

ЭМИЛЬ КУЭ

СОЗНАТЕЛЬНОЕ САМОВНУШЕНИЕ КАК ПУТЬ К ГОСПОДСТВУ НАД СОБОЙ



Авторизованный перевод
с французского и предисловие
Мих. Кадиш

Предисловие	5
Сознательное и бессознательное «Я»	19
Воля и воображение	22
Внушение и самовнушение	27
Применение самовнушения	29
Как научиться применению сознательного самовнушения?	36
Применение внушения для лечебных целей	42
Как практически применять сознательное самовнушение?	48
Преимущества метода	50
Как действует внушение?	54
Применение метода внушения при душевных заболеваниях и при врожденных или благоприобретенных моральных дефектах.	56
Несколько случаев излечения	60
Заключение	69
Что достигается самовнушением?	69
Наблюдения	69
Отрывки из писем, адресованных Э. Куэ	79
Мысли и изречения Эмиля Куэ	103

Советы и указания ученикам и последователям ..	114
На «сеансах» у Эмиля Куэ	120
Заметки о пребывании Эмиля Куэ в Париже в октябре 1918 года.....	136
Все обо всем!	140
Чудо внутри нас	149
Каким должно быть воспитание детей?	157

Предисловие

Широкая популярность, выпадающая на долю того или иного нового течения, открытия или изобретения, всегда таит в себе большую опасность. Как ни заманчива перспектива проникновения нового слова в самую гущу широких слоев населения, как ни велика и ни достойна задача — сделать новое завоевание мысли достоянием всех и каждого, — во всех, почти без исключения случаях, этот желательный путь популяризации сопряжен неизбежно с *вульгаризацией*, с искажением и извращением «нового слова».

Этой участи не суждено было избежать и методу самовнушения Эмиля Куэ. Его широкому распространению способствовал целый ряд причин: чрезвычайная общедоступность и простота применения, множество успешных результатов, которыми он по праву может гордиться, и, наконец, личное обаяние самого Куэ, в котором редкий фанатизм в служении идее сочетался с полным бескорыстием и величайшей скромностью.

Но успех неизбежно породил увлечение, своего рода «моду». А с этим неразрывно были связаны и те искажения, которые совершенно затмевают сущность нового метода и в конечном результате — благодаря извращенному

толкованию и неправильному применению — подрывают к нему доверие. Вполне прав, поэтому проф. Ш.Бодуэн, последователь Куэ и научный его истолкователь, который в предисловии к своей книге: «*La psychologie de la suggestion et de l'autosuggestion*» говорит: «Не в меру фанатические приверженцы метода — его злейшие враги. Они доходят до самых нелепых преувеличений, которые дискредитируют новый метод в глазах серьезных людей».

С этим печальным явлением необходимо всемерно бороться. Совершенно несомненно, что разъяснение истинной сущности метода, его роли и значения и правильного его применения должно составлять основную задачу всех тех, кто, так или иначе, стал очевидцем его благотворного действия.

В этом отношении первый упрек следовало бы послать по адресу представителей научной медицины, врачей. «Я часто убеждался», говорит проф. Бодуэн, «что как раз наиболее ожесточенные нападки на новый метод исходят от тех ученых, которые не дали себе даже труда, наряду с книжкой самого Куэ, ознакомиться с моими работами». Руководствуясь ходячим, вульгаризованным представлением о методе, врачи очень часто отмахиваются от него с пренебрежением, как от знахарства или в лучшем случае предостерегают от него, как от чего-то вредного и опасного.

Со знахарством и прочим медицинским шарлатанством метод Куэ, не имеет никаких точек соприкосновения. Базируясь целиком на воспринятом научной медициной учении о «бессознательном» (или подсознательном»), метод самовнушения в его разработанном проф. Бодуэном теоретическом обосновании может, естественно, вызывать те или иные возражения, ту или иную серьезную критику, — он может в периоде дальнейшей научной работы претерпеть те или иные изменения и дополнения, — но, во всяком случае, сам метод, как таковой, — с точки зрения смелой постановки проблемы, так и с точки зрения неоспоримых благотворных результатов — заслуживает самого пристального внимания и серьезного изучения.

Что касается мнимого вреда и опасности, сопряженной с применением метода, то все нападки по этому поводу сводились и сводятся исключительно к одному: метод самовнушения, будучи способен устранять болезненные симптомы, а не первопричину того или иного недуга, отвлекает якобы больного от необходимости систематического медицинского лечения и уводит его от воздействия врача. Не углубляясь в разрешение вопроса о пределах воздействия метода, необходимо резко и решительно опровергнуть делаемое отсюда заключение. Ни сам создатель метода, ни его многочисленные последователи, насчитывающие в

своих рядах не мало видных и известных врачей, никогда не подрывали пиетета по отношению к научной медицине, не противопоставляли ей метода самовнушения и не «уводили»

больного от врача. Наоборот, и в предлагаемой книжке Эмиля Куэ, и во всех работах его учеников и друзей и, наконец, на всех сеансах массовой и индивидуальной подготовки к восприятию метода, — повсюду во главу угла ставится предпосылка необходимости обычных форм медицинского лечения. Больным настойчиво и вразумительно внедряется мысль: «если вы не были еще у врача, пойдите раньше к нему; если вы уже лечитесь, — продолжайте неизменно ваше лечение». Метод самовнушения может и должен быть испробован, как единственный способ лечения, лишь в тех случаях, когда медицина либо бессильна в борьбе с заболеванием, либо же, когда она сама указывает больному на этот путь, сознательно отдавая себе отчет в том, что с недугом психогенного происхождения наиболее целесообразно бороться активным и непосредственным воздействием на психику. Во всех остальных случаях достойная и ответственная задача нового метода — быть необходимым, действенным подспорьем обычным формам лечения.

Естественно поэтому, что будущее метода самовнушения предопределится, на наш взгляд, его дальнейшей теоретической разработкой и

серьезным, добросовестно-вдумчивым отношением со стороны практикующих врачей.

Предлагаемая вниманию читателей книжка не может почитаться исчерпывающим научным исследованием. Теоретической разработке метода посвящена, как уже было указана, солидная работа проф. Бодуэна.

Задачи книжки Эмиля Куэ — совершенно иные. Этими же иными задачами обуславливается и вся его жизнь, и вся его плодотворная деятельность.

Не будучи по натуре своей кабинетным ученым, подойдя лишь в зрелом возрасте вплотную к интересовавшей его проблеме и после длительных наблюдений «конструировав» свой метод, — Куэ с самого начала отдал всё свои силы его практическому применению. Неустанно работая, день за днем, год за годом, он дал — и продолжает давать — на десятках тысяч - примеров

доказательство высокой *практической* ценности нового метода.

Его цель — помочь всем и каждому. Он спешит жить. Его с утра ждут десятки и сотни страждущих. Он знает, он убежден, что, научив их применению метода самовнушения, он им поможет. У него нет и не может быть времени для теоретической работы, для углубления метода. Он принадлежит людям, живому делу, любви к

ближнему, И недаром во Франции он заслужил имя «друга человечества».

Работа Куэ длится непрерывно около 25 лет. Но начало ее относится еще к более раннему периоду: в 80-х годах прошлого столетия он, скромный аптекарь из небольшого городка возле Нанси, стал внимательно приглядываться к работе известных французских ученых, проф. Льебо и Бернгейма, родоначальников «научного гипнотизма». Подмечая практические недостатки гипнотического лечения, зорко следя за дальнейшим состоянием здоровья многочисленных пациентов, Куэ задумывался над созданием собственного метода. В основу его, вместо принципа подчинения психики пациента воздействию гипнотизера, он с самого начала положил развитие самодеятельности больного. От специальной и узкой в своем практическом применении терапевтической формы гипнотического внушения, Куэ перешел, таким образом, к самовнушению, которое, по его мнению, является действительно могущественной, действительно универсальной психической способностью человека. Дальнейшим фазисом развития метода было установление взаимоотношения между сознательной волей и воображением. Вопрос этот подробно и наглядно изложен на последующих страницах. Здесь достаточно лишь отметить, что этот принцип представляет собою попытку последовательного

развития учения о подсознании, конструированного школой Фрейда, Брейера и других.

Долгое время — свыше 15 лет — Куэ не решался применять свой новый метод. Первые практические попытки, относящиеся к началу нынешнего столетия, в полной мере подтвердили его предположения. Сперва осторожно и робко — в кругу близких друзей и родных, — потом все более расширяя круг своих пациентов, Куэ, к началу войны имел уже обширную аудиторию. Война не приостановила его работы, но, конечно, сузила ее рамки. Однако и под обстрелом германских орудий он продолжал оказывать в Нанси свою активную и бескорыстную помощь.

Расцветом его славы было появление в 1918—19 гг. книги профессора Ш.Бодуэна. Выдающийся ученый, профессор Женевского института Жан-Жака Руссо, он собрал в своем труде все достижения нового метода, подверг строгому научному анализу его основные предпосылки и установил его взаимоотношение с другими видами психотерапии. Книга проф. Бодуэна имела огромный успех: ее переводы на английский и другие языки вызвали большую литературу. Имя Куэ стало сразу популярным в Старом и Новом Свете.

Характер деятельности Куэ должен был, естественно, измениться. Аудитория в Нанси стала притягательным пунктом для представителей всех

рас и народов. С другой стороны, мировая слава заставляет Куэ очень часто покидать маленький французский городок: его живую проповедь можно услышать сейчас нередко и в Женеве, и в Риме, в Канзасе, в Лондоне, в Амстердаме, в Нью-Йорке. И повсюду — в десятках центров — образовались теперь ячейки его верных учеников и последователей, — институты его имени, продолжающие его дело и работающие теоретически и практически над развитием и совершенствованием метода самовнушения.

Из этих институтов — как самостоятельное научное учреждение — следует особо отметить основанное проф. Бодуэном в Женеве Общество Психологии и Психотерапии, насчитывающее в своих рядах целый ряд видных ученых, представителей медицинской, психологической, философской и др. наук. Упомянем хотя бы имена профессора Бове, профессора А.Адлера, д-ра П.Жане, д-ра К.Юнга и нашего соотечественника профессора Б.Вышеславцева. Эмиль Куэ состоит почетным членом этого общества.

Мы указывали уже, что предлагаемая книжка преследует чисто практические цели. Её задача — ознакомление с новым методом, преподание практических указаний и демонстрация многочисленных примеров.

В этом отношении задача осуществлена автором блестяще. Перед тем, кому выпала на

долю большая радость присутствовать на одном из публичных сеансов в Нанси, встает картина того общего воодушевления, большого психического подъема и редкой по своей напряженности атмосферы доверия и веры, в которой звучит для всех многочисленных слушателей «проповедь» Эмиля Куэ. Там, в его аудитории, которую внешне справедливо сопоставляют с Лурдом, слова «учителя» приобретают особый смысл и значение: они падают на уготовленную этим психическим подъемом почву и воочию творят большое чудо душевного перерождения.

Естественен поэтому вопрос, который должен встать перед каждым читателем предлагаемой книжки: может ли самостоятельное ознакомление с методом почитаться достаточным для правильного его применения и для достижения успешных результатов?

На вопрос этот следует ответить с величайшею осторожностью. В своей живой речи в своей книге Куэ настойчиво и неоднократно подчеркивает: «я не чудотворец и не целитель, — я никого не исцеляю и не лечу, — я только учу людей, каким образом они сами могут себя исцелять и лечить». Принципиально — по существу самого метода — это вполне справедливое и в высшей степени важное указание. Весь метод зиждется целиком и исключительно на обнаружении и развитии психической самодеятельности человека. Но

недаром на страницах этой книжки читатель найдет на каждом шагу упоминание о «руководителе», о наставнике, об его роли в проведении подготовительных опытов, в производстве предварительного внушения и т. п.

Необходим ли такой руководитель? И возможно ли достижение благоприятных результатов одним лишь самостоятельным применением метода?

Мы уже знаем, что основными элементами метода являются два положения: с одной стороны, преобладающая роль *самовнушения*, и, с другой, необходимость развития и воспитания *воображения* (в противоположность воле), как рычага и двигателя всего нашего психического, а в конечном итоге и физического бытия. Но самовнушение в том *сознательном* и намеренном его применении, которое способно пробудить в человеке всемогущую способность «овладения собой», всегда необходимо предполагает наличность какого-то толчка извне, какого-то руководящего начала. Таким толчком может быть или сильное эмоциональное переживание: напряженный аффект, или большой душевный подъем, какой мы наблюдаем в аудитории в Нанси, - или же хотя и более длительная, но, несомненно, более активная и целесоответственная методическая *подготовка*, — постепенное развитие способности самовнушения. С другой стороны, такого же внешнего

воздействия требует и воспитание воображения. Самый процесс самовнушения, требующий, как увидит читатель, наивозможно более полного выключения волевых функций, предполагает развитие в субъекте способности *концентрации*, способности подвергать себя в более или менее полное пассивное состояние, и нуждается, следовательно, тоже в соответствующей подготовке.

То и другое достигается наиболее целесообразно при помощи *предварительного внушения*. Понятно поэтому, почему проф. Бодуэн в последнем издании своей книги указывает на то, что «постороннее внушение в процессе развития самовнушения играет зачастую необходимую и, во всяком случае, всегда полезную роль. Тот факт, что некоторые лица оказываются способными к самовнушению без предварительной подготовки, подтверждает вполне теоретическое положение, что главным и основным моментом является именно самовнушение. На практике же отнюдь не следует умалять значения постороннего внушения... так как оно является, в конечном счете, наиболее простой и существенной формой подготовки и упражнения».

Это постороннее внушение, играющее в методе Куэ столь значительную роль, должно соответствовать, однако, своему назначению. Прежде всего, оно должно производиться в бодрственном состоянии, без усыпления пациента.

Гипнотическое внушение противоречило бы принципу развития самостоятельности и было бы возвратом к старым методам психического воздействия. Во-вторых — и это наиболее важно — постороннее внушение не должно быть самодовлеющим, не должно ограничиваться одним лишь устранением тех или иных болезненных проявлений. Такое воздействие было бы временным, непрочным и весьма ограниченным по результатам. Целью подготовительного внушения может и должно быть, по словам проф. Бодуэна, «исключительно развитые способности самовнушения».

Ясно, таким образом, что в огромном большинстве случаев предварительная подготовка неизбежна и необходима. Она требует со стороны руководителя добросовестного, чуткого и осторожного отношения к пациенту, некоторого технического навыка и в первую очередь основательного изучения метода.

Специальные познания при такого рода руководстве не являются — как общее правило — непременно условием. Необходимо настойчиво подчеркнуть мысль, проводимую всеми последователями Э. Куэ, что подготовка к правильному применению метода — задача в неизмеримо большей степени *педагогического*, нежели терапевтического характера.

Это отнюдь не исключает, конечно, желательности и необходимости осуществления ее

врачами. Никто, конечно, в такой мере не знает психики пациента, как именно врач. И врач может поэтому достичь наиболее разительных результатов. Не отрицая, тем не менее, принципиально права и возможности каждого культурного добросовестного последователя нового метода быть его *практическим проводником*, мы подчеркиваем еще раз, что нормальным развитием метода в будущем должно быть его теснейшее соприкосновение с научной медициной.

Значение и роль метода самовнушения велики и бесспорны. Помимо его благотворного, а порою и чудесного воздействия на физическое и душевное здоровье человека, он выполняет свою высокую задачу воспитательного характера. Пробуждая в человеке новую, неизведанную в своих возможностях способность, вызывая к жизни целый ряд дремлющих сил, он, прежде всего, создает внутри нас твердую опору, надежный рычаг для руководства всем нашим внутренним мироощущением и нашим активным проявлением самих себя во вне. Устраняя болезненные прирожденные и благоприобретенные препоны к свободному самоопределению нашей воли, самовнушение создает в нас органическую гармонию и цельность. Развивая в нас веру в самих себя и доверие к нашим собственным силам, оно дает нам

возможность быть активными творцами нашей собственной жизни.

Этим сознанием большой ценности метода Эмиля Куэ и обуславливается наша скромная попытка первого ознакомления с ним русских читателей.

МИХ. КАДИШ

*Нашими поступками управляет не воля, а
воображение.*

Внушение или, точнее, самовнушение — понятия, на первый взгляд, совершенно новые, — на самом же деле они стары, как мир.

Новы они потому, что до настоящего времени их мало изучали, а вследствие этого мало и знали; стары же они потому, что существуют с первого дня появления на земле человека. И действительно: самовнушение есть орудие, присущее нам от рождения. Это орудие или, вернее говоря, эта сила обладает невероятным, совершенно непостижимым могуществом, которое, в зависимости от тех или иных обстоятельств, порождает чрезвычайно печальные последствия. Изучение этой силы полезно для каждого из нас, — особенно же необходимо оно врачам, судьям, адвокатам и педагогам.

Уясняя себе возможность сознательного применения самовнушения, человек, прежде всего, избегает опасности вызывать в окружающих его

людях дурные самовнушения, последствия которых могут быть опасны и губительны; наряду с этим он приобретает возможность сознательно способствовать возникновению благих самовнушений, благодаря которым выздоравливают страдающие телесными недугами, обретают душевное равновесие неврастеники, больные духом и вообще все жертвы бессознательных самовнушений и возвращаются на путь истинный морально заблудшие.

Сознательное и бессознательное «Я»¹

Кто хочет правильно понять явления внушения или, точнее говоря самовнушения, тот должен уяснить себе, что в нас заложены одновременно два существа, коренным образом отличающиеся одно от другого. Оба эти существа разумны; но в то время как одно из них сознательно, другое — бессознательно. Именно поэтому наличности этого второго существа мы обычно не замечаем.

Между тем убедиться в этом вовсе не трудно: достаточно присмотреться поближе к некоторым явлениям и немного над ними подумать. Приведем хотя бы несколько примеров.

Всем известно, что такое сомнамбулизм; все знают, что сомнамбул, лунатик, не будучи

¹ Следуя желанию автора, мы пользуемся здесь и в дальнейшем изложении термином «бессознательное» (inconscious), хотя в научной литературе гораздо более употребителен другой соответственный термин: «подсознательное» (subconscious), «подсознание» и пр. (Примеч. переводчика).

разбужен и сам не проснувшись, встает посреди ночи с постели, иногда одевается, иногда же неодетым выходит из комнаты, спускается по лестнице, идет куда-нибудь по длинному коридору, что-то там делает, исполняет иногда даже большую работу, — возвращается затем к себе в комнату, ложится вновь спать, а на утро приходит в изумление, находя неожиданно законченной работу, которую он прервал накануне вечером. Работа исполнена фактически им, хотя он сам и не имеет об этом ни малейшего представления. Какой же силе повиновалось его тело, если не силе бессознательной, если не его же бессознательному «я»?

Возьмем далее весьма частые, к сожалению, случаи *delirium tremens* у алкоголиков. В припадке бешенства больной хватает первое попавшееся орудие, нож, молоток, или топор и яростно обрушивается на каждого, кто по несчастной случайности оказывается подле него. Как только после такого припадка человек вновь приходит в себя, его охватывает чувство омерзения при виде кровавого зрелища, предстающего перед его взором; он совершенно не помнит, что только что сам был его виновником. Разве и здесь этим несчастным могло руководить что-либо иное, как не его бессознательное «я»?²

² Сколько всевозможных фобий, самого разнообразного вида и свойства, иногда почти совершенно незаметных, развивается таким путем в широких слоях населения! Сколько излишних страданий мы все, без исключения, сами себе создаем! И при этом повсюду, во всех областях жизни, — и все потому лишь, что сейчас же, «немедленно» не заменяем «зловредные бессознательные самовнушения» — «самовнушениями благими и сознательными», способными устранять наши

При сравнении нашего сознательного «я» с бессознательным оказывается, что сознательное обладает очень часто дурной, ненадежной памятью, в то время как память, присущая «я» бессознательному, превосходна и непогрешима: она, совершенно незаметно для нас, с величайшей точностью отмечает все самые незначительные события и факты нашей жизни. С другой стороны, эта память чрезвычайно легковерна и без всякой критики воспринимает все, что ей говорят. Так как, однако, наше бессознательное «я» при посредстве мозга оказывает решающее влияние на деятельность всех наших органов, то в результате мы наблюдаем явление, кажущееся нам на первый взгляд совершенно невероятным: нашему бессознательному «я» достаточно вообразить, что тот или иной орган функционирует правильно или неправильно или что то мы испытываем то или иное ощущение, как действительно этот орган начинает работать соответствующим образом и мы действительно получаем то или иное, представленное нашим бессознательным «я», ощущение.

Бессознательное «я» заведует не только отправлениями всех наших органов, но и управляет всеми нашими поступками, чем бы они ни вызывались.

Мы называем его воображением, и оно то именно, вопреки установившемуся мнению,

служит двигателем всех наших поступков, — даже вопреки нашей воле и как раз особенно в тех случаях, когда между обеими этими силами возникает конфликт.

Воля и воображение

В энциклопедических словарях понятие «воля» определяется обычно, как «способность свободного самоопределения к тем или иным действиям». Мы принимаем это определение за непогрешимую истину. На самом же деле оно совершенно неправильно, ибо воля, в которую мы так незыблемо верим, неминуемо терпит *поражение* всякий раз, как только вступает в конфликт с воображением. Этот закон *непреложный*, не знающий никаких *исключений*.

Это кощунство! это парадокс! скажете вы. Нисколько. Это истина, чистейшая истина, отвечаю я вам.

Если вы хотите в ней убедиться, откройте глаза, взгляните вокруг себя и постарайтесь уяснить себе то, что вы видите. Вы поймете тогда, что мое утверждение — не теория, взятая из воздуха или порожденная больным мозгом, а лишь простое выражение того, что *имеется в действительности*.

Предположим, что перед нами на полу доска в 10 метров длины и в 25 сантиметров ширины. Само собой разумеется, каждый легко пройдет по ней с одного конца до другого и при этом ни разу

не оступится. Изменим, однако, условия нашего опыта и допустим, что та же доска соединяет в виде мостика две башни высокого собора.

Разве сумел бы кто-нибудь сделать по такому мостику хотя бы несколько шагов? Найдется ли среди моих слушателей хоть один, кто отважился бы на такой подвиг? Конечно, нет. Вы не сделаете и двух шагов, как вас охватит дрожь, и, несмотря на все напряжение вашей воли, вы неминуемо упадете.

Почему же, однако, вы не падаете, когда доска лежит на полу, и почему вы должны непременно упасть, если она прикреплена высоко над землей? Просто-напросто потому, что в первом случае вы представляете себе, *воображаете*, что вам вовсе не трудно пройти с одного конца доски до другого, тогда как во втором случае в вашем воображении возникает представление, что вы этого сделать *не можете*.

Заметьте себе, что у вас было *желание* пройти по доске: достаточно было вам, однако, вообразить, что вы пройти не можете, как это действительно становится для вас *абсолютно* немыслимым.

Кровельщики и плотники ходят свободно по доскам, расположенным на большой высоте, — но именно: потому, что у них развивается *представление* об этой возможности.

Ощущение головокружения вызывается только нашим представлением о том, что мы

можем упасть. Это представление превращается мгновенно в действительность, *несмотря на все напряжение нашей воли*; это превращение совершается тем более быстро, чем сильнее мы боремся с нашим представлением.

Возьмем человека, страдающего бессонницей. Когда он не производит усилий, чтобы уснуть, он лежит в постели совершенно спокойно. Чем больше, однако, он будет *хотеть*, стараться уснуть, тем это ему будет труднее и тем больше он будет возбуждаться.

