

## *Что такое самоактуализация?*

Я уверен, что самоактуализация – это могучая созидательная тенденция, благодаря которой сформировалась наша Вселенная: от самой крохотной снежинки до самой огромной галактики, от самой ничтожной амебы до самой тонкой и одаренной личности. Возможно, здесь мы касаемся острия нашей способности преобразовывать себя, создавать новые, более духовные, направления в эволюции человека. Карл Роджерс

Почему одни люди всегда жалуются на свою жизнь, семью, друзей, учебу при этом не хотят менять ничего в своей жизни? Почему другие люди невзирая ни на что готовы трудиться и во всем себе отказывать для достижения своей цели? Может быть это разные люди? Или это люди, находящиеся в разных жизненных ситуациях? Они сами выбирают себе такие условия или им повезло оказаться в нужном месте в нужное время? Может быть, их по-разному воспитывали? Может быть, у них разная наследственность? Однозначно только то, что вторые счастливее первых. Тогда какие же условия нужны для того, чтобы человек реализовал свои потенциальные возможности, способности и таланты? Цели, которые люди ставят перед собой, в значительной степени выбираются индивидуально. В постоянном стремлении к совершенству люди способны планировать свои действия и определять свою судьбу. Каждый человек имеет возможность свободно создавать свой собственный стиль жизни. Сами люди ответственны за то, кем они становятся и как себя ведут.

Самоактуализация (от лат. Aktualis – действительный, настоящий) – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

Самоактуализация - это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершение своей миссии, или призвания, судьбы и т.п.

Известный американский психолог А. Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности. Короче, самоактуализироваться — значит стать тем человеком, которым мы можем стать, достичь вершины нашего потенциала.

Говоря словами Маслоу: «Музыканты должны играть музыку, художники должны рисовать, поэты должны сочинять стихи, если они, в конце концов, хотят быть в мире с самими собой. Люди должны быть верны своей природе» самоактуализация не обязательно должна принимать форму творческих усилий, выражающихся в создании произведений искусства. Родитель, спортсмен, студент, преподаватель или рабочий у станка — все могут актуализировать свой потенциал, выполняя наилучшим образом то, что они делают; специфические формы самоактуализации очень разнообразны.

Можно выделить следующие основные черты, присущие самоактуализирующимся людям:

- 1) Более адекватное восприятие действительности, свободное от влияния предрассудков и стереотипов.
- 2) Принятие себя и других такими, какими они есть, отсутствие искусственных защитных форм поведения.
- 3) Естественность поведения и простота.
- 4) Такие люди обычно заняты не собой, а своей жизненной задачей, или миссией.
- 5) Они нередко склонны к одиночеству и для них характерна позиция отстраненности по отношению ко многим событиям собственной жизни. Это помогает им относительно спокойно

переносить неприятности и быть менее подверженным воздействиям извне.

6) Независимость от окружения. Такие люди гораздо более самостоятельны и самодостаточны.

7) Такие люди находят каждый раз что-то новое в уже известном. Отличаются свежестью восприятия. Отличаются богатством эмоциональных реакций.

8) Отличаются чувством общности с человечеством в целом.

9) Самоактуализирующиеся люди всегда готовы учиться у других. Отличаются дружелюбием и уважением к другим людям.

10) Ведут себя нравственно. Очень тонко чувствуют добро и зло. Имеют обостренное чувство справедливости, тонко чувствуют неправду и фальшь.

11) «Философское» чувство юмора. Они относятся с юмором к жизни в целом и к самим себе, но никогда не считают смешной чью-либо ущербность или невзгоды.

12) Высокий уровень креативности, который не зависит от того, чем занимается данный человек, а проявляется во всех аспектах жизни.

#### Способы поведения, ведущие к самоактуализации:

Самоактуализация означает полное, живое и бескорыстное переживание с полным сосредоточением и погруженностью. В момент самоактуализации индивид является целиком и полностью человеком. Необходимо стараться достигать этого переживания как можно чаще, осмелиться полностью погрузиться во что-либо, забыть свои позы, свои защиты и свою застенчивость.

Необходимо представить себе жизнь как процесс постоянного выбора. В каждый момент имеется выбор: продвижение или отступление. Либо движение к еще большей защите, безопасности, боязни, либо выбор продвижения и роста. Выбрать развитие вместо страха десять раз в день – значит десять раз продвинуться к самоактуализации.

Когда вы сомневаетесь в чем-то, старайтесь быть честными, не защищайтесь фразой: «Я сомневаюсь». Часто, когда мы сомневаемся, мы бываем неправдивы. Обращаться к самому себе, требуя ответа, - это значит взять на себя ответственность. Это сам по себе огромный шаг к самоактуализации

Очень важно и трудно научиться не осуждать себя за свои чувства. Вместо этого нужно принять то, что вы их переживаете, как факт и постараться не обвинять себя за это. Когда человек не может высказать другому то, что является для него самым главным, самым сильным переживанием, тогда он одинок. Если вы не прислушиваетесь к своим чувствам – никто не будет прислушиваться к вашим чувствам. Если вы цените себя – другие будут ценить вас. Смелость состоит в том, чтобы быть тем человеком, которым вы на самом деле являетесь, даже если окружающие будут иметь другое мнение. И если уж выражать свои чувства перед другими не всегда возможно, то уж никто не мешает вам быть самим собой, быть честным с самим собой.

Человек не может сделать хороший жизненный выбор, пока он не начинает прислушиваться к самому себе, к собственному «Я» в каждый момент своей жизни, чтобы спокойно сказать: «Нет, это мне не нравится». Для того чтобы высказать честное мнение, человек должен быть отличным, независимым от других.

Самоактуализация – это не только конечное состояние, но так же процесс актуализации своих возможностей. Это, например, развитие умственных способностей посредством интеллектуальных занятий.

Самоактуализация – это необязательно совершение чего-то из ряда вон выходящего; это может быть, например, прохождение через трудный период подготовки к реализации своих способностей. Самоактуализацией может быть упражнение пальцев на клавиатуре пианино.

Самоактуализация – это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать.