

М А К С У Э Л Л М О Л Ь Ц

П С И Х О К И Б Е Р Н Е Т И К А

КАК ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ СЕБЯ
НА ПОДЛИННОЕ СЧАСТЬЕ

БОМБОРАTM

Москва 2020

УДК 159.9
ББК 88.52
М17

Maxwell Maltz
PSYCHO-CYBERNETICS

Copyright © 2015 by Psycho-Cybernetics Foundation Inc.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Tarch

Мольц, Максвелл.

М17 Психокибернетика / Максвелл Мольц ; [пер. с англ. Э. Мельник]. —
Москва : Эксмо, 2020. — 336 с.

ISBN 978-5-04-098336-0

Психокибернетика — термин, придуманный знаменитым американским ученым и пластическим хирургом Максвеллом Мольцом. Так он называет подход к перепрограммированию своей жизни с помощью работы с образом Я. То есть представлением человека о самом себе — своих способностях, характере, здоровье и внешности. Мольцу не раз попадались пациенты, которые даже после удачной операции продолжали считать себя уродливыми. Это ощущение сидело глубоко внутри и не давало им вести полноценную жизнь. Мольц заметил: негативное видение себя свойственно не только клиентам клиник пластической хирургии. Миллионы людей влчат жалкое существование, неосознанно бегут от любви, терпят неудачу за неудачей только потому, что это подразумевает их образ Я. Эта книга — полное руководство по коррекции представлений о себе. За минувшие годы она претерпела не менее сотни переизданий и была продана общим тиражом 30 000 000 экземпляров. До сих пор идеи Максвелла Мольца находят свое отражение в выступлениях Тони Роббинса, Брайона Трейси, Маршалла Голдсмита, Джен Синсеро, Джо Диспензы, Аллана Пиза и других гуру саморазвития.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-098336-0

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Благодаря этой книге вы:

- Сможете настроить внутренний механизм успеха;
- Поймете, как ваше мнение о себе влияет на отношение окружающих к вам;
- Избавитесь от ложных убеждений, которые мешают вам чувствовать себя успешным;
- Научитесь справляться с эмоциональными потрясениями;
- Обратите неудачи в возможности;
- Научитесь использовать воображение для достижения целей;
- Освоите силу рационального мышления.

СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие	9
Глава 1. ОБРАЗ Я — ВАШ КЛЮЧ К ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ	20
Глава 2. КАК ОБНАРУЖИТЬ ВАШ ВНУТРЕННИЙ МЕХАНИЗМ УСПЕХА	36
Глава 3. ВООБРАЖЕНИЕ — ПЕРВЫЙ КЛЮЧ К ВАШЕМУ МЕХАНИЗМУ УСПЕХА ..	52
Глава 4. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ	72
Глава 5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ РАЦИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ	90
Глава 6. РАССЛАБЬТЕСЬ И ПОЗВОЛЬТЕ СВОЕМУ МЕХАНИЗМУ УСПЕХА РАБОТАТЬ НА ВАС	108
Глава 7. ПРИВЫЧКУ К СЧАСТЬЮ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ	126
Глава 8. СОСТАВЛЯЮЩИЕ «УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ» И КАК ИХ ПРИОБРЕСТИ	144
Глава 9. МЕХАНИЗМ НЕУДАЧИ: КАК ЗАСТАВИТЬ ЕГО РАБОТАТЬ НА ВАС, А НЕ ПРОТИВ ВАС	164
Глава 10. КАК УДАЛИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ШРАМЫ, ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ СЕБЕ ПОДТЯЖКУ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЛИЦА»	186
Глава 11. КАК ВЫПУСТИТЬ НА ВОЛЮ ВАШУ ИСТИННУЮ ЛИЧНОСТЬ	208
Глава 12. «САМОДЕЛЬНЫЕ» ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ, ПРИНОСЯЩИЕ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ	230
Глава 13. КАК ПРЕВРАТИТЬ КРИЗИС В ТВОРЧЕСКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ	248
Глава 14. КАК ПОЙМАТЬ «ЭТО ЧУВСТВО ПОБЕДЫ»	270
Глава 15. БОЛЬШЕ ЛЕТ ЖИЗНИ — И БОЛЬШЕ ЖИЗНИ В ВАШИХ ГОДАХ	294
Об авторе	319

ПРЕДИСЛОВИЕ



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Открытие образа Я — прорыв в психологии и в сфере изучения творческой личности.

