Это уже чересчур. Я спросил: «Адам, зачем тебе улучшать эти рейтинги?» – «Потому что я хочу иметь высокий уровень рейтинга». – «А зачем ты хочешь иметь высокий рейтинг, сын?» – «Для того чтобы попасть в хороший колледж». – «Зачем, сынок?» – «Потому что я хочу потом поступить в престижный университет». – «Зачем, сын?» – «Потому что я хочу после его окончания получить хорошую работу». – «Зачем, сынок?» – «Потому что я хочу зарабатывать много денег». – «А что будет дальше, сынок?». Далее последует кредит на сорок лет погашения в швейцарских франках. Далее последует «настоящая» жизнь. Жизненная проза, которая для одних означает 1,5 тыс. злотых зарплаты в месяц, а для других – 25 тыс. плюс годовой бонус. Такая куча денег позволит взять большой кредит на большой дом. При этом некоторые люди, несмотря на такие значительные суммы денег, все-таки могут не заблудиться в жизни, не погрязнуть в потреблении и не умереть от стресса в возрасте сорока лет» [2, с. 192].



Есть ли смысл говорить о самореализации? Для многих – да. Однако для некоторых людей самореализация идентична достижению внешнего успеха типа хорошая машина и красивый дом. Размышляя о самореализации, в первую очередь, следует думать о том, что происходит внутри человека. Если бизнесмен, имеющий хорошую машину и успешную компанию, приходит в ваш дом, который является, по его мнению, пустым, и жалуется, что он несчастен, то можем ли мы говорить о нем, что он прошел или проходит процесс самореализации? Для этого следует выяснить, что такое «самореализация».

Понятие самореализации

Проблемы самореализации волновали ученых всегда. Самореализация – понятие, лежащее в основе экзистенциальной философии и гуманистической психологии, и может пониматься по-разному в зависимости от интерпретации фактов человеческого существования [3, с. 7].

К. Гольдштейн определяет самореализацию как высший мотив, который имеет организм. В его понимании, данный организм будет удовлетворять определенные потребности при условии, что это будет самореализация всего организма [4, с. 95–106]. Казалось бы, самореализация является распространенным явлением, однако достижение конкретных целей, предпринятое людьми в процессе самореализации личности, достигается различными способами.

Г. Олпорт трактует самореализацию с точки зрения мотивации. Он отмечает: самореализация является склонностью и способностью личности к преодолению внешних препятствий и демонстрации своего собственного стиля существования [5, с. 44–46]. Поэтому можно сказать, что молодые люди, присоединившись к определенной субкультуре, посредством этого самореализуются, демонстрируя свои собственные взгляды. Однако тот факт, что при этом они зачастую руководствуются модой, девальвирует значение такого выбора личности как автономной единицы.

Психотерапевт К.Р. Роджерс полагает, что одним из основных принципов является признание за каждым человеком его естественного стремления к полной самореализации, т.е. к развитию всех возможностей, предназначенных для поддержания и укрепления собственного организма. По его словам, единственной мотивационной силой является стремление к самореализации, а единственной целью жизни – именно самореализация или стремление стать полноценной личностью.

А. Маслоу считает, что самореализация – это совершенно особая часть поведения человека, которая обеспечивает развитие его возможностей и совершенствование личных стандартов в направлении их движения к стандартам, называемым *идеалом самостоятельной личности* [6, с. 189–190]. Такой подход к вопросу о самореализации человека является наиболее распространенным. Об этом свидетельствуют жизненные кредо людей, занимающихся данной проблемой профессионально. Например, тренер личностного развития А. Дембовский в качестве девиза как флагмана компании провозгласил: «Жизнь есть процесс становления себя в той мере, которую ты сам себе определяешь» [7]. Условием самореализации, по А. Маслоу, является как стабильное функционирование человека, который реализует видение идеального состояния, так и стабильность данного видения. Благодаря такой стабильности человек имеет возможность реализовать свое видение для личностной самореализации. Напротив, при отсутствии стабильности наступила бы ситуация, в которой человек оказывается заложником цели, которую реализует. Чаще всего такую ситуацию можно наблюдать среди бизнесменов,



которые, несмотря на то, что уже имеют огромные суммы денег на счетах, по-прежнему работают по 16 часов в сутки для того, чтобы компания была еще больше и прибыльнее. Неоднократно во время различных терапевтических сеансов или коучинга (тренинга самореализации в форме бесед, во время которой тренер (коуч) несет ответственность за ход сессии, а клиент (игрок) за ее содержание) оказывается, что человек преодолевает таким способом детские комплексы, такие, например, как отсутствие внимания со стороны родителей. Подсознательно у них срабатывает механизм, что, попав в список «100 самых богатых людей страны», они смогут добиться внимания со стороны окружающих. Это пример, когда человек становится рабом своих целей.