Всякий из нас наблюдал, вероятно, что когда мы забываем чье-нибудь имя и ломаем себе голову, стараясь его вспомнить, оно ни за что не приходит нам на ум; как только, однако, мысль: «я забыл», мы заменяем; другой: «я сейчас вспомню», — так спустя самое короткое время, без всякого напряжения с нашей стороны, имя действительно всплывает в нашем сознании.

Если среди вас есть велосипедисты, пусть они вспомнят, как они учились ездить. Они садились на велосипед, судорожно сжимали обеими руками руль и были всецело во власти боязни упасть. Заметив неожиданна посреди дороги небольшой камень или едущий на ветру экипаж, они старались избежать препятствий, но чем больше употребляли для этого усилий, тем неизбежнее было для них столкновение.

А кому из нас не приходилось испытывать приступа смеха? И разве не замечали мы, что смех

становится все сильнее и сильнее, чем больше мы стараемся от него удержаться?

Что же происходит в нас во всех этих случаях? Я *не хочу* упасть, но *не могу*, удержаться; я *хочу* уснуть, но *не могу*; мне *хочется* вспомнить имя этого человека, но я *не могу*; я *хотел бы* избежать препятствия, но *не могу*; *хотел бы* удержаться от смеха, но *не могу*.

Совершенно очевидно, что, во всех этих конфликтах, всякий раз без исключения *воображение* берет верх над волей.

Разве — по аналогии с этим — не наблюдаем мы постоянно, что командир, становящийся во главе отряда, легко увлекает его за собою в атаку, — между тем как один только крик: «Спасайся, кто может!» — почти неминуемо вызывает неудержимое бегство? Чем же это объясняется? Исключительно тем, что в первом случае у солдат пробуждается *представление*, что они должны идти вперед, в атаку, тогда как во втором случае *воображение* говорит им, что они побеждены и только поспешным бегством могут спасти себе жизнь.

Панург, несомненно, учитывал заразительное действие примера, точнее говоря, влияние воображения, когда во время плавания на корабле, желая отомстить одному ехавшему с ним вместе купцу, купил у него самого большого барана и бросил его в море: он знал, что все стадо тотчас же кинется следом за ним.

Нам, людям, тоже в большей или меньшей степени присуще это стадное чувство. Вопреки своему желанию, мы неминуемо следуем чужому примеру, только потому, что *представляем себе*, будто иначе поступить мы не можем.

Я мог бы привести еще тысячу таких же примеров, но боюсь утомить ваше внимание. Тем не менее, я не могу обойти молчанием еще одного факта, который наглядно покажет вам, каким невероятным могуществом обладает воображение, иначе говоря, наше *бессознательное «я»* в его борьбе с нашей *волей*.

Есть много алкоголиков, которым очень хотелось перестать пить, но которые не в силах удержаться от вина. Порасспросите их, — они вам совершенно искренне скажут, что у них большое желание начать трезвый образ жизни, что вино им просто-напросто противно, но что их неудержимо тянет к вину, вопреки их воле, вопреки тому, что они прекрасно сознают, какой вред им оно причиняет.

Точно так же и многие преступники совершают преступления *помимо своей воли*, и если вы их спросите о мотивах, они вам ответят: «Я не мог удержаться, меня толкало что-то, что было сильнее меня».

И алкоголики, и преступники говорят чистейшую правду: они вынуждены делать то, что они делают, и при этом только потому, что их *воображение* говорит им, что они удержаться не

могут.

Как бы не гордились мы нашей свободною волей, как бы твердо не верили в то, что мы вольны в своих действиях, — на самом деле мы только жалкие марионетки в руках нашего воображения. Но как только мы научаемся управлять нашим воображением, так сейчас же приходит к концу эта наша печальная и ничтожная роль.

Внушение и самовнушение

После всего нами сказанного мы можем сравнить воображение с бурным потоком, который неудержимо увлекает попавшего в него, несчастного человека, несмотря на все его старания достичь спасительного берега. Поток этот кажется нам неукротимым. На самом же деле нам достаточно его изучить и узнать те законы, которые им управляют: тогда мы сумеем направить его в другое русло, сумеем поставить на нем турбину и превратить его силу в движение, в тепло, в электричество.

Если этот пример вас не удовлетворяет, мы можем сравнить воображение с диким конем без узды и без повода. Что остается всаднику, как не отдаться на волю такого коня и мчаться, куда тот захочет? Очень часто, конечно, он может при этом сломать себе шею и очутиться во рву. Но достаточно всаднику наложить узду на коня, как роли тотчас же меняются. Уже не конь несет

всадника, а всадник направляет коня, куда хочет. Уяснив себе огромную силу нашего бессознательного «я» или, что то же, нашего воображения, вы убедитесь сейчас из моих слов, что эта, на первый взгляд, неукротимая сила поддается так же легко обузданию, как бурный поток или бешеный конь.

Но для этого, прежде всего, необходимо дать точное определение двум понятиям, которые очень часто употребляются без достаточного понимания их истинного значения. Эти понятия — *внушение* и *самовнушение*.

Что такое, в сущности, внушение? Мы могли бы определить это понятие, как «процесс внедрения определенной мысли в мозг другого человека». Но существует ли такой процесс в действительности? В сущности говоря, нет. В качестве самостоятельного процесса внушения не существует: его необходимейшей предпосылкой, без которой оно вообще невысказуемо, служит то, чтобы оно у лица, поддающегося внушению, превратилось в *самовнушение*. Последнее же понятие мы определяем, как «внедрение определенной мысли нами самими в нас же самих». Мы можем сделать человеку внушение, но если бессознательное «я» этого человека внушения не воспримет, если оно его, так сказать, не «переварит», превратив его при этом в *самовнушение*, то внушение, как таковое, ни малейшего результата не достигнет.

Мне неоднократно приходилось внушать самые простые и заурядные мысли людям, обычно очень легко поддающимся внушению, причем все мои усилия были бесплодны. Объясняется это тем, что бессознательное «я» в этих случаях отказывалось воспринимать внушение и не превращало его в *самовнушение*.

Применение самовнушения

Я указал уже на то, что мы можем овладеть и научиться управлять воображением, все равно как направить в спокойное русло бурный поток или укротить дикого коня. Для этого необходимо, во-первых, убедиться, что это возможно (на самом деле это почти никому неизвестно), а во-вторых, узнать способ, как осуществить это в действительности. Способ этот чрезвычайно простой. Сами того не желая и не замечая, совершенно бессознательно мы применяем его изо дня в день с самого нашего рождения. К сожалению, однако, мы часто применяем его неправильно и при этом во вред самим же себе. Этот способ — не что иное, как *самовнушение*.

Вместо того, чтобы воспринимать, по обыкновению, бессознательное самовнушение, необходимо применять самовнушения сознательные. Это производится следующим образом. Сперва следует тщательно обдумать объект предполагаемого самовнушения и лишь затем, в зависимости от тех или иных доводов

разума, повторить несколько раз, не думая ни о чем постороннем: «Это сбудется или, наоборот, это пройдет, — так будет или не будет...» и т. п. Если наше бессознательное «я» воспримет это внушение, т. е. превратит его в самовнушение, то внушенное представление осуществится с буквальной точностью.

В таком понимании *самовнушение* совпадает с тем, что я понимаю под *гипнотизмом*, который я определяю наипростейшим образом, как *влияние воображения на душевное и физическое естество человека*.

Влияние это бесспорно. Чтобы не возвращаться к предыдущим примерам, я приведу несколько других.

Если вы убедите себя в том, что вы можете сделать что-либо, само по себе *возможное*, — то вы это сделаете, как бы вам это ни было трудно. Если же, наоборот, вы *вообразите*, что не можете сделать какой-нибудь самой простой вещи, то вы действительно окажетесь не в состоянии ее осуществить и самый ничтожный бугорок покажется вам непреодолимой горной вершиной.

Это явление мы наблюдаем у неврастеников: считая себя неспособными ни на малейшее усилие, они действительно очень часто не могут пройти и десяти шагов, не испытав при этом ощущения невыносимой усталости.

Такие неврастеники при попытке выйти из владеющего ими тяжелого и подавленного

состояния погружаются в него все больше и больше, — все равно как утопающие, которые, стараясь спасти свою жизнь и выплыть на поверхность воды, при каждом таком: своим усилием опускаются все глубже и глубже на дно.

Совершенно так же обстоит дело и с любым болевым ощущением: человеку достаточно представить себе, что испытываемая им боль проходит, как он действительно чувствует, что она мало-помалу исчезает; и, наоборот, достаточно одного лишь представления о боли для того, чтобы на самом деле ее ощутить.

Я знаю людей, которые заранее предсказывают, что в такой-то день, при таких-то условиях у них заболит голова. И действительно в назначенный день при указанных условиях у них делается мигрень. Они сами вызвали у себя эту боль, в то время как другие обладают способностью — при помощи *сознательного самовнушения* — устранять любые болевые ощущения.

Я превосходно сознаю, что можно легко прослыть сумасшедшим, когда высказываешь мысли, противоречащие твердо установившимся взглядам. Но все равно — рискуя даже таким приговором, я, тем не менее, утверждаю: очень многие люди больны физически или душевно только потому, что они *воображают* свою болезнь — безразлично, телесную или психическую. Многие совершенно не могут

ходить, между тем как у них нет ни малейшего органического повреждения: их неспособность ходить объясняется исключительно тем, что они *воображают*, будто у них паралич. Как раз такие больные наиболее быстро достигают поразительных успехов и полного исцеления.

Есть много людей, которые счастливы или несчастны только потому, что они *представляют* себе самих себя счастливыми или несчастными: из двух людей, находящихся в совершенно равных условиях, один может чувствовать себя *безмерно счастливым*, другой же - *безнадежно несчастным*. Неврастения, заикание, различные фобии, клептомания, некоторые виды параличей и пр. — суть не что иное, как результаты воздействия бессознательного «я» на наше телесное и душевное бытие.

Но если бессознательное «я» служит источником многих наших страданий, то оно же, с другой стороны, может способствовать также и нашему исцелению от физических и душевных недугов. При этом оно способно не только устранять им же самим порожденное зло, но и исцелять действительные, реальные заболевания — настолько велико его могущество над нашим организмом.

Попробуйте уединиться у себя в комнате, усадьтесь поудобнее в кресло, закройте глаза, чтобы не отвлекаться ничем посторонним и думайте несколько секунд только об одном: «То-

то и то-то проходит», или «То-то и то-то сейчас наступит».

Если действительно в результате этого получится самовнушение — иными словами, если ваше бессознательное «я» усвоит мысль, которую вы в него старались внедрить, то вы тотчас же, к удивлению своему, убедитесь, что мысль эта в самом деле, превратилась в действительность. (Существенной особенностью мыслей, воспринимаемых путем самовнушения, является то, что они живут в нас для нас самих незаметно и что мы узнаем об их существовании только на основании тех внешних проявлений, которые они вызывают). При этом необходимо, однако, соблюдать чрезвычайно важное и существенное правило: *применение самовнушения должно совершаться без всякого участия воли*. Ибо если воля находится в конфликте с воображением, если вы будете думать: «Я хочу, чтобы то-то и то-то наступило», между тем как ваше воображение говорит: «Сколько бы ты этого ни хотел, этого все-таки не будет», — то в результате вы не только не достигнете желаемого, но получите совершенно обратный эффект.

Правило это имеет решающее значение и объясняет нам, почему лечение душевных заболеваний достигает столь ничтожных результатов, когда усилия его устремляются, главным образом, на *перевоспитание воли*. Последнее необходимо заменить *воспитанием*,

развитием воображения; именно благодаря этой особенности, мой метод достигает успешных результатов также и в тех случаях, в которых терпят крушение другие, очень распространенные способы лечения.

Многочисленные наблюдения, которые я производил ежедневно в течение двадцати лет и которые старался изучать всегда самым тщательным образом, привели меня к нижеследующим выводам, выражаемым мною в форме законов:

1. В конфликте между волей и воображением во всех *без исключения случаев* побеждает последнее.
2. В конфликте между волей и воображением сила воображения *прямо пропорциональна квадрату* силы воли.
3. Если между волей и воображением разногласия не существует и они устремлены в одном направлении, то равнодействующая сила представляет собою не сумму, а произведение обеих энергий.
4. Воображение доступно воздействию и управлению.

(Выражения: «прямо пропорционально квадрату силы воли» и «произведение обеих энергий» не следует понимать буквально. Они должны лишь более наглядно иллюстрировать высказанную мысль).

Из моих слов можно было бы вывести заключение, что ни один человек не должен быть

болен. В сущности, оно так и есть. *Почти все без исключения болезни могут быть устраняемы* при помощи *самовнушения*. Это мое утверждение звучит, правда, очень смело и мало правдоподобно. Но я ведь и не говорю, что все болезни *всегда* устраняются; я только утверждаю, что они *могут* быть устраняемы. В этом, конечно, большое и существенное различие.

Для того чтобы, однако, люди могли применять *сознательные самовнушения*, им нужно показать, как это делать, — все равно как научают детей читать и писать, как обучают музыке и т. п.

Как я говорил уже выше, *самовнушение* есть орудие, присущее нам от рождения. Мы играем им в течение всей нашей жизни, совсем как ребенок игрушкой. Между тем орудие это опасное: при неосторожном, бессознательном пользовании оно может серьезно поранить и даже убить человека.

И, наоборот, при *сознательном* применении оно становится спасительным средством. Про него можно сказать то же самое, что сказал Эзоп про нашу способность речи: «Это самая хорошая и в то же время самая плохая вещь в мире».

В дальнейшем я постараюсь показать, каким образом каждый человек может сам на себе испытать благодетельное действие сознательно применяемого *самовнушения*.

Говоря «каждый человек», я, в сущности, немного преувеличиваю, ибо есть две категории людей, у которых сознательное самовнушение

достигается с большим трудом:

а) умственно отсталые, не способные понять того, что им говорят, и

б) люди, которые понять не желают.

Как научиться применению сознательного самовнушения?

Основные принципы метода могут быть выражены в нижеследующих немногих словах:

В каждое данное мгновение можно думать только об одной вещи, — иными словами, две мысли могут проникнуть в наш разум только последовательно, одна за другой, ни в коем случае не одновременно.

Каждая мысль, овладевающая целиком нашим сознанием, становится для нас истиной и стремится превратиться в действительность.

В самом деле: если вам удастся внедрить в больного мысль, что его болезнь исчезает, то она действительно исчезает, если вы вселите в kleптомана представление о том, что он не будет больше красть, он действительно перестанет красть и т. п.

Такого рода педагогическое воздействие может показаться на первый взгляд совершенно немыслимым, — на самом же деле оно чрезвычайно просто. Для этого достаточно наглядным путем, — при помощи ряда соответствующих, последовательно проведенных опытов, так сказать обучить человека азбуке

сознательного мышления. При строгом соблюдении даваемых ниже указаний, успешный результат, безусловно обеспечен, если только вы не имеете дела с лицами, принадлежащими к одной из двух вышеупомянутых категорий.

Первый (подготовительный) опыт. Ученик должен стать совершенно прямо, вытянувшись неподвижно, как железная балка; ноги его должны быть сомкнуты сверху донизу; подвижными должны быть только лодыжки, все равно как если бы они были шарнирами. Скажите ученику, чтобы он представил себе, что его тело сейчас, — доска, прикрепленная к полу своим нижним концом при помощи петель, что доску эту с большим трудом удалось привести в равновесие; при малейшем толчке спереди или сзади доска без малейшего сопротивления тяжело упадет в направлении толчка. Вслед за этим скажите ученику, чтобы, как только вы его потянете сзади за плечи, он упал, не оказав ни малейшего сопротивления, вам на руки, слегка лишь повернувшись на шарнирах, т. е. так, чтобы его ноги остались по прежнему как бы прикрепленными к полу. Затем действительно потяните его слегка за плечи. Если опыт этот с первого раза вам не удастся, продолжайте его до тех пор, пока не достигнете полного или хотя бы частичного результата.

Второй опыт. Скажите ученику, что с целью показать ему наглядно действие воображения, вы сейчас попросите его усиленно думать: «Я падаю

назад, я падаю назад и т. д.»; пусть он при этом не думает ни о чем другом, не проверяет себя, не размышляет над тем, падает ли он действительно или нет, может ли он удариться при падении и т. д.; с другой стороны, он вовсе не должен падать назад из одного только желания оказать вам любезность, он должен только, почувствовав, как его что-то тянет назад, последовать тотчас же этому влечению, не оказывая ему никакого сопротивления.

Вслед за этим заставьте ученика высоко поднять голову, положите ему правый кулак сзади на шею, а левую руку на лоб и скажите: «Думайте: я падаю назад, я падаю назад и т. д.; — вы действительно падаете назад, вы падаете назад» и т. д. В это время ведите слегка левой рукой по направлению к его левому виску поверх ушей, а правую между тем *медленно*, очень медленно, но равномерно отведите от шеи.

Вы сейчас же почувствуете, как ученик сделает легкое движение назад, а затем либо задержит движение, либо же действительно упадет. В первом случае скажите ему, что он оказал сопротивление, что он не думал о том, что он падает назад, а лишь о том, что он может при падении ушибиться. Это совершенно несомненно, так как если бы у него не было этой мысли, то он неминуемо упал бы, как бревно. Повторите поэтому опыт и говорите на сей раз повелительным тоном, как бы желая заставить

ученика вас послушаться. Повторяйте опыт до тех пор, пока не достигнете полного или частичного успеха. При этом рекомендуется стать лучше чуть-чуть поодаль от ученика, левую ногу выставить вперед, а правую назад, чтобы при падении он не увлек вас за собой.

Третий опыт. Поставьте ученика перед собой. Тело его по-прежнему вытянуть, ноги плотно сжаты. Приложите легко, не надавливая, руки к его вискам, смотрите пристально и не моргая на его переносицу, заставьте его думать: «Я падаю вперед, я падаю вперед», повторяйте при этом сами, выговаривая внятно каждый отдельный слог: «Вы па-да-е-те впе-ред, вы па-да-е-те вперед» и не сводите при этом с него глаз.

Четвертый опыт. Заставьте ученика вытянуть руки, сложить их и сжать изо всех сил пальцы так, чтобы в них появилась легкая дрожь. Смотрите на него, как в предыдущем опыте, и надавливайте слегка своими ладонями его руки, как будто стараясь еще крепче сжать их. Скажите ему, что теперь он не может разжать руки; вы сосчитаете до трех и при слове «три» пусть он попробует разжать их, думая непрерывно: «Я не могу, я не могу и т. д.», — он убедится, что это действительно невозможно. Вслед за этим начните медленно считать «раз, два, три» и сейчас же добавьте, опять растягивая слоги: «Вы не мо-же-те, вы не мо-же-те» и т. д. Если ученик в самом деле напряженно думая: «Я не могу, то его пальцы

не только не разомкнутся, но будут сжиматься тем сильнее, чем больше он будет стараться их разжать. Он достигнет при этом результата, обратного тому, какой ему бы хотелось. По прошествии нескольких секунд скажите ему: «Теперь думайте: я могу», — пальцы его тотчас же разомкнутся.

Во время этого опыта необходимо все время пристально смотреть на переносицу ученика, а он в свою очередь тоже должен не отводить взгляда от ваших глаз.

Если, тем не менее, он может все-таки разжать руки, не думайте, что это ваша вина. В этом всегда виноват ученик: он не достаточно думал: «Я не могу». Скажите ему это уверенным тоном и начинайте опыт сначала.

Рекомендуется вообще говорить всегда, повелительным тоном, не допускающим никакого непослушания. Этим не сказано, чтобы нужно было повышать голос; наоборот, предпочтительнее говорить обычным голосом, но только резко и повелительно выговаривать каждое слово.

При успехе этого опыта вам удастся, несомненно, и все остальные, — вы достигнете этого без большого труда, если только в точности будете соблюдать данные выше указания.

Некоторые субъекты крайне восприимчивы; это можно сразу заметить по тому, что у них очень легко удаются опыты сведения пальцев и других

членов тела. После двух, трех удачных опытов вам уже не приходится говорить: «Думайте о том-то и о том-то»; достаточно сказать, например, просто, но повелительным тоном, каким вообще можно только достигнуть успешных внушений: «Сожмите руку в кулак, — сейчас вы ее уже не в состоянии разжать»; «Закройте глаза, — вы их теперь не можете открыть» и т. п. И действительно, испытуемое лицо не может ни разжать рук, ни раскрыть глаз, сколько бы оно ни прилагало усилий к этому. Как только, однако, спустя несколько мгновений вы ему скажете: «Теперь вы можете» — у него сейчас же наступает расслабление мышц.

Эти опыты можно разнообразить до бесконечности. Я приведу несколько примеров. Ученика заставляют скрестить руки и внушают, что они срослись между собой; кладут руки на стол и внушают, что они приклеились; говорят ученику, что он не может встать с кресла; заставляют его встать и внушают, что он не в состоянии ходить; кладут на стол перо и говорят, что оно весит сто килограммов и что его невозможно поднять и т. п.

Я настоятельно подчеркиваю еще раз, что все эти явления вызываются не *вызываются* внушением, а *самовнушением*, — внушение лишь извне возбуждает последнее.

Примечание. Вышеприведенные указания имеют исключительно целью научить

производству опытов над другими людьми.

Производить эти опыты над самим собой не рекомендуется, так как обычно поставить самого себя в желательные условия не удастся и успешные результаты поэтому не достигаются.

Применение внушения для лечебных целей

Проделав вышеописанные опыты и хорошо усвоив себе их сущность, ученик уже подготовлен для восприятия лечебного внушения. Он теперь, как вспаханная нива, на которой может взойти и взрасти брошенное семя. До того же он был неводеланной пашней, на которой семя могло только загдохнуть.

Каково бы ни было заболевание пациента, — безразлично, физическое или душевное, — всегда следует действовать одинаково и говорить одно и то же, изменяя только отдельные выражения, в зависимости от того или иного случая.

Скажите пациенту: «Сядьте и закройте глаза. Я не буду стараться вас усыплять, — это совершенно излишне. Я вас прошу закрыть глаза только для того, чтобы ваше внимание не отвлекалось ничем посторонним. Скажите себе теперь только, что все слова, которые я сейчас произнесу, проникнут в ваш мозг, внедрятся в него, запечатлеются в нем, неизгладимо врежутся в него и навсегда в нем останутся. И что помимо вашей воли, помимо вашего ведома, совершенно

незаметно для вас, бессознательно вы сами и весь ваш организм всецело им подчиняется. Прежде всего, я говорю; вам, что ежедневно, три раза в день, утром, в полдень и вечером, в часы ваших трапез, вы будете испытывать» голод, — иными словами, вы ощутите приятное чувство, которое заставит вас думать и говорить: «О, с каким удовольствием я бы покушал». И действительно, вы будете кушать с большим, большим аппетитом, не преувеличивая, однако при этом в количестве пищи. Вы будете строго следить за собой, чтобы медленно и хорошо разжевывать пищу, чтобы она превращалась в мягкую кашу и как бы сама собой скользила в ваш пищевод. Благодаря этому пища будет легко перевариваться, и вы не испытаете ни в желудке, ни в кишечнике никаких неприятных ощущений, никакой тяжести и никакой боли, от какой бы причины они ни проистекали. Приятная пища будет легко усваиваться вашим организмом: он превратит ее полезные составные части в кровь, в мышцы, в силу, в энергию, — короче говоря, в жизнь».

«Так как пищеварение у вас превосходное, то и выделение неперевариваемых частей пищи происходит без всякого труда. Каждое утро, вставая с постели, вы будете испытывать естественную потребность в опорожнении желудка. Без применения каких бы то ни было медикаментов или искусственных вспомогательных средств, ваш стул будет всегда

регулярен, нормален и легок».

