

**Libris**.RO

Respect pentru oamenii săi  
**Dr. MAXWELL MALTZ**

# **PSIHO-CIBERNETICA CORECTAREA IMAGINII DE SINE**

**Ediția a II-a, revizuită**

**Traducere din limba engleză de  
IRINA-MARGARETA NISTOR**

**CURTEA VECHE**

## 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

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

## 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, inhibate au devenit fericite și îndrăznețe.

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

Înțelegerea psihologiei sinelui poate însemna diferență dintre reușită și eșec, dintre dragoste și ură, dintre amăriune și fericire. Descoperirea adevăratului eu poate salva căsniceile destrămate, poate remodela o carieră

greșită și transformă 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 toti 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 recognoscibilă 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 însine. Dar majoritatea acestor convingeri despre noi însine 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 capacitatele 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

### IMAGINEA DE SINE

conștiente și a voinței. O persoană care se percepă 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 percepă drept o victimă a nedreptății, drept cel căruia „îi este scris să suferă“, învariabil 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 însine, ajungându-se la un cerc vicios din care nu se mai poate ieși.

De exemplu, la un școlar care se percepă drept un elev de nota patru sau unul care se socotește „slab la matematică“, învariabil 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 anticipatează 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 îndoia de sănătatea dumneavoastră mentală. El a tot încercat, dar carnetul de note este

Respect 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 că de mult s-a străduit și n-a reușit. Și totuși, aşa 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 aşa, 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 cărjă ale aceleiași imagini

de sine. De fapt, este practic imposibil să te gândești la o anumită situație atâtă vreme căt 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, „imagină“ 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 „zecă“.

O fată care picase de patru ori la latină, după trei discuții cu pedagogul școlii, a terminat cu 8,40. Un băiat căruia un birou de testări îi spusese că nu are nicio înclinație pentru engleză a câștigat o mențiune onorifică anul următor la un concurs literar.

Problema acestor elevi nu era că ar fi fost retardăți sau lipsiți de orice talent, ci că aveau o imagine de sine inadecvată („N-am eu minte de matematică“, „Pur și simplu nu sunt în stare să ortografiez“). Ei se „identificau“ cu greșelile și eșecurile lor. În loc să spună „N-am luat notă de trecere la lucrare“ (ceea ce era o remarcă faptică și descriptivă), ei au ajuns la concluzia „Sunt un ratat“. În loc să spună „Am picat la această materie“, și-au zis „Sunt un tip care nu e în stare să ia notă de trecere“. Pentru cei pe care i-ar interesa să afle mai multe despre scrierile lui Lecky, aş recomanda să intre în posesia unui exemplar al cărții *Self Consistency, a Theory of Personality*, The Island Press, New York, N.Y.

Lecky a folosit aceeași metodă și ca să-i vindece pe elevi de alte obiceiuri proaste cum ar fi rosul unghiilor și bâlbâiala.

Și în fișele mele am cazuri la fel de convingătoare. De exemplu, o persoană care se temea atât de tare de străini că nu mai avea curajul să iasă din casă și care acum ține conferințe. Agentul de vânzări care-și pregătise deja o cerere de demisie pentru că „nu-i bun de meseria asta“ și care șase luni mai târziu era cel mai bun dintre 100 de agenți de vânzări. Preotul care se gândeau să se pensioneze din pricina „nervilor“ și a tensiunii pe care o resimțea când trebuia să-și pregătească predica săptămânală și care acum ține câte trei asemenea predici pe săptămână pe lângă cea de duminică și nu mai simte nici cea mai mică nervozitate.

### *Cum a ajuns un chirurg estetician să se intereseze de psihologia imaginii de sine*

La prima vedere pare a nu fi aproape nicio legătură între chirurgie și psihologie. Și totuși, chirurgia plastică a fost prima care a sesizat existența „imaginii de sine“ și a pus anumite întrebări care au dus la importante descoperiri în psihologie.

Când am început, cu mulți ani în urmă, să practic meseria de chirurg estetician am fost uluit de schimbările majore și bruște de caracter și de personalitate care au rezultat adesea în urma corectării unui defect facial. Schimbarea imaginii fizice în multe cazuri pare-se că poate crea *o cu totul altă persoană*. În foarte multe cazuri, bisturiul pe care l-am ținut în mâna a devenit un fel de baghetă fermecată, care nu numai că l-a modificat fizic pe pacient, dar i-a schimbat și întreaga viață. Cel timid și retras a devenit îndrăzneț și curajos. Un băiat „cretin“ și „dobitoc“ s-a transformat într-un Tânăr vioi și strălucit care a devenit director la o firmă importantă. Un agent de vânzări care își pierduse mâna și încrederea în sine a devenit un model de încredere în sine. Și poate cel mai izbitor este cazul criminalului „înrăit“ care s-a schimbat aproape peste noapte dintr-un tip incorigibil care n-avea nici cea mai mică dorință de schimbare într-un deținut model, care a fost eliberat datorită ireproșabile și și-a asumat mai târziu răspunderi la nivelul societății.

