

Психокібернетика

«Психокібернетика» — одна за перших книг популярного наразі напрямку в психології, відомого як «самодопомога». Автор, пластичний хірург і психолог, переконаний: ніхто й ніщо, навіть скальпель, що змінює зовнішність, не зможе допомогти людині стати впевненою в собі, щасливою й сповненою життя, крім неї самої. Саме тому Максвелл Мольц і розробив унікальну систему трансформації образу власного Я та виклав її основи в «Психокібернетиці».

СВІТОВИЙ БЕСТСЕЛЕР

ПСИХО КІБЕРН ЕТИКА

СИНТЕЗУЙТЕ
ПОЗИТИВНИЙ ДОСВІД
У ЛАБОРАТОРІЇ
СВОГО РОЗУМУ

ЗАПРОГРАМУЙТЕ
СЕБЕ НА ІСТИННЕ
ЩАСТЯ

ПЕРЕТВОРИТЬ
ІНСТИНКТ УСПІХУ
НА ДІЄВИЙ МЕХАНІЗМ

ВІДЧУЙТЕ
РІЗНИЦЮ МІЖ ТИМ,
КИМ ВИ БУЛИ
І КИМ ВИ СТАНЕТЕ

МАКСВЕЛЛ МОЛЬЦ



Анотація

Псіхокібернетика — термін, придуманий знаменитим американським вченим і пластичним хірургом Максвелла Мольца. Так він називає підхід до перепрограмування свого життя за допомогою роботи з образом Я. Тобто поданням людини про самого себе — своїх здібностях, характері, здоров'я і зовнішності.

Мольц не раз траплялися пацієнти, які навіть після вдалої операції продовжували вважати себе потворними. Це відчуття сиділо глибоко всередині і не давало їм вести повноцінне життя. Мольц зауважив: негативний бачення себе властиво не тільки клієнтам клінік пластичної хірургії. Мільйони людей ледь живуть, неусвідомлено біжать від любові, зазнають невдачі за невдачею тільки тому, що це має на увазі їх образ Я.

Ця книга — повне керівництво по корекції уявлень про себе. За минулі роки вона зазнала не менше сотні перевидань і була продана загальним тиражем 30 млн примірників.

До сих пір ідеї Максвелла Мольца знаходять своє відображення у виступах Тоні Роббінса, Брайона Трейсі, Маршалла Голдсмита, Джен Сінсеро, Джо Діспензи, Аллана Піза та інших гуру саморозвитку.

ISBN 978-966-993-230-3

Передмова. Як психокібернетика змінила моє життя і саме так вплине на ваше

Є два види книг самодопомоги: ті, що ти читаєш і ка -жеш: «Яка чудова книга», і ті, з якими ти так глибоко переживаєш своє життя, що позитивно змінюєшся назавжди. Натрапивши на справді чудову книгу самодопомоги, ви можете позначити дату та час, коли «випадково» взяли до рук або хтось вам її порадив. Ви також можете виразно визначити різницю між тим, ким ви були раніше, перш ніж читати книгу, і ким ви є зараз.

Це те, що станеться, коли ви прочитаєте «Психокібернетика» Максвелла Мольца, доктора медицини, визнаного класика у сфері книг про самодопомогу. З моменту її першої публікації 1960 року було продано понад 35 мільйонів примірників цієї книжки по всьому світу. Люди, які прочитали її, досягли успіху на значно вищих рівнях, ніж будь-коли раніше. Була змінена і сама галузь самодопомоги. Сьогодні практично все написане та обговорене про візуалізацію чи ментальні іміджі безпосередньо впливає з роботи Мольца та глибоко вкорінене в принципах психокібернетики.

Моє знайомство з «Психокібернетикою»

У лютому 1987 року, незабаром після закінчення коледжу та переїзду до Каліфорнії, я вирішив займатися бізнесом як індивідуальний фітнес-тренер. Оскільки, навчаючись у коледжі, я виграв національний титул у боротьбі, а моїми тренерами були олімпійські чемпіони Ден Гейбл та Брюс Баумгартнер, то переконався, що маю щось таке цінне, чому можу навчати

молодих спортсменів, а також усіх, хто захотів бути фізично вправнішим.

Ще коли я починав цю кар'єру, то відчував, ніби щось стримує мене. Цей внутрішній голос сказав мені, що я недостатньо умілий, що я не досягну успіху.

Якщо чесно: по-перше, я не мав досвіду у бізнесі. По-друге, у мене було дуже мало грошей. І по-третє, в глибині душі я відчував себе невдахою ще до того, як почав.

Уявіть таке. Я хотів досягти успіху, але відчував себе невдахою.

Чому я відчував, що зазнаю невдачі?

Замислюючись над цим питанням, я пригадую, що школярем-старшокласником мав на меті боротися у команді Дена Гейбла університету Айови. Цієї мети досягнув, але не став першим номером у моїй ваговій категорії. Я майже завжди був другим. У мене було багато поєдинків на турнірах, а також перемог у більшості двобоїв, але я не мав контролю над ситуацією. Після другого курсу я перейшов до університету Едінборо в Пенсільванії, де мав би бути в основному складі команди.

На початку свого перебування в Едінборо я встановив особистий рекорд у команді та здобув національний титул NCAA II. Після перемоги в Дивізіоні II я посів сьоме місце в країні та пройшов кваліфікацію на турнір Дивізіону I. Мої цілі полягали не лише в тому, щоб виграти турнір, на якому я вже перемагав, але й опинитися у Дивізіоні I.

Я зазнав невдачі. Мені багато чого бракувало. Після цього відчував розчарування, але дуже хотів повернутися згодом, на старших курсах, і компенсувати свої невдалі виступи. На старшому курсі, незважаючи на те, що мав набагато більше навичок, ніж будь-коли, я все одно програв. Я посів п'яте місце в турнірі Дивізіону II і не пройшов кваліфікацію для Дивізіону I.

Зараз можу назвати багато причин, чому не витримав, але в той час не міг дати цьому ради. І коли розпочав власну справу, то підозрював, що саме ці причини викликають у мене хвилювання та почуття страху перед майбутнім.

Не знаю, як би склалася доля, якби на початку травня 1987 року, коли я майже не працював через брак клієнтури, до мене не записався на 12 занять Джек, успішний 57-річний підприємець. Щоразу, коли він з'являвся на тренування, то дивився, які книги я маю у своєму офісі, і це зумовлювало жваве обговорення того, що ми читали.

