

УСПЕХ!

ПСИХО- КИБЕРНЕТИКА 2000

**Боббе СОММЕР,
Марк ФОЛСТЕЙН**


ПОПУРРИ
Минск 2002

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	
Как эта книга может изменить вашу жизнь	7
Глава 1	
Самовосприятие: как оно влияет на нашу жизнь	19
Глава 2	
Как запрограммировать свой механизм успеха	43
Глава 3	
Вообразите свой путь к успеху.	71
Глава 4	
Освободите себя от ложных убеждений.	103
Глава 5	
Дайте “отдохнуть” механизму успеха: научитесь расслабляться.	137
Глава 6	
Как преодолеть стресс без всяких таблеток	169

Глава 7	
Ставьте цели и живите по собственному сценарию	209
Глава 8	
Двигаемся вперед: от постановки целей к их реализации	243
Глава 9	
Снова обратимся к механизму успеха: определим план перемен	275
Глава 10	
Как стать преуспевающей личностью	305
Глава 11	
Обращаем внимание на предупредительные сигналы: как избежать неудач	331
Глава 12	
Устранение сбоев в программе развития личности	359
Глава 13	
Извлечение максимума из психокибернетики: не просто выживать, но и жить	393

УДК 159.9+316.6

ББК 88.4+88.5

С61

Серия основана в 1998 году

Перевёл с английского *Л. М. Щукин* по изданию:
PSYCHO-CYBERNETICS 2000

by Bobbe Sommer with Mark Falstein.—

Englewood Cliffs, NJ 07632: «PRENTICE HALL», 1993.

На русском языке публикуется впервые.

Художник обложки *М. В. Драко*

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Соммер Б., Фолстейн М.

С61 Психокibernетика 2000/Пер. с англ. Л. М. Щукин;
Худ. обл. М. В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри», 2002.—
432 с.— (Серия «Успех!»).

ISBN 985-438-586-8.

В книге описана простая поэтапная программа, которая поможет Вам преодолеть негативное представление о самом себе (отрицательный «само-имидж») и выработать положительное мировосприятие, нацеленное на активные действия и достижение успеха.

Для широкого круга читателей.

УДК 159.9+316.6

ББК 88.4+88.5

ISBN 985-438-586-8 (рус.) © Перевод. Издание на русском языке.
Оформление. ООО «Попурри», 2001

ISBN 0-13-735895-4 (англ.) © 1993 Maxwell Maltz
Psycho-Cybernetics Foundation, Inc.

Нажмите здесь, чтобы купить полную
версию книги

С огромным удовольствием хочу представить вам книгу “Психокибернетика 2000”. Фонд Мальца несет ответственность за наследие доктора Максвелла Мальца, и мы убеждены в том, что представляемая книга является достойным вкладом в это наследие. Несмотря на то что доктор Мальц не был ни психологом, ни психотерапевтом по своему образованию, он активно и глубоко занимался восстановлением психического здоровья своих пациентов, работая пластическим хирургом. В те времена, когда специалисты в области психологии человека были привязаны к модели Фрейда, недооценивающей возможность человека контролировать собственную жизнь, доктор Мальц свел воедино ряд самых современных формул того, как людям улучшить самих себя. В настоящее время многие профессионалы продвинулись далеко вперед в том направлении, которое пропагандировал доктор Мальц: самоутверждение, самореализация, биологическая обратная связь, положительный самонастрой и упражнения по развитию воображения — центральные звенья психологического развития личности. Как специалист и психолог-исследователь, я могу подтвердить, что те идеи и методы, о которых вы прочитаете в этой книге, полностью соответствуют самым современным профессиональным теориям и практике.

Идеи доктора Мальца развивает и дополняет Боббе Соммер. Она глубоко занималась вопросами развития и совершенствования личности, работая с пациентами в об-

ласти психотерапии, а в более общем плане — с тысячами участников своих семинаров. Она знает, какие проблемы беспокоят людей и, подобно доктору Мальцу, является прекрасным лектором и пропагандистом. Те случаи из ее психотерапевтической практики, о которых и рассказывается в этой книге, являются типичными для многих людей. Упражнения, которые она предлагает, должны оказаться столь же эффективными для читателей книги, какими они стали для ее пациентов и широкой аудитории слушателей.

В подготовке этой книги принимали участие и другие известные люди. Марк Фолстейн является одаренным писателем, и его усилия, направленные на то, чтобы сделать эту книгу увлекательной для чтения, видны на каждой странице. Нам повезло также в том, что мы работали с Элен Шнейд Коулман — старшим редактором издательства “Саймон энд Шустер”. Благодаря ее руководству издание книги было решено положительно, при этом она давала редакторские советы на простом и понятном языке, что позволило написать книгу, читательский интерес к которой поддерживается до последней страницы.

И, конечно, я хотел бы отдать должное Анне Харабин Мальц, которая сделала все возможное для того, чтобы реализовать все проекты своего покойного мужа и основать фонд Мальца. Она прочитала рукопись книги “Психокибернетика 2000” с огромным вниманием и с энтузиазмом написала свое предисловие, которое следует за моим. К глубокому сожалению, госпожа Мальц ушла из жизни 16 марта 1993 года. Ее долгая и полнокровная жизнь закончилась в твердой уверенности, что она успешно передала наследие доктора Мальца фонду его имени и что понятие и концепция психокибернетики будут продолжать жить и развиваться.

Заключительная часть всей этой затеи остается за вами, читатель. Если вы прочитаете эту книгу, если решите

связать свою судьбу с нами и доктором Мальцем и разделить его идеи по самореализации личности, если вы решите применить эти методы и упражнения в практике собственной жизни, тогда наша миссия может считаться выполненной. И пусть вы станете одним из миллионов представителей того поколения, которое вступает в новый век, взяв на вооружение психокибернетику как средство воодушевления и руководства. Приятного вам чтения, вдумчивых упражнений и счастливой жизни!

*Доктор Дэвид Бароун,
доцент психологии университета Нова,
президент фонда психокибернетики
Максвелла Мальца*

В 1960 году доктор Мальц познакомил мир со своей великой теорией психокибернетики. С тех пор более 30 миллионов человек приобрели его книгу, и, возможно, в два раза большее число прочитало ее.

Работая пластическим хирургом, мой муж всегда был сильно заинтересован в том, чтобы люди, идя на операции по омоложению лица и устранению дефектов внешности, обновлялись также и духовно. Он давал людям путеводную звезду, которая выводила их из темноты к свету. От отчаяния и безнадежности к счастью и процветанию.

Он мечтал о том, чтобы эта его миссия продолжала жить еще долго после его смерти. Так и случилось. Потому что его концепция достижения целей и личного совер-

шенствования, как это всегда случается с истиной, не имеет временных границ.

Следуя его мечте, я с удовольствием представляю вам книгу — “Психокибернетика 2000”.

Я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам по-новому увидеть мир, укрепить уверенность в себе и накопить энергию, необходимую для того, чтобы достойно встретить грядущее.

Анна Харабин Мальц

КАК ЭТА КНИГА МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

Психокибернетика — знаменитая и заслуженная программа доктора Максвелла Мальца, направленная на всестороннее развитие личности, — является краеугольным камнем моей работы в качестве психотерапевта и лектора в течение вот уже более 20 лет. На своих курсах и семинарах, как и в своей клинической практике и в международной лекционной деятельности, я часто цитирую доктора Мальца и ссылаюсь на его фундаментальные теории. Кажется, я сказала “цитирую”? Извините, я имела в виду — использую в своей практической деятельности для обращения других в свою веру. *Эти теории действительно работают!* Только ваше представление о самом себе, только ваша самооценка и ваше собственное воображение устанавливают границы того, чего вы можете и чего не можете достичь — “зону возможного”, как называл ее Мальц. Расширяя представление о самом себе, вы раздвигаете пределы реализации своих талантов и возможностей. Вот как все просто. Миллионы людей уже применили программу Мальца, которая была изложена в его книге-бестселлере “Психокибернетика” (издательство

“Прентис Холл”, 1960 год), для того чтобы обратить собственные разочарования и неудачи в счастье и успех.

Развивать идеи, которые приобрели характер легенды, — тяжелое испытание. Не каждому дано продолжить деятельность великого мастера. Я была польщена и обрадована, когда фонд психокибернетики Максвелла Мальца попросил меня заняться дополнением и развитием программы Мальца в интересах современных читателей. Такая просьба являлась признанием моих достижений как эксперта-психолога, специалиста в области самопомощи в целом и в применении идей доктора Мальца в частности. Мне представилась возможность пересказать идеи Мальца языком нового поколения — повести вас вперед в овладении контролем над собственной жизнью без необходимости посещения дорогих семинаров по “самоактуализации” или консультаций по психотерапии.

Эта книга — и ваш семинар и ваш консультант. *Вы сами* являетесь своим собственным терапевтом. Применив к себе эту простую и прагматическую программу, вы сможете:

- запрограммировать себя против сомнений и негативной самооценки;
- расширить диапазон своих личных и профессиональных целей;
- повысить свой производственный потенциал;
- добиться счастливой жизни, полной здоровья и любви;
- преодолеть растерянность, чрезмерные страхи и запреты;
- стать более решительным в ситуациях, связанных с работой;
- развить в себе черты характера, ведущие к успеху;

- сделать свою работу идеальной для себя;
- преодолеть внутренний консерватизм, боязнь перемен;
- сократить количество стрессов, преследующих вас в жизни;
- превратить мечты в планы действий по самоутверждению;
- бросить вызов таким вредным привычкам, как курение, переедание и агрессивное поведение;
- зарубцевать все шрамы от прошлых эмоциональных ран;

...в общем, стать такой личностью, которая действует, а не просто реагирует, — чтобы прожить жизнь по своему собственному плану.

Как психокибернетика перевернула мою жизнь

Я познакомилась с психокибернетикой, будучи студенткой выпускного курса. Один из друзей предложил мне билет на лекцию доктора Мальца, с которой тот выступал в Лос-Анджелесе. Поначалу я колебалась. Я уже слышала о Максвелле Мальце, но очень мало знала о его идеях. У меня было смутное подозрение, что он очередной, сам себя назначивший пророк, который хочет решить все мировые проблемы, а к тому времени я уже наслушалась разных лжепророков, обещавших то одно, то другое. С другой стороны, лишний бесплатный билетик всего лишь бесплатный билетик. И в результате той лекции моя жизнь полностью преобразилась.

Эта фраза не является простым клише или преувеличением. Моя жизнь не просто “изменилась”. Я почувствовала фундаментальный сдвиг в ее направленности и целях. Слушая доктора Мальца, я впервые поняла, что я

собственной жизнью по-настоящему так и не управляла. То, что ранее я считала своим “собственным” выбором, на самом деле делали за меня другие — “для моего же блага”, но это был не мой выбор. Помню, как сидела в той аудитории и ощущала, что пришло время взять на себя ответственность за собственную жизнь. Я начала спрашивать себя: “Чего же я хочу от жизни? Что я могу дать взамен? Что я хочу, чтобы было в фокусе моей жизни? Каким образом мое детство влияет на мою взрослую жизнь? Каковы мои цели? Насколько эффективно использую я свое воображение и творческие способности?”

Я приобрела экземпляр книги “Психокибернетика”. Уже с первых страниц меня поразило то, что Максвелл Мальц говорил, апеллируя к разуму. В тот момент я работала над своим дипломом по психологии, занималась оценкой теории личности, буквально используя для этого товарные весы. Это были 1960-е годы. Кругом было множество всевозможных гуру, один из них был готов даже научить нас тому, как реализовать весь свой человеческий потенциал. Мы могли отправиться в путешествие в рай с Билли Шутцем, могли рыдать над пустым креслом под руководством Фрица Перлса, могли совершить увлекательное путешествие с наркотиком ЛСД под руководством Тимоти Лири. В противовес всем этим экзотическим методам познания собственной личности подход, за который выступал Максвелл Мальц, был основан на здравом смысле.

Доктор Мальц стал моим наставником, а я — его преданной поклонницей. У меня до сих пор сохранился тот зачитанный до дыр экземпляр “Психокибернетики”. Я помню наизусть из нее целые абзацы. Вспоминаю, как сидела на веранде дома и записывала цели на предстоящее лето, пока мои дети играли во дворе. Окружающие заметили, что я очень изменилась. Друзья сказали, что я стала не только более целеустремленной, но также и бо-

лее расслабленной наедине с собой и другими. Муж заметил, что я веду себя более терпеливо в общении с нашими тремя маленькими сыновьями. “Я вижу, что ты не выходишь из себя уже на протяжении нескольких недель”, — удивлялся он. Это касалось как раз тех областей личного развития, над которыми и ранее я месяцами работала без видимого успеха. Я постоянно прилагала усилия воли (“я не буду выходить из себя”) и положительные установки мышления (“я спокойна, я терпелива”) с тем печальным результатом, что отчаяние и раздражение охватывали меня еще больше. Теперь же, шаг за шагом, упражнения и утверждения Мальца приносили очевидный эффект — и практически без всяких усилий с моей стороны. Не было никаких “пожаров”, только устойчивое нарастание положительного самоощущения. Психокибернетика вела меня к перестройке собственной жизни, как это она проделала с жизнью миллионов людей. Было прекрасно ощущать, что я наконец овладеваю своей судьбой.

