



NATURA CUPIDITATEM INGENUIT HOMINI VERI VIDENDI

Marcus Tullius Cicero

(Природа наделила человека стремлением к познанию истины)

Мысли Об Истине

Альманах «**МОИ**»

Электронное издание, ISBN 9984-688-57-7

Альманах «Мысли об Истине» издается для борьбы с лженаукой во всех ее проявлениях и в поддержку идей, положенных в основу деятельности Комиссии РАН по борьбе с лженаукой и фальсификацией научных исследований. В альманахе публикуются различные материалы, способствующие установлению научной истины и отвержению псевдонаучных заблуждений в человеческом обществе.

Альманах издается с 8 августа 2013 года

Настоящая версия тома выпущена **2014-04-01**

© 2014 Марина Ипатьева (оформление и комментарии)

Гирам Джаксон. Курс гипнотизма и месмеризма

В настоящей публикации воспроизводится текст книжки, изданной в Санкт-Петербурге, по-видимому, в самом начале XX века и в очень плохом качестве помещенный кем-то в Интернет. Мной этот текст «расшифрован», то есть, по визуальному файлу («манускрипту») вручную введен заново в компьютер и публикуется здесь в виде, более-менее пригодном для употребления.

О состоянии «манускрипта» представление может дать факсимиле его начальной части:

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

полный КУРСЪ ИЗУЧЕНІЯ Гипнотимаа, Месмеризма, Терапевтики внушенія, леченія и воспитанія въ соннодеѣ состояніи. Гирама Джаксона.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАЦЪ ТАЙДЪ ДЙНІЕДЪСА С^Петербургъ, Невскій пр., 28.
«Американская Скоропечатня» Спб., Литейный пр.

В в е д е н і е.

Важность этого введенія.— Значеніе развитія могущества воли.— Постоянные опыты.— Цѣль этихъ опытовъ,— Какъ избѣжать неудачи?—Опыты въ бодрственномъ состояніи.— Какъ вызвать ослабленіе мускуловъ?—Какъ си-дѣть?— Дѣйствіе приказанія.— Дальнѣйшія увѣщанія.— Выполненіе перваго опыта.— Какъ можно укрѣпить вѣру въ себя? — Что нужно произнести при опытѣ паденія впе-редь? — Увѣренность, что субъектъ не потерпитъ вреда при опытѣ.— Какъ преодолѣть сопротивленіе и скепти-цизмъ? — Обратный опытъ. — Опытъ съ цѣлью вызвать паденіе навзничь.— Щелканье пальцами, какъ сигналъ.— Опытъ «сковыванія» рукъ.— Дѣйствіе сопротивленія.— Углубленіе впечатлѣнія.— Упражненіе до окончательнаго усовершенствованія.—Вліяніе безъ прикосновенія.— Дѣй-ствіе пристальнаго взгляда.— Пріостановка вліянія.— Ра-зумность опыта.— Ключъ къ успѣху.— Замыканіе глазъ.— Результатъ навязчивой мысли.— Успокоеніе лица.

Это, пожалуй, самый старый текст, какой сейчас нам на русском языке доступен в Сети по гипнотизму: тут еще гипнотизм тесно переплетен с «месмеризмом» и «магнетизмом», ни разу не упоминается Шарко (но упоминается Льебо – под именем «Либольт»).

Петербургская книжка, ясное дело, представляет собой перевод (однако без указания имени переводчика и с какого языка делался перевод). Судя по некоторым признакам, перевод сделан не прямо с английского оригинала американского автора Джексона, а данный текст является переводом с немецкого перевода. Такой двойной перевод – считающийся недопустимым в наши дни – видимо, наложил отпечаток на конечный русский текст: он часто какой-то расплывчатый.

Книжка Джексона построена из (обширного) Введения, двадцати одной «лекции» и Приложения в виде «Руководства для применения магнетизма». Надо полагать, что эти лекции действительно где-то когда-то читались автором, однако в теперешнем их виде это явно не лекции (каждую из которых можно было бы читать по крайней мере в течение 45 минут), а краткие конспекты лекций (некоторые совсем короткие, другие подлиннее). Кто и когда сократил полную лекцию до такого конспекта – непонятно: может, сам автор, может, немецкие переводчики, может, русский переводчик.

Как бы то ни было, но ниже я помещаю этот старый текст таким, каким он дошел до моих рук.

Марина Ипатьева

16 марта 2014 года

Полный курс изучения Гипнотизма, Месмеризма, Терапевтики внушения, лечения и воспитания в сонном состоянии.

Гирама Джексона.¹

Психологическое книгоиздательство Дениельса, С-Петербург, Невский пр., 28.
«Американская Скоропечатная» Спб., Литейный пр.

Введение

Важность этого введения. – Безусловно необходимо, чтобы читатель обратил особое внимание на содержание этого введения. В нем заключается не только философия высших явлений, положенных в основу этой книги, но также целый ряд опытов в бодрственном состоянии, подготовляющих ученика к приобретению постепенно, легким способом, самообладания и веры в себя. Эти качества обеспечивают успех гипнотизеру и приносят пользу в жизни.

Значение развития могущества воли. – Драгоценнейшее свойство человеческого существа заключается в возможности вселять свою волю в других людей. Это свойство, называемое нами обыкновенно «могуществом воли», «магнетизмом» и проч., коренится в вере в себя, которая и должна развиваться при помощи изучения предлагаемого курса.

Для полного и отчетливого выяснения этого пункта я позволю себе сказать, что скромность и застенчивость – эти роковые препятствия на пути успеха в каком бы то ни было призвании – совершенно исчезают у людей, руководящихся приведенными здесь советами.

Постоянные опыты. – Без сомнения, было бы недостаточно, если бы ученик, прочтя этот курс, отложил его в сторону, воображая, что знает вполне достаточно, чтобы впоследствии делать опыты, когда представится в том надобность. Безусловно важно, чтобы он при всяком представившемся случае ежедневно делал один или несколько опытов. Особенно полезно каждый опыт в совершенстве исполнять и изучить прежде, чем приступить к другому.

Цель этих опытов. – Здесь предлагается последовательно шесть различных опытов, имеющих целью развить в ученике веру в себя и в то же время показать ему основы, благодаря

¹ **МОИ:** В Интернете можно найти нескольких лиц под именем «Hiram Jackson», в том числе живших в XIX столетии, но я не нашла ни одного указания на то, что кто-то из них мог бы быть знаменитым в свое время гипнотизером и автором брошюрок.

которым гипнотизм получил научное значение. Ученик прежде всего должен помнить, что нет необходимости приводить медиума в сонное состояние при изучении первых стадий гипнотизма.

Как избежать неудачи. – Начинаящий, естественно, боится неудачи, которая будет осмеяна более, чем всякая другая. Потому прежде всего укажем, как можно защитить себя от этого зла.

Во-первых, следует намеренно избегать выражения «гипнотизм» и устранить даже мысль о том, что это опыты гипнотического свойства. Можно их просто назвать, если хотите, «особенные опыты магнетического или нервного притяжения».

Во-вторых, необходимо подробнейшим образом разъяснить, что успех опыта вполне зависит от напряжения *силы воли* и от усиленного сосредоточения подвергающегося испытанию человека. Производящий опыты является не более, как руководителем. Если у испытуемого достаточно воли, чтобы удалить из головы *все посторонние мысли*, несогласные с мыслями руководителя, то успех опыта обеспечен. Если же субъект слабovolен и не может сосредоточиться, то ему невозможно отрешиться от посторонних мыслей. Это должно быть впредь обстоятельно разъяснено субъекту, а также показано ему, что ценность и интерес опыта всецело зависит от его твердого и добровольного духовного содействия. Немое животное гораздо труднее гипнотизировать, чем интеллигентного человека. При ясном объяснении этих фактов будет устранена раз навсегда неудача опыта и происходящие отсюда насмешки.

Опыты в бодрственном состоянии. – Следующие опыты должны доказать, что возможно господство над чужим духом, причем субъект не утрачивает всех свойственных ему в бодрственном состоянии особенностей.

I опыт. – Хотя для этого опыта я и советую собрать маленькое общество из разных лиц, чтобы выбрать подходящего медиума, но он также хорошо может быть произведен и с одним лицом, если нет возможности пригласить нескольких.

Приведение мускулов в расслабленное состояние. – Соберите компанию молодых людей обоего пола, от 15 до 25 лет, рассадите их на удобные стулья вокруг руководителя. Затем, обществу должно быть внушено, что во время опыта не допускаются никакие замечания и шутки, после чего руководитель произносит приблизительно следующее:

«Мы собрались здесь сегодня вечером, чтобы произвести некоторые опыты психических явлений, и, я прошу вас действительно уделить мне самое серьезное внимание, насколько это возможно для вас, дабы помочь мне выполнить всё, что и как я потребую от вас. Мне будет крайне трудно достичь желаемого успеха, если вы не будете в высшей степени внимательны и воспротивитесь моему влиянию. Поэтому, пожалуйста, будьте совершенно пассивны и восприимчивы, чтобы слова мои могли вызвать в вашем мозгу впечатления, абсолютно необходимые для надлежащего действия. Но прежде, чем мы приступим к опыту, я попрошу вас привести ваши мускулы в совершенно пассивное состояние, так как это служит первым шагом к полному умственному ослаблению».



Способ расслаблять мускулы

«Мы собрались здесь сегодня вечером, чтобы произвести некоторые опыты психических явлений, и, я прошу вас действительно уделить мне самое серьезное внимание, насколько это возможно для вас, дабы помочь мне выполнить всё, что и как я потребую от вас. Мне будет крайне трудно достичь желаемого успеха, если вы не будете в высшей степени внимательны и воспротивитесь моему влиянию. Поэтому, пожалуйста, будьте совершенно пассивны и восприимчивы, чтобы слова мои могли вызвать в вашем мозгу впечатления, абсолютно необходимые для надлежащего действия. Но прежде, чем мы приступим к опыту, я попрошу вас привести ваши мускулы в совершенно пассивное состояние, так как это служит первым шагом к полному умственному ослаблению».

Как сидеть. – «Прошу вас сесть как можно удобнее на стуле и при этом так, чтобы ноги совершенно свободно стояли на полу. Руки прошу положить на колени и затем попеременно поднимать то правую, то левую руку по мере того, как я буду говорить «правую», «левую», после чего потрудитесь опускать ту и другую руку совершенно непринужденно опять на колени. Я заставляю вас продолжать это 6 раз с каждой рукой». Руководитель садится на стул в полукруге, лицом к компании, поднимает правую руку приблизительно на 60 сант. от коленей и произносит: «правую».

Действие этого приказа. – По команде «правую» все ученики поднимают правую руку так, как показал руководитель, и, продержавши ее в воздухе около 2–3-х секунд, опускают вместе с руководителем бессильно и без малейшего напряжения на колени. Руководитель в то же время командует «левую» и подымает вверх свою левую руку. Теперь левая рука точно так же, как и правая, должна быть поднята на воздух и беспомощно опущена на колени, когда снова раздастся команда «правая». При этом руки должны падать одна за другой тяжело, как бы омертвевшие, так

как опыт должен вызвать совершенное ослабление мускулов. Этим делается первый шаг к уразумению учениками того, что мысль о пассивности, внушенная словами руководителя, произвела действие на их мускулы и привела их к полному физическому покою.

Исполнив вышеизложенное 5–6 раз, руководитель встает со стула и, обходя кругом, подходит отдельно к каждому ученику, говоря: «будь в полном покое». В то же время он постепенно подымает сначала правую, потом левую руку каждого ученика и опять опускает ее на колено, убеждаясь при этом в том, что руки падают, как мертвые, что, следовательно, наступило полное ослабление мускулов.

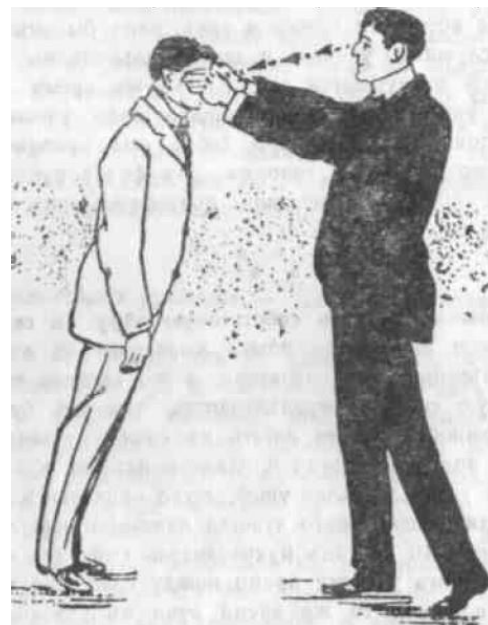
Дальнейшие увещания. – Далее руководитель говорит: «Вы все находитесь в удобном положении и полном покое. Теперь я могу подвергнуть вас одного за другим первому важному опыту. Я прошу вас при этом ничего не шептать друг другу и не заводить между собой никаких разговоров. Вы должны сосредоточить всё ваше внимание на той мысли, которую я внушу вам. Осуществите ее. Поймите, что дело идет о стремлении духа исполнить то, что предпишет мысль. Представьте себе, что вы действительно исполните то, что я прикажу вам исполнить, и почувствуете то, что я прикажу вам почувствовать. В результате мы достигнем весьма интересных явлений».

Выполнение первого опыта. – Далее руководитель избирает одного из своих учеников, показавшегося ему по внешности наиболее способным к восприятию его внушения. Поставив его спиной к остальным ученикам, он заставляет его смотреть себе в глаза, с своей стороны устремляя свой взгляд на верхнюю часть носа ученика, между глазами, и ни на минуту не отрываясь от него. Затем руководитель спокойным образом – это требуется при всех опытах – начинает говорить с данным субъектом в определенном тоне, не спеша, не возвышая голоса и так, как бы он привык к послушанию ученика и твердо уверен в том, что последний послушается его. В то же время советуется для укрепления приобретенного над учеником влияния постоянно думать про себя: «ты принужден делать именно то, что я говорю». Эту фразу руководитель всегда должен мысленно повторять при всех дальнейших опытах.

Как можно укрепить веру в себя. – Действие выше описанного опыта выразится в укреплении самоуверенности у оператора, и его взгляд приобретает такую силу и определенность, что он будет иметь возможность могуче влиять на своих учеников. Затем он подымает руки и кладет их по обе стороны головы ученика, выше ушей, легко прикасаясь, чтобы не возбудить неприятного чувства давления на лицо. В продолжение 10 секунд руководитель смотрит стоящему перед ним ученику прямо между глаз, на переносицу, оставляя в то же время руки в указанном положении. Далее он делает левой ногой шаг назад, тихонько проводит руками вдоль по обеим сторонам головы, в то же время отгибаясь сам назад. Обе руки экспериментатора прикасаются ко лбу ученика, после чего он медленным движением отводит их на прежнее место головы последнего и снова медленно проводит по лбу. Это повторяется три раза, и после этого только руководитель может говорить.

Что нужно произнести при опыте падения вперед? – После третьего проведения руками по лбу руководитель, не отводя пристального взгляда от переносицы ученика и наблюдая, чтобы ученик смотрел ему прямо в глаза, ни на минуту не отрываясь, произносит весьма медленно и внушительно: «Теперь вы чувствуете влечение упасть вперед, не противьтесь же этому влечению; я вас подхватываю. Предоставьте себя влечению. Вы уже падаете, вы не можете более противостоять. Вы падаете вперед, падаете вперед. Предоставьте себя совершенно... Так, хорошо». И в этот момент испытуемый действительно упадет вперед, причем глаза его всё время будут устремлены на руководителя. Последний, конечно, должен осторожно подхватить его, дабы он не мог ушибиться.

Человек, подвергающийся опыту, не должен потерпеть вреда при падении. – Руководитель должен приложить величайшую заботу к тому, чтобы во время опыта испытуемый не причинил себе вреда при падении. В противном случае всякое доверие к нему



Опыт падения вперед

поколеблется; а оно безусловно необходимо, если руководитель желает сохранить произведенное на субъекта влияние. Подхвативши испытуемого, который быстро придет в себя, можно сказать ему: «Вполне удалось, проснись совершенно». Затем ученик отсылается на свое место, причем, однако, ему не дозволяется разговаривать ни с кем из присутствующих. То же самое руководитель должен проделать с каждым из остальных, по двум причинам: во-1-ых чтобы убедиться, кто из испытуемых легче поддается его влиянию; во-2-х чтобы подготовить всех соответствующим образом к последующим опытам. Этот опыт никоим образом не следует считать законченным до тех пор, пока он не удастся вполне – пока не удастся заставить упасть всех присутствующих.

Как можно преодолеть сопротивление и скептицизм? – Если руководителю попадется личность, способная к сопротивлению или высказывающая сомнение, то он должен тотчас же ее отстранить, заявив следующее: «Несомненно верно, что вы могли бы противостоять влечению устремиться вперед, если бы вы этого пожелали или попробовали, но я уже заранее вам предписывал сохранять пассивное состояние и снова повторяю, что эти опыты только тогда могут иметь успех, если вы ни со мной, ни сами с собой не будете пускаться ни в какие пререкания. От вас только требуется употребление вашего воображения и безусловное повиновение мне. Даже анализирование ваших собственных впечатлений кажется мне неуместным. Вы должны всё ваше внимание обратить на мои слова, и больше ничего». Такое заявление покажет ясно ученикам, что руководителю нет никакого дела до их мнения. Вскоре обнаружится, что несколько таким тоном произнесенных слов приведут всю компанию учеников в должное настроение простого послушания.

Обратный опыт. – Руководитель должен сделать обратный опыт, избрав из общества троих, которые, по его наблюдению, легче всех поддались влиянию при «падении вперед». Их вызывают одного за другим. Испытуемый ставится спиной к остальным, лицом к стене, таким образом, чтобы руководитель мог стать между ним и обществом, спиной к последнему. Тогда руководитель слегка кладет указательный палец правой руки внизу задней стороны черепа, прямо над затылком, а левую руку у левой стороны головы, над ухом так, чтобы пальцы его лежали на левом виске.

Опыт падения навзничь. – Далее руководитель приказывает испытуемому закрыть глаза и тотчас же весьма медленно и мало-помалу отводить свою левую руку до тех пор, пока она совершенно не оставит голову субъекта. При этом, слегка поводя правым указательным пальцем так, чтобы субъект почти не замечал этого, руководитель говорит: «Теперь вы почувствуете влечение назад. Вы падаете навзничь в мои объятия. Предоставьте себя вполне этому влечению, лишь только оно усилится. Вы падаете навзничь, вы падаете навзничь». Пока эти слова медленно и с продолжительными промежутками повторяются, в то же время медленно отнимается от головы левая рука, всё время находившаяся на голове субъекта. Иногда тотчас же, а чаще – после повторения слов, испытуемый медленно покачивается назад и из отвесного положения начнет как бы слегка падать навзничь. Лишь только субъект упадет назад приблизительно на $\frac{1}{3}$ мет., тогда руководитель должен подхватить его, говоря: «Всё хорошо, проснитесь!». Этот опыт должен быть повторен, причем нужно сказать еще: «Очень хорошо. Только на этот раз вы должны уступить немножко раньше!» При повторении опыта экспериментатор говорит: «Вы падаете и не можете устоять. Вы падаете навзничь, прямо в мои объятия. – Предоставьте себя вполне этому... Теперь вы падаете». В этот момент испытуемый находится в таком умственном состоянии, как ученик, хорошо приготовивший свой урок, и вполне доверяя руководителю, совершенно сонный навзничь падает ему на руки. Когда же субъект снова будет приведен руководителем в отвесное положение, тогда последний говорит: «Теперь всё хорошо, проснитесь!»

Щелканье пальцами как сигнал. – Руководитель щелкает пальцами, чтобы приучить ученика понимать, что этот знак всегда будет означать окончание опытов. Этим мы заканчиваем



Опыт падения навзничь

первый опыт, произведенный в бодрственном состоянии и устанавливающий связь между руководителем и двумя или тремя учениками, легко поддающимися влиянию.

2-й опыт. – Руководитель вызывает одного из трех испытуемых и, поставивши его лицом к остальному обществу, просит его снова смотреть себе пристально в глаза, не отводя взгляда. Потом он вытягивает руки к испытуемому ладонями вверх и приказывает тому сжать их как можно крепче. В то же самое время он наклоняет голову вперед, чтобы она отстояла от головы испытуемого приблизительно на 15 сантиметров.

Опыт со сковыванием рук. – Посмотрев на субъекта молча около 10 секунд, руководитель положительным тоном и очень медленно говорит: «Вы больше не можете разжать ваши руки. Вы не можете вытянуть ваших рук из моих. Ваши руки прикованы к моим. Вы не можете ими двигать. Ваши мускулы одеревенели. Попробуйте вытянуть руки. Вы не можете сделать это!» Вследствие пристального взгляда руководителя, испытуемый не может вполне владеть своими умственными силами. Уму его доступна только та мысль, которую внушает ему руководитель, т.е., что руки его, действительно, как бы скованы, и он не имеет больше силы двигать ими.

Действие сопротивления. – Непосредственно за этим проявится некоторое сопротивление этому приему сначала в попытке отвести свой взгляд от глаз руководителя. Лишь только глаза его начнут чуть-чуть уклоняться, руководитель должен как можно скорее сказать: «Хорошо, теперь вы можете двигать руками. Мускулы ослабли». Может быть, субъект к концу этого опыта сочтет себя отчасти одураченным и скажет: «Я всё-таки мог бы отнять руки, если б только попытался сделать это!» Для руководителя выгоднее согласиться с ним, уверив, однако, его в том, что если б он обратил всё свое внимание на его слова и углубился бы в них, то разжатие рук было бы невозможно.

Углубление впечатления. – Чтобы еще больше произвести впечатление на субъекта и в то же время указать обществу, что это отнюдь не было результатом известного приема, руководитель должен повторить опыт с субъектом, и при этом заявить: «Мы еще раз повторим опыт, и на этот раз вы увидите, что чем вы более посвятите внимание мне и моим словам, тем невозможнее станет для вас отнять вашу руку от моей, пока я не скажу, что вы можете это сделать». Если опыт повторяют, и внимание субъекта не ослабевает в течение 5–6 минут, то при этом замечается прилив крови к лицу, вызванный усилием освободить свои руки. После этого руководитель говорит: «Очень хорошо. Совершенно ослабли... теперь спокойно!» И если ученик, освободившись от влияния, всё еще не сводит глаз с руководителя, последний щелкает пальцами, кладет левую руку на лоб субъекта и говорит: «Вполне хорошо. Расправьтесь, проснитесь!»

Упражнения до усовершенствования. – Здесь следует еще раз настоятельно повторить, что каждый из приведенных здесь опытов должен исполняться до тех пор, пока не удастся вполне. Не следует только быстро переходить от одного опыта к другому, и каждый должен помнить, что неудача может быть во всех случаях. Может случиться, что из 12 опытов не удадутся 7–8, и это потому, что испытуемые не приобрели силы сосредоточения. Если руководитель следует нашим указаниям, то вина никогда не в нем, но из 12 испытуемых он всегда может найти 3-х или 4-х, более поддающихся его влиянию, т.е. по натуре более послушных чужой воле.

3-й опыт. – При первых двух опытах руководитель мог усилить свое влияние на испытуемого через прикосновение, так как он сам клал на него руки. Третий же опыт показывает, что прикосновение совсем не необходимо для того, чтобы отнять у ученика контроль над собственными мускулами. Потому этот опыт представляет особенно поразительное явление при бодрственном состоянии субъекта.

Влияние без прикосновения. – Испытуемого сажают на стул, спиной к обществу, в то время как руководитель ставит свой стул совсем близко к нему, так чтобы их колени почти касались друг друга. Для этого опыта предпочтительнее выбрать такую особу, которая при прежних опытах легче поддавалась влиянию. Экспериментатор кладет руки ладонями вниз на свои колени и, пристально глядя на переносицу ученика, требует, чтобы он также прямо смотрел ему в глаза и отнюдь не отворачивался. Затем он говорит: «Сложите крепко вместе ваши обе



Сковывание рук

руки, крепче, крепче и еще крепче. Они теперь скреплены; пробуйте, как хотите, вы не можете их открыть, не можете разнять». Эти слова должны быть произнесены медленно, с большими паузами между отдельными словами, так что сказанное может глубоко запечатлеться в уме ученика. Если появится малейший блеск в его взгляде, то это значит, что он противится внушению. В таком случае опыт надо тотчас же прервать и сказать испытуемому, что он должен посвятить полнейшее внимание экспериментатору.

Действие пристального взгляда. — Экспериментатор всегда должен помнить, что пока взгляд испытуемого прикован, он не может думать. Если он думает, то может и сопротивляться. Не должно быть позволено что-нибудь делать, он должен только воспринять мысль от руководителя. Из трех избранных лиц, подходящих для этого опыта, ни одно не будет ему противиться. Напротив все вместе и порознь употребят все усилия, чтобы разъединить руки, но не будут в силах это сделать. Этот опыт должен продолжаться 15–20 секунд — чтобы доказать собранию, что тут нет никакой фальши, и что он может длиться до тех пор, пока экспериментатор не освободит испытуемого от своего взгляда.

Приостановка влияния. — Руководитель щелкает пальцами, говоря: «Хорошо, теперь вы можете разъединить руки. Проснитесь!» Действие получается при этом совсем особого рода, так как испытуемый всё время был убежден, что он не спит, но совершенно утратил контроль над мускулами своих рук. Это явление объясняется тем, что руководитель воспрепятствовал испытуемому владеть своим рассудком, сумевши вселить в него одну преобладающую мысль, которая исключила возможность появления какой-либо другой.

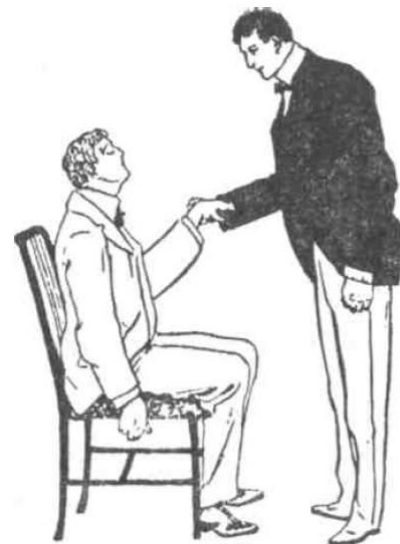
Разумность опыта. — Ум может в одно время вполне охватить только одну мысль; и если руководитель изучил искусство вселять в него одну мысль, то он получает возможность сламывать сопротивление, которое субъект мог бы противопоставить этой внедряемой мысли. Экспериментатор таким образом приобретает влияние над испытуемым и делает первый шаг к тому, чтобы быть компетентным гипнотизером и умелым экспериментатором.

Ключ к успеху. — Во всё продолжение этих уроков надо постоянно иметь в виду, что искусство влиять на ум других людей дает ключ к успеху во всех положениях жизни. Даже в том случае, если бы вы не пожелали воспользоваться этими уроками в качестве гипнотизера, они должны иметь весьма важное значение для изучения людей, для приобретения влияния над людьми, с которыми придется встречаться в деловой и в общественной жизни.

4-й опыт. — К этому опыту следует приступать не ранее, как вполне овладев предыдущими. При этом выбирается самый восприимчивый субъект из присутствующих и сажается на стул — спиной к остальным.

Замыкание глаз. — Руководитель становится пред испытуемым — немного в стороне — и приказывает пристально смотреть себе в глаза. Спустя секунд около 10 он закрывает пальцами глаза испытуемому. Взявши его за пульс большим и средним пальцами, предписывает сохранить прежнее направление глаз и под веками и произносит медленно и настойчиво: «Вы теперь не должны ни минуты думать, или упражнять свой разум. Вся сила вашей воли и воображения должна быть отдана на то, чтобы сосредоточиться поверить в то, что я вам скажу. Как только я отниму свой палец, вы убедитесь, что у вас нет власти открыть свои глаза. Вы потеряли контроль над мускулами своих век, и ваши глаза останутся крепко сомкнутыми; веко не может подняться. Затем он медленно и тихо отнимает от глаз свои пальцы и повторяет свое внушение, прибавляя: «Вы не можете открыть своих глаз; пробуйте, сколько хотите; вы должны будете держать глаза закрытыми, крепко закрытыми, совершенно закрытыми, и не откроете их».

Результат навязчивой мысли (idée fixe). — Испытуемый тщетно будет стараться раскрыть глаза. Так как мысль о том, что они не откроются, засела у него в мозгу, то он потеряет контроль над глазами так же, как это было в предыдущем опыте, при разнятии рук. Он может изо всех сил стараться открыть глаза, и может быть, через 10–12 секунд это ему удастся. Тогда рекомендуем повторить опыт, причем экспериментатор скажет: «Очень хорошо: не правда ли, что вам очень трудно? Повторим это еще, и на этот раз вам невозможно будет открыть глаз до тех пор, пока я не позволю». Повторяется тот же опыт в прежнем виде; но после того, как испытуемый тщетно



Приковывание глаз

пробовал раскрыть глаза, руководитель щелкает пальцами, говоря: «Так, теперь довольно. Мое влияние кончается. Вы снова получаете полный контроль над собою. Откройте глаза. Проснитесь!»

Успокоение субъекта, подвергшегося опыту. — После этого опыта, ведущего уже собственно к гипнотизму, советуем руководителю положить свои руки на лоб испытуемого и спокойно с ним поговорить. Он должен вызвать в нем вполне довольное и благодушное настроение, затем должен внушить ему, — а это легко можно сделать, — чтобы тот считал его безусловно своим другом и верил бы, что руководитель старается удалить от него всё, могущее повредить ему. Ободряя таким образом испытуемого и возбуждая в нем дружественные чувства и полное доверие, он сам увидит, что и тот в свою очередь интересуется этими опытами и готов им содействовать своим полным вниманием; а это уже большой залог успеха.

Невозможность неудачи. — Надо помнить, что ни один из вышеописанных опытов не может не удасться, если только руководитель найдет подходящего субъекта и выполнит всё предписанное в точности до малейших подробностей, ничего не опуская в данных указаниях.

5-й опыт. — Итак, мы были заняты всё время задержанием и приостановкой мускульной деятельности.

Запрещение говорить. — Это пока только один маленький шаг вперед. Пожалуй, читателю покажется смешным, что можно запретить говорить или, напр., бодрствующего человека заставить забыть свое имя и не давать его произнести вслух. Но если вспомнить, что человеческий дух может схватить зараз только одну мысль, господствующую над всеми другими, то станет понятным, что и этот опыт может быть исполнен, так же легко и успешно, как предыдущие. При том, однако, надо заметить, что опыт должен быть производим только над лицами, которые оказались особенно восприимчивыми, и с которыми руководитель уже вполне успешно проделал другие опыты.

Ведение опыта. — Испытуемого ставят прямо перед собой, спиной к собранию; затем кладут обе руки на боковые стороны его тела, точно так, как при опыте «падения вперед». Здесь точно также требуется всё время смотреть в глаза экспериментатору, смотрящему, в свою очередь, прямо в переносицу субъекта. Затем экспериментатор слегка наклоняет голову и громко произносит: «Вы должны быть вполне внимательны. Вы забыли ваше имя и не можете его выговорить. Вы не можете его вспомнить. Вы его больше не знаете. Вы не можете произнести ни звука. Вы его совсем забыли». Он отнимает руку, отступает шаг назад, указывает пальцем на переносицу субъекта и суровым тоном повторяет: «Вы не можете выговорить своего имени». Предоставивши 3–4 секунды для попытки выговорить имя, руководитель щелкает пальцами и говорит: «Очень хорошо; теперь вы его знаете. Как ваше имя?» После этого испытуемый с видимым облегчением громко произносит свое имя.

Он не может ни думать, ни говорить. — Предположение, что испытуемый знал свое имя и мог бы его произнести, если бы захотел, совершенно ложно, в этом я имел возможность многократно убедиться. Если опыт проведен правильно, испытуемый не может ни думать, ни говорить, хотя он, по видимому, находится в бодрственном состоянии. Правда, он не спит, но тем не менее он не находится и в нормальном состоянии. Сам руководящий,² считая себя нормальным, в действительности находится в полнейшем самоуглублении, предшествующем возникновению гипноза, когда последний производится в бодрственном состоянии.

6-й опыт. — Этот опыт имеет совсем особенное значение, доказывая, что гипнотизер, овладевший сознанием испытуемого в бодрственном состоянии, может вызвать в нем галлюцинации чувств хотя в известных границах, но тем не менее свидетельствующие о значении гипнотизма, как терапевтического средства.

Вызывание телесных ощущений. — Само собой понятно, что если можно в человеке в бодрственном состоянии возбудить ощущение теплоты через посредство руки, то можно произвести и противоположное при лихорадочных состояниях. Можно, например, у больного, который совсем не спит, уменьшить внушением неприятно лихорадочное ощущение и чрезмерный жар сменить чувством приятной прохлады. Я совсем не касаюсь области терапевтического гипнотизма, но не могу удержаться, чтобы не пояснить читателю, как близко касается это сочинение благотворной задачи облегчения больного. Каждый приведенный в этом введении опыт не имеет притязания на слово «гипнотизм», и руководитель не должен своему испытуемому даже произносить этого слова.

² **МОИ:** Видимо, испытуемый, а не руководящий.

Что нужно делать? – Испытуемого сажают на стул, спиной к собранию. Стоя перед ним, руководитель приказывает ему смотреть себе в глаза. Руки должны лежать совершенно безжизненно на коленях. Затем руководитель очень медленно произносит: «Закройте глаза и обратите всё свое внимание на правую руку. Как только я дотронусь до нее пальцем, вы будете чувствовать сильнейшую теплоту, переходящую в верхнюю часть вашей руки через мой палец. Вскоре вся рука ваша сделается горячей, и ее будет жечь. Это будет ощущение сильного жара. Вас будет жечь, и вы должны всё свое внимание обратить на это. Руке вашей будет страшно больно». Возбудивши таким образом его ожидание, руководитель слегка касается пальцем его правой руки и говорит: «Жжет. Вы чувствуете жар. У вас ощущение сильнейшего жара. Горит и щиплет. Жжет, жжет». Испытуемый не только ясно выкажет, что ощущает жжение, но станет стараться отдернуть руку. Когда общество убедилось в действии опыта, руководитель щелкает пальцами и восклицает: «Хорошо, проснитесь! Ощущение исчезло». В то же время он берет правую руку испытуемого и крепко трет ее верхнюю сторону.

Физиологическое объяснение. – Этот феномен можно объяснить тем, что мы обыкновенно замечаем в жизни, а именно: всякое углубление или сосредоточение ума на какой-нибудь части тела производит приливы крови к последней. Это явление называется управлением крови и дает, напр., возможность согреть похолодевшие ноги, стараясь усиленно сосредоточить мысль на том, что они теплы. Быть может, это одно из сильнейших доказательств владычества тела над духом,³ так как мы видим, что одной силой мышления можно дать даже кровообращению другое направление.

Основа лечения. – Всем хорошо известен физиологический факт, на котором основано лечение силой мысли и гипнотизмом, также, как силой веры и самовнушения. В этом мы видим лучшее доказательство, что учение о гипнотизме знакомит ученика с фактами, указывающими на врожденную человеку целебную силу и на власть мысли над кровообращением. Выше мы привели 6 опытов, заслуживающих полнейшего внимания, опытов, которые должны быть основательно продуманы или восприняты учителем.

Несколько слов в предостережение. – Вы не должны сообщать своим близким знакомым и даже друзьям о своих занятиях. Да, друзьям своим в особенности вы не должны говорить об этом, потому что друзья менее всего склонны ценить вас, чем посторонние. Лучше изучайте тщательнее это руководство втайне от других и имейте в виду, что эти опыты тогда только могут быть удачно исполнены, когда вы обставите их всеми надлежащими, указанными здесь условиями. Тогда ваш успех обеспечен, как дважды два – четыре, потому что он будет опираться на законе причины и следствия. При наличности определенной причины, логическое следствие не замедлит явиться, и в действительности гипнотизм – как ни изумительны его внешние проявления – представляет собой учение, действие которого основывается на незыблемой логике. Нет явлений, стоящих в связи с гипнотизмом, которые были бы неразумны или нелогичны. Это одно из величайших учений – учение о жизненных фактах.

Вывод. Опытность, приобретенная вами благодаря описанным выше упражнениям, возбуждает доверие, облегчающее понимание основных законов гипнотизма. После нескольких опытов можно заручиться одним или несколькими лицами, которых можно познакомить с гипнотическими явлениями, как они описаны в этих лекциях, а затем исполнить их при публике, посторонних и недоверчивых критиках. Не советуем подвергать опыту новых лиц, пока экспериментатор не сделался опытным гипнотизером. Присутствие критикующих зрителей всегда имеет влияние как на руководителя, так и на испытуемого. Весь интерес и всё внимание их должны быть направлены к тому, чтобы создать наилучшие условия для своей деятельности. В особенности испытуемый не должен иметь ни малейшего сомнения и отклонять от себя всякий умственный анализ.

Когда руководитель приобретет достаточный опыт и сумеет подчинить себе испытуемого, то он бесспорно будет обладать такой ловкостью и сноровкой, которые при правильном проведении эксперимента, несомненно создают и обеспечивают успех. Этот успех еще более возрастет при опытах, как с новыми субъектами, так и с испытанными уже раньше.

³ **МОИ:** Видимо, должно быть наоборот: духа над телом.

Лекция I.

Гипнотизм – деятельная сила в человеческой жизни. – Изучение гипнотизма есть изучение самой человеческой природы. Пока на свете находятся люди, на которых можно воздействовать и должно воздействовать, пока есть люди сильные и слабые, зависимые и независимые, до тех пор гипнотизм всегда будет деятелем в человеческой жизни. Я серьезно надеюсь на то, что пробуждение общественного интереса к этой науке, которая более или менее характеризует конец последнего столетия, вызовет большее понимание тех благотворных влияний, которые могут быть использованы человеческим родом при условии правильного их применения, и что знание этого благодетельного влияния может всё больше распространяться.

Цель этого курса. – Этот обстоятельный ряд лекций преследует не только цель обучения удачному гипнотизированию, но также сообщать понятия о тех великих основных законах, которые своим существованием обуславливают искусство, или лучше сказать, силу. При изучении многих произведений о гипнотизме и родственных ему науках, мне казалось, что писатели были менее проникнуты мыслью о великих возможностях, которые должны были быть следствием применения гипнотизма, чем той легкостью, с которой они в некоторых случаях производили глубокий гипноз. На самом деле в вызывании гипноза нет в наши дни ничего таинственного, но действия и результаты гипнотизма должны вызывать всё большее и большее удивление.

Полнота этого курса. – В этих лекциях будет показано, каких результатов достигли прежде работавшие в этой области специалисты, и что, конечно, умно будет до некоторой степени идти по их следам, пользуясь, однако, тем светом, который дает современная психология в объяснении многих прежде необъяснимых явлений. Тратить время на изложение истории гипнотизма нет необходимости. В каждой книге по этому вопросу можно найти историю науки, и ученик может там прочесть о предшествующих успешных открытиях, которым сначала дали имя «месмеризма», а позднее окрестили «гипнотизмом».

Древность этой силы. – Под каким бы именем ни выступала эта наука в настоящее время, дело идет всегда при этом о старинной силе. Всё равно изменим ли мы ее имя, назовем ли мы ее месмеризмом, гипнотизмом, электробиологией или *5Bli ioienz*⁴ – мы имеем постоянно дело с той же самой древней силой – властью духа над телом. Я сам исследовал методы гипнотизирования по различным источникам и думаю, что не ошибаюсь, если утверждаю, что ни один ученик, изучающий эти лекции, не почувствует себя неспособным с успехом и пользой применять многие из этих методов. Мое намерение – прочесть перед читателем лекции о гипнотизировании и научить его самому искусству.

Всякий в состоянии научиться пользоваться силой. – Нет ни одного человека, при условии, конечно, что он правильно понимает написанное, который бы не был в состоянии научиться из лежащей перед ним книги всему, чему его могут научить в какой-либо школе о терапевтике внушения. Все части этой науки будут здесь уяснены и будет обращено внимание на ее практическую сторону. При этом предполагается, что читатель ничего не знает о внушении, гипнотизме, месмеризме, ясновидении и терапевтике внушения, и автор надеется убедить читателя, начиная с простейших доказательств и кончая самыми сложными выводами. Наши теперешние исследователи слишком много занимались тем, что они называют внушением или терапевтикой внушения, и при этом, на мой взгляд, совершенно просмотрели огромное значение глубокого сна, который должен характеризовать истинный гипнотизм.

Важное значение глубокого гипноза. – В настоящем курсе, т.е. в следующих лекциях, я хочу поэтому убедить читателя в важности введения лиц, подвергаемых опыту, в самую глубокую степень гипноза, и я ожидаю от него, что он постоянно будет внушать своему испытуемому всё более и более глубокий сон. В произведениях предшествующих писателей о месмеризме находятся некоторые примеры ясновидения, внушенного сомнамбулам, чего в настоящее время более не происходит. Причина этого, на мой взгляд, заключается в том, что теперешние руководители опытов довольствуются малым и смотрят на первые стадии гипноза как на цель. У них не хватает настойчивости для достижения более значительных успехов. Но была также еще причина успеха старинных гипнотизеров. Они всегда преследовали высоконравственную цель. Они наставляли своим влиянием на доброе, что чувствовали гипнотизируемые субъекты и

⁴ **МОИ:** Искаженное OCR программами выражение, в оригинале записанное латинскими буквами, которое, не имея печатного оригинала, мне не удалось расшифровать. Возможно, второе слово – это «volens», и всё вместе изречение означает что-то вроде: «сила воли» или «воздействие воли».

потому легко воспринимали гипноз. Они были способны часто одним только словом вызвать в человеке, подвергающемся воздействию, состояние полной пассивности. Чистота их мотивов и благотворность их намерений явствовало из всего их существа и производило на лиц, к которым они применяли свое искусство, непосредственное воздействие, успокаивающее душевные волнения и нервную чувствительность.

Ценность высших целей в психических исследованиях. – Я должен отметить тот неоспоримый факт, что чем благороднее цели гипнотизера, тем больше будет в общем его успех. Конечно, многие лица, которые занимаются гипнотизмом с неблагородными целями, всё же имеют некоторый успех, но они никогда не были в состоянии достигнуть той высшей степени успеха, какой достигали изучающие науку с чистым сердцем и без задних мыслей. Я утверждаю, что люди, желающие обладать искусством гипнотизма исключительно для удовлетворения своего любопытства, не могут рассчитывать на серьезный результат. Последний доступен лишь тем, которые намерены действительно отдалиться при помощи психологии серьезному изысканию истины.

Лекция II.

Метод устного внушения. – Во второй лекции мы рассмотрим наиболее употребляемый теперь гипнотистами метод, как его впервые опубликовал докт. Либольт⁵ в школе Нанси (во Франции). Либольт называл этот метод «словесное внушение». Его наблюдения, мнения и опыты были впоследствии опубликованы одним из его учеников, др. Бернгеймом,⁶ в сочинении под названием «Внушение и его целебное действие» (терапевтика внушения). Представим себя на некоторое время в роли д-ра Либольта и предположим, что к нему пришел пациент лечиться гипнотизмом от нервного расстройства. Доктор берет больного за руки и обращается к нему с несколькими вопросами. По заявлению больного, что у него сильно болит голова, доктор просит его сесть в удобное кресло.

Опыт по Либольту. – Доктор стоит перед пациентом и слегка кладет свою левую руку ему на голову, а два пальца своей правой руки держит перед его глазами на высоте приблизительно 30 сантим., так что тот вынужден несколько напряженно смотреть вверх, чтобы ясно видеть два пальца. Затем доктор говорит несколько монотонно: «В том, что произойдет дальше, нет ничего, что могло вас пугать. По вашему собственному и моему желанию вы подвергнетесь некоторым душевным изменениям, подобным тем, которые вы испытываете ежедневно по ночам. Именно, вы перейдете из активного бодрственного состояния в полусонное, в котором вы будете слышать, что вам говорят, но не будете обращать особенного на это внимания – состояние, в котором вы будете иметь отвращение ко всякому произвольному движению. Из этого полусонного состояния вы впадете в обыкновенный сон, ничем не отличающийся от ночного, и вы не будете иметь никакого правильного представления о том, что вокруг вас происходит. Как только я захочу, вы проснетесь от этого сна и будете чувствовать себя значительно освеженным, окрепшим и чувствующим, что ваши головные боли исчезли». Говоря таким образом, доктор медленно водит пальцами вокруг лба и под глазами пациента в виде круга в 30 сантим. окружностью. Это кругообразное движение пальцев он продолжает минут 5, монотонно разговаривая с пациентом и требуя, чтобы он внимательно следовал глазами за движением пальцев.



Гипнотическое внушение первым способом. Смотрение на пальцы

⁵ **МОИ:** Амбруаз Огюст Льебо (Liébeault, 1823.09.16 – 1904.02.18). Его книга «Сон и его аналоги, в основном рассматриваемые с точки зрения воздействия ума на тело» была издана в 1866 году.

⁶ **МОИ:** Ипполит Бернхейм (Bernheim, 1840.04.17 – 1919.02.22). Первая работа, посвященная специально гипнотизму, издана в 1884 году (до этого были работы по терапевтике вообще – с 1868 года). Упомянутая Джексоном работа издана в 1886 году и была второй из работ Бернхейма о гипнотизме.

Что достигается этим методом? – Дело идет об успокоении нервов пациента, об избавлении его от тревожного чувства по поводу предстоящего таинственного процесса. Вместе с тем, надо представить ему его положение наивозможно удобным и приятным. Сосредоточивание внимания пациента на движении пальцев производит в его мозгу некоторую приятную усталость, наступающую обыкновенно после умственного занятия чем-нибудь спокойным, не раздражающим. Вскоре сонливое состояние овладевает больным, в то время, как голос доктора звучит всё успокоительнее и однообразнее.

Сонные внушения. – Далее доктор говорит: «Ваши глаза начинают тяжелеть; вы чувствуете наклонность ко сну. У вас такое чувство, что всякое движение для вас трудно; шум извне не производит на вас впечатления; кровь мало-помалу отливает от конечностей; ваши ноги и руки, и ваша голова становятся всё холоднее, сердцебиение медленнее; пульс понижается; вы дышите свободнее, спокойнее и глубже, вы медленно погружаетесь в здоровый сон». Затем доктор несколько секунд молчит, после чего произносит еще более успокоительным тоном: «Закройте глаза и спите», причем слегка прикасается к векам пациента. Далее он продолжает: «Если вы останетесь спокойным, всё будет в порядке; ваши боли мало-помалу утихнут, и через несколько минут вы будете спать здоровым сном; а когда проснетесь, ваши боли совершенно пройдут. Итак, спите спокойно; никто вас не потревожит, пока я не вернусь». Он оставляет больного одного на 10–15 минут. Когда же возвращается, то обыкновенно находит его в легком полусне, причем головные боли значительно утихли, или может быть даже совершенно прошли. Тогда доктор говорит больному, что на следующий день при сеансе он гораздо легче перейдет в сонное состояние, и сон его будет гораздо глубже, чем в первый раз. Он также поясняет, что после нескольких сеансов боли не только совершенно пройдут, но и возвращение их будет устранено словесным внушением. Этот метод применяется постоянно во Франции при лечении всякого нового больного. Здесь нет и речи о гипнотическом влиянии; не делается никаких пробных опытов, чтобы узнать, способен ли пациент до некоторой степени к восприимчивости или нет. Всё дело сводится к тому, чтобы настоятельно обнадежить больного и успокоить его.

Второй сеанс. – Когда пациент приходит на второй сеанс, он уже вполне доверчиво садится на приготовленный стул и несколько не думает о результате; он сравнительно скорее слушается и поддается внушению доктора и всё более и более подчиняется его влиянию. Приведя пациента в вышеописанное сонливое состояние, доктор говорит по-прежнему монотонно: «Вы будете думать, что ваши глаза отяжелели, и вы не можете их открыть». Затем он слегка кладет руку на веки больного и продолжает: «Теперь ваши глаза крепко закрыты, и вы не в состоянии их открыть». Тщетно пытается больной открыть глаза; слабо улыбаясь, он оставляет попытку и снова впадает в сонное состояние. Доктор говорит: «Всё в порядке. Ваши глаза крепко закрыты, и вы не имеете силы их открыть. Вы теперь погрузитесь в глубокий сон, а когда проснетесь, не будете помнить, что с вами было. Ваша память на это время совершенно пропадет. Вы будете только сознавать, что вы крепко и глубоко уснули, и это будет весьма благотворно для вашего здоровья». Больной затем, как и раньше, предоставляется самому себе, а спустя 15 минут доктор возвращается в комнату, слегка проводит рукой поперек лба больного и говорит: «Вы хорошо отдохнули и освежились сном. Теперь вы не будете чувствовать никакой боли в голове, и ваш ум после этого сна будет яснее и живее. Вы проснетесь, как только я просчитаю 3, и если я впоследствии пожелаю вас гипнотизировать для вашей собственной пользы, то вы тотчас же будете погружаться в глубокий сон. Теперь же я вас спокойно разбуду, так что вы ничуть не испугаетесь: раз, два, три, – проснитесь!» Как только доктор произносит «три», пациент открывает глаза и тотчас же подтверждает, что не чувствует ни болей, ни какого-либо неприятного чувства.