«По ночам вы будете спать превосходно. С момента, когда вы захотите уснуть, вплоть до утра, когда вы захотите проснуться, вы все время будете спать глубоким, спокойным и мирным сном без всяких кошмаров; утром, проснувшись, вы будете чувствовать себя хорошо, бодро, жизнерадостно и весело».

«Если когда-нибудь случится, что вам станет тяжело на душе или грустно, если вас что-нибудь будет угнетать или вас будут преследовать мрачные мысли, то теперь вы мгновенно станете снова веселым: вам будет хорошо на душе, совсем хорошо, — может быть, без всякой причины, но все-таки хорошо, — все равно, как прежде без всякого основания вам становилось вдруг тяжело. Я скажу вам больше того: если даже у вас будет повод, реальный повод к печали и грусти, — вы все-таки не испытаете теперь этих тягостных ощущений».

«Если до сих пор бывало, что вами овладевали вдруг нетерпение, гнев или злоба, то теперь этих ощущений у вас больше не будет. Наоборот: теперь вы будете всегда терпеливы, будете прекрасно владеть собой. К вещам, которые до сих пор вас раздражали, вас тяготили или вам досаждали, вы будете относиться теперь равнодушно, спокойно, совершенно спокойно».

«Если порою вас угнетают, преследуют или мучают дурные, болезненные представления,

страхи, боязнь, беспокойство, необъяснимое отвращение или искушение, то теперь я хочу, чтобы все это уходило мало-помалу из поля вашего воображения, чтобы все это как бы растворялось в далеком облачке, таяло, улетучивалось, пока не исчезнет совсем. Все равно, как сон улетучивается при пробуждении, так растают и все эти ненужные, дурные представления».

«Я говорю вам, что все органы вашего тела работают превосходно; сердце бьется нормально, кровообращение совершается в полном порядке: легкие функционируют прекрасно; желудок, кишечник, печень, почки, мочевой и желчный пузырь, — все органы нормально выполняют свои отправления. Если какой-либо из них работает в настоящее время не вполне правильно, то это отклонение от нормы с каждым днем будет становиться теперь все меньше и меньше, спустя короткое время совершенно исчезнет, и ваш орган будет функционировать вновь вполне правильно».

«Если какой-либо из органов вашего тела почему-либо поврежден, то повреждение это будет заживать теперь с каждым днем все быстрее и очень скоро совершенно исчезнет. (Тут я должен заметить, что таким путем можно исцелить любой орган, не зная даже, что он поражен. Под влиянием самовнушения: «Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше», наше бессознательное «я» окажет нужное

воздействие на больной орган, который оно сумеет уже само отыскать)».

«Я добавлю вам еще следующее, что имеет особенно важное, особенно существенное значение; если до сих пор вы испытывали к себе самому своего рода недоверие, то я говорю вам, что это недоверие мало-помалу исчезнет и заменится, наоборот, большой верой в себя, верой, основанной на живущей во всех нас, огромной, могущественной силе. Эта вера в себя есть необходимейшее жизненное условие всякого человеческого существа. Без веры в себя человек ничего не может достигнуть, с верою же — решительно всего (конечно, в пределах *разумного*). Вы приобретете теперь эту веру в себя, и она вселит в вас несокрушимую уверенность в том, что вы способны прекрасно и даже в совершенстве •выполнить все, что вы захотите, если только ваши желания *благоразумны*, а также и все то, что входит в круг ваших обязанностей».

«Если поэтому вы захотите предпринять что-либо, что не противоречит доводам вашего разума, или что-либо, что вы должны по тем или иным причинам исполнить, то думайте всегда лишь о том, что *это не составит для вас никакого труда*. Выражения: *трудно, невозможно, я не в состоянии, это выше моих сил и т. п.* — должны исчезнуть навсегда из вашего оборота. Вашими выражениями будут только слова: это легко и я

могу. Считая стоящую перед нами задачу осуществимой и легкой, вы ее действительно легко и исполните, хотя бы другим она и казалось, может быть, трудной. Вы ее выполните быстро и хорошо, без всякого утомления, — именно потому, что вы не приложите к ней никаких особых усилий. Если же вы вместо этого представили бы себе, что перед вами трудная или вообще невозможная задача, то она — именно благодаря вашему такому представлению — действительно оказалась бы невыполнимой».

Это общее внушение, которое может показаться чересчур длинным, а иным даже наивным и которое между тем совершенно *необходимо*, следует дополнить внушениями специальными, относящимися к частному случаю находящегося перед вами пациента.

Все эти внушения произносите монотонным, размеренным, убаюкивающим тоном, (подчеркивая, однако, наиболее существенные места), так, чтобы пациент, не засыпая, впал все же в легкое состояние дремоты и не думал ни о чем постороннем.

Закончив внушение, следует обратиться к пациенту со следующими словами: «Итак, я хочу, чтобы теперь ваше здоровье было превосходно во всех отношениях, как физически, так и душевно, чтобы вам было гораздо лучше, чем вы чувствовали себя до сих пор. Сейчас я сосчитаю до «трех» и когда скажу «три», вы откроете глаза и

выйдете из вашего теперешнего состояния, выйдете совершенно спокойно. И когда придете в себя, у вас не будет ни малейшей сонливости, ни малейшего утомления. Наоборот, вы будете чувствовать себя сильным, бодрым, крепким и оживленным. Вы будете жизнерадостным и веселым, вам будет во всех отношениях хорошо. Раз, два, три».

При слове «три» пациент открывает глаза и всегда улыбается с довольным, радостным видом.

Закончив внушение, вы объясняете пациенту, пришедшему к вам первый раз:

Как практически применять сознательное самовнушение?

Каждое утро, проснувшись, и каждый вечер, перед тем как уснуть, следует закрыть глаза и, *не стараясь сосредоточивать внимание* на том, что говоришь, произнести двадцать раз, — отсчитывая на бечевке с двадцатью узелками, — и при этом достаточно громко, чтобы *слышать* собственные слова, — следующую фразу: «*Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше*». Так как слова «*во всех отношениях*» относятся решительно ко всему, то бесполезно применять кроме того еще и специальные самовнушения.

Это самовнушение нужно делать наивозможно более *просто, непосредственно, машинально*, а потому и *без малейшего напряжения*. Короче

говоря, формулу следует произносить тоном, которым обыкновенно читают молитву.

Таким путем формула — через посредство органа слуха — проникает *механически* в наше бессознательное «я» и, проникши туда, тотчас же оказывает соответствующее действие. *Метод этот необходимо применять в течение всей жизни: он носит настолько же предупредительный, насколько и целебный характер.*

Если в течение дня или ночи вы испытаете телесное или душевное недомогание, то вы, прежде всего, должны усвоить себе *твердую уверенность* в том, что вы не будете сознательно его еще больше усиливать, а, наоборот, заставите его поскорее пройти. Вслед за этим постарайтесь остаться совершенно один, закройте глаза, и, поглаживая рукою по лбу, если речь идет о душевном страдании, или же больному месту, если у вас недомогание физическое, повторяйте вслух с наивозможно *большою быстротой*: «Проходит, проходит, проходит!», до тех пор, пока вам не станет лучше. При некотором навыке физическая или душевная боль исчезает по прошествии 20—25 секунд. При надобности прием этот может быть повторен несколько раз.

(Применение самовнушения не может служить заменой медицинского лечения, но является ценнейшим подспорьем, как для больного, так и для врача). Из всего мною

сказанного нетрудно понять, какую роль играет при применении этого метода лицо, производящее внушение. Он — вовсе не строгий господин, который только приказывает, он — друг и верный % спутник, ведущий больного шаг за шагом по пути выздоровления.

Так как все внушения делаются в интересах больного, то бессознательное «я» последнего должно только воспринимать их и превращать в самовнушения. Когда это сделано, выздоровление наступает более или менее быстро.

Преимущества метода

Описанный метод дает действительно чудесные результаты. Удивительного в этом нет ничего. В самом деле, если следовать всем моим указаниям, то нельзя никогда натолкнуться на неудачу, — разве только, если вы имеете дело с теми двумя категориями, о которых я уже говорил и которые, по счастью, составляют всего лишь около трех процентов всех людей.

Если же, напротив того, стараться с первого раза усыпить пациента, не дав ему никаких разъяснений и не проделав предварительно подготовленных опытов, совершенно необходимых для облегчения восприятия внушения и превращения его в самовнушение, то успешные результаты достигаются и могут быть достигнуты лишь у чрезвычайно восприимчивых лиц, которых сравнительно очень мало.

Путем длинного упражнения каждый человек может достичь успеха этим путем, но лишь очень немногие обходятся при этом без подготовки, которую я всемерно рекомендую и которая к тому же занимает всего несколько минут.

Полагая прежде, что внушение может дать хорошие результаты только во время сна, я старался всегда усыплять своих пациентов. Когда же, однако, я убедился, что это вовсе не является необходимым условием, я перестал это делать, избавив тем самым пациента от страха и волнения, которые он испытывает почти всегда, когда ему говорят, что его усыпят. Благодаря именно этому же страху, очень часто попытка усыпления наталкивается на энергичное сопротивление со стороны пациента. Уверив же его в том, что вы вовсе не собираетесь его усыплять, что это совершенно ненужно, вы тем самым сразу завоевываете его доверие. Он слушает вас без всякого опасения, без всякой затаенной мысли, и очень часто, если не в первый раз, то через несколько сеансов поддается монотонному звуку вашего голоса и засыпает крепчайшим сном; проснувшись, он всегда потом удивляется, как это он вдруг уснул.

Если кому-либо из моих слушателей это покажется невероятным, то я скажу только: «Придите ко мне, убедитесь сами воочию».

Из сказанного, однако, вовсе не следует, что успешные результаты внушения и самовнушения

обязательно требуют строгого применения описанного мною метода. Внушение можно производить без всякой подготовки и без всякого ведома о том пациента.

Если, например, врач, уже благодаря одному своему званию, оказывающий существенное влияние на пациента, заявит ему неожиданно, что ничем помочь ему не может и что болезнь его неизлечима, то он, несомненно, вызовет этим в пациенте самовнушение, могущее повлечь за собою чрезвычайно пагубные последствия. Если же, наоборот, он ему скажет, что хотя болезнь его и серьезна, но что при хорошем уходе и достаточном терпении он через некоторое время будет здоров, то уже одними этими словами врач может достигнуть иногда — и при том очень часто — поразительно успешных результатов.

Другой пример: если врач, исследовав больного, пишет рецепт и врачует его без всяких пояснений, то предписанное лекарство очень часто не оказывает никакого действия; если же врач подробно разъясняет пациенту, какие лекарства следует принимать в тех или иных случаях и какое действие они вызывают, то успех почти всегда обеспечен.

Если же среди моих слушателей есть врачи или коллеги-фармацевты, — пусть не считают они меня своим противником, — наоборот, я лучший их друг. Но, с одной стороны, я хотел бы, чтобы в программу медицинских факультетов было

включено изучение теории и практики внушения, на великое благо как больных, так и самих врачей. С другой стороны, я полагаю совершенно необходимым, чтобы врач предписывал каждому обращающемуся к нему больному одно или несколько лекарств даже в тех случаях, когда сами по себе они вовсе не нужны. Больной, когда идет к врачу, всегда рассчитывает на то, что ему предпишут лекарство, которое его исцелит. Он не сознает, что обычно лишь гигиеной и режимом достигаются успешные результаты. Он на них мало обращает внимания. Ему нужны только лекарства.

Когда врач предписывает только определенный режим без всякого лекарства, то, на мой взгляд, больной всегда недоволен: раз ему не дали никакого рецепта, ему нечего было и приходить, — он часто обращается в таких случаях к другому врачу. Мне кажется поэтому, что врач должен всегда что-нибудь предписывать больному, по возможности, однако, не одно из тех патентованных средств, которые так сильно рекламируются и вся ценность которых зиждется зачастую именно только на этой рекламе, а лекарство по своему собственному рецепту: больной отнесется к нему с гораздо большим доверием, чем к широко рекламируемым пилюлям или порошкам, которые без всякого рецепта он может сам приобрести в любой аптеке.

Как действует внушение?

Для того, чтобы понять внушения и самовнушения, достаточно уяснить себе, что бессознательное «я» *управляет всеми нашими органами*. Как только мы вселим в это наше «я» представление, что неправильно работающий орган должен восстановить свою нормальную деятельность, так мгновенно оно даст этому органу соответствующее приказание, и орган, послушно повинаясь ему, вернется к норме, — тотчас же или мало-помалу, в зависимости от каждого отдельного случая.

На этом основано простое и понятное объяснение того, каким образом можно при помощи внушения останавливать кровотечения, излечивать запоры, устранять опухоли, исцелять параличи, туберкулезные язвы, варикозные раны и пр.

В качестве примера я приведу один случай кровотечения, который я наблюдал в кабинете зубного врача Готэ в Труа.

Молоденькая девушка, которая с моей помощью излечилась от длившейся восемь лет астмы, сказала 'мне однажды, что решила дать себе вырвать зуб. Зная, что девушка крайне чувствительна ко всякой боли, я предложил ей проделать операцию совершенно безболезненно. Она, конечно, с радостью согласилась, и мы сговорились отправиться вместе к зубному врачу. У него в кабинете я сел против девушки и начал ей

говорить: «Вы ничего не чувствуете, вы ничего не чувствуете, вы ничего не чувствуете и т. д.»; не прерывая этого внушения, я сделал знак врачу. Через мгновение зуб был уже удален, причем Д. не моргнула и глазом. Однако, как часто бывает при экстракции зуба, у нее сделалось сильное кровотечение. Не прибегая к кровоостанавливающему средству, я сказал зубному врачу, что хочу попробовать сделать внушение, хотя и сам не знал, достигнет ли оно цели. Я попросил Д. пристально смотреть на меня и внушил ей, что через две минуты кровотечение само собой остановится. По прошествии назначенного срока девушка сплюнула еще немного крови, но этим дело и кончилось. Я заставил ее открыть рот, и мы оба, зубной врач и я, констатировали, что в лунке от зуба образовался уже сгусток крови.

Как объяснить такое явление? Объяснение самое простое. Под влиянием представления: «Кровотечение должно прекратиться», бессознательное «я» послало конечным разветвлениям вен и артерий приказание не выпускать больше крови; кровеносные сосуды послушно сами собой сократились, все равно как они сократились бы искусственно от действия кровоостанавливающего средства, например, адреналина.

Таким же путем объясняется, например и устранение опухоли. Когда бессознательное «я»

воспринимает представление: должна опухоль исчезнуть», — то мозг приказывает сократиться кровеносным' сосудам, питающим опухоль. Сосуды сокращаются, отказываются работать, прекращают доступ питания к опухоли, — опухоль без питания отмирает, сохнет и исчезает.

Применение метода внушения при душевных заболеваниях и при врожденных или благоприобретенных моральных дефектах.

Столь распространенная в настоящее время неврастения обычно поддается излечению внушением, систематически применяемым согласно данным мною выше указаниям. Я с радостью могу констатировать, что способствовал исцелению очень большого числа неврастеников, которым никакое другое лечение не помогало. Один из них провел даже целый месяц в специальном лечебном заведении в Люксембурге, что также не принесло ему ни малейшего облегчения. У меня он через шесть недель вполне выздоровел, — он и сейчас еще счастливейший человек в мире, хотя когда-то, в течение очень долгого времени, считал себя самым несчастным. Рецидива болезни ему опасаться нечего, так как я научил его самостоятельному применению сознательного самовнушениями он в совершенстве усвоил этот метод.

Но если внушение оказывает чрезвычайно

благоприятное действие при лечении душевных и физических недугов, то разве не гораздо более ценные услуги оно могло бы оказать еще обществу, если бы превращало в порядочных и честных людей тех несчастных детей, которые населяют исправительные заведения, а потом регулярно пополняют собой кадры преступников?

Пусть не говорят мне, что это немыслимо. Это вполне возможно, и я постараюсь это вам доказать.

Приведу сейчас для примера два чрезвычайно характерных случая. Но, предварительно, я считаю нужным сделать небольшое отступление. Чтобы нагляднее уяснить, какое действие имеет внушение при устранении моральных дефектов, я должен прибегнуть к помощи сравнения. Представим себе, что наш мозг — доска, куда вбито множество гвоздей, соответствующих нашим мыслям, привычкам и инстинктам, которые направляют все наши поступки. Замечая у человека дурную привычку, дурной инстинкт, короче говоря, дурной гвоздь, мы берем вместо него хороший, соответствующий благой мысли, благой привычке, благому инстинкту, — ставим его прямо острием на голову дурного гвоздя и ударяем по нему молотком, — иными словами, делаем внушение. Новый гвоздь проникает при этом, положим, на 1 миллиметр в глубь доски; это значит, что старый на такое же расстояние вытесняется наружу. С каждым новым ударом

новый гвоздь будет все больше вытеснять старый, пока тот не выйдет совсем из доски и новый не заступит целиком его место. Как только такая замена совершится, человек подчинится ей всецело.

Одиннадцатилетний мальчик М. из Труа страдал произвольным мочеиспусканием: с ним и ночью, и днем случалось то, что бывает только у самых маленьких детей. Кроме того, он был еще kleptomаном и невероятно лгал. По просьбе матери я стал делать внушения. После первого сеанса неприятные явления днем прекратились, ночью же они продолжались. Мало-помалу, однако, они случались все реже и реже, а спустя несколько месяцев мальчик избавился от них совершенно. Наряду с этим ослабела и kleptomания, и через полгода он совсем перестал красть.

Восемнадцатилетний брат этого мальчика питал к своему третьему брату совершенно невероятную ненависть. Стоило ему выпить немного лишнего, как у него появилось желание броситься на брата с ножом и убить. Он был убежден, что рано или поздно сделает это, и в то же самое время представлял себе, как вслед за убийством кинется с рыданиями к трупу своей жертвы.

Я применил и к нему внушение. У него результат был поразительный. Он исцелился с первого же сеанса. Его ненависть к брату

совершенно исчезла. Они стали лучшими друзьями и старались во всем угождать друг другу.

Я долгое время следил за этим юношей. Он выздоровел раз и навсегда.

Раз при помощи внушения достигаются такие прекрасные результаты, то не было ли бы целесообразно, — а, на мой взгляд, и *необходимо* применять этот метод в исправительных заведениях? Я твердо уверен, что ежедневным применением внушения к порочным детям можно было бы больше половины из них вернуть на путь истинный. Какую огромную услугу можно было бы оказать обществу превращением этих нравственно опустившихся элементов в здоровых и совершенно нормальных граждан.

Мне возразят, может быть, что в применении внушения таится немалая опасность, что им можно пользоваться также и во зло. Это возражение совершенно неосновательно.

Во-первых, практическое применение внушения должно быть поручено солидным и добросовестным людям, хотя бы врачам, обслуживающим исправительные заведения. Во-вторых же, — разве тот, кто захотел бы использовать внушение в каких-либо злых целях, стал бы спрашивать разрешение на это? Но если бы даже внушение и таило в себе какую-либо опасность (что я отрицаю), то я спрошу лишь у тех, кто боится его: разве есть вокруг нас вообще

что бы то ни было, что не было бы сопряжено с тою или иною опасностью?

Разве не опасен пар? Или порох? Железные дороги, пароходы, электричество, автомобили, аэропланы? Или хотя бы те яды, которые мы, врачи и фармацевты, даем каждый день бесконечно малыми дозами и которые способны в одно мгновение убить больного, если по рассеянности мы ошибемся хотя бы на йоту?

Несколько случаев излечения

Мой краткий очерк был бы не полон, если бы я не привел несколько случаев излечения при помощи внушения. Я передаю, конечно, далеко не все случаи, в которых моя помощь оказалась действенной; это было бы слишком длинно и, может быть, чересчур утомительно. Я ограничиваюсь приведением только наиболее интересных примеров.

М. Д. из Труа страдает в течение восьми лет астмой; большую часть ночи она проводит сидя в постели, борясь с мучительнейшими приступами удушья. Подготовительные опыты обнаруживают большую, восприимчивость; мгновенное погружение в сон, вслед за этим внушение. Поразительное улучшение с первого дня. Д. проводит ночь спокойно, — всего лишь один приступ астмы, длящийся четверть часа. Спустя короткое время астма исчезает совсем. Рецидива не последовало.

М. М., по профессии чулочник, из Сен-Савин близ Тура. Вследствие повреждения нижней части позвоночника, в течение двух лет парализован. Паралич распространяется только на нижние конечности. Благодаря почти полному прекращению кровообращения, ноги распухли и посинели. Различные способы лечения, не исключая и антисифилитического, не дали никаких результатов. Подготовительные опыты очень успешны. Внушение с моей стороны. В течение недели пациент занимается самовнушением. По прошествии этого времени мало заметные, но все же отрадны, как первый симптом, движения левой ноги. Повторное внушение. Спустя вторую неделю значительное улучшение. Это улучшение непрерывно затем прогрессировало: вместе с ослаблением параличных явлений стала спадать и опухоль ног. После одиннадцатимесячного лечения, 1 ноября 1906 года, пациент самостоятельно сошел с лестницы и прошел по улице 800 метров. В июле 1907 года он вернулся на фабрику, где и работает до сего времени, не испытывая ни следа каких-либо параличных явлений,

А. Г. из Труа в течение долгого времени страдает хроническим воспалением кишок. Болезнь не поддается излечению ни одним из применяемых способов. Душевное состояние чрезвычайно угнетенное. Угрюм, меланхоличен, чуждается людей, помышляет о самоубийстве.

Подготовительные опыты удачны; внушение дает ощутительный результат в первый же день. Затем в течение трех месяцев систематическое внушение, — сперва ежедневно, затем через все большие промежутки. По прошествии этого времени полное выздоровление: воспаление кишок совершенно исчезло, душевное состояние превосходное. Так как с тех пор в продолжении двенадцати лет не наблюдалось ни одного рецидива, то в данном случае налицо полное и окончательное исцеление. Г. — весьма характерный пример того воздействия, которое оказывает внушение или, точнее, самовнушение. Подвергая лечению внушением его физический недуг, я направлял в то же время это внушение и на его душевную сферу, и он с одинаковой готовностью воспринимал и то, и другое. Наряду с этим в нем непрерывно возрастала вера в себя. Будучи прекрасным работником, он все время старался заполучить у знакомого фабриканта вязальную машину, чтобы иметь возможность работать на него у себя дома. Убедившись в качестве его работы, фабрикант согласился, и Г., благодаря своему умению и ловкости, стал вырабатывать значительно больше всякого другого работника. Через некоторое время он получил еще несколько машин, и в результате вместо того, чтобы на всю жизнь остаться — без помощи внушения — рядовым работником, Г. имеет теперь у себя шесть вязальных машин,

которые приносят ему значительный доход.

Д. из Труа, туберкулез легких в последней стадии. Несмотря на усиленное питание, ежедневная потеря в весе. Кашель, одышка, кровохарканье. Ей остается жить, по-видимому, не больше нескольких месяцев, Подготовительные опыты показывают большую восприимчивость. Внушение вызывает немедленное облегчение. Уже на следующий день начинается ослабление болезненных явлений. Больной становится с каждым днем заметно лучше, она быстро прибавляет в весе, хотя усиленное питание прекращается. По прошествии нескольких месяцев она, по-видимому, совершенно здорова. 1 января **1911** года, т. е. через восемь месяцев после моего отъезда из Труа, она написала мне благодарственное письмо и сообщила, что, хотя она и беременна, но все же чувствует себя превосходно.