Під час п'ятого сеансу Джек, відпочиваючи між сетами, поставив запитання, яке змінило життя:

— Метт, ти читав книжку «Психокібернетика»?

— Ні, — відповів я. — Вона цікава?

— Ну, це на зразок біблії самодопомоги. Вам справ -ді потрібно це прочитати.

Протягом наступних десяти хвилин Джек розмовляв зі мною про успіх і про «самовдосконалення». Він сказав мені, що доктор Мольц — пластичний хірург, який зрозумів, що людина не може піднятися вище того, як вона себе бачить. «Наше майбутнє, — сказав Джек, — визначається ментальним планом, який ми маємо всередині своєї підсвідомості, і він диктує те, як ми думаємо, що ми вкладаємо у думки. Якщо ви хочете отримати більше клієнтів і заробити більше грошей, тоді вам потрібно розширити своє самосприйняття, перш ніж ви зможете їх мати. Намагання досягти чогось без зміни самооцінки не призводить до тривалих позитивних змін».

Після занять із Джеком я сів у машину і поїхав до найближчої книгарні — «Capitola Book Café». Я взяв з полиці примірник «Психокібернетики» і повернувся до свого офісу, щоб почати читати. У передмові, оригінальна версія якої у цьому виданні, доктор Мольц писав: «Цю книгу розроблено не просто для

читання, а для *переживання*. Інформацію можна отримати, читаючи книгу. Та щоб «пережити», ви маєте творчо відповідати на інформацію». Далі він радить читачам продовжувати практикувати методи із книги і притримати при собі оцінки щонайменше впродовж 21 дня — це той час, як підтверджують зараз дослідження, який насправді потрібен, аби зміни почали впливати. Він застерігає читачів не аналізувати надмірно методи, критикувати їх чи розмірковувати, як вони могли б працювати. «Ви можете [лише] довести все собі, — додає він, — виконуючи їх і оцінюючи результати самі».

Гаразд, так я і діяв. І незабаром почав точно бачити, чому відчував себе невдахою і як ця погана «Я-концеп-ція» насправді стримувала мене у власному бізнесі.

Якщо сказати коротко, то я відчував провали тому, що постійно думав про свої розчарування, свої втрати, свої невдачі. Щодня, почуваячись нездало, я занурювався у згадки про неприємні події, а не про те, що мені вдалося.

Ось що я міг би сказати собі: так, я домігся своєї мети займатися боротьбою в Айові та мати тренером Дена Гейбла, але я не увійшов до основного складу команди. Я був номером два. Так, я отримав повну стипендію в Едінборо і виграв національний титул, але не виграв національний титул Дивізіону I і не виграв титул Дивізіону II, коли став старшокурсником. Так, я встановив односезонну перемогу, але я не виграв у *всіх* своїх матчах.

Відчуття провалу постійно було зі мною, я переносив його на мій бізнес і на все, чим займався. Я ставив перед собою цілі. Я справді хотів досягти успіху. У той же час вагався, чи можу я добре вчити інших. Зрештою, ким я був? Я не був чемпіоном *світу* чи *олімпійським* чемпіоном. Я «лише» раз був чемпіоном країни.

Коли я занурився у «Психокібернетику», то відкривав і переживав, як мені потрібно діяти щодня. Це було те, чим я ніколи раніше не займався. Я повинен був увійти у місце, яке доктор Мольц назвав «театр розуму». Я мав заплющити очі, пригадати й пережити наново найуспішніші моменти — побачити їх, неначе якесь кіно у моїй голові. Мої перемоги. Мої успіхи. Мої найщасливіші часи.

Після пригадування і повторного переживання моїх найкращих моментів я зміг запустити перемикач і використати свою фантазію так, як і мою пам'ять. Я міг уявити і відчути, що я досягаю мети в майбутньому, але переживаю її, ніби вона втілена зараз, майже так, ніби це пам'ять про іншу досягнуту мету.

Коли я опанував цей прийом, то все у мене змінилось.

Миттєво — так, я маю на увазі саме миттєво — я відчував себе добре. Я відчував себе щасливим. Я відчував себе успішним. Я відчував себе переможцем.

Це було дивне відчуття. Інтелектуально воно не мало сенсу. Як я міг бути щасливим *зараз*? Як я міг почуватись успішним *зараз*? Як я міг *зараз* відчувати себе переможцем? Хіба я не повинен був досягти цього, щоб почувати себе добре, бути щасливим? А як щодо всіх невдач? Їх просто забуто? Хіба я не мав вічно відчувати себе пригніченим, бо не досягнув всього, що поставив за мету?

Саме тому «Психокібернетику» неможливо зрозуміти через пасивне читання. Її неможливо зрозуміти завдяки аналізу, обговоренню, дискусіям чи переосмисленню. Ви повинні випробувати її реальність, щоб справді пізнати істину. Просте читання слів не покаже вам її, не дасть відчути.

Від того славного дня у травні 1987 року я досяг багато чого. Перелік досягнень, досягнень та перемог, які я можу згадати, досить довгий. За короткий час я — як фітнес-тренер —

побудував успішний бізнес. Потім, 1997-го, у віці 34 років, я виграв чемпіонат світу з кунг-фу в Пекіні (Китаї), перемігши китайців у їхній національній грі, чого ще не вдавалося жодному американцю. З тих пір я писав книги та створював програми для фітнесу і єдиноборств, які завоювали світову аудиторію.

Мій друг Ден Кеннеді, який тоді очолював Фонд психокібернетики, попросив мене 2003 року взяти на себе відповідальність за веб-сайт фонду. За два роки я придбав компанію і з тих пір веду семінари з психокібернетики і проводжу груповий та індивідуальний коучинг за технікою і принципами психо-кібернетики. Чимало людей, з якими я працював, засвідчать, що вони досягли успіху способами, які вони ніколи не вважали можливими. Підприємці, медики, торговці, спортсмени, адвокати, тренери, вчителі, музиканти, письменники та інші використовували знання, яким доктор Мольц так гарно навчав. Вони, як і мільйони інших, що були знайомі з пси-хокібернетикою, змінили своє життя у позитивному керунку і *нині* — і в майбутньому.

Коли ви читатимете цю книжку, то натрапите на один із багатьох секретів, які вам доведеться зрозуміти: ви можете бути щасливими як *цієї миті*, так і щодня, коли працюєте над досягненням своїх цілей. Якщо ви виявите щастя по дорозі, а не перебуватимете у стані очікування, що можете бути щасливими лише після досягнення своєї мети, тоді ви зрозумієте, що вже втілили ідеї психокібернетики.

У своїй книзі «Я бачу ясно зараз» доктор Уейн У. Дайєр писав про вплив психокібернетики на його кар'єру. Легко можна зрозуміти, чому він так любить говорити: «Немає шляху до щастя. Щастя — це і є шлях».

У цьому виданні книжки «Психокібернетика» слова доктора Мольца здебільшого залишаються такими, як і були написані, і його думки будуть освітлювати вас, наче сонце. Кілька внесених

незначних змін мають на меті лише осучаснити текст для нинішнього читача.

Мій внесок у шедевр доктора Мольца — це передмова, післямова, а також деякі коментарі до тексту, які, мені віриться, слугуватимуть додатковими вка-зівками і полегшать розуміння, як використовувати процес вдосконалення власного іміджу.

Я заохочую вас писати мені через сайт *psycho-cybernetics.com* будь-які питання чи коментарі щодо цієї книги та досліджень доктора Мольца, а також стосовно інформації про коучинг, семінари, сертифікацію та можливості далі поширювати ці ідеї по всьому світу.

Метт Фурі, президент Фонду психокібернетики

Вступ. Секрет використання цієї книги для зміни свого життя

Відкриття «Я-концепції» (самооцінки) являє собою прорив у психології та у царині досліджень творчої особистості.

Важливість «Я-концепції» була визнана ще на початку 1950-х років. Проте до появи психокібернетики про самооцінку писали мало. Цікаво, що це відбувалось не тому, що психологія самооцінки не працювала, а тому, що вона працювала дивовижно добре. Один мій колега висловився так: «Я неохоче публікую результати своїх досліджень, особливо для широкої публіки, адже якщо я розповім історію деяких випадків та опишу яскраві приклади трансформації особистості, мене можуть звинуватити у перебільшенні чи намаганні створити якийсь новий культ, а може бути, і в тому, і в іншому».

У мене також було схоже небажання. Яку б книгу я не написав з цього питання, деякі мої колеги все одно вважали її неортодоксальною. І цьому є кілька причин. По-перше, трохи незвично для хірурга, що займається пластичними операціями, міркувати про психологію. По-друге, ймовірно, ще більш неортодоксальною здалася б спроба вийти за межі жорсткої догми — «закритої системи, якою є «наука психології», і шукати відповіді на питання, що стосуються людської поведінки, у сфері фізики, анатомії і нової науки кібернетики.

Моя відповідь така: будь-який пластичний хірург *має бути* і вже є добрим психологом, хоче він цього чи ні. Коли ви змінюєте обличчя людини, ви майже завжди змінюєте і її майбутнє. Змінивши її уявлення про власну зовнішність, ви майже у всіх випадках змінюєте саму людину — її індивідуальні якості, поведінку, а іноді навіть її основні таланти і здібності.

Краса — це більше, ніж зовнішність

Хірург-косметолог не просто змінює обличчя людини. Він переробляє її внутрішнє Я, вторгаючись значно глибше, ніж у товщу шкірного покриву, часто проникаючи у сферу психіки. Я давно дійшов висновку, що подібне втручання накладає найбільшу відповідальність і що мій моральний обов'язок перед пацієнтами, перед самим собою, вимагає як слід з'ясувати наслідки власної професійної діяльності. Жоден порядний лікар не стане проводити складні пластичні операції, не маючи спеціальних знань і не володіючи необхідними прийомами. А оскільки я переконався, що зміна рис обличчя веде до зміни індивідуальності людини, мені довелося зайнятися набуттям знань і в галузі психології також.

Невдачі, які спричинили успіх

У попередній книзі «Нові особи — нові долі», написаній 20 років тому, я, на прикладах конкретних «історій хвороби», показав, як пластична хірургія, і перш за все пластична хірургія обличчя, відчинила багатьом людям двері у нове життя. У тій книзі описані вражаючі, раптові й драматичні зміни, які зазнає особистість після хірургічної операції на обличчі. Удачі мене надихали. Але все ж таки я, як і сер Хамфрі Деві, дізнався більше від своїх невдач, ніж від своїх успіхів.

Деякі пацієнти після операції *не* виявляли жодних ознак зміни особистості. У більшості випадків у людини, яка мала помітне потворне обличчя або якусь «дивну» особливість, виправлену хірургічним втручанням, виникло майже негайне

(як правило, протягом 21 дня) підвищення почуття власної гідності, впевненості у собі. Але в деяких випадках пацієнт продовжував відчувати себе меншовартісним, неповносправним. Коротше кажучи, подібні пацієнти продовжували відчувати, діяти і поводитись *так, ніби* вони все ще мають потворне обличчя.

Я зрозумів, що коригування зовнішнього вигляду само по собі ще не було реальним чинником зміни індивідуальних якостей. Мабуть, існувало щось таке, на що зазвичай впливала операція на обличчі. Людина змінювалася, якщо змінювалося це «щось». Якщо це «щось» не зазнало реконструкції, людина залишалася такою ж, хоча її фізичні особливості могли стати докорінно іншими.

Обличчя особистості

Це було так, ніби сама особистість має «обличчя». Це нефізичне «обличчя особистості» здавалося істинним ключем до зміни особистості. Якщо воно залишалось покритим рубцями, потворним, то і людина поводитися відповідним чином, незважаючи на зовнішні зміни. Коли ж вдавалося усунути емоційні рубці, реконструювати «обличчя особистості», то людина змінювалася навіть без пластичної хірургії. Починаючи досліджувати цю сферу, я виявляв все більше і більше феноменів, які підтверджували той факт, що образ власного Я, Я-концепція, психічна і духовна «картинка» самого себе, яка склалася у людини, є ключем до її особистих якостей і поведінки. Детальніше про це у першому розділі.

Істина там, де ви її шукаєте

Я завжди вірив у те, що варто їхати туди, куди потріб -но, у пошуках істини, навіть перетинати міжнародні кордони. Коли багато років тому я вирішив стати пластичним хірургом, то виявилось, що в цікавій для мене сфері кращими у світі були німецькі лікарі. І я вирушив до Німеччини.

У моїх дослідженнях «Я-концепції» мені також довелося перетнути кордони — незримі кордони. Хоча психологічна наука визнавала наявність цього феномену та його роль у поведінці людини, не було однозначної відповіді на питання про механізм такого впливу, як він створює нову особистість, що відбувається всередині нервової системи людини зі зміною «Я-концепції».

Більшість відповідей я знайшов у молодій тоді науці — у кібернетиці, яка відновила репутацію телеології. Досить дивно, що нова наука про кібернетику виросла з праць фізиків та математиків, а не психологів, хоча кібернетика має стосунок до телеології — теорії, яка пояснює, що поведінка механічних систем є орієнтованою на певну мету. Кібернетика пояснює, «що відбувається» та «що необхідно» для цілеспрямованої поведінки машин. Психологія, маючи всі свої схвальні знання про психіку людини, не мала задовільної відповіді на таку просту ситуацію, що орієнтована на певну мету: як можна людині підняти ручку з письмового столу. А от фізики мали на це відповідь. Прихильників багатьох психологічних теорій можна було порівняти з людьми, які міркували про те, що відбувалось у космосі та на інших планетах, але не могли сказати, що діялося на власному подвір'ї.

Нова наука кібернетика уможливила важливий прорив у психології. Я не маю до цього жодного стосунку, окрім визнання такого факту.

Те, що цей прорив стався завдяки роботі фізиків і математиків, не повинно нас дивувати. Будь-який прорив у

науці, ймовірно, відбувається поза системою. «Експерти» якнайретельніше знайомі з відомими знаннями у визначених межах певної науки. Будь-яке нове знання зазвичай надходить ззовні — не від «експертів», а від осіб, лише побічно пов'язаних з певною науковою сферою.

Згадаймо: Пастер не був доктором медицини, брати Райт були не авіаційними інженерами, а лише механіками із ремонту велосипедів. Ейнштейн, якщо бути точним, був не фізиком, а математиком. Проте його відкриття в математиці повністю перевернуло всі теорії фізиків. Мадам Кюрі була не лікарем, а фізиком, але вона зробила важливий внесок у медичну науку.

Як ви можете використовувати ці нові знання

У своїй книзі я не тільки спробував дати вам нові знання з кібернетики, а й показати, яким чином ви зможете використовувати їх в своєму житті для досягнення важливих для вас цілей.

Загальні принципи

Образ власного Я (Я-концепція) — це ключ до вашої особистості й поведінки. Змінійте Я-концепцію, і ви зміните особистість і поведінку. Але цим справа не обмежується. Я-концепція визначає і рамки ваших можливостей — те, що ви у змозі або не в змозі зробити. Розсуваючи межі власного образу, ви розширюєте для себе і сферу можливого. Розвиток адекватного, реалістичного власного образу буде додавати людині нові можливості, нові таланти і буквально перетворювати невдачу на успіх.

Психологія образу власного Я дозволяє зрозуміти давно відомі феномени, які, однак, не знаходили однозначного

пояснення. У психології особистості, у психосоматичній медицині та у промисловій психології є, наприклад, незаперечні клінічні свідчення про наявність певних типів особистості — «успішних людей», «невдах», «осіб, схильних до щастя», «осіб, схильних до нещастя», «осіб, схильних до здоров'я» та «осіб, схильних до недуг». Психологія образу власного Я проливає нове світло на концепцію позитивного мислення і — що ще важливіше — пояснює, чому воно в одних випадках дає позитивний результат, а в інших — такого ефекту бракує. Річ у тому, що позитивне мислення виявляє себе тільки тоді, коли воно збігається з уявленням людини про себе. Якщо такого збігу немає, потрібно змінити саме уявлення.

Для того, щоб зрозуміти Я-концепцію і використовувати отримані знання в повсякденному житті, вам потрібно дещо знати про механізм, який допомагає вирішувати поставлені завдання. Є наукові свідчення, які підтверджують, що мозок і нервова система людини діють цілеспрямовано, за принципом здійснення особистісних цілей. Вони функціонують як чудовий, «спрямований на задану ціль механізм», як свого роду внутрішня автоматична система наведення, що працює *на вас* як «механізм успіху» або «механізм невдач», залежно від того, як ВИ, оператор, управляєте ним і які встановлюєте йому цілі.

Також досить іронічно, що кібернетика, почавшись із вивчення машин та механічних принципів, працює на відновлення гідності людини як унікальної, творчої істоти. Психологія, яка почалася з вивчення психіки чи душі людини, майже закінчилася із позбавленням людини власної душі. Прихильники біхевіоризму, які не розуміють ані людини, ані машин, плутають одне з іншим, і доводять нам, що думка — це лише рух електронів, а свідомість — це лише хімічна дія. «Воля» та «мета» були міфами. Кібернетика, яка почалася з вивчення фізичних машин, не припускається такої помилки. Кібернетика

як наука говорить не про те, що людина — це машина, а про те, що людина має машину та використовує її. Ба більше, вона говорить нам, як ця машина функціонує та як нею можна користуватися.

Набуття досвіду — це таємниця

Образ власного Я змінюється на краще чи гірше не тільки шляхом міркувань або накопичення теоретичних знань, але перш за все у процесі набуття досвіду. Свідомо чи несвідомо, ви сформували власний образ під враженням переживань у пору минулої творчої діяльності. І ви можете змінити його таким же чином.

Здоровий, щасливий і врівноважений дорослий виростає не з тієї дитини, якій розповідали про любов, а з тієї, що сама повною мірою відчула любов. Наша впевненість у собі, самовладання є наслідком того, що ми пережили, а не того, з чим ми познайомились теоретично.

Психологія образу власного Я також усуває розрив і вирішує очевидні конфлікти між різними терапевтичними методами, які застосовують сьогодні. Вона являє собою те, що єднає пряме та опосередковане консультування, клінічну психологію, психоаналіз та навіть самонавіювання, які тією чи іншою мірою використовують творчі переживання для створення вищої самооцінки. Незважаючи на різні теоретичні пояснення, це те, що насправді відбувається у «терапевтичних ситуаціях», як називають їх представники психоаналітичної школи. Аналітик ніколи не критикує, не висловлює несхвалення, не моралізує, ніколи не висловлює ані найменшого здивування, слухаючи, як «пацієнт» розповідає про свої страхи, недостойні вчинки, відчуття провини та свої «погані думки». Тоді, мабуть, вперше у житті «пацієнт» може справді відчути себе звичайною людиною; він «відчуває», що йому, тобто його «Я», властива певна

цінність, гідність, починає «приймати» самого себе, бачити себе у новому світлі.

Наука виявила «штучний» досвід

Ще одне відкриття, цього разу в галузі експериментальної та клінічної психології, дозволяє нам використовувати «переживання» як прямий і контрольований метод зміни Я-концепції. Актуальні, реальні переживання можуть бути важкими і нещадними вчителями. Скиньте людину у глибоку воду, і це може навчити її плавати. Але інша людина може у цій ситуації втопитися. Армія «робить чоловіка» з багатьох молодих хлопців. Але немає сумнівів, що армійський досвід також зумовлює появу багатьох психоневротиків. Давним-давно відомо: «ніщо так не вдається, як успіх». Ми вчимося успішно функціонувати, переживаючи успіх. Спогади про минулі успіхи виступають як вбудована «збережена інформація», яка надає нам впевненість у собі для виконання поточного завдання. Але як людина може спиратися на спогади про минулі успішні переживання, коли вона зазнала лише невдачі? Її становище можна до певної міри порівняти з молодою людиною, яка не може знайти собі роботу, бо не має досвіду, і при цьому не може набути досвіду, оскільки не може влаштуватися на роботу.

Ця дилема була вирішена ще одним важливим відкриттям: задля практичних цілей можливо синтезувати досвід, буквально створювати досвід і контролювати його в лабораторії нашого розуму. Як експериментальна, так і клінічна психологія беззаперечно підтвердила, що нервова система людини не може визначити різницю між реальним досвідом і досвідом, який яскраво і детально був уявлений людиною.

Хоча це може здатися досить екстравагантним твердженням, однак у цій книзі ми перевіримо деякі лабораторні експерименти, під час яких цей тип «штучного» досвіду використовувався задля дуже практичної мети — підвищення майстерності у метанні дротиків та влучення м'ячів у баскетбольні кошики. Ми побачимо, як це працює в житті людей, які використовували його для вдосконалення своїх навичок публічних виступів, подолання страху перед стоматологом, розвитку соціальної позиції, розвитку упевненості у собі, продажу більшої кількості товарів, вдосконалення майстерності гри в шахи, тобто практично у всіх можливих типах ситуацій, де визнано, що «досвід» приносить успіх. Ми розглянемо дивовижний експеримент, в якому два видатних психологи влаштували все таким чином, щоб невротики могли переживати «нормально» і тим самимвилікувати їх!

Мабуть, найголовніше, що ми дізнаємось, це те, як хронічно нещасні люди навчилися насолоджуватися життям, «переживаючи» щастя!

Секрет використання цієї книги для зміни свого життя

Ця книга була розроблена не просто для читання, а для набуття досвіду.

Інформацію можна отримати, читаючи книгу. Але щоб «пережити», ви повинні творчо відповідати на певну інформацію. Саме по собі отримання інформації є пасивним. Переживання чогось — це дія. Коли ви «переживаєте», щось відбувається з вашою нервовою системою та вашим середнім мозком.

Ця книга була покликана змусити вас буквально «пережити». Спеціально підібрані історії свідомо зведені до мінімуму. Натомість вам потрібно буде представити власні «історії справ», використовуючи уяву та пам'ять.

Я не вдаюся до узагальнення наприкінці кожного розділу. Натомість вам необхідно буде записати найважливіші моменти, які вам подобаються, ті ключові моменти, які слід пам'ятати. Ви краще засвоїте інформацію цієї книги, якщо зробите власний аналіз та підведення підсумків кожного розділу.

Насамкінець, у книзі містяться завдання та вправи, які вам пропонують виконати. Ці вправи прості та легкі, але їх потрібно виконувати регулярно, щоб отримати від них максимум користі.

Відкладіть оцінку на 21 день

Не впадайте у відчай, якщо вам здаватиметься, що ніяких зрушень не відбувається, хоча ви й почали практикувати різні методи, викладені у цій книзі для зміни образу власного Я. Краще відкладіть остаточний висновок і продовжуйте практикуватись як мінімум 21 день.

Зазвичай, потрібно мінімум 21 день, щоб виявити будь-яку помітну зміну ментального образу. Після пластичної операції, як правило, минає 21 день, перш ніж пацієнт починає освоюватися з новими рисами обличчя. Коли ампутують руку або ногу, «кінцівка-фантом» часто продовжує відчуватися протягом 21 дня. Люди повинні жити у новому будинку близько трьох тижнів, перш ніж він починає «здаватися власним домом». Ці та багато інших ситуацій, що часто спостерігаються, показують, що потрібно мінімум 21 день для того, аби старий ментальний образ розчинився і постав новий.

Ви засвоїте більше корисного з цієї книги, якщо погодитесь утриматися від критики принаймні на термін у три тижні. Протягом цього періоду не намагайтеся весь час «озиратися назад» і вимірювати власні успіхи. Протягом цих 21 днів не сперечайтесь з викладеними тут ідеями, не дискутуйте з собою, чи спрацюють вони. Виконуйте рекомендовані вправи, навіть якщо вони здаються вам недоцільними. Неухильно продовжуйте грати взятую на себе нову роль: уявіть себе вже наділеним новими якостями, навіть якщо вам здається, що це дещо лицемірно, або якщо новий образ власного Я видається незручним чи «неприродним».

Ви не в змозі ані спростувати, ані довести справедливість запропонованих в книзі ідей і концепцій шляхом теоретичних міркувань або у звичайних дискусіях. Ви *можете* довести їх собі, виконуючи їх і *оцінюючи* результати для себе. Я ще раз прошу утриматися від будь-якої критики і остаточної оцінки всього на 21 день, щоб ви дали собі шанс довести чи спростувати їхню істинність у власному житті.

Побудова адекватної Я-концепції має тривати протягом усього життя. Справді, ми не можемо досягти тривалого зростання за три тижні. Але ви можете покращити ситуацію протягом трьох тижнів, і іноді покращення є досить відчутними.

Що таке успіх?

Оскільки у цій книзі я використовую слова «успіх» та «успішний», то, на мою думку, важливо спочатку визначити ці терміни.

Для мене термін «успіх» не має нічого спільного з символами престижу, він стосується творчих досягнень. Справедливо буде

зауважити, що жодна людина не повинна намагатися бути «успіхом», але може й повинна бути «успішною». Намагання бути «успі -хом» у плані набуття престижних символів та носіння певних значків призводить до невротизму, фрустрації та нещастя. Прагнення ж бути «успішним» приносить не лише матеріальний успіх, а й відчуття повного задоволення та щастя.

Ноа Вебстер визначив успіх як «задовільне досягнення поставленої мети». Творче прагнення до мети, яка важлива для вас з огляду на ваші власні потреби, котрі ви глибоко відчуваєте, прагнення та таланти (а не з огляду на те щоб «жити не гірше за інших») приносять щастя, а також успіх, адже ви дієте саме так, як і мали б. Людина за своєю природою є цілеспрямованою істотою. І тому, що людина «побудована таким чином», вона є нещасливою, коли функціонує так, як її змусили функціонувати, коли вона не працює на власні цілі. Справжній успіх і справжнє щастя не тільки йдуть разом, але й посилюють одне одного.

Розділ 1. Я-концепція: ваш ключ до кращого життя

Протягом останнього десятиліття у психології, психіатрії та медицині відбувається тиха революція.

Із фактів і даних, накопичених психологами, практикуючими психіатрами і пластичними хірургами, виникли нові концепції особистості людини. Нові методи, що постали на їхній основі, дозволили домогтися досить радикальних змін в індивідуальних характеристиках, у стані здоров'я людей і навіть у закладених природою здібностях і талантах. Хронічні невдахи досягали успіхів у роботі, студенти, котрі регулярно отримували незадовільні оцінки, за кілька днів і без додаткових занять перетворювалися мало не на відмінників. Боязкі, сором'язливі, загальмовані люди ставали щасливими і товариськими.

У січневому випуску журналу «Cosmopolitan» за 1959 рік Т. Ф. Джеймс таким чином узагальнив результати, отримані різними психологами та лікарями: *Розуміння психології «Я» може означати різницю між успіхом і невдачею, любов'ю та ненавистю, гиркотою та щастям. Відкриття справжнього «Я» може врятувати шлюб від розпаду, відновити кар'єрне просування, перетворити жертв образу «невдахи». З іншого боку, розуміння власного «Я» означає різницю між свободою та примусами відповідності.*

Ваш ключ до кращого життя

Значною подією в галузі психології було відкриття так званого образу власного Я. Усвідомлюємо ми це чи ні, але кожен

з нас носить у собі ментальну карту або портрет самого себе. Часом перед нашим внутрішнім зором він постає дещо туманним, недостатньо виразно окресленим або взагалі свідомо не сприймається. Але він є, він наявний у всіх нас у найдрібніших деталях. Я-концепція — це наше власне уявлення про «те, якою людиною я є». А це думка у свою чергу, в більшості випадків, склалася несвідомо, під враженням минулого досвіду, наших успіхів і невдач, пережитих образ і тріумфів, а також на підставі ставлення до нас інших людей, особливо у ранньому дитинстві. З усього цього ми подумки конструємо «Я-концепцію» (або образ власного Я). Щойно якась ідея або думка про самого себе потрапляє до загальної картини, то відразу ж стає для нас «справжньою», такою, що стосується нашої особистості. Ми вже не маємо сумнівів в достовірності набутої якості й діємо так, немов це відповідає істині.

Цей образ власного Я є «золотим ключиком» до кращого життя завдяки двом важливим відкриттям.

1. Усі ваші вчинки, почуття, поведінка — навіть ваші здібності — завжди відповідають «Я-концепції». Коротше кажучи, ви будете «діяти так», як людина, якою ви уявляєте себе. Але не тільки це. Ми просто не в змозі чинити інакше, незважаючи на всі наші свідомі зусилля. Людина, уявивши себе «типовим невдахою» і щиро повіривши у свою нещасну долю, завжди знайде спосіб провалити справу, незважаючи на всі свої добрі наміри чи свою силу волі, навіть за наявності сприятливої можливості домогтися успіху. Особа, повіривши в те, що є жертвою несправедливості, що їй «призначено страждати», неодмінно виявить докази, що підтверджують її думку.

Уявлення про самого себе — це та передумова, основа, або фундамент, на якому будується вся ваша особистість, ваша

поведінка і навіть умови вашого життя. Тому і створюється враження, ніби весь наш повсякденний досвід підтверджує, а значить, і постійно підсилює наш образ власного Я. Таким чином постає — залежно від обставин — порочне (або сприятливе) коло.

Наприклад, школяр, який вважає себе учнем, котрий весь час отримує лише незадовільні оцінки або є нездарою в математиці, постійно шукатиме підтвердження цьому. Молода дівчина, яка з якоїсь причини переконала себе, що нікому не подобається, дійсно виявить, що її уникають на шкільних танцях. Вона ніби напрошується на відмову. Своїм пригніченим виглядом, своєю поведінкою, своїм надмірним бажанням догодити, або, можливо, несвідомою ворожістю до тих, кого вона очікує, всім цим вона відганяє тих, кого могла б зацікавити. Так само й продавець або бізнесмен також переконуються, що їхній досвід «підтверджує» правильність уявлення про себе.

Маючи під рукою «неспростовні докази» справедливості оцінки власної особистості, людина і не здогадується, що корінь зла у створеному помилковому образі власного Я. Скажіть школяреві, що він лише «думає», ніби не може опанувати алгебру, і він засумнівається, чи ви при своєму розумі. Він багато старався, але у його щоденнику погані оцінки. Чи спробуйте довести продавцеві чогось, що він тільки уявляє, ніби не може заробити вище певної суми, і він спростує вас за допомогою обліку замовлень. Адже йому краще за будь-кого іншого відомо, як він намагався і як нічого не вдалося. Проте і з оцінками школяра, і з доходами комерсанта відбулися справді дивовижні метаморфози після того, як вдалося їх умовити змінити образ власного Я.

2. Я-концепцію можна змінити. Численні історії свідчать про те, що ніколи не пізно змінити уявлення про себе і тим самим почати жити новим життям.

