

M I Ę D Z Y N A R O D O W Y B E S T S E L L E R

Klasyk literatury motywacyjnej

Psycho- cybernetyka

SKORZYSTAJ Z POTĘGI SWOJEGO UMYŚLU, ABY:

- ulepszyć obraz samego siebie
- nauczyć się czerpać moc z dobrych momentów ze swojej przeszłości
 - wyznaczać i osiągać wartościowe cele
- rozwijać współczucie, szacunek dla samego siebie i wielkoduszność
 - doskonalić siłę racjonalnego myślenia
- odkryć klucz do szczęśliwszego, bardziej udanego życia

Dr MAXWELL MALTZ

Przedmową, Postowiem i komentarzami opatrzył **MATT FUREY**

Prezes Fundacji Psychocybernetyki

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

MAXWELL MALTZ

Psychocybernetyka

Zaktualizowana i rozszerzona

**Przedmowa, Posłowie i współczesne komentarze
MATT FUREY**

**Przekład
WITOLD TUROPOLSKI**

**WYDAWNICTWO
Studio
Emka**

Spis treści

Karta redakcyjna

Przedmowa (Matt Furey)

Wstęp

Rozdział 1. Obraz samego siebie – klucz do lepszego życia

Rozdział 2. Odkryj w sobie Mechanizm Sukcesu

Rozdział 3. Wyobraźnia – zapłon Mechanizmu Sukcesu

Rozdział 4. Pozbądź się fałszywych przekonań

Rozdział 5. Jak wykorzystać moc racjonalnego myślenia

Rozdział 6. Jak się odprężyć i zdać na Mechanizm Sukcesu

Rozdział 7. Szczęście może wejść ci w nawyk

Rozdział 8. Składniki „osobowości sukcesu”

Rozdział 9. Mechanizm Porażki – jak sprawić, żeby działał dla ciebie, a nie przeciwko tobie

Rozdział 10. Jak usunąć emocjonalne blizny i zrobić sobie emocjonalny lifting

Rozdział 11. Jak wyzwolić swoją prawdziwą osobowość

Rozdział 12. Naturalne środki uspokajające

Rozdział 13. Jak przemienić kryzys w szansę rozwoju

Rozdział 14. Jak osiągnąć poczucie zwycięstwa

Rozdział 15. Jak przedłużyć i wzbogacić swoje życie

Posłowie (Matt Furey)

O autorach

Od wydawcy

Przypisy

Tytuł oryginału:
PSYCHO-CYBERNETICS, UPDATED AND EXPANDED

Przekład: *Witold Turopolski* Projekt okładki: *MDESIGN Michał Duława* Redakcja i korekta: *Halina Tchórzewska-Kabata, Michał Kabata* Skład i łamanie: *pagegraph.pl*

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 TarcherPerigee,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Studio EMKA
Warszawa 2022

Wszelkie prawa, łącznie z prawem do reprodukcji tekstów i ilustracji w całości lub w części, w jakiegokolwiek formie – zastrzeżone.

Wydawnictwo Studio EMKA
wydawnictwo@studioemka.com.pl
www.studioemka.com.pl

ISBN 978-83-67107-47-1

Konwersja: [eLitera s.c.](#)

MATT FUREY

Jak psychocybernetyka zmieniła moje życie – i może zmienić też twoje

Są dwa rodzaje poradników psychologicznych: te, które czytasz i mówisz: „Świetna książka”, oraz te, które przeżywasz tak głęboko, że twoje życie zmienia się pozytywnie na zawsze. Gdy naprawdę przeżyjesz wspałały poradnik, to potrafisz dokładnie powiedzieć, kiedy się na niego „przypadkiem” natknąłeś – albo kto ci go polecił. Możesz też wyraźnie określić różnicę między sobą przed przeczytaniem tej książki a tym, kim jesteś teraz.

Tak się właśnie stanie, gdy przeczytasz *Psychocybernetykę* doktora Maxwella Maltza, klasyczną pozycję wśród poradników psychologicznych.

Od pierwszego wydania w 1960 roku sprzedało się ponad 35 milionów egzemplarzy tej książki na całym świecie. Dzięki niej czytelnicy z najróżniejszych środowisk społecznych i zawodowych zaczęli odnosić większe sukcesy niż kiedykolwiek wcześniej. Zmieniła się też sama branża rozwoju osobistego. Dzisiaj praktycznie wszystko, co się pisze i mówi o wizualizacjach i obrazach mentalnych, znajduje się pod bezpośrednim wpływem pracy doktora Maltza i jest głęboko zakorzenione w zasadach psychocybernetyki.

Moje zaznajomienie się z psychocybernetyką

W lutym 1987 roku, wkrótce po ukończeniu college'u i przeprowadzce do Kalifornii, postanowiłem założyć własną firmę jako osobisty trener fitnessu. Ponieważ zdobyłem wcześniej tytuł uniwersyteckiego mistrza kraju w zapasach i byłem trenowany przez mistrzów olimpijskich Dana Gable'a i Bruce'a Baumgartnera, uznałem, że mam coś wartościowego do przekazania młodym sportowcom oraz wszystkim, którzy chcieliby być sprawniejsi fizycznie.

Jednak już w chwili podejmowania tej działalności czułem, że coś mnie powstrzymuje. Wewnętrzny głos mówił mi, że nie jestem wystarczająco dobry, że mi się nie uda.

Szczerze mówiąc, po pierwsze nie miałem doświadczenia biznesowego. Po drugie miałem bardzo mało pieniędzy. I po trzecie – w głębi duszy czułem się nieudacznikiem, zanim jeszcze zacząłem.

Wyobraź sobie. Chciałem odnieść sukces, ale czułem się nieudacznikiem. Dlaczego czułem się nieudacznikiem?

Kiedy zastanawiam się nad tym pytaniem, to przypominam sobie, że w szkole średniej moim celem było uprawianie zapasów pod okiem Dana Gable'a na Uniwersytecie Iowa. Zrealizowałem ten cel – ale nie byłem najlepszy w mojej kategorii wagowej. Zawsze byłem numerem dwa. Występowałem w wielu turniejach i dwumeczach uniwersyteckich, wygrywałem większość walk – ale nie byłem liderem. Zatem po drugim roku przenieśliem się na Uniwersytet Edinboro w Pensylwanii, gdzie miałem wejść do pierwszej drużyny.

W czasie mojego juniorskiego roku w Edinboro ustanowiłem rekord zwycięstw w jednym sezonie (39) oraz zdobyłem tytuł mistrza krajowego w drugiej lidze federacji NCAA (Krajowe Stowarzyszenie Sportów Akademickich). Z tytułem mistrza drugiej ligi znalazłem się na siódmej pozycji w ogólnokrajowym rankingu i zakwalifikowałem się do turnieju w pierwszej lidze. Moim celem było nie tylko zwycięstwo w turnieju, który już wygrałem, ale też w turnieju pierwszoligowym.

No cóż, nie udało mi się tego dokonać. Dużo mi zabrakło. Byłem po tym zdruzgotany – ale też w pełni zdeterminowany, żeby powrócić jako senior i

zatrzeć swój słaby występ.

W czasie mojego seniorskiego roku, mimo że miałem znacznie większe umiejętności niż wcześniej, znowu mi się nie powiodło. Zająłem piąte miejsce w turnieju drugoligowym i nie zakwalifikowałem się do zawodów w pierwszej lidze.

Teraz mogę podać wiele powodów mojego niepowodzenia, ale wtedy nie potrafiłem ich określić. Podejrzewam, że z tych samych powodów niepokoiłem się o przyszłość, gdy rozpoczynałem działalność mojej firmy.

Zrzędzeniem losu na początku maja 1987 roku, kiedy prawie wypadłem z interesu na skutek braku klientów, dwanaście sesji wykupił u mnie Jack, 57-letni, dobrze prosperujący przedsiębiorca. Zawsze, gdy przychodził na trening, przeglądał książki, które miałem w gabinecie, co prowadziło do ożywionych dyskusji na temat tego, co właśnie czytamy.

Podczas piątej sesji, w przerwie między ćwiczeniami, Jack zadał mi pytanie, które odmieniło moje życie: „Matt, czy czytałeś kiedyś *Psychocybernetykę*?”.

„Nie”, odparłem. „Jest dobra?”.

„Ha, to coś jak Biblia wśród poradników. Naprawdę musisz ją przeczytać”.

Przez następne dziesięć minut Jack opowiadał mi o związku między sukcesem a „obrazem siebie”. Powiedział, że doktor Maltz był chirurgiem plastycznym, który odkrył, że człowiek nie może wznieść się ponad to, jak sam siebie postrzega. „Nasza przyszłość” – powiedział Jack – „zależy od mentalnego schematu w podświadomym umyśle, który dyktuje nam, gdzie jest nasze miejsce. Jeśli chcesz mieć więcej klientów i zarabiać więcej pieniędzy, to musisz rozszerzyć swój obraz siebie. Próby osiągnięcia celu bez rozszerzenia obrazu siebie *nie prowadzą do trwałych pozytywnych zmian*”.

Po sesji z Jackiem wsiadłem do samochodu i pojechałem do najbliższej księgarni Capitola Book Café. Ściągnąłem z półki egzemplarz *Psychocybernetyki* i wróciłem do siebie, aby zabrać się do lektury. We *Wstępie*, który w oryginalnej wersji włączony jest też do obecnego wydania, doktor Maltz napisał: „Książka ta została zaprojektowana nie tylko do czytania, ale też

do *doświadczenia*. Czytając książkę, możesz zdobyć informacje. Ale żeby jej «doświadczyć», musisz twórczo reagować na informacje”. Dalej doktor Maltz radzi czytelnikom, żeby praktykowali techniki w niej opisane i wstrzymali się z oceną ich skuteczności przez co najmniej 21 dni – czyli przez czas, który, jak teraz potwierdzają badania, potrzebny jest do wywołania zmian. Zaleca czytelnikom, aby nie analizowali nadmiernie tych technik i nie próbowali intelektualnie dociekać, czy zadziałają. „*Można* udowodnić sobie ich skuteczność, [tylko] *praktykując* je i samemu oceniając wyniki”.

