

СПАРК 43

РАЗЛИЧИЕ: Стресс – это неосознанный страх, что нечто, случившееся с нами раньше, произойдет снова.

РАСКРЫТИЕ: Существует два вида стресса: физический стресс и ментально-эмоциональный стресс. Мы испытываем физический стресс, если условия окружающей среды превышают порог комфортности нашего тела. Физический стресс может возникнуть постепенно, например, от легкого гула или мерцания неоновых светов, шума поезда или самолета, неудобного положения тела, чрезмерного напряжения зрения, плохого питания, длительной боли, от недосыпания, недостатка движения и так далее. Физический стресс может также возникнуть внезапно, например, от удара электрическим током, неожиданного падения, пореза, ушиба, неожиданного громкого звука или яркой вспышки. Физический стресс нельзя полностью избежать, но уменьшить его нетрудно: необходимо либо устранить факторы, вызывающие стресс, либо повысить устойчивость к стрессу таким образом, чтобы физический стресс находился в пределах порога комфортности тела.

Ментально-эмоциональный стресс, хотя он и не столь прост, как стресс физический, всё же можно полностью избежать, так как источником ментально-эмоционального стресса является «Человеческое Программное Обеспечение» («Human Software»), а не «человеческое тело» («Human Hardware»). Причины ментально-эмоционального стресса столь же разнообразны и столь же сложны, насколько разнообразны наши Боксы.

Абсолютно одинаковые обстоятельства могут вызвать у одного человека стресс, а другому доставлять удовольствие. Поскольку стресс обычно приводит к конфликтам и разладу в организациях, Менеджер Возможности должен быть в состоянии проследить стресс до его источника и предложить несколько альтернативных путей выхода из него.

Источником ментально-эмоционального стресса является страх, причем мы не осознаем, что мы его чувствуем. Интересным нюансом страха является следующее: независимо от того, чего ты боишься, ты уже испытал этот страх раньше. Поэтому ты уже знаешь, что тебе следует бояться этого. Соединяя эти две части вместе, ты обнаруживаешь, что ментально-эмоциональный стресс – это неосознаваемый тобой страх, что нечто, случившееся с тобой ранее, произойдет вновь. Это – стандартная проблема «Человеческого Программного Обеспечения».

Позиция «Модернизированного Человеческого Программного Обеспечения» Менеджера Возможностей заключается в следующем: что бы ни происходило сейчас, это никогда **не происходило** прежде. Это абсолютно уникально, совершенно ново и весьма неожиданно. Из этой перспективы ты не можешь при помощи «Есть-клея» склеить ужасную историю, потому что в подобной

ситуации ты никогда не находился. Так как каждая ситуация уникальна, ты не можешь строить предположений или чего-то от неё ожидать.

Ты же не знаешь, что и как будет происходить. Воспринимая именно *то, что происходит в данный момент*, ты можешь скорее принять это как происходящее сейчас, чем считать это чем-то, что тебе уже знакомо. Выбирая принимать происходящее сейчас за то, что происходит сейчас, ты открываешь себе следующую возможность: нечто совершенно отличное от происходящего сейчас может произойти и в следующий момент.

ЭКСПЕРИМЕНТ: Прочитай следующий сценарий и проверь его на себе. Представь себе, что ты испытываешь чувство стресса всякий раз, когда ты думаешь об определенном человеке или находишься в его близости: это может быть твой шеф, коллега или родственник. Этот стресс не является физическим. Это – ментально-эмоциональный стресс, он происходит из твоих мыслей и чувств и поэтому его можно полностью избежать. Способ избегания ментально-эмоционального стресса состоит в том, чтобы взять на себя ответственность не предполагать, что один момент в точности такой же, как и последующий.

Это означает: несмотря на то, что ты, возможно, видел этого человека лишь несколько часов, минут или секунд раньше, человек, стоящий перед тобой СЕЙЧАС, не сравним с прежним. Они абсолютно уникальны. И ты не знаешь заранее, КТО ОНИ. Даже во время беседы или совещания, в каждую последующую секунду, они могут быть абсолютно другими. Мы не утверждаем, что они **будут** другими. (Ожидать, что кто-то будет другим – это такой же стресс, как и предположение, что он останется прежним.) Мы говорим: не делая предположений, что ты уже знаешь, кто они, ты создаешь пространство, в котором они **могут быть** другими. То, что происходит сейчас, никогда не происходило прежде. Ты получаешь неограниченные возможности – а у стресса нет никакого шанса.

С наилучшими пожеланиями, Клинтон.

World Copyleft © 2018 by Clinton Callahan. You are granted permission to copy and distribute this SPARK as long as this author, website, and copyright notice are included. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 License. To get your own free email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyleft © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.