

Eldon Taylor

# Programarea mentală

De la persuasiune și spălare a creierului  
la self-help și metafizică practică

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză  
de Ana Nicolai și Mihaela Ivănuș

Editura For You  
București

Pentru fiii mei: Roy Kenneth,  
al cărui intelect mă face să fiu cinstit,  
și pentru William James,  
a cărui inimă mă face să fiu recunoscător.

Vă iubesc pe amândoi!



„Dacă actele de bunătate nu sunt acumulate, ele nu sunt suficiente pentru a defini numele unui om. Dacă actele rele nu sunt acumulate, ele nu sunt suficiente pentru a distruge viața cuiva. Omul inferior crede că micile acte de bunătate nu ajută la nimic, așa că nu le face, și că faptele mici de răutate nu fac niciun rău, așa că nu se abține de la ele. Prin urmare, răutatea lui crește până când nu mai poate fi stăpânită, iar vinovăția sa crește până când nu mai poate fi iertată.“

Etica lui Confucius,  
editată de Miles Menander Dawson



## Prefață

„Dacă îți dorești o calitate, acționează ca și când ai avea-o deja. Încearcă metoda «ca și când».“

William James

Poate te va surprinde să afli că o problemă aprig dezbătută în rândul personalului academic de astăzi este, în esență, lipsa liberului arbitru. Există multe motive pentru acest lucru. În ultimii ani, numeroase studii au demonstrat că mintea conștientă are doar impresia că e responsabilă. De fapt, se pare că subconștientul este responsabil de luarea deciziilor, iar mintea conștientă inventează povești pentru a explica aceste decizii. Albert Einstein l-a parafrazat pe filosoful german Arthur Schopenhauer astfel: „Un om poate foarte bine să facă ce vrea, dar nu poate hotărî ceea ce vrea.“<sup>1</sup>

În aulele universitare de astăzi se susține intens ideea potrivit căreia oamenii nu sunt altceva decât „mecanisme din carne“ – mecanisme biologice programate să se comporte în anumite moduri. Daniel Dennett, de la Universitatea Tufts, este citat adeseori: „Când analizăm dacă liberul

arbitru este o iluzie sau o realitate, privim într-un abis. Se pare că ne confruntăm cu un salt în nihilism și disperare.<sup>42</sup>

Este oare liberul arbitru o iluzie? Dacă subconștientul ia deciziile, cine sau ce programează subconștientul? Sper să îți arăt câțiva factori principali – unii destul de evidenti și alții de care s-ar putea să te îndoiești.

Pe măsură ce examinăm posibilitățile, aparent nesfârșite, care trag sfori și ne apasă butoanele, care ne programează poftele și dau tonul dispozițiilor noastre emoționale, pe măsură ce privim în spatele ușilor închise, la cine, ce, când și unde, mintea și comportamentul nostru sunt manipulate, cercetăm și domenii pline de oportunități pentru a ne extinde conștiința, pentru a ne spori abilitățile mentale, pentru a ne îmbunătăți viața și a obține multe alte beneficii – inclusiv sănătate și longevitate.

Din acest motiv am ales titlul *Programarea mentală* pentru această carte. (Singura opțiune la care m-am mai gândit fusese deja luată: *Mintea ca vindecător, mintea ca asasin*. Asta spune totul.)

Dorința mea este ca această carte să îți se pară captivantă și lămuritoare. Recunosc că sunt părtinitor – și îți voi spune acum și de ce. Eu cred în potențialul uman și în evoluția lui către iubire și pace. Eu cred în tine. Cred că în fiecare dintre noi se găsește un rezervor uriaș de capacități care, de obicei, rămân neatinse.

Când ne vom trezi la potențialul individual al fiecăruia dintre noi, vom merge pe drumul care duce la o trezire conștientă a planetei, ca întreg – pentru că, așa cum a spus Lao Tzu, „Lumea se trezește odată cu trezirea, pe rând, a fiecărei persoane în parte“.

Cred că odată cu cunoașterea vine puterea, că te vei bucura de cele mai bune lucruri dintre cele pe care le crezi pentru tine și că, într-o oarecare măsură, această carte te va ajuta în acest sens.

Propria mea cale, atunci când mă uit înapoi la ea, pare să includă mai multe vieți într-o singură viață. Am fost un agent și un manager de vânzări de succes, un întreprinzător bun, antrenor și evaluator de cai de curse, un bun examinator și investigator în domeniul detecției minciunii, folosindu-mi inteligența și agenția de contraspionaj, consilier spiritual și preot, antrenor motivațional pentru sportivi de elită, oameni de afaceri, artiști sau oratori, autor de best-selleruri, expert în hipnoză și comunicare subliminală – și multe altele. Aceasta a fost o călătorie minunată de plină și de activă, pe care nu aș fi putut să o planific în avans.

Deci, care e ideea? Prin diferitele mele pregătiri și experiențe, un numitor comun s-a repetat permanent: controlul mental. Fie că cineva este atlet sau investigator, acea persoană deține un avantaj mental dacă înțelege modul în care mintea se combină cu emoția, modul în care acest lucru afectează organismul și caracterul circular al tuturor acestor aspecte.

Ființele umane sunt astfel construite încât oferă „indicii“, sau semne, prin tot ceea ce fac sau spun... ori nu fac sau nu spun. În plus, mecanismele psihologice predictibile îi fac pe oameni – inclusiv pe tine și pe mine – relativ ușor de manipulat.

Ceea ce faci, ce ai, ce ai de gând, ce crezi, cine crezi că ești, ce vrei și mult mai mult decât atât, toate sunt rezultatul credințelor și valorilor pe care ai fost învățat să le ai, să fii și să le vrei.

Unele dintre acestea fac parte, pur și simplu, din procesul de enculturație\*, dar când e vorba despre o intenție de manipulare deliberată, atunci enculturația în sine este un termen nepotrivit.

---

\* Asimilarea unei forme de cultură, prin instruire și educație, pe toată perioada vieții; adaptare culturală. (n. tr.)

Cred că meriți să știi ceea ce este posibil, ceea ce au făcut alții și ce poți face tu însuși pentru a-ți recăpăta controlul asupra minții.

Vreau ca fiii mei, Roy și William, să se elibereze de aceste influențe cât mai mult posibil – sau cel puțin să fie pe deplin informați.

Această carte îi este dedicată acestui principiu – și prin urmare, lui Roy, William și ție.



## Introducere

„Vei deveni la fel de mic ca și dorința care te stăpânește – și la fel de măreț ca principala ta aspirație.“

James Allen

Am petrecut 30 de ani studiind mintea, dar am intrat în acest domeniu pe ușa din spate. Interesul meu inițial nu a avut nimic de-a face cu evoluția personală sau cu spiritualitatea, ci cu aspectele practice ale muncii mele de examinator și investigator de minciuni. Cu cât am învățat mai mult despre mecanismele mentale, cu atât am început să apreciez mai mult potențialul lăuntric incredibil pe care toți îl deținem.

În cartea mea anterioară, *Alegeri și iluzii\**, am examinat modul în care alegerile noastre nu sunt ale noastre din cauza asimilării tradițiilor culturale și a presiunii de grup. În cartea de față, voi examina cât de departe au mers alții pentru a înțelege funcționarea minții noastre, doar pentru a putea să ne manipuleze gândurile, dorințele și credințele. Într-o oarecare măsură, suntem familiarizați

---

\* Apărută la Editura For You (n. red.)



cu acest lucru – de exemplu, toți suntem foarte conștienți de faptul că oamenii care lucrează în vânzări folosesc astfel de tactici tot timpul. Cu toate acestea, mulți dintre noi nu au nicio idee cu privire la cât de departe și de profund a ajuns această cercetare.

Unii vor spune că informațiile sunt exagerate și vor susține că teoria conspirației nu-i interesează. Alții continuă să creadă că, de fapt, comunicarea subliminală nu funcționează. Numai arătându-ți în totalitate amploarea încercărilor de a-ți controla gândurile – de a-ți spăla creierul, dacă vrei – te pot convinge de realitatea din spatele controlului mental.

