



UNI CORN book



МАКСУЭЛЛ МОЛЬЦ

ПСИХО- КИБЕРНЕТИКА

Как запрограммировать себя
на подлинное счастье

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
М76

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.

М76 Психокрибернетика : как запрограммировать себя на подлинное счастье / Максвелл Мольц ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2022. — 448 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-121632-0

Психокрибернетика — 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 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. Миллионы людей впадают в 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.

- Знаменитый бестселлер по психологии.
- Была продана общим тиражом 30 000 000 экземпляров.
- Автор — основоположник психокрибернетики.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-121632-0

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Глава 1. ОБРАЗ Я — ВАШ КЛЮЧ К ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ	23
Глава 2. КАК ОБНАРУЖИТЬ ВАШ ВНУТРЕННИЙ МЕХАНИЗМ УСПЕХА	47
Глава 3. ВООБРАЖЕНИЕ — ПЕРВЫЙ КЛЮЧ К ВАШЕМУ МЕХАНИЗМУ УСПЕХА	70
Глава 4. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ	99
Глава 5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ РАЦИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ	124
Глава 6. РАССЛАБЬТЕСЬ И ПОЗВОЛЬТЕ СВОЕМУ МЕХАНИЗМУ УСПЕХА РАБОТАТЬ НА ВАС	148
Глава 7. ПРИВЫЧКУ К СЧАСТЬЮ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ	174
Глава 8. СОСТАВЛЯЮЩИЕ «УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ» И КАК ИХ ПРИОБРЕСТИ	199
Глава 9. МЕХАНИЗМ НЕУДАЧИ: КАК ЗАСТАВИТЬ ЕГО РАБОТАТЬ НА ВАС, А НЕ ПРОТИВ ВАС	227
Глава 10. КАК УДАЛИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ШРАМЫ, ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ СЕБЕ ПОДТЯЖКУ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЛИЦА»	258
КАК ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ СЕБЯ НА ПОДЛИННОЕ СЧАСТЬЕ	5

Глава 11. КАК ВЫПУСТИТЬ НА ВОЛЮ ВАШУ ИСТИННУЮ ЛИЧНОСТЬ	288
Глава 12. «САМОДЕЛЬНЫЕ» ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ, ПРИНОСЯЩИЕ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ	319
Глава 13. КАК ПРЕВРАТИТЬ КРИЗИС В ТВОРЧЕСКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ	346
Глава 14. КАК ПОЙМАТЬ «ЭТО ЧУВСТВО ПОБЕДЫ»	377
Глава 15. БОЛЬШЕ ЛЕТ ЖИЗНИ — И БОЛЬШЕ ЖИЗНИ В ВАШИХ ГОДАХ	410
Об авторе	447

ПРЕДИСЛОВИЕ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

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

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

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, поведение, а иногда даже основные таланты и способности.

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

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.*).

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 переменялся 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 гово-

ря, 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 кли-

нические 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 *рассказы-*