Okej, tak właśnie zrobiłem. I wkrótce zacząłem rozumieć, dlaczego czułem się nieudacznikiem i jak ten słaby „obraz samego siebie” w istocie hamuje mnie w moim biznesie.

Krótko mówiąc, czułem się nieudacznikiem, ponieważ wciąż na nowo przeżywałem moje rozczarowania, niepowodzenia i porażki. Każdego dnia, gdy czułem się źle ze sobą, było tak, jakbym zanurzał twarz w mulistym nawozie złych wspomnień, zamiast spryskiwać ją krystalicznie czystą wodą wspomnień o tym, co zrobiłem dobrze.

Oto wycinek tego, co sobie mówiłem: Tak, zrealizowałem swój cel, jakim było uprawianie zapasów na Uniwersytecie Iowa pod kierunkiem Dana Gable’a, ale nie byłem w pierwszej drużynie. Byłem numerem dwa. Tak, byłem w pierwszej drużynie na Uniwersytecie Edinboro i zdobyłem tytuł mistrza kraju, ale nie zostałem mistrzem w pierwszej lidze ani nie zdobyłem tego tytułu w drugiej lidze jako senior. Tak, ustanowiłem rekord zwycięstw w jednym sezonie, ale nie wygrałem *wszystkich* pojedynków.

Mimo że osiągnąłem coś, czego prawie nikt, kto zaczyna uprawiać jakiś sport, nigdy nie osiągnie, uważałem się za nieudacznika, ponieważ nie wygrałem *wszystkiego*. Co więcej nie zdawałem sobie sprawy, że wyznaczenie sobie celów i myślenie pozytywne nie wystarczy. Nikt mi nigdy nie powiedział o obrazie samego siebie. Mimo że uczyłem się autohipnozy, która, jak sądziłem, pomoże mi przygotować się psychicznie, nikt nigdy mnie nie uczył powracać do przeszłości i przeżywać na nowo *najlepsze* wspomnienia. Nikt mnie nie uczył wyobrazać sobie, czego chcę, a co dopiero *czuć*, że mogę to mieć (i że faktycznie to mam).

Miałem w sobie uczucie porażki, które wnosilem do mojego biznesu i do wszystkich moich działań. Powtarzam: wyznaczałem sobie cele. Naprawdę chciałem odnieść sukces. Jednocześnie wątpiłem, czy jestem dostatecznie dobry, aby trenować ludzi. Bo kimże w końcu byłem? Nie byłem mistrzem *świata* ani mistrzem *olimpijskim*. Byłem „tylko” jednokrotnym mistrzem kraju.

Pochłaniając *Psychocybernetykę*, odkryłem i przeżyłem to, co powinienem robić na co dzień. To było coś, czego nigdy wcześniej nie robiłem. Miałem wejść do *Teatru Umysłu*, jak to przy innej okazji nazwał doktor Maltz. Zamykałem oczy, a potem przypominałem sobie i przeżywałem na nowo swoje najlepsze momenty – jakbym oglądał mentalny film. Moje zwycięstwa. Moje sukcesy. Moje najszcześniejsze chwile.

Po ponownym przeżyciu i doświadczeniu siebie w swoich najlepszych momentach, byłem w stanie przestawić przełącznik i użyć wyobraźni w ten sam sposób, w jaki używałem swojej pamięci. Mogłem sobie wyobrazić, że osiągam jakiś cel w przyszłości, ale przeżyć to niemal tak, jakby to działo się *teraz*, jakby to było wspomnienie innego, już osiągniętego celu.

Kiedy opanowałem tę technikę, wszystko zaczęło się zmieniać w moim życiu.

Natychmiast – tak, dosłownie natychmiast – czułem się dobrze. Czułem się szczęśliwy. Czułem się człowiekiem sukcesu. Czułem się zwycięzcą.

To było dziwne doznanie. Intelktualnie nie miało sensu. Jak mógłbym *teraz* być szczęśliwy? Dlaczego miałbym *teraz* mieć poczucie sukcesu? Jak mógłbym *teraz* czuć się zwycięzcą? Czyż nie musiałem najpierw osiągnąć tych celów, aby czuć się dobrze, aby być szczęśliwym? A co z wszystkimi porażkami? Czy miały zostać po prostu zapomniane? Czyż nie powinienem wiecznie czuć się źle z tego powodu, że nie osiągnąłem wszystkiego, co zamierzyłem?

Na tym właśnie polega to, że *Psychocybernetyki* nie da się zrozumieć poprzez bierne czytanie. Nie da się jej zrozumieć poprzez analizy, dyskusje i intelektualizowanie. *Musisz* jej doświadczyć, aby poznać prawdę. Samo czytanie słów nie pozwoli ci doświadczyć prawdy.

Wiele osiągnąłem od tamtego wspaniałego dnia w maju 1987 roku. Lista tych osiągnięć, dokonań i zwycięstw jest dość długa. W krótkim czasie zbudowałem dobrze prosperującą firmę oferującą trening personalny. Następnie w 1997 roku, w wieku 34 lat, wygrałem w Pekinie mistrzostwa świata w kung-fu, pokonując Chińczyków w ich własnej sztuce walki, czego wcześniej nie dokonał żaden Amerykanin. Od tamtej pory napisałem wiele książek i stworzyłem programy treningu fitness i sztuk walki, które znalazły odbiorców na całym świecie.

W 2003 roku mój przyjaciel Dan Kennedy, który kierował wówczas Fundacją Psychocybernetyki, poprosił mnie, abym zajął się stroną internetową Fundacji. Dwa lata później kupiłem tę firmę i od tego czasu prowadzę seminaria na temat psychocybernetyki, a także grupowe i indywidualne szkolenia w zakresie jej technik i zasad. Ludzie, z którymi pracowałem, a jest ich bardzo wielu, mogą zaświadczyć, że osiągnęli sukces, który wcześniej wydawał im się niemożliwy. Przedsiębiorcy, lekarze, handlowcy, sportowcy, prawnicy, trenerzy, nauczyciele, muzycy, pisarze, ludzie z najróżniejszych środowisk wykorzystali wiedzę tak przekonująco przekazaną nam przez doktora Maltza. Oni i miliony innych osób, które przez lata zostały wprowadzone w zasady psychocybernetyki, nauczyli się sprawiać, że ich życie jest wspaniałe *teraz* – i będzie lepsze w przyszłości.

Czytając tę książkę, poznasz wiele sekretów i zrozumiesz też to: możesz być szczęśliwy *teraz* i każdego dnia, gdy dążysz do osiągnięcia celów. Kiedy odkryjesz szczęście w drodze – zamiast oczekiwać, że możesz być szczęśliwy tylko po osiągnięciu celu – będzie to oznaczało, że już spełniłeś obietnicę psychocybernetyki.

Dr Wayne W. Dyer w książce *I Can See Clearly Now* (Teraz widzę jasno), pisze o wpływie psychocybernetyki na swoją karierę i łatwo zrozumieć, dlaczego tak lubi powtarzać: „Nie ma drogi do szczęścia. Szczęście jest drogą”.

• • •

W obecnym wydaniu *Psychocybernetyki* słowa doktora Maxwella Maltza zostały niemal w całości zachowane w pierwotnej formie, aby żywość jego przekazu mogła oświecić cię jak słońce. Niewielkie zmiany mają uczynić tekst bardziej przystępnym dla współczesnego czytelnika.

Mój wkład do tego wydania ogranicza się do Przedmowy, Posłowia oraz krótkich komentarzy (wkomponowanych w tekst główny w ramkach), które powinny ci pomóc lepiej zrozumieć proces poprawy obrazu samego siebie.

Będę wdzięczny za wszelkie listy z pytaniami i uwagami dotyczącymi tej książki oraz pracy doktora Maltza. Listy można przesłać przez stronę internetową: psycho-cybernetics.com, gdzie można też uzyskać informacje na temat szkoleń, seminariów, certyfikatów oraz dalszych możliwości rozpowszechniania tego przesłania na całym świecie.

Matt Furey
Prezes Fundacji Psychocybernetyki

Jak korzystać z tej książki, aby zmienić swoje życie

Odkrycie „obrazu samego siebie” stanowi przełom w psychologii i w dziedzinie twórczej osobowości. Znaczenie obrazu samego siebie jest znane od wczesnych lat 50. XX wieku, jednak niewiele o nim pisano przed ukazaniem się *Psychocybernetyki*. Co ciekawe, działa się tak nie dlatego, że „psychologia obrazu siebie” nie działa, ale dlatego że działa tak zdumiewająco dobrze. Jak to ujął jeden z moich kolegów: „niechętnie publikuję moje ustalenia, zwłaszcza w tekstach dla laików, bo gdybym przedstawił niektóre historie przypadków i opisał te zdumiewające i spektakularne poprawy w osobowości, to zarzucono by mi, że przesadzam albo próbuję założyć sektę, albo jedno i drugie”.

Ja również miałem podobne opory. Każda książka, jaką mógłbym o tym napisać, z pewnością została by uznana przez niektórych moich kolegów za nieco nieortodoksyjną z kilku powodów. Po pierwsze to dość nietypowe, by chirurg plastyczny pisał o psychologii. Po drugie w niektórych kręgach zapewne za jeszcze bardziej nieortodoksyjne uznano by wyjście poza ciasny dogmat – „zamknięty system psychologii naukowej” – i szukanie odpowiedzi dotyczących ludzkiego zachowania w takich dziedzinach jak fizyka, anatomia oraz nowa nauka: cybernetyka.

Moim zdaniem każdy dobry chirurg plastyczny jest i musi być psychologiem, czy tego chce, czy nie chce. Kiedy zmieniasz twarz człowieka, to prawie zawsze zmieniasz też jego przeszłość. Jeśli zmieniasz czyjś wygląd fi-

zyczny, to prawie zawsze zmieniasz też samego człowieka – jego osobowość, zachowanie – a czasem nawet jego podstawowe talenty i zdolności.

Piękno leży głębiej

Chirurg plastyczny nie zmienia tylko twarzy człowieka. Zmienia też jego wewnętrzne *ja*. Chirurgiczne ingerencje sięgają daleko pod skórę. Często wchodzi głęboko w psychikę. Już dawno temu uznałem, że to wielka odpowiedzialność i powinienem dowiedzieć się czegoś więcej o tym, co robię. Żaden odpowiedzialny lekarz nie próbowałby wykonać operacji plastycznej bez specjalistycznej wiedzy i odpowiedniego przeszkolenia. I podobnie uważam, że jeśli zmiana twarzy człowieka prowadzi również do zmiany jego wnętrza, to moim obowiązkiem jest zdobyć specjalistyczną wiedzę również w tej dziedzinie.

Niepowodzenia, które doprowadziły do sukcesu

W poprzedniej mojej książce, napisanej ponad 20 lat temu (*New Faces – New Futures*, 1936), przedstawiłem zbiór przypadków, w których zabiegi chirurgii plastycznej, a zwłaszcza operacje plastyczne twarzy, otworzyły wielu ludziom drzwi do nowego życia. Pisałem tam o zdumiewających zmianach osobowości człowieka, które często zachodzą zupełnie nagle i spektakularnie, gdy dokona się zmian w jego twarzy. Byłem niezmiernie uradowany moimi sukcesami w tym zakresie. Ale podobnie jak Sir Humphry Davy, nauczyłem się więcej z moich porażek niż z sukcesów.

Niektórzy pacjenci po operacji plastycznej twarzy nie wykazywali *żadnych* zmian w osobowości. W *większości przypadków* osoba, która miała uderzająco brzydką twarz albo jakiś „dziwaczny” defekt, po chirurgicznej korekcie doświadczała niemal natychmiastowego (zwykle w ciągu 21 dni) wzrostu samooceny i pewności siebie. Jednak w *niektórych przypadkach* pacjenci nadal mieli poczucie niższości, czuli się gorsi. Krótko mówiąc, ci

„nieudacznicy” nadal się czuli i zachowywali *dokładnie tak, jakby* nadal mieli brzydką twarz.

To mi uświadomiło, że sama rekonstrukcja wyglądu fizycznego nie jest „prawdziwym” kluczem do zmian w osobowości. Było coś innego, na co zwykle wpływa chirurgia twarzy, ale nie zawsze. Kiedy to „coś innego” ulega rekonstrukcji, zmienia się cały człowiek. Kiedy to „coś innego” nie zostaje zrekonstruowane, człowiek pozostaje taki sam, choć jego cechy fizyczne mogły zostać całkowicie odmienione.

Twarz osobowości

Było tak, jakby sama osobowość miała „twarz”. Ta nie fizyczna „twarz osobowości” wydawała się prawdziwym kluczem do zmiany osobowości. Jeśli pozostawała oszpecona, zniekształcona, „brzydka” czy w jakiś sposób gorsza, to człowiek w swoim zachowaniu nadal odgrywał tę rolę, bez względu na zmiany w fizycznym wyglądzie. Jeśli tę „twarz osobowości” udało się zrekonstruować, jeśli można było usunąć stare blizny emocjonalne, to zmieniał się sam człowiek, nawet bez chirurgii twarzy. Odkąd zacząłem zgłębiać tę dziedzinę, odkrywałem coraz więcej zjawisk, które potwierdzały, że „obraz samego siebie”, mentalny i duchowy wizerunek lub „portret” samego siebie, jest prawdziwym kluczem do osobowości i zachowania. Więcej o tym w pierwszym rozdziale.

Prawda jest tam, gdzie ją znajdziesz

Zawsze uważałem, że należy iść wszędzie tam, gdzie to konieczne, aby znaleźć prawdę, nawet jeśli trzeba przekroczyć międzynarodowe granice. Kiedy wiele lat temu postanowiłem zostać chirurgiem plastycznym, niemieccy lekarze byli w tej dziedzinie daleko przed resztą świata. Pojechałem zatem do Niemiec.

W moich poszukiwaniach „obrazu samego siebie” również musiałem przekraczać granice, ale niewidoczne. Chociaż w psychologii uznawano ist-

nienie obrazu siebie i jego roli w ludzkim zachowaniu, to odpowiedź psychologii na pytanie, w jaki sposób obraz samego siebie wywiera wpływ, jak tworzy nową osobowość, co się dzieje w układzie nerwowym, kiedy zmienia się obraz samego siebie, brzmiała: „jakoś”.

Większość odpowiedzi znalazłem w nowej nauce – cybernetyce – która przywróciła teleologię jako szanowaną koncepcję naukową. To dość dziwne, że cybernetyka wyrosła z prac fizyków i matematyków, a nie psychologów, zwłaszcza że zajmuje się teleologią – dążeniem do celu, nakierowanymi na cel działaniami systemów mechanicznych. Cybernetyka wyjaśnia „co się dzieje” i „co jest konieczne” w celowym zachowaniu maszyn. Psychologia, z całą jej osławioną wiedzą o ludzkiej psychice, nie potrafiła zadowalająco wyjaśnić prostych sytuacji celowego działania, np. jak to możliwe, że człowiek jest w stanie podnieść ołówek z biurka. Ale fizyk miał wyjaśnienie. Zwolennicy wielu teorii psychologicznych przypominali trochę ludzi, którzy spekulują, co jest w kosmosie i na innych planetach, ale nie potrafią powiedzieć, co znajduje się na ich własnym podwórku.

Cybernetyka umożliwiła ważny przełom w psychologii. Sam nie przypisuję sobie żadnej zasługi w tym względzie poza tym, że go dostrzegłem.

Fakt, że ten przełom nastąpił dzięki pracy fizyków i matematyków, nie powinien nas dziwić. Każdy przełom w nauce zazwyczaj pochodzi spoza systemu. „Eksperci” są najlepiej zaznajomieni z wiedzą wypracowaną w ramach wyznaczonych granic danej nauki. Każda nowa wiedza musi zwykle pochodzić z zewnątrz – nie od „ekspertów”, ale od kogoś z całkowicie świeżym spojrzeniem.

Pasteur nie był lekarzem. Bracia Wright nie byli inżynierami aeronautyki, tylko mechanikami od rowerów. Einstein, ściśle rzecz biorąc, nie był fizykiem, lecz matematykiem. A jednak jego odkrycia matematyczne wywróciły do góry nogami wszystkie ulubione teorie fizyków. Skłodowska-Curie nie była lekarzem, lecz fizykiem, a mimo to wniosła istotny wkład do nauk medycznych.

Jak możesz wykorzystać tę nową wiedzę

W tej książce staram się nie tylko przekazać ci tę nową wiedzę z dziedziny cybernetyki, ale również pokazać, jak możesz ją wykorzystać w swoim życiu, aby osiągać cele, które są dla ciebie ważne.

Zasady ogólne

Obraz samego siebie jest kluczem do ludzkiej osobowości i ludzkiego zachowania. Jeśli zmieni się obraz samego siebie, to zmieni się też osobowość i zachowanie.

Ale to nie wszystko: obraz samego siebie wyznacza granice indywidualnych osiągnięć. Określa, co możesz, a czego nie możesz zrobić. Poszerzając obraz samego siebie, poszerzasz „obszar tego, co możliwe”. Rozwój adekwatnego, realistycznego obrazu siebie sprawia, że człowiek zdaje się mieć nowe zdolności i talenty – dosłownie zmienia porządek w sukces.

Psychologia obrazu samego siebie nie tylko udowodniła swoje zalety, ale wyjaśnia też wiele zjawisk, które od dawna były znane, ale w przeszłości nie były właściwie rozumiane. Na przykład mamy dzisiaj niepodważalne dowody kliniczne w psychologii indywidualnej, medycynie psychosomatycznej i psychologii pracy, że istnieją typy osobowości, które „predysponują do sukcesu”, oraz takie, które „predysponują do porażki”; takie, które „sprzyjają szczęściu”, oraz takie, które „prowadzą do nieszczęścia”; takie, które „służą zdrowiu”, oraz takie, które „wpędzają w chorobę”. Psychologia obrazu samego siebie rzuca światło na takie dane oraz na wiele innych obserwowalnych faktów życia. Rzuca nowe światło na „moc pozytywnego myślenia”, a co ważniejsze, wyjaśnia, dlaczego ono „działa” w przypadku jednych osób, a nie „działa” w przypadku innych. („Myślenie pozytywne” faktycznie „działa”, gdy jest spójne z obrazem siebie danej osoby. A dosłownie *nie może* „działać”, kiedy jest niespójne z obrazem samego siebie – dopóki ten obraz nie zostanie zmieniony).

Aby zrozumieć psychologię obrazu samego siebie i wykorzystać ją we własnym życiu, musisz poznać mechanizm, który ten obraz wykorzystuje

do osiągnięcia swojego celu. Jest wiele dowodów naukowych na to, że ludzki mózg i układ nerwowy działają celowo, zgodnie ze znanymi zasadami cybernetyki, aby osiągnąć cele jednostki. Jeśli chodzi o funkcję, to mózg i układ nerwowy stanowią wspaniałą i skomplikowany „mechanizm dążący do celu”, swego rodzaju wbudowany automatyczny system sterowania, który działa *dla* ciebie jako „mechanizm sukcesu”, albo *przeciwko* tobie jako „mechanizm porażki”, w zależności od tego, jak „TY”, jako operator, będziesz się nim posługiwał i jakie cele mu wyznaczysz.

Na ironię zakrawa fakt, że cybernetyka, która powstała jako nauka o maszynach i zasadach działań maszyn, przyczynia się w dużej mierze do przywrócenia godności człowieka jako niepowtarzalnej, twórczej istoty. Psychologia, która powstała jako nauka o ludzkiej psychice czy duszy, niemal się zakończyła, pozbawiając człowieka duszy. Behawioryści, którzy nie rozumieli ani człowieka, ani jego maszyny – i w konsekwencji mylili jedno z drugim – mówili nam, że myśl jest jedynie ruchem elektronów, a świadomość tylko działaniem chemicznym. „Wola” i „cel” to tylko mity. Cybernetyka, która zaczęła się od badania maszyn, nie popełnia takiego błędu. Nie mówi nam, że człowiek jest maszyną, ale że człowiek *ma* i *wykorzystuje* maszynę. Co więcej, mówi nam, jak ta maszyna działa i jak można ją wykorzystać.

Sekretem jest doświadczenie

Obraz samego siebie zmienia się, na lepsze lub gorsze, nie dzięki samemu intelektowi czy dzięki wiedzy intelektualnej, lecz dzięki „doświadczeniu”. Świadomie albo nieświadomie ukształtowałeś swój obraz samego siebie poprzez twórcze doświadczenie w przeszłości. Możesz go zmienić w ten sam sposób.

To nie dziecko, które uczy się o miłości, lecz dziecko, które doświadczyło miłości, wyrasta na zdrowego, szczęśliwego, dobrze przystosowanego człowieka. Nasz obecny stan pewności siebie i opanowania jest efektem tego, czego doświadczyliśmy, a nie tego, czego nauczyliśmy się intelektualnie.

Psychologia obrazu samego siebie wypełnia też lukę – i rozwiązuje widoczne konflikty – między różnymi metodami terapeutycznymi, jakie się dzisiaj stosuje. Stanowi wspólny mianownik dla bezpośredniej lub pośredniej pomocy psychologicznej, psychologii klinicznej, psychoanalizy, a nawet autosugestii. Wszystkie te dziedziny w ten czy inny sposób wykorzystują twórcze doświadczenie do budowy lepszego obrazu samego siebie. Niezależnie od teorii, to właśnie w *istocie* się dzieje, na przykład w „sytuacji terapeutycznej” kreowanej w szkole psychoanalitycznej. Analityk nigdy nie krytykuje, nie wyraża dezaprobaty, nie moralizuje, nigdy nie jest zszokowany, gdy pacjent wylewa swoje lęki, ujawnia swoje uczucie zawstydzenia, swoje poczucie winy i swoje „złe myśli”. Pacjent, być może po raz pierwszy w życiu, *doświadcza* akceptacji jako człowiek; „czuje”, że jego *ja* ma wartość i godność; zaczyna akceptować siebie i pojmować swoje *ja* w nowy sposób.

Nauka odkrywa „syntetyczne” doświadczenie

Kolejne odkrycie, tym razem w dziedzinie psychologii eksperymentalnej i klinicznej, pozwala nam wykorzystać „doświadczenie” jako bezpośrednią i kontrolowaną metodę zmiany obrazu samego siebie. Rzeczywiste doświadczenia mogą być surowym i bezwzględnym nauczycielem. Wrzucić człowieka do wody, a to doświadczenie może nauczyć go pływać. To samo doświadczenie może jednak sprawić, że ktoś inny utonie. Wojsko „zrobi mężczyznę” z wielu młodych chłopców. Ale bez wątplenia u wielu może wywołać nerwicę. Od wieków wiadomo, że „sukces rodzi sukces”. Uczymy się skutecznie działać, doświadczając sukcesu. Wspomnienia o wcześniejszych sukcesach działają jak wbudowany „magazyn informacji”, który daje nam pewność siebie, gdy mierzymy się z obecnymi zadaniami. Ale jak człowiek może czerpać ze wspomnień o wcześniejszych sukcesach, jeśli doświadczył tylko niepowodzeń? Jego trudne położenie przypomina sytuację młodzieńca, który nie może znaleźć pracy, bo nie ma doświadczenia, a nie może zdobyć doświadczenia, bo nie ma pracy.

Ten problem został rozwiązany dzięki innemu ważnemu odkryciu, które pozwala nam, praktycznie rzecz biorąc, syntetyzować doświadczenie, dosłownie tworzyć je i kontrolować w laboratorium naszego umysłu. Zarówno psychologia eksperymentalna, jak i kliniczna dowiodły ponad wszelką wątpliwość, że ludzki układ nerwowy nie jest w stanie odróżnić faktycznego doświadczenia od doświadczenia, które jest *żywo i szczegółowo wyobrażone*.

Chociaż może się wydawać, że to przesadne stwierdzenie, w tej książce przeanalizujemy eksperymenty laboratoryjne, w których takie „syntetyczne” doświadczenie wykorzystywano bardzo praktycznie do poprawy umiejętności rzucania lotkami czy trafiania do kosza w koszykówce. Zobaczymy, jak działa ono w życiu osób, które wykorzystywały je, aby poprawić swoje umiejętności publicznego przemawiania, pokonać lęk przed dentystą, rozwinąć opanowanie w sytuacjach społecznych, zbudować pewność siebie, sprzedać więcej towarów, stać się lepszym szachistą – i praktycznie w każdej innej sytuacji, w której „doświadczenie” przynosi sukces. Przyjrzymy się zdumiewającemu eksperymentowi, w którym dwóch wybitnych psychologów tak zaaranżowało sytuację, by osoby cierpiące na nerwicę mogły doświadczać „normalnie” – i dzięki temu je wyleczyli!

Być może najważniejsze jest to, że dowiemy się, jak chronicznie niešťęśliwi ludzie nauczyli się cieszyć życiem poprzez „doświadczenie” szczęścia!

Sekret wykorzystania tej książki do zmiany swojego życia

Książka ta została zaprojektowana nie tylko do czytania, ale też do *doświadczenia*.

Czytając książkę, możesz zdobywać informacje. Ale żeby jej „doświadczyć”, musisz twórczo reagować na informacje. Nabywanie informacji jest bierne. Doświadczenie jest aktywne. Kiedy „doświadczasz”, coś się dzieje w twoim układzie nerwowym i mózgu. Tworzą się nowe „ślady pamięcio-

we” i „wzorce neuronalne”, które są zapisywane w substancji szarej twojego mózgu.

Książka ta została tak zaprojektowana, by dosłownie zmusić cię do „doświadczenia”. Przywoływane historie przypadków zostały celowo ograniczone do minimum. Zamiast tego proszę cię o wniesienie własnych „historii przypadków” poprzez wykorzystanie własnej wyobraźni i pamięci.

Na końcu rozdziałów nie zamieszczam żadnych podsumowań. Zamiast tego proszę, abyś sam odnotował najważniejsze kwestie, które uznasz za kluczowe i warte zapamiętania. Lepiej przetrawisz informacje zawarte w tej książce, jeśli sam dokonasz analizy i podsumowania poszczególnych rozdziałów.

Wreszcie w całej książce znajdziesz pewne rzeczy do zrobienia oraz praktyczne ćwiczenia. Ćwiczenia te są proste i łatwe, ale muszą być wykonywane regularnie, jeśli chcesz wyciągnąć z nich maksymalne korzyści.

Wstrzymaj się z oceną przez 21 dni

Nie zniechęcaj się, jeśli będziesz miał wrażenie, że nic się nie dzieje, gdy zaczniesz praktykować opisane w tej książce techniki zmiany obrazu samego siebie. Wstrzymaj się z oceną – i kontynuuj praktykę – przez co najmniej 21 dni.

Zwykle potrzeba co najmniej 21 dni, aby nastąpiła zauważalna zmiana w obrazie mentalnym. Po operacji plastycznej przeciętny pacjent potrzebuje około 21 dni, aby przyzwycząć się do nowej twarzy. Po amputacji ręki czy nogi przez około 21 dni utrzymuje się „kończyna fantomowa”. W nowym domu trzeba mieszkać przez około trzy tygodnie, aby zacząć „czuć się jak w domu”. Te i inne powszechnie obserwowane zjawiska wskazują, że potrzeba minimum 21 dni, aby stary obraz mentalny mógł zostać zastąpiony przez nowy.

Dlatego odniesiesz więcej korzyści z tej książki, jeśli wypracujesz wewnętrzną zgodę na to, by wstrzymać się z krytyczną oceną przez co najmniej trzy tygodnie. W tym czasie nie sprawdzaj ciągle, jak ci idzie, nie sta-

raj się mierzyć swoich postępów. Przez te 21 dni nie spieraj się intelektualnie z przedstawionymi tu ideami, nie prowadź wewnętrznej debaty, czy będą działać, czy nie. Wykonuj ćwiczenia, nawet jeśli będą ci się wydawały niepraktyczne. Wytrwale odgrywaj nową rolę, myśl o sobie w nowy sposób, nawet jeśli będziesz miał poczucie, że kryje się w tym jakaś hipokryzja, nawet jeśli ten nowy obraz samego siebie będzie się wydawał trochę niewygodny czy „nienaturalny”.

Idei i koncepcji opisanych w tej książce nie da się ani udowodnić, ani obalić za pomocą intelektualnych argumentów i dyskusji. Ale *można* je sobie udowodnić, *praktykując* je i samemu oceniając wyniki. Proszę tylko, byś wstrzymał się z krytyczną oceną i analizą przez 21 dni – w ten sposób dasz sobie szansę na udowodnienie albo obalenie ich zasadności w twoim własnym życiu.

Budowanie właściwego obrazu samego siebie jest czymś, co powinno trwać przez całe życie. To jasne, że przez trzy tygodnie nie da się osiągnąć całego życiowego rozwoju. Ale można w tym czasie doświadczyć poprawy – a czasami ta poprawa jest dość radykalna.

Czym jest sukces?

Ponieważ w tej książce często mówię o „sukcesie”, myślę, że warto na początku zdefiniować to pojęcie.

W moim rozumieniu „sukces” nie wiąże się z symbolami prestiżu, ale z twórczym dokonaniem. Właściwie „sukces” nigdy nie powinien być celem samym w sobie, ale każdy powinien próbować realizować ważne cele i „cieszyć się powodzeniem”. Dążenie do „sukcesu” w sensie nabywania symboli prestiżu czy zewnętrznych oznak powodzenia prowadzi do nerwicy, frustracji i nieszczęścia. Dążenie do „skutecznej realizacji celu” przynosi nie tylko sukces materialny, ale poczucie satysfakcji, spełnienia i szczęścia.

Noah Webster określił sukces jako „satysfakcjonujące osiągnięcie celu, do którego się dążyło”. Twórcze dążenie do celu, który jest dla ciebie wa-

żny ze względu na twoje głębokie potrzeby, aspiracje i zdolności (a nie symbole, jakich spodziewają się po tobie „Kowalscy”), przynosi sukces i daje poczucie szczęścia, ponieważ funkcjonujesz zgodnie ze swoją naturą. Człowiek jest z natury istotą, która dąży do celu. A ponieważ „tak jest zbudowany”, nie jest szczęśliwy, jeśli nie funkcjonuje tak jak powinien – jako osoba dążąca do celu. Prawdziwy sukces i prawdziwe szczęście nie tylko idą w parze, ale nawzajem się wzmacniają.

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki
