

BIBLIOTEKA „MISAO“

7

— |

| —

— |

| —

PSIHOKIBERNETIKA

DR MAKSVEL MOLC

Finesa

Beograd, 2025.

Naslov originala
PSYCHOCYBERNETICS:
Updated and Expanded by Maxwell Maltz

This edition published by arrangement with TarcherPerigee,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division
of Penguin Random House LLC

Izdavač
Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36
tel: +381112645122; +381646454859
www.finesa.edu.rs

Za izdavača
Lidija Maričić

Glavni urednik
Lidija Maričić

Urednik izdanja
Danica Banzić

Prevod
Jelena Miladinović

Lektura i korektura
Danica Banzić

Grafička priprema
iLearn d.o.o.

Dizajn korica
Ana Petričić

Štampa
F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-119-7

Beograd, 2025.

SADRŽAJ

Uvod: Kako je Psihokibernetika promenila moj život – i kako može promeniti vaš **VII**

Predgovor: Tajna korišćenja ove knjige za promenu vašeg života **XV**

- 1. poglavlje: Slika o sebi: vaš ključ za bolji život* **1**
- 2. poglavlje: Otkrivanje vašeg unutrašnjeg mehanizma uspeha* **21**
- 3. poglavlje: Imaginacija – prvi ključ za vaš mehanizam uspeha* **41**
- 4. poglavlje: Oslobodite se hipnotičkog uticaja svojih pogrešnih verovanja* **65**
- 5. poglavlje: Kako koristiti moć racionalnog mišljenja* **85**
- 6. poglavlje: Opustite se i pustite svoj mehanizam uspeha da radi za vas* **103**
- 7. poglavlje: I vi možete steći naviku sreće* **125**
- 8. poglavlje: Osobine uspešne ličnosti i kako ih steći* **145**
- 9. poglavlje: Mehanizam neuspeha: kako ga navesti da radi za vas umesto protiv vas* **169**
- 10. poglavlje: Kako ukloniti emocionalne ožiljke ili kako uraditi emocionalno zatezanje lica* **193**
- 11. poglavlje: Kako otključati svoju pravu ličnost* **217**
- 12. poglavlje: Trankvilizatori koji donose duševni mir* **241**
- 13. poglavlje: Kako pretvoriti krizu u kreativnu priliku* **263**
- 14. poglavlje: Kako steći taj pobeđnički osećaj* **287**
- 15. poglavlje: Više godina života i više života u vašim godinama* **313**

Pogovor: Šta možete očekivati od psihokibernetike **335**

O autoru **345**

— |

| —

— |

| —

UVOD

KAKO JE PSIHOKIBERNETIKA PROMENILA MOJ ŽIVOT – I KAKO MOŽE PROMENITI VAŠ

Postoje dve vrste knjiga za samopomoć, one koje pročitate i kažete: „Kakva sjajna knjiga“, i one koje doživite tako duboko da vam život bude zauvek promenjen – na pozitivan način. Kada istinski doživite odličnu knjigu za samopomoć, možete zabeležiti datum i vreme kada ste „slučajno“ nabasali na nju – ili ko vam ju je preporučio. Takođe možete jasno uočiti razliku između osobe kakva ste bili pre nego što ste pročitali knjigu i nakon toga.

Upravo to će vam se desiti kada budete pročitali knjigu *Psihokibernetika* autora Maksvela Molca, doktora medicine, koja je prepoznata kao klasik u oblasti knjiga za samopomoć. Od kada je prvi put objavljena 1960. godine, *Psihokibernetika* je prodana u više od 35 miliona primeraka širom sveta. Kao rezultat doživljaja ove knjige, čitaoci iz svih sfera života postižu uspehe na višim nivoima nego ikada pre. Industrija knjiga za samopomoć se takođe promenila. Danas je gotovo sve što se piše i diskutuje o vizualizaciji ili men-

talnim slikama direktno pod uticajem Molcovog rada i duboko je ukorenjeno u principima *Psihokibernetike*.

MOJE UPOZNAVANJE SA PSIHOKIBERNETIKOM

U februaru 1987. godine, ubrzo nakon što sam diplomirao na fakultetu i preselio se u Kaliforniju, odlučio sam da započnem sopstveni biznis kao personalni fitnes trener. Pošto sam osvojio nacionalnu titulu u rvanju na fakultetu i trenirao pod vođstvom olimpijskih šampiona Dena Gejbla i Brusa Baumgartnera, smatrao sam da imam nešto vredno da ponudim mladim sportistima, kao i svima koji žele da postanu fizički spremniji.