Одна з причин труднощів, на які наражається людина, що вирішила змінити свої звички, риси характеру, спосіб життя, полягає в тому, що дуже часто всі зусилля спрямовуються, так би мовити, на зовнішні обставини, на оболонку, а не на серцевину проблеми. Чимало пацієнтів казали мені щось таке: «Ось ви говорите про позитивне мислення. Я вже намагався, і це просто не працює для мене». Однак невелике запитання незмінно виявляє, що метод позитивного мислення вони застосовували або намагалися застосувати до якихось конкретних зовнішніх обставин, окремих негативних звичок або якостей характеру («Я неодмінно отримаю цю роботу»; « У майбутньому я стану поводитися більш витримано і спокійно»; «Цей бізнес виявиться вдалим для мене» тощо). Але їм ніколи спало на думку змінити уявлення про себе, про те Я, яке реалізовуватиме всі ці плани.

Ще Ісус Христос попереджав нас не ставити нову латку на зотлілий одяг і не вливати молоде вино у старі міхи. Так само позитивне мислення не можна використовувати ефективно як латки або милиці до старого образу власного Я. Ба більше, абсолютно неможливо позитивно сприймати будь-яку конкретну ситуацію, якщо збереглося негативне уявлення про самого себе. Численні експерименти продемонстрували: як тільки змінювався образ власного Я, проблеми і завдання, які узгоджуються з новою Я-концепцією, вирішувалися легко і без надмірних зусиль.

Один із найбільш ранніх і переконливих експериментів у цій галузі був проведений покійним Прескоттом Лекі. Він належав до перших дослідників психології образу власного Я. Особистість він вважав «системою ідей», кожна з яких повинна здаватися узгодженою з усіма іншими. Ідеї, несумісні із

системою, відкидаються, не визнаються «істинними» і не застосовуються. У центрі системи ідей розташований наріжний камінь, основа, на якій будується все інше. Це «ідеальне Я» індивіда, його образ власного Я або уявлення про самого себе. Будучи викладачем, Лекі мав можливість перевірити правдивість своєї теорії на тисячах студентів

Лекі доводив, що коли у студента виникали труднощі при вивченні будь-якого предмета, то це ставалося тільки тому, що, на погляд студента, робота над цим предметом суперечила сформованій системі ідей. Лекі вважав, що, змінивши Я-концепцію студента, яка лежала в основі згаданого кута зору, можна радикально змінити його підхід до вивчення предмета. Якщо спонукати студента скоригувати його уявлення про себе, то відбудеться зміна у його здібностях до навчання. Було доведено правильність цього. Так, учень, який припускався орфографічних помилок у 55 словах із 100 і не склав стільки іспитів, що не перейшов до наступного класу, через рік став одним з кращих у школі у правописі й отримав відмінні оцінки. Хлопець, якого відрахували з коледжу через погані оцінки, вступив до Колумбійського університету і став відмінником. Дівчина, яка чотири рази не могла скласти іспит з латини, після трьох розмов із шкільним радником, отримала «добре». Хлопчик, якому під час тестування сказали, що він не має здібностей до англійської мови, наступного року отримав приз симпатій на літературному конкурсі.

Проблема цих учнів полягала не в тому, що вони були дурні або їм бракувало здібностей. Проблема полягала в неадекватному образі власного Я («У мене немає математичного мислення»; «Я від природи слабкий в правописі»). Вони ототожнювали себе зі своїми помилками і невдачами. Замість того, щоб сказати: «Мене спіткала на іспиті невдача» (що відповідало дійсності), вони доходили висновку:

«Я — невдаха». Замість того, щоб сказати: «Я завалив іспит», вони сказали: «Я не зміг». Тим, хто зацікавлені дізнатися більше про роботу Лекі, рекомендую його книгу «Самосвідомість: теорія особистості».

Лекі також використовував цей самий метод, щоб вилікувати учнів від таких звичок, як кусання нігтів і заїкання.

Я також маю достатньо історій, не менше переконливих. У моїх архівах є запис про особу, яка настільки соромилася незнайомих, що рідко наважувалась виходити з дому. Тепер цей чоловік заробляє на життя, виступаючи перед великими групами людей. Є історія про одного продавця, який вже написав заяву про звільнення («Я просто не створений для того, щоб продавати»), а через півроку став кращим працівником серед 100 колег-продавців. А також про священника, який зібрався піти на пенсію, бо підготовка до проповідей страшно його стомлювала. Нині на додаток до щотижневої проповіді він тричі на тиждень ще проводить бесіди за межами свого приходу і забув про втому.

Як пластичний хірург зацікавився «Я-концепцією»

На перший погляд здається, що між хірургією та психологією майже немає жодних зв'язків. І все-таки саме робота пластичних хірургів вперше наштовхнула мене на думку про існування образу себе і поставила певні питання, що привели до важливих психологічних знань.

Коли багато років тому я почав займатися пластичною хірургією, мене здивували радикальні й раптові зміни в характері й особистості людей, які відбувалися після позбавлення їх від зовнішніх недоліків, в першу чергу від дефектів на обличчі. Зі зміною фізичного вигляду в багатьох

випадках, здавалося, поставала *зовсім інша людина*. Скальпель у моїх руках ніби перетворювався на чарівну паличку, яка трансформувала не лише зовнішній вигляд пацієнта, а й усе його життя. Боязкі й сором'язливі ставали сміливими і відважними. «Дебільний», «недоумкуватий» хлопець перетворювався на жвавого, тямущого юнака, який згодом став одним із керівників великої корпорації. Комерсант, що втратив будь-який контакт з людьми і втратив віру в себе, став прямо-таки зразком упевненості у власних силах. Але, мабуть, найбільш показовим був випадок з одним закоренілим злочинцем, який ніколи не виявляв бажання змінитися і який майже протягом ночі перетворився на зразкового в'язня. Незабаром він був достроково звільнений і згодом зайняв гідне місце в суспільстві.

Я описав безліч подібних випадків в книзі «Нові обличчя — нові долі». Після опублікування книжки та низки статей у провідних журналах мене буквально засипали питаннями криміналісти, психологи, соціологи і психіатри.

Вони ставили запитання, на які я не міг відповісти. Але вони спонукали мене зайнятися пошуком. І як не дивно, я витягнув більше корисного з моїх невдач, ніж із успіхів.