Хоть образ Я¹ и признан уже более десяти лет, однако пишут о нем мало, что само по себе достаточно любопытно — ведь психология Я-концепции работает на удивление хорошо. Как выразился один из моих коллег: «Я не горю желанием посвящать в свои открытия других, особенно широкую публику: если бы я рассказал о переменах в личностях некоторых пациентов, меня обвинили бы или в преувеличении, или в попытках основать секту, или в том и другом разом».

Меня терзали схожие сомнения. Любая книга, которую я мог бы написать на эту тему, для моих коллег стала бы необычной — сразу по нескольким причинам.

Прежде всего, неортодоксально, что пластический хирург пишет книгу о психологии. Во-вторых, в некоторых кругах сочли бы слишком смелой попытку выйти за пределы тесных норм «закрытой системы» науки психологии — и искать ответы на вопросы, касающиеся человеческого поведения, в физике, анатомии и новой науке — кибернетике.

Вот что я на это скажу: хороший пластический хирург может и должен быть психологом, что бы он сам по этому поводу ни говорил. Когда меняешь лицо, неизбежно меняешь будущее пациента. Скорректируй физический образ — и почти всегда преобразуешь самого человека, его личность, проведение, а иногда даже основные таланты и способности.

¹ Образ Я, Я-концепция — динамичное представление человека о самом себе (*прим. ред.*).

КРАСОТА — НЕ ТОЛЬКО НА ПОВЕРХНОСТИ КОЖИ

Пластический хирург не просто меняет лицо. Он меняет внутреннее Я человека. Надрезы, сделанные врачом, проникают глубже кожи, они часто врезаются в психику. Я давным-давно понял, что это огромная ответственность, и моя обязанность перед пациентами и собой — действовать осознанно.

Ни один ответственный врач не попытался бы провести пластическую операцию без подготовки. Поэтому мне кажется, раз уж коррекция внешности влечет за собой изменение личности, на мне лежит обязанность приобрести специальные знания и в этой сфере.

НЕУДАЧИ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ К УСПЕХУ

В предыдущей книге, написанной около 20 лет назад («Новые лица — новое будущее», *New Faces — New Futures*), я опубликовал нечто вроде сборника историй, в которых пластическая хирургия — в частности, пластическая хирургия лица — открывала двери в новую жизнь множеству людей.

Эта книга рассказывала о восхитительных, разительных трансформациях, которые совершенно внезапно происходят в личности человека вслед за коррекцией внешности.

Я был воодушевлен успехами, но, подобно сэру Хэмфри Дэви¹, больше учился на неудачах.

Некоторые пациенты не демонстрировали никаких личностных изменений после операции.

В большинстве случаев человек, обладавший до операции заметно уродливым лицом или одной гротескной чертой, почти сразу же (в пределах 21 дня) отмечал рост самооценки, уверенности в себе.

*Но в некоторых случаях пациент продолжал чувствовать
себя не равным другим и второсортным.*

¹ Сэр Гемфри Дэви (или Хэмфри Дэви, англ. Humphry Davy, 17 декабря 1778, Пензанс, — 29 мая 1829, Женева) — британский химик, агрохимик, физик и геолог, один из основателей электрохимии. Известен открытием многих химических элементов, а также покровительством Фарадею на начальном этапе его научной деятельности (прим. ред.).

Короче говоря, продолжал чувствовать, вести себя и поступать так, как *если бы* лицо оставалось уродливым.

Это подсказало мне, что сама по себе реконструкция физического образа — не единственный ключ к трансформации личности. Есть и нечто еще, *обычно*, но не всегда, подверженное влиянию пластики. Если «нечто» восстанавливалось, личность менялась. Если не восстанавливалось, человек оставался прежним, хотя его физические черты могли стать радикально иными.

