

BERT DECKER

Dr. Maltz dezvăluie modul în care ne putem transforma felul de a gândi și de a acționa.

DR. MARK FREEMAN

Un ajutor neprețuit, o metodă eficace, științifică, de transformare a sinelui.

MICHAEL C. GRAY

Mii de oameni, chiar milioane, au aplicat cu succes ideile expuse de dr. Maxwell Maltz.

dr. maxwell maltz

psiho-cibernetica corectarea imaginii de sine



CURTEA VECHÉ
PUBLISHING



COLECȚIA
CĂRȚI CHEIE

7

CAPITOLUL 1

Imaginea de sine: cheia spre o viață mai bună

ÎN ULTIMII ZECE ANI, a avut loc o adevărată revoluție în domeniul psihologiei, al psihiatriei și al medicinei.

Noi teorii și concepte referitoare la „sine“ au fost dezvoltate și s-au făcut descoperiri clinice de către psihologi și de către psihiatri, dar și de către chirurgii esteticieni sau, cum se mai spune, „chirurgi plasticieni“. Noi metode au reieșit din aceste descoperiri și au avut loc schimbări majore în privința personalității, a sănătății și aparent chiar și a capacităților și talentelor fundamentale. Eșecurile cronice au devenit succese. Elevii cu note proaste au ajuns cu „zece pe linie“ în doar câteva zile și fără meditații. Personalitățile timide, retrase, inhibitate au devenit fericite și îndrăznețe.

În ianuarie 1959, T.F. James rezuma astfel în revista *Cosmopolitan* rezultatele obținute de diverși psihologi și medici:

Înțelegerea psihologiei sinelui poate însemna diferența dintre reușită și eșec, dintre dragoste și ură, dintre amărăciune și fericire. Descoperirea adevăratului eu poate salva căsniciile destrămate, poate remodela o carieră

greșită și transforma victimele „eșecului de personalitate“. Pe alt plan, descoperirea adevăratului eu înseamnă diferența dintre libertate și obligațiile de a se conforma.

Cheia pentru o viață mai bună

Cea mai importantă descoperire psihologică a acestui secol este cea a „imaginii de sine“. Indiferent că ne dăm seama sau nu, absolut toți avem o imagine mentală a propriului sine. Poate fi una vagă și prost definită, dar conștientul nostru o sesizează. S-ar putea uneori chiar să nu fie recunoscutibilă de către conștient, dar ea există până la cele mai mici amănunte. Imaginea de sine este părerea noastră despre „ce fel de persoană sunt“. Ea a fost creată din propriile noastre *convingeri* despre noi înșine. Dar majoritatea acestor convingeri despre noi înșine s-au format în subconștient din experiențele trecutului, din succese și eșecuri, din umilințe, din triumfuri și din felul cum au reacționat alții față de noi, mai ales în prima copilărie. Din toate acestea noi am construit mental un „sine“ (sau o imagine de sine). De îndată ce o idee sau o convingere despre noi intră în imagine, ea devine automat „adevărată“ în ceea ce ne privește. Noi nu-i punem la îndoială validitatea, ci acționăm *ca și cum ar fi fost reală*.

Această imagine de sine devine o cheie de aur pentru a trăi mai bine ca urmare a două importante descoperiri:

1. Toate acțiunile dumneavoastră, sentimentele și comportamentul — chiar și capacitățile dumneavoastră — sunt întotdeauna în concordanță cu imaginea de sine.

Pe scurt, veți acționa „conform“ persoanei pe care o concepeți în ceea ce vă privește. Și nu numai atât. Pur și simplu nu puteți acționa altfel, în ciuda tuturor eforturilor

conștiente și a voinței. O persoană care se percepe drept „tip eșec“ va găsi o cale spre eșec în ciuda tuturor bunelor sale intenții sau a voinței, chiar dacă șansa îi pică literalmente în brațe. Persoana care se percepe drept o victimă a nedreptății, drept cel cărui „îi este scris să sufere“, invariabil va găsi ocazii care să-i demonstreze această părere.

Imaginea de sine este o „premisă“, o bază pe care se construiește întreaga personalitate, comportamentul și chiar o parte din circumstanțe. Din această cauză, experiențele noastre par să verifice, și deci să întărească imaginea noastră despre noi înșine, ajungându-se la un cerc vicios din care nu se mai poate ieși.

De exemplu, la un școlar care se percepe drept un elev de nota patru sau unul care se socotește „slab la matematică“, invariabil carnetul său de note va confirma această opinie. El are astfel „dovada“. O tânără care are o imagine de sine conform căreia nimeni n-o place se va trezi că este evitată la balurile școlare. Ea pur și simplu invită această reacție de respingere să se manifeste. Expresia ei jalnică, veșnic abătută, nerăbdarea de a plăcea sau ostilitatea subconștientă față de cei despre care anticipează că o vor jigni — toate acestea îi îndepărtează pe cei pe care i-ar fi putut atrage. În același fel, un agent de vânzări sau un om de afaceri va încerca să demonstreze că experiența sa „dovedește“ că are o imagine de sine corectă.