Память подвластна внушению. – Может быть больной будет глупо смотреть вокруг, подобно человеку, которого внезапно разбудили от глубокого сна; но он совершенно не сможет вспомнить, что ему говорили после закрытия глаз и до настоящего момента. Таким образом у больного есть все признаки того, что его можно повергнуть в глубокий гипноз. Теперь мы на время должны оставить методу Нансийской школы.

Лекция III.

Искусство месмеризма. – Теперь мы рассмотрим методы старых учителей магнетизма, которые называли сами себя магнетизерами. Я изложу вам эти методы в форме личного обучения, как бы я сам обучал вас этому. Во-первых, изберите для этого опыта лицо моложе вас, но

оно не должно быть из тех, кто бы долгое время жил с вами, или в вашей семье, чтобы между вами не было особенной близости.

Авторитетный руководитель опыта. – Чтобы рассчитывать с самого начала на успех, хорошо найти лицо, которое видело бы в вас некоторый авторитет, так как главное условие для успеха месмеризма заключается в повиновении пациента. Необходимо также для месмеризма, чтобы человек этот был физически не совсем здоров и считал месмеризм средством своего излечения.

Метод месмеризирования. – Посадите вашего пациента на удобное кресло и садитесь сами прямо перед ним; глаза ваши должны быть несколько выше его глаз.

Усадите его вполне удобно; в случае надобности подложите подушку ему под голову, чтобы он мог оставаться в сидячем положении без малейшего телесного напряжения. Возьмите его правую руку в свою левую, а его левую в свою правую. Наклонитесь к его лицу приблизительно на расстоянии 30 сант. Затем прикажите ему смотреть в один из ваших глаз, не отрываясь. Он не должен моргать веками, пока это не станет для него необходимо. Теперь говорите ему так: «Вы сначала будете чувствовать щипанье в руках; пока я их держу в своих, это щипанье пойдет по всей руке, распространится на плечо, а мало-помалу и по всему телу, наподобие омертвения. Вы не должны несколько беспокоиться по поводу того, что вы ощущаете, и не удивляться ничему совершающемуся. Вам не будет сделано никакого вреда, и вы должны отнестись ко мне с полным доверием. Когда вы не будете более в состоянии держать глаза открытыми и устремленными на меня, то закройте их; вы уже не будете в состоянии их открыть; а затем впадете в глубокий сон. Вы почувствуете теплоту во всем теле, подобную электрическому току; чувство теплоты овладеет вами. Когда ваши глаза закроются, я начну делать пассы вокруг, через что магнетическое влияние удвоится и равномерно распределится по всему телу». Держа руки пациента в своих, нажимайте слегка большим пальцем вашей руки на наружную часть его руки и попеременно то увеличивайте, то уменьшайте это давление, оставляя большой палец между вторым и третьим суставом пальцев больного.

Это нажатие произведет на пациента совсем особенное действие, и в то же время будет обращать непрерывно его внимание на то, что делается с его руками. Когда он не будет более в силах держать глаза открытыми, отнимите руку, закройте ему совсем глаза и говорите: «Успокойтесь теперь и спите». Затем можно начать магнетизирование пассами.

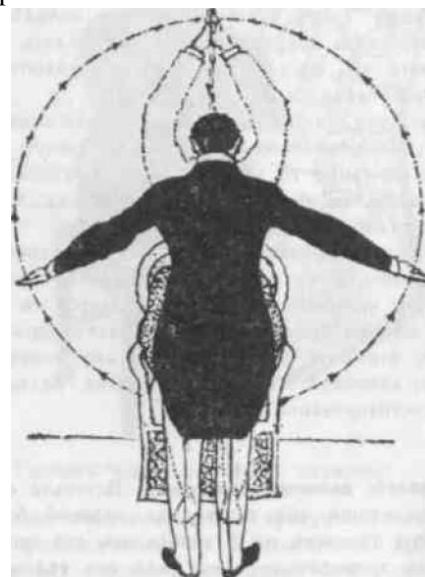
Пользование длинными пассами. – Встаньте с вашего стула и, поднявши обе руки над головой больного и держа концы пальцев на 2 дюйма от его лица, начните медленно проводить руками над его телом до колен. Затем разведите руки по обе стороны, перевернувши их ладонями кверху; соедините над собственной головой и второй раз медленно проводите вниз, от головы пациента до колен. Этот прием повторяйте в течение 10 минут.

Если вы поднимите после этого времени вверх его руку, то, вероятно, она останется в этом положении. Если же она опять упадет, то надо возобновить длинные пассы и очень медленно повторять их еще в продолжение 5 минут, после чего больной, вероятно, повергнется в состояние, известное под названием «соотношение» (Rapport), т.е. он будет более или менее под влиянием магнетизма.

Вы не должны пробовать вторично подымать его руку, так как он может принадлежать к летаргическим натурам, которые никогда не могут быть приведены в каталептическое состояние. Употребленные здесь выражения впоследствии будут подробнее объяснены, теперь же я только употребляю их. Говорите спокойно: «Вы теперь переходите в магнетическое состояние. Сознвая хорошо, где вы находитесь, вы не в состоянии открыть глаза». Прождавши еще несколько минут, продолжайте:



Гипноз через словесное внушение



Длинные пассы

«Ваши глаза не откроются, если бы вы даже делали попытку их открыть». После некоторого молчания скажите: «Попробуйте же открыть глаза; вы не можете». Когда вы заметите, что все усилия пациента тщетны, можете быть убеждены, что он находится в том же состоянии, в которое приходят при опыте Либольта, приведенном в предыдущем уроке.

Как распознать магнетический сон? – Если пациент совсем не двигается, не отзывается ничем на ваши слова, и веки его не поднимаются, то можно быть уверенным, что он находится в глубоком магнетическом сне, который вы ему внушили. Тогда лучше всего его совсем не тревожить, но только обратитесь к нему со следующими словами: «Спите глубже, и пусть вам приснится далекое путешествие, во время которого вы посетите места, которых прежде никогда не видали. Пусть ваша душа парит, где хочет и когда вы через час, считая от этого момента, проснетесь, вы мне расскажете, где были и что видели, потому что по пробуждении у вас всё это ясно и точно запечатлется. Итак, спите еще час и проснитесь сами». Затем оставьте вашего пациента.

Лекция IV.

Метод, применяемый в Индии. – В этой лекции я познакомлю читателя с методом английского врача Др. Эсдайл (Esdaile)⁷, который он с таким успехом применял в 1847 году в своем госпитале в Калькутте, что английское правительство предоставило ему особенное заведение, где больных лечили месмерической анестезией.⁸ Этот метод в настоящее время забыт и собственно говоря, он никогда не был популярен; тем не менее результаты его были прямо поразительны, особенно в отношении к достижению глубокого гипноза. Вследствие этого претендующее на полноту сочинение должно именно этой методе уделить место. Итак, снова перейдем к роли руководителя и ученика.

Как действовать, чтобы вызвать сон при помощи этого средства. – В той комнате, где вы намерены принимать ваших пациентов, поставьте постель с изголовьем не выше шести дюймов. Уложите пациента во всю длину на это ложе, а сами сядьте у его изголовья. Наклонитесь над его головой таким образом, чтобы вы могли смотреть ему прямо в глаза. Для большего пояснения упомяну еще, что в данном случае пациент не должен с собственным усилием смотреть в ваши глаза. Теперь наклонитесь над пациентом так, чтобы его лицо было на расстоянии 4–6 дюймов.⁹ Пристально смотрите в его глаза и требуйте от него такого же пристального взгляда. Вы не должны говорить ни слова, а также и вокруг, в смежных комнатах, не должно быть ни малейшего шума, чтобы вы не развлекались.



Пристальный взгляд

Так вы должны просидеть, если нужно, 1–2 часа, настоятельно думая о том, что пациент должен заснуть. Спустя полчаса, или даже меньше, веки больного начнут мигать, но одно слово из ваших уст снова прикует его внимание, и он опять попытается держать глаза открытыми. Эти усилия будут постепенно ослабевать. Наконец чувство усталости настолько возьмет верх, что он не будет более в состоянии противиться сну, и глаза его совсем закроются.

Не нужны испытания при этом способе. – Когда вы пробуете этот метод, вам нет необходимости испытывать, впал ли ваш пациент в гипнотическое состояние. Этот метод всегда сопровождается успехом, если предположить, что ваш пациент не склонен намеренно вас

⁷ **МОИ:** Джеймс Эсдейл (1808.02.06 – 1859.01.10), работал в Калькутте в Бенгалии (тогдашняя столица Индии) с 1831 года, «месмеризм» начал применять в 1845 году. Первая книга по этому вопросу вышла в 1846 году, вторая в 1852 году. Эсдейл был сыном священника, в его работах присутствует мистика, гипнотизировал и оперировал в основном индусов; на самом деле лишь 30 % оперируемых не проявляли признаков боли.

⁸ **МОИ:** Это была небольшая больница, просуществовавшая 18 месяцев, после чего ее закрыли.

⁹ **МОИ:** 10–15 см.

обманывать. Ваш пациент непременно впадет в состояние, известное под названием магнетического сна.

Лекция V.

Гипнотизирование нескольких человек. – Усвоив, как следует, три рассмотренные нами метода, мы можем перейти к четвертому, не мало отличающемуся от прежних. Соберите 8–10 человек в комнату и заставьте каждого из них пристально смотреть на блестящий предмет; например, можно дать им в руки большую монету. Всякие признаки легкомыслия со стороны участвующих должны быть устранены тем разъяснением, что дело идет о серьезном опыте физического явления и что всякая склонность к шуткам и насмешкам может только затормозить ожидаемые результаты и развлечь внимание участвующих.

Предварительные объяснения. – Объясните присутствующим, что вы не намерены делать им во время сеансов словесные внушения. Они должны только пристально смотреть на блестящий предмет, причем он будет мало помалу стусевываться и становиться неясным, а их глаза будут понемногу закрываться; затем явится общее чувство отяжеления и снотворности. Предоставьте теперь вашим слушателям серьезно заняться простой задачей, которую вы им задали. Станьте перед участвующими и внимательно наблюдайте за ними.

Наблюдение симптомов. – Время от времени вы будете замечать, как головы присутствующих начнут одна за другой склоняться. Некоторые из более неугомонных, может быть, начнут оглядываться на тех, кто скорее поддался влиянию, но вы должны тотчас же остановить их и всякий обмен знаками, шепот и разговоры, потому что это может разбудить более серьезных субъектов.

Внушение идеи сна. – Увидя, что два или три слушателя уже поддались влиянию, подойдите спокойно к ним и говорите тихим голосом, чтобы не вывести их из состояния дремоты, слова, которые способны вызвать представление о сне, приблизительно следующие: «Глядя пристально на блестящий предмет в ваших руках, вы отчасти задержали приток крови к вашему мозгу, так что теперь чувствуете сонливость и не в силах противостоять позыву ко сну. Эта сонливость будет всё увеличиваться, если вы будете продолжать смотреть на блестящий предмет. Как только кровь отойдет от мозга, вы заснете. Постоянное смотрение на предмет в ваших руках произвело изменение в вашем кровообращении, и теперь вы мало-помалу перейдете ко сну. Пусть ничто не мешает вам в этом!».



Гипнотизирование общества

Пробуждение общества. – Некоторые из более поддавшихся влиянию засыпают, но через 5 минут вы всех их разбудите, говоря: «Как только я сосчитаю «три», все вы вполне проснетесь и расскажете мне, в какой степени и насколько сильно вы подвергались влиянию». Когда затем экспериментатор сочтет «раз, два, три», все присутствующие открывают глаза и сообщают свои наблюдения.

Выводы из их показаний. – Некоторые скажут, что они ничего не ощущали; другие признают, что они находились в сонном состоянии, и, наконец, третьи, что они крепко спали. Первые исполнили приказание не оглядываться по сторонам, вторая категория, наверное, уже находилась под влиянием и могла бы при повторении опыта также заснуть. Последние представ-

ляют подходящих субъектов, которые достигают того же состояния, которое воспринималось подходящими лицами при прежних опытах, при помощи совершенно других способов.

Лекция VI.

Качества, необходимые для хорошего гипнотизера. – В предыдущих лекциях мы описали четыре различных способа гипнотизирования. На них надо смотреть как на фундамент многих других последующих методов, из которых экспериментатор может избрать наиболее подходящий ему по натуре и обещающий наибольший успех. Прежде, чем ближе познакомиться с этими методами, мы должны, однако, охарактеризовать качества, которыми должен обладать хороший гипнотизер.

Вопрос о поле не важен. – Хотя в этом сочинении постоянно речь идет о мужском поле, тем не менее хорошо известно, что и женщины также могут быть хорошими гипнотизерами и также легко могут подчиняться влиянию, как и мужчины, но не легче их, как это часто думают. По моему наблюдению, оба пола почти одинаковы по восприимчивости к гипнотическому влиянию, и ни один не заслуживает в этом отношении особого предпочтения перед другим. Хороший гипнотизер должен быть приятным в обращении и представительным. Грубый тон и такие же манеры совершенно неуместны. Он должен постараться быть вежливым и убедительным, хотя в то же время должен иметь вид и голос приказывающего.

Что такое собственно гипнотизм. – Искусство гипнотизирования собственно заключается только в том, чтобы произвести впечатление на мозг другой личности. Чтобы последнее было наивозможно глубже и продолжительнее, гипнотизер не должен входить в какое-либо тесное сближение с больным или испытуемым. Это правило не допускает никаких исключений.

Сила гипнотизирования. – Сила гипнотизирования объясняется тем, что человек может внушить другому уважение, послушание и уступчивость. Это качество и авторитет врача дает право повелевать, потому врачи бывают хорошими гипнотизерами. Но несомненно, что упомянутые качества, как твердость в обращении и властный вид, необходимые для всякого успеха, могут быть приобретены и другими лицами, которые бы, положим, изучили предлагаемый курс и заручились опытностью.

Важность верного приема. – Принятая вначале манера делается впоследствии естественной. Если даже вы и не особенно доверяете себе, необходимо, чтобы вы в своем поведении и во всей вашей фигуре проявляли самоуверенность. Вы сами и прежде всех будете изумлены, когда увидите, что всё, что вы приказываете, тотчас выполняется. Так, например, когда вы испытуемому говорите, что он делается сонным, хотя не видите в нем никаких признаков сонливости, он через некоторое время впадает в это состояние, и это обстоятельство производит сильное впечатление на мозг испытуемого, так как ваше авторитетное заявление исполнилось на деле. Сначала вы сами удивляетесь подобным фактам, но скоро из практики убедитесь, что все знакомые более или менее поддаются влиянию, и что это может осуществляться как посредственно, так и непосредственно. Прочие необходимые качества хорошего гипнотизера – это честность, беспристрастие и склонность к каждому быть справедливым, светлый открытый взгляд и, главное, привычка всякому смотреть в глаза.

Развитие могущественного взгляда. – Чтобы сделать свой взгляд наивозможно мощным, мы посоветуем начинающему особое практическое упражнение, а именно ежедневно утром и вечером стоять перед зеркалом в течение 10 минут и пристально смотреть себе в глаза, ни разу не моргая. После достаточного упражнения вы увидите, что можете продолжить это время и можете также, совсем не моргая, смотреть в глаза другому, или на какой-то определенный предмет в течение 1–5 минут, а в последствии вы сможете это продолжить до 10 и даже до 20 минут, не утомляясь и так, что слезы не будут показываться на глазах. Это упражнение содействует также увеличению глаз, так как веки расходятся, чем и достигается цель, имеющая для гипнотизера весьма важное значение.

Лекция VII.

Какие субъекты наиболее подходящи? – Часто мои ученики меня спрашивали, какие наиболее подходящие для гипнотизирования субъекты, и просили указать им признаки, по которым можно бы было распознать лиц, способных переходить сразу в сомнамбулистическое состояние. Конечно, только практика дает известный навык глазу, но есть некоторые общие признаки, которые никогда не вводят в заблуждение. Так, напр., блондины более доступны гипнотическому влиянию, чем брюнеты, также мужчины и женщины с бледным, но не бледно-

серым цветом лица. Из темноволосых легче поддаются те, у которых оттенок волос светлее или рыжеватый. Благоприятным признаком считается тоже рот, выражающий добродушие. Характер предпочтительнее доверчивый.

Исключение из правила. — К сожалению, правильная классификация в этом отношении невозможна, потому что опыт показывает, что есть исключения, и что иногда наилучшими сомнамбулистами бывали сильные волей люди или полнейшие брюнеты. С другой стороны бледнолицые иногда не поддаются гипнотическому влиянию.

Только при одном несомненном условии вы можете с уверенностью взяться за дело — это если ваш вид внушает испытуемому полное доверие во время его бодрственного состояния. Если испытуемый доверчив, податлив и послушен, или относится к гипнотизеру с некоторым страхом — только не с отвращением, то вы можете быть уверены, что подчините его своему влиянию. Есть люди, высказывающие глубоко вкоренившееся отвращение к гипнотизму, которое совершенно невозможно преодолеть. Возиться с ними — значит бесполезно терять время, и здесь, по моему мнению, причиной не страх перед опытом, а именно отвращение. Не особенно важно, если медиум боится доктора, так как последний в несколько сеансов может уничтожить эту боязнь, после чего подобный субъект обыкновенно высказывает наиболее доверия. Мало того, иногда достаточно одного чувства страха, чтобы произвести мгновенный гипноз.

Чем отличается трудно поддающийся влиянию субъект? — Хуже всего поддаются влиянию лица, которые, будучи одарены слабой волей, не интересуются психологией и, по-видимому, не достаточно способны признать присущую им силу. Косвенным внушением можно, конечно, на них действовать, но словесному они совсем не поддаются. При этом иногда употребляют как пособие электричество, при содействии которого можно производить глубокое впечатление на ум трудно поддающихся влиянию людей.

Лекция VIII.

Типичный случай. — С целью поучения позволю себе привести следующее. Кто-нибудь из друзей приводит к вам мальчика и говорит: «Я слышал, что вы великий гипнотизер. Мне было бы очень приятно, если бы вы показали свою силу на этом мальчике. Он ничего не имеет против того, чтобы быть загипнотизированным и намерен делать всё, что вы ему прикажете. Мальчик очень отстал в учении, он не желает работать. Мать прислала его ко мне для того, чтобы его исправить. Так как я слышал об успешности вашего воздействия в таких случаях, то привел его к вам, чтобы вы применили к нему свою гипнотическую силу и излечили бы его, насколько возможно, от привычки лениться. Испробуйте на нем ваше искусство». Это — типичный случай, обычно встречающийся в практике всякого гипнотизера. Теперь опишем подробно правильный метод опыта, чтобы изучающий узнал, как нужно поступать в таких случаях.

С чего начинать, чтобы оказать влияние на мальчика? — Приблизьтесь к мальчику уверенно и доверчиво, возьмите его левую руку в свою правую и положите ему на лоб свою левую руку. В это же время запрокиньте его голову так, чтобы взгляд его был направлен вверх, а глаза обращены прямо на вас.

Конечно, эти приготовления несколько испугают мальчика, но вы должны сказать, что не причините ему никакой боли и что он скоро сам заинтересуется опытом. Уверьте мальчика, что никто не собирается причинить ему вред, никто не будет втыкать, напр., иголку в голову или вообще делать ему больно. Оба вы должны продолжать смотреть друг другу в глаза и вы, стоя перед мальчиком и успокаивая его, заставляйте его производить то, что вы приказываете, и скажите, что собираетесь его усыпить. Вы посадите его в кресло и дадите ему в руки маленькую серебряную монету, на которую прикажите ему смотреть. Вместо серебряной монеты можно взять какой-либо иной блестящий предмет. Затем объясните ему, что с ним не случится ничего особенного, что сон его будет вполне здоровым и натуральным. Далее сообщите ему, что, глядя некоторое время на блестящий предмет, он захочет спать, что его всё более и более будет клонить ко сну и что, наконец, сами собой закроются глаза, и он вполне заснет.



Как усыпить мальчика

Что говорить? – Повторяйте еще раз положительным тоном и с ударением в голосе, что должен делать мальчик. «Смотри пристально на предмет, находящийся в твоей руке. Не обращай внимания ни на лиц, входящих в комнату, ни на какой-либо шум. Твои руки становятся всё более тяжелыми. Ты будешь настолько сонным, что не будешь в состоянии открыть их». Теперь станьте за его стулом, положите правую руку на затылочную часть головы мальчика и крепко надавливайте, не причиняя ему при этом никакого неприятного чувства. Затем дайте ему некоторое время, чтобы придти в сонное состояние, ибо всё пропало, если это дело прервано. Затем возобновите внушение следующим образом: «Твои глаза станут всё более тяжелыми. Ты будешь всё более и более сонным; пройдет еще короткое время, и ты не будешь в состоянии держать глаза открытыми; но ты не должен закрыть их раньше, чем я прикажу это тебе. Теперь едва ли ты можешь, как следует, видеть монету; всё сливается, но тем не менее смотри пристально, пока я тебе не скажу закрыть глаза».

Цель этого метода. – Говорите решительным, но вполне спокойным тоном с ребенком. Все внушения должны быть сделаны так, чтобы они запечатлелись в сознании его как действительные факты. Далее ему внушается идея о сне; разговор продолжается, и мальчику надо слушать; он должен ясно понять, что ему говорят. При постоянно повторяемом внушении сна глаза его действительно сделаются скоро сонными, они начнут всё более и более тяжелеть, и тогда скажите: «Твои глаза готовы уже сомкнуться; ты насилу можешь их держать открытыми». При этом голос ваш должен смягчаться, не быть таким повелительным, а сделаться сонливым, затем продолжайте еще более сонным голосом, растягивая слова, как бы вы сами сильно утомлены и желаете спать: «Теперь глаза твои должны закрыться; ты не можешь их держать открытыми; они закроются, и ты будешь спокойно спать; закрой совсем глаза». Правая рука ваша лежит, как и прежде, на затылке ребенка, левую кладите ему на лоб и говорите: «Спи!». Это приказание должно быть отдано вполне спокойно, но решительно. Иногда веки мальчика несколько секунд будут моргать, может даже долее; но вскоре мускулы его ослабнут, и мальчик со вздохом облегчения и удовольствия опустится на спинку стула. В этом положении его надо оставить и некоторое время не обращаться к нему ни с какой речью.

В комнате должна быть тишина. – От человека, сопровождающего мальчика, требуйте, чтобы он во всё время сеанса сидел совершенно тихо, не производя ни малейшего шума, который бы мог отвлечь внимание, и чтобы он не делал никаких замечаний ни вам, ни мальчику. Понятно, что обо всём этом надо переговорить до начала сеанса.

Следить за мускульным движением мальчика. – Давши мальчику несколько минут покоя, скажите очень тихим голосом: «Ты теперь крепко уснул, и ничто тебя не разбудит; ничто тебя не встревожит; ты тогда будешь в состоянии открыть глаза, когда я тебе это прикажу, но ты не будешь в состоянии их открыть, если я тебе скажу, что ты не можешь этого сделать. Ты останешься в этом сне. Теперь я подниму твою руку, и это не должно тебя несколько потревожить, ничто тебя не разбудит!»

При этом тихонько отнимайте свою руку от затылка мальчика и проводите ею два или три раза по ближайшей его руке. Затем быстро приводите ее в горизонтальное положение и говорите: «Твоя рука неподвижна и останется в том положении, как я ее протянул». Проведите по руке еще два или три раза и произнесите: «Ты видишь, она остается твердой и неподвижной; ты ее не можешь более опустить. Она останется в том положении, в каком я пожелаю. Ты спишь здоровым сном и будешь теперь всё делать, что я тебе прикажу. Проснувшись ты можешь только тогда, когда я тебе прикажу». И, действительно, рука останется в том положении, в которое вы ее привели. Можно еще добавить: «Никто не может согнуть или опустить твою руку, пока я не позволю».

Первая стадия каталепсии или оцепенения мускулов. – Можно и со второй рукой поступить точно так же; советуем и ноги привести в такое же оцепенелое состояние, понятно, при том условии, если организм мальчика таков, что здоровье его не страдает.

Устранение оцепенения. – Когда члены мальчика будут приведены в такое горизонтальное положение, говорите так: Ну теперь я это влияние мало-



Рука в состоянии каталепсии

помалу устраним; я сделаю движение над твоей левой рукой от запястья к плечу и освобожу ее от оцепенения». Исполнив это, добавьте: «Теперь твоя рука свободна, и ты можешь опустить ее вниз». То же самое производится и с другой рукой, причем надо постараться устранить из его мышления сообщенное ему при эксперименте понятие о мускульном оцепенении. «Ты теперь находишься в здоровом сне, – продолжаете вы, – и будешь делать то, что я тебе прикажу. Никто не может тебя разбудить, кроме меня одного».