Иерархия потребностей А. Маслоу и самореализация человека

Источником целей и планов человека являются его потребности. Действие личности мотивируется не только несоответствием между ожиданиями и нынешним состоянием, а, скорее, аффективным значением видения [8, с. 90]. А. Маслоу представил иерархию потребностей в виде пирамиды (рисунок 1). Ее понимание очень важно для ре-ализации научного подхода к исследованию проблем самореализации. Умышленно подчеркиваем слово «научной», потому что опыт показывает, что не всегда это находит отражение в реальности. Как видно на рисунке 1, А. Маслоу выделил пять групп психических потребностей человека.



Рисунок 1 – Иерархия потребностей по А. Маслоу

Первая ступень пирамиды – это физиологические потребности человека (например, пища, сон, секс). Вторая – потребность в безопасности (свободе от страха, тревоги, беспокойства, необходимость правопорядка). Данные две потребности относятся к потребностям низшего порядка. Это связано с тем, что подобные потребности имеют да-



же животные, которые также имеют физиологические потребности и нуждаются в убежище, и каждый из видов животных имеет место, которое в нашем понимании мы могли бы назвать домом. Третья ступень – потребность в принадлежности и любви и является первой потребностью более высокого порядка. Она свидетельствует о том, что каждый человек испытывает в своей жизни потребность в любви и чувстве принадлежности. Часто люди, происходящие из дисфункциональных семей, с целью реализации данной потребности, вступают в банды, чтобы чувствовать себя частью определенной большой группы, малой общности. Или, например, байкеры, которые покупают мотоциклы, чтобы стать частью определенной среды. Четвертая ступень – потребность в признании и престиже. К данной потребности относятся жажда власти или свободы, потребность в признании со стороны других людей и высоком социальном статусе. Примером реализации этой потребности являются случаи, когда люди живут не по средствам, берут кредит за кредитом только для того, чтобы продемонстрировать другим людям, что они богаты, хотя в реальности – наоборот. Пятая ступень – потребность в самореализации, которую также называют потребностью в самоактуализации. Это стремление человека к развитию своих способностей, необходимых для поддержания его внутреннего спокойствия и равновесия [9, с. 125–133].

Кроме деления потребностей на потребности низшего и высшего порядка существует также деление на потребности, вызванные отсутствием чего-либо. К ним относятся потребности, занимающие позиции от 1 до 4, т.е. от физиологических потребностей до потребностей уважения и признания. Пятая позиция (верх пирамиды) – это потребности развития. Следует отметить, что потребности первых четырех уровней пирамиды А. Маслоу в случае их неудовлетворения приносят физические страдания или психологический дискомфорт. Человек, который не ест, может умереть от голода. Человек, который не имеет гарантированного чувства безопасности, испытывает страх. Удовлетворение потребности в принадлежности и любви способствует тому, что человек чувствует себя полезным, а в случае неудовлетворения данной потребности испытывает дискомфорт. Отсутствие уважения и признания приводит к психологическим страданиям, связанным с низкой самооценкой и уязвленным чувством собственного достоинства. Зато потребность в саморазвитии сама по себе не способствует появлению каких-либо страданий и дискомфорта (в идеальном предположении). При этом, конечно, может возникнуть ситуация, когда кто-то из-за отсутствия признания в глазах других начнет развиваться, чтобы получить такое признание, и движущей силой данного действия будет дискомфорт. Но это не та самореализация, о которой здесь идет речь.

В удовлетворении потребностей существует иерархический порядок. Сначала удовлетворяются физиологические потребности, затем – потребности безопасности, престижа и признания, участия и самореализации. Иногда бывают ситуации, когда вначале удовлетворяются потребности высшего порядка, в то время как не удовлетворены потребности, которые находятся ниже в иерархии.

Однако А. Маслоу отмечает, что в таких случаях потребности низшей иерархической ступени только временно уступают требованиям потребностей иерархически высшим, причем всегда речь идет не о полном их удовлетворении. В большинстве случаев мы имеем дело с частичным удовлетворением, поскольку симптомы различных потребностей могут переплетаться [10, с. 45–51]. Исследования А. Маслоу об иерархии человеческих потребностей позволили ученым тщательнее разобраться с вопросами самореализации человека.