“Психокибернетика 2000”: не переработка, а второе рождение

А сейчас я слышу, как вы спрашиваете: если исходная идея столь прекрасна, почему бы нам не взяться прямо за нее? Это умный вопрос. Перефразируя известный афоризм Генри Форда о машине: если она не сломалась, зачем ее чинить?

В действительности, я и не пытаюсь ничего “чинить”. Еще прежде чем включить свой компьютер, я поняла, что нужна не переработка, не пересмотр “Психокибернетики”, а ее оживление. Вместо того чтобы пытаться изменить теории доктора Мальца, я стараюсь продлить их в будущее. Вместо того чтобы применять исторический подход к его программам, я постараюсь применить телеологический подход.

Телеология — одна из основных концепций психокибернетики. Это слово подразумевает задачу, программу движения и постоянное наличие цели перед глазами. Доктор Мальц использует этот термин для описания того, как работает мозг человека. Сфокусировавшись на цели, которой необходимо достичь, мы отвечаем обратной связью, вырабатывая курс, внося в него коррективы, сохраняя постоянную направленность на нашу цель.

Сосредоточенность на цели также является базовой концепцией попытки вдохнуть новую жизнь в теории доктора Мальца. Мы рассмотрим те качества и навыки, которые способны принести человеку успех и счастье в будущем. Оживляя идеи доктора Мальца новыми данными, предъявляемыми XXI веком, мы вдыхаем новую жизнь в его исходную программу, не меняя при этом ни одной из его действенных концепций.

Книга “Психокибернетика” была опубликована в 1960 году. Идеи, положенные в основу книги, разрабатывались доктором Мальцем на протяжении 1940—1950-х годов. Хотя они и сегодня вполне актуальны, их система координат все-таки принадлежит другой эпохе. Давайте вспомним хотя бы несколько примеров грандиозных перемен, которые произошли в нашей жизни с тех пор.

Новая информация, новые представления. Как пишет Ричард Вурман в своей книге “Information Anxiety” (“Тяга к информации”), человечество, начиная с 1960 года, накопило больше новой информации, чем за предыдущие 5 тысяч лет. Эта новая информация позволяет нам подойти к программе Мальца с более глубоким уровнем понимания, чем это было возможно в 1960 году. “Психокибернетика 2000” включает в себя самые последние достижения психологии, информационной технологии, физиологии мозговой деятельности и других наук, которые дают возможность более точно понять процессы преобразования собственного мировосприятия.

Взаимоотношения полов. Рассмотрим, к примеру, изменившийся статус женщин. Книга “Психокибернетика” полна цитат и высказываний лидеров бизнеса, ведущих спортсменов и других ролевых моделей 1950-х годов; практически все они — мужчины. Те примеры, с помощью которых Мальц иллюстрирует свои идеи, также почти все касаются мужчин. В немногочисленных упоминаниях о женской половине человечества почти поголовно им отводится роль домохозяек и матерей. И это не предубеждение Максвелла Мальца как сторонника патриархата (и ни в коем случае не знак его пренебрежения к домашнему хозяйству), это лишь показатель того, насколько его времена отличаются от наших. Более двух третей новых рабочих мест, созданных в Соединенных Штатах за последние два десятилетия, оказались занятыми женщинами. В 1960 году с трудом можно было найти женщину на руководящем посту. По мере того как мы приближаемся к новому тысячелетию, это становится все более обычным явлением, а для тех, кто родился после 1960 года, в этом вообще нет ничего особенного. Многим женщинам сегодня приходится принимать вызов одновременно двух судеб — быть профессионалом и в то же время женой и матерью, и это двойная нагрузка, которая иногда вызывает невыносимое напряжение.

Такие изменения, наряду со множеством других, требуют нового скорректированного подхода к психокибернетике, который отражал бы устремления и заботы обеих половин человечества в современном мире.

Взаимоотношения в семье. В то время как Мальц признавал, что самовосприятие человека в значительной степени формируется в раннем детстве, никто в 1960 году не имел представления о таких понятиях, как “семейная дисфункция” или “внутренний ребенок”. В настоящее же время уже никому не придет в голову рассматривать развитие личности без учета значительного влияния в ран-

нем детстве семьи и родственников. Это не значит, что во всем вина матери, или отца, или старшего брата. Психокibernетика не помогает в поисках виновника всех бед в своем прошлом; она учит строить планы на будущее. Однако, как я сама неоднократно обнаруживала, чувство неудовлетворенности и неосуществленности часто является результатом подсознательного следования тому плану, который кто-то другой написал для нас много лет назад. “Психокibernетика 2000” укажет вам путь к пониманию того, как ваше семейное прошлое влияет на сегодняшнюю самооценку и на ваши цели, чтобы намного легче будет преодолеть внутренние ограничения и определить свой собственный путь к успеху.

Работа. Безусловно, нужно также учитывать перемены в экономической среде. Новые технологии, новая культура корпоративных отношений, взросление тех, кто появился на свет в “бум рождаемости”, глобализация, устаревание некоторых традиционных форм и методов построения карьеры и появление новых — все это нанесло колоссальный удар по прежнему самосознанию рабочих и служащих. С положительной стороны, все эти перемены создали массу новых возможностей для тех, чье здоровое мироощущение позволяет принять их. В этой книге я расскажу вам, как сохранить и упрочить собственную самооценку, столкнувшись с неожиданностями этих перемен; я дам вам новые модели, обеспечивающие путь к успеху, они отражают новое рабочее место сегодняшнего и завтрашнего дня.