ЛИЦО ЛИЧНОСТИ

Складывалось впечатление, будто у личности есть собственное лицо. Это нефизическое «лицо личности», похоже, и было истинным ключом к глубинной трансформации.

Если оно оставалось покрытым шрамами, искаженным, уродливым или «второсортным», роль и поведение человека сохранялись — вне зависимости от коррекции внешности.

Если бы это «лицо личности» можно было реконструировать, если бы только можно было удалить старые эмоциональные шрамы, человек переменился бы, причем даже без пластики лица.

Подробнее изучая этот аспект, я обнаруживал все больше и больше феноменов, подтверждающих: образ Я — индивидуальная психологическая и духовная концепция, или картина самого себя, — истинный ключ к личности и поведению.

Подробнее об этом — в первой главе.

ИСТИНА ТАМ, ГДЕ ТЫ ЕЕ НАХОДИШЬ

Я всегда верил: в поисках истины следует двигаться в любом направлении, даже если придется пересекать государственные границы. Когда я принял решение стать пластическим хирургом, немецкие врачи опережали остальной мир в этой сфере, — и я отправился в Германию.

В поисках образа Я мне тоже приходилось пересекать границы, пусть и незримые.

Хотя психология признавала Я-концепцию и ее ключевую роль в человеческом поведении, на вопросы, как образ Я проявляется, формирует новую личность и что происходит с нервной системой, когда образ Я меняется, психологи пожимали плечами.

Я нашел бóльшую часть ответов в кибернетике, которая возродила философское направление — телеологию — в рамках научной концепции. Показательно, что кибернетика выросла из работ физиков и математиков, а не из психологии, ведь кибернетика имеет дело с телеологией — ориентированным на цель и достижение цели поведением механических систем.

Кибернетика объясняет, что происходит и что необходимо в целенаправленном поведении машин.

Психология же, при всем хваленном знании человеческой психики, не отвечает на вопросы по целенаправленной, целеориентированной ситуации, например: каким образом человеку удастся взять с кофейного столика сигарету и сунуть ее в рот.

Зато ответ нашелся у физики.

*Сторонников многих психологических теорий можно
сравнить с людьми, рассуждающими о ситуации
в космосе и на иных планетах, но понятия не имеющими
о происходящем у них на заднем дворе.*

Новая наука кибернетика сделала возможным важный прорыв в психологии. Моей заслуги в этом прорыве нет — я лишь признал его существование.

Тот факт, что радикальные перемены в психологии стали результатом трудов физиков и математиков, не должен нас удивлять. Любые научные прорывы с высокой вероятностью приходят извне конкретной системы. «Эксперты» лучше всего знакомы с разработанными знаниями внутри

конкретной науки. Новый взгляд и новое знание, как правило, приходит из другой области — не от «экспертов», а от людей, метко названных «инпертами».

Пастер не имел докторского диплома, братья Райт были не инженерами — специалистами в воздухоплавании, а механиками велосипедов. Эйнштейн, строго говоря, был не физиком, а математиком, однако его открытия в математике перевернули вверх дном всю теоретическую физику. Мадам Кюри была не медиком, а физиком, но внесла важный вклад в медицинскую науку.

Как использовать это новое знание

В этой книге я постарался не только рассказать о новых знаниях из сферы кибернетики, но и продемонстрировать, как вы можете использовать их в собственной жизни для достижения личных значимых целей.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Образ Я — ключ к человеческой личности и человеческому поведению. Измените образ Я — и измените личность и поведение.

Мало того! Я-концепция устанавливает границы индивидуальной самореализации. Она определяет, что вы можете делать, а что — нет. Расширьте образ Я — и вы увеличите область возможного. Развитие адекватного, реалистичного образа Я словно насыщает индивидуума новыми потенциалами, талантами и буквально превращает неудачу в успех.

Психология образа Я полна достоинств: она объясняет многие давно известные, но ранее не понятые феномены.

Например, сегодня в сферах индивидуальной психологии, психосоматической медицины и индустриальной психологии получены неопровержимые клинические доказательства того, что существуют типы личностей «успешных людей» и «неудачников», «предрасположенных к счастью» и «предрасположенных к недовольству», «предрасположенных к здоровью» и «предрасположенных к болезненности».

Психология образа Я представляет силу позитивного мышления в новом свете, а самое главное, объясняет, почему с одними личностями она «работает», а с другими — нет.

Позитивное мышление действительно работает, когда оно сочетается с образом Я индивидуума. Оно буквально *не может* работать, когда идет вразрез с Я-концепцией — пока последняя не изменится.

Чтобы понять образ Я и использовать его в повседневной жизни, нужно представлять механизм достижения цели.

Научно доказано: мозг и нервная система, чтобы достичь целей индивидуума, действуют в согласии с известными принципами кибернетики.

Функции мозга и нервной системы составляют чудесный и сложный «целеустремленный механизм», своего рода встроенную автоматическую систему наведения, которая работает *на личность* как «механизм успеха» — в зависимости от того, как *вы*, оператор, управляете ею и ставите цели.

К тому же, как ни забавно, кибернетика, начавшаяся с изучения машин и механических принципов, сделала огромный шаг к восстановлению достоинства человека как уникального творческого существа.

Психология же, которая началась как изучение человеческой психики, или души, в конечном итоге едва не лишила его самой сути. Бихевиористы, не понимавшие ни человека, ни машину, а потому путавшие одного с другой, твердили, что мысль — это всего лишь движение электронов, а сознание — всего лишь химическая реакция.

«Воля» и «цель» были объявлены мифами. Кибернетика, начинавшаяся как исследование физических машин, такой ошибки не допускает.

Наука кибернетика не рассматривает человека как механизм; она утверждает, что человек обладает машинами и использует их. Более того, она рассказывает нам, как эти машины функционируют и как их можно использовать.

ВСЬ СЕКРЕТ В ПЕРЕЖИВАНИИ

Образ Я трансформируется в лучшую или худшую сторону не одним интеллектом, интеллектуальным знанием, но переживанием. Сознательно или нет, так вы создали текущий образ Я, и изменить его можно тем же методом.

Здоровым, счастливым, хорошо адаптированным взрослым вырастет не тот ребенок, которому *рассказывали* о любви, а *оцувивший* любовь. Уверенность в себе и уравновешенность — результат пережитого нами, а не узнанного.

Психология образа Я перекрывает пропасть и разрешает очевидные конфликты между различными психотерапевтическими методами.

Она выявляет общую основу прямого и косвенного консультирования, клинической психологии, психоанализа и даже аутосуггестии (самовнушения). Все существующие методы используют творческое переживание для создания лучшего образа Я. Вне зависимости от теоретической основы, именно это на самом деле происходит, например, в терапевтической ситуации, применяемой психоаналитической школой: аналитик никогда не критикует, не высказывает неодобрения, не морализирует, не демонстрирует потрясение, пока пациент озвучивает страхи, стыд, чувство вины и дурные мысли. Пожалуй, впервые в жизни пациент *переживает* принятие себя как человека; он чувствует ценность и достоинство своего эго, приходит к принятию себя и начинает видеть собственное Я в новом свете.

НАУКА ОТКРЫВАЕТ «СИНТЕТИЧЕСКОЕ» ПЕРЕЖИВАНИЕ

Еще одно открытие, на сей раз из области экспериментальной и клинической психологии, дает нам возможность использовать переживание как непосредственный и контролируемый метод изменения образа Я.

Актуальный, реальный жизненный опыт может быть жестоким и безжалостным учителем.

*Бросьте человека в воду — и приобретенный опыт,
возможно, научит его плавать. Другого тот же
опыт утопит. Армия «делает мужчин» из многих
юношей. Но армейский опыт также «изготавливает»
психоневротиков.*

Веками люди признавали правоту пословицы «удача не приходит одна». Мы учимся благополучию, переживая положительный опыт. Воспоминания о прежних успехах придают нам уверенности для решения текущей задачи.