Acum vreo 20 de ani am prezentat multe cazuri asemănătoare în cartea mea *New Faces—New Futures*. După publicarea sa, dar și a unor articole în reviste proeminente, am fost bombardat cu întrebări de către criminologi, sociologii și psihiatri.

Respect pentru oamenii săi

Mi-au pus și întrebări la care n-am putut răspunde, dar care m-au determinat să cauți mai departe. Ciudat este că am învățat la fel de mult, dacă nu chiar mai mult, din eșecuri decât din succese.

Succesele erau ușor de explicat. Băiatul cu urechile prea mari, căruia î se spunea că arată ca un taxi cu portierele deschise, fusese centrul batjocurii o întreagă viață, de multe ori fiind chiar interpelat cu cruzime. Oricе întâlnire cu tovarășii de joacă însemna umilințe și durere. Și atunci, de ce să nu evite contactele sociale? Era firesc să se teamă de oameni și să se retragă în sine. Era cumplit de speriat să se exprime în vreun fel și nu e de mirare că începuse să fie considerat un dobitoc. După ce urechile i-au fost corectate, i s-a părut normal ca, atunci când nu a mai existat cauza momentelor jenante și a umilințelor, să-și asume un rol normal în viață — ceea ce a și făcut.

Sau gândiți-vă la agentul de vânzări desfigurat în urma unui accident de mașină. În fiecare dimineață când se bărbiera, vedea oribilă cicatrice de pe obraz care îl desfigură și grotesca lui gură strâmbă. Pentru prima dată în viață, devenise dureros de conștient de sine. Îl era rușine cu el și simțea că probabil și ceilalți îl găsesc respingător. Cicatricea devenise o obsesie pentru el. Era „altfel“ decât ceilalți. Începuse „să se întrebe“ ce gândeau ceilalți despre el. Curând, eul său avea să fie și mai mutilat decât chipul. Începuse să-și piardă încrederea în sine. Devenise morocănos și ostil. Curând, aproape toată atenția i s-a concentrat asupra propriei persoane și scopul său principal a devenit ocrotirea eului său și evitarea situațiilor care ar putea duce la umiliri. Era ușor de înțeles cum corectarea unei desfigurări faciale și recăpătarea unui chip „normal“ vor atârna mult în balanță în întreaga atitudine a acestui

om, în sentimentele sale față de sine, toate ducând la un succes mult mai mare în muncă.

Și ce se întâmplă cu excepțiile în care oamenii nu se schimbă? Ducesa care întreaga ei viață a fost extrem de timidă pentru că avea un enorm neg pe nas? Deși în urma operației căpătase un nas clasic și un chip cu adevărat frumos, ea a continuat să joace rolul rătuștei celei urâte, al surorii nedorite, care nu va reuși niciodată să facă pe cineva să se uite la ea. Dacă într-adevăr bisturiul era fermecat, de ce nu acționa și în cazul ducesei?

Sau ce se întâmplă cu toți ceilalți care dobândiseră chipuri noi, dar continuau să aibă vechea personalitate? Sau cum putea fi explicată reacția celor care insistau, spunând că operațiile estetice *n-au niciun efect* asupra înfățișării lor exterioare? Orică chirurg estetician a trecut prin aşa ceva și probabil că a fost la fel de contrariat ca mine. Indiferent că este de majoră schimbarea, există anumiți pacienți care insistă spunând: „Arăt exact ca mai înainte, n-ai făcut nimic.“ Prietenii, chiar și familia, abia de-l mai recunosc și sunt entuziasmați de noua „frumusețe“, dar pacientul insistă spunând că schimbarea este minoră sau inexistentă, practic negând orice schimbare. Compararea fotografiilor „dinainte“ și „de după“ nu ajută la mare lucru, ci cel mult îl face pe pacient și mai ostil. Printr-o ciudată alchimie mentală, pacientul gândește așa: „Sigur că văd și eu că negul nu mai există pe nas, dar nasul în sine arată absolut la fel“, sau „Nu se mai vede cicatricea, dar ea tot acolo e“.

### Cicatricea care provoacă mândrie în loc de rușine

Un alt factor important în căutarea imaginii personale este că nu toate cicatricile sau desfigurările înseamnă rușine și umilințe. Când eram încă student la medicină în Germania,