Действие ваших внушений. – Таким образом вы показали свою силу над мускульной системой испытуемого. Внушив еще несколько раз, что он может делать только то, что прикажет доктор, а не то, что он мог бы делать в нормальном состоянии, вы так подчините его своему влиянию, что он, напр., только по вашему приказанию сможет опустить руку. Таким образом получается такой результат, что пациент с этих пор верит всему, что вы ему говорите, и при многократном повторении внушения очутится, так сказать, в борьбе с собственным «я». Он начнет делать то, что многие делают: он употребит все усилия, чтобы опустить руку; но зная твердо, что он этого не может, он не будет в силах сделать это. Надеемся, что вам становится теперь понятным, что значит обладать силой положительного внушения, если последнее может быть передано мозгу в такое время, когда умственные силы не обладают своей высшей деятельностью.

Порабощение разума. – Когда мальчик погружен в глубокий сон, или даже полуснул, он не думает так, как бы думал в бодрственном состоянии, а потому внушение о невозможности поднять руку, может показаться ему вполне естественным, и он откажется от этой попытки. Таким образом, мозг его находится в восприимчивом для внушения состоянии, и тогда можно производить дальнейшие эксперименты, относящиеся к управлению его мускульной деятельностью.

Дальнейшие доказательства восприимчивости духа. – Точно так же, как вы с согласия или без согласия мальчика могли доказать, что он не может опустить руки, если вы ему этого не позволяете, так же можете доказать ему или другим присутствующим, что пациент не может открыть глаз, если вы внушите, что он не может этого сделать; что он не может закрыть полуоткрытый рот, если вы прикажете ему оставить рот открытым, или что он не может сдвинуться с своего места, если ему будет внушено, что он к нему привязан и утратил способность движения.

Сон в стоячем положении. – Теперь поставьте мальчика на ноги, быстро проводя руками от его головы по рукам, вниз до ног, при чем слегка только коснитесь платья спящего. Но повторяя эти движения несколько раз с обеих сторон, вы говорите ему: «Ты можешь точно так же легко и спокойно спать стоя, как раньше спал в удобном кресле. Ты откроешь глаза, как только я тебе прикажу, и ты будешь видеть то, что я тебе прикажу. Ты будешь чувствовать, что я тебе прикажу, и всё тебе покажется как бы в действительности». Далее продолжайте; «Хотя я тебе приказываю открыть глаза, но ты отнюдь не проснешься. Ты всё будешь продолжать спать, и ты увидишь весьма интересные вещи, но ты не будешь пугаться и не будешь удивляться, каким образом эти вещи здесь появились».

Ты будешь только знать, что ты их видишь, что они для тебя действительно существуют.

Передача быстрых позитивных внушений. – При этом опыте вы должны говорить очень быстро и не останавливаясь. Представление, которое вы передаете мальчику, должно в его мозгу превратиться в действительность. Если вы на минуту замешкаетесь или будете говорить не совсем решительным тоном, то мальчик может проснуться, обратиться к вам с вопросами и выказать сомнение. Задача экспериментатора заключается единственно в том, чтобы внушить свои мысли мальчику.

Опыт с обманом чувства зрения. – Возьмите простую палку и передайте ее в руки мальчика со словами: «Ты не боишься змей, ты всегда желал иметь игрушкой змею. Открой глаза и смотри на змею, которую я сейчас вложил в твою руку. Она тебя не укусит, не причинит тебе вреда. Ты ее не боишься. Держи ее крепче, а то она выскользнет». Мальчик открывает глаза и вместо палки видит змею, как это было ему внушено. Но так как ему предписали не тревожиться



Сон в стоячем положении

этим, то он с удовольствием будет смотреть и даже поласкает мнимую змею. Если вы пожелаете, вы можете моментально это спокойное чувство превратить в сильный страх, восклицая: «Боже мой! осторожнее! она тебя укусит!» Таким именно образом устраиваются публичные сеансы. На всех их оперируют с представлениями боязни или симпатии, или лучше сказать, возбуждения данных лиц.



Обман зрения. Мальчик думает, что видит змею



Мальчик, которому подали склянку с сильно пахучим аммиаком, уверен, что он нюхает одеколон

Не внушайте страха субъекту. – Силу гипнотизма можно так же легко доказывать только такими опытами, которые производят на испытуемого приятное впечатление, а не вызывают страх. Я, по крайней мере, решительно высказываюсь против употребления последних опытов.

Активный сомнамбулизм. – Мальчик находится в состоянии так называемого активного сомнамбулизма. Вы вызывали в нем иллюзию, давши ему в руки предмет и заставивши его считать этот предмет совсем не тем, что он есть. Вашим внушением предмет в мозгу мальчика превратился в иной и получился обман чувств. Дальше со словами: «Теперь мы оставим змею», берите палку из рук мальчика, кладите ее в сторону, после чего быстро и твердо проведите руками по его лицу, говоря: «Спи!» и этого вполне достаточно, чтобы превратить активный сомнамбулизм в глубокий сон.

Обман чувств, поражающий вкусовое ощущение. – Оставьте мальчика на несколько минут стоять и качаться на ногах, причем говорите: «Ты очень равнодушен к плодам и очень любишь яблоки и апельсины. Здесь есть прекрасное яблоко, очень хорошее, которое ты можешь получить и тотчас же кушать. Ты будешь думать, что никогда еще не ел такого превосходного яблока, такого сладкого. Возьми его и кушай». Вы можете дать мальчику в руку обыкновенную сырую картофелину, которую он будет есть с величайшим удовольствием. До сих пор еще испытуемого не заставляли говорить, но теперь настал момент, когда его можно спрашивать, и он будет отвечать. Спросите, понравилось ли ему яблоко. Если он не тотчас ответит, то ему надо внушить, что он так же хорошо может говорить, как и в бодрственном состоянии. Тогда мальчик ответит, что ему яблоко страшно понравилось, и он желал бы получить такое же другое. Таким образом, вам удалось вызвать в мальчике иллюзию вкуса.

Воздействие на чувство обоняния. – Вы можете подвергать мальчика в течение некоторого времени разным испытаниям. Можно, напр., совершенно уничтожить у него чувство обоняния, так что он может не почувствовать, когда ему поднесут к носу открытую склянку с нашатырем. Мало того, можно через внушение уверить его, что в склянке с нашатырем одеколон, и он с наслаждением будет вдыхать этот запах.

Пользование обманом чувств. – Опыты обмана чувств полезны только тем, что служат явным доказательством того, что в человеческом мозгу есть сила высшая, чем та, которую мы можем наблюдать в обыденной жизни. Эти обманы доказывают присущую гипнотизму правду и

его поразительную силу. Этим доказательством можно вполне удовлетвориться и не пользоваться обманом чувств для зловредных целей.

Галлюцинация зрения. – Давши мальчику несколько минут отдыха и усыпивши его, как выше показано, обратитесь к нему с такими словами: «Когда ты откроешь глаза, ты можешь там в углу на кресле, увидеть свою маму». Понятно, вы должны заранее удостовериться, жива ли мать мальчика. «Твоя мама пришла сюда посмотреть, чем ты занимаешься, и ты будешь очень рад с ней встретиться и поговорить. Как только откроешь глаза, ступай в угол, где она сидит, и поговори с ней, а потом скажи мне, что она тебе скажет. Открывай же глаза и ступай к ней!» Мальчик встанет и пойдет, глядя неподвижным взглядом в тот угол, где предполагает видеть мать. Смотри по его характеру и наклонности он будет вести с матерью более или менее продолжительный разговор. Если он разговорчив от природы, то будет ей предлагать всевозможные вопросы и выказывать большой интерес к ее ответам. Таким образом вам удастся вызвать галлюцинацию, другими словами, удастся в чужом мозгу воспроизвести такой образ, которого совсем не было в действительности. Через это можно распознавать разницу между иллюзиями, или обманом чувств, и галлюцинациями или явлениями во сне.

Превращение сомнамбулизма в сон. – Теперь подойдите к мальчику, проведите руками по его глазам и прикажите ему: «Спи! Теперь ты, конечно, не будешь бояться гипнотизма и из расположения ко мне, тотчас же будешь засыпать, как только я буду класть руку тебе на голову и приказывать: «спи». Более нет надобности подвергать тебя скучным опытам; ты во всякое время дня будешь мгновенно засыпать, как только я того захочу и тебе прикажу. Теперь иди опять на свое кресло, чтобы заснуть там глубоким сном, а я во время сна дам тебе необходимые внушения, чтобы избавить тебя от привычки к лени. Итак, ступай к твоему креслу и спи глубоким сном!» После этого мальчика оставляют минут на пять при полнейшей тишине в комнате.

Передача воспитательных внушений. – Положите руку на голову мальчика и говорите: «Ты очень отстал в учении и был постоянно ленивым мальчиком. Между тем совсем не в твоей натуре быть ленивым или непослушным, и с этого времени ты покажешь себя совсем в другом свете. Ты приложишь все старания, чтобы добиться успеха в школе, будешь слушаться родителей и во всех отношениях сделаешься хорошим мальчиком. Твое здоровье поправится, и с этих пор ты будешь чувствовать себя крепким, сильным и прилежным. По природе ты умный и способный мальчик, и теперь всё, что в тебе есть хорошего, проявится наружу. Мы прогоним непослушание и лень и не потерпим более ни того, ни другого. Пока спи минут десять, потом проснись и не вспоминай ничего, что произошло за это время. Ты во всех отношениях будешь себя хорошо чувствовать. Ты не будешь помнить ни одного внушения, которое я в тебе вызвал, а также в твоей памяти не останется ни малейшего следа тех обманов чувств, которые в тебе были вызваны. Во всех отношениях ты будешь вполне здоров. Спи теперь десять минут и проснись вполне самостоятельно». При непрерываемой полной тишине в комнате сядьте на стул в некотором расстоянии от мальчика, и вы увидите, как ровно через десять минут, почти секунда в секунду, а может быть, немного ранее, пациент проснется вполне здоровым.

На случай чересчур глубокого сна. – В весьма редких случаях может произойти то, что мальчик чересчур глубоко заснет, и сам не проснется в назначенное время. Тогда вы должны подойти к нему и, снова положивши руки на его голову, сказать: «Ты хорошо отдохнул, чувствуешь совершенно здоровым и в хорошем настроении духа. Когда я сосчитаю до «трех», ты проснешься, совершенно проснешься. Раз, два, три, просыпайся!» Пациент откроет глаза и, может быть, выразит удивление по поводу продолжительности времени, которое, судя по часам, прошло с тех пор, как его оставили на кресле. То обстоятельство, что мальчик спит дольше, чем вы желаете, не грозит опасностью, предполагая, конечно, что вы строго следовали главным указаниям, рекомендованным здесь. В противном случае опасность, действительно, существует, и надо постоянно помнить, что при известных обстоятельствах пациент спит дольше, и его невозможно разбудить даже с большими усилиями. К этому вопросу я обращусь в другом месте и постараюсь выяснить, что во всех таких случаях крайне неприятное состояние было вызвано самим оператором.

Лекция IX.

Внесознательная часть разума. – До сих пор мы показали читателю лишь типичные случаи выполнения гипнотических опытов. После этой предварительной подготовки мы покажем, какую роль играет внесознательная область разума при этих явлениях. Это очень просто и подтвердит верность того положения, что человек никоим образом не есть творение,

одаренное лишь одним известным сознанием, но в нем еще господствует второе сознание, которое мы назовем «внесознательной областью».

Очевидность двойного сознания. – Всякому известен тот факт, что ночью, во время сна, проявляется совершенно иное сознание, чем в состоянии бодрствования, – сознание, которое в своих главных чертах очень отличается от последнего. Самое важное различие здесь заключается в том, что в сновидениях, вообще, очень мало разумного. Отсутствие всякого разумного образа мыслей – вот что главным образом составляет различие между действительным сознанием и внесознанием. В другом же отношении оба совершенно сходны друг с другом, – именно, представляющаяся в сновидениях жизнь является почти полным подражанием жизненных явлений, совершающихся наяву. Все сновидения дают точные картины переживаемых нами в действительности фактов. Люди, которых, как нам кажется, мы видим во сне, бывают почти всегда лишь теми лицами, которых мы знаем в жизни или же знали раньше. Таким образом мы можем с полным правом утверждать, что действительное сознание и сознание во время сна обозначают собою два различных состояния рассудка, состояние бодрствования и состояние сна, но что они, однако, будучи сами по себе различны, всё же, внутренне связаны между собою, потому что между ними много общих признаков.

Общие свойства. – Одно из этих свойств заключается в памяти. В то время, как наша память в состоянии бодрствования часто покидает нас и по временам плохо действует, во внесознательной жизни она показывает удивительную точность. При внесознательном состоянии, так сказать, ведется точная приходно-расходная книга обо всех жизненных явлениях. Ее можно кратко назвать дневником души, и кажется, как будто поднимается завеса бодрствующего сознания с его заботами и опасениями и внесознательная память дает доказательства изумительной твердости и силы. Таким образом у людей внезапно, перед глазами смерти, начинает говорить их совесть, и перед их внутренним существом проходят, как в панораме, длинной вереницей все происходившие с ними события. Покров, до сих пор покрывавший действительное сознание, поднимается. Иногда этот покров бывает приготовлен из очень тонкой материи так что по временам люди даже в состоянии бодрствования чувствуют себя оторванными от действительной жизни и предаются фантастическим сновидениям. Таким людям внесознательное состояние дает в общем больше действительности, чем сознательное. При применении гипнотизма мы можем совершенно устранить это покрывало и доставить данному лицу возможность воспользоваться вполне своими свойствами, проявляющимися во внесознательном состоянии.

Доверчивость и легкое верие внесознательного состояния. – Внесознательный рассудок не только в достаточной степени доверчив, но охотно и легко верит всему, что ему говорят. Он не догадывается спросить, или оказать сопротивление проявляемым на нем внушениям – точно так же, как и вы сами не можете противостоять своим сновидениям, когда видите их ночью.

Где находится сила. – Поэтому мы можем охарактеризовать гипнотизм как состояние сознательного покоя при внесознательной деятельности. Причину того, что гипнотизм является полезным для лечебных целей, мы видим в индивидуальной силе, заключающейся во внесознательном состоянии. Здесь находится движущая сила. Бодрствующий рассудок приказывает и отпечатывает в то время, как отдает свои приказания внесознательному рассудку, последний охотно их воспринимает, верит в данное ему внушение и пунктуально выполняет отданные ему приказания. Это также подтверждается вообще в жизни, как и во время гипноза на людях, над которыми производят опыты. Целебная сила гипнотизма поэтому, главным образом, оказывается действительной во время внесознательного состояния.

Vis medicatrix naturae. (Целебная сила природы). – Божественный закон природы состоит в том, что она всё более и более стремится исцелять от болезней и исправлять ненормальности без помощи и без сознательного воздействия. Но часто может быть, что неправильные мысли, возникающие в бодрствующем человеке, наполняют внесознательную область такими убеждениями и пороками, что она бессильна в борьбе с этим злом и должна прибегать к внешней помощи, какой внешней помощью и является гипнотизм, т.е. принесение извне возбуждения полусознанию. Внушения экспериментатора проявляются в виде помощи, с целью снова восстановить в своих правах упомянутый священный закон вечного целебного побуждения, и это побуждение, так сказать, является благом для полусознания. Это в высшей степени разумный и благодетельный закон.

Сила веры. – Строго говоря, можно было бы назвать целебную силу гипнотизма силой пациента, в которой проявляется его восприимчивость и которая побуждает его верить в целебные для него внушения, раз только таковые были переданы внесознательной области его

ума. Помните, что целебная сила не заметна в бодрствующем состоянии. Она собственно относится к числу сбережений внесознательного рассудка и может быть развита самим человеком для собственной пользы, путем самовнушения или при помощи гипнотизма, как это было указано выше. В обоих случаях стремится ли данная личность сама себя лечить, или быть излеченной другим лицом, дело идет об одном и том же средстве, о сознательном, или бодрствующем рассудке, который производит впечатление на внесознательный рассудок и который способен исцелять. Итак, это средство в первом случае мы называем «самовнушением», а во втором «гипнотизмом».

Лекция X.

Различие между гипнозом и естественным сном. – Я уже упоминал раз о необычайно хорошей памяти, проявляющейся при гипнозе; поэтому гипнотическое состояние и естественный сон нельзя считать за одно и то же. При гипнозе умственные силы человека проявляются с особенной яркостью. Если же ему предоставлено будет без помехи спать, без какого-либо внушения со стороны гипнотизера, то гипноз обыкновенно переходит в естественный сон. На основании этого мы можем спокойно утверждать, что гипноз развивается из сна и снова переходит в сон.

Лечение во время естественного сна. – Точно так же, как гипноз развивается из искусственного сна, он может развиваться и из естественного. В Америке в настоящее время многими родителями пробуются лечение детей во сне, конечно, при полном изучении этого метода. Лечение это идет весьма успешно, особенно когда требуется уничтожить в детях дурные привычки, улучшить здоровье и внушить прилежание. Родители во время сна детей говорят с ними и заставляют их отвечать во сне. Важнейшее условие при этом заключается в том, чтобы родители или доктор были вполне уверены насчет внимания данного субъекта. Этот метод я изложил для американцев еще в 1897 г.¹⁰ в маленькой брошюре под заглавием «Воспитание во время сна», и там привел много примеров замечательных и удачных опытов.

Этим простым способом совершенно излечивается заикание, мочеиспускание, хорея, нервозность и дурные привычки. Если читатель припомнит, что было сказано в предыдущей лекции о силе, присущей внесознательному рассудку, то ему будет понятна философия системы.



Воспитание во время сна. (Мать и дитя)

Метод, применяемый во Франции. – Спустя почти год после обнародования моего открытия, появился в Париже, в «Revue de Psychologie», ряд статей доктора Поля Фаре, вполне подтверждающих мою теорию и вытекающие из нее результаты. Психологи твердо установили, что влияние на воспитание и нравственную сторону человека легче и глубже запечатлеваются у спящих людей. Применяемый при этом метод всегда один и тот же, и нет надобности снова к нему возвращаться. В предыдущих лекциях было указано, как делается положительное внушение, но для большей наглядности приведем такой пример: Предположим, что у вас есть сын, привыкший заикаться. Эта привычка часто является у детей из подражания кому-нибудь из знакомых. Чтобы с успехом побороть это, надо, отпуская спать ребенка, сказать ему: «Ночью, когда ты будешь крепко спать, я приду к тебе и кое-что тебе скажу. Ты несколько не должен удивляться этому и совсем не должен просыпаться. Все-таки, ты должен будешь мне отвечать, когда я предложу тебе несколько вопросов».

Метод передачи внушений во время сна. – Спустя некоторое время после того, как сын ваш уснул, вы подходите к нему, ложитесь на кровать и начинаете его гладить по лбу, чтобы вызвать в уме его представление о том, что вы возле него, но всё это должно быть сделано так тихо, чтобы не разбудить его. Понятно, что толчок, или что-либо подобное встревожат его сон, и тогда уже придется поступить, как при гипнотизировании, т.е. вы должны сказать ему, что всё в порядке, что он должен тотчас же закрыть глаза и крепко спать. В таком случае внушения должны быть сделаны быстро и настоятельно, чтобы он вскоре ослабел и задремал, а затем

¹⁰ МОИ: Стало быть, данное сочинение написано после 1897 года.

погрузился бы в здоровый сон и не просыпался, пока вы будете с ним говорить. Во всяком случае, есть вероятность, что он не пробудится, если вы точно последуете данному указанию. Терпеливо и медленно должны вы мало помалу обратить на себя его внимание. Отнюдь вы не должны его подгонять, или возвышать голос, а должны говорить тихо, внятно и без всякой торопливости.

Тихое внушение. – Вы говорите спокойным голосом: «Ты теперь хорошо спишь и не проснешься. Ты слышишь, что я с тобой говорю, но то, что я скажу, не должно потревожить твой сон. Ты можешь отвечать на мои вопросы. Ты теперь хорошо себя чувствуешь?» По всей вероятности сначала он не ответит. Надо научить его отвечать вам, не просыпаясь. Для этого вы должны всё время тихонько гладить его рукой по лбу, чтобы возбудить всё его внимание. Затем вы слегка кладете ему на рот палец и говорите: «Когда я кладу тебе палец на рот, ты будешь в состоянии мне отвечать. Ты можешь сказать «да». Обыкновенно при этом губы ребенка начинают шевелиться, как будто он хочет что-то произнести; но еще ничего не слышно; тем не менее, заметя движения губ, вы должны повторить прежнее внушение и ясно высказать, что в будущий раз – может быть, уже на следующий день – он будет легко отвечать вам.

Лечение заикания. – Для излечения заикания вы прибавите: «Ты увидишь, что завтра будешь в состоянии мне отвечать, не мешкая. Ты будешь в состоянии говорить так же хорошо, легко и внятно, как я; ты не будешь ни заикаться, ни мешкать в ответах». Еще раз повторите это внушение положительным, настойчивым тоном и затем оставьте его. На следующий день по всей вероятности, у него не останется ни малейшего воспоминания о том, что с ним говорили. Но вы уже заметите улучшение в его выговоре, и может случиться, что через вспомогательную способность внесознательной части ума ваше внушение перейдет снова в его сознательную память, и он припомнит, что вы ему накануне внушили. Может быть и то, что ни теперь, ни после он не вспомнит о происшедшем: это зависит от того, насколько глубок был внушенный ему сон.

Опыт облегчается, благодаря повторению. – В следующие затем разы вы увидите, что при вашем разговоре с ним гораздо легче будет получать ответ.

Опыт пассивного сомнамбулизма. – Если бы вам понадобилось удостовериться на опыте, как велико влияние одного человека на мозг другого во время естественного сна, то попробуйте по своему желанию дать то или другое направление сновидениям спящего. Вы можете, напр., внушить своему сыну, что он предводительствует войском, и он во сне будет действовать на поле сражения, вместе с тем можете внушить, чтобы по пробуждении он припомнил всё, что видел, и на следующее утро он вам слово в слово расскажет всё, что вы ему передавали во время сна. Точно с таким же успехом вы можете вызвать в его мозгу светлые картины спокойной жизни и приятных впечатлений. Закон восприимчивости внушений во внесознательном состоянии остается неизменным; он действует в обоих направлениях и может быть употреблен как на добро, так и на зло. Мы со своей стороны советуем его применять только с лучшими целями.

Лекция XI.

Внушения, осуществляемые после гипноза. – Из всех проявлений гипнотизма ни одно не возбуждает такого удивления и вместе смущения в уме наблюдателя, как известное под именем «послегипнозного внушения». Но я снова посоветовал бы прежде основательнее изучить предыдущие опыты над внесознательной памятью, так как с помощью их только можно найти ключ к последующему удивительному явлению. Явление это исключительно зависит от силы памяти, проявляющейся во внесознательном рассудке.

Как делаются послегипнозные внушения. – Для осуществления внушений, исполняемых после гипноза, гипнотизер обращается к спящему глубоким сном медиуму и говорит: «Десять минут спустя после того, как я вас разбужу, у вас явится сильнейшее желание надеть свою шляпу и вернуться домой. Вы возьмете шляпу, наденете ее и тотчас забудете, что вы намерены были делать. Вы останетесь сидеть в своем кресле и говорить со мной, оставивши свою шляпу на голове. Но вы не будете сознавать, что я вам внушил всё это сделать». В назначенное время, т.е. десять минут спустя после пробуждения, медиум станет оглядываться, чтобы найти свою шляпу. Найдя ее, он ее тотчас наденет и останется сидеть в кресле. Если к нему обратятся с вопросом, он с уверенностью скажет, что не вставал со стула, и что шляпы у него нет на голове; если вы снимете шляпу и покажете ему, он на минуту изумится, потом одумается и скажет: «Да, я был намерен пойти домой».

Субъект извиняется в своем поведении. – Он предпочтет сказать вам это, чтобы вы не подумали, что ваше внушение могло иметь на него такое огромное влияние и заставило его без

всякого сознания послушаться вас. Хоть он ничего не помнит, что вы ему сказали, но видя, что он по вашему внушению сделал что-то смешное, он будет обижен, что, как машина, должен был повиноваться вашему приказанию. Это проявится, как в данном, так и в других случаях. Поэтому он начнет всячески вывертываться и извиняться, утверждая, что он знал, что делал. Этот род внушений допускает множество опытов, некоторые из которых мы и рассмотрим здесь.

Закрепление внушения. – Чтобы усилить действие послегипнозного внушения, советуем его связать с каким-нибудь из своих собственных действий. Так напр., предположим, что вы скажете спящему субъекту: «Как только вы увидите, что я выйду из комнаты, вы встанете с кресла и подвинете стрелку часов на полчаса назад; но вы не должны помнить, что это сделали». Вы значительно облегчаете осуществление послегипнозного влияния, поставивши его в соотношение с вашим выходом из комнаты. Если припомнить упорство внесознательной памяти, то станет вполне понятным, что как только вы вышли из комнаты, ваше предварительное внушение уже в бодрствующем сознании субъекта перешло в побуждение, так как первое внушение не было устранено.