Я намеренно выбрал для начала несколько более давних случаев, желая показать, насколько прочно и длительно излечение. В дальнейшем я привожу ряд примеров, относящихся к моему далекому прошлому.

Х., почтовый чиновник из Люневилля, потерял в январе **1910** года ребенка. В результате нервного потрясения у него образовалось непроизвольное дрожание конечностей. В июне того же года он пришел ко мне в сопровождении родственника. После подготовительных опытов —

внушение. Через четыре дня пациент явился вновь и сообщил, что дрожание исчезло. Повторное внушение и просьба прийти еще раз через неделю. Но проходит неделя, другая и третья, наконец, месяц, а о больном ни слуха, ни духа.

Через некоторое время ко мне является его родственник и сообщает о письме, только что полученном от Х. Он совершенно здоров; работает снова на телеграфе, который ему пришлось оставить во время болезни, и как раз вчера только без малейшего затруднения он справился с длиннейшей депешей в сто семьдесят слов. С тех пор рецидива не наблюдалось.

И., житель Нанси, в течение ряда лет страдает неврастенией и разного рода фобиями; желудок и кишечник функционируют плохо; бессонница, угнетенное состояние духа, постоянные мысли о самоубийстве; походка, как у пьяного; думает только о своей болезни. Все попытки лечения терпят неудачу. Состояние непрерывно ухудшается. Четырехнедельное пребывание в санатории не приносит ни малейшего облегчения. Ко мне И. обратился в начале октября 1910 года. Подготовительные опыты сравнительно удачны. Я объясняю больному сущность самовнушения и наличие у нас, наряду с сознательной сферой, также и бессознательной. Вслед за этим произвожу внушение. Два, три дня после моих объяснений И. в состоянии некоторой растерянности. Но потом

сознание его как будто проясняется: он начинает понимать, что я ему говорил. Я повторяю внушение, и он сам ежедневно делает то же самое. В начале улучшение подвигается очень медленно, потом все быстрее и быстрее, и по прошествии полутора месяца больной совсем выздоравливает. В то время как прежде он считал себя самым несчастным человеком в мире, — сейчас он — счастливейший из смертных. Рецидива не только не наблюдается, но его и нельзя ожидать, так как И. твердо уверен, что он никогда не может уже больше впасть в прежнее печальное состояние.

Э. из Труа. Приступы подагры. Лодыжка правой ноги распухла и очень болезненна; ходить не может. Подготовительные опыты показывают большую восприимчивость. Уже после первого внушения он, не опираясь на палку, самостоятельно доходит до экипажа, в котором приехал. Боли исчезли. На следующий день больной не пришел. Вместо него явилась его жена и сообщила, что муж встал очень рано, надел сапоги и на велосипеде отправился на работу (он маляр). Изумлению моему не было границ. В дальнейшем я не мог следить за этим пациентом, так как больше он у меня не показывался. Я знаю только, что в течение продолжительного времени рецидива у него не было. В каком состоянии он сейчас, мне неизвестно.

Т. из Нанси. Неврастения, диспепсия, спазмы в желудке, катар кишок, боли в различных частях

тела.

Безуспешно лечилась в течение нескольких лет. Я произвожу внушение, она ежедневно применяет самовнушение. С первого же дня заметное улучшение, возрастающее затем непрерывно. В настоящее время, уже очень давно, пациентка здорова, как физически, так и душевно. Ни в каком лечении больше не нуждается. Ей кажется, правда, что от катара кишок она не вполне избавилась, но и в этом она не уверена.

Х., сестра г-жи Т. Острая неврастения. По неделям не встает с постели, не может двигаться, лишена трудоспособности. Отсутствие аппетита, угнетенное состояние духа, расстройство пищеварения. Выздоровление после первого сеанса, — весьма длительное и прочное, так как до сих пор ни малейшего рецидива не наблюдалось.

Г. из Максевилля. Экзема на всем теле. В особенности сильная на левой ноге. Обе ноги опухли, главным образом, на лодыжках; ходить затруднительно и болезненно. Внушение. В первый же вечер пациентка проходит несколько сот метров без всякого утомления. На следующий день опухоль с ног спадает. Экзема быстро исчезает.

П. из Ланевилля. Боли в пояснице и в коленях. Больна в течение десяти лет; с каждым днем состояние ухудшается. Внушение и самовнушение. Немедленное, быстро прогрессирующее улучшение. В скором времени

полное выздоровление. Рецидива нет.

3. из Нанси. В январе 1910 года заболела воспалением легких, от которого в течение двух месяцев не может оправиться. Общая слабость, отсутствие аппетита, расстройство пищеварения, редкий стул с большим напряжением, бессонница, обильные ночные поты. Уже после первого внушения больная чувствует себя гораздо лучше. Через два дня приходит снова и говорит, что ей совсем хорошо. Все следы болезни исчезли, Все органы функционируют нормально. Несколько раз у нее начинались ночные поты, но ей удавалось предотвращать их применением сознательного самовнушения. С тех пор 3. совершенно здорова.

Х., профессор в Бельфоре, не может говорить больше десяти, пятнадцати минут подряд, после чего совершенно теряет голос. Целый ряд врачей, к которым он обращался, не нашли у него никаких болезненных изменений в аппарате речи. По мнению одного из них, болезнь объясняется старческими явлениями в гортани. Это укрепляет больного в мысли, что его состояние неизлечимо. Он приезжает в Нанси на вакации. Одна знакомая дама советует ему обратиться ко мне; сперва он не хочет, но потом все же приходит, хотя и абсолютно не верит в действие внушения. Я, тем не менее, делаю внушение и прошу его прийти через день. Он является и рассказывает, что накануне без всякого труда вел в течение нескольких часов беседу. Еще через два дня он

сообщает, что голос не изменял ему больше, хотя ему и пришлось не только много говорить, но даже и петь. Успех лечения оказался чрезвычайно прочным.

В заключение я считаю нужным сказать еще несколько слов о том, каким образом описанный метод может быть использован родителями для воспитания детей и для устранения замечаемых ими тех или иных недостатков.

Надо выждать, пока ребенок уснет. Отец или мать входят тихо в детскую, останавливаются на некотором расстоянии от постели и пятнадцать, двадцать раз произносят шепотом все, что хотят видеть осуществленным в ребенке как в отношении его здоровья и сна, так и в отношении внимания, прилежания, поведения и пр. Вслед за этим нужно так же бесшумно выйти из комнаты, чтобы не разбудить ребенка.

Этот наипростейший способ дает превосходные результаты, и не трудно понять, почему. Во время сна и тело, и сознание ребенка спят, — они как бы выключены. Но бессознательное «я» его бодрствует. Родители говорят непосредственно с ним; а так как оно чрезвычайно послушно, то оно и воспринимает без сопротивления все, что слышит. И ребенок постепенно, день ото дня по собственному почину все больше становится таким, каким его хотели бы видеть родители.

Заключение

Какие выводы можно сделать из всего вышесказанного?

Эти выводы очень просты, они сводятся всего лишь к нескольким словам. Мы обладаем внутри нас невероятно могущественной силой, которая, проявляясь бессознательно, может причинить нам иногда большой вред. Если же, напротив того, мы воспользуемся ею сознательно и разумно, то она даст нам в руки власть над самими собой и не только позволит исцелять себя самих и других от телесных и душевных недугов, но и создаст нам сравнительно счастливую жизнь, безразлично, в каких бы внешних условиях мы ни находились.

Кроме того, и особенно важно, чтобы эта сила была использована для духовного возрождения тех, кто по тем или иным причинам сошел с пути истинного.

Э. Куэ

Что достигается самовнушением?

Наблюдения

Тринадцатилетний мальчик Б. в январе 1912 года поступает в лечебницу; у него чрезвычайно тяжелая болезнь сердца, проявляющаяся в аномальном, крайне затрудненном дыхании. Он непрерывно задыхается и может передвигаться только медленными и небольшими шагами. Пользующийся

его врач, один из наших лучших клиницистов, предсказывает неотвратимый и быстрый печальный исход.

В феврале больной оставляет лечебницу; состояние его *нисколько не улучшилось*. Один друг его родителей приводит его ко мне. Увидев его, я с первой минуты подумал, что он действительно обречен. Тем не менее, я проделал с ним подготовительные опыты. Результаты были превосходны. Сделав ему вслед за этим внушение и порекомендовав применять самовнушение, я просил его прийти вновь через день. Когда он появился, я, к величайшему своему изумлению, констатировал *весьма заметное* улучшение в дыхании и походке. Повторное внушение. *Еще* через два дня — новое улучшение. И так от сеанса к сеансу.

Выздоровление пошло таким быстрым темпом, что уже через три недели после первого сеанса мой маленький пациент мог пойти *пешком* вместе с матерью в горы в Виллэ.

Он дышит свободно, почти совершенно нормально; при ходьбе не задыхается, легко поднимается по лестнице, что раньше было для него невозможно. Так как улучшение непрерывно прогрессирует, то в конце мая он просит у меня разрешение поехать к бабушке в Кариньян. Принимая во внимание его хорошее самочувствие, я соглашаюсь. Он уезжает и время от времени пишет мне письма. Его здоровье все крепнет: он

ест с аппетитом, у него хорошее пищеварение, обмен веществ в полном порядке; стеснение дыхания совершенно исчезло, — он не только ходит много, но даже бегают и ловит бабочек.

В октябре он возвращается. Я едва его узнаю. Простившийся со мной в мае маленький, слабый, сторбленный мальчик превратился в высокого стройного юношу. Его лицо дышит здоровьем. Он вырос на 12 сантиметров и прибавил в весе 19 фунтов. Он живет нормальной жизнью, легко взбегают по лестницам, ездит на велосипеде и играет с товарищами в футбол.

Десятилетний мальчик Э. Ш., Большая улица, 19 (беженец из Метца). Сердечное заболевание неизвестного характера. Каждую ночь идет кровь горлом.

Первый сеанс в июле 1915 года. Через несколько дней кровотечения уменьшаются. Состояние непрерывно становится лучше. К концу ноября кровь больше совсем не появляется. До августа 1916 года рецидива не наблюдалось.

Тринадцатилетняя девочка Х. из Женевы. Язва на виске, — по мнению нескольких врачей, туберкулезного происхождения. В течение полутора лет язву эту лечат безуспешно самыми различными методами. Наконец, отводят к Бодуэну, ученику Куэ в Женеве. Он применяет внушение и просит привести девочку вторично через неделю. По прошествии этого срока язва совершенно заживает!!!

Ю., 55 лет, из Максевилля. Варикозная язва в течение свыше полутора лет. Первый сеанс в сентябре 1915 года; второй через неделю. По прошествии двух недель полное выздоровление.

3. также из Женевы, В течение 17 лет контрактура правой ноги, вследствие операции нарыва выше колена. Обращается к Бодуэну с просьбой применить к ней внушение. С первого же сеанса нога свободно сгибается и разгибается. (Не подлежит сомнению, что в данном случае налицо чисто психическая причина заболевания),

Г., 48 лет, из Брэна. 15 января признан негодным к военной службе вследствие хронического бронхита специфического (туберкулезного) характера. Болезнь с каждым днем прогрессирует.

В октябре 1915 года является ко мне. Улучшение наступает тотчас же и подвигается непрерывно. В настоящее время, хотя он и не вполне выздоровел, но чувствует себя гораздо лучше.

Б. — в течение *двадцати четырех* лет страдает воспалением лобной пазухи, потребовавшим одиннадцати операций. Несмотря на энергичное лечение, воспаление не проходило и причиняло невыносимые страдания. Физическое состояние больного чрезвычайно печальное: почти непрерывные сильные боли, отсутствие аппетита, полная слабость; невозможность передвигаться, читать, бессонница и т. п. Душевные страдания не

менее тягостны, несмотря на пользование у Бернгейма в Нанси, Дежерэна в Берне и у Х. в Страсбурге. Состояние не только не улучшается, но с каждым днем становится хуже.

По совету одного из моих пациентов, больной в сентябре 1915 года является ко мне. С первого же дня начинается быстрое улучшение, и в настоящее время (1923г.) он чувствует себя превосходно. Это положительно воскрешение из мертвых.

Н., 18 лет, Нанси, улица Селлье. Поттова болезнь (искривление позвоночника). Является ко мне в начале 1914 года. Верхняя часть туловища в течение шести месяцев в гипсовом корсете. Приходит на сеансы регулярно два раза в неделю и сам ежедневно утром и вечером применяет самовнушение. Улучшение наступает очень скоро. По прошествии короткого времени больной может снять корсет. В апреле 1916 года я его видел вновь. Он совершенно выздоровел, Служит почтальоном; до этого был санитаром в ныне закрытом нансийском госпитале.

Д. из Жарвилля. Паралич века левого глаза. После впрыскиваний в лечебнице веко подымается; но на глазу наблюдается наружное косоглазие свыше 45 градусов. Операция представляется неизбежной. Является ко мне. Благодаря применению самовнушения, глаз постепенно возвращается к нормальному положению.

Л. из Нанси. В течение свыше десяти лет непрерывные боли в правой половине лица. Обращалась к целому ряду врачей: ни малейшего результата. Необходима операция. Больная приходит 25 июля 1916 года. Улучшение немедленное. По прошествии десяти дней боль совершенно исчезает. До 20 декабря того же года, когда я получил последнее письмо от больной, рецидива не было.

Восьмилетний мальчик Морис Т. из Нанси. Косолапость. Первая операция исправляет слегка левую ногу; правая остается в прежнем виде. Две повторные операции совершенно безуспешны.

Ко мне ребенка приводят в первый раз в феврале 1915 года. Благодаря ортопедическим приспособлениям, удерживающим ноги в нормальном положении, он ходит довольно прилично.

Первый же сеанс вызывает немедленное улучшение; после второго ребенок начинает ходить в обыкновенных ботинках. С каждым днем ноги его все больше выпрямляются. 17 апреля 1916 года он вполне здоров. Правда, его правая нога несколько слаба, но это объясняется растяжением связок, которое произошло у него 20 января.

Х. из Блевилля. Язва на левой ноге, — по-видимому, специфического происхождения. Небольшое растяжение связок вызвало значительную опухоль, сопровождающуюся

сильнейшими болями. Различные способы лечения не дают никаких результатов. В течение времени у больной образуется гнойник, указывающий, по-видимому, на наличие костоеда. Несмотря на постоянное лечение, ходить становится все труднее и болезненнее. По совету одной моей старой, выздоровевшей пациентки, она обращается ко мне. С первых же сеансов замечается значительное улучшение. Мало-помалу опухоль опадает, боли становятся все меньше и меньше, гной прекращается, и, в конце концов, язва заживает. Этот процесс длится несколько месяцев. В настоящее время нога почти в нормальном состоянии. Хотя боль и опухоль совершенно исчезли, но вследствие неполного сгибания ноги, больная слегка хромает.

Р. из Шавиньи. В течение десяти лет воспаление матки. Является в конце июля 1916 года. Немедленное улучшение. Выделения и боли быстро уменьшаются. 20 сентября нет больше ни выделений, ни болей. Менструации, длившиеся прежде от восьми до десяти дней, продолжаются не больше четырех.

Шестнадцатилетняя девушка Д. из Мирекура. В течение трех лет нервные припадки. Вначале через значительные промежутки, потом все чаще и чаще. Перед первым визитом ко мне (1 апреля 1917 года) за две недели три припадка. После лечения — до 18 апреля — ни одного.

Наряду с припадками, после первого же сеанса

прекратились головные боли, от которых пациентка страдала почти непрерывно.

М., 43 года, из Мальзевилля. Обращается в конце 1916 года вследствие сильнейших мигреней, которые мучают ее всю жизнь. После нескольких сеансов головные боли окончательно исчезают.

Спустя два месяца обнаруживается исцеление женской болезни (опущения матки), о которой она мне ничего не сообщила и о которой никогда не думала, когда применяла самовнушение. (Этот результат следует приписать словам «*Во всех отношениях*», содержащимся в произносимой утром и вечером формуле).

Г., 40 лет, из Нанси. Сентября 1914 года варикозная рана, которую она безуспешно лечит, следуя всем предписаниям домашнего врача. Нижняя часть ноги чрезвычайно *опухла* (язва величиной в двухфранковую монету расположена поверх лодыжки и доходит до кости); значительное воспаление, обильный гной и необыкновенно сильные боли.

Ко мне пациентка обращается в первый раз в апреле 1916 года. Улучшение, обнаруживающееся уже после первого сеанса, прогрессирует непрерывно. 18 февраля опухоль *совершенно* опала, боль и чесотка исчезли. Язва еще есть, но уже величиной едва с горошину и глубиной всего два, три миллиметра; гноетечение незначительное. В 1920 году больная уже долгое время совершенно здорова.

Х. из Шаузи-ле-Руа. Присутствует на одном общем сеансе в июле 1916 года, применяет самовнушение ежедневно утром и вечером, В октябре того же года сообщает, что излечилась от опущения матки, которым страдала свыше двадцати лет. До апреля 1920 года рецидива не было (см. случай М., 43 лет, из Мальзевилля).

Ж., 60 лет, из Нанси, Обращается 20 июля 1917 года вследствие сильных болей в правой ноге. Значительная опухоль во всю длину ноги. Еле ходит и все время стонет от боли. После сеанса, к своему величайшему изумлению, она удаляется вполне нормальной походкой и никакой боли не чувствует. Приходит через четыре дня и рассказывает, что и боль и опухоль совершенно исчезли. Наряду с этим у нее прекратились боли и прошло воспаление кишок, которым она страдала очень долгое время. В ноябре того же года была по-прежнему вполне здорова.

Пятнадцатилетняя девушка Г. Л. из Нанси. С детства заикается. Является 20 июля 1917 года. Заикание тотчас же проходит. Через месяц я вижу ее вновь, — она совершенно выздоровела.

Ф., 60 лет, из Нанси. В течение пяти лет ревматические боли в плечах и в левой ноге. Ходит с трудом, опираясь на палку, может поднять руки не выше уровня плеч. После первого же сеанса, 17 сентября 1917 года, боли совершенно исчезают, и больной может не только ходить обычным, крупным шагом, но даже и бегать. Руки

свободно двигаются во все стороны. В ноябре того же года состояние было по-прежнему превосходное.

С, 48 лет, из Бузье-о-Дам. Приходит первый раз 20 апреля 1917 года, с варикозной язвой на левой ноге, величиной в пятифранковую монету; язва у него в течение пятнадцати лет. 27 апреля язва *заживает*. 4 мая я констатирую отсутствие рецидива. С тех пор пациента я больше не видел.

Л., 63 лет. Уже десять лет страдает от болей в лице. Пробовала всевозможное лечение, но безрезультатно. Ей советуют сделать операцию, но она категорически отказывается. Приходит в первый раз 25 июля 1916 года. Через четыре дня боли исчезают. Здорова по сегодняшний день.

М. из Нанси. В течение тринадцати лет воспаление матки. Сильные боли, кровотечения и боли. Менструации, также чрезвычайно болезненные, каждые 22—23 дня; продолжаются 10—12 дней.

Является в первый раз 15 ноября 1917 года и затем регулярно раз в неделю. После первого сеанса заметное улучшение, быстро прогрессирующее. В начале января 1918 года воспаление матки совершенно проходит. Менструации значительно регулярнее и совсем без болей. Совершенно исчезает и боль в колене, которую пациентка испытывала с 13 лет.

К. из Энвилля. Тринадцать лет приступы ревматических болей в правом коленном

сочленении. Особенно сильный приступ пять лет назад. При этом опухает не только колено, но и вся нога. Нижняя часть ноги скрючена, так что больная с большим трудом передвигается с палкой или с костылем.

Первый визит 5 ноября 1917 года. Уходит от меня *без палки и без костыля*. С тех пор к помощи костыля не прибегает вовсе; изредка только ходит с палкой. Боль в колене иногда ощущается, но очень незначительная.

М. из Энвилля. В течение полугода боль в правом колене; колено опухло, и больная не может сгибать ногу.

Первое посещение 7 декабря 1917 года. 4 января 1918 года является вновь и сообщает, что боли почти совершенно прошли и что она свободно ходит. После сеанса 4 января боли окончательно исчезают. При ходьбе не ощущается никаких затруднений.

Отрывки из писем, адресованных Э. Куэ

...Всего два часа тому назад были вывешены результаты испытаний на должность учительницы английского языка, и я спешу сообщить вам, как все это произошло. Я блестяще выдержала устное испытание и почти совсем не ощущала в ожидании его того отвратительного сердцебиения, которое вызывают всегда у меня тошноту.

Отвечая на вопросы, я сама поражаюсь своему спокойствию. На всех присутствующих я

произвела впечатление человека, вполне владеющего собой. Устное испытание, которого я больше всего боялась, закончилось для меня наиболее благоприятно.

Я зачислена второй кандидаткой и бесконечно благодарна вам за содействие, — только ему я обязана своим успехом... и пр.

В... (Учительница гимназии)

(Речь идет о молоденькой девушке, которая вследствие сильного нервного возбуждения не смогла выдержать испытания в 1915 году. Под влиянием самовнушения возбуждение исчезло, и она выдержала испытание второй из двухсот экзаменовавшихся).

...Мне доставляет истинную радость от всей души поблагодарить Вас за то огромное благодеяние, которое доставил мне Ваш метод. Перед тем, как я к Вам обратился, я не мог пройти и ста метров, не задыхаясь. Сейчас я без малейшего утомления прохожу по несколько километров. На расстояние между rue du Bord-de-l'Eau и rue des Glacis, т. е. около четырех километров, я затрачиваю не больше 40 минут и при том по несколько раз в день. Астма, от которой я так страдал, почти совершенно исчезла.

Позвольте еще раз поблагодарить Вас за то добро, которое Вы оказали.

Поль Ш. (Nancy, rue de Strasbourg)

...Я не знаю, как выразить Вам свою благодарность. Только благодаря Вам, я сейчас почти совершенно здорова. Я хотела сперва выждать полного выздоровления и только тогда Вам написать, но не выдержала и хочу уже сейчас поделиться с Вами своей радостью.

У меня были две варикозные язвы, по одной на каждой ноге. Язва на правой ноге величиной с ладонь, совершенно зажила. Она словно каким-то чудом исчезла.

Я несколько недель не вставала с постели. Почти сейчас же после прибытия Вашего письма язва зажила, и я, наконец, встала. На правой ноге язва еще не совсем прошла, но я убеждена, что и она скоро заживет.

Утром и вечером я произношу и буду всегда произносить формулу, которую Вы мне рекомендовали и к которой я отношусь с большой верой.

В заключение упомяну еще, что я все время не могла прикоснуться к ногам, — они были твердые, как камень. Сейчас я могу их давить сколько угодно и не чувствую ни малейшей боли. Я совершенно свободно хожу. Какое счастье...

Л. (Майеронкур-Шаретт, Верхняя Сона)

...Позвольте выразить Вам свою искреннюю признательность. Благодаря Вам, я избежала чрезвычайно опасной операции. Скажу больше: Вы буквально спасли мне жизнь, потому что Ваш

метод самовнушения исцелил меня от страшного запора, длившегося 19

дней, тогда как ни лекарства, ни всевозможные другие способы лечения не принесли мне никакой пользы.

С тех пор, как я последовала Вашему совету и стала применять Ваш превосходный метод, я совершенно выздоровела.

С. (Понт-а-Муссон)

...Не знаю, как отблагодарить Вас за радость, которую я испытываю от своего выздоровления. Больше 15 лет я страдала припадками астмы. Каждую ночь у меня были невероятно болезненные приступы удушья. Благодаря Вашему изумительному методу и в особенности после того, как я была на одном из Ваших сеансов, припадки, точно по мановению волшебного жезла, исчезли. Это положительно чудо, так как несколько врачей мне сказали, что от астмы вылечить нельзя.

В. (Сен-Дье)

Прежде чем написать Вам, я хотела поговорить с дядей моего мужа, профессором М., главным врачом в больнице в Теноне. Велико было его удивление, когда он увидел здоровым своего племянника, который в течение пятнадцати лет не провел ни одной ночи без приступа сильного удушья. Мы испробовали решительно

все, обращались во всем светилам науки, но ничего не помогало. Только Вы один сделали то, что оказались совершенно бессильными сделать другие. Мой муж чувствует себя хорошо. Он не вполне еще вылечился, но не забудьте, что он был болен целых пятнадцать лет.

Доктор Ж. хотел Вам написать, — он совершенно озадачен успехами, достигнутыми Вашим методом. Профессор М. (он занимает кафедру уже двадцать лет) очень хочет познакомиться с Вами. Он вне себя от радости, что его племянник почти совсем вылечился.

Когда Вы в следующий раз будете в Париже, он будет рад Вас повидать.

Доктор Б; тоже время от времени навещает своего пациента, от которого он когда-то отказался. Ведь я обратилась к Вам только после того, как действительно все было испробовано.

М. (Сэн)

...От всей души признателен Вам за то, что Вы познакомили меня с новым методом лечения. Он оказывает положительно чудодейственное влияние. Как будто волшебным жезлом добродетельной феи, достигаешь самыми обыкновенными средствами самых поразительных результатов. Чрезвычайно заинтересовавшись Вашими опытами и испытав на себе действие Вашего метода, я применяю его теперь с увлечением к другим. Я стал Вашим ярым и

ревностным последователем.

Д-рХ.

В течение восьми лет у меня была опущена матка. Сейчас, после применения Вашего метода, я совершенно выздоровела. Как мне благодарить Вас?

С.(Туль)

...Одиннадцать лет подряд я невыносимо страдала. Каждую ночь у меня были припадки астмы, я совершенно не спала и настолько ослабела, что не могла работать. Душевное состояние было не лучше: я стала угрюмой и раздражительной; малейшая неприятность казалась мне тяжелым горем. Я проделал безрезультатно целый ряд различных лечебных курсов. В Швейцарии мне вырезали в носу средние рожки. Но я не испытала ни малейшего облегчения. В ноябре 1918 года состояние мое, вследствие обрушившегося на меня страшного несчастья, еще больше ухудшилось. В то время как муж мой, морской офицер, находился со своим крейсером в Корфу, грипп в шесть дней унес нашего единственного сына, очаровательного десятилетнего мальчика. Одинокая и беспомощная, я горько упрекала себя за то, что не смогла охранить и сберечь наше драгоценное сокровище. Мне хотелось сойти с ума, умереть.

Когда муж вернулся (это было уже в феврале),

он заставил меня пойти к новому врачу, который прописал мне разные лекарства и посоветовал пройти курс лечения в Мон-Дор. Я провела там весь август. По приезде обратно припадки астмы снова возобновились, и с полнейшим отчаянием я должна была констатировать, что мне становилось «во всех отношениях» все хуже и хуже.

Тогда-то я и имела удовольствие познакомиться с Вами. Откровенно говоря, я без особых надежд посещала в октябре ваши беседы. Но сейчас зато я счастлива, имея возможность сообщить Вам, что к концу ноября я совершенно выздоровела. Бессонница, удушье, угнетенное состояние духа каким-то образом исчезли. Я чувствую себя сильной и энергичной. Вместе с физическим исцелением, я обрела и душевное и смело могу сказать, что если бы мое материнское сердце не страдало от неизлечимой раны, то мне ничего большего желать бы не оставалось.

Почему я не узнала Вас раньше? У моего ребенка была бы жизнерадостная, бодрая мать.

Благодарю Вас, господин Куэ, тысячу раз благодарю.

Примите выражение моей искренней признательности.

Э. И. (Париж)

...Я могу вновь продолжить теперь борьбу, которую веду уже 30 лет и которая целиком поглощает меня...

...В Вашем лице я нашла в августе прошлого года неоценимую и ниспосланную мне Провидением опору. Больная, с мучительным предчувствием поехала я на несколько дней в нашу дорогую Лотарингию: меня пугало потрясающее зрелище ужасного горя и разрушений... а между тем я вернулась оттуда с новыми силами, ободренная и укрепленная... Мне казалось, что у меня нет ни в чем опоры, — к сожалению, я не религиозна... Я озиралась вокруг, ища поддержки и помощи. Тогда-то случайно у своей кузины я встретила Вас. И Вы, именно Вы, дали мне опору, которую я так искала.

В настоящее время я настроена совершенно иначе; я внушаю своему подсознанию, чтобы оно восстановило и мое физическое благополучие. И нисколько не сомневаюсь, что очень скоро я буду такой же здоровой, какой была раньше. Уже и сейчас я замечаю значительное улучшение. Вы легко поймете мое чувство благодарности, если я Вам скажу, что вследствие сахарной болезни, с осложнениями в почках, у меня было несколько приступов глаукомы. Теперь глаза мои выздоровели (в настоящее время зрение больной почти совершенно восстановилось) и общее состояние моего здоровья значительно улучшилось.

Т. (Преподавательница в Ш. н. С.)

...Я с большим успехом провел защиту своей

диссертации и удостоился не только максимального отличия, но и поздравления со стороны комиссии. Значительная доля этих «почестей» принадлежит Вам, — этого я никогда не забуду. Мне очень жаль, что Вы не присутствовали на защите диссертации. Имя Ваше с большой симпатией называлось в испытательной комиссии, состоявшей из чрезвычайно уважаемых ученых. Вы можете быть уверены, что теперь Вашей теории открыт широкий доступ в университет. Меня Вам благодарить, конечно, нечего, — я в значительно большей мере обязан Вам, чем Вы мне. Ш. Бодуэн (Профессор Института Ж. Ж. Руссо в Женеве)

...Я приветствую Ваши старания и убежден, что Вам удастся направить сознание очень большого количества людей на целесообразный и разумный путь.

Я лично испытал действие Вашего метода на самом себе, а в настоящее время применяю его к своим пациентам. В клинике мы стараемся создавать формы аналогичного коллективного воздействия, и в этом направлении нами достигнуты уже весьма значительные результаты.

Доктор Берилльон (Париж)

...Что могли Вы обо мне подумать? Что я Вас забыла? О, нет, поверьте: я питаю к Вам безграничную благодарность; Ваши указания

оказывают на меня все большее и большее действие. Я ежедневно применяю самовнушение и с каждым днем достигаю все более успешных результатов. Я каждый день благословляю Ваше имя, потому что Ваш метод — подлинная истина. Благодаря ему, я приобретаю над собой с каждым днем все большую власть; с каждым днем я все более уверенно устремляюсь по указанному Вами пути и чувствую, что мне действительно становится лучше. Вы с трудом узнали бы в живой, бодрой женщине, несмотря на ее шестидесятилетний возраст, того несчастного человека, который постоянно болел и который обрел свое хорошее самочувствие только благодаря Вам и Вашему методу. Да благословит Вас Господь: нет большего блага, как оказывать добро ближним. Вы приносите много добра, — я со своей стороны делаю то, что в моих силах и благодарю Всемогущего.

М. (Сэссон-Сен-Бриэк)

...Чувствую себя с каждым днем лучше, благодаря применению метода самовнушения, считаю своим долгом принести Вам свою искреннюю благодарность. Мое легочное заболевание исчезло, сердце работает лучше, белка больше нет, — одним словом, я чувствую себя превосходно.

Л. (Ришмон)

...Ваша брошюра и Ваша лекция нас чрезвычайно заинтересовали. Во имя блага всего человечества было бы чрезвычайно желательно, чтобы труд был переведен на различные языки. Он должен проникнуть во все страны, ко всем народам и оказать благо возможно большему числу тех несчастных, которые страдают от неправильного использования этой всемогущей (и вместе с тем как бы божественной) силы, составляющей, согласно Вашему убедительному и блестящему изложению, подлинную элементарную способность человека: силу его воображения. Я прочел много научных трудов, посвященных человеческой воле, и у меня составилась тоже большой арсенал всевозможных формул, мыслей, афоризмов и пр. Ваши изложения между тем совершенно исчерпывают вопрос. Я сомневаюсь, чтобы кому-либо еще удалось так умело и целесообразно сконцентрировать мысли о «доверии к себе», как сделали это Вы в своих целительных формулах.

Дон Энрико С. (Мадрид)

...Как Вы уже знаете, я приехал сюда из Восточной Африки вследствие тяжелого нервного заболевания. Кроме того, у меня была позади уха язва; несмотря на обращение к нескольким врачам, из которых один лечил меня электричеством, язва в течение двадцати пяти лет гноеточила.

Я нахожусь здесь всего пять недель. За это

короткое время я не только извлек большую пользу из Вашего метода в отношении моего нервного заболевания, но и язва моя почти совершенно зажила. Если заживание пойдет таким же путем и дальше, то она скоро совсем исчезнет.

Э. Б. (Нанси)

...Я испытываю огромную радость, что могу искренне и горячо поблагодарить Вас за большую пользу, принесенную мне теми драгоценными минутами, которые Вы так любезно уделите мне в пошлую субботу.

В течение ряда лет я страдала люмбаго и тяжелым нервным заболеванием. Я много лечилась, но всегда безуспешно. После моего субботнего визита к Вам боли совершенно исчезли, а вместе с ними и мое нервное состояние. Я чувствую себя другим человеком. Моя признательность и благодарность Вам бесконечны.

Л. Г. (Нью-Йорк)

...Я не хочу, чтобы Вы покинули нашу страну, где Ваше имя теперь так прославлено, не услышав слов благодарности от одного из тех многих, которым Вы помогли: мне ведь тоже «с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше». Как Вам известно, мы, врачи, воспринимаем все новые открытия чрезвычайно медленно, но раз уж какой-либо метод находит наше одобрение, то мы подвергаем его

тщательному изучению. Зрелище Вашей аудитории, где каждый день больные обретали вновь здоровье, бодрость духа и жизнерадостность, было для меня положительно откровением. Особенно большое впечатление произвело на меня Ваше лечение заик, который я сам в течение нескольких месяцев лечил безрезультатно. Я был поражен, когда они каким-то чудом начинали говорить совершенно внятно и притом без малейшего напряжения. Это исцеление было отнюдь не мимолетным: предполагая возможность рецидива, я разыскал их уже после Вашего отъезда: они говорили по-прежнему превосходно.

Позвольте еще раз поблагодарить Вас. Надеюсь, что Бог пошлет Вам долгую жизнь, и Вы опять скоро приедете к нам.

Д-р С. (Нью-Йорк)

...Искренне благодарен Вам за разрешение присутствовать в прошлый понедельник на Вашем интересном сеансе самовнушения, — более интересном, может быть, именно для врача, которому так часто приходится наблюдать, как бессознательная сфера пациента противодействует его предписаниям. Я глубоко убежден, что Вашему методу предстоит большое будущее, несмотря на господство рутины и невежества.

Д-р Т. (Ремиремон)

...В течение двух лет я страдал чрезвычайно острой неврастенией. Благодаря Вашему превосходному методу, я выздоровел и притом очень быстро: уже после первого сеанса мое состояние совершенно изменилось.

Мое физическое состояние также значительно улучшилось, и в настоящее время я себя чувствую во всех отношениях прекрасно.

Р. (Исси-ле-Мулино)

...Разрешите обратиться к Вам с этими несколькими строками, чтобы поблагодарить за те прекрасные результаты, которых я достигла при чтении Вашей книги. В течение ряда лет у меня было заболевание уха и разные другие болезни, сопровождающиеся таким тяжелым нервным состоянием, что у меня развилась мания самоубийства. Услыхав о Вашем методе, я поспешила раздобыть Вашу книгу. Вначале я ее плохо усвоила, так как была всецело поглощена нервным состоянием, но оно не помешало мне регулярно каждое утро и вечер произносить формулу: «мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше». Сразу же я почувствовала себя гораздо более спокойной, рассудок мой прояснился, а когда я вполне поняла Ваш метод, у меня точно завеса упала с глаз. Я прекрасно разобралась в нем и настолько его хорошо усвоила, что выздоровела и физически и в особенности душевно. Я так счастлива своим

выздоровлением, что не могу удержаться от того, чтобы не поделиться этим с Вами.

Э. де-Р. (Нью-Йорк)

...Мои экзамены кончились. Спешу сообщить Вам, что я их прекрасно выдержал, главным образом, благодаря Вашему блестящему методу и лично Вам. Вопреки обыкновению, я нисколько не волновался и отвечал очень ясно и отчетливо.

К. (Марсель)

...Спешу поблагодарить Вас за большую пользу, которую принесла мне Ваша книга. У меня было тяжелое нервное состояние, вызвавшее в результате острую неврастению. Я утратила совершенно способность управлять своими поступками. Однажды я прочел в журнале о Вашей книге и сейчас же ее приобрел. Прочтя ее, я стал применять указанный в ней метод самовнушения и немедленно почувствовал облегчение. В настоящее время я вполне здоров, бодр, весел и оптимистически настроен.

Ваш метод я рекомендовал многим, и большинство извлекло из него большую пользу. Чем больше я о нем думаю, тем больше я восторгаюсь его целесообразностью и простотой. Безграничная сила, которой мы располагаем, дает нам действительно возможность стать господами нашей судьбы.

П. Ф. (Кэнлей-Вэль, Австралия)

...С радостью сообщаю Вам, что с сентября 1922 года, с того дня, как я имел удовольствие Вас видеть, у моего сына не было больше приступов астмы. Он чувствует себя превосходно и очень хорошо спит.

Л. (Лилль)

...По возвращение из Нанси дочь моя почувствовала себя значительно лучше. Тем не менее, кое-какие следы болезни давали еще время от времени себя знать. При каждом из таких рецидивов дочь старалась брать себя в руки и говорила: «Мое подсознание опять ведет себя дурно, но ничего, — это пройдет».

И действительно, улучшение прогрессирует, заметно и прочно. Вот уже месяц, как моя дочь стала совсем такой же, как раньше. Мы без малейшей боязни ходим к знакомым; она посещает дантиста, где ей часто приходится подолгу ждать, но она очень спокойно относится к этому, так как питает непоколебимую веру в Ваш блестящий метод. Моей жене и мне он принес большую пользу.

Ф. (Оксерр)

...В течение трех лет я страдала страшными припадками астмы, которые повторялись у меня почти каждый месяц и заставляли меня по две недели не вставать с постели. В эти дни я была

положительно не в состоянии двигаться, не испытывая при этом величайших страданий. Последний припадок был у меня в прошлом сентябре. После чего у меня осталась одышка, — правда, не такая сильная, но зато непрерывная и потому особенно тягостная. Я иногда с сожалением вспоминала об острых приступах, после которых было, по крайней мере, хоть несколько дней перерыва. Малейшая еда увеличивала стеснение дыхания, и мне было горько, что я не могу жить, как все окружающие. В таком состоянии я провела больше четырех месяцев, когда в середине января услышала про Ваш метод. После нескольких дней колебаний и сомнений, я сказала себе, что раз другие выздоравливают, от той же самой болезни, то ведь нет никаких оснований, чтобы не поправилась и я. Я стала с большим усердием и верой произносить утром и вечером по двадцати раз: «мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше». И даже днем, что бы я ни делала, я часто себе говорила: «мне лучше, мне лучше и т.д.».

Не успело пройти десяти дней, как я начала применять Ваш метод, как в моем дыхании стало заметно наблюдаться существенное улучшение. Я стала гораздо более свободно дышать.

Я продолжала применять метод еще с большим усердием и верой, чем прежде. В течение января мне становилось непрерывно все лучше; рецидива не наблюдалось никогда. Сейчас я почти

совершенно выздоровела. Изредка только, поднималась в гору или по лестнице, я чувствую еще легкое стеснение дыхания, но твердо надеюсь, что мне удастся устранить постепенно и эти последние печальные воспоминания о болезни.

Я вернулась к нормальной жизни, могу бывать всюду, без всякого труда делаю прогулки в окрестностях по десяти, пятнадцати километров, принимаю участие во всех вечеринках у родных и знакомых и разъезжаю куда угодно, словом, делаю свободно все то, на что была совершенно неспособна в течение почти четырех лет. Мне кажется, что я начала новую жизнь.

М.С. (Бэрг)

...Весной 1916 года, в окопах в Лоссе, я был ранен в левую часть головы осколком гранаты; вследствие этого у меня сделался паралич почти всей правой стороны тела. Я лишился возможности двигать правой ногой и рукой. Вкус и обоняние сильно притупились, а вес упал до 98 фунтов. Память ослабела, я говорил с величайшим трудом. В течение шести последующих лет я лечился в различных госпиталях, но паралич не поддавался ни массажу, ни ваннам, ни лечению электричеством, теплом и светом. Тем не менее, за это время я прибавил в весе до 126 фунтов. В ноябре 1921 года я прочел книгу Шарля Бодуэна о самовнушении и всецело был захвачен учением нансийской школы. Жена отвезла меня в Нанси в

подвижном кресле, моем обычном способе передвижения: я мог пройти только самое незначительное расстояние с помощью палки и, волоча ногу; правая рука моя была все время на повязке. В мое первое посещение господин Куэ сказал мне, что если мое исцеление и возможно, то оно будет протекать очень медленно. Хотя он и не сказал мне прямо, но несомненно, что он сам сомневался в том, что я излечусь. Он посоветовал моей жене делать мне внушение ночью, в то время как я сплю. В скором времени ко мне вернулся аппетит и восстановилось пищеварение. После ранения я ел очень мало и сильно нервничал. Я начал спать по восьми часов в ночь, тогда как в госпиталях спал в среднем не больше двух. За первые три месяца вес мой увеличился почти на 28 фунтов. Вкус и обоняние понемногу возвращалось, а жена моя стала замечать, что по ночам я делаю легкие движения пальцами руки и ногой. Только в ноябре 1922 года, появились первые заметные признаки ослабления паралича. Я начал поднимать ногу, шевелить пальцами и двигать рукой.

С каждым днем улучшение становилось все более ощутимым, и в настоящее время я чувствую себя вполне здоровым. Я несказанно счастлив, что мне удалось вновь обрести свое здоровье там, где я его потерял, во Франции и при этом — опять-таки — при содействии француза.

Р. (Нью-Йорк)

Примечание. Со дня этого письма здоровье пациента окончательно укрепилось: в настоящее время он свободно танцует и играет в гольф и теннис.

...Я приехал в Нанси в октябре прошлого года и присутствовал приблизительно на десяти сеансах. Я страдал чрезвычайной общей слабостью, а с некоторого времени и острым малокровием. Мое душевное состояние было настолько угнетенным и безразличным, что я даже не думал о выздоровлении. Тем не менее, я начал применять Ваш метод. Должен сознаться, что в начале я не почувствовал никакого заметного улучшения. Однако, по прошествии двух месяцев мое состояние совершенно неожиданно изменилось, и с этого момента улучшение прогрессировало хотя и медленно, но непрерывно. Моя неврастения бесследно исчезла, а вместе с нею и страшная слабость, которая превращала мне жизнь в сплошную пытку. Сейчас мне тридцать два года, и я смело могу сказать, что так хорошо я себя не чувствовал с пятнадцатилетнего возраста. Мое душевное состояние значительно улучшилось. Во мне нет уже ожесточенности и бесплодной внутренней борьбы. Я ясно вижу, что Ваш метод — вернейшее средство, ведущее непосредственно к цели.

Прежнего конфликта между воображением и волей во мне больше не существует; оба начала

гармонично устремлены в одном направлении. Я никогда себе не представлял, что смогу испытать такого рода душевный подъем.

Л. С.(Гэкмондуайк)

Я считаю своим долгом поблагодарить Вас за то огромное добро, которое Вы мне оказали. Три года я страдал от невероятных болей в мочевом пузыре, и жизнь была для меня сплошной пыткой. Я обращался к целому ряду врачей, но никто не мог принести мне облегчения. Однажды я получил Вашу книгу от знакомого, который извлек из нее большую пользу. Я благословляю этот день: улучшение моего состояния сказалось немедленно. Вот уже пять месяцев, как я применяю Ваш метод: сейчас я почти совершенно здоров и чувствую, что жить все-таки стоит. Никогда не сумел бы я выразить той признательности, которой я полон по отношению к Вам. В моих силах говорить только всем, кто страдает, о благих результатах, достигнутых, благодаря Вашему методу.

С. Г. (Лондон)

...В течение четырех лет у меня было острое воспаление соединительной оболочки глаза. Я лечился у различных врачей, но совершенно безрезультатно. Последний, к которому я обратился, заявил мне, что моя болезнь неизлечима. Между тем, благодаря применению Вашего метода, я сейчас выздоровел. Только Ваш

метод оказал пользу там, где все остальные оказались бессильными помочь.

С. Р. (Люнневилль)

...Я взял отпуск на месяц, чтобы присутствовать в Нанси на Ваших сеансах. У меня было совершенно расстроено пищеварение и, кроме того, тяжелое нервное состояние. С самого начала обнаружилось значительное улучшение, благодаря которому я чрезвычайно неосторожно забросил всю свою диету и в результате почувствовал новые боли в желудке и кишечнике. В это время я как раз должен был уехать из Нанси, и Вы посоветовали мне посещать по средам сеансы г-жи Вильнев. Я продолжал применять самовнушение и в настоящее время совершенно освободился от длившегося пятнадцать или восемнадцать лет воспаления кишок и болей в желудке. Мое нервное состояние тоже несколько лучше, и несмотря на обычное в конце года обилие работы, я чувствую себя так, как не чувствовал себя много лет. Я рассказал о Вашем методе людям, способным уразуметь его сущность. С большим увлечением я сообщил о нем одному из своих братьев, врачу, который относился к нему с большим скептицизмом, — вероятно потому, что не знал его совсем или был с ним знаком недостаточно. Он чрезвычайно изумился достигнутым мною результатам, так как в течение нескольких лет наблюдал мою серьезную болезнь,

делал с меня рентгеновские снимки и прекрасно знал дефекты моего организма.

Э. Ш. (Париж)

...Мне лично наука самовнушения — на мой взгляд, речь идет именно *о науке* — принесла огромную пользу. Но, откровенно говоря: если я и в дальнейшем с неослабленным интересом буду заниматься ею, то, главным образом потому, что я усматриваю в ней прекраснейшее средство для выявления истинной любви к ближнему.

Когда в 1915 году я впервые присутствовала на сеансе г. Куэ, то — должна признаться — отнеслась к его словам с величайшим недоверием.

Тем не менее, факты, которые я *сотни* раз видела своими глазами, заставили меня отказаться от скептицизма и признать, что самовнушение всегда оказывает благотворное действие — в различной степени, правда — на органические заболевания. Редкими случаями, в которых я наблюдала неуспешные результаты, были нервные заболевания, неврастения и воображаемые болезни.

Мне нечего Вам говорить, что г. Куэ, как и Вы сами — а может быть, еще даже чаще Вас, всегда повторяет: «Я не творю чудес, я никого не исцеляю, я только учу людей, как они сами себя могут лечить». Должна признаться, что в этом отношении я все еще несколько скептически настроена: ведь если г. Куэ не исцеляет, то он, во

всяком случае, чрезвычайно помогает исцелению, вселяя в больных новую жизненную энергию, научая их не падать духом, поднимая их и указывая им путь... к тем духовным высотам, о которых большинство людей, погруженных в грубую повседневность, не имеет ни малейшего представления.

Чем больше я уясняю себе сущность благодетельного самовнушения, тем яснее становится мне смысл божественного закона любви, который завещал нам Христос: «Люби своего ближнего», — давай ему часть своего сердца и своей нравственной силы, помоги ему подняться, если он упал, и исцелиться, если он болен. В этом по истине тот «божеский дар», о котором Иисус говорил самаритянке. В этом именно, с точки зрения христианства, и заключается ценность благодетельного самовнушения, представляющегося мне благой и спасительной наукой, которая дает нам возможность яснее понять, что все мы наделены неведомой силой, способной — при правильном ее применении — способствовать нашему духовному возрождению и телесному исцелению.

Те же, кто еще совсем не знают или мало знакомы с Вашей наукой, должны вообще воздержаться от суждения, пока не убедятся воочию сами, каких результатов она достигает и какую пользу она приносит.

Примите уверения в моей неизменной

преданности.

Д. (Нанси)

Мысли и изречения Эмиля Куэ

Человек подобен бассейну с двумя кранами, наверху и внизу. Через верхний кран бассейн наполняется. Нижний кран диаметром больше верхнего: когда он закрыт, бассейн полон; когда он открыт — бассейн *опорожняется*.

Что произойдет, если одновременно открыть оба крана? Естественно, что бассейн всегда будет пуст. А что будет, если нижний кран держать все время закрытым? Бассейн постепенно наполнится, а затем через край его будет переливаться столько же, сколько будет притекать в бассейн.

Пусть каждый человек держит нижний кран на запоре, — пусть не растрчивает своих сил понапрасну, пусть делает один раз то, что достаточно сделать один, а не двадцать или сорок раз, как делают многие другие, пусть никогда не спешит и не торопится и пусть всегда помнит, как *легко* всякое дело с той минуты, когда оно становится для нас возможным. Если мы будем поступать таким образом, — резервуар наших сил всегда будет полон, а избыток, который перельется через край, нам все равно уж не нужен для удовлетворения наших потребностей.

Не годы старят человека, а *мысль* о том, что он

становится стар; есть люди молодые в восемьдесят лет и старые в сорок.

Альтруист находит без поисков то, что эгоист ищет, но не находит.

Чем больше вы будете делать добра другим, тем больше вы сделаете его себе.

Богат тот, кто себя богатым считает, и беден тот, кто думает, что он беден.

Кто владеет большими богатствами, тот должен уделить значительную часть их, чтобы делать добро.

Когда двое людей живут вместе, то так называемые, взаимные уступки исходят почти всегда только от одного из них.

Хотите не знать никогда, что такое скука? Купите себе несколько деревянных лошадок. Когда надоест Вам одна, вы оседлаете другую.

Кто родился богатым, тот не знает, что такое богатство; кто всегда был совершенно здоров, тот не ценит сокровища, которым он обладает.

Чтобы наслаждаться богатством, надо испытать сперва бедность; чтобы наслаждаться здоровьем, надо узнать, что такое болезнь.

Лучше не знать, откуда болезнь, и стать здоровым, чем знать и остаться больным.

Старайтесь упрощать всякое дело и никогда не усложнять его.

Стоики опирались на воображение: они никогда не говорили: «Я не хочу страдать», а всегда лишь: «Я не страдаю».

В нашем разуме в каждое данное мгновение может быть одна только мысль: мысли следуют одна за другой, а не громоздятся друг на друга.

Я ничего не навязываю людям, — я только помогаю им делать то, что они сами хотели бы делать, но на что не считают себя способными. Между ними и мной — не борьба, а тесный союз. И действую вовсе не я, а та сила, которая живет в них и которою я научаю их пользоваться.

Не задумывайтесь о причине болезни, признайте попросту наличие ее и постарайтесь ее устранить. Мало-помалу ваше подсознание устранит по возможности также и причину болезни.

Слова «я очень хотел бы» вызывают сейчас же: «но я не могу».

Если вы страдаете не говорите никогда: «Я

постараюсь избавиться», а: «Я избавлюсь»; ибо там, где есть сомнение, нет успеха.

Нужно развивать в себе власть над собой. Избегать гнева, ибо гнев поглощает запас нашей энергии; нас ослабляет. Гнев никогда не приводит к добру; он только разрушает и всегда служит препятствием к достижению успеха.

Ключ к моему методу — это сознание превосходства воображения над волей.

Если воображение и воля устремлены в одном направлении, если мы говорим: «Я хочу и могу», — то все становится превосходно; в противном случае воображение всегда торжествует над волей.

Надо научиться воспитывать характер, надо научиться говорить быстро, ясно, просто и со спокойной уверенностью; *надо говорить мало, но ясно; надо говорить не больше того, сколько следует.*

Будем спокойны, мягки, доброжелательны, уверены в самих себе; больше того — будем рассчитывать только на самих себя.

Бессознательное властвует надо всем, что в нас есть, — над физическим и над душевным. Оно — через посредство нервов — заведует отправлениями всех наших органов вплоть до

мельчайших клеток в вашем теле

Бояться болезни, значит ее вызывать.

Иллюзия — думать, что уже нет больше иллюзий.

Не тратьте времени на мысли о недугах, которыми вы можете заболеть; ибо если у вас нет никакой настоящей болезни, то вы можете создать себе этим искусственную.

Если вы делаете себе сознательное самовнушение, то делайте его совсем просто, естественно, с убежденностью, но без малейшего напряжения. Если бессознательное и зачастую вредное самовнушение осуществляется с такой легкостью, то только потому, что оно проникает в вас без *всякого напряжения*.

Будьте уверены в том, что вы обретете то, что вы ищете, и достигнете цели, если только цель ваша разумна.

Чтобы стать господином самого себя, достаточно думать, что уже им становишься. Руки ваши дрожат, походка у вас неуверенная, — скажите себе, что все это проходит. И действительно все мало-помалу пройдет.

Не ко мне должны вы питать доверие, а к самому себе. Ибо только в вас самом та сила, которая вас исцелит. Моя роль сводится только к тому, чтобы научить вас использовать эту силу.

У вещей, которые кажутся нам необыкновенными причина всегда самая простая. И если они вам кажутся необыкновенными, то только потому, что вы не знаете этой причины. Как только она становится вам ясной, все сейчас же представляется в самом простом свете.

Действительность представляется нам не такой, какая она на самом деле, а такой, какой она нам кажется. Этим объясняются противоречия в показаниях нескольких совершенно добросовестных свидетелей.

В конфликте между волей и воображением побеждает всегда воображение. В этих частых случаях мы не только не делаем того, что хотим, но — увы — делаем то, чего не хотим.

Примеры: чем больше мы хотим уснуть, чем больше хотим вспомнить имя человека, чем больше хотим удержаться от смеха, чем больше хотим избежать препятствия, *думая при этом, что мы этого сделать не сможем*, — тем дальше мы от сна, тем труднее нам вспомнить имя, тем громче наш смех и тем неизбежнее препятствие.

Главнейшей способностью человека является

воображение, а не воля. Поэтому грубая ошибка — советовать людям воспитывать волю, — они, прежде всего, должны развивать и воспитывать воображение.

Уверенность в том, что вы руководите своими мыслями, дает действительно возможность руководить ими.

Каждая наша мысль — безразлично, хорошая или дурная — исполняется, осуществляется, становится действительностью, — конечно, в пределах возможного.

Кто устремляется в жизнь с мыслью: «я достигну», всегда безошибочно достигает, так как делает все для достижения. Он пользуется малейшей возможностью, цепляется за ничтожнейший случай и очень часто — сознательно или бессознательно — создает для себя приятную обстановку.

Кто против того, всегда в себе сомневается, тот никогда ничего не достигнет. Вокруг него могут быть тысячи благоприятных возможностей, — он их не замечает и ими не пользуется, хотя ему достаточно для этого протянуть руку. Не ропщите никогда на судьбу, — все зависит от вас самих.

Все, что у нас есть — дело наших собственных рук, а вовсе не дар судьбы.

Если стоящая перед вами задача возможна, думайте всегда, что выполнить ее очень легко. Вы затратите тогда сил ровно столько, сколько в действительности необходимо. Если же задача будет казаться вам трудной, она потребует для своего осуществления в десять, в двадцать раз больше сил. Иными словами, вы будете совершенно понапрасну расточать вашу энергию.

Самовнушение — орудие, которым, как и всяким другим, нужно научиться пользоваться. Самое хорошее ружье в неопытных руках оказывается никуда негодным, но как только те же руки приобретают необходимый навык, так сейчас же пули начинают попадать прямо в цель.

Сознательное самовнушение, производимое добросовестно, искренне и терпеливо, осуществляется с математической точностью, — конечно, в пределах объективно возможного.

Если некоторые при помощи самовнушения не достигают удовлетворительных результатов, то только потому, что у них нет достаточной уверенности в успехе или же они — что еще гораздо чаще — затрачивают на это усилия.

Для достижения благоприятного внушения не следует производить ни *малейшего* напряжения. Последнее необходимо для развития воли, тогда

как в данном случае воля должна быть оставлена в стороне. Мы имеем здесь дело *исключительно* с воображением.

Все приемы лечения, применяемые разного рода целителями, сводится к самовнушению. Каковы бы они ни были — будь то слова, заговор, пассы и пр. — все они имеют лишь целью вызывать у больных самовнушение на предмет выздоровления.

Многие люди, которые безуспешно лечились всю жизнь, воображают, что внушение исцелит их мгновенно. Это ошибка; так думать не следует. Нельзя требовать от внушения больше того, что оно может дать при нормальных условиях: оно вызывает постепенное улучшение, которое мало-помалу переходит в полное выздоровление, если такое вообще возможно.

Ни одна болезнь не бывает единичной, — налицо всегда две болезни (кроме разве случаев исключительно душевных заболеваний). Действительно: к каждому физическому заболеванию присоединяется непременно еще и душевное. Если физический недуг мы обозначим коэффициентом 1, то коэффициент душевного будет 1, 2, 10, 20, 50, 100 и больше. В большинстве случаев душевное заболевание исчезает немедленно, и если его коэффициент был очень

высокий, например, 100, а коэффициент физического недуга 1, то в результате остается только последний, точнее говоря, одна сто первая общего заболевания. Это часто кажется чудом, — на самом же деле ничего чудесного в этом нет.

В противоположность распространенному мнению физические заболевания значительно легче лечить, чем душевные недуги...

Уверенность необходима одинаково как тому, кто производит внушение, так и тому, кому оно производится. Только эта уверенность дает возможность достигнуть благоприятных результатов там, где все остальные средства оказались бессильными.

...Бюффон сказал: «Человек — это стиль». Мы же утверждаем: «Человек — это то, что он думает». Боязнь неудачи вызывает почти всегда крушение предприятия, тогда как мысль об успехе приводит непосредственно к желаемой цели: все попадающиеся на пути препятствия устраняются чрезвычайно легко.

...Вопреки распространенному мнению, внушение или самовнушение может исцелять и органические заболевания.

Действие оказывает не лицо, производящее

внушение, а «метод».

Внушение гораздо сильнее, если мы делаем его сами себе, чем если его получаем извне.

...Не следует никогда забывать основного принципа самовнушения: неизменной уверенности в успехе даже тогда, когда первые попытки кончились неудачей.

Рене де-Брабуа

...Думают часто, что гипнотизм может быть применяем к лечению только нервных заболеваний. Это неверно. Его поле действия гораздо обширнее. И действительно: гипнотизм действует через посредство нервной системы, между тем как последняя властвует над всем организмом. Мышцы приводятся в движение нервами; нервы направляют кровообращение путем непосредственного воздействия на сердце и на кровеносные сосуды, которые они заставляют сокращаться или расширяться. Нервы управляют всем организмом, и через посредство можно воздействовать на все больные органы. (Доктор Поль Жуар председатель международного общества изучения психических явлений)

В качестве лечебного приема, психическое воздействие играет весьма значительную роль. Это фактор первостепенной важности, пренебрегать

которым было бы чрезвычайно ошибочно. В медицине, как и вообще во всех отраслях проявления человеческой деятельности, руководящее значение имеют *силы моральные*.

(Доктор Луи Ренон, профессор Медицинского факультета в Париже)

Внушение, зиждущееся на вере — огромная сила.

(Доктор А. Л., Париж)

...Чтобы питать самому и вселять в других несокрушимую веру, необходимо быть убежденным всегда в своей искренности; а для того, чтобы обрести эту искренность и это убеждение необходимо выше своих интересов ставить *благо ближнего*.

(Ш. Бодуэн. «Сила внутри нас»)

Советы и указания ученикам и последователям

(Записано со слов Э. Куэ Эмилией Леон)

Правила, которые следует соблюдать при достижении благоприятных самовнушений у больных, очень кратки, но совершенно достаточны, если они исполняются в точности: необходимо *быть уверенным* в себе и проявлять это в тоне голоса, применять наиболее простые приемы и выражения, быть в то же время *очень*

настойчивым и делать вид, что имеешь власть над больным.

Мое общее внушение, произносимое монотонным голосом, вызывает у больных легкое дремотное состояние, дающее возможность словам легче проникать в их бессознательное «я».

Старайтесь вызвать у больного ощущение дружеского общения и полного доверия к вам; он полюбит тогда беседы с вами и уделит вам все свое внимание, которое вам так необходимо. Создавши в нем душевное предрасположение, благодаря которому он будет хорошо себя чувствовать, и доказав ему свою искреннюю дружбу, вы легко достигнете затем успешных результатов.

Скажите себе, что все, что вы хотите сделать, вы сделать способны — и при этом не только поверхностно, но и в совершенстве, — при условии, конечно, если ваши намерения вообще разумны.

Если вы заметите чей-либо холодный или неприязненный взгляд или почувствуете, что вы кому-нибудь несимпатичны, — вас это несколько не беспокоит и не заставит изменить вашей обычной манеры обращаться с людьми; наоборот, это удвоит, утроит ваши старания, вдохновит вас и вы себе скажете: «я не нравлюсь сейчас этому

человеку, но я привлеку его симпатии, я буду ему симпатичен».

Из истории нам известно, что многие мученики умирали с улыбкой на устах. Это значит, что, несмотря на самые страшные муки, они не испытывали страданий. В воображении их было представление об ожидающей их на небе награде: предвкушая выпавшие на их долю небесные радости, они ничего кроме этого не чувствовали.

Я никогда не говорю *лишних слов* и не позволяю, чтобы мне их говорили. Вы — неврастеник: я знаю лучше, чем вы сами, что с вами, и знаю, что вы страдаете (больной доволен, когда ему говорят, что он страдает), постараемся лучше вас вылечить.

Вселите в себя уверенность, что вы должны достичь желаемого результата, и вы найдете нужные пути для его достижения; при этом самое любопытное, что вам не придется даже *искать* их. Если вы считаете своим *долгом* привести этих молодых людей ко мне на сеанс, то вы легко найдете слова, чтобы склонить их к этому или даже вызвать в них желание.

Чем дальше, тем больше я убеждаюсь, что не следует напрягать даже внимания. Чем короче и проще внушение, тем оно лучше. Не надо делать

себе никаких специальных внушений. Формула: «с каждым днем мне становится во всех отношениях все лучше и лучше» — обнимает решительно все.

У одного человека, несмотря на усиленное лечение, в течение двух лет не разгибалась рука. Доктор Х. мгновенно заставил его разогнуть руку, внушив ему одну только мысль: «*Я могу*».

Какой бы больной перед вами ни был, вы должны для него что-нибудь сделать и быть в то же время уверенным, что вы действительно что-нибудь сделаете.

Не следует никогда выказывать жалость к больному. Мне скажут: Вы жестоки! Но ведь я делаю это в ваших собственных интересах, — я причиню вам вред, если буду жалеть вас.

Когда человек хочет что-либо сделать, но представляет себе, что он неспособен на это, он обязательно сделает нечто, прямо противоположное тому, что он хотел.

Головокружение — наиболее яркий пример правильности моего утверждения. Человек идет по узкой тропинке вдоль пропасти и не думает сперва ни о чем; неожиданно ему приходит в голову мысль, что он может ринуться в бездну. Если он на несчастье еще посмотрит при этом вниз, то он, безусловно, погиб; представление о падении уже сложилось в его уме, его тянет туда какая-то

невидимая сила, которая возрастает еще больше от его усилий удержаться — в конце концов, он ей уступает и падает в пропасть. Этим объясняется большая часть катастроф при восхождении на горы.

Что происходит в нашей физической сфере, то наблюдается и в нашей психике. Вредные мысли — тоже своего рода бездна, вызывающая падение того, кто не знает, как ему удержаться.

Влияние психики на тело несомненно. Я утверждаю, что оно бесконечно более сильно, чем обычно принято думать. Оно огромно и совершенно *неизмеримо*. Мы знаем, что оно вызывает иногда контрактуры и параличи, которые по существу должны были бы быть преходящими, но которые, тем не менее, могут продолжаться всю жизнь, если какие-либо новые обстоятельства не изменят вновь психические состояния больного.

Наглядным примером может служить одна женщина из Парижа, пролежавшая в постели одиннадцать лет: благодаря моему внушению, она встала, начала ходить и даже бегать.

Я отнюдь не говорю, что наша воля — не сила. Наоборот, это огромная сила. Но она почти всегда обращается *против* нас. Но если вы себе скажете: «я хочу этого и могу это сделать» и не будете применять при этом особых *усилий*, то вы,

безусловно, достигнете желаемого результата.

Вы сами себе создаете симптомы, присущие, *по вашему мнению*, болезни, которую вы себе *приписываете*.

Скажите своей болезни: *«Я был в твоей власти, но больше в твоей власти не буду»*.

Родители могут с легкостью устранять у своих детей нежелательные наклонности и заменять их противоположными. Для этого достаточно во время сна повторять им по 20—25 раз то, что желательно у них вызвать. Матери и отцы должны смотреть на это, как на долг по отношению к детям. Эта духовная пища им так же необходима, как и пища физическая. И о ней так же необходимо заботиться.

Похвала оказывает хорошее действие, но только, когда она не преувеличена. Благотворное влияние оказывает

и упрек, но и он может парализовать наши побуждения. Я пользуюсь такими оборотами речи, которые не способны задеть никого; я стараюсь незаметно вплетать в них упрек. Такая форма обращения никого не отталкивает: люди не чувствуют, что я их упрекаю. Упрекать можно себя самого; когда вы слышите упрек от другого, вас это раздражает. Я не упрекаю. Я лишь констатирую факты.

Повторяйте утром и вечером: *мне с каждым днем становится со всех отношений все лучше и лучше*. Эта формула одна и та же для всех. Она простая и легкая, — слишком легкая, не правда ли? Но вместе с тем очень важная. Если вы *думаете*, что вы больны, то вы действительно *заболеете*; если вы *думаете*, что вы *выздоровливаете*, то вы непременно *выздоровеете*.

Причиной вашего выздоровления будет не надежда, а твердая уверенность.

27.11.1917. Со вчерашнего дня я перешагнул за седьмой десяток и вступаю благополучно в восьмой. Но если только какая-нибудь шальная пуля или бомба меня не настигнет, я буду спокойно продолжать свой путь не чувствуя бремени лет.

Эту мысль я вселил в себя, и она станет для меня реальной действительностью.

На «сеансах» у Эмиля Куэ

Очерк Эмилии Леон

Весь город полон его именем. К нему стекаются люди из всех слоев населения. Каждого ждет одинаковый прием. И уже одно это радушие имеет для многих большое значение. Но больше всего захватывает, конечно, когда наблюдаешь, как люди, пришедшие на сеанс с угрюмыми, искаженными болью, а иногда и враждебными

лицами (они страдают!), — расходятся по домам совершенно другими, веселыми, бодрыми, очень часто сияя от радости (они перестали страдать!). Своим добродушием, в котором каким-то ему одному присущим, загадочным образом, сочетаются и приветливая улыбка и большая серьезность, Куэ как бы крепко держит в руках сердца всех своих пациентов. Он обходит ряды многочисленных посетителей сеансов и обращается к каждому: «Ну, сударыня, на что вы изволите жаловаться?..»

Ах, вы слишком много ломаете себе голову над причинами вашей болезни. Какое вам дело, почему и отчего вы страдаете? Вам больно, — это совершенно достаточно... Я научу вас, как сделать, чтобы этого не было...

А у вас язва понемногу уже заживает? Прекрасно, прекрасно. Ну, знаете ли, за два раза, что вы у меня были, ведь это большой успех. От души поздравляю.

Продолжайте усердно самовнушение, - вы увидите, что скоро вы будете совершенно здоровы. Уж десять лет, вы говорите, у вас эта язва? Что же тут особенного? Хоть бы и двадцать лет, — все равно она теперь заживет.

А вы еще не замечаете никакого улучшения? Знаете, почему? Просто-напросто потому, что у

нас нет достаточной веры в себя. Когда я вам говорю, что вам лучше, ведь вам же становится лучше, — правда? Почему же это? Да потому, что вы в меня верите. Уверуйте же, как следует, в себя самого и вы достигнете тех же самых результатов.

Прошу вас, сударыня, не надо всех этих подробностей. Вы мне хотите рассказать про все ваши недуги и сами их этим в себе создаете. Нам пришлось бы составить длиннейший список ваших болезней. В конце концов, у вас только больные нервы. Представьте себе, что вы на пути к выздоровлению. Я научу вас, как это сделать. Это сущие пустяки...

Вы говорите, что у вас каждую неделю нервные припадки? Так вот: с сегодняшнего дня вы будете делать то, что я вам скажу, и припадков не будет.

Вы всю жизнь страдаете запорами? В течение сорока лет? Я вам верю. Но это ничего не доказывает: с таким же успехом вы можете уже завтра от них избавиться. Слышите, завтра? При этом условии, конечно, что вы в точности будете делать все, что я вам скажу...

У вас глаукома, сударыня? Полного выздоровления я вам обещать не могу, я сам не вполне в этом уверен. Но это не значит, что ваша

болезнь неизлечима. Мне

удалось достичь прекрасных результатов у одной дамы из Шалонана Соне и еще у одной из Туля...

Ну-с, сударыня, раз с тех пор, как вы сюда приехали, у вас не было ни одного нервного припадка, а прежде они бывали у вас каждый день, — значит, вы здоровы. Но все-таки покажитесь мне еще несколько раз, я хочу, чтобы ваше здоровье окрепло...

Удушье пройдет вместе с внутренними повреждениями. А они исчезнут, когда восстановится у вас пищеварение. Все пройдет в свое время, надо только все делать последовательно. С удушьем дело обстоит все так же, как с болями в сердце, оно обычно очень быстро проходит...

Внушение нисколько не мешает вам продолжать обычного лечения... А что касается пятна на глазу, то оно постепенно проходит: оно с каждым днем становится все меньше и прозрачнее...

Ребенку (настойчиво и вразумительно): Закрой глаза, я тебе не буду объяснять, что и как, — ты все равно не поймешь. У тебя болит грудка? Сейчас пройдет... И кашлять ты больше не

будешь...

(Пояснение): Интересно отметить, что при хронических бронхитах облегчение обнаруживается мгновенно и болезненные симптомы исчезают чрезвычайно быстро...

Дети - вообще очень легкие и послушные объекты лечения: их организм почти всегда немедленно поддается внушению.

Пациентке, которая жалуется на утомление: «Откровенно говоря, бывают дни, когда я тоже устаю принимать больных, но я все-таки их принимаю и при том целыми

днями. Не говорите себе: *«Я не могу с этим справиться»*. Преодолеть себя можно всегда».

(Пояснение): Представление об усталости неминуемо вызывает ощущение утомления, тогда как представление о необходимости что-либо сделать дает нам всегда силы, необходимые для выполнения стоящей перед нами задачи. Психика может и должна властвовать над животным началом.

