

МАКСУЭЛЛ МОЛЬЦ

ПРОДАНО БОЛЕЕ
30 000 000
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

ПСИХОКИБЕРНЕТИКА

КАК ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ СЕБЯ
НА ПОДЛИННОЕ СЧАСТЬЕ

Максуэлл Мольц

Психокибернетика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42630222

Психокибернетика: Эксмо; Москва; 2019

ISBN 978-5-04-098336-0

Аннотация

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

Голдсмита, Джен Синсеро, Джо Диспензы, Аллана Пиза и других гуру саморазвития.

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	7
Предисловие	10
Как использовать эту книгу, чтобы изменить свою жизнь	10
Красота – не только на поверхности кожи	12
Неудачи, которые ведут к успеху	13
Лицо личности	15
Истина там, где ты ее находишь	16
Общие принципы	19
Весь секрет в переживании	22
Наука открывает «синтетическое» переживание	24
Как использовать эту книгу, чтобы изменить вашу жизнь	26
Не выносите никаких суждений в течение 21 дня	28
Что такое успех?	30
Глава 1	32
Ваш ключ к лучшей жизни	34
Как пластический хирург заинтересовался психологией образа Я	41
Шрамы, которыми вы гордитесь	45
Тайна воображаемого уродства	46

На самом деле секрет заключается в образе Я	48
Я начинаю новую карьеру	50
Ваша программа лучшей жизни	52
Новые научные открытия в области «подсознательного мышления»	53
Главные идеи для запоминания (заполните список сами)	56
Иллюстрирующие примеры	57
Глава 2	58
Ваша встроенная система управления	60
«Инстинкт» успеха	62
Как работает ваш механизм успеха	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Максуэлл Мольц

Психокибернетика

Maxwell Maltz

PSYCHO-CYBERNETICS

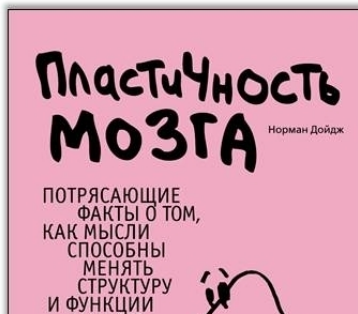
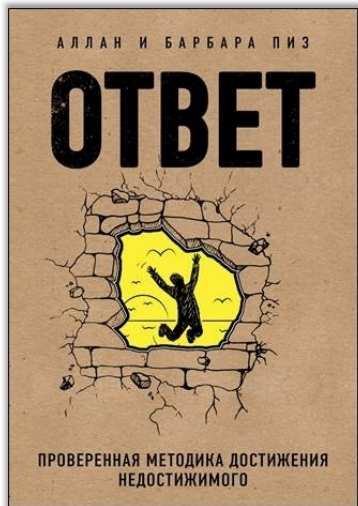
Copyright © 2015 by Psycho-Cybernetics Foundation Inc.

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019

© ООО "Издательство «Эксмо», 2019

* * *

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Ответ. Проверенная методика достижения недо-стижимого

Эта книга о чудесах для материалистов. Для тех, кто не верит в доброту Вселенной, не понимает смысла аффирмаций и не считает, что правильно составленный запрос Мирозданию обязательно увенчается положительным ответом. При этом они догадываются: мечты сбываются НЕ только благодаря упорной работе. Авторы этой мудрой и вдохновляющей книги раскрывают психологический механизм, который помогает сбываться даже самым невероятным желаниям.

Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал

Развитие мозга ограничено только нашим воображением. Всемирно известный доктор Джо Диспенза предлагает продвинутую программу по перенастройке своего мозга, тела и жизни. Узнайте, почему вы прокручиваете одни и те же негативные мысли в голове, почему становитесь заложником вредных привычек или не можете выйти из разрушительных отношений – и как это исправить.

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу

Успешный бизнесмен Джим Лоулесс предлагает 10 правил, следуя которым вы сможете сами писать историю своей жизни и перестанете идти на поводу у своих страхов. Его книга помогает претворить в реальность самые смелые

мечты, преодолеть собственные ограничения, выйти из зоны комфорта и произвести позитивные перемены.

Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга

Книга, которая перевернула представление о мозге в нейронауке. Открытие того факта, что мысли способны – даже в пожилом возрасте – менять структуру и функции мозга, это важнейшее достижение в области неврологии за последние четыре столетия. Доктор медицины Норман Дойдж рассказывает о поразительных успехах людей, жизнь которых изменила наука о нейропластичности. Методики, представленные в книге, будут интересны и полезны всем читателям.

Благодаря этой книге вы:

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

Предисловие

Как использовать эту книгу, чтобы изменить свою жизнь

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

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

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

Прежде всего, неортодоксально, что пластический хирург пишет книгу о психологии. Во-вторых, в некоторых кругах сочли бы слишком смелой попытку выйти за пределы тес-

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

ных 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 Дэви², 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.

² Сэр Гемфри Дэви (или Хэмфри Дэви, *англ.* Humphry Davy, 17 декабря 1778, Пензанс, – 29 мая 1829, Женева) – британский химик, агрохимик, физик и геолог, один из основателей электрохимии. Известен открытием многих химических элементов, а также покровительством Фарадею на начальном этапе его научной деятельности (*прим. ред.*).