Когда эти внушения не удаются. – Субъект только тогда не приводит в действие послегипнозных внушений, когда он их отвергнет в самом начале; и это единственный случай, когда эти внушения не удаются. Если внушение принято, и на осуществление его изъявлено внутреннее согласие, то оно всегда исполняется пунктуально, точь-в-точь, как было приказано. Если же вы стараетесь навязать внушение, действующее на субъекта отталкивающим образом, или противоречащее основам его нравственности, то он его отвергнет, и оно никогда не произведет полного впечатления на его внесознательный разум, так как натолкнется на сопротивление.

Внушения могут быть отвергнуты. – Чтобы внушение было действительно, данный субъект должен твердо в него верить и внутренне воспринять его. Конечно, случается, что он принимает противные его натуре внушения и принужден бывает против своей воли совершать поступки, которые он в бодрственном состоянии никогда бы не совершил. Но, по моим наблюдениям, в послегипнозных внушениях субъект отвергает те, которые его отталкивают, как бы настоятельно ни принуждал его к этому экспериментатор. Правда, еще в присутствии гипнотизера он иногда выполнит внушенные приказания, даже когда они касаются действий, которых бы он не исполнил в бодрственном состоянии; но в отсутствии его, когда собственно и должны быть выполнены послегипнозные внушения, он не исполнит того, что ему неприятно или противоречит его характеру. Этот факт значительно упрощает этот способ и ставит его на твердые основы.

Количество времени, в течение которого могут иметь силу эти внушения. – Воспринятое субъектом послегипнозное внушение может быть приведено в действие через неделю, месяц, даже через год после того дня, когда оно было сделано, и большею частью такие внушения непременно исполняются пунктуально в назначенное время. Этот факт объясняется также необычайной способностью внесознательного мышления помнить прошлое.

Так называемый мгновенный гипнотизм. – Этот род гипнотизма представляет весьма частую форму послегипнозного внушения, наиболее употребляемую без всяких изменений при публичных сеансах. Вы, напр., говорите уже загипнотизированному субъекту: «Как только я войду в комнату и воскликну «Спите!» – что бы вы ни делали, вы моментально бросите это делать и заснете». Действие бывает таково, что чем бы ни был занят субъект, он тотчас же может упасть в глубокий сон, как только гипнотизер войдет в комнату и прикажет заснуть.

Как преодолевается сопротивление субъекта. – Случается, что субъект оказывает сопротивление гипнотизеру. Это является пробным камнем для последнего, смотря по тому, знает ли он свое дело, или потеряется. Если гипнотизер приобрел достаточно опытности и знания, он постарается тотчас же подействовать на пациента словесным внушением. Он не должен давать ему времени на размышление и должен авторитетно запечатлеть в его уме уверенность, что все его слова незыблемо исполняются на деле. Предположим, напр., что пациент отвергает внушение, в знак чего качает головой и говорит: «Я не усну, и вы не имеете силы заставить меня спать!» В таком случае не следует стоять на месте и повторять внушение сна, а надо положить руку на лоб гипнотизируемого, а другой рукой закрыть ему глаза и сказать: «Вы не можете бодрствовать, если бы даже и попытались; у вас есть потребность сна; вы чувствуете себя сонным и тотчас же уснете. Спите же крепко, пока стоите на ногах». Если экспериментатор поступит, как здесь показано, и раз-два проведет по лбу пациента, то тот уснет так же несомненно, как $2 \times 2 = 4$.

Почему гипнотизер должен иметь успех при продолжении опытов. – Мальчики вообще сомнамбулисты, т.е. они весьма восприимчивы к внушениям. Мальчик, которого раньше гипнотизировали, легко снова поддается гипнозу; если его сопротивление преодолено, то дело гипнотизера только уметь запечатлеть в его мозгу свои внушения. Каждый может уже однажды загипнотизированного им субъекта загипнотизировать во второй раз. Единственное исключение из этого правила бывает тогда, когда при неумелом ведении дела и плохом выборе внушений в испытуемом возбуждается страшная нервозность, при чем уже ни первый гипнотизер и никто другой не могут его загипнотизировать. Я сам делал не раз такие опыты, и неудачный результат всегда происходил от нервной раздражительности, вызванной плохим исполнением опыта.

В чем заключается опасность. – Во всех случаях, когда гипнотизер не может разбудить субъекта, вина опять-таки на стороне гипнотизера, а не на стороне субъекта. Как только экспериментатор пытается внушить субъекту мысль, противную его натуре, и с которой он бы не согласился наяву, всегда бывает один из двух результатов: или субъект тотчас же просыпается или, наоборот, впадает в такой глубокий сон, что внушения уже вообще не могут иметь на него влияния. Тогда субъект окончательно воспротивится приказаниям проснуться, и все усилия разбудить его обычными средствами останутся тщетны.

Как поступать в таком случае? – Если бы в вашей практике произошел такой случай, у вас одно только средство помочь делу: предоставить пациента вполне самому себе: он должен сам побороть свой сон и проснуться, когда ему этого захочется. Не следует его будить и отнюдь не позволять другому лицу до него касаться. Вы можете положить ему руку на лоб и настоятельно сказать: «Как я вижу, вы не хотите теперь просыпаться. Так и спите спокойно, пока чувствуете в том потребность. Когда же проснетесь, вы будете вполне хорошо себя чувствовать и освободитесь от всякой нервозности. От вашего сна не будет никаких других последствий, и вы можете проснуться, когда вам захочется». Когда вы оставите испытуемого одного, к нему придет на помощь его собственная природа и перенесет его, так сказать, из глубины внесознательной жизни на поверхность сознания. Это может послужить ему только на пользу.

Важность внушений, долженствующих осуществиться после гипноза. – Из всех проявлений гипнотизма, внушения, исполняемые после гипноза, заслуживают наибольшего внимания, так как они оказывают наиболее продолжительное влияние на внесознательную область. Строго говоря, и обыкновенные внушения, как напр.: «после пробуждения вы будете совершенно здоровы, и это улучшение продлится», точно так же не что иное, как послегипнозное внушение, потому что здесь дело идет о душевном состоянии, которое должно наступить по окончании гипноза. Отсюда, понятно, вытекает чрезвычайная важность послегипнозных внушений, а их превосходное действие покажется легко объяснимым для читателя.

Лекция XII.

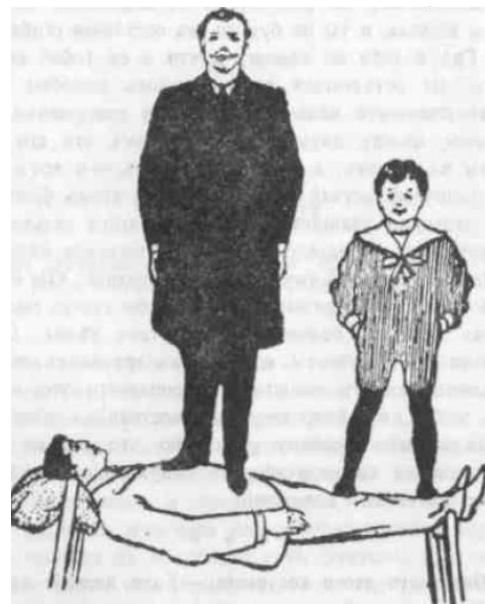
Стадия каталепсии (столбняка). – Одно из гипнотических состояний известно под именем каталепсии. Им очень часто пользуются при представлениях, но я отношусь к нему отрицательно и рекомендую вам не касаться этого состояния. Те из вас, которые видали гипнотические развлечения и представления, вспомнят, как слабого сложения мужчины или женщины могли держать на себе тяжести в несколько сот фунтов, если экспериментатор клал их горизонтально между двумя столами или другими опорными пунктами, причем в действительности тяжесть давила только на их голову и ноги. Это одно из состояний мускульного оцепенения. При большом упражнении иные субъекты способны развивать в этом отношении весьма значительную силу.

Как это производится. – Каталепсию вызывают следующим образом. Предположим, что вы занимаетесь опять с тем же мальчиком, которого вы погрузили в сон, во время которого вызвали у него обман различных чувств. Проведите вдоль всего его тела с обеих сторон от головы до ног и обратитесь к нему с такими словами: «Ты сделаешься теперь совершенно неподвижен, ты уже более не мальчик; ты теперь кусок железа, и ты не будешь в состоянии сгибать свое тело. Где я тебя ни положу и что с тобой ни стану делать, ты останешься неподвижным подобно труп». Затем положите мальчика, ставшего совершенно неподвижным, между двумя стульями, так что его голова лежит на одном, а ноги на другом, – и вот перед вами типичный случай каталепсии. При этом биение пульса у мальчика учащается; но кроме этого нельзя заметить, что указывало бы на испытываемое мальчиком напряжение. Внушите ему дальше следующее: «Ты не чувствуешь никакого напряжения. Ты мог бы теперь выдержать всякую тяжесть, положенную на твое тело». Действие этого опыта вызывает, конечно, в зрителях

изумление. Мальчик может попытаться произвести это над самим собой в бодрственном состоянии, причем он заметил бы, к своему удивлению, что ему ни разу не удастся даже с величайшим напряжением сил удерживаться в таком положении.

Опасность этого состояния. — Хотя явление катаlepsии дает в высшей степени веское доказательство наличности большой силы, которую можно вызвать в человеке с помощью внушения, однако, на самом деле этот опыт связан с большой опасностью, о которой по моим сведениям не упоминал ни один экспериментатор и о которой не говорится ни в одном до сих пор существующем учебнике гипнотизма. Опасность заключается в том, что привычка держать мускулы продолжительное время в напряженно неподвижном состоянии, может легко привести к тому, — как это обыкновенно бывает и при других привычках, — что она прикрепляется к субъекту, и снова может возникнуть старая история о волшебном подмастерье, который вызвал духов, но не мог потом освободиться от них.

Состояние это бывает невозможным. — Опасность повторного вызывания катаlepsии заключается в том, что субъекту во время естественного сна будет сниться, что он находится на представлении, и что экспериментатор вызывает в нем столбняк. Последствием этого бывает то, что он переходит во время естественного сна в состояние полной мускульной оцепенелости, которая может продолжаться несколько часов. Освободить его от этого почти невозможно. Такого рода мускульные напряжения никому не могут быть благодетельны в физическом отношении, а вследствие повторного вызывания такого состояния нервная система в значительной степени расстраивается. Один из лучших субъектов-катаlepsиков, каких когда-либо можно было видеть на сцене в Америке, находится в настоящее время в сумасшедшем доме в восточной части Америки. Он *невольно* впал в катаlepsическое состояние. К этому присоединилось еще сильное расстройство нервной системы, вызванное, само собой разумеется, предшествующими напряжениями мускулов вышеупомянутым способом. Некоторые из более незначительных катаlepsических опытов никому не принесут вреда, но всякий опыт, имеющий в большей или меньшей степени грубый характер, конечно, отзовется на субъекте, и во всяком случае может повлечь за собой серьезные последствия.



Представление катаlepsии на сцене

Лекция XIII.

Достигаемое гипнотизмом укрепление мускульной силы. — Все гипнотические опыты показывают, что многие, подвергающиеся им, проявляют значительную физическую силу во время гипноза. Под влиянием гипнотического внушения они могут поднимать с полу такие тяжелые вещи, которые никак не могли бы поднять в нормальном состоянии.

Способность его усиливать интенсивность внешних чувств. — Посредством внушения можно придать такую остроту, напр., чувству обоняния, что испытуемый может чувствовать запах на далеком расстоянии в то время, как другие присутствующие совсем его не ощущают.

Точно также делается острым и зрение. Испытуемый может разбирать весьма мелкую печать, для чего в бодрственном состоянии потребовались бы сильные увеличительные стекла. И слух может быть улучшен так, что глухой может слышать на расстоянии нескольких шагов тиканье часов. Ясно, как полезны подобные факты для врача, который намеревается применять гипнотизм при лечении своих пациентов. Многие, наприм., случаи глухоты излечивались гипнотизмом. В таких случаях дело заключалось в том, чтобы наивозможно более возбудить деятельность нервов слухового органа, чтобы они значительно превосходили обыденную. Точно так же поступают с глазным нервом, укрепляя его внушением до тех пор, пока ослабшее зрение восстановится; и даже слепота может быть вылечена. Когда приходится лечить пациентов гипнотизмом для уничтожения подобных неправильностей, то советуем во время гипноза гладить больные части тела руками.

Лечение головной боли. — При лечении головной боли хорошо несколько раз провести руками по голове пациента и при этом тоже несколько раз повторить внушение, что прилив

крови должен исчезнуть, боли прекратиться и не возвращаться более. Особенно рекомендуем проводить сильно пальцами по черепу, чтобы привести его в прежнее состояние. Опытами установлено, что гипнотизм вылечивает головную боль возбуждением всех нервов, вообще сопровождающим гипноз. Это возбуждение или, по крайней мере, уменьшение напряженного состояния сообщается кровеносным сосудам вследствие чего прилив крови уменьшается, и боли, происходящие от давления крови на нервы, проходят.

Если намереваются излечить посредством внушения ревматизм, то нужно сказать пациенту, что ревматизм исчезнет и не вернется более; кроме того можно во время гипноза положить руку на больное колено, до которого наяву невозможно дотронуться, не причинивши сильнейшей боли. В это время боль, передающаяся от больного колена к мозгу, а от последнего к сознанию, не будет ощутительна. Ваше внушение, что в означенной части тела нет боли, перевешивает оба первые влияния. Это повеление передается мозгом сознанию, и сознание его принимает как действительность.

Смягчение боли на основании научных данных. – Приведенный результат основан просто на прекращении соединения нервов мозга с болевыми частями тела, где бы боль ни находилась, – в колене, руке или какой-нибудь другой части тела. На этом основании лечение гипнотизмом воспаленных частей всегда бывает успешно. Внушение об отсутствии боли, сообщаемое мозгу, разъединяет, так сказать, сообщение между болезненным состоянием и сознанием, так что боль уже не может ощущаться.

Сделать лечение радикальным. – Присущая послегипнозному внушению сила дает нам в руки средство сделать отсутствие болезненного состояния продолжительным. Мы говорим: «Твоя боль совершенно исчезнет; *она не вернется более*». Этим внушением мы прерываем упомянутое сообщение между мозгом и больным местом, и боль вскоре прекращается. Если, однако, как чаще случается, она возвратится снова, несмотря на внушение, то тогда нужно пациента снова загипнотизировать и повторить внушение. При этом не надо забывать, что это единственная естественная лечебная метода, и она потому успешна, что основана на самой природе. Совсем неважно, если болезненные проявления повторяются: при гипнотическом лечении боли будут чувствоваться всё меньше и слабее, пока окончательно не исчезнут. Конечно, описанный здесь способ лечения головных болей и ревматизма не единственный; могут быть и другие приемы такого лечения, не менее успешные.

Лечение ревматизма. – Лечение ревматизма, по моему мнению, должно неизменно начинаться с постепенного и всё усиливающегося давления на болящую часть. Напр., если боль, т.е. воспалительное состояние, в руке, то последнюю сначала слегка пошевеливают, мало помалу нажимая и всё усиливая давление, в то же время положительно внушая больному, что боль пройдет и никогда более не вернется. Мне случалось делать опыты, когда даже с первого раза можно было при помощи внушения заставить пациента протянуть руку во всю длину, между тем как до этого он уверял, что сама мысль о движении руки причиняла ему боль.

Лекция XIV.

Ценный способ. – Если вспомнить еще методы, служащие для вызывания послегипнозного внушения, то легко убедиться, что можно привести весьма своеобразное доказательство его силы, – доказательство, которое в особенности способно запечатлеться в уме пациента. При этом вы должны быть продолжительное время в сношении с субъектом следующим образом:

Сначала заставьте субъекта заснуть, и если вы убеждены, что пациент находится под вашим влиянием, говорите следующее: «Я дам вам талисман, который будет давать здоровый, освежающий сон во всякое время, когда только вы почувствуете потребность в нем. При этом совершенно безразлично, будет ли у вас желание бодрствовать или спать, как скоро вы вынете этот талисман из кармана, возьмете его к себе и будете смотреть на него, вы тотчас же погрузитесь в глубокий сон».

Напишите на листке бумаги или лучше на своей собственной визитной карточке черными буквами слово: «спи». Прикажете затем субъекту смотреть на карточку, и настоятельно повторите ему, что всякий раз, как его взор будет падать на этот предмет, он тотчас же будет погружаться в глубокий гипнотический сон, причем всё время он будет слышать ваш голос, который будет говорить ему «спи».

Действителен и при отсутствии экспериментатора. – Всегда хорошо вручать пациентам, страдающим бессонницей, визитные карточки со словом «спи». Как ни странно, но пациент, пытающийся неоднократно в течение продолжительного времени, может быть целой половины

ночи, заснуть, тотчас засыпает, как только начинает смотреть на талисман. Равновесие его нервной системы восстанавливается, и он засыпает. Но главная особенность этого способа заключается в том, что действие талисмана продолжается неограниченное количество времени. Он помогает через пять лет так же, как и сегодня.

Гипнотизм из расстояния. – Вы можете легко убедиться в том, что если вам удалось усыпить субъекта гипнотическим сном два или три раза, и он успел освоиться с вашим голосом и манерой внушения, то вы будете в состоянии усыпить его через телефон или письмо, совершенно так же, как если бы он стоял перед вами.

Лекция XV.

Ценность гипнотизма для врача. – В практике врачей ежедневно представляются случаи для применения гипнотизма при лечении; и в настоящее время врачи извлекают из него много пользы. Каждому врачу известно из собственной практики, что бывают некоторые случаи болезней и бессонницы, вследствие чрезмерного раздражения мозга, которые совершенно не поддаются медицинским средствам, и при которых приходится часто прибегать к впрыскиванию морфия, имеющему последствием столь опасную привычку к морфинизму. В таких случаях лучше всего прибегать к гипнотическому внушению, за исключением того, когда больной уже находится в бреду. Нет необходимости упоминать при этом слово «гипнотизм», так как оно может еще более усилить раздражение пациента, незнакомого с гипнотизмом и пытающегося против него предубеждение.

Как врач может применять внушения. – Врач садится возле больного, берет его руку и говорит спокойным, но внушительным тоном: «Теперь лучше будет не давать вам никаких лекарств. Я знаю метод, с помощью которого могу уничтожить ваши боли и доставить вам здоровый сон. Вы не должны бояться или беспокоиться, вам нужно только в точности исполнять мои требования. Сначала прямо и пристально смотрите на меня и не отворачивайте взгляда. Боль утихнет, вам захочется спать, и вы скоро спокойно заснете». Затем доктор должен делать то же самое внушение, которое приведено в предыдущих уроках и не забывать, что в этом случае не нужны никакие приемы, которые бы могли произвести оцепенение членов пациента.

Действие внушений. – Почти тотчас после сделанного внушения боль значительно ослабевает, вследствие чего восприимчивость пациента к внушению увеличится, так как вскоре он впадет в гипнотическое состояние. Тогда доктор оставляет его руку и повторяет известную формулу о здоровом, освежающем сне. Пациент проснется укрепленным, бодрым, освободившись от всякой боли. Во всех таких случаях совсем не следует, напр., говорить: «Вы не можете открыть глаз», или что-либо подобное.

Не делайте опытов. – Надо постоянно помнить, что при этом не допускаются никакие опыты. Нужно ограничиться положительным внушением и требованием, чтобы пациент ни на минуту не отводил глаз от врача. Этим методом обеспечивается прекращение болей и следующий за тем сон, что достигается успокоительным действием на нервы. Объясняется это тем, что внимание пациента просто отвлекается от боли и обращается на другой предмет. Неустойчивое вначале, внимание усердно направляется на новый способ лечения, а так как известно, что человеческий мозг не может одновременно в одинаковой степени поддаваться разнородным возбуждениям, то естественно, что внимание это обратится на приятное внушение о выздоровлении. Поэтому больной вполне отдается влиянию врача, и повторение слов последнего произведет действие на мозговую деятельность пациента, которая обеспечит выздоровление вернее сильных медицинских средств.

Отношение профессиональной медицины к гипнотизму. – Было бы, конечно, очень желательно, чтобы каждый врач в стране понимал простоту гипнотических внушений и мог бы их правильно применять. К сожалению, этого нет, потому что они так привыкли к материальным способам, что новая метода, в высшей степени простая и чуждая всякой таинственности, кажется им смешной. Довольно странно, но стало печальным правилом, что при вмешательстве человечества в божественный закон исцеления лечение ценится постольку, поскольку оно трудно, или



Гипнотизирование при помощи написанного приказа

неприятно. Мы привыкли считать более важной ту операцию, которая сопряжена с наибольшей опасностью. Достоинство же лекарства мы оцениваем по вреду, который оно причиняет клетчатке и по его ядовитым свойствам при употреблении в большом количестве.

Самые простые средства имеют наибольшую силу. – До сих пор мы не хотим признать, вследствие нашего непонимания, что самые простые средства суть вместе с тем наилучшие и наиболее действительные; и что сила внушения есть весьма важный фактор к доставлению здоровья и счастья, или несчастья и болезни, при злоупотреблении им. Рассудок всегда властвовал над телом, и так будет вечно. Поэтому в медицине наше стремление должно быть направлено к тому, чтобы сначала действовать на рассудок, а потом на тело.

Лекция XVI.

Воздействие на нервных женщин. – Между многими методами гипнотизирования нервных женщин есть один мой собственный, который я с успехом применяю уже многие годы. Собственно говоря, прием этот представляет такой метод гипнотизирования женщин, который должен был бы употребляться всяким врачом и он должен быть отнесен к главе о терапевтике.

Метод счета. – Заставьте вашу больную удобнее расположиться на софе и обратитесь к ней с следующими словами: «Вы должны исполнять в точности то, что я вам предпишу. Я буду громко считать и усыплю вас под этот счет. Но по мере того, как я считаю, вы должны попеременно открывать и закрывать глаза. Теперь пока закройте глаза и держите их так, пока я начну считать; а как только я скажу «раз», на секунду откройте глаза и взгляните на меня, а потом снова закройте. Когда скажу «два», опять на секунду откройте, взгляните на меня и снова закройте и т.д. Затем медленно считайте от 1 до 20-ти, причем между каждыми двумя числами делайте паузу на 5 секунд. Затем снова начинайте с одного, делая между двумя числами промежуток в 15 секунд. В моей практике никогда не приходилось идти дальше третьей серии. Обыкновенно пациентка вследствие напряженного внимания при таком следовании моему предписанию и стремления приспособиться к нему необычайно утомлялась и после нескольких успокоительных внушений погружалась в глубокий сон.

Почему этот метод имеет успех? – Сущность этой новой системы состоит в том, что пациентке дается в высшей степени простая задача, и в то же время требуется от нее полнейшее внимание. Поднимание и опускание век производит в них отяжеление, наводящее сон. Тот факт, что глаза закрыты, делает, наконец, пациентку более восприимчивой ко внушению сна, так как это прекращает ее сношение с окружающим и не дает ей развлекаться. Многие врачи говорили мне, что при помощи этого счетного приема им удавалось иметь успех даже с самыми упрямыми женщинами, которых они усыпляли. Было бы большим заблуждением утверждать, что та или другая особа не способна поддаться влиянию, потому только, что известный метод на нее не подействовал. В таком случае доктор должен прибегнуть к другому методу.

Изучайте своих пациентов. – Всегда нужно принимать во внимание тот или другой характер пациента или пациентки, потому что необходимо определить восприимчивость ко внушениям. При этом нововведения и всякое раздражение при глубоком гипнозе могут оказаться только помехой. Врач не должен удивляться, если после нескольких попыток усыпить пациентку она скажет ему, что его внушения не имеют на нее никакого влияния. Он должен спокойно и просто констатировать, что как человеческое существо она всё-таки должна поддаваться гипнозу; и надо только выбрать правильный метод, чтобы подействовать на нее.

Не позволяйте себе никогда выходить из терпения. – Одна из тайн успеха в гипнотизме заключается в том, чтобы никогда не терять терпения и мириться с возможностью неудачи. Пациента, который окончательно не слушается внушения заснуть, лежа на софе или сидя на стуле, советуем поставить на ноги и приказывать закрыть глаза, после чего врач может магнитическими пассами погрузить его в сон. Лучше всего доктору стать сзади пациента, проводить руками от головы до ног и произносить словесное внушение, после чего больным овладевает такая непреодолимая сонливость, что он теряет равновесие и падает навзничь, на руки доктору.