Какова бы не была причина, что вам мешает ходить, — теперь она у вас с каждым днем исчезает все больше и больше. Вы ведь знаете пословицу: «На Бога надейся, а сам не плошай»? Ну, так вот: вставайте раза два, три в день, опирайтесь на кого-нибудь и говорите себе, — не как теперь: «У меня слабость в пояснице, я не

могу», а наоборот: «Я могу, я могу»...

После формулы: «Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше», — добавляйте еще: «Люди, которые меня преследовали, *не могут* меня больше преследовать, не преследуют меня больше»...

Вы видите, я сказал вам чистейшую правду: вам достаточно было подумать, что у вас ничего не болит, как боль сейчас же прошла. *А теперь вы не должны думать, что она может опять повториться, иначе вы ее снова почувствуете...*

(Одна из пациенток вполголоса: «Что за ангельское терпение!..»).

Все, что мы себе представляем, становится для нас действительностью. Не следует поэтому никогда представлять себе ничего дурного.

Думайте: «Моя болезнь проходит», — все равно как во время опытов вы думали: «Я не могу разжать рук»!

10—7606

Чем больше вы думаете: «*Я не хочу*», — тем неизбежнее достигаете как раз обратного. Нужно говорить себе: «так будет» и усиленно думать об этом. Сожмите кулак и думайте: «Я не могу разжать пальцы», — постарайтесь разжать (пациентка не может), — ну, вот видите, какую ничтожную роль играет ваша воля.

(Пояснение): Это важная основа всего метода. При внушении необходимо совершенно исключать волю и обращаться только к воображению, чтобы избежать между ними конфликта, в котором воля оказывается всегда побежденной.

Увеличивать запас своих сил, в то время как годы уходят, — это хотя и парадоксально, но вполне возможно.

Диабетику: Продолжайте ваше обычное лечение. Я хотя и буду применять к вам внушение, но твердо обещать вас вылечить я не могу.

(Пояснение): Во многих случаях мне приходилось наблюдать полное излечение диабета внушением. Наиболее замечательно то, что удалось констатировать постепенное уменьшение белка в моче и даже полное его исчезновение.

Хотеть и желать — далеко не одно и то же.

Вслед за этим Куэ просит больных закрыть глаза и обращается к ним с тем общим кратким внушением, которое приведено выше в его очерке. Потом снова обходит ряды пациентов и несколькими словами касается специального случая каждого:

Первому: «Вы жалуетесь на боли? Послушайте меня: причина, которая их вызывает

— безразлично, подагра ли это или что-либо другое — с сегодняшнего дня будет устраняться все больше и больше. Об этом позаботится ваше бессознательное «я». А раз устранится причина, то и боли будут исчезать мало-помалу, пока не останется о них только слабое воспоминание».

Второму: «У вас плохо работает желудок, он немного расширен. Я вам уже говорил, что пищеварение будет у вас теперь постепенно налаживаться. Я. добавлю еще, что мало-помалу исчезнет и расширение желудка. Организм ваш вернет желудку утраченную им дееспособность и эластичность. Желудок будет принимать постепенно прежнюю форму и все с большей легкостью выполнять те движения, которые необходимы для переправления содержащейся в нем пищи в кишечник. Наряду с этим образовавшийся вследствие расширения желудка мешок будет все больше и больше сокращаться, пища не будет в нем больше застаиваться и процессы брожения в результате совершенно исчезнут».

Третьему: «Вам, сударыня, я скажу, что каковы бы ни были причины вашего заболевания печени, — ваш организм справится с ним: С каждым днем они будут устраняться все больше и больше. А наряду с этим уменьшаться и, в конце концов, совершенно исчезнут и те болезненные явления, которые причиняют вам страдания. Ваша печень день ото дня будет функционировать все

более нормально, будет выделять снова щелочь, а не кислоты, в нужной консистенции и в нужном количестве и будет способствовать правильному пищеварению».

Четвертому: «Дитя мое, ты меня понял? Каждый раз, как тебе покажется, что у тебя будет припадок, ты услышишь сейчас же мой голос, и он тебе скажет: «Нет, нет, дружок мой, у тебя никакого припадка не будет» — и все сейчас же пройдет, так что ты даже ничего не заметишь...»

Пятому: «Я уже вам говорил и еще раз повторяю, что ваша варикозная язва должна зажить. С сегодняшнего дня на дне этой язвы образуется целый ряд расположенных друг подле друга мясистых бугорков, которые постепенно разрастаясь, наполняют собою полость язвы. Одновременно будут разрастаться и края язвы, как в высоту, так и в ширину. Наконец, наступит момент, когда края эти сойдутся, между ними останется лишь отверстие в виде точки или небольшой линии; потом и это отверстие зарубцуется, и язва окончательно заживет».

Шестому: «Вы говорите, что у вас грыжа? Она может, она должна у вас пройти. Ваше бессознательное «я» позаботится об этом, чтобы разрыв в вашей брюшине постепенно зарубцевался. Рана будет с каждым днем уменьшаться, в конце концов, совершенно затянется и грыжа ваша исчезнет».

Седьмому: «Что касается вашей глаукомы

(может быть, у вас катаракта или какая-нибудь другая глазная болезнь), то говорю вам, что с сегодняшнего дня ваше заболевание будет проходить постепенно. Одновременно с этим вы почувствуете, как зрение мало-помалу восстанавливается, вы будете видеть все лучше, все дальше, все чище и все более явственно...»

Восьмому: «Вы говорите, у вас экзема? Эта болезнь должна пройти у вас быстро, очень быстро, — вы слышите? Причина, которая ее вызывает, постепенно будет теперь устраняться. И естественно: раз проходит причина, будет одновременно исчезать и болезнь. Если сейчас в пораженных частях тела вы испытываете боль, зуд и жар, то эти симптомы будут с каждым днем ощущаться все меньше и меньше; вместе с ними исчезнут и выделения. И, наконец, по мере того, как больная кожа будет лупиться и сходить в форме чешуек, ее место займет другая, свежая, эластичная и нормальной окраски...»

Девятому: Блуждающая почка. Объяснение аналогичное, что и при опущении матки: растянутые связки примут постепенно нормальную длину.

Десятому: Воспаление кишок. «Воспаление постепенно проходит, слизистые выделения уменьшаются, пока в один прекрасный день не исчезнут совсем и не наступит полное выздоровление».

Одиннадцатому: Малокровие. — «Количество

крови прибавляется с каждым днем, кровь становится все более и более красной и похожей на кровь совершенно здоровых людей. Анемия постепенно проходит, а вместе с ней и сопровождающие ее удрученное душевное состояние».

Двенадцатому: «Всякий раз, как вы почувствуете боль, начинайте *немедленно* говорить: «Проходит, проходит, проходит...», но быстро, очень быстро, как только вы можете. Вы должны научиться применять самовнушение; когда вы сделаете несколько упражнений, я уж вам не буду больше нужен. Если только, конечно, вы не вообразите себе, что я вам необходим...»

Тринадцатому: «Опыты проходят у вас очень успешно. Если вы все еще не спите, то только потому, что вы делаете усилия для того, чтобы уснуть. Достаточно тихо бормотать про себя: «Я засыпаю, я засыпаю...» Если этот способ не дает результатов, то, значит, вы не следуете в точности моим указаниям».

Четырнадцатому: «Всяческие припадки периодически повторяющиеся вызываются *нами самими*. Бывали времена, когда все женщины страдали припадками истерии. По примеру своих знакомых или родных они убеждали себя, что они истеричны».

Пятнадцатому: Говорить: «Ах, только бы у меня не было мигрени», — это все равно что сказать: «У меня будет мигрень».

Шестнадцатому: «Вы страдаете запорами, потому что вы думаете, что желудок у вас не работает; думайте как раз обратное, и вы достигнете желаемых результатов».

Семнадцатому: «Все ваши неосновательные страхи должны бесследно исчезнуть. Только в вас самом ключ к полному исцелению. Отгоните от себя все боязливые мысли, отбросьте их от себя, все равно как стряхивают крошки со скатерти. Ни один человек в мире не может на вас повлиять, если вы сами ему не позволите.

В следующий раз вы мне не скажете, что вам не лучше: вам должно стать лучше. И не напрягайте никогда своей воли, не употребляйте слов: «Я хочу». Я запрещаю вам это (если вообще я имею право вам запрещать)».

Восемнадцатому: Если у вас сломана кость, отправляйтесь сейчас же в больницу. Внушение вам не поможет, оно оказывает действие только на внутренние органы, на мышцы и пр.».

Девятнадцатому: «Продолжаете ли вы соблюдать диету?»

«Я не люблю молока».

«*Представьте себе, что вы его любите*».

Двадцатому: (Третий визит). Будьте совершенно уверены, что зуд у вас больше не повторится. Если вы будете бояться его, конечно, вы его снова почувствуете. Но даже если вам будет совсем хорошо, все равно показывайтесь мне время от времени: я буду следить за тем,

чтобы ваше здоровье окончательно окрепло».

Двадцать первому: Больной: «Разве можно заставлять себя думать?»

Куэ: «Если вы хотите следовать моему методу, вам вовсе не нужно себя заставлять. Все должно идти само собой».

Двадцать второму: Больной: «Я не могу говорить — «я могу», когда я думаю, что я не могу».

Куэ: «Делайте, что я вам говорю. Ведь я же учу вас, а не вы меня».

Двадцать третьему: «У вас бронхит и вы сосете таблетки Вальда, чтобы не кашлять. Прекрасно. Внушение между тем устранит причину вашей болезни».

Двадцать четвертому: «Вы обращались к врачу по поводу вашей болезни? Исполняйте в точности его предписания. Да, да, сударыня, нужно одновременно исполнять предписания врача и применять внушение, — одно не мешает другому, — *наоборот*».

Двадцать пятому: «Я не целитель. Я только человек, который вас учит, что нужно вам делать для того, чтобы выздороветь».

Двадцать шестому: «Какова бы ни была причина головных болей, от которых вы так страдаете, ваш организм заставит ее постепенно исчезнуть. И по мере того, как будет устраняться причина, вы будете замечать, что мигрени становятся все реже и реже, в самые боли все

слабее, пока в один прекрасный день они совсем не исчезнут.

«Сейчас вы ясно чувствуете, как всякий раз, когда моя рука касается вашего лба, она как будто уносит с собой частицу вашей боли. А через минуту, когда вы откроете глаза, вы почувствуете, что боль совершенно прошла».

Двадцать седьмому: «Я совершенно задыхаюсь, в особенности в жаркую погоду».

Куэ: «Вы обращались к врачу?»

Больной: «К десяти врачам. Они все говорили: У вас это нервное, — но лучше мне все-таки не становилось».

Куэ: «Да, это нервное, но мы поможем от этого избавиться».

Обойдя, таким образом, по очереди всех своих слушателей, Куэ просит их опять открыть глаза и добавляет: «Вы слышали все мои советы и указания. Чтобы претворить их в действительность, вы должны делать следующее: В течение своей своей жизни, каждое утро перед тем, как встать, и каждый вечер перед самым сном, закрывайте глаза и повторяйте подряд двадцать раз *вслух* (или хотя бы двигая губами, это совершенно необходимо), отсчитывая *механически* на бечевке с двадцатью узелками, следующую формулу:

«Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше».

Не думайте при этом ни о чем определенном,

— слова «во всех отношениях» относятся решительно ко всему. Производите это самовнушение с уверенностью, с твердым убеждением, что вы достигнете того, чего вы хотите. И чем сильнее будет ваша уверенность, тем благоприятнее будут достигнутые вами успехи.

Если в течение дня или ночи вы испытаете неожиданно физическую боль или душевное страдание, то скажите себе сами с уверенностью, что вы вовсе не хотите сознательно их увеличивать, а хотите от них избавиться. Вслед за этим постарайтесь остаться одни, закройте глаза и, проводя рукой по лбу, если вам тяжело на душе, или по больному месту, если вы страдаете от физической боли, повторяйте вслух с наивозможно *большей быстротой*: «Проходит, проходит, проходит...» — до тех пор, пока это окажется нужным. При известном навыке душевная или физическая боль проходит через 20—25 секунд. Если некоторое время спустя вы ее снова почувствуете, начинайте говорить сызнова.

Как общую вышеуказанную формулу, так и эту следует произносить все с тою же верой, с той же убежденностью и, главное, без всякого напряжения».

В заключении Куэ добавляет еще: «Если прежде вы могли допускать к себе вредные самовнушения, потому что они проникали в вас Бессознательно, то теперь, когда вы постигли

сущность метода, вы уже не имеете права этого делать. Если же, тем не менее, у вас появятся эти самовнушения, то упрекайте только самих себя: ударьте себя в грудь и воскликнете: «*Mea culpa, mea maxima culpa!*» (Я сам виноват, я сам во всем виноват).

В качестве благодарной и восторженной последовательницы «нового метода» и его создателя, я позволю себе добавить еще несколько слов:

Если Эмиль Куэ утверждает, что наш главный внутренний двигатель — воображение образует *фундамент* его «метода», то я, со своей стороны, полагаю, что корпусом его прекрасного здания служат тысячи достигнутых им исцелений, а величественны куполом — та возвышенная истина, которая, будучи благодеянием для людей, является одновременно и данью благоговения перед Творцом: *Ваша сила внутри вас... В каждом из вас...*

Каждый может приспособить «метод» к своим индивидуальным верованиям. Людям религиозным он дает возможность устранять бессознательно воздвигнутые ими самими преграды между ними и Богом. А просто верующий, наряду с сомневающимися, свободомыслящими и даже неверующими, он научает избавляться от физических и душевных страданий простым и легким применением

чудесного способа, указанного нашим учителем.

Проходит!..

Что же касается тех, кто отвергает метод, не ведая тайны его могущества, то я задам им только вопрос: «разве отвергаете вы электрический свет потому, что до сих пор не знаете (как, впрочем, и большинство еще самых видных ученых), что представляет собою ток, проходящий по проводу?»

Ах, вы не знаете еще, вы не можете знать, что этот благословенный метод возрождает нас и телесно, и душевно.

Но, применяя его, вы познакомитесь с ним...

Он поможет и вам одержать победу!

Заметки о пребывании Эмиля Куэ в Париже в октябре 1918 года (Эмилия Леон)

Настоящие заметки вызваны желанием, чтобы указания и советы, данные Эмилем Куэ во время его пребывания в Париже в октябре 1918 года, стали известны наиболее широкому слою публики.

Оставим на сей раз в стороне множество тех отягощенных телесными и душевными недугами, которые под благотворным влиянием Куэ испытали облегчение... или совершенно избавились от страданий. Мы остановимся, прежде всего, на его наставлениях более общего характера.

Вопрос: — Я знаком с вашим методом и произношу вашу формулу, — почему не достигаю я никаких результатов?

Ответ Э. Куэ: — Вероятно потому, что где-то в глубине души у вас есть *бессознательное сомнение*, или же вы при самовнушении применяете совершенно излишние *усилия*. Вспомните, что усилие всегда диктуется волей; привлекая последнюю, вы рискуете тем, что ваше воображение устремится тотчас же в противоположном направлении и вы достигнете как раз обратного тому, чего вы хотите.

В.: — Что делать, если вам что-нибудь надоедает?

О.: — Если вам что-нибудь начинает надоедать, скажите себе сейчас же несколько раз: «Нет, нет, мне это не надоело, нисколько не надоело, — наоборот, мне это приятно».

Вообще говоря, гораздо целесообразнее убеждать себя в положительную сторону, чем в отрицательную.

В.: — Безусловно, ли необходимы подготовительные опыты и в тех случаях, когда против них восстает своего рода гордость?

О.: — Нет, безусловно необходимыми их назвать нельзя, но они чрезвычайно полезны. Хотя некоторым они и кажутся немного наивными, но на самом деле они имеют в высшей степени серьезное значение. Они доказывают следующие три положения:

1. Каждая мысль, возникающая в нашем сознании, становится для нас *истиной*, склонной превратиться в реальную действительность.

2. В конфликте между волей и воображением побеждает всегда воображение; в этих случаях мы делаем как раз обратное тому, что мы хотим.

3. Мы можем очень легко, *без малейшего напряжения*, вселить в себя желательную мысль: без всякого труда мы можем думать последовательно — сперва: я могу, а потом: я не могу.

Не следует повторять подготовительных опытов наедине. Человек сам не всегда способен создать себе необходимые условия, а неудача может легко поколебать доверие к методу.

В.: — Когда страдаешь от болезни, разве можно не думать о ней?

О.: — Вам вообще нечего бояться думать о болезни. Наоборот, думайте о ней, но только для того, чтобы сказать: «Я тебя *не боюсь*».

Когда вы входите на чужой двор и на вас слаем бросается собака, посмотрите ей прямо в глаза, она вас не укусит; если же вы ее испугаетесь и побежите, она непременно вцепится вам в ногу.

В.: — Как осуществить то, что хочешь?

О.: — Произносите почаще вслух свои желания: «Я буду больше уверен в себе» — и уверенность в вас возрастет; «Память моя улучшается» — и она станет лучше; «Я овладею всецело собой» — вы достигнете и этого.

Если же вы будете говорить обратное, то и случится обратное. Все, что человек говорит настойчиво и быстро, превращается для него в

действительность (конечно, если только речь идет о разумных вещах).

Несколько голосов среди слушателей:

Молодая женщина своей соседке: «Как это все просто! Ни одного лишнего слова! Он гениальный человек!»

Выдающийся парижский врач окружающим его коллегам: «Я всецело присоединяюсь к мыслям Куэ».

Профессор политехникума, чрезвычайно критически настроенный человек, отзывается о Куэ: «Это, несомненно, большая сила».

Да, большая сила, — сила добра. Неумолимый противник всякого дурного, вредного самовнушения, он с неустанной самоотверженностью, активной готовностью и жизнерадостной улыбкой протягивает всем свою руку, помогает развивать индивидуальность и обучает самолечению, — это и составляет характерную сущность его благотельного метода.

Как же не пожелать поэтому, чтобы все услышали и усвоили себе «благую весть», принесенную Эмилем Куэ? Она пробуждает в каждом человеке огромную индивидуальную силу, способную дать ему здоровье и счастье.

Полное развитие этой силы преобразует всю жизнь человека.

Для тех же, кому удалось уже постичь этот благотельный метод, отмеченный чудесными

достижениями и прославленный тысячами людей, возникает священная обязанность (а вместе с тем и великое счастье) всеми имеющимися в их распоряжении средствами способствовать его распространению среди тех, кто страдает, болеет и плачет, и помочь им воплотить его для себя в живую действительность.

И, наконец, обращаясь думами к победной, но истерзанной Франции, к ее неустрашимым, но искалеченным защитникам, ко всем тем неисчислимым физическим и душевным страданиям, которые породила война, мы можем только горячо пожелать, чтобы те, кто обладает для этого силами (а «величайшая сила, данная человеку, есть сила творить добро», как сказал Сократ), постарались как можно скорее сделать достоянием каждого народа и всего человечества тот неисчерпаемый источник душевных и физических сил, который заложен в новом методе.

Все обо всем!

Очерк Эмилии Леон

Если есть великое благо, которое предназначено для всех, но — увы — известно очень немногим, то разве не великий и не непременный долг для посвященных ознакомить с ним возможно большее число людей? Ведь каждый может испытать на себе неисчислимую пользу метода Эмиля Куэ.

Исцелять страдания — само по себе уже

великое дело. Но насколько ценнее еще давать страдающим людям возможность начать действительно новую жизнь.

В апреле Эмиль Куэ был в Париже. Приводим несколько из его новых наставлений.

Вопрос. Одна религиозная женщина спрашивает:

«С религиозной точки зрения, я считаю, что мы умаляем нашу веру и Творца, если ставим подчинение его заветам в зависимость от того, что Куэ называет умением или механическим методом: от сознательного самовнушения».

Ответ:

«С какой бы точки зрения мы ни взглянули, — несомненно, одно: наше воображение подчиняет себе нашу волю во всех тех случаях, когда между ними возникает конфликт. Мы направляем его лишь по благому пути, который указывает наш разум, *сознательно* применяя механический метод, который *бессознательно* увлекает нас часто на ложный и вредный для нас путь».

Собеседница задумывается и замечает:

«Да, правда, — сознательное самовнушение может устранять перед нами препятствия, которые *мы создаем сами себе*, но которые заслоняют от нас лик Божий, все равно как лоскут, повешенный на окно, не дает лучам солнца проникнуть к нам в комнату».

В.: «Каким образом побудить близких нам, больных людей применять благотворное и

целительное самовнушение? »

О.: «Не следует ни настаивать, ни читать моральных проповедей. Достаточно просто сказать, что я советую им применять сознательное самовнушение с твердой *уверенностью* в достижении желаемых результатов ».

В.: «Каким образом уяснить себе и другим, что повторение одних и тех же слов, вроде: я засыпаю... проходит... и т. п. — оказывает действие и притом такое сильное, что им достигается нужный эффект?»

О.: «Повторение одних и тех же слов вызывает представление о них, а представление становится для нас истиной и превращается в живую действительность».

В.: «Как сохранить и укрепить внутренне господство над самим собой?»

О.: «Чтобы овладеть самим собой, нужно думать об этом, а для того, чтобы думать, нужно часто повторять это себе самому, не затрачивая при этом, однако, никаких усилий».

В.: «А как наружно сохранить за собой свободу?»

О.: «Овладение собой относится как к внутреннему, так и к внешнему миру».

В.: «Ведь не может же быть, чтобы человек не испытывал ни печали, ни горечи от того, что он не делает того, что он должен делать. Это было бы несправедливо. Самовнушение не может же... и не должно избавлять человека от *заслуженного* им

страдания».

О. (Э. Куэ очень серьезно и решительно): «Конечно, вы правы, этого не должно было бы быть... Но часто бывает... на некоторое время, по крайней мере».

В.: «Почему у этого больного, который теперь совсем выздоровел, были прежде все время страшные припадки?»

О.: «Он ждал этих припадков, он их боялся. И этим их сам *вызывал*. Если сейчас он сам себе скажет, что припадков у него больше не будет, то они никогда не повторятся. Но стоит ему подумать обратное, как припадки появятся опять».

В.: «Чем отличается ваш метод от других?»

О.: «Главным образом, тем положением, что нами управляет не воля, а воображение. Это основа, на которой зиждется все остальное».

В.: «Не могли бы вы в нескольких словах резюмировать ваш метод?»

О.: «В нескольких словах сущность его сводится к следующему:

В противоположность общепринятому мнению, нашими поступками управляет *не воля, а воображение* (наше бессознательное «я»). Если, тем не менее, мы часто делаем то, что хотим, то лишь потому, что одновременно представляем себе, что мы это и можем.

Если в нас этого представления нет, то мы делаем как раз обратное тому, что хотим. Примеры: чем больше мы, страдая бессонницей,

хотим уснуть, тем более мы возбуждаемся; чем больше стараемся воскресить в памяти имя, которое как будто нами забыто, тем упорнее оно ускользает от нас (оно сейчас же приходит нам в голову, как только представление «я забыл» мы заменяем другим «я сейчас вспомню»). Чем больше мы удерживаемся от смеха, тем смех становится громче. Чем сильнее начинающий ездить на велосипеде *хочет* избежать препятствий, тем неизбежнее он на него устремляется.

Мы должны научиться руководить нашим воображением, которое в свою очередь руководит нами. Только таким путем мы легко овладеем собой, как нашим физическим, так и душевным миром.

Как достичь этого? Только практическим применением сознательного *самовнушения*.

Сознательно самовнушение базируется на принципе: каждая мысль, проникающая в наше сознание, становится для нас истиной и стремится стать живой действительностью.

Если человек чего-либо *хочет*, то он этого рано или поздно достигнет, если будет говорить себе часто, что это

придет к нему или, наоборот, исчезнет, — в зависимости от того, идет ли речь о желательном или вредном, совершенно безразлично, в области ли нашей физической или душевной жизни.

Ко всем случаям применима одна общая

формула: «Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше».

В.: «Но годится ли она для людей, удрученных горем... или для тех, кто страдает от сильной боли?»

О.: «Пока вы думаете, «у меня горе», до тех пор вы веселым быть не можете; но для того, чтобы о чем-нибудь думать, достаточно без малейшего напряжения представить себе: «я буду думать сейчас о том-то и о том-то». Что же касается физической боли, то я утверждаю с *полной уверенностью*, что как бы сильна она ни была, от нее можно избавиться».

Входит сгорбленный человек, еле передвигаясь при помощи двух палок; на лице его отпечаток страдания... Аудитория между тем наполняется. Куэ проходит следом за ним. Расспрашивает его и говорит приблизительно следующее: «Вы страдаете два года ревматизмом? Не можете ходить? Успокойтесь. Долго он вас теперь мучить не будет».

Проделав с больным подготовительные опыты, Куэ добавляет: «Закройте глаза и повторяйте быстро, как можно более быстро, двигая при этом губами: проходит, проходит, проходит... (одновременно Куэ в течение 20—25 секунд проводит по ногам пациента). Теперь у вас больше ничего не болит, встаньте и идите (больной идет), — быстрее, быстрее, еще быстрее! Раз вы так легко ходите, значит, вы можете и

бегать, — бегите, сударь мой, бегите!»

Больной действительно бежит, — с радостным, преображенным лицом, — к великому своему изумлению и к не меньшему всех тех, кто присутствовал на сеансе Эмиля Куэ в клинике доктора Берильона 27 апреля 1920 года.

Одна посетительница тут же рассказывает: «Мой муж долгие годы страдал припадками астмы; он буквально задыхался, мы постоянно с трепетом ждали конца. Врач махнул на него рукой. А вот после одного визита к Куэ он почти совсем избавился от припадков».

К Куэ со словами горячей признательности обращается молодая женщина. Пришедший вместе с ней ее врач сообщает, что она несколько лет страдала малокровием мозга; обычные методы лечения не давали никаких результатов. Благодаря же применению сознательного самовнушения болезнь, точно каким-то чудом, совершенно исчезла.

Другой посетитель после перелома ноги ходил прихрамывая и все время испытывал сильные боли. Тотчас же после внушения походка восстановилась: он не хромает больше и не чувствует боли.

В переполненной аудитории отовсюду раздаются благодарные голоса людей, совершенно исцелившихся или испытавших значительное облегчение после применения нового метода.

Один врач: «Орудие исцеления — это

самовнушение!»

Пожилой господин, член суда в отставке, обращается к сидящей рядом с ним: «Я буквально не нахожу слов... это какое-то чудо!»

Другая, избавившаяся от тяжелых страданий, замечает восторженно: «О! я готова на коленях благодарить вас...»

Пожилая женщина: «Какое счастье испытать в моем возрасте после всевозможных болезней и слабости новое чувство здоровья и бодрости. На основании собственного своего опыта я утверждаю, что все это может дать нам метод Куэ. И результаты его действительно прочны, действительно длительны, — ведь они объясняются присущей нам самим могущественной силой».

Чей то голос, проникнутый благоговейной симпатией, называет Куэ «профессором», — ему это приятнее, чем когда к нему обращаются со словом: «учитель».

Молоденькая женщина говорит с восторгом: «Куэ идет прямо к цели и уверенно ее достигает. Исцеляя больного, он совершенно забывает о себе и приписывает заслугу исцеления самому пациенту, которому дает в руки вернейшее оружие и для дальнейшего его применения».

Видный писатель, которого просят написать небольшой очерк о благодетельном методе, отказывается решительно, утверждая, что метод в совершенстве изложен его творцом: метод по

существу заключается в одном слове, которое при правильном применении одно уже способно избавлять людей от страданий. Это слово «Проходит!»

Тысячи больных, которые целиком или хотя бы частично избавились от страданий, подтвердят слова этого писателя.

Дама, излечившаяся от тяжелой болезни, добавляет: «Сколько я ни читаю о методе Куэ, я все больше убеждаюсь, что сам он по существу гораздо ценнее. Из него ни слова не выкинешь и к нему ничего не прибавишь. Единственный долг наш — способствовать его широкому распространению. Для этого я сделаю все, что в моих силах».

В заключение мне бы хотелось сказать еще следующее:

С присущей ему искренностью Эмиль Куэ говорит всем и каждому:

«У меня нет никаких флюидов...»

«Я ни на кого не влияю...»

«Я никогда еще никого не исцелил...»

«Мои ученики достигают тех же успехов, что и я...» и т. д.»

К этому я хочу добавить с полной искренностью.

Да, все мы, ученики Куэ, хотим с помощью *драгоценного метода* в полной мере оправдать его слова. И когда через долгие — пусть очень долгие — годы дорогой нам всем голос учителя не сумеет

больше нас вдохновлять, — все равно творение его — его метод — будет по-прежнему помогать, исцелять и ободрять многие тысячи людей. Он должен стать бессмертным... Великодушная Франция передаст его всему человечеству. Писатель был прав: в одном простом слове заложена истина. Оно одно уже — верное и чудодейственное средство избавления от тяжелых страданий:

«Проходит!..»

Париж, 6 июня 19-20 года

Чудо внутри нас

(Статья в журнале «Renaissance politique, litteraire et artistique» от 18 декабря 1920 года)

В знак благодарности Эмилю Куэ

В сентябре настоящего года мне попала в руки книга Шарля Боуэна, профессора института имени Жан-Жака Руссо в Женеве.

Название этой книги: «Внушение и самовнушение». Автор посвящает ее «с глубокой благодарностью Эмилю Куэ, пионеру и другу человечества».

Я ее начал читать и до самого конца не мог оторваться.

В ней содержится простой и ясный очерк великого гуманитарного дела, основанного на теории, которая может показаться наивной, насколько она понятна и доступна каждому человеку. И каждый, применив ее на практике,

убедиться в ее благотворном действии.

Эмиль Куэ работает неустанно свыше двадцати лет. Сейчас он живет в Нанси, где в свое время он наблюдал за работами и опытами Льебо, родоначальника теории внушения. Больше двадцати лет он занимается одним этим вопросом, — в особенности же распространением метода *самовнушения*.

К началу нашего века Куэ достиг цели своих изысканий: он открыл огромную и всем присущую силу самовнушения. На основании бесчисленных опытов он доказал *роль подсознания при органических болезнях*. Это совершенно новая мысль, и великая заслуга скромного ученого состоит в отыскании средства против страшных болезней, считавшихся до сих пор неизлечимыми, и против самых тяжелых болезненных ощущений, которые не знали никогда облегчения.

Не имея возможности входить здесь в подробные научные рассуждения, я постараюсь показать лишь, каким образом нансийский ученый практически применяет свой метод.

В результате многолетней упорной работы и бесчисленных наблюдений Куэ выработал краткую формулу, которую нужно повторять утром и вечером.

Произносить ее нужно с закрытыми глазами, приняв позу, удобную для расслабления мускулатуры, т. е. в постели или в кресле, — вполголоса, однообразным тоном молитвы.

Эта магическая формула следующая:

«Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше».

Повторять формулу следует двадцать раз подряд, отсчитывая на бечевке с двадцатью узелками, играющей роль четок. Эта кажущаяся мелочь имеет большое значение: она способствует механическому произношению формулы, а это особенно важно.

Пока человек говорит эти слова, *проникающие в подсознание*, он не должен думать ни о чем определенном, — ни о болезни, ни о заботах, он должен быть совершенно пассивным, испытывая одно лишь желание, чтобы ему стало действительно лучше. Слова: «*во всех отношениях*» имеют обобщающее значение.

Желание это должно проявляться без особой страстности, без всякого напряжения, но с *твердой уверенностью* в достижении успешного результата.

Применяя самовнушение, Эмиль Куэ отнюдь не обращается к воле, а исключительно к воображению. Воображение играет первенствующую роль, оно неизмеримо могущественнее, чем наша воля, к которой мы привыкли всегда обращаться.

«Проникнетесь верой в себя самих», говорит нам мудрый учитель, «будьте уверены, твердо уверены, что все обстоит хорошо». Слова его действительно сбываются: тем, кто обрел веру,

слепую веру, укрепленную терпением и выдержкой, в самом деле становится все лучше и лучше.

Так как наилучшее доказательство — факты, то я позволю себе рассказать, что испытал я сам, прежде чем познакомиться с Куэ.

Повторяю еще раз, что только в сентябре этого года я впервые увидел книгу Бодуэна. После обстоятельного теоретического очерка автор приводит длинный ряд случаев исцеления самых разнообразных болезней: воспаления кишок, экземы, заикания, афазии, воспаление лобной пазухи, длившегося двадцать пять лет и потребовавшего одиннадцати операций, воспаления матки, воспаления яичника, различных опухолей, расширения вен и пр., — в особенности же глубоких туберкулезных язв и *чахотки* в последней стадии (случай госпожи Д, из Труа, 30 лет, ставшей матерью после полного выздоровления). Исцеления эти в ряде случаев подтверждаются врачами, пользующимися больных.

Эти примеры произвели на меня глубочайшее впечатление: передо мной было настоящее чудо. Речь шла ведь не о нервных заболеваниях, а о недугах, перед которыми совершенно бессильна медицина. Для меня было полным откровением, что этим путем можно излечить даже туберкулез.

В течение двух лет у меня было воспаление лицевого нерва, и я невыносимо страдал от боли. Четыре врача, из них два специалиста, изрекли

приговор, который один уже своим вредным влиянием на мою психику способен был только усилить страдания: «Тут ничего поделать нельзя». Эта безнадежность стала для меня, конечно, источником пагубного самовнушения. Усвоив себе формулу: «с каждым днем... и т. д.», я стал повторять ее с такой верой, что она действительно, казалась, была способна двигать горы. Сняв с себя все бинты и повязки, я под дождем и ветром ходил с обнаженной головой по саду и тихо повторял про себя: «Я буду здоров, воспаление нерва пройдет, оно проходит, проходит, оно больше не повторится и т. д. и т. д.». Уже на следующий день я был здоров и никогда с тех пор не испытывал этой страшной болезни, благодаря которой я не мог ступить шагу из дому при малейшем ветерке или малейшей сырости и которая отравляла мне всю жизнь. Я был вне себя от счастья. Скептики скажут: что же тут особенного, все это нервы. Они правы, конечно, я с ними не спорю. Но воодушевленный достигнутым первым успехом, я попробовал применить метод к отеку на левой лодыжке, образовавшейся вследствие якобы неизлечимой болезни почек. Через два дня отек как рукой сняло. Я стал применять тогда самовнушение к своей легкой утомляемости, к угнетенному состоянию духа и пр. и достиг и тут таких поразительных результатов, что у меня было одно только желание: поскорее поехать в Нанси и поблагодарить своего спасителя.

Я отправился туда и познакомился с этим выдающимся человеком. Его простота и доброта очаровывают. Он стал моим другом.

Я не мог дождаться увидеть его поскорее за работой. Он пригласил меня на свой публичный сеанс. Я услышал нескончаемый поток благодарности. Для него не существует препятствий, он побеждает все болезни: легочные заболевания, перемещения органов, Поттову болезнь (!), астму, параличи, — короче говоря, весь вражеский легион. Я сам был свидетелем, как паралитичка, только что в скрюченной позе сидевшая на стуле, встала и пошла по комнате. Куэ говорил с больными и возбуждал в них веру, огромную, неизмеримую веру в самих себя. Он говорил: «Научитесь лечить себя самих, это в ваших силах, если вы это можете. Я никогда еще никого не исцелил. Вас самих ключ к исцелению, обратитесь к вашему собственному духу, заставьте его служить вашему телесному и душевному благу, — он вас услышит, он вас исцелит, вы будете счастливыми и сильными. После этих слов Куэ подошел к парализованной женщине: «Вы слышали то, что я говорил? Вы верите, что вы будете ходить?» — «Да». — «Тогда встаньте и идите». Женщина встала, пошла и обошла кругом всего сада. Чудо свершилось.

Одна молоденькая девушка, страдавшая Поттовой болезнью, рассказала мне с восторженной радостью, как после трех сеансов ее

позвоночник совершенно выпрямился, как она чувствует себя вновь возрожденной, — а ведь еще только недавно она считала себя навек обреченной...

Три женщины, исцелившиеся от легочных заболеваний, дрожащим от счастья голосом рассказывают, как они вернулись к работе, к нормальной жизни. Куэ среди всех этих людей, к которым он относится с любовью, показался мне каким-то существом особого порядка: ведь он ни за что не берет денег, весь свой труд исполняет бесплатно, его исключительное самопожертвование не хочет слышать ни о каком вознаграждении. «Но ведь я же вам должен, — говорю я ему, — ведь я вам обязан всем...». «Ничем, — кроме радостного сознания, что вы и впредь будете здоровы...».

Непреодолимую симпатию вселяет этот простой и добрый человек. Взяв меня под руку, он пошел показывать свой огород: он встает очень рано и сам его возделывает. Будучи почти абсолютным вегетарианцем, он с особой любовью осматривает плоды рук своих. А потом опять возобновляет серьезную беседу: «Вы обладаете *неограниченной силой духа*». Если научиться овладеть ей, то она оказывает благотворное воздействие на наш физический мир. Воображение подобно коню без узды и поводьев. Он впряжен в нашу повозку и способен наделать всяческих глупостей: может понести и убить нас. Но

запрягите его как следует и направьте его верной и твердой рукой: он пойдет, куда вы хотите. Точно так же обстоит дело и с воображением. Ради нашего собственного блага мы должны управлять им. Самовнушение, произнесенное вслух, хотя бы тихим шепотом, но непременно сопровождающееся движением губ, есть приказание, которому подчиняется подсознание; это приказание выполняется без нашего ведома, главным образом ночью, — вечернее самовнушение играет поэтому наиболее существенную роль и дает наиболее благоприятные результаты.

«Если вы испытываете физическую боль, применяйте сверх этого еще и формулу: «Проходит, проходит...»; произносите ее очень быстро, скороговоркой, поглаживая рукой по больному месту или по лбу, если речь идет о тяжелом душевном переживании».

«На психику этот прием оказывает чрезвычайно благоприятное влияние. Призвав, таким образом, на помощь свое подсознание, вы можете им потом пользоваться во все трудные минуты жизни».

В этом направлении мне тоже удалось убедиться на опыте, насколько благотворное действие оказывает новый метод.

Вы теперь с ним познакомились. Но вы узнаете его еще лучше, если прочтете названную мной книгу Бодуэна, его брошюру «Сила внутри

нас» и, наконец, коротенькую книжку самого Куэ.

Если своими строками я сумею пробудить в читателе желание лично отправиться в Нанси, то он, как и я, встретит там и от всего сердца полюбит человека, который единственный, может быть, своей благороднейшей добротой и истинной любовью к ближним воплощает в жизнь заветы Христа.

И подобно мне каждый обретет там свое телесное здоровье и душевное благополучие. Жизнь покажется ценнее и прекраснее. А ведь все это стоит того, чтобы произвести опыт.

М. Бурна-Провенс

Каким должно быть воспитание детей?

Какой бы парадоксальной не показалась на первый взгляд моя мысль, но я утверждаю, что воспитание ребенка должно быть начато до его рождения. В самом деле: если женщина, забеременев, составит себе представление о поле ребенка, который должен появиться на свет, и о тех физических и душевных качествах, которые ей хотелось бы видеть в нем воплощенными, и будет в течение всей беременности это представление в себе поддерживать, то у нее, наверное, родится ребенок соответствующего пола и соответствующего типа.

У спартанок рождались только сильные дети, становившиеся в последствии неустрашимыми воинами, так как наибольшим желанием матерей

было дать отечеству именно такое потомство. Напротив того, у афинских женщин рождались дети с склонностью к интеллектуальным интересам: духовные качества значительно преобладали в них над физическими.

Рождающийся при таких условиях ребенок чрезвычайно легко воспринимает делаемые ему благие внушения и превращает их в самовнушения, которые впоследствии обуславливают дальнейшее течение его жизни. Следует твердо помнить, что все наши слова и все наши поступки суть не что иное, как результат самовнушений, вызываемых в большинстве случаев внушением примера или слышанного слова.

Что же должны делать родители и наставники, чтобы препятствовать проникновению в детей вредных самовнушений и, наоборот, способствовать внедрению **благих**? Прежде всего — быть с ними всегда ровными и спокойными и говорить, хотя и ласковым, но твердым и решительным тоном. Таким путем легче всего заставить детей слушаться: у них не возникнет при этом желания оказать какое-либо сопротивление.

В особенности — и это самое главное — избегайте в отношении к детям грубости: вы всегда рискуете вызвать у них этим самовнушение страха, сопряженного с ненавистью.

Избегайте также говорить в их присутствии дурно о ком-нибудь, как это часто слышишь в

салонах, где с самым невинным видом перебивают косточки близких друзей. Дети следуют неизбежно дурному примеру, и это может повлечь за собой в некоторых случаях самые печальные последствия.

Пробуждайте в детях желание знакомиться с явлениями природы и старайтесь заинтересовать их понятными объяснениями, даваемыми живым, занимательным тоном.

Отвечайте с охотой на все их вопросы и не отталкивайте их словами: «Ты мне надоел, оставь меня в покое, узнаешь в свое время».

Каков бы ни был повод, никогда не говорите ребенку: «Ты лентяй, ты ни к чему не способен и т. п.». Эти упреки могут вызвать в нем действительно соответствующие недостатки.

Если ребенок ленив и плохо учится, попробуйте сказать ему, хотя бы это была и неправда: «Ну вот, сегодня ты лучше, чем всегда, приготовил урок. Старайся, мой милый!» Ободренный этой непривычной похвалой, ребенок, несомненно, займется в следующий раз более усердно, и мало-помалу, благодаря такому разумному поощрению, действительно станет прилежным.

Ни в коем случае не говорите в присутствии детей о болезнях, — вы всегда рискуете тем, что вы их в них вызовете. Разъясните им, наоборот, что нормальное состояние человека - здоровье и что болезнь — аномалия, своего рода недостаток,

которого можно избежать правильной и умеренной жизнью.

Не приучайте детей бояться возможных неприятных ощущений, — холода, жары, дождя, ветра и т. п. Говорите им, что человек может превосходно переносить все, нисколько не страдая и не жалуясь.

Не рассказывайте и без того боязливым детям про всякую нечисть: Страх, поселенный в ребенке, может проявиться впоследствии в очень печальной для него форме.

Родители, не воспитывающие своих детей сами, должны выбирать для этого лиц, которым они вполне доверяют. Мало еще, чтобы воспитатель любил детей, — нужно, чтобы он обладал именно теми качествами, которые вы хотели бы развить в ребенке.

Пробуждайте в детях любовь к труду и к занятиям, — говорите им, что это вовсе не трудно, давайте им все объяснения, как я уже указывал, в понятной и занимательной форме, вводите в них забавный анекдотический элемент, чтобы ребенок всегда с нетерпением ожидал следующего урока.

Вселяйте в детей убеждение, что труд необходим человеку, что тот, кто не работает, никому не нужен, что всякая работа доставляет чувство глубокого и здорового удовлетворения, между тем как праздность, которая кажется некоторым такою заманчивой, порождает тоску, невращению, отвращение к жизни и, в конце

концов, приводит к распутству и даже к преступлению: человек не располагает возможностью удовлетворять те свои страсти, которые вызвала у него праздная жизнь.

Научайте детей быть всегда вежливыми и учтивыми со всеми, — в особенности же в отношении тех, кого случайность рождения поставила ниже их, — уважать старость и не смеяться над зачастую связанными с ней физическими и моральными недостатками.

Говорите им, что человек должен любить одинакового всех, без различия происхождения, что он должен быть всегда готовым оказать помощь тому, кто оказался в нужде, что он должен думать о других больше, чем о самом себе. Только действуя таким образом, человек, не стараясь даже, обретает внутреннее удовлетворение, которого всю свою жизнь ищет эгоист, **но никогда не находит.**

Вселяйте в детей веру в самих себя, — научите их тому, что перед тем, как что-нибудь сделать, человек должен все хорошенько обдумать и тщательно избегать скороспелых решений. Но затем, однако, обдумав, он не должен уже колебаться и отходить от решений, — разве только если ему докажут, что он заблуждался.

Обратите особое внимание ребенка на то, что каждый должен вступать в жизнь с вполне определенной идеей и твердой уверенностью в достижении цели, что благодаря влиянию идеи, он

этой цели, безусловно, достигнет. Но при этом он вовсе не должен сидеть, сложа руки: нет, — побуждаемый своей идеей, он просто сделает все, что ему нужно сделать; он воспользуется всеми возможностями или даже одной какой-нибудь малейшей случайностью, пусть это будет хотя бы даже соломинка в руках утопающего. И, наоборот, тот, кто в себе сомневается, ничего достигнуть не может: он фатально делает все для того, чтобы потерпеть неудачу.

Чрезвычайно важно, чтобы родители и наставники показывали детям пример. Ребенок в высшей степени восприимчив к внушению. Он делает все, что на его глазах делают другие. Пусть родители удерживаются поэтому от дурных примеров.

Как только ребенок научается говорить, заставляйте его произносить утром и вечером по двадцати раз: «Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше». Эта формула способствует и у детей прекрасному физическому и душевному состоянию.

Устранять в детях замеченные недостатки и вызывать в них желательные качества можно чрезвычайно успешно нижеследующим внушением:

Каждую ночь, как только ребенок уснет, подойдите к его постели как можно тише, чтобы его не разбудить, станьте на расстоянии около метра подле него и пятнадцать, двадцать раз

произносите тихим голосом (шепотом) то, что вам бы хотелось в нем вызвать.

«Наконец, я считаю весьма желательным, чтобы наставники каждое утро делали своим воспитанникам нижеследующее внушение. Заставив их закрыть глаза, следует сказать им: «Дети, я знаю, что вы будете всегда вести себя хорошо, будете учтивы ко всем и будете слушаться своих родителей и воспитателей. Когда они вам что-нибудь велят сделать или сделают замечание, вы его сейчас же исполните и вам это будет нисколько не трудно. Вам кажется иногда, что вам делают замечание для того только, чтобы вам было неприятно. Теперь вы хорошо понимаете, что это делается только в ваших же интересах, и поэтому вы всегда будете испытывать только чувство благодарности к тем, кто с этим к вам обращается.

Вы полюбите всякий труд, каков бы он ни был. А так как сейчас ваш труд сводится к занятиям, то вы с любовью будете относиться ко всем предметам, которые вы изучаете, в особенности же к тем, которые до сих пор вам не нравились. Когда вы придете в школу и будете слушать учителя, вы устремите все свое внимание, все целиком на то, что он будет говорить, и совершенно не будете думать о шалостях или глупых выходках ваших товарищей и сами, конечно, их не будете делать.

А так как у вас есть способности, то вы легко

поймете и усвоите себе то, что будет говорить вам учитель: все, чему вы научитесь, расположится в порядке на полочках вашей памяти и будет там всегда в вашем распоряжении: по мере надобности вы всегда сможете воспользоваться оттуда тем или другим.

Когда дома вы занимаетесь одни или готовите уроки, относитесь к занятиям так же со всем вашим вниманием и у вас будут всегда наивысшие отметки».