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

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

Лицо личности

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

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

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

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

Подробнее об этом – в первой главе.

Истина там, где ты ее находишь

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

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

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

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

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

Психология же, при всем хваленном знании человеческой психики, не отвечает на вопросы по целенаправленной, це-

леориентированной ситуации, например: каким образом человеку удастся взять с кофейного столика сигарету и сунуть ее в рот.

Зато ответ нашелся у физики.

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

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

Тот факт, что радикальные перемены в психологии стали результатом трудов физиков и математиков, не должен нас удивлять. Любые научные прорывы с высокой вероятностью приходят извне конкретной системы. «Эксперты» лучше всего знакомы с разработанными знаниями внутри конкретной науки. Новый взгляд и новое знание, как правило, приходит из другой области – не от «экспертов», а от людей, метко названных «инпертами».

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

Как использовать это новое знание

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

Общие принципы

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

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

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

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

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

Позитивное мышление действительно работает, когда оно сочетается с образом Я индивидуума. Оно буквально *не мо-*

жет 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.

Весь секрет в переживании

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

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

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

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

ство своего эго, приходит к принятию себя и начинает видеть собственное Я в новом свете.

Наука открывает «синтетическое» переживание

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

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

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

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

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

Эта дилемма была разрешена еще одним важным откры-

тием, в сущности позволяющим нам синтезировать переживание – буквально создавать опыт и контролировать его в лаборатории наших умов.

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

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

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

Как использовать эту книгу, чтобы изменить вашу жизнь

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

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

Само по себе интеллектуальное обогащение пассивно, но переживание – активно. Когда вы переживаете, в вашей нервной системе и среднем мозге идут физические и химические процессы. Новые энграммы и нейтральные паттерны записываются в его сером веществе.

Задача этой книги – буквально заставить вас переживать.

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

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

Наконец, во всем материале книги вы найдете определенные задания и практические упражнения, которые я прошу вас выполнять. Эти упражнения просты, но их следует де-

лать регулярно, если вы хотите получить максимум пользы.

Не выносите никаких суждений в течение 21 дня

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

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

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

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

те представленные в книге идеи, не спорьте с самим собой, работают они или нет. Выполняйте упражнения, даже если они кажутся непрактичными. Проявите настойчивость, играя новую роль, думая о себе по-новому, даже если это представляется некоторым лицемерием, а новый образ Я ощущается немного некомфортным или неестественным.

Идеи и концепции, описанные в этой книге, нельзя ни доказать, ни опровергнуть с помощью интеллектуальных аргументов или обсуждения. Зато вы *можете* доказать их самому себе, *применяя* их и самостоятельно судя о результатах.

Я лишь прошу, чтобы вы отложили критические суждения и аналитические споры на 21 день, дав себе реальный шанс доказать или опровергнуть обоснованность применения метода в собственной жизни.

Формирование адекватного образа Я – занятие, которое должно продолжаться на протяжении всей жизни. Невозможно добиться прогресса, рассчитанного на всю жизнь, за три недели. Но вы ощутите улучшения, иногда разительные, в указанный срок.

Что такое успех?

Поскольку на протяжении всей этой книги я использую слова «успех» и «успешный», думаю, важно с самого начала объяснить, как я определяю эти термины.

В моем понимании и словоупотреблении «успех» не имеет ничего общего с символами престижа, зато целиком связан с творческой самореализацией.

По правде говоря, ни один человек не должен пытаться стать «олицетворением успеха», но каждый может и должен стремиться быть «успешным».

Желание олицетворять успех – приобретение символов престижа и определенных ярлыков – ведет к невротическим состояниям, фрустрации и недовольству. Стремление к успешности приносит не только материальные блага, но и удовлетворенность, довольство и счастье.

Ной Уэбстер³ определяет успех как «удачное достижение искомой цели».

Творческое стремление к цели, важной для вас, исходя из ваших глубоких потребностей, устремлений и талантов (а не символов, демонстрации которых ждут от вас окружающие), приносит счастье наряду с успехом, ведь вы будете поступать

³ Ной Уэбстер (или Ноа Вебстер, англ. Noah Webster (16 октября 1758 – 28 мая 1843) – американский лексикограф, языковед, составитель «Американского словаря английского языка» (прим. ред.).

так, как вам предназначено поступать.

Человек – по природе своей целеустремленное существо. И поэтому он не бывает счастлив, если не стремится к цели. Таким образом, истинный успех и истинное счастье не только идут рука об руку, но и усиливают друг друга.

Глава 1

Образ Я – ваш ключ к лучшей жизни

В последнее десятилетие в сферах психологии, психиатрии и медицины происходила незаметная революция.

Новые теории и концепции, касающиеся человеческого Я, рождались из работ и открытий клинических психологов, практикующих психиатров и пластических хирургов.

Новые практики, выросшие из теории, приводили к довольно существенным переменам в личности, здоровье и, по всей видимости, даже в основных способностях и талантах. Хронические неудачники превращались в людей преуспевающих. Двоечники – в круглых отличников за считанные дни и без всякого репетиторства. Стеснительные, замкнутые, подавленные становились счастливыми и общительными.