Зрелая личность человека самореализующегося

А. Маслоу описал самореализующихся людей. Сопоставление качеств, которыми характеризуются самореализующиеся люди, отражает суть процесса самореализации и указывает на использование человеческих талантов, способностей и возможностей. «Самореализующиеся люди, используя свои возможности, делают лучше всего то, на что способны; они являются теми людьми, которые развивают себя таким образом, чтобы достигнуть в полной мере того, на что способны» [3, с. 14]. А. Маслоу характеризует таких людей 16 утверждениями: они настроены реалистично; принимают самих себя, других людей и мир природы; характеризуются большой непосредственностью; сосредоточены на проблемах, а не на себе; соблюдают дистанцию по отношению к другим и имеют потребность в изоляции; независимы и автономны; оценивают людей и вещи необычным и нестереотипным способом; большинство из них переживают глубокие мистические или духовные ощущения, не обязательно религиозного характера; идентифицируют себя с человечеством; их личные связи с несколькими особенно любимыми людьми имеют глубоко эмоциональный, а не поверхностный характер; они имеют демократичные ценности и отношения; не путают средства с целями; их чувство юмора философское и незлобное; имеют большой потенциал для развития своих творческих способностей; сохраняют независимость от влияния конкретной культуры; возвышаются над своим окружением, а не только сосуществуют с ним [9, с. 212–250].

На основе вышеперечисленных качеств была создана «концепция зрелой личности» самореализующегося человека А. Маслоу. Ее главная идея заключается в том, что человек, реализуясь в отношениях с другими, является человеком естественным и реагирующим спонтанно. Он расслаблен, не раздражен, не агрессивен в отношениях с людьми, может искренне и естественно смеяться, смотрит на себя реалистично, не идеализирует себя, у него нет необходимости осуществления недостижимых жизненных целей. Знает, что он может реально сделать, знает свои сильные и слабые стороны, знает, что ему нужно в жизни, и знает свои желания. Это реалист. Он принимает реальность такой, какая она есть, не пытается с ней бороться, а приспосабливается к ней. Он характеризуется способностью жить вместе с другими людьми, т.е. имеет социальные навыки. Умеет контролировать свои чувства, но при необходимости не скрывает их в себе, умеет проявить симпатию, любовь и доверие. Интересуется тем, чем и социальная группа, в которой он живет, но ведет себя оригинальным индивидуальным образом. Не боится удовлетворять свои телесные потребности, испытывает удовольствие от таких аспектов жизни, как еда, сон или отдых после работы. Его жизненные ценности и нравственные нормы относительно стабильны и не меняются, следуя сложившейся моде. Он не переживает частых и сильных внутренних конфликтов, является всесторонне развитым, имеет разнообразные интересы, может сосредоточиться на том, чем в данный момент занимается.

Многие из этих качеств связаны с половым созреванием человека. Однажды человек превращается из юноши во взрослую личность. Этот процесс требует постепенных изменений. Молодой человек теперь должен в большей степени сосредоточиться на том, каковы его личные потребности и желания, а не желания родителей. Он должен научиться удовлетворять их самостоятельно, не полагаясь на родителей, ожидая, что они сделают что-то за него. Такая самостоятельность связана с прекращением требования от родителей удовлетворения отчаянного желания всеобщей любви и с формированием умения принимать других людей [3, с. 16].



А. Маслоу обращает внимание на личностные предпосылки для самореализации, которые актуальны в фазе социального созревания и лежат в основе личности самореализующегося человека. Он выделяет следующие предпосылки: независимость и идентичность; чувство принадлежности; чувствительность к различиям; возможность эмоциональных последствий после несоответствующего поведения; принятие себя – принятие мира; умение контроля; убежденность во влиянии на события, способность деления целого на части и возможность подождать с вознаграждением; критериальность; общий уровень построения категорий [11, с. 76–116]. Реализация данных предпосылок через саморазвитие может привести молодых людей к достижению собственной идентичности и независимости. Со временем они смогут создавать прочные союзы, основанные на зрелой любви, стать реалистами (отвергнув юношеские иллюзии) и получить опыт иммунизации от психотравмирующих событий. Достижение такого состояния молодежью становится возможным благодаря ее обучению терпению, пониманию, равновесию в чувствах к родителям, освобождению от злобы, приобретению уверенности в себе. А. Маслоу считает, что развитие этих качеств должно быть обеспечено родителями, братьями, сестрами, сверстниками, школой, педагогами и психологами. По мнению Я. Шостака, «молодой человек, как правило, сам выбирает ту дорогу, которая является позитивной для его развития, а педагог может быть только другом на этом пути». Иными словами, ученик сам выбирает, какую рыбу он хочет научиться ловить, учитель не ловит за него. Поэтому взрослые должны доверять молодежи и чрезмерно не вмешиваться в их развитие.

