

## 潜在能力

2024. 11. 20

「潜在能力」というものがある。潜在能力と聞くと、どんなイメージが思い浮かぶだろうか。顕在化せず内側に潜んでいる能力、特殊な人や状況下でのみ発揮される力、そのように捉える人が多いかもしれない。

約40年にわたって脳科学に携わり、多くのアスリートの指導を行ってきた方は、こう言っている。「潜在能力を発揮するには、ある条件があり、それをクリアできれば、誰もが潜在能力を開花させ、驚くようなレベルの成果をあげることができる」

基礎的な条件としては、「否定語を使わない」「頼まれたら2秒以内に行動」「桁違いの目標に全力でチャレンジする」などがある。また、「人間の運は潜在能力から生まれる。その力を鍛えていつでも発揮できるようになれば、誰でも運を引き出すことができるようになる」と説く。

では、潜在能力が消えていくのは、こういったときだろうか。それは、「悔しい」「勝ちたい」のような言葉を使うことである。これらの言葉の共通点は何か。それは、相手を貶（おとし）める意味が含まれていることである。そして、いずれも負けを意識しているという点である。

負けを少しでも意識すると、自己保存の法則から潜在能力は十分に発揮できなくなる。したがって、競争相手は、打倒すべき存在ではなくて、自分を高めてくれる大事なツールなのだと考えることが大事である。

よく「悔しさをバネにして」と言う。悔しがらないとだめだとも言う。しかし、脳科学的には間違っている。負けたときは「悔しい」ではなく、「自分を負かしてくれてありがとう。これで成長できる」と捉えて、次回は壁を乗り越えてみせるという考えをもつ。それによって、さらに潜在能力を高めることができる。

負けを受け止めて、負けた相手に感謝して、次は自分が上に上がっていこうと考えることが、潜在能力を消さずに成長するコツと言える。勝者がインタビューなどで、「悔しい思いがあったからこそ、ここにいる」と答えるのを見聞きすることがある。だが、それは脳科学的には間違っている。「あの人がいるから自分が上に行ける」という考え方のほうが遥かに強い。これは、仕事でも人生でも大切な心得となる。

一般的には、悔しさをバネに、悔しい気持ちを忘れるなという場合が多いだろう。だが、よく考えてみると、超一流のスポーツ選手などは、そんなことを言っていないように思う。戦っている相手、競争相手が、自分自身のように思える。桁違いの目標にチャレンジする人は、やはり違う。