Ipak, već na samom početku ove karijere, osećao sam da me nešto sputava. Postojao je unutrašnji glas koji mi je govorio da nisam dovoljno dobar i da neću uspeti. Da budem potpuno iskren: prvo, nisam imao nikakvo iskustvo u biznisu. Drugo, imao sam veoma malo novca. I treće, duboko u sebi sam se osećao neuspešnim – čak i pre nego što sam počeo.

Zamislite to. Želeo sam da uspem, ali sam se osećao unapred neuspešnim.

Zašto sam se tako osećao?

Kada razmišljam o tome, setim se da sam u srednjoj školi imao cilj da se borim za Dena Gejbla na Univerzitetu Ajova. Ostvario sam taj cilj – ali nisam bio broj jedan u svojoj kategoriji. Gotovo uvek sam bio broj dva. Imao sam mnogo mečeva na turnirima i u dvobojima i većinu njih sam dobio – ali nisam bio deo vodećeg tima. Zbog toga sam, posle svoje druge godine studija, prešao na

Univerzitet Edinboro u Pensilvaniji, gde sam mogao biti deo glavnog tima.

Tokom treće godine na Edinborou, postavio sam rekord u broju pobeda u jednoj sezoni (39) i osvojio nacionalnu titulu *NCAA (National Collegiate Athletic Association)* Druge lige. Nakon što sam osvojio titulu u Drugoj ligi, bio sam rangiran kao sedmi u zemlji i time se kvalifikovao za turnir Prve lige. Moji ciljevi su bili ne samo da ponovo osvojim turnir koji sam već osvojio, već i turnir Prve lige.

Nažalost, nisam uspeo. To me je potpuno slomilo – ali sam ostao potpuno posvećen tome da se vratim kao senior i nadoknadim svoj slab učinak.

Tokom svoje poslednje godine, uprkos tome što sam bio daleko veštiji nego ikada ranije, opet nisam uspeo. Osvojio sam peto mesto na turniru Druge lige i nisam se kvalifikovao za turnir Prve lige. Postojalo je mnogo razloga zašto nisam uspeo, ali u to vreme nisam mogao tačno da ih definišem. Kada sam započeo svoj biznis, sumnjao sam da su upravo ti isti razlozi izazivali moju zabrinutost i strah od budućnosti.

Sudbina je htela da, početkom maja 1987. godine, kada sam skoro ostao bez posla zbog nedostatka klijenata, Džek, uspešni preduzetnik od 57 godina, uplati 12 časova kod mene. Kad god bi došao na trening, pregledao bi koje knjige imam u kancelariji, što bi obično vodilo do žive rasprave o knjigama koje čitam. Tokom Džekovog petog treninga, dok je hvatao dah između serija, postavio mi je pitanje koje mi je promenilo život: „Mete, da li si ikada pročitao *Psihokibernetiku*?”

„Ne,“ odgovorio sam. „Je l' dobra?”

„Pa, može se reći da je to neka vrsta biblije za samopomoć. Zaista treba da je pročitaš.“

Tokom narednih deset minuta, Džek mi je pričao o uspehu i „slici o sebi“. Rekao mi je da je dr Molc bio plastični hirurg koji je otkrio da osoba ne može prevazići način na koji vidi samu sebe. „Naša budućnost,“ rekao je Džek, „kontrolisana je mentalnim nacrtom koji imamo u svojoj podsvesti, a taj nacrt određuje gde mislimo da pripadamo. Ako želiš da pridobiješ više klijenata i zaradiš više novca, moraš najpre da proširiš sliku koju imaš o sebi. Uspeh je nemoguć bez proširenja slike o sebi.“ Nakon Džekovog časa, seo sam u kola i odvezao se do najbliže knjižare, *Capitola Book Café*. Sa police sam uzeo primerak *Psihokibernetike* i vratio se u svoju kancelariju da počnem da čitam. U predgovoru, koji je u svom originalnom obliku zadržan i u ovom izdanju, dr Molc je napisao: „Ova knjiga nije dizajnirana samo da bi bila pročitana, već da bi se iskusila. Možete steći informacije čitajući knjigu. Ali da biste je *iskusili*, morate kreativno odgovoriti na informacije.“ On nastavlja da savetuje čitaoce da praktikuju tehnike iz knjige i da se uzdrže od ocenjivanja barem 21 dan – što je, kako mnoga savremena istraživanja potvrđuju, vreme koje je potrebno da promene postanu trajne. Upozorava čitaoce da ne preteruju u analizi tehnika, da ih ne kritikuju i ne intelektualizuju o tome da li bi mogle da funkcionišu. „Možete ih [samo] dokazati sebi,“ dodaje, „sprovođenjem u praksi i procenom sopstvenih rezultata.“

I upravo to sam uradio. Vrlo brzo sam počeo da uviđam zašto sam se osećao neuspešnim i koliko me je ta loša „slika o sebi“ zaista sputavala u mom poslu.