Таким образом, рассматривая с данной точки зрения самореализацию, мы можем ее определить как созревание и взросление к удовлетворению потребностей, возникающих из-за отсутствия чего-либо, и, следовательно, процесс этот можно назвать стремлением «быть самим собой», или «стать полноценным человеком».

Образ самого себя и самореализация человека

Образ себя – не что иное, как способ восприятия человеком самого себя. Это восприятие вытекает из убеждений, верований, ситуаций из прошлого опыта человека. Поэтому некоторые врачи и психологи часто описывают ситуации, в которых одно только слово может – особенно в душе ребенка – оставить след на всю жизнь, и этот след называется убеждением. Психолог Я. Валькевич во время одного из своих выступлений рассказывал о прозаичной ситуации, когда во время обеда отец посмотрел на свою малолетнюю дочь в юбке и сказал: «У тебя какие-то странные ноги». После чего доел обед, посмотрел телевизор и лег спать. Позже эта дочь до 25 лет не наденет ничего другого, кроме брюк, решив в итоге данную проблему при помощи психологов.

Неразрывно с понятием «образа самого себя» связаны понятия самооценки и принятия себя. Низкая самооценка приводит к тому, что человек не использует весь свой потенциал, поэтому ему не удается достичь того, на что он способен. Завышенная самооценка приводит к ситуации, в которой человеку кажется, что он может сделать что-то, от него зависящее, а в конечном итоге он получает социальную метку самодовольного человека, что, в свою очередь, приведет его к разочарованию и определенной социальной изоляции. Исходя из такого контекста самореализации для самооценки важно, чтобы она была как можно ближе к реальности. Самооценка зрелого человека характеризуется тем, что цели, которые он ставит перед собой, реалистичны и достижимы, а его «идеал самого себя» относительно недалек от реального образа. Такой человек верит в себя, имеет позитивное отношение к жизни, его уважают окружающие, он



разделяет те же ценности, что и другие члены общества, в котором он живет. Он убежден, что его образ жизни правильный. Но при необходимости он может изменить свое мнение или принять эластичную позицию по различным вопросам. Он способен посмотреть на себя со стороны, в состоянии посмеяться над собой. У него есть знание о себе, своих умственных и физических возможностях. О положительном образе мы можем говорить, когда человек считается полностью адекватным, в нем нет симптомов странности и чужаковости, его не отвергают другие люди, а он, в свою очередь, не отвергает людей, исповедующих иные убеждения и ценности, также он несет полную ответственность за свои действия. Такой человек является одновременно толерантным и доминирующим [12, с. 266].

Самореализация на практике

Методы самореализации А. Маслоу и других ученых кажутся очень идеалистическими. Это концепции, устанавливающие определенные направления развития для среднего человека, которые в жизни просто нереальны. Так как же все-таки понимать самореализацию? Многие люди в качестве альтернативы самореализации используют такие понятия, как «саморазвитие» и «личностное развитие», которые действительно в некоторой степени отражают самореализацию. Тема личного развития в последнее время стала очень модной. Возникла масса образовательных учреждений и тренеров личностного развития, которые создали на этом большой бизнес. Например, стоимость недельного курса обучения «НЛП-Практик» («Практика нейролингвистического программирования») у известного тренера личностного роста составляет (с учетом НДС) 8 118 злотых (более 2 500 долл. США) [13]. На основе данных о количестве участников проведенных ранее курсов (а в них всегда участвует более 50 человек) мы можем подсчитать суммы, вращающиеся в таком виде бизнеса, которые впечатляют.

Говоря о самореализации, стоит все же посмотреть вглубь данной проблемы, поскольку определение ее как процесса обучения некоторым навыкам на курсах личностного роста – это довольно поверхностный взгляд. Саморазвитие – это возможность заглянуть в себя, умение осознать и осуществить то, что человек действительно хочет, а не просто обучение очередным навыкам. В этом отношении саморазвитие может быть определено как выход за пределы т.н. собственной зоны комфорта (рисунок 2).