Целесообразность применения различных методов. – Изменение приемов с целью подвергнуть сомнамбулизму трудно поддающегося субъекта нередко приводило к успеху, хотя уже были основания прийти к заключению, что означенный субъект принадлежит к пассивным натурам. Это объясняется тем, что на земле не найдется даже двух человек, вполне схожих по натуре и характеру, и что поэтому нет ни одного метода гипнотизирования, который производил бы одинаковое действие на всех.

Но из многих способов, предложенных в этой книге, тот или другой может подойти для каждого отдельного случая, смотря по тому, нормален или ненормален субъект. Тайна гипноза состоит собственно в том, чтобы произвести определенное впечатление на мозг той или другой личности. При этом настойчивое отыскивание подходящего способа всегда приводит к цели.

Лекция XVII.

Гипнотизм в зубоврачевании. – Бесчисленное множество случаев встречается в практике всякого зубного врача, когда он может применить на пациенте гипнотическое внушение как средство для уничтожения боли во время операции, в особенности, если дело идет о сохранении нежной десны. Эти средства обыкновенно и признаются людьми, согласными с наукой о гипнотизме и умеющими ее применять. Но зубные врачи почти сплошь принадлежат к тому классу лиц, которые предпочитают употреблять вредные, наркотические препараты, как кокаин и т.п. вместо того, чтобы вызывать анестезию (безболезненность) естественным способом, присущим каждому человеку. Власть преодолеть боль дана всякому человеку, и можно сказать, что употребление наркотических средств с этой целью равносильно насильственному вторжению в область законов природы. В настоящее время нет привычки более вредной и с большим трудом преодолеваемой, чем привычка принимать кокаин. Всё более распространяющееся в настоящее время почти всеупотребительное применение кокаина со стороны врачей и дантистов заслуживает уже давно того, чтобы оно находилось под государственным контролем. Лишь немногие люди знают о том факте, что кокаин в настоящее время сулит больше жертв, чем алкоголь.

Блестящий предмет как вспомогательное средство при этом методе. – В каждом зубохирургическом кабинете находится большое количество блестящих отполированных, посеребренных или никелированных предметов, как тазы, инструменты и т.п. Всякий блестящий предмет может легче привлечь внимание пациента, чем тусклый. Чтобы уменьшить успешно боль при зубной операции, или совершенно устранить ее, рекомендуется просто, чтобы зубной врач сделал своему пациенту настоятельное словесное внушение, причем он побуждает его не сводить зора с предмета, находящегося приблизительно на расстоянии двух футов и величиной в 2–3 сантиметра.

Избегайте слова «гипнотизм»! – В этом случае нет нужды употреблять слово «гипнотизм», даже было бы большой ошибкой со стороны зубного врача, если бы он поставил слово «гипнотизм» в связь с последующим. Он должен самым простым образом внушить пациенту тот факт, что он не будет при операции ощущать никакой боли, если только будет следовать приказаниям врача. Врач теперь может применить тот способ, который был описан для того, чтобы погрузить пациента в гипнотический сон. Он увидит, что не трудно так повлиять на пациента, что он погрузится в глубокий сон, и вместе с тем обращаться с пациентом так, как если бы тот вполне бодрствовал. Он должен сказать ему следующее:

«Пока я вожу своей рукой по вашему лицу, вы будете держать рот открытым, и не будете закрывать его до тех пор, пока я не прикажу. Вы не будете чувствовать ни боли, ни неприятного ощущения, ни нервозности во всё то время, пока я буду пломбировать зуб. Если я вам скажу встать, чтобы выполоскать рот, вы при этом не проснетесь. Вы будете всё делать, что я вам прикажу, но не будете просыпаться. Как только операция окончится, вы не в состоянии будете ничего вспомнить. Вы ничего не будете знать о боли и не почувствуете никаких дурных последствий». Зубные врачи, в общем, еще не признают ценности гипнотического внушения как средства, смягчающего боль у пациентов. Но в Соединенных Штатах Северной Америки существует уже значительное число применяющих этот способ к своим операциям весьма успешно.

Причина, почему зубные врачи не признают гипнотизма. – Зубные врачи остерегаются публично выступать на защиту гипнотизма, потому что большое число людей по невежеству боятся идти к врачу, о котором они заранее узнали, что он производит свои операции под гипнозом. Подобный врач вследствие этого не только потерял бы часть своего дохода, но и подвергнулся бы опасности быть преследуемым судом, однако, будем надеяться, что скоро гипно-



Применение внушения при зубных операциях

тизм займет среди других средств, утишающих боль, подобающее ему место и будет признан величайшим благом, имеющим прочное основание в самой природе.

Лекция XVIII.

Гипнотизм как средство против боли. – В то время, как в Индии доктор Эсдэль¹¹ производил свои удивительные хирургические операции под гипнотической анестезией, а д-р Эллиотсон¹² то же самое делал в Англии, вновь открытый хлороформ, как болеутоляющее средство, поставил гипнотизм в тени и почти совсем вытеснил его при операциях. Хотя хлороформ принес человечеству не особенную благодать, так как убил больше людей, чем какая-либо болезнь, мы, всё-таки, должны признать его достоинство, когда с ним обращаются осторожно, его притязание на роль ценного средства против боли подтверждается многими примерами. Тем не менее это признание нимало не изменяет той истины, что самому человеку присуща сила, способная уменьшать боль и даже почти совершенно уничтожать ее.

Сила в человеке. – Так как эта сила находится в самом человеке, то надо только ее вызвать к деятельности. Это лучше всего достигается тогда, когда другой человек во время гипноза пациента нашептывает ему настоятельное внушение. Приказание гипнотизера: «Здесь не должно быть боли!» сливается с послушанием пациента, согласившегося со своей стороны не чувствовать боли. Во всяком случае из вышесказанного достоверно то, что упомянутая сила находится в самом человеке. На нее надо смотреть как на его собственность, хотя бы она и вызывалась к деятельности другим человеком. Он сам ничего об этом не будет знать; ему нет надобности думать, что она в нем самом, раз его невозможно в том убедить. Логическую связь этих наставлений легко понять, и они здесь обстоятельно выяснены.

Двойственное свойство этой силы. – Силы человеческого тела всегда действуют двояко и в параллельных направлениях. Мы постоянно наблюдаем одну силу, побуждающую и другую силу задерживающую; силу – действовать и силу останавливать деятельность, силу страдать и силу препятствовать страданию. Самый тот факт, что пациент способен чувствовать боль, служит достаточным доказательством того, что он обладает силой и подавить ее.

Стадия религиозного экстаза. – Существует состояние эксцентричной душевной деятельности, которая в первые времена христианства в лице мучеников стала типичной и представлялась стоящей гораздо выше телесной боли. Действительно, эти лица нисколько не подчинялись гипнотизму и вполне владели всеми своими способностями, свойственными бодрственному состоянию; они не обращали никакого внимания ни на раскаленное железо, ни на бичи, ни на костры, и у них даже телесные боли превращались в экстаз радости и блаженства. Было бы слишком смелым вдаваться в разрешение вопроса, были ли эти люди охвачены религиозным умопомрачением, или по внушению Божию могли преодолевать телесную боль. Истина заключается в том, что в человеческую натуру вложена сила преодолевать и уничтожать боль, сила, которая может быть проявлена, если только будет найдено и применено правильное к тому средство. В иных случаях эта сила вызывается внезапным потрясением, вызванным какой-нибудь задерживающей причиной; так, напр., случалось, что лежавшие в постели больные вдруг выздоравливали и могли вставать вследствие полученного ими какого-нибудь поражающего дурного известия. Это средство может принимать также форму гипнотического внушения, когда доктор приказывает, чтобы боль исчезла.

Святые места. – Средство это может также являться в виде святыни, вроде, напр., известного грота Св. Дины Бопре близ Квебека, куда ежегодно стекается множество больных для избавления от многолетних болезней. Но оно может также принять форму так называемого самовнушения или положительного утверждения, как это вообще практикуется в «Христианском учении» и в «Новой Мысли». Обстоятельство, на которое мы здесь указываем в особенности, состоит, что такая сила действительно существует. Она живет в человеке, и какими бы средствами она ни была вызвана к деятельности, она остается всё одной и той же силой.

Вызывание пассивного сомнамбулизма для уменьшения болей. – Когда врачу предстоит задача устранить в пациенте ощущение боли (произвести анальгезию) прежде, чем подвергнуть его хирургической операции, то он должен в течение 14 дней ежедневно подвергать его гипнозу и по возможности делать ему одно и то же внушение. Эти внушения могут быть сделаны таким

¹¹ **МОИ:** Переводчик даже в рамках столь небольшой брошюры не может придерживаться одного и того же написания этой фамилии.

¹² **МОИ:** Джон Эллиотсон (Elliotson, 1791.10.29 – 1868.07.29).

образом. Врач говорит больному: «Я думаю, вам приятно будет сегодня немного проехаться за город; мы теперь выйдем на улицу и сядем в ожидающий нас экипаж, затем проедем по городу и далее по полям, вдаль от шума и суеты. Вот мы уже находимся на краю великолепного леса. Вы видите находящиеся перед вами деревья, слышите пение птиц. Цветы на опушке леса и вся эта чудная картина производит на вас обаятельное впечатление. Здесь мы сойдем и будем бродить по лесу сколько нашей душе будет угодно. Вы ступайте по левой тропинке, а я возьму вправо, и позднее мы снова встретимся. После вы мне расскажете, где вы были и что видели во время прогулки. Чувство величайшего удовлетворения овладеет вами: и счастье проникнет в вашу душу; вы будете в душе счастливы, свободны и жизнерадостны. Вы убедитесь, что все страдания, все боли прошли, и будете считать себя вполне счастливым. Ничто не может вам повредить. Никакой боли вы совершенно не будете чувствовать: вам совсем несвойственно чувствовать какую-нибудь боль».

Испытание воздействия сновидений. – Этим в пациенте вызывают состояние пассивного сомнамбулизма; именно, – он твердо уверен, что гуляет в прелестном лесу. Для него это не сон; ему кажется это действительным происшествием, и срывающиеся с его губ выражение счастливого блаженства и изменившееся выражение его лица ясно свидетельствуют о том, как твердо он держится внушенных ему вами мыслей. Он чувствует себя в настоящее время вполне счастливым, как это и было ему навязано с помощью внушения. Рекомендуется подвергнуть пациента в этом состоянии некоторым важным опытам. Так, напр., в то время, как его щиплют, его уверяют, что он находится в глубине леса, и в то время, как его настоятельно подвергают внушению, ему говорят, что он не чувствует ни малейшей боли и скорее должен чувствовать себя в высшей степени довольным и счастливым.



Пассивный сомнамбулизм. – Сновидение по приказанию

Повторение сна. – Это сновидение внушают пациенту день за день, хотя бы с большими видоизменениями, затем, когда наступит день операции, хорошо снова повторить его. Прежде чем пациента поднимут, для того, чтобы перенести его на операционный стол, его сначала надо загипнотизировать и затем сделать ему внушение. Само собой разумеется, что в этих случаях рекомендуется иметь вблизи опытного помощника, особенно если предстоит очень болезненная операция, чтобы тотчас же пустить в дело хлороформ, если нервность больного перевесит силу внушения оператора.

Идиосинкразии пациентов, находящихся под действием гипноза. – Гипнотическая анестезия требует совсем особенного изучения; не найдется двух субъектов, с которыми можно было бы поступать одинаково: в иных случаях пациент впадает в глубокую летаргию, так что он не оказывает ни малейшего влияния на ход дела. В других он охотно содействует оператору, в точности исполняя все его приказания и интересуясь ходом операции, как будто бы он был при этом посторонним лицом. Бывают и такие случаи, когда одна уже боязнь операции уничтожает всякое действие гипнотического влияния, и больной просыпается, чтобы испытать весь ужас болей. Для таких случаев врач держит наготове хлороформ, чтобы употребить его при надобности.

Действие коматозного состояния («Когпаз»¹³). – В старые годы, когда еще докт. Эсдэль подвергал своих пациентов в месмерический сон, это состояние принимали за «кому»: это был сон, подобный глубокой летаргии и продолжавшийся от 5 до 7 часов. Весьма редко случалось, чтобы пациент приходил в сознание при операции; когда же это случилось, то достаточно было доктору просто приказать, и больной немедленно засыпал. В таких случаях внушениям всегда нужно было давать такое направление, чтобы они произвели концентрированное гипнотическое состояние. Я не разделяю мнения нынешних операторов, легко вызывающих слабое гипнотическое состояние и утверждающих, что во многих случаях бывает достаточно такого умеренного гипноза, чтобы боль точно также хорошо преодолевалась, как и при глубоком гипнозе.

В защиту глубокого гипноза. – Все опасные большие операции, производимые под легким гипнозом, были всегда болезненны. Ценность глубокого концентрированного гипноза, главным образом, заключается в том, что при глубоком сне пациента он дает возможность оператору заставить мозг пациента повиноваться ему, вследствие чего внушение, что он не чувствует боли, принимается им как совершенная правда. При более легком гипнозе пациент не поверил бы этому внушению и потому оно не имело бы силы.

Лекция XIX.

Факты, имеющие место при мгновенном гипнозе. – Хотя многие лица, преследующие личные выгоды, утверждают, что можно мгновенно загипнотизировать словом или взглядом первую попавшуюся личность в первый же раз, в общем это, всё-таки неосуществимо. Тем не менее – факт, что мгновенный гипнотизм, хотя и редко, бывает всё же возможен. Уже было описано, как при послегипнозном внушении зритель должен получать впечатление, будто бы данный субъект был загипнотизирован мгновенно, или что он при одном прикосновении гипнотизера мгновенно впадает в сомнамбулизм. Но мы хорошо знаем, что здесь дело идет о необычайном действии послегипнозного внушения, сообщенного субъекту заранее доктором, а именно, что при его прикосновении он должен крепко заснуть. Из этого ясно, что тут дело касается совсем другого опыта, а не того, чтобы гипнотизировать лицо, встреченное первый раз в жизни. Однако, существует два способа, – только два, – с помощью которых осуществляется это удивительное явление.

Метод выставления на вид перед публикой. – Один из них с вероятным успехом может быть выполнен перед публикой, так как требует блестящей театральной обстановки и предполагает со стороны подвергающегося опыту чувство ожидания и страха, к которым должна присоединиться твердая вера в силу гипнотизера.

Удивительное действие страха. – Я уже ранее обратил внимание читателя на особенное действие страха, испытываемое субъектом в чувствительном состоянии. Известно, что страх производит путаницу в мозгу субъекта, во время которой можно сделать положительное внушение настолько сильным, что оно запечатлется в нем надолго, быть может, навсегда. По моему мнению и убеждению никогда не было чудом и нельзя считать за чудо силу древних пророков. Она состояла просто в том, как мне думается, что люди убеждены в той силе, которую оказывает ум на тело. Всем хорошо известна история с сирийским прокаженным и точно также мы знаем о судьбе Гехадзи, слуги пророчицы Елизы. В наше время надо было бы охарактеризовать это как удивительный результат страха, обусловливаемого внушением, если бы совершенно здоровый человек внезапно заболел проказой. Я сам должен констатировать возможность таких фактов, предполагая, что субъекту заранее было дано известное приказание в предшествовавшем состоянии величайшего страха. Страх имеет свойство парализовать деятельность всей мускульной системы.

Как руководить публичными сеансами. – При публичных сеансах вошло в обычай, что гипнотизер, познакомивши публику с некоторыми из своих приемов, вызывает на сцену желающих, чтобы показать на них самих свое искусство. Случается иногда, что какого-нибудь молодого человека осмеивают за его боязнь быть на сцене, и потому публику заверяют в том, что никто из тех, кого будет профессор гипнотизировать, не будет испытывать ни малейшего страха. Но как раз воспоминание о только что виденном, вера в силу, которую он не может понять, делает его жертвой тревожного состояния, и хотя он очень храбрится, но в действительности

¹³ **МОИ:** Так в компьютерном файле. Надо полагать, что в бумажном оригинале стояло «Kommas» – немецкое множественное число от слова «кома». (Это один из признаков, что русский перевод делался не с английского, а с немецкого).

очень слаб нервами. Гордость не позволяет ему отступить назад и, скрепя сердце, он всходит на эстраду.

Профессор уже по своей профессии тотчас же видит, с кем имеет дело, и в обращении новоиспытываемого замечает признаки боязни. Окидывая взглядом новичка, он убеждается, что если ему удастся к нему примениться, то не будет стоять никакого труда внушить ему что угодно. Он быстро его усыпляет, так как боязнь вполне способствует восприятию внушения. Но одного этого быстрого внушения недостаточно, чтобы произвести в мозгу моментальное замешательство, необходимое для мгновенного гипноза.

Употребительный метод. – Профессор подходит к краю эстрады и в тот момент, когда субъект ставит на нее ногу, он вдруг одной рукой наносит ему удар по затылку, между тем когда публика думает, что он хочет ему помочь войти. Этот удар имеет целью усилить замешательство новичка. Не давая ему времени опомниться, гипнотизер ладонью другой руки довольно крепко сжимает ему подбородок, так что получается новый толчок, передающийся через нервы позвоночному столбу и причиняющий в настоящий момент бесчувственность. Субъект ощущает шум в ушах и как бы теряет сознание. В этой стадии гипнотизер должен решительно и строго приказать «Спи! Скорей засыпай! Теперь ты внезапно погрузишься в сон!» Во многих случаях этот прием сопровождался успехом; субъект закрывает глаза, и с этого момента находится в состоянии сомнамбулизма. Эта метода сценического гипнотизма совершенно верная, но подробности ее всё-таки, не должны быть видимы или понимаемы публикой. Толчок под подбородок должен быть едва заметен для присутствующих и отнюдь не должен быть грубым или причинить боль. Его нужно дать быстро, и тогда он обыкновенно обеспечивает успех.

Мгновенный страх как средство воспрепятствовать мышлению. – Другой способ мгновенного гипнотизирования, не прибегая к вышеописанному приему, заключается просто в том, что внимание новичка внезапно приковывают, нагнавши на него страх, когда он ни о чем подобном не думает. Для этого можно воспользоваться серебряным ящичком, или другим подобным блестящим предметом, который подносят к глазам субъекта и положительно утверждают, что он не может от него отвести глаз, что он вынужден повсюду следить за ним глазами, куда бы его ни уносили. Разумеется, при этом не надо давать времени субъекту для размышления, ибо иначе он тотчас же узнает, что в ящике нет никакой притягательной силы, заставляющей его не отводить от него глаз. Для таких размышлений оператор не должен давать времени субъекту.

Быстрые внушения. – Субъекту должно неотступно внушать, что его притягивает к себе ящик и побуждает его следить за ним глазами, что он не может отвести от него глаз, что бесполезно с его стороны было бы пытаться освободиться от него. Нередко случается, что глаза испытуемого заблестят, и он продвинется вперед, чтобы быть ближе к ящику. При этом движении субъекта гипнотизер кладет ему руки на глаза и закрывает веки, говоря: «Ты не спишь, а между тем ты не можешь открыть глаз». От этого состояния только один шаг до сомнамбулизма с его последствиями – иллюзиями и галлюцинациями.

Гипноз при помощи телепатии. – Есть еще один способ для произведения внезапного гипноза, но он не соответствует природе и никогда не может быть применяем серьезно. Это гипноз посредством телепатии, другими словами – приведение в гипнотическое состояние через передачу мыслей. В этом случае гипнотизеру должна быть присуща сила передавать свои мысли на расстоянии без всякого внешнего пособия, и иногда ему удается войти в духовное сношение с женщиной совсем особенным образом, так что она будет знать и чувствовать его присутствие и силу прежде, чем они обменяются хотя одним словом. В редких случаях ему удается после того спокойно внушить женщине идею о гипнотическом сне.

Такие случаи иногда бывают. – Хотя подобные случаи бывают весьма редко, но всё-таки, несомненно бывают, и во внешних проявлениях они почти всегда одни и те же, а потому их можно назвать типичными. Проснувшаяся особа рассказывает, что ясно слышала кого-то, что гипнотизер ей шептал на ухо: «Вы должны спать – сейчас же спите». Эту силу переносить свои



Мгновенный гипноз при
посредстве страха

мысли непосредственно в мозг другого человека, до некоторой степени затемнять их каждый гипнотизер должен употреблять предпочтительно и неоднократно. Это называется практическим исполнением, осуществлением искусства концентрирования (сосредоточивания). Мысль есть действующая сила, и передача мысли есть передача действующей силы по воле и желанию на известное расстояние.

Философия воли в месмеризме. – Прежние приверженцы месмеризма при гипнотизировании приписывали большее значение собственной воле и желанию, нежели магнетической силе вследствие прикосновения. Во всяком случае советуем постоянно помнить, что осуществление какого бы то ни было из вышеописанных феноменов должно постоянно сопровождаться внушением, диктуемым твердой волей и уверенностью, что желаемый результат действительно возможен.

Лекция XX.

Чувствительность субъектов. – В этой лекции я покажу несколько методов гипнотизма, взятых из практики лучших гипнотизеров и из источников, до сегодняшнего дня еще не опубликованных. Одной из употребительных фраз между операторами в случае удачного приведения субъекта в сомнамбулическое состояние, бывает та, что субъект был «уловлен» или «пойман». Во всяком случае в этом слове заключается многое, как бы просто оно ни звучало. Очевидно этим они хотят выразить то, что как скоро субъект достиг известной степени гипноза, для оператора не может быть затруднительным держать его в этом состоянии, или же что он может снова привести субъекта в то же самое состояние, как только этого пожелает...

Как к этому приступить? – Излюбленный метод одного знакомого мне и по большей части пользующего успехом оператора состоит в том, что он сначала сажает своих пациентов в кресло, чтобы подвергнуть их опыту первоначального гипноза, причем он говорит им следующее: «Закройте глаза. Теперь закатите глазные яблоки насколько возможно под лоб так, чтобы почти что казалось, будто они находятся в мозгу. Теперь внушайте насильно самому себе, что вы не можете открыть глаз. Попытайтесь изо всех сил поднять веки, в то время как будете закатывать глаза назад. Вы увидите, что вам совершенно невозможно открыть глаза. Но вы пытайтесь еще чаще и настойчивее делать это. Вы должны сосредоточить свои мысли там в мозгу, где находятся ваши глаза, и скоро вами овладеет глубокий гипноз. Вы ничего не будете слышать, что происходит в комнате, и всё свое внимание будете посвящать исключительно моему голосу». Этот метод очень часто увенчается успехом, и почти непосредственно за неподвижностью век наступало состояние сомнамбулизма.



Выворачивание глаз под закрытыми веками

Второй метод, обещающий такой же успех. – Второй метод вызывания гипнотического состояния состоит в том, чтобы как можно скорее усыпить субъекта, причем ему приказывают смотреть (косить) обоими глазами на кончик носа. Этим вызывается напряжение глаз, которое в высшей степени утомляет зрительный нерв.

Самогипноз. – К области самогипноза, с целью усыпить ночью себя самого, относится еще другой метод, который всякий может испытать на себе. Он состоит в том, что глаза закрывают почти что совсем и пытаются как-либо косить глазами, не закрывая вполне век. При этом голова должна быть несколько запрокинута назад, а веки лишь настолько опущены вниз, чтобы оставалась узкая щель, дающая возможность смотреть вниз. Результатом будет соответствующее утомление глаз, которое всегда является предшественником сонного состояния.

Поворачивание головы. – Один из часто применяемых приемов операторов на сцене, когда они имеют перед собой упрямого субъекта, заключается в том, что ему дают в руки блестящий предмет и приказывают неподвижно смотреть на него короткое время, а затем вертеть головой кругом 15–20 раз, – конечно без напряжения, – это в значительной степени влияет на

циркуляцию крови. Очень часто этот прием ведет к тому, что субъект освобождается от прежде бывшего прилива крови и впадает в сонное состояние.

Магнетизирование воды. – Прежде излюбленной манерой магнетизеров было опускать руки в присутствии пациента в небольшой стакан с водой, так что два пальца правой руки были в воде. При этом они утверждали, что передают воде свой собственный магнетизм при помощи простой силы воли, и что, как только пациент будет пить эту воду, он тотчас почувствует все симптомы наступающего сна; вследствие чего становится более легким скоро и уверенно погрузить его в магнетический сон.

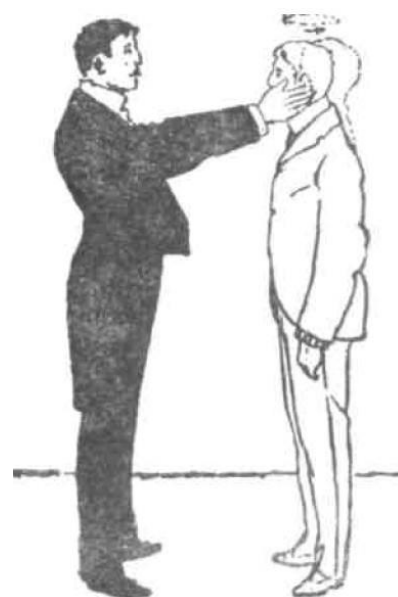
Можно магнетизировать бумагу. – Некоторые, оставивши воду, стали магнетизировать, в присутствии пациента, бумагу, взяв два клочка ее и глядя на них не отводя глаз. Затем бумага передавалась пациенту с просьбой закрыть глаза и сосредоточить мысли на том чувстве, которое ощущалось при дотрогивании до магнетизированной бумаги. Результат получился такой, что вследствие быстрого сосредоточения мысли у пациента (и это приписывалось бумаге) он быстро впадал в гипноз.