Ukratko, osećao sam se tako jer sam iznova proživljavao svoja razočaranja, svoje poraze, svoje neuspehe. Svakog dana, kada bih

se osećao loše, bilo je to kao da sam trljao svoje lice u dubrivo loših uspomena, umesto da ga osvežavam čistom vodom uspomena na ono što sam dobro uradio.

Evo kako je to zvučalo u mojoj glavi: *Da, ostvario sam svoj cilj da se borim u Ajovi i da me trenira Den Gejbl, ali nisam bio u glavnom timu. Bio sam broj dva. Da, dobio sam punu stipendiju na Edinborou i osvojio nacionalnu titulu, ali nisam osvojio nacionalnu titulu Prve lige, niti titulu Druge lige kao senior. Da, postavio sam rekord za najviše pobeda u jednoj sezoni, ali nisam pobedio u svim svojim mečevima.*

Iako sam postigao nešto što retko koji sportista uspe, smatrao sam da sam neuspešan jer nisam osvojio baš sve. Štaviše, nisam shvatao da sama postavka ciljeva i pozitivno razmišljanje nisu dovoljni. Niko mi nikada nije rekao za koncept slike o sebi. Iako sam naučio autohipnozu, za koju sam mislio da će mi pomoći da se motivišem, niko me nikada nije naučio da se vratim u prošlost i ponovo proživim svoje najbolje trenutke. Niko me nije naučio da zamislim ono što želim, a kamoli da osetim da mogu to da imam (a sada znam da mogu).

Nosio sam taj osećaj neuspeha duboko u kostima, i u poslu, i u svemu što sam radio. Ponovo sam sebi postavljao ciljeve. Iskreno sam želeo da uspem. Ali istovremeno, sumnjao sam u to da li sam dovoljno dobar da treniram ljude. Na kraju krajeva, ko sam ja? Nisam bio svetski prvak niti Olimpijski šampion. Bio sam „samo“ jednom nacionalni šampion.

Dok sam gutao *Psihokibernetiku*, otkrio sam i iskusio ono što mi je bilo potrebno da radim svakodnevno. Bilo je to nešto što nikada ranije nisam radio. Trebalo je da udem u prostor koji je dr Molc nazvao „Pozorište uma“. Zatvorio bih oči, a zatim se prisetio i ponovo proživio svoje najbolje trenutke – gledajući ih kako se odigra-

vaju kao mentalni film. Moje pobjede. Moji uspjesi. Moji najsrećniji trenuci.

Nakon što bih se prisetio i ponovo doživio sebe u svom najboljem izdanju, bio sam sposoban da „prebacim prekidač“ i koristim svoju maštu na isti način na koji sam koristio svoje uspomene. Mogao sam da zamislim i osetim da postizem cilj u budućnosti, ali da ga doživim kao da se dešava sada, gotovo kao da je to uspomena na još jedan ostvareni cilj.

Jednom kada sam savladao ovu tehniku, sve je počelo da se menja za mene.

Odmah – i da, zaista mislim odmah – sam se osećao dobro. Osećao sam se srećnim. Osećao sam se uspešnim. Osećao sam se kao pobednik.

Bilo je to čudno osećanje. Intelktualno, nije imalo smisla. Kako mogu da budem srećan sada? Kako mogu sada da se osećam uspešno? Kako mogu da se osećam kao pobednik sada? Zar nisam morao da ostvarim te ciljeve da bih se osećao dobro, da bih bio srećan? A šta je sa svim neuspesima? Da li su oni jednostavno zaboravljeni? Zar nije trebalo da se zauvek osećam loše zbog svega onoga što nisam postigao?

Ovo je deo *Psihokibernetike* koji se ne može razumeti pukim čitanjem. Ovo je deo koji se ne može razumeti analiziranjem, argumentima, raspravama ili intelektualizovanjem. Morate iskusiti realnost toga da biste zaista spoznali istinu. Pukim čitanjem reči vam neće pokazati niti vam pružiti iskustvo istine.

