

Библиотека «УСПЕХ»

6

dr Maksvel Molc

PSIHOKIBERNETIKA

Beograd, 2001.

Naslov originala
Maxwell Maltz M.D., F.I.C.S.
PSYCHO-CYBERNETICS
USA 1960

Autorska prava za Srbiju
Branislav Maričić

Izdavač
FINESA
Kralja Milutina 46, 11000 Beograd
011/2645-122, 064/6454856
www.finesa.edu.rs

Za izdvača
Branislav Maričić

Urednik
Časlav Mančić
Tehnički urednik
Nenad Đuričić
Prevodilac
Jasna Jerbić
Lektor
Dobriła Đuričić
Korektor
Zorica Maričić
Štampa
Caligraph, Beograd

Tiraž
500 primeraka

ISBN 86-82683-17-2

Predgovor

Tajna kako da ovu knjigu iskoristite za promenu svoga života

Otkriće 'predstave o sebi' predstavlja prekretnicu u razvoju psihologije i u oblasti kreativne ličnosti.

Značaj predstave o sebi uočen je pre više od deset godina.* Ipak je o tome malo napisano. I to, začudo, ne zato što 'psihologija predstava o sebi' ne daje rezultate, već zato što daje tako zapanjujuće rezultate. Jedan je moj kolega to ovako izrazio: „Nerado objavljujem svoja otkrića, naročito laičkoj publici, zato što bih, predstavim li neke od svojih slučajeva i opišem li začuđujuća i neobična poboljšanja ličnosti, mogao biti optužen za preterivanje ili pokušaj osnivanja novog kulta, ili za oboje.“

Isto sam tako i ja oklevao. Na bilo koju knjigu koju bih na tu temu mogao napisati, moje kolege bi sigurno iz nekoliko razloga gledale kao na nešto neuobičajeno. Pre svega, neuobičajeno je da plastični hirurg piše knjigu iz psihologije. Potom, neki će krugovi verovatno smatrati da je još neobičnije to što se izlazi iz uske male dogme – 'zatvorenog sistema nauke o psihologiji' – i odgovori koji se tiču ljudskog ponašanja traže u fizici, anatomiji i novoj nauci – kibernetici.

Moj odgovor je da svaki plastični hirurg *jeste* i *mora biti* psiholog, želeo on to ili ne. Kada čoveku menjate lice, skoro uvek menjate i njegovu budućnost. Promenite mu fizički izgled i skoro uvek ćete promeniti i čoveka – njegovu ličnost, ponašanje – a ponekad čak i njegove osnovne talente i sposobnosti.

Lepota je dublja od debljine kože

Plastični hirurg ne menja samo čovekovo lice. On menja i njegovo unutrašnje 'ja'. Rezovi koje pravi dublji su od debljine kože. Često prodiru i duboko u psihu. Davno sam shvatio da je to ogromna odgovornost i da svojim pacijentima i sebi dugujem veća znanja o onome

* Prvo izdanje ove knjige objavljeno je 1960. godine. (*prim. prev.*)

što radim. Nijedan odgovoran lekar neće se usuditi da izvrši složenu plastičnu operaciju bez posebnih znanja i obuke. Tako i ja osećam da, ukoliko se menjanjem čovekovog lica menja i njegova unutrašnjost, imam odgovornost da steknem i odgovarajuća znanja u toj oblasti.

Neuspesi koji su vodili ka uspehu

U svojoj prethodnoj knjizi, napisanoj pre nekih dvadeset godina pod nazivom *Nova lica – nove budućnosti*, objavio sam zbirku slučajeva u kojima je plastična hirurgija, naročito facijalna, mnogim ljudima otvorila vrata novoga života. Ova knjiga je govorila o zadivljujućim promenama koje su se, po promeni lika, često iznenadno i dramatično dešavale u čovekovoj ličnosti. Bio sam ushićen svojim uspesima. Ali, poput ser Hamfrija Dejvija, više sam naučio iz svojih neuspeha nego iz uspeha.

Neki pacijenti posle operacije *nisu* ispoljili promene ličnosti. U *većini slučajeva*, osobe koje su bile izrazito ružne ili nakazne, a podvrgle se hirurškom zahvatu, iskusile su skoro trenutni (obično u toku dvadeset jednog dana) porast samopoštovanja, samopouzdanja. Ali, u *nekim slučajevima*, pacijent bi se i nadalje osećao neodgovarajućim i manje vrednim. Ukratko, ovi 'neuspešni' su se i nadalje osećali, ponašali i radili *kao da* još uvek imaju ružno lice.

To mi je ukazalo na činjenicu da sama promena fizičkog lika nije onaj pravi ključ za promenu ličnosti. Postojalo je još nešto na šta je plastična hirurgija *obično* imala uticaj, ali ne uvek. Kada je to 'još nešto' obnovljeno, i osoba bi se promenila. Kada to 'još nešto' nije obnovljeno, osoba bi ostajala ista, mada bi njen fizički izgled mogao biti potpuno izmenjen.

Lice ličnosti

Kao da je sama ličnost imala svoje 'lice'. Ovo nefizičko 'lice ličnosti' izgleda da je bio taj pravi ključ za promenu ličnosti. Ako je ono ostalo sa ožiljcima, izobličeno, 'ružno' ili inferiorno, i osoba se tako ponašala, uprkos promenama fizičkog izgleda. Kada bi se moglo obnoviti ovo 'lice ličnosti', kada bi se mogli otkloniti emocionalni ožiljci, tada bi se i sama ličnost promenila, čak i bez plastične hirurgije lica. Započevši istraživanja u ovoj oblasti, otkrivao sam sve više pojava koje su potvrdile činjenicu da 'predstava o sebi', mentalno i duhovno poi-

manje sebe ili 'slika' pojedinca o samome sebi jesu onaj pravi ključ za ličnost i ponašanje. Više o ovome u prvom poglavlju.

Istina je tamo gde je nalazite

Oduvek sam verovao da se, kada je istina u pitanju, mora otići bilo gde, čak i ako se pri tom moraju preći međunarodne granice. Kada sam pre mnogo godina odlučio da postanem plastični hirurg, nemački lekari su na tom polju bili mnogo ispred ostalih. Tako sam otišao u Nemačku.

U svojoj potrazi za 'predstavom o sebi' i ja sam morao da prelazim granice, i to one nevidljive. Iako je psihologija priznavala predstavu o sebi i njenu ključnu ulogu u ponašanju ljudi, psiholozi su na pitanja kako predstava o sebi utiče na pojedinca, kako *stvara* novu ličnost, kako se odvijaju promene u čovekovom nervnom sistemu pri promeni predstave o sebi, odgovarali: „Nekako.“

Većinu svojih odgovora pronašao sam u novoj nauci, kibernetici, koja je teleologiju*, koncept vredan poštovanja, vratila u nauku. Prilično je čudno što je ta nova nauka kibernetika iznikla iz rada fizičara i matematičara a ne psihologa, naročito kada se uzme u obzir da se kibernetika i teleologija bave istim: ponašanjem ili mehaničkim sistemima usmerenim ka cilju, svrsi. Kibernetika objašnjava 'šta se dešava' i 'šta je neophodno' za svrhoviti rad mašine. Psihologija, sa svim svojim vajnim znanjima o ljudskoj psihi, nema zadovoljavajući odgovor za neku jednostavnu svrshodnu i ciljno orijentisanu radnju. Na primer, kako je moguće da čovek uzme cigaretu sa stola i stavi je u usta. Ali fizičari imaju odgovor. Tvorcima mnogih psiholoških teorija bili su poput onih što posmatraju i odgonetaju šta je u vasioni i na drugim planetama, ali nisu u stanju da kažu šta je u njihovom vlastitom dvorištu.

Kibernetika je učinila mogućim veoma važan proboj u psihologiji. Sebi ne pripisujem zasluge za taj proboj, već za njegovo priznavanje.

Ne iznenađuje nas činjenica da je do njega došlo zahvaljujući fizičarima i matematičarima. Svaki proboj u nauci dolazi iz nekog izvora izvan nje. 'Stručnjacima' su najbliža znanja razvijena unutar prepisanih granica dotične nauke. Svako *novo* znanje obično mora doći izvana – ne od 'eksperata', već 'inperata', kako ih je neko definisao.

* Nauka o celishodnosti, svrhovitosti; učenje da se svi procesi u univerzumu odvijaju u skladu sa nekim (univerzalnim) ciljem, svrhom. (*prim. ur.*)

Paster nije bio lekar. Braća Rajt nisu bili aeroinženjeri, već mehaničari za bicikle. Ajnštajn, zapravo, i nije bio fizičar već matematičar. A ipak su njegovi matematički pronalasci naglavačke okrenuli sve omiljene fizičke teorije. Gospođa Kiri nije bila lekar već fizičar, a ipak je dala važan doprinos medicini kao nauci.

Kako možete iskoristiti ovo novo znanje

Imao sam nameru da vas ovom knjigom ne samo obavestim o novim saznanjima na polju kibernetike, već i da vam pokažem kako je u svome životu možete iskoristiti za dostizanje ciljeva koji su vam važni.

Opšti principi

'Predstava o sebi' je ključ ljudske ličnosti i ponašanja. Promenite predstavu o sebi i promenićete i svoju ličnost i svoje ponašanje.

Ali i više od toga. 'Predstava o sebi' određuje i granice pojedinačnih postignuća. Ona utvrđuje šta možete, a šta ne možete učiniti. Proširite predstavu o sebi i proširićete i 'oblast mogućeg'. Razvijanje odgovarajuće, realne predstave o sebi obogatiće čoveka novim sposobnostima, novim talentima i bukvalno preobratiti neuspeh u uspeh.

Psihologija predstava o sebi nije samo sebi donela zasluge, već su njome objašnjene i mnoge pojave odavno poznate, ali ne i shvaćene na pravi način. Na primer, danas je na polju psihologije ličnosti, psihosomatske medicine i industrijske psihologije očigledno da postoji 'tip uspešne ličnosti' i 'tip neuspešne ličnosti'; 'ličnosti sklone sreći' i 'ličnosti sklone nesreći'; 'ličnosti okrenute zdravlju' i 'ličnosti okrenute bolesti'. Psihologija predstava o sebi baca novo svetlo na ove i mnoge druge razmatrane životne činjenice. Baca i novo svetlo na 'moć pozitivnog razmišljanja' i što je još važnije, objašnjava zašto ono kod nekih ličnosti 'funkcioniše', a kod drugih ne. ('Pozitivno razmišljanje' zaista 'funkcioniše' kada je sastavni deo nečije predstave o sebi. Ono bukvalno *ne može* 'funkcionisati' kada nije sastavni deo predstave o sebi – dok god se predstava o sebi ne promeni.)

Da biste razumeli psihologiju predstava o sebi i primenili je na vlastiti život, neophodno je da se upoznate s nekim njenim mehanizmima koje kotisti za postizanje svoga cilja. Postoji mnoštvo naučnih dokaza koji pokazuju da čovekov mozak i nervni sistem pri dostizanju ciljeva delaju svrhovito, u skladu s poznatim principima kibernetike.

Ako posmatramo način na koji rade, mozak i nervni sistem predstavljaju čudesan i složen 'mehanizam usmeren ka cilju', neku vrstu ugrađenog upravljačkog sistema koji radi *za* vas kao 'mehanizam uspeha' ili *protiv* vas kao 'mehanizam neuspeha', u zavisnosti od toga kako *vi* kao operater njime upravljate i od ciljeva koje pred njega postavljate.

Ironija je da kibernetika, proistekla iz proučavanja mašinskih i mehaničkih principa, ide još dalje i obnavlja dostojanstvo čoveka kao jedinstvenog, stvaralačkog bića. Psihologija koja je počela s proučavanjem ljudske psihe, ili duše, skoro da je čoveku oduzela dušu. Bihejvioristi koji nisu razumeli ni 'čoveka' ni mašinu, pa ih zato i zamenili, govorili su nam da je misao kretanje elektrona, a svest samo hemijska reakcija. 'Volja' i 'svrha' su bili mitovi. Kibernetika, koja je počela od istraživanja fizičkih mašina, ne pravi ovu grešku. Nauka o kibernetici ne kaže da je 'čovek' mašina, već da čovek *ima* i *koristi* mašinu. Štaviše, govori nam i kako ta mašina funkcioniše i kako se može koristiti.