Рисунок 2 – Индикаторы зоны комфорта

Источник: собственная разработка

На рисунке 2 показано, как зона комфорта выглядит на практике. Это область, в которой человек чувствует себя в полной безопасности. В ней его друзья, которые любят то же самое, что и он; пицца, которую он всегда заказывает, потому что она ему



вкусна; места, где он любит гулять в выходные дни; пансионат, в котором он проводит отпуск. Там человеку удобно, потому что он знает, чего ему ожидать. Э.-Э. Шмитт в романе «Оскар и Розовая дама» писал, что «люди боятся умереть, потому что чувствуют страх перед неизвестным» [14]. Трудно не признать справедливости этих слов, глядя на то, что происходит вокруг нас. Особенно это очевидно в отношениях мужчин и женщин. Например, когда юноша боится подойти к девушке и просто поговорить с ней, это значит, что он просто остается в своей зоне комфорта.

Что происходит, когда человек выходит за пределы собственной зоны комфорта? Конечно, у него возникает некоторый страх, неопределенность, но он, безусловно, самореализуется и его мозг физически растет. Для этого надо просто пойти в ресторан, где мы никогда не были прежде. Открыть меню, в котором, безусловно, есть блюда, которые мы знаем и любим, и что-то нас тянет, чтобы и на этот раз заказать именно их. На самом деле, мало кто попробует, например, конину и мало кто действительно понимает, что, только пытаясь узнать что-то новое, можно научиться чему-то новому, получить новый опыт. Делая то, что вы никогда не делали раньше (как в случае с дегустацией конины), вы способствуете началу процесса формирования новых нейронов, которые создадут новые образы и их взаимосвязи, другую химию мозга. Все это приведет к тому, что ваши ощущения и опыт станут богаче [15, с. 64]. Первоначально это будет связано с некоторым дискомфортом, но в конечном итоге приведет к обогащению опыта. Вы можете расширять свою зону комфорта медленно, небольшими шажками: пробуя другие блюда из меню, проводя отпуск в другом отеле, гуляя в новых местах.

Существует и другая возможность расширения собственной зоны комфорта, но из-за ее экстремальности мало кто на нее решается. Для этого надо оставить свою привычную жизнь и, скажем, уехать на год в кругосветное путешествие, чтобы работать с другими людьми, посещать новые страны с целью их дальнейшего изучения. Или принять жизненную философию дауншифтинга: «жизни ради себя», «отказа от чужих целей». Люди, считающие себя дауншифтерами, склонны отказываться от стремления к пропагандируемым общепринятым благам, например, постоянного повышения материального благосостояния, карьерного роста и т.д., и ориентируются на жизнь для себя.

Для европейца, который практически всегда имеет необходимые материальные блага, чувство голода неизвестно. Однако он может испытать его, например, в Южной Америке, при пропаже денег и незнании местного языка. Это своего рода проверка в экстремальных условиях, позволяющая лучше узнать себя в ситуациях, которые в «нормальной» жизни никогда бы не произошли. Читая интервью и разговаривая с людьми, которые совершили подобные шаги, можно заметить, что от них исходит некая сила. Каждый из них говорит, что он вернулся в привычную жизнь «другим человеком». Почему? Давайте посмотрим на прозу жизни и причины беспокойства людей. Люди расстраиваются и кричат на детей, когда у тех плохие оценки, нервничают, стоя в пробке, впадают в ярость от плохой погоды. Как такие факторы могут повлиять на человека, который побывал в Африке? Ведь в ее культуре время понимается совершенно иначе: там люди не живут в ритме времени, устанавливаемом часами. Спрашивая у местных жителей, которые сидят у костра: «Во сколько будет автобус?», – можно получить ответ: «Будет, когда придет» – и три дня сидеть с ними у костра. Через четыре дня придет автобус, но он будет настолько полон, что даже не остановится. Подобный опыт формирует в человеке терпение, смирение, мужество, и после возвращения он на проблемы Западной Европы смотрит совершенно иначе, может дистанцироваться от них.



Поиск смысла жизни и самореализация

На кардинальные изменения в своей жизни решился Кристофер МакКэндлесс, историю жизни которого описал Джон Кракауэр в книге «В диких условиях», а Шон Пенн под тем же названием снял фильм. Кристофер жил вместе со своей семьей в штате Виргиния [16]. Его отец Уолт был ученым-исследователем в НАСА, а сам Кристофер был выдающимся студентом. Все указывало на то, что он закончит свою жизнь обеспеченным человеком, хорошо зарабатывающим в большой корпорации. Но было в нем что-то особое, о чем стоит упомянуть в контексте самореализации. Его сестра вспоминала, как он работал целый год, чтобы купить машину и потом ездить по всей территории США, посещать новые интересные места. В нем постепенно росло презрение ко всему материальному (вероятно, из-за образа жизни его родителей), он был в восторге от таких писателей, как Джек Лондон, Лев Толстой, Генри Дэвид Торо. Когда в 1990 г. он закончил учебу, то все сэкономленные деньги (24 тыс. долл.) перевел на счет благотворительной организации, выбросил свои документы и начал большое путешествие под именем Александр Суперброяга. Его сестра позже отмечала, что сделал он это «с типичным для него отсутствием умеренности». О его исчезновении родители узнали только несколько месяцев спустя, когда приехали к нему на съемную квартиру. Хозяин квартиры сказал им, что Крис уехал и просил в течение нескольких месяцев не возвращать отправителям входящих писем, что явно свидетельствовало, что Крис хотел уйти от родителей. В это время Крис путешествовал, пережил наводнение, которое уничтожило его машину. В ней он оставил записку: «Эти обломки были брошены. Кто их вытащит, может забрать себе». Он работал на элеваторе, потом путешествовал с парой хиппи, но все время мечтал о своей «Великой Аляскинской одиссее». Это желание возникло после прочтения книг любимых писателей; он, как герои книг, хотел сразиться с дикой природой. Какое-то время Крис оставлял следы своего присутствия, вырезая на деревьях свой псевдоним или цитаты из книг. В конце концов ему удалось (после многих приключений, долгой подготовки и сбора снаряжения) попасть на Аляску. В дебрях он нашел заброшенный старый автобус, который когда-то использовали охотники, приспособил его в качестве убежища и поселился там. На доске, которая была в автобусе, он сделал надпись: «Два года брожу по миру. Ни телефона, ни бассейна, ни домашних питомцев, ни сигарет. Тотальная свобода. Эстет, путешественник, дом которого – дорога. Убежал из Атланты. Не буду возвращаться. Теперь, после двух лет странствий, наступает самое важное и самое большое приключение. Последний бой, чтобы убить ложное внутреннее существование и победоносно завершить духовную революцию. Десять дней и ночей в товарных поездах и автостопом привели меня на великий белый север. Не буду отравлен цивилизацией, от которой бегу; вхожу в одиночестве в страну, чтобы потеряться в дебрях. Александр Суперброяга, май 1992». Он ел то, что удалось добыть. Однажды убил даже лося, воспользовавшись советами охотников, которые он получил еще во время своих поездок. Однако в условиях теплой погоды мясо быстро испортилось, из-за чего он ужасно переживал, потому что «нанес удар природе». После двух месяцев, проведенных в дебрях, он пришел к выводу, что хочет вернуться домой, поскольку, читая книгу, поймал себя на мысли, что «истинное счастье есть только тогда, когда можно им поделиться». Однако, возвращаясь, заметил, что уровень реки поднялся до такого уровня, который он не в состоянии преодолеть. Устрашенный, он вернулся назад в автобус. Когда его нашли, он весил 30 кг, и потенциальной причиной смерти была смерть от голода. На одной из карточек, найденных при нем, прочитали:



«У меня была счастливая жизнь, и спасибо тебе, Господи. До свидания, и пусть Бог вас всех благословит!».

Эта история вызывает много споров. Для молодого поколения в 90-е гг. XX в. она стала символом реализации своей мечты и следования за своими целями. Для пожилых людей – просто символом глупости и того, как можно обидеть своих родителей, которые переживали и постоянно искали своего сына. Это доказывает, что путь самореализации и ее интерпретация меняются вместе с половым созреванием человека. В 20 лет человек имеет одни жизненные цели и мечты, а в 30 лет – другие. Однако есть вещи, которые подавляющее большинство людей если не сделали до 30 лет, то не делают их уже никогда. Это связано в значительной степени с тем, что большинство людей после 30 лет думают больше о семье, а не об исполнении своих желаний.