Din pricina acestei „dovezi“ obiective, rareori i se întâmplă unei persoane să accepte că problema propriu-zisă rezidă în imaginea sau în evaluarea de sine. Încercați să-i spuneți școlarului că el doar „crede“ că nu poate stăpâni algebra, și se va îndoii de sănătatea dumneavoastră mentală. El a tot încercat, dar carnetul de note este

dovada. Încercați să-i spuneți unui agent de vânzări că i se pare că nu poate câștiga peste o anumită sumă și el vă va demonstra cu caietul de comenzi. Știe prea bine cât de mult s-a străduit și n-a reușit. Și totuși, așa cum vom constata ceva mai târziu, au intervenit uneori schimbări aproape miraculoase, atât în notele elevilor, cât și în câștigurile agenților de vânzări atunci când au reușit să-și schimbe imaginea.

2. Imaginea de sine poate fi schimbată. Numeroase cazuri au demonstrat-o, subliniind că nimeni nu este nici prea tânăr, nici prea bătrân ca să-și schimbe imaginea de sine și ca urmare să înceapă o viață nouă.

Unul dintre motivele care făceau atât de dificilă schimbarea obiceiurilor personalității sau a felului de viață ale unei persoane era faptul că până atunci aproape niciun efort de schimbare nu s-a îndreptat asupra circumferinței eului, ca să zic așa, ci doar asupra centrului său. Mulți pacienți mi-au spus ceva de genul: „Dacă este vorba de «gândirea pozitivă», să știi că am mai încercat-o, dar în cazul meu nu funcționează.“ Și totuși, invariabil, s-a dovedit că acești indivizi au folosit „gândirea pozitivă“ sau au încercat să o folosească, fie asupra unor chestiuni exterioare, fie în cazul unor obiceiuri sau al unor defecte de caracter. („O să obțin slujba asta“, „Am să fiu mai calm și mai relaxat pe viitor“, „Această fuzionare o să fie în favoarea mea“ etc.) Ei însă nu s-au gândit niciodată să-și schimbe gândirea despre „sine“ pentru a reuși aceste lucruri.

Iisus ne-a avertizat că este o nebunie să pui un petic dintr-un material nou pe o haină veche sau să torni vin nou în sticle vechi. „Gândirea pozitivă“ nu poate fi folosită în mod eficient ca un petic sau o cârjă ale aceleiași imagini

de sine. De fapt, este practic imposibil să te gândești la o anumită situație atâta vreme cât ai o părere negativă despre tine. Numeroase experiențe au demonstrat că atunci când părerea despre sine se schimbă, alte lucruri *concordă* cu noua părere despre sine și astfel totul este mai ușor de realizat fără stres.

Una dintre experiențele cele mai timpurii, dar și cele mai convingătoare, a fost făcută de răposatul Prescott Lecky, unul dintre pionierii psihologiei imaginii de sine. Lecky concepea personalitatea drept „un sistem de idei“ care *trebuie să pară* concordante între ele. Ideile care nu concordă cu sistemul sunt respinse, „nu sunt crezute“, și deci nu sunt respectate. Ideile care *par* să concorde cu sistemul sunt acceptate. În centrul sistemului de idei, cheia de boltă, baza pe care se construiește restul se află „eul ideal“ al individului, „imaginea“ sau părerea despre sine. Lecky era profesor la o școală și a avut ocazia să-și testeze teoria pe mii de elevi.

Lecky avea următoarea teorie: cauza pentru care un elev are probleme la o anumită materie poate fi convingerea (din punctul de vedere al elevului) că este inutil să învețe. Lecky credea totuși că dacă poți să schimbi părerea despre sine a elevului, părere care întărește acest punct de vedere, abordarea față de materia respectivă se poate schimba în consecință. Dacă elevul poate fi convins să-și modifice autodefinirea, se va schimba și capacitatea sa de învățare. Și așa a fost. Un elev care scria greșit 55 de cuvinte din 100 și picase la atâtea materii încât repetase clasa a reușit după un an să scrie corect 91 de cuvinte din 100, devenind unul dintre cei mai mari specialiști în ortografie din școală. Un băiat care fusese dat afară de la liceu din cauza notelor proaste a reușit să intre la Universitatea Columbia cu „zece“.



CUPRINS

Prefață. Secretul folosirii acestei cărți pentru a vă schimba viața	9
Capitolul 1 Imaginea de sine: cheia spre o viață mai bună	23
Capitolul 2 Descoperirea mecanismului interior al succesului ...	39
Capitolul 3 Imaginația — prima cheie a mecanismului succesului	57
Capitolul 4 Eliberați-vă de hipnoza convingerilor greșite	78
Capitolul 5 Cum poate fi folosită puterea gândirii raționale ...	97
Capitolul 6 Relaxați-vă și lăsați mecanismul succesului să acționeze pentru dumneavoastră	113
Capitolul 7 Puteți dobândi obiceiul de a fi fericit	132

Capitolul 8	
Ingredientele personalității de succes și cum pot fi ele dobândite	151
Capitolul 9	
Mecanismul eșecului: cum poate fi făcut să funcționeze <i>pentru</i> dumneavoastră și nu <i>împotriva</i> dumneavoastră	171
Capitolul 10	
Cum pot fi îndepărtate cicatricile afective sau cum puteți face un lifting afectiv	193
Capitolul 11	
Cum poate fi descătușată personalitatea dumneavoastră reală	215
Capitolul 12	
Tranchilizantele „la purtător“ aduc liniștea sufletească	237
Capitolul 13	
Cum puteți transforma o criză într-o șansă creatoare	256
Capitolul 14	
Cum puteți dobândi „sentimentul învingătorului“ ..	278
Capitolul 15	
Mai mulți ani de viață, mai multă viață în anii dumneavoastră	301