“Психокibernетика 2000” отвечает на эти и многие другие вопросы, как переделать себя ради успеха. Вы узнаете о том, как люди, очень похожие на вас, успешно применили в жизни идеи и методы психокibernетики (все примеры в этой книге списаны с конкретных людей, мы только изменили фамилии и опустили индивидуальные особенности). Эти примеры иллюстрируют то, как вы

сами можете найти решение своих конкретных проблем, среди которых вполне могут оказаться следующие:

- как преодолеть в себе застенчивость и робость, не дающие устанавливать дружеские взаимоотношения;
- как выработать в себе чувство компетенции и уверенность в том, что можно успешно освоить новые рабочие навыки;
- как научиться противодействовать тяжелым людям;
- как избавиться от чувства страха в ситуациях, не несущих никакой реальной опасности;
- как поддерживать свой “идеальный вес” и вырваться из круговорота обжорства;
- как справляться с сильными эмоциональными стрессами;
- как развить в себе более эффективные родительские умения и навыки;
- как узнать, какие личные и деловые цели наиболее подходят вам;
- как разрабатывать и реализовывать план действий по достижению поставленных целей;
- как не дать обескуражить себя в процессе достижения целей;
- как более эффективно распоряжаться собственным временем;
- как предвидеть и готовиться к переменам в своей карьере;
- как добиваться глубокого взаимопонимания в межличностных отношениях;
- как выработать в себе мужество идти на риск;
- как научиться непредвзято и объективно смотреть на самого себя;

- как научиться справляться с новой ответственностью, не чувствуя себя переутомленным;
- как исправлять агрессивное поведение;
- как не давать воли разрушительному чувству обиды;
- как конструктивно реагировать на критику;
- как не давать плохим мыслям разрушать уверенность в себе.

Как извлечь пользу из этой книги, а не просто прочитать ее

Как и те книги, которые написаны непосредственно Мальцем, “Психоконверсия 2000” предназначена не только для чтения, но и для использования в собственной практике. По мере того как вы будете читать каждую главу, старайтесь напрягать свое воображение. Постоянно пересматривайте те ключевые пункты, которые имеются в конце каждой главы. Особенно тщательно записывайте те мысли, которые касаются раздела “постановка собственных целей”. Заполняйте вопросники и анкеты, рассыпанные по всей книге, и используйте ответы в качестве “верстовых столбов” по мере выполнения всех пунктов программы психоконверсии.

Шесть недель обновления себя

Кроме всего этого, обязательно и регулярно выполняйте все рекомендации и упражнения. Не унывайте, если ничего не получается с первого раза. Негативная самооценка — это не что иное, как дурная привычка; а мой опыт давно научил меня, что для того, чтобы покончить с этой дурной привычкой, требуется шесть недель (шесть недель — это средний срок, от некоторых привычек можно избавиться уже через десять дней или даже быстрее, в то время как избавление от других может занять несколько

месяцев). В процессе этого не удивляйтесь, если станете чувствовать себя немного “не в себе”, это является признаком того, что вы начали внутренне меняться. Не пытайтесь соизмерять происходящие с вами перемены, рационализировать то, что вы делаете, или постоянно спрашивать себя: “А действительно ли это приносит пользу?” Просто следуйте совету, который я всегда даю во время семинаров: если долго мучиться, что-нибудь получится, обязательно! Поначалу вам будет казаться, что вы просто “изображаете из себя” нечто новое, в то время как перемен вроде бы нет. Потерпите шесть недель, и вы сами с удивлением обнаружите, какие чудеса с вами произошли.

Начните прямо сейчас: сложите ладони и переплетите пальцы в замок. Какой большой палец у вас оказался сверху — левый или правый? Какой бы ни оказался — не важно. Важно то, что это было бессознательное движение, то есть привычка. Скорее всего, всегда, когда вы складываете таким образом пальцы, сверху у вас будет оказываться один и тот же большой палец. А теперь сложите пальцы по-другому, так, чтобы сверху оказался большой палец другой руки. Как вы себя чувствуете? Не совсем уютно, правда? Все дело в том, что сейчас вы совершили сознательное действие. Тем не менее, если вы потренируетесь в складывании пальцев по-новому в течение нескольких недель, это станет таким же естественным действием для вас, как и прежде. Я привела этот простой пример для того, чтобы убедить вас потерпеть с выводами, пока не пройдет шесть недель тренировок.

Те из вас, кто читал книги Максвелла Мальца и попал под влияние принципов психокибернетики, уже получили представление об эффективности его идей и методов. Для таких читателей эта книга будет как аспирантский семинар, курс повышения квалификации, экзамен для вашего самосознания при подготовке к вступлению в новый XXI век. Самосовершенствование — это процесс, который длится всю жизнь.

Что же касается тех миллионов молодых людей, которые никогда не слышали о Максвелле Мальце, поскольку его книги были опубликованы до их рождения, или тех, кто, может быть, пренебрег его идеями, посчитав их “старомодными”, эта книга может оказаться “золотым ключиком” к обретению полноценной жизни. Именно этому новому поколению я посвящаю свою “Психокибернетику 2000”. Именно вам я предлагаю попробовать заново открыть себя, реализовав свое воображение и внутренние качества. Вы и есть будущее, и мне доставляет удовольствие сделать попытку пробудить в вас эти возможности.

Доктор Боббе Соммер, 1993 г.

САМОВОСПРИЯТИЕ: КАК ОНО ВЛИЯЕТ НА НАШУ ЖИЗНЬ

Важность того, как человек воспринимает себя (*self-image*), обсуждается уже более десятилетия. Однако написано об этом не так много. Как ни удивительно, это объясняется не тем, что “психология самооценки” недостаточно разработана, а как раз тем, что она разработана очень детально. Как выразился один из моих коллег: “Я не решаюсь опубликовать результаты своих изысканий... так как если расскажу несколько «историй болезни» или о нескольких замечательных случаях укрепления самооценки личности, меня сразу же обвинят в преувеличениях или попытке создать из себя культ, а скорее всего, и в том, и другом”.

М. Мальц, “Психокибернетика”, 1960

Чувство самоуважения может рассматриваться как наиболее вероятная универсальная *социальная вакцина*, то, что подвигает нас к ответу за собственную жизнь. Это вакцина против соблазна совершить преступление или насилие, против пристрастия к алкоголю и наркотикам, против подростковой беременности, унижения детей, хронической зависимости от государственных пособий и нежелания учиться. Нехватка самоуважения лежит в основе многих личных и социальных болезней, поразивших общество и нацию по мере приближения к концу XX века.

*Калифорнийская рабочая группа по повышению самоуважения,
личной и социальной ответственности,
“Путь к самоуважению”, 1990*

Рассмотрим пример одного молодого человека, которого я назову Джон: 28 лет от роду, холост, одинок и несчастен, хотел бы встретить женщину, с которой мог бы наладить взаимоприятные и длительные отношения. Джон был завсегдатаем вечеринок для холостяков, специальных выездов на природу и прочих подобных мероприятий, на которых он надеялся отыскать свою единственную и желанную “мисс Райт” (*right* — правильный). Но как только он думал о том, что на одном из таких мероприятий ему придется заговорить с незнакомой женщиной, его охватывал ужас. Он был уверен, что каждая женщина на свете только и ждет, чтобы отказать ему. Всякий раз, когда он думал о том, что ему нужно подойти и представиться, ход мыслей выглядел примерно так: “Да, вон там, пожалуй, очень симпатичная женщина. Мне бы хотелось с ней встречаться. Но она так прекрасна, что на меня не станет тратить и минуты. Я просто уверен, что она никогда не сможет полюбить меня. Если я попытаюсь с ней заговорить, она отвернется от меня, и мне станет еще хуже. Нет уж, лучше я просто посижу здесь, допью свое пиво и спокойно пойду домой один”.

У Джона уже был такой негативный опыт в прошлом: еще в старших классах к нему прочно прилипали такие клички, как “дегенерат”, “тупица” и подобное, что часто используется злыми школьными языками в отношении социально неполноценных сверстников. Разрыв отношений с девушкой, который имел место лет шесть тому назад, только усилил эту негативную самооценку. Поэтому понятно, что даже когда он собирался с духом, чтобы подойти к девушке, его неуверенность в себе приводила к неудачам.

Или возьмем другой пример, на этот раз с женщиной, назовем ее Лаура: 42 года, разведена, двое детей. Несмот-

ря на высшее образование, почти профессиональный уровень игры на скрипке и беглое владение четырьмя языками, Лаура глубоко убеждена в том, что она бездарна. В детстве родители пренебрегали ею и всегда ставили ниже старшей сестры и младшего брата. Их таланты всячески поощрялись и нахваливались, ее — принижались и игнорировались. Отец так часто говорил ей: “Лаура, брось”, что в малолетстве она думала, что это так ее и зовут: ее лучшую подругу звали Мари-Энн, а она была “Лаура-брось”. Все свои блестящие отметки в школе она объясняла только одним: “Мне так много пришлось заниматься”. Ее исключили из университета, после того как профессор наказал ее за пренебрежение темой диплома — социологией — в пользу изучения иностранных языков. С тех пор в разных конторах она занимала самые низкие должности, всякий раз со страхом отказываясь от любых предложений начальников взять на себя больше обязанностей и ответственности. Недавно она пришла к выводу, что скоро и работа в конторах будет не для нее. Требуется все более полное знание компьютера, а Лаура “твердо знает”, что она слишком “тупа”, чтобы овладеть столь сложной техникой.

Представление человека о самом себе: ключ к развитию личности

Каждый из нас всегда действует, чувствует и ведет себя в точности так, как это диктуется нашим собственным представлением о себе — вне зависимости от правдивости и реальности такого представления.

Нам это понять чрезвычайно важно. Убеждения Джона, что ни одна женщина в мире не способна найти его привлекательным, и Лауры, что она бездарна, не имеют ничего общего с действительностью. Они полностью яв-

ляются продуктами тех образов, которые Лаура и Джон сформировали о самих себе. Всем нам доводилось читать рассказы о людях, страдающих от анорексии (патологического отвращения к пище, потери аппетита), которые настолько сильно убедили себя в том, что у них лишний вес, что вполне готовы довести себя до полного истощения. Подобное случилось с Джоном и с Лаурой.

Это же может случиться и с вами.

“Понимаем мы это или нет, — писал Мальц, — но каждый из нас несет в себе мысленный эскиз, чертеж или образ самого себя. Он может быть приблизительным и нечетким для нашего осознанного ока. Может быть, его вообще нельзя сознательно описать. Но он там обязательно есть, в мельчайших подробностях, до последней детали. Этот образ является нашим собственным представлением о том, «что я за человек». Он строится на основе наших собственных *убеждений* о себе, большинство из которых... сформировалось на основе нашего прошлого опыта, наших успехов и поражений... и того, как на нас реагируют окружающие люди... Когда идея или убеждение относительно себя входит в состав этого образа, оно становится как бы «истинным»... Мы не ставим под сомнение его истинность, но продолжаем вести себя так, *как будто оно истинно*”.

Мы все знаем, как легко наш собственный образ отождествляется с нашими разочарованиями и неудачами. Мальц называл это *деструктивным инстинктом*. Вместо того чтобы констатировать: “Мне не удалось получить ту работу, которую я хотел”, мы делаем вывод: “Я просто неудачник”. Вместо того чтобы думать: “Этот контакт просто не сработал”, мы патетически вопрошаем: “Кому я такой нужен?” Каждый из нас хорошо знаком с собственным внутренним голосом, который твердит нам: “Я ни на что не годен”. В результате такой “самообработки” мы попадаем в темницу страха, нервозности, чувства вины, не-

удовлетворенности и ненависти к себе. Мы понятия не имеем о том, как туда попали (за исключением этого “объяснения”: “Я ни на что не годен”), а также о том, как можно оттуда выбраться.

Поэтому с самого начала будьте добры приучить себя к мысли: *так дальше быть не должно!*

Именно представление о самом себе устанавливает эти границы. А достижение положительного собственного образа — *жизнеутверждающего, а не деструктивного инстинкта* — вполне находится в пределах возможностей каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребенка.

Психокибернетика: ваш мозг и его автоматическая система управления

Максвелл Мальц не был психологом по образованию. Он был врачом, точнее, пластическим хирургом. За многие годы его практики у большинства пациентов, которые лечились по поводу серьезных травм или уродств лица, отмечались глубокие изменения в личности в течение первых недель после операции. Казалось, что их возросшее самоуважение и уверенность в себе отражают их новый, улучшенный внешний облик. Было похоже, что изменения внешности затрагивают и психику, духовную сферу. Но в некоторых случаях хирургия не в состоянии была вызвать подобные перемены. Пациенты продолжали чувствовать себя “ущербными” или даже “уродливыми”. В некоторых случаях, заглянув в зеркало, пациент начинал утверждать, что операция вообще ничего не изменила к лучшему.

Эти наблюдения убедили Мальца в том, что не сама пластическая хирургия приводит к изменениям личности. Просто иногда реконструкция лица вызывала обновление также и какого-то внутреннего качества. Он пришел к выводу, что таким внутренним качеством является

представление о самом себе, свой внутренний образ. Если же изменений в самооценке не происходило, то пациент продолжал чувствовать себя закомплексованным и отверженным.

Мысль о том, что представление человека о самом себе является ключом к его психологии, витала в воздухе еще с начала 1930-х годов. Но никто до тех пор не смог дать ответ на вопрос, *каким образом* представление о себе создает личность. Мальц нашел ответ — в науке под названием кибернетика. Этот термин был придуман в 1948 году доктором Норбертом Винером, математиком и отцом ЭВМ, и восходит к греческому слову, означающему рулевого на корабле. Мальц определил, что мозг и нервная система человека действуют наподобие автоматической системы управления — сервомеханизма, устройства целеотыскания, вроде тех приборов, которые применяются в автопилотах самолетов. Вот почему он назвал свою основную идею *психокибернетикой*: кибернетика в применении к человеческому мозгу, психике. Представление о самом себе, считает Мальц, является тем ключевым элементом, который решает, на что нацелена наша внутренняя система управления — на успех или поражение.

У вас есть все для осуществления перемен

Мощь этой идеи состоит в утверждении, что *любой из нас способен изменить собственный внутренний образ, или представление о себе, и запрограммировать свою систему управления на успех*. Когда Мальц выдвинул эту фундаментальную идею, в науке было два базовых и противоположных подхода к концепции личности. С одной стороны, были психоаналитики, которые придерживались мнения, что личность формируется на уровне подсознания и на нее нельзя влиять посредством целенаправленных осознанных действий. С другой стороны, были так называемые бихевиористы, которые утверждали, что под-

сознание здесь ни при чем, за формирование личности отвечает только сознательное поведение. Оба подхода при-нижали роль самого человека, связывая личность с влия-ниями, определяемыми биологической природой или куль-турной средой.

Психология представления человека о себе, отноше-ния к себе заполнила значительную часть той брешы, ко-торая образовалась между этими двумя направлениями. На концепцию бихевиористов о том, что важно только наблюдаемое (проявляемое) внешнее поведение, Мальц отвечал тем, что поведение человека — все действия, все ощущения и все человеческие способности — можно опре-делить как составляющие элементы собственного внут-реннего образа. *Нельзя ожидать изменений в поведении до тех пор, пока не изменится внутренне самовосприя-тие человека.* С точки зрения аналитика, посвятившего пять лет всесторонним исследованиям человеческих стра-даний, Мальц пришел к выводу, что *причины* формирова-ния в человека негативного отношения к самому себе не играют роли в том смысле, что *любой человек в состоя-нии начать новую, полную самореализации жизнь* только за счет изменения *собственного представления* о самом себе.

Мальц представил свою идею в понятном и ободряю-щем виде. Его простая, поэтапная модель практических действий по созданию и укреплению нового собственного образа имела приблизительно такой вид:

- понимание того, какую роль воображение играет в самовосприятии человека;
- использование воображения для создания обра-зов успеха;
- выявление, противодействие и уничтожение лож-ных убеждений, которые ставят ложные цели пе-ред внутренней системой управления;

- выведение самого себя из состояния стрессовых эмоциональных реакций, которые не дают внутренней системе управления работать эффективно;
- постановка конкретных целей успеха перед своей внутренней системой управления;
- развитие конкретных аспектов личности, которые ведут к успеху;
- использование негативного опыта в качестве обратной связи для коррекции пути, ведущего к поставленным целям;
- залечивание эмоциональных шрамов, сковывающих развитие и расцвет личности;
- отражение посягательств на личность путем соответствующих ответных реакций и творческого отношения к эмоциональному давлению;
- укоренение в своей личности ощущения успеха.

Собственный внутренний образ: ключ к лучшей жизни

Идея о том, что самовосприятие является ключом к пониманию личности, ее поведения, могла показаться радикальной во времена Мальца, но никак не сейчас. Построение адекватного представления о самом себе признается сегодня необходимым элементом стратегии, направленной на расцвет личности, и многообещающим лекарством от многих болезней общества в целом. Правительственные и частные учреждения как в Соединенных Штатах Америки, так и по всему миру пришли к пониманию важности самооценки личности во всех аспектах современной жизни. В 1986 году власти штата Калифорния учредили специальный комитет в составе психологов, медиков, педагогов и других специалистов — “Калифорнийская рабочая группа по укреплению самоуважения, личной и социальной ответственности”, поставив перед ней

задачу выработки новых подходов к решению определенных проблем, “рабочего плана и призыва к действию”. Определение самоуважения, которое было положено в основу доклада группы: “Признание собственной ценности и важности и формирование такого характера, который отвечал бы как за меня самого, так и за мои отношения с окружающими”, по существу совпадает с тем, которое Мальц предложил за 30 лет до того.

В своем обращении к народу накануне нового 1990 года президент Чехословакии Вацлав Гавел высказался по поводу опасности для личности и нации любых политических репрессий. “Только личность или нация, уверенная в себе в самом лучшем смысле этого слова, — сказал он, — способна услышать голоса других и признать их равными себе. Давайте попробуем внедрить уверенность в себе в жизнь нашего общества и в поведение народов”.

Деловое сообщество восприняло эти идеи. Современная внутрифирменная обстановка пережила драматический отказ от управления через контроль. Вместо этого акцент делается на стиле лидерства, направленном на усиление всех лучших качеств сотрудников через развитие их самоуважения. Деловые лидеры все яснее понимают, что, хотя капиталы и технология являются важными ресурсами, именно люди приводят компанию либо к процветанию, либо к краху.

В своей книге “The One-Minute Manager” (“Менеджер за одну минуту”) Кен Бланшар и Спенсер Джонсон убеждают руководителей в том, насколько важно “поймать подчиненного в тот момент, когда он что-то делает правильно”.

В книге “They Shoot Managers, Don't They?” (“У них менеджеры растут как на дрожжах, не так ли?”) Терри Паульсон указывает: “Победитель — это такой человек (мужчина или женщина), который никак не связывает себя с плохими результатами. Он может быть разочаро-

ван, но никогда не воспринимает неудачу как личную катастрофу”.

Даже активисты общественного движения, которые когда-то считали политические и экономические действия единственным решением таких проблем, как нищета, расизм, наркомания и насилие, признали, что личностная самооценка может сделать очень много по искоренению этих недугов общества, или, по крайней мере, по нейтрализации их последствий. Преподобный Джесси Джексон начинал свое выдвижение в ряды национальных лидеров с призыва к молодым афро-американцам усвоить такую мантру*: “Я есть кто-то!” Если это не психология собственного внутреннего образа, тогда что же это?

Издатель и борец за права женщин Глория Стейнем в предисловии к своему бестселлеру “Revolution From Within: A Book Of Self-Esteem” (“Революция изнутри: книга о самоуважении”) сделала такое признание: “Даже я, которая потратила... годы на преодоление внешних барьеров на пути к женскому равенству, должна признать, что были и внутренние барьеры”.

Джейм Эскаланте, преподаватель из Лос-Анджелеса, чья вдохновляющая правдивая история жизни была рассказана в фильме 1985 года “Стой и говори”, пришел к выводу, что именно низкий уровень самоуважения его мексиканско-американских студентов был основным препятствием на пути усвоения ими курса математики на уровне колледжа. После того как их удалось убедить в том, что *они это могут*, эти подростки, которые, казалось бы, обречены на прозябание, добивались удивительных результатов.

Одна женщина из Мичигана, у которой было трудное детство, беременность в подростковом возрасте, увлечение наркотиками и замужество за агрессивным, грубым

* Заклинание, молитва в индуизме. — Прим. перев.

человеком, однажды сказала мне: “Совершенно не важно, что мои ярость и злоба были прекрасно мотивированы, они никуда не привели меня до тех пор, пока я не приняла твердое решение противостоять и преодолеть мои ощущения и воспоминания о собственной ненужности”. Эта женщина, которую исключили из школы в 16 лет, готовилась к защите докторской диссертации по микробиологии в возрасте 45 лет.

Мы все знаем, как мимолетны бывают ощущения собственной силы и важности. Слишком часто мы заикливаемся на своих неудачах и разочарованиях, напрочь забывая все свои прошлые заслуги и успехи. Опыт Джона в отношениях с женщинами “убедил” его в том, что собственный его образ как “недотепы” был правильным. Только представьте себе его танцующим в одиночестве, неуклюжим, нервным, застенчивым, как будто кто-то повесил на него табличку, гласящую: “Откажите мне!” Лаура постоянно укрепляла себя в мысли, что она недостойна никакой другой работы, которая оплачивалась суммой более девятнадцати тысяч долларов в год. Представьте себе, как бы она реагировала, если бы ее шеф предложил ей пройти курсы системных программистов. В конце концов, у нее были “объективные доказательства” того, что она никогда не сможет обучиться таким вещам.

Мы всегда действуем таким образом, который совпадает с нашим представлением о себе. Мы можем попытаться изменить свое поведение с помощью силы воли, позитивного мышления или “утверждений” (“Я подойду к этой женщине, полный уверенности в себе”, “Я добьюсь лучшей работы”, “С этого дня я не курю”), но такие усилия принесут пользу *только в том случае*, если мы сумеем изменить свою самооценку, свое самовосприятие. В последующих главах этой книги мы рассмотрим более подробно, почему позитивное мышление и сила воли столь обманчивы. На данный момент нам важно понять,

что они неизбежно приведут к провалу, к еще большим разочарованиям и расстройствам, если только нам не удастся кардинально изменить свой собственный внутренний образ.

Но вы в состоянии его изменить. А если вам удастся это сделать, вы сможете изменить и свое поведение, и свои эмоции и чувства. Вам даже может показаться, что у вас развились новые таланты и способности (которые, на самом деле, всегда были с вами). Многие из моих клиентов использовали одно и то же выражение для описания того момента, когда поняли, что ключ к лучшей жизни находится у них в руках: “Это было, как будто рассеялись тучи и выглянуло солнце”. Временами вы будете ощущать себя как Лаура, которая с удивлением восклицала: “Неужели все так просто!”

Психокибернетика — это программа для выработки и себе такого внутреннего образа, с которым вы сможете далее жить счастливо, чувствовать себя в безопасности, гордиться собой, который приведет вас к уверенности в себе и успеху.

Вы можете выработать такой внутренний образ, который позволит вам добавить жизни в свою жизнь (при этом совершенно не важно, сколько вам сейчас лет), который вдохновит вас на эффективную жизнь в грядущем столетии.

Шесть шагов к успеху: их вы найдете в этой книге

Максвелл Мальц разрабатывал концепцию психокибернетики, опираясь, в основном, на наблюдения и интуицию. Отталкиваясь от той посылки, что самооценка является ключом к лучшей жизни, он исследовал ряд сопутствующих концепций, описывающих формирование нашего представления о себе и его роль в достижении успеха и благосостояния. Спустя тридцать лет его интуитивные выводы нашли свое подтверждение и развитие в

достоверных научных исследованиях. В последующих главах мы рассмотрим каждую из основных концепций Мальца и покажем, как можно выстроить новое, положительное и более реалистичное представление о самом себе — такое, которое совпадает с тем, какой личностью вы сейчас являетесь и с тем, какой личностью вы хотите быть.

1. Запрограммируйте себя на успех

Центральной для всей психокибернетики является идея Мальца о том, что мозг человека представляет собой автоматическую систему управления и наведения. Этот человеческий сервомеханизм, т. е. механизм, способный к саморегуляции за счет обратной связи, может быть либо механизмом успеха, либо механизмом неудачи. Все зависит от тех целей, которые наш думающий мозг устанавливает для себя, и от способа реагирования на собственные ошибки. Если ваш сервомеханизм наведен на цель достижения успеха и отвечает на сигналы обратной связи корректировкой своего курса, то результатом будет именно этот успех. Если перед ним нет никакой цели или он не реагирует корректировкой на сигналы обратной связи, то результат будет печальным.

Так формируется представление о самом себе, наш внутренний образ. Именно он, этот образ, устанавливает пределы того, на что может нацеливаться наш сервомеханизм. Например, самооценка Джона ставит цель, которая гласит: ОТКАЗ ОТ ВСЕГО. У Лауры самооценка ставит другую цель: Я БЕЗДАРНАЯ. Поэтому их внутренние системы управления просто не могут прийти ни к какому иному выводу. Поэтому они всегда запрограммированы только на неудачу.

“Психокибернетика 2000” дополняет и развивает аналогию Мальца в свете современного научного понимания. Из главы 2 вы узнаете о том, как ваше подсознание, в ко-

тором заключены все фундаментальные допущения и предположения относительно самого себя, может программироваться сознательно, целенаправленно. Вы найдете там простую, состоящую из пяти этапов процедуру, с помощью которой можно *перепрограммировать* все то, что вы думаете о самом себе, сознательно “стирая” негативную информацию и заменяя ее новыми данными, которые позволят направить ваш автоматический механизм наведения на успех.

2. Представьте себе свой путь к успеху

Люди всегда чувствуют, действуют и ведут себя в соответствии с принятым за истинное *представлением* о себе и обстоятельствах. Это происходит потому, что подсознание не может определить разницу между реально пережитым опытом и таким, который живо и явственно нарисован нашим воображением. Используя возможности творческого воображения, мы можем создать образы успеха, которые путем внедрения в собственный внутренний образ могут обратиться в реальный успех.