Как-то к Я. Валькевичу подошел мужчина и сказал: «Когда мне было 24 года, я поехал «Жуком» в Индию». Психолог спросил его: «А сколько сейчас вам лет?». – «Теперь мне 50». – «Так сейчас поезжайте туда». – «Уже нет...». В молодых людях нет таких ограничений, но есть смелость, вытекающая из отсутствия опыта. Смелость, которую можно назвать глупой, потому что проистекает она из невежества, но, несмотря на это, толкает людей к действию. Кристофер МакКэндлесс именно из-за такой смелости и погиб. Однако, говоря о самореализации человека, стоит задуматься над одним вопросом. Кристофер два года занимался тем, что диктовало ему сердце, и умер молодым. Если бы он работал в корпорации, то свои мечты оставил бы в области фантазии и умер бы «стандартно» в возрасте 70 лет, имея семью и дом. Но был бы ли он счастлив? Однозначного ответа на этот вопрос невозможно получить, и он остается только в форме рассуждений и размышлений, оторванных от реальности.

Самореализация: исполнение мечты, преодоление себя и возможность быть счастливым человеком

Исполнение мечты – первый элемент самореализации. Откуда у человека появляются мечты? Стоит вспомнить момент в жизни, когда рождались какие-то мечты. Почему в сорок лет мы вдруг строим дом с колоннами, говоря, что всегда об этом мечтали? Мечты сопровождают нас до момента их реализации [2, с. 91]. На самом деле исполненные мечты не имеют ценности. Можно заплатить за то, чтобы залететь на вертолете на Эверест (первое такое приземление произошло в 2005 г.), а можно самому совершить восхождение. Бороться с собой, холодом, ветром, страхом, долго готовиться к экспедиции и, в конце концов, поставить ногу на вершину горы со страхом, что нужно еще спуститься. Это приносит огромную гордость, удовлетворение, исполнение мечты и такие сильные положительные эмоции, которые останутся с человеком на всю жизнь, и никто не сможет отнять их у человека. Особенно это очевидно на финише марафонов. Люди, которые решили пробежать 42 км 195 м, прилагают огромные усилия на подготовку и, конечно, на сам бег. Добегая из последних сил до финиша, они падают от усталости и плачут от счастья. Также люди, которые пережили критические ситуации (избежали аварии, очнулись после клинической смерти, преодолели тяжелую болезнь), смотрят на жизнь не так, как остальные. Они не хотят тратить время на что-то второстепенное, оскорбления других людей и глупые ссоры. Может быть, это осознание бренности жизни, а может, возможность получить еще один дополнительный шанс от жизни, подталкивающий к действию.

Преодоление себя – второй элемент, который является ключевым в контексте самореализации человека. Утверждается, что бег ультрамарафонов не может быть для че-



ловека полезным. Невозможно себе представить, что это может приносить пользу для организма. Б. МакКензи на это утверждение рассмеялся: «Выгодно физически? Нет. Но позволяет остаться самим собой. Могу вас уверить, что если вы сможете пробежать 50 км или 100 миль, то после пересечения финиша будете другим человеком».

Господин Т. Феррисс рассказывал о том, как его отец избавился от 30 кг лишнего веса в течение 10 месяцев, увеличив при этом свою силу в три раза. Физические изменения были очевидны, и во время ежегодного контроля врач сказал отцу, что, вероятно, тот будет жить вечно, потому что только в течение последнего года помолодел на 10 лет. С другой стороны, важными были и психологические изменения. Отец стал увереннее в себе, начал работать более эффективно, потому что приобрел уверенность в том, что если он чего-то хочет, то это реализует. Человек, практически уже изъятый из социальной сферы, вновь стал выделяться среди друзей, стал для людей авторитетом, его часто спрашивали о различных аспектах, связанных с упражнениями или питанием [17, с. 522].

Какой самый простой способ внутренней трансформации? Внешнее превращение есть трансформация собственного тела, потому что контроль над собственным телом дает определенный взгляд на мир, возможность конкурировать с самим собой. Если в работе что-то идет не так, это плохо, но всегда можно исправить собственное настроение, улучшив время пробега дистанции или пробежав большее расстояние. В связи с этим можно отметить, что в процессе самореализации преодоление себя является очень важным. Это связано с упомянутой ранее сферой комфорта.

Возможность быть счастливым человеком – третий аспект самореализации. Ощущение счастья в жизни, может быть, не часть самореализации, а, скорее, цель, к которой мы стремимся, благодаря самореализации. Следуя идее, отраженной пирамидой А. Маслоу, трудно достичь самореализации (в смысле научного подхода к данному вопросу), если предыдущие ступени пирамиды не пройдены. Нет сомнений в том, что любой человек стремится к счастью, поскольку это одно из наиболее важных жизненных ценностей. Если кто-то желает иметь много денег, любящую семью или повышение по службе – это все, несомненно, для того, чтобы быть счастливым.

Заключение

Изучение проблемы самореализации является весьма актуальным. В настоящее время большинство людей, глядя на человека, который проходит обучение (особенно когда платит за это свои деньги), считают, что этот человек самореализуется. Любой из тренингов личностного роста (обучение НЛП, развитие качественных навыков, таких как творчество, работа в группе, публичные выступления, психологические аспекты коучинга, рациональная терапия поведения) проводится с целью обретения участниками определенных знаний и навыков. Поиск способа самореализации – это поверхностный взгляд на данную проблему. Следует обратить пристальное внимание на внутренние ощущения человека, ощущение им счастья, его внутренний мир, который свидетельствует, как он живет и как хочет жить. Таким образом, основными элементами самореализации являются исполнение мечты, преодоление себя и возможность быть счастливым человеком. Только тогда мы можем говорить о глубокой самореализации, а не поверхностной – только как способе приобретения определенных навыков.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. LUD trwanie życia [Elektronowy zasób]. – 2011. – Reżim dostępu : www.stat.gov.pl/cps/rde/xbr/gus/LUD_trwanie_zycia_2011.pdf.
2. Walkiewicz, J. Pełna MOC życia / J. Walkiewicz. – Warszawa, 2010. – 256 s.
3. Szostak, J. Samorealizacja i samoocena młodzieży / J. Szostak. – Warszawa : Wydwo Wyższej Szkoły Ekonomiczno-Informatycznej, 2000. – 157 s.
4. Goldstein, K. The organism / K. Goldstein. – Paris, 1962. – 256 s.
5. Allport, G. Osobowość i religia / G. Allport. – Warszawa : PAX, 1989. – 234 s.
6. Maslow, A. W stronę psychologii istnienia / A. Maslow. – Poznań : REBIS, 2004. – 360 s.
7. Instytut ISE [Elektronowy zasób]. – 2012. – Reżim dostępu : https://twitter.com/Instytut_ISE.
8. Pawlak, J. Autokreacja: psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka / J. Pawlak. – Kraków : WAM, 2009. – 187 s.
9. Maslow, A. Principles of Abnormal Psychology / A. Maslow. – New York : Harper & Row, 1951. – 388 s.
10. Maslow, A. Motywacja i osobowość / A. Maslow. – Warszawa : PWN, 2006. – 228 s.
11. Maslow, A. Juvenile delinquency as a value disturbance / A. Maslow. – New York : Festschrift for Gardner Murphy, 1960. – 347 s.
12. Combs, A.W. Individual behaviour a Perceptual Approach to Behaviour / A.W. Combs, D. Snygg. – London : Harper & Row, 1959. – 418 s.
13. Szkolenia : mateusz-grzesiak praktyk [Elektronowy zasób]. – 2012. – Reżim dostępu : www.grmg.pl/szkolenia/mateusz-grzesiak/nlp/praktyk-nlp.
14. Schmitt, E.E. Oskar i pani Róża / E.E. Schmitt. – Kraków : Znak, 2004. – 29 s.
15. Grzesiak, M. Ty Myśl. Inaczej zrobią to za Ciebie / M. Grzesiak. – Gliwice : Helion, 2007. – 190 s.
16. Krakauer, J. Wszystko za życie / J. Krakauer. – Warszawa, 2011. – 184 s.
17. Ferriss, T. 4-godzinne ciało / T. Ferriss. – Warszawa : MTB Biznes Ltd, 2011. – 615 s.

Tsekanovski Z., Silyuk T. Person's Self-actualization

The notions «self-actualization» and «self-development» are defined, the analysis of different scientists' views on the process of self-actualization is carried out, the characteristic of a self-actualized person is given and the «concept of mature personality» by A. Maslow is described, personal prerequisites for self-actualization relevant in the phase of social maturation are highlighted in the article. The role of «the image of self» in the formation of adequate self-esteem is determined. Practical examples of self-actualization are given. The authors come to the conclusion that self-development is the process of transcendence of so called «zone of comfort» and self-actualization is the striving «to be one's own self», to «become mature person». The key elements of self-actualization are accomplishment of dream, leap of faith and the possibility to be a happy person.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 20.02.2014