Неважко було пояснити успіхи. Наприклад, хлопчик народився з надзвичайно великими відстовбурченими вухами. З дитинства він піддавався нескінченним і досить жорстоким глузуванням. Спілкування з іншими підлітками завжди було пов'язано з приниженнями і образами. Чому б йому не уникати контактів, триматися в стороні та замкнутися в собі? Він страшенно боявся виявити себе будь-яким чином, відтак не дивно, що його стали називати недоумкуватим. Коли дефект усунули, зникла причина для глузувань та образ, і хлопчик зміг вести нормальний спосіб життя.

Цілком зрозуміла й історія одного комерсанта, у якого після автомобільної катастрофи на обличчі залишилися потворні ушкодження. Щоранку, коли він голився, то міг бачити жахливий рубець на щоці й викривлений рот. Вперше у своєму житті він мав занижену самооцінку, соромився себе і відчував, що його зовнішність повинна бути відразливою для навколишніх. Шрам став його нав'язливою ідеєю: він відрізняв його від інших. Він почав непокоїтись, що думають про нього. З часом його «Я» було ще більше понівечене, ніж обличчя. Він почав втрачати впевненість у собі, виявляв ворожість. Невдовзі майже вся його увага була спрямована на себе — і його основною метою став захист свого «Я» та уникнення ситуацій, які можуть спричинити приниження. Легко зрозуміти, як корекція дефектів та відновлення «нормального» обличчя моментально змінила позицію та світогляд цього чоловіка, його ставлення до себе і зумовила ще більші успіхи у його роботі.

Але як бути з тими винятками, коли ніяких змін особистості не відбувалося? Здобувши нове обличчя, люди чомусь продовжували зберігати свої риси характеру. Або як пояснити реакцію тих, які наполягали, що хірургічна операція анітрохи не змінила їхньої зовнішності? Кожен пластичний хірург наражався на подібне і був, ймовірно, як і я, загнаний у глухий кут. Якою би радикальною не була зміна у зовнішності, завжди знаходиться пацієнт, готовий стверджувати, що його особа після хірургічного втручання нітрохи не змінилася. Друзі, рідні можуть запевняти, що ледь пізнають оперованого, однак той наполягатиме, що практично все залишилося, як було. Порівняння фотографій «до» і «після» зазвичай не допомагає, а тільки дратує. За допомогою якоїсь розумової еквилі-бристики пацієнт висуває такі аргументи: «Зрозуміло, я бачу, що колишньої потворної горбинки на носі тепер немає, але мій ніс виглядає, як і раніше». Або: «Так, шрам не помітний, це

безперечно, але він все ж тут». Герцогиня, яка все своє життя страшенно соромилася величезного горбатого носа, отримавши класичний ніс і обличчя, яке було справді прекрасним, продовжувала поводитися, ніби гидке каченя, і ніколи не могла змусити себе подивитися у вічі іншій людині.

Якщо скальпель сам по собі творить дива, то чому це не спрацювало для герцогині?

Шрами, якими пишаються, а не соромляться їх

Ще один ключ до пошуку невловимого образу власного Я — це той очевидний факт, що не всі шрами і рубці являють собою джерело сорому та приниження. Коли я в молодості навчався в Німеччині, то зустрічав багатьох студентів, які пишалися своїми «бойовими шрамами» не менше, аніж американці медаллю честі, найвищою військовою нагородою. Дуелянти входили до елітної групи суспільства, і шрам був свідченням належності до неї. Для цих хлопців набуття жахливого шраму мало той же самий психологічний ефект, що і видалення рубця зі щоки американського комерсан -та, про якого я писав раніше. У старому Нью-Орлеані один креол із такою ж гордістю носив на оці чорну пов'язку. І я почав усвідомлювати, що хірургічний ніж сам по собі зовсім не має чарівної сили. Його можна з однаковим психологічним результатом використо -вувати як для нанесення, так і для усунування шраму.

Таємниця уявної потворності

Людині, що опинилася у скрутному становищі через вроджений дефект або понівечення в автомобільній чи іншій

катастрофі, пластична операція може принести колосальне полегшення. Спираючись на подібні випадки, можна з легкістю дійти помилкового висновку, що пластична хірургія — справді панацея від всіх неврозів, нещасть, невдач, страхів, тривог, комплексів меншовартості, так чи інакше пов'язаних

з різноманітними дефектами тілесного характеру. Але тоді з цієї ж самої концепції випливало б, що люди з правильними рисами обличчя, без яскраво виражених відхилень від загально визнаних норм повинні бути вільні від психологічних проблем. Можна було би припустити, що вони завжди веселі, щасливі, упевнені в собі, вільні від тривог і комплексів. Однак нам дуже добре відомо, що це не так.

Ця концепція також не може пояснити, чому люди відвідують пластичного хірурга і вимагають «підтяжки обличчя», щоб вилікувати суто уявну потворність. Є жінки віком 35–45 років, які твердо переконані, що виглядають «надто старими», хоча насправді з їхньою зовнішністю абсолютно все гаразд, а в багатьох випадках ці жінки навіть надзвичайно привабливі.

Трапляються молоденькі дівчата, які вважають себе «потворними», бо їхні губи, ніс, розміри бюста не збігаються з формами і розмірами популярної на той момент кінозірки; бувають чоловіки, які вважають, що у них занадто великі вуха або незвичайно довгий ніс. Жоден порядний пластичний хірург не погодиться в подібних ситуаціях проводити пластичну операцію. Але, на жаль, є так звані «лікарі краси», яких жодна медична асоціація не прийме до своєї лав, котрі візьмуться за це без вагань.

Уявна потворність — явище зовсім не таке вже й рідкісне. Проведене опитування серед студентів коледжів виявило, що 90% з них не задоволені власною зовнішністю. Хоча кожному зрозуміло, що 90% населення не може мати «ненормальну» або

«дефектну» зовнішність. Проте дослідження серед інших груп американського населення свідчать, що приблизно такий же відсоток від загального числа осіб вважає, що має підставу соромитися свого тіла.

Ці люди поводяться так, ніби вони справді пережили катастрофу, яка спотворила їх. Вони так само відчують сором, їх також опанували страх і тривога. Їхня здатність до повнокровного життя заблокована тими ж самими психологічними бар'єрами, а «шрами» — хоча і мають суто емоційну властивість — не менш болісні, аніж тілесні рубці.

Таємниця власного Я

Відкриття Я-концепції дає змогу пояснити згадані вище явні невідповідності. Наразі образ власного Я — це спільний знаменник, *визначальний фактор* всіх наших «історій хвороби», що завершилися як успіхами, так і невдачами.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