Această lucrare reprezintă, de fapt, două cărți în una singură. Deși unii pot fi interesați doar de una dintre ele, le-am inclus pe amândouă, din motive de exhaustivitate. „Cartea întâi“ pregătește scena, explică modul în care funcționează mintea și prezintă, în detaliu, cât de multe cercetări au fost făcute de către anumiți indivizi pentru a afla aceste informații, cu scopul expres de a profita de tine. „Cartea întâi“ nu are capacitatea de a inspira, dar informațiile lămuresc în sfârșit idei precum „Mesajele subliminale nu funcționează“, „Nu poți fi obligat să acționezi împotriva voinței tale“ și „Nimeni nu le folosește“. Detaliile sunt destul de instructive, iar interesul cercetătorilor nu mai poate fi negat.

„Cartea întâi“ acoperă cea mai mare parte din ceea ce am învățat despre comunicarea subliminală. O mare parte din munca mea a fost să-mi dovedesc ce, cum și când este eficientă – și dacă este. Acum sunt convins că mintea are capacități imense, atât pentru a da viață visurilor noastre (sănătate, avere, iubire și așa mai departe), cât și pentru a ne aduce tot ceea ce spunem că nu vrem (boală, sărăcie, singurătate și altele similare). Voi prezenta o serie de informații despre tehnica persuasiunii – în special

metode subliminale și modul în care este folosită împotriva noastră. Dovezile sunt pur și simplu copleșitoare și incontestabile. De asemenea, îți voi prezenta partea pozitivă a comunicării subliminale, ca și cercetările care au fost realizate, pentru a îți arăta modul în care această tehnologie poate fi foarte folositoare.

După ce vei citi „Cartea întâi“, vei aprecia pe deplin necesitatea „Cărții a doua“. Ea deține cheile potrivite pentru viața de zi cu zi în secolul XXI și conține multe instrumente, tehnici și exerciții ce te vor ajuta să devii persoana care ar trebui să fii.

O metaforă explică cel mai bine scopul acestor două cărți: imaginează-ți că mintea ta este ca o apă proaspătă, scânteietoare, care curge dintr-un izvor de pe culmile unui munte. Pe măsură ce apa curge în jos de pe munte și trece prin sate mici, ea preia unele lucruri care o contaminează, dar este, în continuare, considerată curată și potabilă. În analogia noastră, aceste sate mici corespund primei părți a copilăriei noastre – sau cel puțin unei copilării ideale.

Pe măsură ce își continuă coborârea și se îndreaptă spre orașe mici și apoi mai mari, apa preia și mai multe substanțe contaminante. Ea nu mai e limpede și curată, dar este în continuare considerată acceptabilă pentru consum, mai ales dacă este mai întâi fiartă. Aceste așezări mai mari echivalează cu o mare parte din manipularea din viața noastră, care e aproape inevitabilă – de la tacticile agentului de vânzări care te convinge să cumperi un televizor mai mare până la manipulările codependente ale celor care și-au pierdut deja propria minte.

Apoi, apa trece printr-un mare oraș industrial. Deșeurile sunt aruncate în apă, iar ea devine maro și tulbure. Niciun pește nu ar putea trăi acolo. Această apă trebuie să treacă printr-o instalație de tratare a apelor reziduale pentru a o face din nou potabilă. Orașul mare echivalează

cu abuzurile grosolane ale tehnicilor de persuasiune din publicitate, muzică și filme. Singura preocupare a celor care folosesc aceste metode este numai față de ceea ce au de câștigat din asta. Ei vor să cumperi lucruri de care nu ai nevoie și care pot fi chiar dăunătoare pentru tine. Ei doresc să simți emoții, cum ar fi ura, furia și frica.

În acest oraș, incidentele violente devin evenimente de zi cu zi. Împușcături la școală, împușcături la mall, crime din ură, acțiuni lipsite de sens, furie rutieră și multe alte acțiuni întâlnite mai des. Crimele au loc pe străzi în plină zi și nimeni nu vine în ajutorul victimei. Lumea este întunecată, mohorâtă și urâtă. Este plină de sintagme precum „Nu te răzbuna pur și simplu, fă-o cu vârf și îndesat“, „Viața e de rahat și apoi mori“, „Cei buni mor tineri“ și așa mai departe.

Ar putea părea că aceasta este situația cea mai gravă în ceea ce privește apa care și-a început drumul ca un izvor de munte răcoros – dar nu este. În aval trăiesc cei care doresc să arunce deșeuri toxice nucleare în apă. Din fericire, ei sunt la periferia orașului chiar acum, iar dacă lucrăm cu toții împreună, vom putea să prevenim ca acest tip de abuz să intre în fluxul vieții noastre.

Eliminarea deșeurilor toxice echivalează cu tentativele de spălare a creierului, despre care mulți spun că nu au avut loc niciodată. Aici, vei găsi oameni care nu urmăresc numai puterea ta de cumpărare sau puterea ta de a vota, dar care caută să controleze însăși fibrele ființei tale: puterea de dragul puterii.

„Cartea a doua“ poate fi privită ca o instalație de tratare a apelor. Ea conține instrumente, filosofii și credințe care vor lua apele puternic contaminate și, încet, dar sigur, le va face să revină la starea lor limpede, strălucitoare, pură. Odată ce acest flux începe să fie restaurat, apa poate alege o altă cale, poate pe pajiști, câmpii, canioane

și sate fericite. Poate exista un alt final – poate în mare. „Cartea a doua“ nu este o destinație, ci începutul celei mai extraordinare călătorii. Ea îți oferă tehnici și exerciții concepute pentru a te repune cu fermitate înapoi pe calea pe care ar trebui să mergi – o cale de învățatură, iubire, bucurie și de trăire a lucrului minunat numit „viață“.

Pe măsură ce citești „Cartea întâi“, te vei gândi poate că este prea tehnică sau prea întunecată pentru tine. În acest caz, citește numai rezumatele de la sfârșitul fiecărui capitol și apoi treci rapid la „Cartea a doua“. Odată cu continuarea propriei tale călătorii, vei dori să împărtășești ceea ce ai învățat cu altcineva. Poate că acea persoană va trebui să fie convinsă că antrenarea minții este necesară. În acest caz, materialul din „Cartea întâi“ va fi de mare ajutor.

De asemenea, în această carte există un CD cu mesaj subliminal InnerTalk®. Unii spun „Dovada este în budincă“ și, din acest motiv, vreau să ai ocazia de a testa „budinca“. CD-ul este foarte indicat în momentele în care te simți stresat sau grăbit și dorești o scurtă perioadă de liniște. Încearcă-l – îți va plăcea! (Vezi Anexa 4 pentru o listă completă a afirmațiilor înregistrate în acest program.)

Pentru a utiliza acest CD, lasă-l pur și simplu să se deruleze încet, în fundal, în timp ce îți vezi de treburile zilnice, sau chiar toată noaptea, în timp ce dormi. Deși auzi vorbindu-se în fundal, ideea este să nu te concentrezi pe acest lucru. De asemenea, nu-ți face griji dacă nu poți să auzi ce se spune – măsura în care vei auzi variază de la persoană la persoană și în funcție de starea ta de relaxare. Nu trebuie să dai volumul mai mare – atât timp cât poți auzi muzica, oricât de încet ar fi, mesajele InnerTalk vor amorsa propriul dialog cu sine.

Cu cât asculți mai mult acest program, cu atât mai mult vei profita de beneficiile lui.

Bucură-te de călătorie!

„Dacă poți să controlezi semnificația cuvintelor,  
să elimini judecățile critice și să faci apel la un impuls  
mecanicist, poți să controlezi masele.  
Acestea sunt instrumentele fundamentale  
ale manipulatorului.“

Eldon Taylor

**Cartea întâi**  
***Cele două fețe ale persuasiunii***

**Partea I**  
**Mintea ca asasin: Partea  
întunecată a persuasiunii**



## Capitolul 1

### Duhul

„A te trezi în fiecare dimineață cu hotărârea de a fi fericit înseamnă să-ți stabilești propriile condiții pentru evenimentele fiecărei zile. A face acest lucru înseamnă să condiționezi circumstanțele, în loc să fii condiționat de acestea.“

Ralph Waldo Emerson

Imaginează-ți că în tine ar fi un duh, o mașină autentică de creație, capabilă să-ți aducă orice îți dorești – bine și rău. Să ne imaginăm că nu ai fost conștient de acest duh lăuntric sau că ai auzit despre el, dar nu ai crezut. Poate că ai încercat să crezi și ai descoperit că era ceva fals – că toată povestea despre duhul interior era numai o aiureală plină de superstiții.

Toți cunoaștem expresii precum „puterea minții“, „mintea stăpânește materia“ și „legătura minte-corp“. Am auzit de vindecări spontane și de a ne realiza sau a le da viață visurilor noastre. Cei mai mulți dintre noi au trăit

ceva de genul acesta, chiar dacă pare să se materializeze în moduri foarte limitate.

Aproape toată lumea a auzit de cartea și filmul *The Secret* [*Secretul*]. Ele au fost comercializate într-o manieră absolut minunată și, deși nu conțin secrete reale, vorbesc într-un mod nou despre învățăturile mistice interioare ale tuturor epocilor. Secretul i-a informat pe cititori și pe privitori în legătură cu faptul că mintea este un gen de duh, pentru că ar atrage sau ar crea tot ceea ce își imaginează suficient de detaliat, și că aceste două cuvinte sunt, de fapt, interșanjabile în acest context.

Poate că ai urmărit *The Oprah Winfrey Show*, *Larry King Live* sau un alt program și ai auzit de extraordinara bogăție și abundență pe care oamenii au atras-o folosind *Secretul*. Poate că ai luat o carte, un CD sau un DVD care prezintă totul despre Legea Atracției și ai vrut să afli exact ce, cum și de ce.

Acum, înarmat cu cunoștințele secrete și cu mărturiile atât de multor oameni, ai creat un colaj de vizualizare și ai scris afirmații pe care le-ai lipit peste tot, ca să le poți vedea în permanență. Ai început să vizualizezi toate lucrurile pe care ai dorit să le atragi și chiar ai început să faci meditație zilnic. Ai intrat pe internet și ai căutat termeni cum ar fi „New Age“ și „metafizic“. Te-ai abonat la numeroase buletine de informare, ai ascultat emisiuni radio New Age pe internet și ai început să-ți cumperi cărți de dezvoltare personală. Din păcate, nu s-a întâmplat nimic minunat.

Din nefericire, aceasta este experiența celor mai mulți oameni care s-au acordat la ideea duhului interior. Cu toate acestea, unii au avut un rezultat diferit. Ei și-au materializat o casă, o relație specială sau alte lucruri similare. Nu mulți au realizat acest lucru, e adevărat – dar unii, da. De ce?



Mintea este acel duh și poarta către procesul de materializare, cu toate că deseori rolul său e înțeles greșit. Este un punct de intrare, o ușă, nu un instrument de materializare în sine. Mintea oferă imagini, nu sentimente. Ea ne organizează activitatea de a concepe un colaj de vizualizare, de a lipi afirmațiile și așa mai departe și investește unele credințe învățate (așteptările) în acest proces. De fapt, rolul cel mai înalt al minții este inhibarea. Permite-mi să repet acest lucru: *cel mai înalt rol al minții este inhibarea!*

## **Mintea umană**

Îți place sau nu, toți suntem produsul a milioane de ani de evoluție prin supraviețuire. Programate în fiecare dintre noi, indiferent de chemarea noastră – inclusiv în cele mai evaluate ființe spirituale care trăiesc acum pe Pământ –, sunt mecanismele primitive care reacționează la stimuli primitivi și, uneori, chiar la cei grosolani. Deseori, stimulii despre care, la nivel conștient, spunem că sunt vrednici de dispreț sunt, cu toate acestea, prelucrați subconștient, în moduri care ne împing spre a căuta mai mult din același lucru. Aceste mecanisme reacționează la luptă-sau-fugi, imagini tabu, refuzuri sociale care ne provoacă teamă și la stimuli similari, într-un mod mecanic – de aici termenul de „mecanism“.

Creierul uman este o minune a evoluției, iar una dintre cele mai splendide evoluții ale sale în ceea ce privește conștiința umană este cortexul cerebral. Unul dintre primii mei profesori, profesorul Carl LaPrecht, obișnuia să spună: „Ori de câte ori găsești ceva din abundență în natură, fii atent. Este vital pentru sistem.“ Cortexul, sau

materia cenușie, este de departe cea mai mare parte a creierului, iar în cortex se găsește puterea de inhibare.

Cortexul este frâna. Puterea corticală inhibă impulsurile care nu sunt în interesul nostru sau rezultatul celor mai bune intenții ale noastre. Cortexul oprește televizorul atunci când conținutul este violent, sugerează boală și tulburări de sănătate sau conține lucruri care sunt considerate pur și simplu gunoi. Minteia noastră este ca un container mare de gunoi: putem pune orice în ea. Și, ca și pubelele, este greu de curățat. Containerele de gunoi nu se răstoarnă cu ușurință și, pentru a le curăța, trebuie să intrăm în ele, probabil cu un furtun de gradină, o găleată cu apă caldă, produse de curățare, perii și așa mai departe. Ce muncă obositoare și dezgustătoare!

Toți avem minte, bineînțeles, iar dovezile sugerează că, atunci când venim în lume, mintea noastră nu este ca o tablă goală, în ciuda argumentului cu *tabula rasa* al filosofului german Immanuel Kant.<sup>1</sup> Nu, se pare că anumite predispoziții și chiar unele tipuri de cunoștințe (celule de memorie și altele) sunt deja înscrise acolo atunci când respirăm pentru prima dată. Totuși, conținutul minții dobândit după naștere este începutul a ceea ce noi vom accepta ca identitate de sine și cunoștințe/credințe personale.

## Legea atracției

Este posibil să fi auzit de cele trei componente ale Legii Atracției: cere, crede și primește. Acest lucru sună foarte bine până când îți examinezi gradul de credință, iar aici eșuează majoritatea oamenilor. De fapt, eu împart credința în trei componente, care trebuie să fie activate în ordinea corectă pentru a putea materializa cu ajutorul duhului interior.

Aceste componente sunt:

1. Impulsul emoțional, care este pasionat și convins.
2. Elementul mental/încredere, care poate să vizualizeze cu adevărat ceva și apoi să renunțe la imagine, știind că acel ceva se va întâmpla cu siguranță.
3. Sinceritatea spirituală, care înțelege, la nivelul cel mai profund al ființei noastre, că suntem un dar de la Creator. Știind acest lucru, ne vom elibera viziunea, întrucât credem în acest lucru sau în ceva mai bun, potrivit binelui cel mai înalt al tuturor părților implicate.

Orice lucru care ne distrage atenția de la a gândi, a simți și a cunoaște aceste trei componente va sabota, direct proporțional, eforturile noastre de materializare a dorințelor.

Știind acest lucru, e mai ușor să observăm de ce unele persoane își materializează mai întâi dorințele, doar pentru a-și pierde comorile și a se trezi într-o situație mai dificilă decât înainte; unii nu reușesc să materializeze deloc, iar alții par să materializeze opusul a ceea ce caută.

Astfel, te-ai putea întreba, așa cum am făcut și eu: de ce majoritatea oamenilor pare să fie afectați de incapacitatea de a-și folosi duhul interior și de a-și crea realitatea pe care o merită?

Analogia cu tomberonul este primul indiciu pentru a răspunde la această întrebare. Gunoii pe care îl mențin unii în mintea lor ar fi înspăimântător dacă ar fi vizibil. Strongheart, ciobanul german erou de film, spunea în scrisorile sale către Boone: „Ce priveliște îngrozitoare, să vezi fețele oamenilor la fel de incomplete ca și mintea lor.”<sup>2</sup> L-aș parafraza: „Ce priveliște îngrozitoare, să vezi fețele oamenilor la fel de grotești ca ceea ce e mai rău în mintea lor.”

Mi-aș dori să-mi imaginez o lume plină de bucurie, pace, echilibru și armonie. Acest lucru e dificil de făcut