В январском номере журнала *Cosmopolitan* за 1959 год Т. Ф. Джеймс⁴ такими словами подытожила результаты, полученные разными психологами и врачами:

⁴ Филлис Дороти Джеймс (англ. Phyllis Dorothy James, Baroness James of Holland Park), более известная как Пи Ди Джеймс (англ. P. D. James) (3 августа 1920 года, Оксфорд – 27 ноября 2014 года, там же) – британская писательница, автор популярных детективов. Пожизненный пэр Палаты лордов с ненаследуемым титулом баронессы. Офицер ордена Британской империи (1983) (прим. ред.).

«Понимание психологии Я может оказаться решающим фактором в разнице между успехом и неудачей, любовью и ненавистью, недовольством и счастьем. Открытие истинного Я может спасти рассыпающийся брак, выправить споткнувшуюся карьеру, преобразить жертв «неудач в личной жизни». В другом плане обнаружение истинного Я означает разницу между свободой и компульсивной конформностью».

Ваш ключ к лучшей жизни

Самое важное психологическое открытие столетия – это открытие образа Я.

Сознаем мы или нет, но каждый из нас носит с собой мысленную схему, или картину, самого себя. Она может быть смутной и недостаточно определенной для сознательного взора. В сущности, она может быть вообще нераспознаваемой на сознательном уровне. Но она есть – подробная и завершенная вплоть до последней детали.

Этот образ Я – наше собственное представление о том, «какого рода я человек». Оно было выстроено из наших собственных убеждений относительно самих себя.

Но бо́льшая часть этих убеждений бессознательно формировалась нашим опытом, успехами и неудачами, унижениями, триумфами и тем, как реагировали на нас другие люди, особенно в раннем детстве. Из всего перечисленного мы психологически конструируем Я (или картину этого Я).

Как только представление или убеждение относительно нашего эго попадает в эту картину, оно становится истинным – по нашему личному мнению. Мы не сомневаемся в его обоснованности и начинаем действовать в соответствии с ним, *как если бы оно было истинным на самом деле.*

Этот образ Я становится золотым ключиком от двери в

лучшую жизнь благодаря двум важным открытиям:

1. Все ваши поступки, чувства, поведение – даже ваши способности – всегда последовательно сочетаются с этим образом Я.

Короче говоря, вы будете действовать как человек того рода, к которому себя причисляете. Мало того, вы буквально не можете действовать иначе, вопреки сознательным усилиям или силе воли.

Считающий себя неудачником обязательно найдет способ потерпеть неудачу, несмотря на благие намерения и силу воли, даже если возможность буквально свалится ему на голову. Тот, кто считает себя жертвой несправедливости, страдальцем, неизменно будет находить обстоятельства, подтверждающие его мнение.

Образ Я – это предпосылка, база или фундамент, на котором строится все – ваша личность, поведение и обстоятельства жизни. Следовательно, наши переживания подтверждают и укрепляют существующий образ Я, и создается либо порочный, либо благотворный круг – в зависимости от конкретного случая.

Например, школьник, который видит себя двоечником или бездарем в математике, неизменно обнаруживает, что его табель подтверждает это мнение – появляется якобы доказательство.

Молодая девушка, у которой образ Я – это образ человека, который никому не нравится, действительно увидит, как

ее избегают на школьном балу. Она буквально (и неосознанно) напрашивается на отвержение: унылое выражение лица, манеры парии, излишнее стремление угодить или, возможно, враждебность по отношению к тем, кто, по ее мнению, непременно от нее отвернется, – все это отпугивает тех, кого она хотела бы привлечь.

Продавец или бизнесмен точно так же убеждается на опыте реальной жизни: созданный им образ Я верен.

Из-за объективных «доказательств» человеку очень редко приходит в голову, что корень бед кроется в представлении о себе или внутренней оценке себя.

Скажите школьнику, что он лишь думает, будто не может овладеть алгеброй, – и он усомнится в здравости вашего рассудка. Школьник пытался подтянуть математику, и не раз, но табель все равно его выдает. Скажите продавцу, что его неспособность заработать больше определенной суммы – всего лишь убежденность, – и он докажет, что вы ошибаетесь, предъявив книгу заказов. Продавец прекрасно знает, как упорно прикладывает усилия – и терпел неудачи. Однако, как мы увидим из дальнейшего, почти чудесные перемены происходили как в оценках учеников, так и в способности продавцов зарабатывать, когда их удавалось убедить сделать этот шаг – изменить собственное представление о себе.

2. Представление о себе можно изменить. Многочисленные случаи из практики показывают: нельзя быть ни чересчур юным, ни слишком старым для того, чтобы изменить

свое представление о себе и таким образом начать новую жизнь.

Одна из причин, по которой человеку так трудно изменить свои привычки, личность или образ жизни: вплоть до последнего времени почти все попытки измениться направлялись на периферию Я, так сказать, а не в его центр.

Многочисленные пациенты говорили мне: «Если вы толкуете о позитивном мышлении, то я уже пробовал, и мне это просто не подходит». Однако стоит задать пару дополнительных вопросов – и выясняется, что они применяли позитивное мышление – или пытались его применять – либо к конкретным внешним обстоятельствам, либо к конкретной привычке или дефекту характера («Я получу эту работу», «Я в будущем буду более спокойной и расслабленной», «Это деловое предприятие сложится для меня именно так, как надо», и т. д.). Но они никогда и не думали изменить свои мысли о том Я, которое должно было всего этого достичь.