Od tog slavnog dana u maju 1987. godine, postigao sam mnogo. Lista dostignuća, uspeha i pobjeda kojih mogu da se setim prilično je dugačka. U kratkom roku, izgradio sam uspešan posao personal-

nog trenera. Zatim sam, 1997. godine, u 34. godini, osvojio svetsko prvenstvo u kung fuu u Pekingu, pobedivši Kineze u njihovoj sopstvenoj disciplini, što nijedan Amerikanac pre mene nije učinio. Od tada pišem knjige i kreiram fitnes i programe borilačkih veština koji su traženi širom sveta.

Godine 2003, moj prijatelj Den Kenedi, koji je tada bio na čelu Fondacije *Psihokibernetika*, zamolio me da preuzmem vođenje veb-sajta fondacije. Dve godine kasnije sam kupio kompaniju i od tada održavam seminare o *Psihokibernetici* i vodim grupne i individualne treninge o njenim tehnikama i principima. Mnogi ljudi sa kojima sam radio mogu posvedočiti da su uspeli na načine koje nikada nisu smatrali mogućim. Preduzetnici, lekari, prodavci, sportisti, advokati, treneri, učitelji, muzičari, pisci i drugi iz svih sfera života koristili su znanje koje je dr Molc tako elokventno podučavao. Oni, kao i milioni drugih koji su se upoznali sa *Psihokibernetikom*, učinili su svoje živote sjačnim, momentalno, ali i u budućnosti.

Dok budete čitali ovu knjigu, jedna od mnogih tajni koje ćete razumeti je sledeća: možete biti srećni sada, kao i svakog dana dok radite na postizanju svojih ciljeva. Ako otkrijete sreću u procesu – umesto da očekujete da možete biti srećni samo kada postignete cilj – onda ste već ispunili zavet Psihokibernetike.

U svojoj knjizi *Sad mi je jasno*, dr Vejn Dajer pisao je o uticaju koji je *Psihokibernetika* imala na njegovu karijeru i lako je razumeti zašto je voleo da kaže: „Ne postoji put do sreće. Sreća je put.“

U ovom izdanju knjige *Psihokibernetika*, reči dr Molca uglavnom su ostale onakve kakve su originalno napisane, tako da će vas vibracija njegove poruke obasjavati poput sunca. Nekoliko izmena koje su napravljene su zanemarljive i namenjene isključivo tome da tekst učine pristupačnijim savremenim čitaocima.

Moj doprinos ovom remek-delu dr Molca uključuje ovaj uvod, pogovor, kao i komentare kroz tekst, za koje verujem da će vam pružiti dodatne smernice i razumevanje u korišćenju procesa popravljavanja slike o sebi.

Pozivam vas da mi pišete putem sajta *psycho-cybernetics.com*, postavite pitanja ili komentare koje imate o ovoj knjizi i radu dr Molca, ali i ako želite da znate nešto više o treninzima, seminarima, sertifikacijama i prilikama za širenje ove poruke širom sveta.

MET FJURI

Predsednik Fondacije *Psycho-Cybernetics Foundation Inc.*

PREDGOVOR

TAJNA KORIŠĆENJA OVE KNJIGE ZA PROMENU VAŠEG ŽIVOTA

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

Značaj slike o sebi uočen je sredinom 1950-ih. Ipak, malo je toga bilo napisano pre *Psihokibernetike*. Ali razlog za to nije bilo to što psihologija slike o sebi nije davala rezultate, naprotiv: baš zato što daje tako zapanjujuće rezultate. Jedan je moj kolega to ovako objasnio: „Nerado objavljujem svoja otkrića, naročito laičkoj publici, zato što bih, predstavim li neke od slučajeva i opišem li neverovatna i neobična poboljšanja ličnosti, mogao biti optužen za preterivanje ili pokušaj osnivanja novog kulta, ili za oboje.“

Isto sam tako i ja oklevao. Kakvu god knjigu te vrste da sam napisao moje kolege bi sigurno na to gledale kao na nešto krajnje neobično i to iz više razloga. Kao prvo, neuobičajeno je da plastični hirurg piše knjigu iz psihologije. Zatim, neki će krugovi verovatno smatrati da je još neobičnije to što se izlazi iz uske male dogme – zatvorenog sistema nauke o psihologiji – i što se 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 li mu fizički izgled, 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, pa i sebi dugujem veća znanja o onome 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. Ta knjiga je govorila o neverovatnim promenama koje su se često dešavale iznenada i dramatično u nečijoj ličnosti nakon promena na licu.

Ali, poput ser Hemfrija Dejvisa, više sam naučio iz svojih neuspeha nego iz uspeha.