Творческое воображение, как понимал его Мальц, отличается от того, что мы понимаем под художественным воображением. Творческое воображение — это не просто создание образов. Наши действия, чувства и поведение являются результатом того, что мы воображаем, принимаем за истинное, поэтому мы в состоянии изменять свои действия, чувства и поведение путем изменения своих мысленных образов.

Мальц оспаривал точку зрения о том, что ложные и негативные представления о себе, которые усиливаются, когда мы потакаем своему “инстинкту разрушения”, являются формой гипноза. Он *утверждал*, что “механизм творчества” и “театр воображения” дают полную возможность “вывести самого себя из гипноза ложных убеждений”. Эта концепция и разработанные им упражнения се-

годня понятия гораздо лучше. Свидетельства ученых, основанные на том, что популярно называется *исследованиями раздельной деятельности двух полушарий мозга*, дают нам глубокое физиологическое обоснование их работы. В главах 3 и 4 вы познакомитесь с простыми и эффективными способами создания новых образов самого себя. Вы узнаете о том, как фокусироваться на необходимых изменениях, а не горевать по поводу прошлых ошибок. Вы найдете там анкеты с вопросами, ответы на которые помогут вам выявить ложные убеждения, которые ограничивают поставленные цели, и *понять* их ложность. Вы также узнаете, как с помощью воображения заменять эти убеждения на “новую память”, которая составит прочный фундамент положительного самовосприятия.

3. Расслабьтесь и обратите стресс в успех

Расслабление является ключом к пробуждению нашего творческого воображения, единственным состоянием, в котором наш сервомеханизм может нормально работать. Тем не менее, большинство из нас понятия не имеют, как нужно расслабляться. Мы настроены так реагировать на события своей жизни, что только увеличиваем напряженность. Научившись расслабляться, мы можем отучить себя от таких реакций и снизить угрозу стресса в своей жизни. В главе 5 вам будет предложен цикл упражнений, помогающих расслабиться, а также укрепить здоровье, развить творческое мышление и проницательность при решении задач, привить новые навыки, включая и навык улучшения собственного внутреннего образа.

В 1960-е годы различные успокоительные лекарства (транквилизаторы) как раз стали получать широкое распространение как средство снятия стресса. Мальц указывал, что транквилизаторы действуют путем снижения или устранения наших реакций на негативную обратную связь. В качестве альтернативы он предложил ряд умст-

венных упражнений для снижения стресса, которые он назвал “сами-себе-транквилизаторы”. В главе 6 вы найдете описание тренировки из пяти упражнений для реакции на стрессовые ситуации, которая позволяет разрядить стресс, не задевая при этом чувство самоуважения. Мы воспользуемся концепцией Мальца о безлекарственных транквилизаторах в качестве исходной точки для исследования реальных факторов стресса в вашей жизни (то, что, по вашему мнению, “выводит вас из себя”, может и не быть истинной причиной стресса!). Вы узнаете, как использовать образное мышление для уменьшения стресса и как избежать принятия мнимых проблем за действительные. Вы научитесь простым приемам, позволяющим избежать “перегрева” своего механизма управления и реагировать спокойно и с уверенностью на любые затруднительные ситуации.

4. Ставьте перед собой цели — это предпосылка успеха

Мальц любил сравнивать человеческое существо с велосипедом: равновесие можно поддерживать, только если едешь вперед, по направлению к чему-либо. Стремление сохранить равновесие, стоя на месте, приводит к неустойчивому состоянию, и в результате мы падаем.

Улучшение представления о самом себе не является конечной целью. Это всего лишь необходимая предпосылка для определения целей личного успеха. Недостаток самоуважения не позволяет поставить перед собой достойные цели или ограничивает нас в процессе их достижения. А если перед нами нет достойных целей, легко прийти к выводу, что сама жизнь не представляет интереса.

Из главы 7 вы поймете, в какой степени ваша система убеждений способна ограничивать выбор целей. Вы познакомитесь с простыми процедурами и анкетами, кото-

рые помогут пересмотреть те цели, которые вы ставили перед собой в прошлом, реально оценить свои способности и наметить цели, которые больше всего подходят к вашим желаниям и способностям. Вы найдете там план из пяти пунктов, как *ставить* перед собой реальные и достижимые цели, и план действий из семи пунктов, который позволяет эффективно *действовать* в направлении этих целей. В главе 8 вы обучитесь приемам и методам преодоления привычки все откладывать, контроля за прогрессом, мотивирования и самодисциплины, а также другим стратегическим навыкам, позволяющим держать свой автоматический механизм постоянно нацеленным на успех.

5. Используйте негативную обратную связь для корректировки внутреннего образа

После того как вы определили цели, ваша внутренняя система наведения “поймала их на мушку” и начинает “вести”. Но и здесь от вас требуется уверенность в себе, чтобы не “упустить” цели из виду. В главе 9 мы освежим в памяти основные элементы программы психокibernетики, представим два примера, показывающих, как они действуют в комплексе, и ответим на некоторые вопросы об этой программе.

Люди, обладающие положительной самооценкой, легко вырабатывают и воспитывают в себе то, что Мальц называл *личностью преуспевающего типа*. Когда такие люди получают негативную обратную связь — сигналы о том, что они сбились с курса, — их сервомеханизм отвечает его корректировкой, помогая “не сворачивать с пути творческой самореализации”. Однако у людей с недостаточным самоуважением и сниженной самооценкой такая негативная обратная связь может только усилить чувство неполноценности.

Доктор Мальц использовал буквы английского слова SUCCESS (успех) в качестве первых букв названий тех элементов, которые составляют тип преуспевающей личности. Аналогичным образом он расшифровал слово FAILURE (неудача, провал) для раскрытия *механизма провала* — негативной обратной связи, которая является предупреждающим сигналом о необходимости корректировки курса:

S-ence of direction — чувство направления	F-rustration — неверие в свои силы
U-nderstanding — понимание	A-ggressiveness — агрессивность
C-ourage — мужество	I-nsecurity — ненадежность
C-harity — милосердие	L-oneliness — одиночество
E-steam — уважение	U-ncertainty — нерешительность
S-elf-confidence — уверенность в себе	R-esentment — обида
S-elf-acceptance — самоодобрение	E-mpiness — пустота

В главе 10 мы рассмотрим каждый из семи элементов успеха в контексте современности и будущего в интерпретации Калифорнийской рабочей группы и других специалистов по развитию самоуважения. Вы узнаете, какие навыки необходимы для выработки важных направлений карьеры и личной жизни, что такое “милосердие” в контексте личного успеха и так далее. Вы найдете советы по