Электричество как средство, внушающее сон. – До сих пор психология мало оказывала внимания применению электрической батареи как вспомогательного средства при внушении; а между тем нет внушения сильнее передаваемого электрическим током. Быть может, существует особое влияние тока на нервную систему; а может быть, влияние заключается просто в силе стремления, содействующего сосредоточению мысли на предстоящем сне. Но многие из моих пациентов переходили в глубочайшее гипнотическое состояние, когда я употреблял слабый электрический ток, сопровождаемый внушением, – даже такие пациенты, на которых одно словесное внушение очень мало действовало.

Пользование кристаллом. – Для развития сосредоточения мысли, составляющей, как известно, переходную ступень к способности поддаваться гипнозу, я часто советовал употреблять кусочек кристалла и называл этот способ «Фиксированием кристалла» («Kristall-starren»¹⁴). Это совсем особенная способность, и она так близко подходит к ясновидению, что ее можно считать тождественной с ним. Но, конечно, часто при этом способе пациент просто приходит в состояние сознательного бездействия и бессознательной деятельности, служащей переходной ступенью к сомнамбулизму. Хотя для этой цели лучше всего подходит кусок кристалла, но можно употреблять и всякий блестящий предмет с отполированной поверхностью, напр., серебряный кружок. Испытуемого просят каждое утро и вечер садиться перед блестящим предметом и ждать, пока на его отполированной поверхности можно будет видеть различные картины.

Гипноз – видеть предметы в кристалле. – Способность видеть картины в кристалле возрастает с упражнением. Известно из опыта, что лица вначале, даже до 12 раз, не могущие добиться никакого результата, впоследствии мало-помалу приобретали силу видеть на отполированном предмете или кристалле разные картины. Когда эта сила развита, то субъект может по желанию увидеть и отсутствующее лицо. Тождество силы вызывать картины по произволу с ясновидением объясняют тем, что можно иногда не только видеть желаемую особу, но и узнать, хотя в аллегорической форме, что эта особа намерена делать в данный момент. Может даже случиться, что на кристалле появятся слова, имеющие отношение к означенной особе, и таким образом можно получить телепатические известия от желаемого оригинала образа.

Гипноз зависит от внимания, а не от циркуляции крови. – Гипноз не зависит от циркуляции крови, и нет надобности дожидаться, чтобы голова освежилась, и кровь более или менее отхлынула от мозга; напротив гипноз часто наступает во время переполнения мозга кровью. По моим наблюдениям, состояние это исключительно зависит от сосредоточенного внимания, тем или другим способом направленного на соответствующий предмет. Поэтому советую в числе многих методов гипнотизирования употреблять и такой, где нужно медленно и глубоко дышать, или обращать всё внимание больного на процесс дыхания. При этом надо ему



Поворачивание головы для быстрого загипнотизирования

¹⁴ **МОИ:** Если автор американец и зовется Джексон, то почему он говорит по-немецки?

разъяснить, что посредством этого гипнотическое состояние достигается так же легко, как и посредством пристального непрерывного смотрения на блестящий предмет.

Лекция XXI.

Некоторые интересные вопросы. – Вопрос: Какой процент испытуемых может быть загипнотизирован?

Ответ. – Каждый умственно здоровый человек может быть загипнотизирован, а из душевно или умственно больных многие также могут быть успешно подвергнуты гипнозу; одни сразу, другие после нескольких повторенных опытов.

Вопрос. – Слабеет ли вследствие гипноза воля человека?

Ответ. – Нет, за исключением тех случаев, когда многократные внушения направлены к тому, чтобы ослабить волю. Внушения с целью укрепить самосознание, приучить лучше сосредоточиваться, приобрести более выдающуюся индивидуальность, большую самоуверенность, – если всё это постоянно будет внушаться, – воспринимаются весьма охотно; и таким образом воля через применение гипнотизма должна скорее укрепляться, а не слабеть.

Вопрос. – Сколько времени может продолжаться влияние после того, как испытуемый был разбужен?

Ответ. – Влияние кончается в тот момент, когда субъект пробуждается; конечно, исключение составляет такое послегипнотическое внушение, которое может быть подействует лишь через некоторое время после пробуждения.

Вопрос. – Предположим случай, когда человек был загипнотизирован в первый раз против своей воли; где ему искать защиты против гипнотизера, не имевшего на то никакого права?

Ответ. – Если кто-либо будет загипнотизирован бессовестным гипнотизером, то он может обратиться к лучшему гипнотизеру, знающему дело, который сумеет удалить вредное влияние. Впрочем, весьма мало лиц, которые могут быть подвергнуты гипнозу вопреки их воли; подобные случаи чрезвычайно редки и не подлежат здесь рассмотрению.

Вопрос. – Где может искать защиты женщина от бессовестного гипнотизера?

Ответ. – Защита, главным образом, заключается во внезапном возвращении сознания и в том, что ни один гипнотизер не может воспрепятствовать пробуждению. Всё равно, каким бы повелительным тоном доктор ни отдавал свои приказания, женщина будет бодрствовать, противно его желанию, и если ей будет грозить действительная опасность, то она постоянно будет настороже.

Вопрос. – Предположим, загипнотизированному субъекту дано было внушение по пробуждении забыть собственное имя; доктор умышленно ушел после этого. Как долго память субъекта останется в этом состоянии забывчивости?

Ответ. – Это зависит от личности: иногда память не возвращается день или два. Обычно внушение сохраняется до тех пор, пока извне не получится напоминания.

Заключение. Едва ли можно преувеличить значение и пользу гипнотизма: он излечивает нервные болезни, облегчает боли и устраняет умственные расстройства; приносит благополучие туда, где было только что несчастье. Меланхолия многих годов, отягчающая душу, может быть уничтожена; воспоминание о несчастье с помощью гипноза может быть устранено. В руках гипнотизера он может заменить морфий утешением болей; родовые боли он может облегчать и даже совсем устранить, так что ни одной женщине их не нужно бояться. Гипнотизм может содействовать деятельности ума и вполне развить его хорошие свойства, если даже они долго не проявлялись; лень он превращает в прилежание, непослушание в послушание, грубость и неблагодарность в уважение к мнению других. Он излечивает такие дурные привычки, как пьянство, морфинизм, кокаинизм и пр. Это естественное целебное средство, данное человеку природой для исправления нарушенных ее законов. В заключение в гипнотизме дан человеку ключ для исследования также человеческого духа и даже для познания жизни за гробом. Это только немногие из выгод, приносимых гипнотизмом. В сравнении с ними опасность, которую он может принести, кажется совсем небольшой; она, главное, заключается в злоупотреблении гипнозом людьми, не имеющими понятия о его свойствах. Самое лучшее было бы как можно более распространять о нем сведения. Главная опасность гипнотизма заключается в недостаточном знакомстве с ним. Когда знают, как и почему может быть опасен гипнотизм, – возможность опасности уже устраняется. Найдутся люди, мотивы которых вполне безупречны, и которые

будут применять гипнотизм только с благородными, благими целями.¹⁵ Сам гипнотизм не есть зло; последнее коренится только в сердцах людей.

Руководство для применения магнетизма

Введение

В следующем отделе мы предлагаем нашим читателям изложение учения о животном магнетизме.

Что наша жизнь представляет собой сумму магнетических и электрических сил, – это факт, который не только не оспаривается наукой, но подтверждается ею. Что один человек передает другим ту или другую силу, – это также факт, который едва ли может быть оспариваем.

Спорным остается только вопрос, может ли передача внутренней магнетической силы одного человека оказывать мощное, целебное действие на другого. Многими исследователями это оспаривается, но не менее многие из них признают целебную силу магнетизма. С древних времен в душе народов живет вера и убеждение, что люди, одаренные большой магнетической силой, могут производить чудеса и исцеления. В библии находим ясные свидетельства этому, хотя слово магнетизм в древние времена было неизвестно. Исцеление с помощью возложения рук есть не что иное, как применение животного магнетизма. В Индии лечение магнетизмом доведено до настоящего искусства, которое в новейшее время изучается европейцами.

Мы не станем решать вопроса, насколько велико действие магнетизма. Несомненно верно только то, что оно помогает тем, кто с помощью магнетизера получает незыблемую уверенность в его целебной силе. Мы не предполагаем, что тяжелые болезни и такие, при которых требуется хирургическая помощь, могли излечиваться магнетизмом. Но мы не сомневаемся, что нервные болезни и те, на которые может оказывать благотворное влияние сила воли, с помощью его излечиваются, или по крайней мере, облегчаются, и в этом смысле мы можем с полным основанием употребить слово – *«лечебный магнетизм»*.

В нижеследующем мы предлагаем нашим читателям руководство, как применять магнетизм. Мы уверены, что твердая вера и сильная воля дадут хорошие результаты.

Магнетизм состоит в том, что магнетизер свою жизненную силу переносит в тело другого человека.

Действие магнетизма не передается посредством мысли, путем внушения, напряженного внимания или посредством гипнотизма.

Не следует смешивать магнетизм с гипнотизмом. Это две совершенно различные и отдельные науки.

Магнетизм действует сначала на нервный центр, откуда целебное влияние переносится на мозг; гипнотизм же, напротив, сначала действует на мозг, влияние которого распространяется на нервы и сухожилия. При гипнозе человек должен предоставить часть своей личности, часть своей силы воли другому человеку, и деятельность его лучше всего проявляется во сне; при магнетизме же нет надобности, чтобы пациент отказался от своей воли, от своего сознания. Напротив, магнетизер действует с большим успехом, когда пациент в полном сознании.

Гипнотизм достигает своей цели влиянием одного мозга на другой; магнетизм, напротив, совершает чудеса перенесением телесной силы одного в тело другого. В то время, как гипнотизм, потому что он исходит из мозга, может быть назван теорией, магнетизм должен быть признан равнозначным духовному процессу и по существу практическим, поэтому лучшие магнетизеры часто бывают из духовенства. Способность магнетизировать есть духовная способность и скрыта в каждом человеке в неиспользованном состоянии. Ее нужно возбуждать и развивать, чтобы сохранять, усиливать и употреблять. Иные ее немного развили, другие совсем оставили в пренебрежении. Но каждый обладает ею. У всех он есть в зародыше. В каждом скрыты зачатки этой способности.

Цель настоящего руководства заключается в том, чтобы развить эту способность в каждом ученике – безразлично, крепкий ли он и здоровый, или слабый и больной. Эта великая сила бессознательно находится внутри каждого, хотя бы он о том и не знал. Великие силы природы –

¹⁵ Применение гипнотизма родителями по отношению к своим детям, мужем по отношению к своей жене всегда благотворительно и сопровождается наилучшим успехом.

силы спокойные. Кто не обращает внимания на эту силу, у того она навсегда остается скрытой; кто же ее сознает в себе и употребляет ее на добро и пользу, у того она всегда готова проявиться и действовать.

Глава I.

Философия лечебного магнетизма. – Уже в древние времена историки повествуют, что некоторые особо одаренные люди могли лечить болезни и облегчать страдания возложением рук. Но как уже сказано:

Каждый человек обладает силой, которая, при достаточном практическом упражнении, может быть развита и дать человеку возможность оказывать громадное влияние как на себя, так и на других, с помощью жизненной магнетической силы, и даже при случае освободить от болезней и страданий.

Каждый человек притягивает то к себе, то отталкивает других; и каждый это делает, не сознавая, что он это делает. Магнетизм состоит только в сознательном употреблении этой силы, или другими словами, в умении распространить на других с целесообразным усилием свой собственный магнетизм.

Руки. – Почти у всех людей, за весьма редкими исключениями, правая рука считается положительной, а левая отрицательной. В практическом применении магнетизма тайна успеха прежде всего заключается в том, чтобы возложением правой руки провести магнетизм другому, левой же замкнуть магнетический ток, который должен возникнуть, т.е. свой ток с большим или меньшим напряжением вы посылаете из правой руки к левой через тело другого человека.

Почему действуют именно с помощью рук. – Известно, что человеческое тело есть род аппарата, вмещающий в себе электрические и магнетические силы. Силой воли и посредством рук вы заставляете свой магнетизм войти в чужое тело. Руки подобны двум проволокам электрического аппарата; они главные проводники магнетического лечения, потому что магнетизм легче пропустить из ладони или из кончиков пальцев, чем из какой-либо другой части тела. Когда магнетический ток возвращается снова в вашу левую руку, он уже не тот ни по количеству, ни по силе, как выпущенный, потому что во время прохождения по телу другого человека он был использован на то, чтобы привести в равновесие его нервную систему. Под этим понимается то, что другой присвоил себе известную часть силы, которую его нервная система и использует. Понятно, что невозможно было бы магнетизировать большое количество людей, не вредя своему здоровью. Потерю магнетической энергии надо уметь вознаграждать и запас пополнять. К счастью, об этом заботится сама природа, потому что чем больше вы даете, тем щедрее она вам возвращает это. Другими словами: кто раз решится помогать другим, тот ускоряет колебания собственного организма, так что к нему притекают силы из неисчерпаемого источника и притом в соотношении с его требованиями.

Ценность симпатии. – Хотя каждое человеческое существо может оказывать помощь другому существу своими магнетическими силами, но наилучший результат получается тогда, когда между магнетизером и пациентом существует нечто общее в мыслях и чувствах. Особенно важно, чтобы пациент относился к магнетизеру с благодарностью.

Нервные токи тела находятся в нервном веществе, из которого они и извлекаются для индивидуального мышления. Следовательно, магнетизеру непременно предписывается не только употреблять свою нервную силу с помощью присущей ему силы воли, но и стараться притом, чтобы пациент с радостью шел навстречу его намерениям и свою собственную силу воли соединял бы с волей магнетизера, вследствие чего образовался бы полный круговой ток между магнетизером и пациентом. Магнетические силы сначала воспринимаются нервной системой и оттуда распределяются по крови и клеточной ткани. Нерв состоит из белого волокнистого вещества и серого везикулярного, содержащего жир, белковину и воду. В последней собственно скрыта нервная сила, так что нервная деятельность является в высшей степени важным и сложным процессом.

Каждый нерв представляет из себя узел нервных волокон или трубочек, и каждое нервное сплетение имеет много волокнистых пучков, из которых каждый так изолирован, что может функционировать один, независимо от других. Нервами передаются сообщения, они разумны. Поэтому их можно считать родиной, местопребыванием ума. Они требуют и получают питание от крови, получают и требуют электричества, они передают впечатления и чувства, доставляют питание, и именно, – питание уму и питание рассудку.

Существуют две нервных системы: система позвоночного столба и симпатическое нервное сплетение. Обе отличны одна от другой и независимы, тем не менее они тесно соединены и по временам одна другой помогают.

Основательное понимание магнетизма. – Магнетизирование приводит в действие обе нервных системы и представляет первую рациональную науку, признающую необходимость одновременного и совместного действия позвоночного столба и симпатического нервного сплетения. Вместе с тем эта система признает и требует, чтобы магнетизер, посредством наложения рук, проводил магнетический ток от положительной к отрицательной руке через тело пациента. Еще проще можно объяснить это учение о нервной системе, если мы разделим ее на два рода: на систему – действующую и воспринимающую. Первая управляет мускулами, и всякое ее возбуждение вызывает физическое действие. Симпатическое нервное сплетение состоит из двух узловых шнурков, идущих параллельно вдоль всего позвоночного столба человека. Система позвоночного столба вмещает в себе мозг, внутренность последнего, мозжечок (позвоночный мозг) и принадлежащее к позвоночному столбу нервное сплетение.

Задача магнетизма при облегчении болей заключается в том, чтобы поддержать электрический ток нервной энергии и замкнуть снова прерванное круговое движение. Мозг посылает свежую кровь к больной части тела, вследствие чего появляется краснота и воспаление. Тогда наступает момент осуществления магнетизмом его благотворной задачи утешить боль и после притока крови к больной части тела пропустить ее снова в ее каналы.

Глава II.

Особое указание для магнетизера. – Магнетизер, намеревающийся передать пациенту свою силу, должен идти путем, предпочитаемым магнетической силой, а именно действовать посредством рук, глаз и дыхания. Так как руки в настоящем случае имеют наибольшее значение, то мы и начнем с них.

№ 1. Подготовка рук. – Прежде чем магнетизер примется за своего пациента, он должен всегда тщательно вымыть руки мылом, обсушить их и быстро и крепко тереть ладони одна о другую, пока они разгорячатся, что вызовет приток крови к артериям рук. Чтобы скорее достигнуть этого результата, советуем после трения растопырить пальцы, руку опустить вниз, а кисти свободно, но усиленно трясти, думая при этом, что руки (плечевая и локтевая часть) суть не что иное, как кровеносные каналы и должны служить для передачи нервной силы кончикам пальцев.

Когда руки сделаются от трения горячими, ими ударяются несколько раз одна о другую и еще раз трут ладони прежде, чем прикасаться к телу пациента.

Развитие самоуверенности. – Не начиная еще лечения, магнетизер должен стараться уверить себя, что он *может* и *хочет* помочь больному. Пока последний знакомит его с симптомами своей болезни, доктор должен всё время твердо и самоуверенно думать про себя: «Я могу и хочу освободить этого больного от его страдания. У меня есть врожденная способность, и я имею право его вылечить. Эта способность принадлежит мне, я ею владею для его блага, и я могу его вылечить». Действие не замедлит последовать; он укрепит собственное доверие к себе самому. Пациенту он также не должен дать усомниться в своей силе и возможности его вылечить. Тайна магнетического лечения заключается в том, чтобы при действии сохранить величайшую и спокойную уверенность в своей силе – силе, не допускающей ни скептицизма, ни противоречия.

Как должно вести себя. – Как только больной сообщил о своих страданиях, вы должны еще раз уверить его, что вы можете помочь ему. Если он громко выразит сомнение, то вы должны заявить ему о своей непоколебимой уверенности в своей силе. Это приведет его в подходящее расположение духа, с которым ему следует принять предполагаемое благо. Никогда вы не должны робеть или приходить в замешательство от его отрицательных доводов. Напротив, он должен сознать, что вы не намерены спорить с ним и изменить его мнение какими-либо доказательствами, но что ему пока нужно оставить свои возражения, так как вы хотите его вылечить. Пусть он предоставит себя в ваши руки. Освободившись от болей, он признает сам ту помощь, которую вы намерены были оказать ему. Сравнительно весьма мало найдется людей – как бы они ни были предубеждены – которые бы не согласились отдаться в руки тому, кто выказывает твердую волю восстановить их здоровье.

№ 2. Глаз. – В то время, как руки служат для того, чтобы прямо передать магнетическую силу телу пациента, глаз должен быть посредником для закрепления в его уме произведенного впечатления.

Важное значение взгляда. – Поэтому необходимо приучить глаз к твердому, неотступному взгляду. Еще во время разговора с пациентом магнетизер должен попытаться пристально смотреть на пациента. Когда магнетизер говорит с пациентом, он должен возможно менее моргать, и смотреть если не неподвижно, то все-таки преднамеренно напряженно и заинтересовывающим взглядом. Глаза должны быть устремлены на зрачок левого глаза больного и не должны отрываться ни на минуту; не следует обращать своих глаз ни на правый глаз пациента, ни на его переносье. Цель этого сосредоточения взгляда на одном пункте та, что сила воли доктора легче может передаваться через левый глаз больного, чем через какое-либо другое место.

Причина, почему. – Здесь следует напомнить основную разницу между выстрелом одной пулей из охотничьего ружья и выстрелом дробью: врач устремляет свой взгляд при твердом намерении вылечить, на такой пункт, который считает самым чувствительным, т.е. он сосредоточивает свои силы на самом слабом месте, где надеется встретить наименьшее сопротивление. Для облегчения дела ему надо представить себе, что через левый глаз пациента он может прямо видеть его мозг. Это представление придает его взгляду такую интенсивность, которая значительно поможет ему при исполнении его задачи. После краткого упражнения он увидит, что скоро отвыкнет от моргания и что взгляд его делается тверже и проницательнее. При этом безразлично, будет ли взгляд пациента блуждать то по полу, то по сторонам, лишь бы только он чувствовал, что врач пронзает его взглядом и своим сознанием всё проникает.

№ 3. Дыхание. – Так как дыхание врача при магнетическом лечении играет важную роль, то ему необходимо постоянно весьма заботиться о том, чтобы его рот, горло и желудок были всегда чисты и здоровы.

Важная предосторожность. – Собственно магнетизер должен совершенно воздерживаться от спиртных напитков и табаку, потому что получаемое от этого пациентом неприятное впечатление может повредить успеху. Иногда достаточно одного неприятного запаха, хотя бы лука, чтобы помешать пациенту придти в то гармоническое настроение, которого так сильно должен желать врач. Ни малейший запах алкоголя и табаку не должен доходить до больного; но с другой стороны, пахучая трава, как например, фимиам, лаванда или мята, которые часто употребляют для полоскания рта, всегда будут приятны по своему запаху, свидетельствующему о приятной чистоплотности и утонченности магнетизера.

Таинственное в воздухе. – Уже многие годы передовые мыслители утверждают, что в воздухе, которым мы дышим, скрыта большая сила, чем электричество, сила более тонкая. Не рассматривая ближе этот вопрос, осмелюсь констатировать, что такая сила действительно существует, что она при помощи огромной силы воли может войти в тело человека, чтобы потом снова быть возвращенной на пользу других. Другими словами: человек обладает способностью взять эту силу из воздуха, ассимилировать ее для усиления магнетической энергии, как только он доверчиво об этом попросит. Тайна усвоения себе этой силы из атмосферы состоит в том, чтобы привести в *соответственную гармонию* свои мысли, свою волю и дыхание.

Сохранение действующей силы. – Еще одно указание должно быть сделано ученику, а именно касательно сбережения магнетической энергии посредством особого рода изолирования. Констатируют то, что когда у человека мокрые ноги, то в течение дня он должен отдать очень много энергии, пропадающей бесполезно, поэтому безусловно необходимо магнетизеру постоянно держать ноги сухими и в теплых чулках; если же он при этом будет подкладывать в свою обувь подошвы из стеклянной пряжи, то этим значительно сберегается магнетическая энергия. Спать ему нужно в кровати, стоящей на стеклянных подставках. Хотя иному скептику эти меры могут показаться весьма мелочными и тривиальными, однако не следует пренебречь предосторожностями, содействующими сохранению столь важной силы.

Глава III.

Развитие магнетических сил. – Кто желает помогать другим с помощью магнетизма и не знает, каким образом воспринимать более энергии, чем затрачивать, тот растратит свою жизненную энергию, не находя случая заменить ее вполне. Поэтому находим нужным прежде всего разъяснить читателю, каким образом, еще не приступая к магнетическому лечению, уметь приобрести больший запас этой силы, как ее сохранять и пополнять снова.

Местонахождение силы. – Сила эта доставляется человеку в неистощимом количестве и различными путями: она содержится в употребляемой нами пище, в воде, которую мы пьем, но преимущественно в воздухе, которым дышим. Магнетизер должен всегда – во сне и в бодрственном состоянии – дышать глубоко. Он постоянно сознает в себе благотворный, невидимый дух, который его укрепляет, и с каждым глубоким вздохом он вбирает в себя эту силу; он это делает, с полным сознанием чувствуя благо от единения с духом упомянутой силы. При еде и питье он также чувствует, что это прибавка для подкрепления и сбережения его запасной силы; ложась спать, он знает, что его тело отдается в руки божественной силы, которая восстановит израсходованные клеточки его тела и утром снова побудит его к деятельности.

Как магнетизер дышит. – Днем трудно заметить разницу между дыханием магнетизера и всякого другого человека, хотя все-таки видно, что он дышит медленно и глубоко и производит впечатление, что его грудь расширяется. Рот его закрыт, он дышит только носом, и у него нет болезненного подергивания плечами или мускулами при дыхании. Только когда он берет вас за руку, то вы чувствуете легкое сотрясение, из чего можно заключить, что он передает вам некоторое количество своей жизненной энергии. Свой способ развивать силу он не должен сообщать посторонним; дома же будет упражняться в дыхании, и жизнь свою будет вести по определенному режиму, через что приобретается им магнетическая сила. Установленные им правила помогут его телу и духу запастись божественной силой, которую он будет передавать другим.