Иисус предупреждал нас, что глупо ставить заплату из новой ткани на ветхие одежды или вливать молодое вино в старые мехи. Позитивное мышление неэффективно использовать как заплату или костыль для существующего представления о себе. Более того, невозможно действительно позитивно думать о конкретной ситуации, если у вас негативная Я-концепция. И многочисленные эксперименты показывают, что, когда меняется образ Я, цели, *последовательно согласующиеся* с новым самоощущением, достигаются легко и

без напряжения.

Один из первых и наиболее убедительных экспериментов на эту тему был проведен покойным Прескоттом Леки⁵, основоположником психологии образа Я.

Леки представлял личность как «систему идей», каждая из которых *должна казаться* последовательно согласующейся с остальными. Идеи, идущие вразрез с системой, отвергаются, в них не верят, а потому и не действуют согласно им. Идеи, которые *кажутся* согласующимися с системой, принимаются. В самом центре этой системы идей находится основа, на которой строится все остальное, – «эго-идеал» человека, его образ Я или представление о себе.

Леки был школьным учителем и мог проверить теорию на тысячах учеников.

Леки предположил: трудности с определенным предметом школьной программы связаны с тем, что знание этого предмета не согласовалось бы (с точки зрения ученика) с его представлением о своей личности. Однако, считал Леки, если бы удалось трансформировать лежащее в основе проблемы представление ученика о себе, подход к проблемному предмету изменился бы соответственно.

Если ученика убедить перестроить самоопределение, то его способность к обучению тоже должна была измениться.

⁵ Прескотт Леки (1892–1941) был лектором психологии в Колумбийском университете с 1924-го до 1934 г. Один из первых исследователей образа Я (*прим. ред.*).

Леки был прав. Один ученик, делавший орфографические ошибки в 55 словах из сотни и заваливший такое количество контрольных, что был оставлен на второй год, в следующем году в среднем правильно писал 91 слово из 100 и стал одним из самых грамотных в школе. Парень, исключенный из колледжа за плохие оценки, поступил в Колумбийский университет и был там круглым отличником. Девушка, четырежды не сдавшая экзамен по латыни, после трех бесед со школьным консультантом получила на 84 балла из 100. Студент, которому экзаменационная комиссия заявила, что у него нет никаких способностей к английскому языку, на следующий год удостоился почетного звания за полученную литературную премию.

Проблема этих учащихся была не в тупости или нехватке основных способностей. Она крылась в неадекватном образе Я («у меня не математические мозги», «я просто от природы склонен писать с ошибками»).

Учащиеся отождествляли себя с ошибками и неудачами. Вместо того чтобы сказать: «Я провалил этот экзамен» (фактически и описательно), они приходили к выводу: «Я – неудачник». Вместо того чтобы сказать: «Я не выучил этот предмет», – они говорили: «Я бездарь».

Если вам интересно подробнее узнать о работе Леки, рекомендую найти его книгу «Самосогласованность – теория личности» (*Self Consistency, a Theory of Personality*, The Island Press, New York.)

Леки применял тот же метод для избавления учеников от обгрызания ногтей и заикания.

Мои собственные документы содержат столь же убедительные реальные примеры.

Мужчина, который настолько боялся незнакомых людей, что редко отваживался выходить из дома, теперь зарабатывает на жизнь публичными выступлениями.

Агент по продажам, собиравшийся подать заявление об уходе, поскольку был просто «не создан для продаж», спустя шесть месяцев стал лучшим в отделе из 100 человек.

Священнослужитель, который подумывал об уходе на покой, потому что нервы из-за одной еженедельной проповеди его утомляли, теперь выступает с тремя (в среднем) «беседами» в неделю вдобавок к обязательным воскресным проповедям и даже не задумывается о том, есть у него «нервы» или нет.

Как пластический хирург заинтересовался психологией образа Я

На поверхностный взгляд может показаться, что хирургия и психология мало связаны между собой. Однако именно работа пластического хирурга впервые наметила на существование образа Я и подняла вопросы, ведущие к важному психологическому знанию.

Когда я много лет назад начинал хирургическую практику, меня изумляли разительные и внезапные перемены в характере и личности, появляющиеся после устранения внешнего дефекта. Реставрация физического образа во многих случаях, казалось, *создавала совершенно новую личность*.

Раз за разом скальпель в моей руке становился волшебной палочкой, не только преображавшей внешность пациента, но и трансформировавшей всю его жизнь. Робкие и замкнутые становились смелыми и отважными. «Туповатый», «глупый» мальчик превращался в живого, сообразительного паренька, который впоследствии становился высокопоставленным менеджером в известной фирме. Агент по продажам, утративший деловую хватку и веру в себя, стал примером самоуверенности. И, пожалуй, наиболее ошеломительным примером из всех был «закоренелый» преступник-ре-

цидивист, который буквально в один день изменился, превратившись из неисправимого и не демонстрировавшего никаких признаков раскаяния негодяя в образцового заключенного, заслужившего условно-досрочное освобождение за хорошее поведение и впоследствии игравшего ответственную роль в обществе.

Около двадцати лет назад я изложил множество подобных историй в книге «Новые лица – новое будущее». После ее публикации и выхода похожих статей в ведущих журналах меня стали осаждать криминалисты, социологи и психиатры.

Они задавали вопросы, на которые я не мог ответить, но которые побудили меня к поискам. Как ни странно, я узнал благодаря своим неудачам столько же, сколько и благодаря успехам – если не больше.

Объяснить успехи было легко. Вот, например, мальчик со слишком большими ушами. Ему говорили, будто он похож на такси с открытыми с обеих сторон дверцами. Над ним смеялись всю жизнь – нередко жестоко. Общение со сверстниками означало унижение и боль... Так почему бы ему не избегать социальных контактов? С какой стати не испытывать страха перед людьми и не уходить в себя? Мальчик ужасно боялся выражать себя любым способом, неудивительно, что его считали умственно неполноценным. Когда форма ушей была исправлена, причина стыда и унижения оказалась ликвидирована, и мальчик, по логике вещей, должен был начать играть нормальную роль в жизни – что он и

сделал.

Или подумайте об агенте по продажам с изуродованным в результате аварии лицом. Каждое утро, бреясь перед зеркалом, он видел ужасный уродливый шрам на щеке и гротескно искривленный рот. Впервые в жизни он познал болезненную стеснительность. Он стыдился себя, и ему казалось, будто его внешность отталкивает окружающих. Шрам стал его «пунктиком». Мой пациент начал гадать, что думают о нем другие. И вскоре его это оказалось изуродовано еще сильнее, чем лицо.

Он утратил уверенность в себе, стал озлобленным и враждебным. Вскоре почти все его внимание было направлено на самого себя – и главной целью стала защита эго и избегание ситуаций, которые могли привести к унижению.

Легко понять, почему коррекция лицевого дефекта и восстановление «нормального» лица мгновенно изменили мировоззрение этого человека, его самооценку – и в результате привели к большим успехам в работе.

Но как быть с теми пациентами, которые не меняются?

С герцогиней, болезненно застенчивой из-за внушительной горбинки на носу? Хотя операция подарила ей классический нос и по-настоящему красивое лицо, герцогиня продолжала играть роль гадкого утенка, нежеланной сестры, не могла заставить себя посмотреть в глаза другому собеседнику. Если скальпель сам по себе – волшебная палочка, то по-

чему с герцогиней его магия не сработала?

И как быть со всеми остальными людьми, которые приобрели новые лица, но продолжали носить прежнюю личность?

Или как объяснить реакцию пациентов, утверждающих, что операция не оказала *совершенно никакого воздействия* на их внешность?

Каждый пластический хирург сталкивался с подобным и, возможно, был так же озадачен, как и я. Насколько бы разительной ни была перемена во внешности, есть пациенты, которые упорствуют: «Я выгляжу точно так же, как и прежде, вы ничего не сделали!» Друзья, даже родственники едва узнают человека, с энтузиазмом твердят о новообретенной «красоте», однако сама пациентка видит лишь небольшие улучшения или даже отрицает изменения. Сравнение фотографий «до» и «после» здесь мало помогает и может спровоцировать враждебность. В силу некой странной психологической алхимии пациентка думает: «Разумеется, я вижу, что этой горбинки на носу больше нет – но мой нос все равно *выглядит* точно так же». Или: «Пусть шрама больше не видно, но я-то знаю, что он *все равно есть*».

Шрамы, которыми вы гордитесь

Еще одна улика в поисках ускользающего образа Я: не все шрамы или уродства унизительны и постыдны, с точки зрения их обладателя.

В бытность мою молодым студентом-медиком в Германии мне доводилось видеть, как другие учащиеся с гордостью носили свои «дуэльные шрамы» – американец мог бы с той же гордостью носить почетную медаль. Дуэлянты – элита университетского сообщества, а шрам на лице – почетный знак, доказывающий высокое положение.

Для этих молодых людей приобретение чудовищного шрама на щеке имело тот же психологический эффект, что и удаление шрама со щеки моего пациента, агента по продажам.

В прежние времена в Новом Орлеане примерно на тот же манер носили повязку на глазу креолы⁶. Я начал понимать, что лезвие само по себе не обладает волшебными свойствами. Оно может нанести шрам одному, а у другого удалить шрам с одним и тем же психологическим результатом.

⁶ Креолы (американцы не английского происхождения) считали себя элитой Нового Орлеана и подчеркивали свой статус относительно англоязычных чужаков (*прим. ред.*).

Тайна воображаемого уродства

Для человека, страдающего настоящим врожденным дефектом или с действительно изуродованным в результате несчастного случая лицом, пластическая хирургия может воистину сотворить чудо. Благодаря таким случаям легко сделать теоретический вывод, что панацея от всех неврозов, недовольства, неудач, страха, тревожности и отсутствия уверенности в себе – это тотальная пластическая операция, удаляющая все телесные дефекты.

Однако тогда напрашивается вывод: люди с нормальным лицом необыкновенно свободны от всех психологических трудностей. Они должны быть жизнерадостными, счастливыми, уверенными в себе, избавленными от тревожности и беспокойства. Мы знаем – даже слишком хорошо, – что это не так.

Не может такая теория объяснить поведение людей, требующих у хирурга сделать «подтяжку лица», чтобы исцелить чисто воображаемое уродство. Так, иногда 35–45-летние женщины считают себя старухами, хотя их внешность совершенно нормальна, а во многих случаях и необыкновенно привлекательна.

Есть молодые девушки, убежденные в своем уродстве просто потому, что размеры их рта, носа или бюста не вполне соответствуют параметрам

ныне царствующей королевы экрана.

Есть и мужчины, верящие, что их уши слишком велики, а нос чересчур длинен.

Пластический хирург, следующий врачебной этике, и не подумает оперировать этих людей, но, увы, шарлатанам, или так называемым «докторам красоты», которых не приняла бы в свои ряды ни одна медицинская ассоциация, подобные сомнения неведомы.

«Воображаемое уродство» – не редкость. Недавний опрос показал, что 90 процентов студентов колледжа, независимо от пола, в той или иной мере не удовлетворены своей внешностью.

Если слова «нормальный» или «средний» имеют значение, очевидно: 90 процентов студенчества никак не может быть «ненормальным» или «дефективным» в плане внешности. Однако аналогичные опросы показывают, что примерно такой же процент населения в целом находит ту или иную причину стыдиться своего телесного образа.

Эти люди реагируют *точь-в-точь так, как если бы* страдали действительным уродством. Ощущают такой же стыд. Мучаются теми же страхами и тревожностью. Их способность жить полной жизнью блокируется и душится психологическими препятствиями. Их «шрамы», пусть психологические и эмоциональные, а не физические, не менее разрушительны.

На самом деле секрет заключается в образе Я

Открытие образа Я объясняет все очевидные несоответствия, которые мы обсуждаем. Это общий знаменатель – *решающий фактор* – во всех конкретных случаях, как неудачных, так и успешных.

Вот в чем секрет: чтобы по-настоящему жить, то есть находить жизнь разумно удовлетворительной, необходимо иметь адекватный и реалистичный образ Я.

Необходимо находить свое Я приемлемым для себя. Необходимо здоровая самооценка. Необходимо иметь Я, которому можно доверять, в которое можно верить. Необходимо иметь нестыдное Я, выражать его творчески, а не прятать или маскировать. Необходимо иметь Я, соответствующее реальности, чтобы функционировать эффективно в реальном мире.

Необходимо знать себя – и свои сильные стороны, и слабости, – и быть честным с самим собой в отношении тех и других. Ваш образ Я должен быть разумной приблизительной оценкой вас, не преуменьшая, но и не преувеличивая.

Когда образ Я не поврежден и защищен, вы хорошо относитесь к себе. Он под угрозой – и вы чувствуете себя тревожным и уязвимым. Если он адекватен, вы можете разумно им гордиться, вы ощущаете уверенность в себе. Вы вольны

«быть собой» и выразить себя. Вы оптимально функционируете. Когда же он является объектом стыда, вы стараетесь скрывать его, творческое выражение блокируется. Вы становитесь враждебны ко всему миру, и с вами трудно ладить.

Если шрам на лице подкрепляет образ Я (как немцев-дуэлянтов), самооценка и уверенность в себе растут. Если шрам на лице умаляет образ Я (как у того агента по продажам), результатом становится потеря самооценки и уверенности в себе.

Когда лицевой дефект исправляется пластической хирургией, разительные психологические изменения следуют *только* в том случае, если происходит соответствующая коррекция изуродованного образа Я.

Иногда изуродованный образ Я продолжает существовать после успешной хирургической операции, так же как фантомная конечность может болеть даже годы спустя после ампутации руки или ноги.

Я начинаю новую карьеру

Эти наблюдения привели меня на новый профессиональный путь. Около 15 лет назад я уверился в том, что люди, которые консультируются с пластическим хирургом, нуждаются в большем, чем просто операция, и некоторым из них вмешательство вообще не нужно.

Если я хочу видеть в пациенте целого человека, а не просто нос, ухо, рот, руку или ногу, мне необходимо быть в состоянии дать ему нечто большее.

Я должен уметь показать, как получить «духовную» подтяжку лица, удалить эмоциональные шрамы, как изменить образ мысли, а не только внешность.

Мое обучение принесло полезнейшие плоды. Сегодня я как никогда убежден, что на самом деле в глубине души каждый хочет «больше жизни».

Счастье, успех, душевный покой или любое иное представление о высшем благе, по сути, ощущаются как «больше жизни».

Когда мы испытываем счастье, уверенность в себе и переживаем успех, мы наслаждаемся ощущением большей жизни. Если мы подавляем свои способности, душим Богом данные таланты и страдаем тревожностью, страхом, самообвинением и ненавистью к себе, мы буквально убиваем жизненную силу, доступную нам, и поворачиваемся спиной к дару

Создателя. В той степени, в которой мы отрицаем дар жизни, мы приемлем смерть.

Ваша программа лучшей жизни

Психология за последние 30 лет стала слишком пессимистична в отношении человека и его потенциальных способностей к переменам и величию. Поскольку психологи и психиатры имеют дело с нездоровыми людьми, их профессиональная литература почти исключительно посвящена склонности к саморазрушению и разнообразным отклонениям от нормы.

Боюсь, читатели большого количества подобной литературы начинают рассматривать ненависть, «инстинкт разрушения», чувство вины, самообвинение и все прочие негативные проявления как нормальное человеческое поведение.

Средний человек чувствует слабость и бессилие, задумываясь о том, что придется противопоставлять свою немогущую волю этим негативным силам человеческой природы, отвоевывая здоровье и счастье.

Если бы такова была истинная картина человеческой природы и состояния человека, то «самосовершенствование» было бы воистину бесплодной затеей.

Однако я верю – и опыт пациентов подтверждает мою правоту, – что эту работу не обязательно делать в одиночку.

В каждом из нас есть инстинкт, нацеленный на обретение здоровья, счастья и всего того, что дает индивидуальной личности больше жизни. «Инстинкт жизни» работает на

вас с помощью «творческого механизма», как я его называю, – или, если употреблять слова верно, «механизма успеха», встроенного в каждое разумное существо.

Новые научные открытия в области «подсознательного мышления»

Кибернетика доказывает: так называемое «подсознательное мышление» вообще является не мышлением, а машиной – целеустремленным сервомеханизмом⁷, состоящим из головного мозга и нервной системы, который *используется и управляется* сознанием.

Согласно новейшему и наиболее полезному представлению о человеческой психике, у человека нет двух сознаний, а есть одно сознание, или мышление, которое приводит в действие автоматическую машину, стремящуюся к цели.

Эта автоматическая целеустремленная машина функционирует очень похоже на электронные сервомеханизмы в части основных принципов; но она еще удивительнее и намного сложнее любого электронного мозга или управляемой беголовки, кода-либо изобретенных человеком.

Творческий механизм внутри вас безличен. Он работает автоматически и беспристрастно над достижением успеха и

⁷ Сервомеханизм – автоматическая целеустремленная машина, которая прокладывает путь к мишени или цели, используя данные обратной связи и сохраненную информацию, при необходимости автоматически корректируя курс.

счастья – или несчастья и неудачи – в зависимости от тех целей, которые вы сами перед ним поставите.

Ставьте перед ним цели успеха – и он будет функционировать как механизм успеха. Ставьте перед ним негативные цели – и он будет так же безлично и верно действовать в качестве механизма неудачи.

Как и любой другой сервомеханизм, он должен иметь четко определенную цель или задачу, чтобы над ней работать.

Цели нашего творческого механизма – это ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОБРАЗЫ или мысленные картинки, созданные нами посредством ВООБРАЖЕНИЯ.

Ключевым целевым образом является наш образ Я.

Наш образ Я ограничивает достижение конкретных целей. Он диктует область возможного.

Как и любой сервомеханизм, наш творческий механизм работает на основе информации и данных, загруженных в него (мыслей, убеждений, интерпретаций). Трактую ситуацию, мы описываем проблему и даем старт ее решению.

Если мы загружаем в творческий механизм информацию и данные, подразумевающие, что мы сами – недостойные, низкие, бездарные, неспособные (негативный образ Я), то они обрабатываются и на их основе создается соответствующая программа действий (так же как на основе любых других данных), выдающая нам «ответ» в форме объективного переживания.

Как и любой другой сервомеханизм, наш творческий механизм использует сохраненную информацию, память, в решении текущих задач и реагировании на текущие ситуации.

Ваша программа получения «большей жизни» основывается на узнавании внутренней автоматической системы управления, чтобы использовать ее как механизм успеха, а не механизм неудачи.

Этот метод сам по себе состоит в усвоении, *практике* и *переживании* новых привычек мышления, воображения, запоминания и действия с целью: 1) развить адекватный и реалистичный образ Я; и 2) использовать свой творческий механизм для привлечения успеха и счастья в результате достижения конкретных целей.

Как вы увидите из дальнейшего, метод, предложенный мною, состоит в творческом создании мысленных картин, творческом переживании с помощью воображения и формировании новых автоматических шаблонов реакции путем «притворства» и «действия, как будто».

Я часто говорю пациентам: «Если вы способны запоминать информацию, испытывать беспокойство или самостоятельно завязывать шнурки – значит, у вас не будет никаких проблем с применением этого метода».

Я буду просить вас делать простые вещи, но вы должны тренироваться и переживать их. Визуализировать, создавать мысленные картинки не труднее, чем вспоминать прошлое или беспокоиться о будущем. Разыгрывать новые шаблоны

действия не сложнее, чем решить, а потом каждое утро завязывать шнурки неким новым способом, вместо того чтобы продолжать завязывать их привычным способом без участия мысли или решимости.

Главные идеи для запоминания (заполните список сами)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Глава 2

Как обнаружить ваш внутренний механизм успеха

Как ни странно, еще десять лет назад ученые не имели понятия о механизмах целеполагания и достижения цели в мозгу. В результате длительных и скрупулезных наблюдений они знали, *что* происходит. Но ни одна теория о фундаментальных принципах не связывала все эти феномены воедино в осмысленную концепцию.

Р. У. Джерард, говоря в июньском номере журнала *Scientific Monthly* за 1946 год о мозге и воображении, с печалью констатировал: по большей части от нашего понимания мозга столько же толку и пользы, как если бы мы знали, что череп набит ватой.

Однако когда человек сам принялся конструировать электронный мозг и создавать целеустремленные механизмы, ему пришлось открывать и использовать базовые принципы.

Ученые спрашивали себя: «А не может ли человеческий мозг работать по тем же принципам? А не может ли быть так, что при создании человека Творец обеспечил нас сервомеханизмом более чудесным и удивительным, чем любой

электронный мозг или управляющая система, когда-либо замысленная человеком, *но действующим согласно тем же самым основным принципам?»*

По мнению знаменитых ученых-кибернетиков вроде Норберта Винера⁸, Джона фон Неймана⁹ и других, ответом было безоговорочное «да».