Tajna je u iskustvu

Predstava o sebi se menja, na bolje ili na gore, ne samo na osnovu razuma ili intelektualnih saznanja, već i na osnovu iskustva. Svesno ili nesvesno, predstavu o sebi ste razvili u skladu sa svojim stvaralačkim iskustvima iz prošlosti. Na isti način je možete i promeniti.

U zdravu, srećnu i prilagođenu odraslu osobu nije izraslo dete koje je o ljubavi *učilo*, već ono koje je ljubav *iskusilo*. Naš sadašnji stepen samopouzdanja i sigurnosti pre je posledica onoga što smo 'iskusili', nego onoga što smo intelektualno spoznali.

Psihologija predstava o sebi premošćava jaz i razrešava očigledne sukobe među raznim terapeutskim metodima koji se danas koriste. Ona je zajednički imenitelj direktnog i indirektnog savetovanja, kliničke psihologije, psihoanalize, čak i autosugestije. Svi na ovaj ili onaj način koriste kreativno doživljavanje za stvaranje bolje predstave o sebi. Bez obzira na teorije, ovo se *zaista dešava*, na primer, u 'terapeutskoj situaciji' psihoanalitičke škole: analitičar nikada ne kritikuje, ne osporava niti morališe, nikada nije zaprepašćen pacijentovim izlivima strahova, stida, osećaja krivice i 'lošim mislima'. Možda prvi put u životu pacijent *iskustveno* doživljava da ga neko prihvata kao ljudsko biće; on 'oseća' da je vredan i poštovan i počinje sebe da prihvata, a svoje 'ja' shvata na novi način.

Nauka otkriva 'veštačka' iskustva

Drugo otkriće, ovoga puta na polju eksperimentalne i kliničke psihologije, omogućava nam da koristimo 'doživljavanje' kao neposredan i kontrolisan metod za menjanje predstave o sebi. Istinsko životno iskustvo može biti okrutan i nemilosrdan učitelj. Bacite čoveka u duboku vodu i iskustvo ga može naučiti da pliva. Zbog tog istog iskustva drugi će se udaviti. Vojska od mladića 'stvara čoveka'. Ali, bez sumnje, vojnička iskustva od mnogih stvaraju neurotičare. Već vekovima je znano da 'ništa ne uspeva kao uspeh'. Učimo se uspešnom postupanju kroz doživljavanje uspeha. Sećanja na minule uspehe čine ugrađeno 'skladište informacija' koje nam uliva samopouzdanje pri obavljanju sadašnjih zadataka. Ali kako neko može iz njega izvući sećanja na prošle uspehe, kada je doživljavao same neuspehe? Njegov nezgodan položaj može se uporediti s mladim čovekom koji ne može osigurati sebi posao zbog nedostatka iskustva, a to iskustvo ne može steći zato što nema posao.

Ova dilema je rešena jednim drugim važnim otkrićem koje nam u svim praktičnim situacijama omogućava da stvorimo 'veštačko iskustvo', da ga bukvalno stvorimo i kontrolišemo, u laboratoriji ili u umu. Eksperimentalni i klinički psiholozi potvrdili su bez i tračka sumnje da čovekov nervni sistem ne može uočiti razliku između *stvarnog* iskustva i živopisno *zamišljenog* iskustva. Iako ovo može izgledati kao preterivanje, u ovoj knjizi ćemo proučiti neke eksperimente izvedene u laboratorijski kontrolisanim uslovima gde je ova vrsta 'veštačkih' iskustava iskorišćena u veoma praktične svrhe, za poboljšanje veštine bacanja strelica u igri pikado i davanja koševa. Videćemo ih na delu u životu onih što su ih koristili za poboljšanje govorničkog umeća, prevazilaženje straha od zubara, poboljšanje nastupa i ponašanja u društvu, razvoj samopoverenja, veću prodaju, bolje igranje šaha – i u praktično svakoj situaciju koju je moguće zamisliti, a gde 'iskustvo' donosi uspeh. Bacićemo pogled i na zapanjujući eksperiment u kome su dva eminentna lekara pomogla neurotičarima da sebe dožive kao 'normalne' osobe i tako se izleče!

Možda najvažnije od svega, naučićemo kako su hronično nesrećni ljudi, 'iskusivši' sreću, naučili da uživaju u životu.