Но как можно опираться на воспоминания о победах, если переживал одни поражения? Несчастливая судьба в известной мере сравнима с мучениями молодого человека, который не может найти работу, потому что у него нет опыта, и не может приобрести опыт, потому что не может найти работу.

Эта дилемма была разрешена еще одним важным открытием, в сущности позволяющим нам синтезировать переживание — буквально создавать опыт и контролировать его в лаборатории наших умов.

Экспериментальная и клиническая психология без тени сомнения доказали: человеческая нервная система не различает «актуальное» переживание и переживание, воображенное *ярко и в подробностях*.

Это заявление может показаться несколько экстравагантным, но далее в книге мы будем рассматривать контролируемые лабораторные эксперименты, в которых синтетический (воображаемый) опыт использовался самым что ни на есть практическим образом для лучших результатов при игре в дарты или баскетбол. Мы увидим этот метод, используемый, чтобы усовершенствовать навыки публичных выступлений, преодолеть страх перед стоматологом, развить уравновешенность и уверенность в себе, продать больше товаров, повысить профессионализм в шахматах — словом, практически везде, где реальный опыт считается залогом успеха. Мы проанализируем восхитительный эксперимент, в котором два видных врача исцеляли невротиков, дав им пережить «нормальность».

И, пожалуй, самое главное: мы узнаем, как хронически несчастливые люди научились радоваться жизни, переживая счастье в своем воображении!

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

Эта книга предназначена не только для прочтения, но и для *переживания*.

Читая, вы получаете знание. Однако для того, чтобы «переживать», вы должны творчески реагировать на информацию.

Само по себе интеллектуальное обогащение пассивно, но пережива-

ние — активно. Когда вы переживаете, в вашей нервной системе и среднем мозге идут физические и химические процессы. Новые энграммы и нейтральные паттерны записываются в его сером веществе.

Задача этой книги — буквально заставить вас переживать.

Отдельные, заранее составленные анамнезы намеренно сведены к минимуму. Вместо них вам нужно будет представить собственные ситуации, напрягая воображение и память.

Я не стал подводить итоги в конце каждой главы. Вместо этого я прошу вас самостоятельно отметить наиболее важные идеи, ключевые пункты, которые следовало бы запомнить. Вы лучше усвоите информацию, если будете проводить анализ и подводить итоги глав.

Наконец, во всем материале книги вы найдете определенные задания и практические упражнения, которые я прошу вас выполнять. Эти упражнения просты, но их следует делать регулярно, если вы хотите получить максимум пользы.

НЕ ВЫНОСИТЕ НИКАКИХ СУЖДЕНИЙ В ТЕЧЕНИЕ 21 ДНЯ

Когда вы начнете применять разнообразные, описанные в этой книге методы изменения образа Я, не позволяйте себе разочароваться, если покажется, будто ничего не происходит. Придержите свои суждения — и продолжайте упражняться — как минимум на протяжении 21 дня.

Обычно требуется как минимум три недели для реализации заметной перемены в психологическом образе.

После пластической операции пациенту требуется в среднем 21 день, чтобы привыкнуть к своему новому лицу. Когда ампутуют руку или ногу, «фантомные боли» продолжают на протяжении 21 дня. Люди должны прожить в новом доме около трех недель, прежде чем он начнет «ощущаться как дом». Эти и многие другие часто наблюдаемые феномены указывают, что требуется как минимум 21 день, чтобы прежний психологический образ истаял, а новый сформировался.

Вы получите большую пользу от этой книги, если не станете торопиться с критическими суждениями в течение как минимум трех недель — и договоритесь с собой по этому вопросу. На протяжении этого времени не надо, так сказать, постоянно заглядывать себе через плечо или пытаться измерить свой прогресс. В течение трех недель не оспаривайте представленные в книге идеи, не спорьте с самим собой, работают