⁸ Норберт Винер (*англ.* Norbert Wiener; 26 ноября 1894, Колумбия, штат Миссури, США – 18 марта 1964, Стокгольм, Швеция) – американский ученый, выдающийся математик и философ, основоположник кибернетики и теории искусственного интеллекта (*прим. ред.*).

⁹ Джон фон Нейман (*англ.* John von Neumann; или Иоганн фон Нейман, *нем.* Johann von Neumann; при рождении Янош Лайош Нейман, *венг.* Neumann János Lajos) – математик еврейского происхождения, сделавший важный вклад в квантовую физику, квантовую логику, функциональный анализ, теорию множеств, информатику, экономику и другие отрасли науки (*прим. ред.*).

Ваша встроенная система управления

У каждого живого существа есть встроенная система управления, или целеустремленное устройство, заложенное Творцом, чтобы достигать цели – жить в самом широком смысле слова.

Для более простых форм жизни цель «жить» просто означает физическое выживание как индивидуума, так и биологического вида. Встроенный механизм у животных ограничивается поисками пищи и укрытия, взаимодействием с врагами, реакцией на опасность, размножением, гарантирующим выживание вида.

У человека «жить» – не только выживать. Для животного цель «жить» означает «удовлетворять определенные физические потребности». Человеку, в отличие от животного, свойственны эмоциональные и духовные потребности. Следовательно, для человека цель «жить» охватывает нечто большее, чем физическую сохранность и воспроизводство вида. Она требует также определенного эмоционального и духовного удовлетворения.

Человеческий механизм успеха намного шире по спектру, чем животный. Он помогает человеку избегать опасностей или преодолевать их, не дает вымереть человеческому роду благодаря половому инстинкту, однако механизм успеха у человека также помогает решать задачи, изобретать, пи-

сать стихи, руководить бизнесом, продавать товары, исследовать новые горизонты в науке, достигать большего душевного спокойствия, развивать более совершенную личность или преуспевать в любом другом занятии, тесно связанном с полной жизнью.

«Инстинкт» успеха

Белку не нужно учить собирать орехи. Нет необходимости и внушать ей делать запасы на зиму. Белка, рожденная весной, в глаза не видела зимы, однако осенью того же года она прячет орехи, чтобы кормиться ими в зимние голодные месяцы. Птицы не берут уроки по строительству гнезда, не посещают курсы навигации. Однако прекрасно ориентируются в пути, протянувшемся на тысячи миль, иногда над открытым морем. У птиц нет ни газет, ни телевидения с прогнозом погоды; нет книг, написанных каким-нибудь пернатым путешественником или первооткрывателем, с рассказами о теплых странах. Тем не менее птица «знает», когда наступят холода, и «знает» точное расположение теплых стран, хоть до них и тысячи миль лету.

В попытке объяснить подобные вещи мы говорим: животными управляют «инстинкты». Проанализируйте их – они помогают животному успешно справляться с окружающей средой. Короче говоря, у животных есть «инстинкт успеха».

Мы часто упускаем из виду тот факт, что у человека тоже есть инстинкт успеха, гораздо более изумительный и сложный, чем у любого животного. Наш Творец не обделил человека. Напротив, человек в этом отношении замечательно одарен.

Животные не способны выбирать цели. Их цели (самосо-

хранение и размножение), так сказать, предустановлены заранее. И их механизм успеха ограничен встроенными целями-образами, которые мы называем «инстинктами».

У человека, напротив, есть то, чего лишены животные, – творческое воображение. Из всех созданий человек – это не просто творение: он еще и творец. С помощью воображения он может формулировать разнообразные цели. Только человек управляет своим механизмом успеха, пользуясь воображением или способностью к созданию образов.

Мы часто думаем, будто понятие «творческое воображение» применимо только к поэтам, изобретателям и другим людям творческих профессий. Но на самом деле воображение является творческим во всем, что мы делаем.

Серьезные мыслители всех эпох, равно как и трезвомыслящие «практичные» люди, признавали этот факт и применяли его с пользой, хоть и не понимали, почему или как воображение приводит наш творческий механизм в действие.

«Воображение правит миром», – говорил Наполеон. «Воображение из всех человеческих способностей – самая богоподобная», – говорил Гленн Кларк. «Способность к воображению есть великая пружина человеческой деятельности и главнейший источник человеческого совершенствования... Уничтожьте эту способность – и состояние человека станет таким же неизменным, как состояние зверей», – говорил Дугалд Стюарт, знаменитый шотландский философ. «Будущее

можно вообразить», – говорит Генри Дж. Кайзер, приписывающий бóльшую часть своего успеха в бизнесе конструктивному, позитивному применению творческого воображения.

Как работает ваш механизм успеха

Вы – не машина.

Но открытия кибернетики дружно указывают: ваш физический мозг и нервная система складываются в сервомеханизм, который вы используете, действующий очень похоже на компьютер и механическое устройство наведения на цель. Ваши мозг и нервная система составляют механизм, автоматически действующий для достижения поставленной цели, очень похоже на самонаводящуюся торпеду или ракету, находящую свою мишень и устремляющуюся к ней.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.