Упражнения в развитии дыхания. – Ниже мы предлагаем различные упражнения для развития дыхания, которые в первую неделю должны выполняться по три раза в день в течение 15 минут. Эти указания не надо нарушать, ни превышать их меру; их надо придерживаться в точности, через что развитие пойдет вполне правильно вместе с развитием способностей магнетизера.

Первая неделя. Утром посвящается пять минут на подготовку к предстоящим упражнениям, а именно: сосредоточиваются мысли на важности излечения и на благе, которое оно должно принести. Через это магнетизер приводит себя в полную гармонию с божественной *эссенцией*. Лучше всего упражняться прямо перед едой, или тотчас после, следовательно, до или после завтрака, обеда и ужина. В первый месяц не следует упражняться перед сном: упражнения производят вообще возбуждающее действие, и потому начинающий не будет в силах совладеть с притоком новых сил.

Как только он готов, чтобы начать, он расстегивает свою одежду, чтобы легче было дышать; затем выпускается медленный глубокий вздох, причем сначала вздувается живот, а вследствие продолженного вдыхания воздух проходит под ребра и в грудную клетку. Это вдыхание продолжается 8 секунд, следующие 8 секунд дыхание задерживается, после чего 8 секунд воздух выпускается; так что каждый вздох длится 24 секунды. Если мы пожелаем применить здесь таинственный знак великого востока, то дыхание совершается в равностороннем треугольнике, каждая сторона которого состоит из 8 единиц.

К этому первому шагу развития дыхания не следует относиться так легко, каким он кажется, когда о нем читаешь: так и хочется ускорить дыхание, думается, что лучше чаще дышать, чем показано; притом является утомление, даже недомогание. При всем этом отнюдь не следует прерывать упражнения, потому что всё это симптомы, абсолютно необходимые для большей восприимчивости тела. Впрочем, все неприятные ощущения через несколько дней совершенно исчезнут, и вскоре проявится всё возрастающий приток сил и вместе сознание мощи будет приобретать всё большее значение.

Это упражнение необходимо, чтобы дать начинающему гипнотизеру то, чем немногие владеют. Мы говорим о правильном контроле над дыханием и об определенном решении укрепить ежедневную работу духовного развития. Для этого упражнения достаточно 15-ти минут, при пятиминутной предварительной подготовке.

Вторая неделя. Упражнения на второй неделе должны также продолжаться 15 минут, три раза в день до и после обеда. Вести их должно нижеследующим образом.

После предварительной пятиминутной подготовки начинающий магнетизер закрывает правую ноздрию пальцем и глубоко вдыхает в себя воздух так же, как и на первой неделе, сперва вздувши живот и напрягши подреберную и грудную клетку. Вдыхание совершается в течение 10 секунд с закрытым ртом через левую, после чего она остается закрытой тоже в течение 10 секунд, а дыхание совершается через правую ноздрию тоже 10 секунд. Вскоре совсем привыкают к этому способу вдыхания и уже не чувствуют утомления; а затем мало по малу выпускают воздух в

течение 10 секунд, при чем весь процесс занимает 30 секунд, включая вдыхание и выдыхание. В течение 10 минут сумма дыхательных движений равняется двадцати. Если ученику очень затруднительны эти упражнения, то советуем их продолжать и более 10 минут, во всяком случае не оставлять их до тех пор, пока не достигнуто совершенство в этом отношении. После первых 10-ти вздохов меняют ноздри для вдыхания и выдыхания.

Усовершенствовавшись в этом упражнении, можно начать магнетизировать не более трех человек ежедневно. Способ магнетизирования описан ниже. После двухнедельного упражнения не советуем магнетизировать более трех лиц, потому что надо выучиться приводить в равновесие приток и растрату жизненной энергии без утомления самого себя.

Третья неделя. Отведенное для этой недели упражнение будет труднее двух предыдущих, и мы предписываем ученику самое усердное старание и серьезное внимание.

Упражнение в дыхании попеременно с обеими открытыми и закрытыми ноздрями продолжается, но каждый вздох должен длиться уже 25 секунд; 10 секунд идет на задержание дыхания, а следующие 15 на выдыхание. Особенное внимание надо обращать на трудность медленного выдыхания, и оно особенно должно быть изучено прилежным учеником: для его развития оно совершенно необходимо и впоследствии принесет наилучшие плоды.

Совершеннейшее дыхание. – После четырех недель ученик должен поставить себе правилом постоянно глубоко дышать. Мускулы настолько окрепли, что он может их подвергнуть самому сильному напряжению. Утром тотчас по пробуждении надо начать глубоко дышать и, не придерживаясь точно определенных часов, посвящать этому упражнению ежедневно *по крайней мере минут тридцать* и даже лежа. Надо также мало помалу и всё более и более увеличивать продолжительность вздохов. Чтобы достичь наибольшего совершенства относительно дыхания, не следует никогда упускать случая дышать глубоко. При этом магнетизер никоим образом не должен забывать, что при этих упражнениях главное дело в дыхании; оно должно исполняться при тщательном контроле, пока не получится известная сноровка. Когда весь процесс дыхания будет удлинен, задержание, или перерыв дыхания, напротив, укорачивается в такой пропорции:

Продолжительность всего процесса	Продолжительность вдыхания	Продолжительность перерыва	Продолжительность выдыхания
24 секунды	8 секунд	8 секунд	8 секунд
30 секунд	10 секунд	10 секунд	10 секунд
40 секунд	15 секунд	10 секунд	15 секунд
50 секунд	20 секунд	10 секунд	20 секунд
60 секунд	26 секунд	8 секунд	26 секунд

и так далее, когда это считают полезным придерживаться в целях известного воздействия на тело. Здесь даны цифры деятельности нормально развитых легких здорового человека; но счет, без сомнения, может быть изменен сообразно физическому состоянию данного лица.

Влияние жизненной силы. – Достигши совершенства в этом упражнении, ученик уже должен иметь понятие о том, что индусы называют «духовным движением», так как, действительно, в теле ощущается присутствие жизненной энергии, распределяемой в крови нервами. Тогда болезнь оставляет организм, а утомление может быть легко устранено. Тогда сила воли преодолевает голод и жажду, и духовная сила ведет борьбу с разрушением тела.

Глава IV.

Правильное применение магнетических приемов. – Прежде всего магнетизер расспрашивает пациента об его жизненных привычках и при этом обращает особенное внимание на то, не страдает ли он наряду с другими болезнями, также запором. Затем он начинает быстро и сильно тереть одну о другую свои руки, так что вскоре ощущается, как это было указано выше, значительная теплота на ладонях и пальцах. Так как мы предполагаем, что пациент сам приходит на квартиру магнетизера, то он будет еще в состоянии сесть на стул. Магнетизер приготовит ему удобный стул и обратит внимание на то, чтобы спинка стула была несколько наклонна, так, чтобы пациент, облокотившись на нее, мог отдохнуть и вследствие этого вполне пассивно поддаваться воздействию магнетизера.

Приковывание внимания. – Во время всех этих приемов пациент держит глаза закрытыми, и именно по двум причинам: 1) чтобы его внимание не отвлекалось другими вещами; 2) чтобы он не мог замечать всех движений, производимых магнетизером. Пациент не должен узнавать о приемах под предлогом лечения. Это – дело магнетизера, и если последний обладает твердым желанием использовать свое искусство на благо человечества, то он должен не давать абсолютно никаких объяснений любопытствующему пациенту.

Поэтому магнетизер должен настаивать на том, чтобы пациент держал глаза закрытыми во время приемов лечения. Затем он сообщает пациенту, что он хочет передать ему магнетизм с головы до ног, чтобы укрепить его нервную систему. После этого он применяет так называемую длинную черту, между тем, как пациент сидит в удобном положении на своем стуле; при этом ноги его находятся в полном покое на полу, а руки он держит на коленях.

Длинная черта. – Магнетизер стоит перед своим пациентом и концентрирует в себе вполне силу своего духа на том, что он намеревается произвести. Он говорит самому себе: «У меня твердое намерение избавить пациента от его страданий; я хочу исцелить его; я восстановлю его нервную систему. Я отдам его добровольно некоторое количество из своего запаса магнетизма. Я могу это сделать, потому что мне известен закон симпатической передачи сил». Говоря это самому себе, магнетизер поднимает медленно обе руки, согнув пальцы внутрь, и описывает ими широкую дугу над головой пациента, соединяет их как раз над лбом. Затем он несколько разгибает пальцы, причем он растопыривает их немного, но не напряженно, и затем проводит медленно мимо лба пациента, его лица, груди, живота и колен. Проведение этой длинной, полукруглой формы линии должно продолжаться целых тридцать секунд. В конце этой черты он трясет руками в знак того, что он желает избавить больного от его болезненного состояния; затем он снова сгибает пальцы, поднимает руки опять над своей головой и еще раз проводит длинную, полукруглой формы черту: этот прием продолжается пять минут. Можно почти что с полной уверенностью предположить, что в течение этого времени пациент почувствует благодетельное воздействие на него передаваемого магнетизма.



Длинная черта в магнетическом лечении



Как проводится магнетический ток

Необыкновенные воздействия. – Удары сердца у пациента весьма вероятно несколько учащаются, и он будет ощущать до некоторой степени чувство теплоты, на которое, конечно, надо

смотреть как на результат действия, производимого магнетизмом на циркуляцию крови у пациента. Но помимо того, он не будет обнаруживать никакого заметного возбуждения. Напротив того, его нервы станут спокойнее. Теперь магнетизер будет воздействовать на него словами и заранее указывать ему на те воздействия, которые он собирается произвести своими приемами. Пациент уже находится в подготовленном состоянии, подходящем для самого магнетического лечения с целью восстановления равновесия в его нервной системе. При общем лечении руки представляют единственное вспомогательное орудие для передачи магнетизма пациенту, и во всех случаях обе руки идут в дело, только надо при этом помнить, что правая рука положительная, служит для передачи, а левая – отрицательная, для восприятия.

Особый метод лечения. – Основание особого метода лечения состоит в том, что магнетический ток проводится через тело пациента и замыкается; ток при этом пропускается от правой руки врача через тело больного к левой руке, причем это тело представляет так называемое сопротивление току. Магнетизер узнает о присутствии магнетического тока через едва заметное щипанье в левой руке, и, как только почувствует его, должен отнять эту руку и оставить правую в прежнем положении. С этого момента магнетизер пользуется левой рукой только как средством для возбуждения силы, от времени до времени проводя пальцами по телу больного, или поглаживая его пальцами.

Положение рук. – Магнетизер присущую ему магнетическую силу передает пациенту замыканием тока, причем свою правую руку кладет на его Plexus solaris или подложечную ямку, а другую на какое-нибудь место позвоночного столба. Положительная (т.е. правая) рука при всяком приеме лечения должна лежать на голом теле подложечной ямки, и этого правила можно не придерживаться только в том случае, если это может принести вред пациенту. Конечно, сила может передаваться и через платье; но для непосредственного и наиболее целесообразного действия лучше, чтобы правая рука магнетизера слегка касалась голого тела. Не настолько важно, чтобы левая рука приходила в прямое соприкосновение с телом; но во всяком случае лучше, если возможно, чтобы обе руки магнетизера касались тела пациента.

Если пациент – женщина и притом чувствительная от природы, так что неудобно дотрагиваться до тела, то советуем, накладывая обе руки на платье, магнетизировать несколько долее. Без сомнения, успех дела может пострадать, если больному почему-нибудь прием покажется неприятным.

Брюшной мозг. – Так называемая Plexus solaris или средне-брюшная нервная ткань представляет большое центральное нервное сплетение в высшей степени важное по своему влиянию на здоровье человека. Вследствие ее замечательного распределительного свойства ей дали название «брюшного мозга» («Abdominal Gehirn»). Что бы ни делала отрицательная левая рука, какое бы положение она ни принимала, правая всегда должна быть на Plexus solaris (на подложечной ямке). Воспринимаемая пациентом сила, расходясь по всей нервной системе от головы до ног, принимает затем направление к левой руке магнетизера, чтобы замкнуть магнетический круговой ток. Когда доктор заметит, что ток замкнут, что иногда бывает через 5 минут, иногда через 10, а иногда даже через минуту, он отнимает левую руку от спинного хребта, или от другого какого-нибудь места, где она лежала, и продолжает магнетизирование таким образом, чтобы исходящая от него сила шла от одной правой руки в тело пациента.

Регулирование магнетического тока. – Подождавши несколько минут, магнетизер слегка дотрагивается до позвоночного столба пациента кончиком среднего пальца левой руки. Действие тотчас же обнаружится, так как сила устремится к этому месту, и больной почувствует легкое щипанье, подобное действию слабого электрического тока. Иногда, впрочем, это ощущение бывает так слабо, что его почти не замечают; но при дальнейшем продолжении магнетизирования оно становится всё заметнее. Магнетизер оставляет пальцы левой руки в течение нескольких секунд на том же месте, затем начинает дотрагиваться пальцами левой руки до нервного стержня вдоль позвоночного столба от одного конца до другого, через что пациент ощущает заметные, хотя и слабые толчки и даже иногда жалуется на жар в точках соприкосновения. Это дотрагивание пальцами продолжается 5 минут, после чего в пациенте проявляется чувство чрезвычайного довольства вследствие прилива сил к нервной системе и присутствия нервной энергии, разлившейся по нервам и их разветвлениям.

Продолжительность магнетизирования. – Когда образовался круговой ток, как описано выше, дальнейшее магнетизирование длится минут 10 и после каждого отдельного сеанса магнетизер должен чисто вымыть руки и тщательно их высушить. Если он снова приступит к магнетизированию, то должен позаботиться о том, чтобы руки его, как было описано при первом

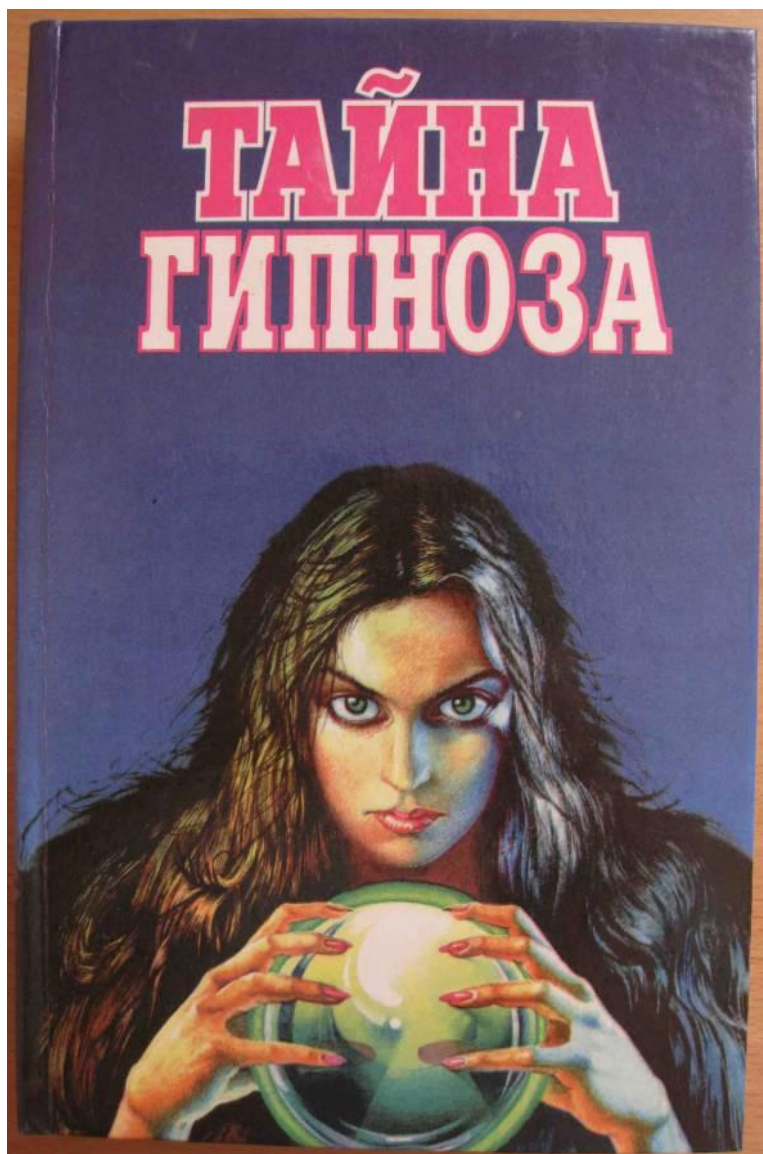
сеансе, были теплы и несколько влажны; если они еще холодны, их ударяют одну о другую, или крепко трут раньше, чем приступать к делу; если они слишком сухи, их немного смачивают водою, чтобы сила могла легче проникнуть через поры.

Поведение магнетизера. — Магнетизер должен всегда принимать своего пациента с дружелюбной улыбкой и приветливо. Он должен обнадеживать его в выздоровлении, а прикосновение его, действуя магически, должно облегчать страдание. Всё поведение магнетизера должно быть внушительным и возбуждающим доверие. Хотя при вышеописанном способе сказано, что нет надобности, чтобы левая рука доктора касалась *голого тела* пациента, тем не менее такое прикосновение предпочтительнее, так как быстрее ведет к цели. Поэтому не лишнее, чтобы и левая рука приходила в соприкосновение с телом больного. Что касается правой, то уже было сказано, чтобы она постоянно касалась голого тела. Замкнуть магнетический ток левая рука может и через платье. Что касается до положения пациента при магнетизировании, то на это не установлено никаких правил; точно также и относительно того, сидеть или стоять магнетизеру. В этом отношении он должен сообразоваться с обстоятельствами; во всяком случае предпочтительнее для успеха, чтобы пациент лежал в кровати, хотя положение тыльной стороной к магнетизеру, на удобной софе, также соответствует цели. Но в некоторых случаях бывает лучше поместить больного на удобном стуле.

Кризис. — При всяком лечении магнетизер ожидает известного действия, известного у врачей под именем кризиса, и оно обнаруживается уже вскоре. Благоприятный кризис сопровождается быстро повторяющимися выделениями и извержениями. С точки зрения нашего знания касательно действия животного магнетизма понятно, что остановка выделений, служащих главным симптомом внутреннего нездоровья, указывает на перерыв кругового тока кровообращения. Задача магнетизера заключается в том, чтобы уничтожить этот перерыв и при увеличении нервной энергии снова замкнуть ток, через что возобновятся выделения и отбросы деятельности желез. Как только после того наступит кризис, кожа пациента покрывается потом, и не замедлит последовать исцеление.

Конец.

Приведенные ниже две брошюры взяты мною из интернетовского сборника, выставленного в Сеть человеком, назвавшим себя «Дмитрий» из компании «Hewlett-Packard Company»; сборник сопровождался следующей заставкой и аннотацией:



Тайна гипноза

История гипноза уходит в глубь веков. И по сей день этот феномен остается таким же загадочным для нас, как и для первобытного человека. Книга знакомит читателей с историей и практикой этого явления – от древнейших восточных трансовых методик до современных.

В этот сборник вошли следующие книги:

Джеймс Коатс – Гипнотизм и его практическое значение

Эмиль Бертрам – Личный магнетизм и гипнотизм. Развитие силы воли и укрепление памяти

Махападхайя – Индусский гипнотизм

Восточные трансовые методики

*

Индию я к себе не взяла как не содержащую теоретических положений, а две другие статьи с теорией помещаю ниже. Файлы содержали ряд ошибок, и не все мне удалось исправить, не имея исходного бумажного текста. Оставшиеся явные дефекты помечены зеленым цветом.

МОИ

Эмиль Бертрам. Личный магнетизм и гипнотизм

Развитие силы воли и укрепление памяти¹⁶

Глава I. Явления личного магнетизма и гипнотизма

Если мы обратим внимание на причины, в силу которых лишь немногие люди достигают в жизни намеченной цели, то увидим, что хотя большинство из них и обладает определенным мировоззрением в достижении тех или иных благ, но всё же в силу внутренних противоречий и недостатка выдержанности характера постоянно перескакивают от одной цели к другой и, таким образом, имея даже благоприятную почву для выполнения задуманного, не в состоянии довести дела до конца. Ясно, что неудачи эти вытекают из отсутствия твердой воли. Поэтому пусть каждый читатель, как основной принцип в достижении своей жизненной цели, примет мудрые слова: «Не застрять!», то есть не останавливаться на полпути, ибо даже временное затишье и промедление представляют уже сами по себе шаг назад.

Иногда же, наоборот, мы встречаем людей, которые обладают какой-то необыкновенной силой привлекать или, выражаясь образно, притягивать к себе других людей. Люди эти отличаются редкой мощью духа и, разрушая на своем пути все препятствия, они достигают всего, к чему стремятся. Много раз предпринимались попытки исследовать эти замечательные натуры.

Глубокий ум, выдающиеся способности, недюжинность характера – всё это не дает ещё нам ключа для полной разгадки этих замечательных личностей.

Причины нужно искать глубже: именно в той невиданной силе, носителями которой они являются.

Сила эта и есть сила личного магнетизма, и вышеупомянутые субъекты одарены этой силой от природы, или же изучили непосредственно законы развития и укрепления в себе этой силы.

Изучивший законы самообладания не только имеет во всем преимущество перед другими, но для него неудача просто невозможна. Знающий законы духовных токов оказывает на всех могучее и неотразимое влияние, будь то мужчина или женщина, безразлично, и легко и быстро достигает своих целей.

Немалую пользу окажет вам, читатель, ещё одно следующее очень важное в жизни каждого человека правило, которого вы всегда должны придерживаться. Оно гласит: «Всё, что бы мы ни делали, является для нас в то время, пока мы им заняты, самым важным делом из всех занятий в мире».

Пусть также читатель руководствуется известной истиной, высказанной Карлейлем: «Работай и не сомневайся».

Если вы уже, помимо всего дальнейшего, вникнете в смысл трех приведенных правил житейской мудрости и приложите их к жизни, то блестящие результаты не замедлятся сказаться.

Читателя, пожалуй, смутит мысль, что таким образом «все» сумеют изучить и развить в себе силу личного магнетизма и гипнотизма, так что воздействие человека на окружающих снова будет затруднено.

Но нельзя сделать такого вывода, так как нельзя допустить, чтобы уже действительно «все» приступили к развитию в себе этих сил, а что касается тех, которые и приступили к такому

¹⁶ **МОИ:** Как почти всегда при обычной неряшливости интернетовских публикаторов, «Дмитрий» тоже не указал ни дату издания оригинальной работы, ни дату издания перевода, ни имя переводчика... По другим интернетовским источникам можно установить, что, видимо, имелось русское издание этого сочинения царских времен, а книжка с приведенной выше обложкой вышла в 2000 году. Найти какие-либо сведения об авторе (Эмиле Бертраме) в настоящее время (2014.02) не удастся. Судя по содержанию, приводимая здесь его работа может быть написана в 1890-х годах.

изучению, то и тут мы часто видим, что желающих изучить что-либо гораздо больше, чем действительно изучивших. Причина опять-таки кроется в слабых характеристиках и отсутствии достаточного терпения и желания достигнуть намеченного.

Ведь каждый из нас понимает, что нелегко развить и приобрести в себе непостижимо могучую силу личного магнетизма и гипнотизма от одного лишь прочтения книги. Нет, для этого необходимо ознакомиться с целым рядом упражнений, последовательно проделав которые и можно достигнуть намеченной цели.

Для этих упражнений не требуется особой подготовки, а достаточно посвящать им ежедневно тридцать–сорок минут в течение трех, четырех недель, после чего вы уже приходите к изумительным результатам, которые более чем окупают затраченные на это труд и время.

Надо только помнить вышеупомянутое изречение «не застрять!» и к тому же обладать известным запасом силы воли. Впрочем, читателю, чувствующему недостаток этой последней, можно сказать, что, помимо всего, вся система упражнений направлена ещё на выработку твердого и устойчивого характера. Особое внимание этому вопросу посвящается в той части этого курса, где будет идти речь о самовнушении.

Кроме вышеизложенных причин, обстоятельное ознакомление с вопросами личного магнетизма и гипнотизма вообще необходимо всякому, даже не имеющему в виду быть магнетизером, и потому именно, что среди окружающих вас людей безусловно имеются такие, которые хорошо усвоили эти законы, а потому и подчиняют вас в известных отношениях себе, влияют различным образом на ход ваших мыслей, в то время, как вы, не зная ничего об этом, ни о чем не подозреваете; а если и знаете о возможности такого влияния, то всё же, не изучив самой сущности гипнотизма и магнетизма, не имеете возможности освободиться от этих нежелательных иногда воздействий на себя.

В этом отношении вы, пожалуй, всего более должны быть всегда настороже, ибо если на вас получит возможность влиять каким-либо путем не вполне добросовестный человек, то вы часто можете явиться жертвой его преступных замыслов.

Приведем здесь слова профессора Фореля,¹⁷ который, находя, что загипнотизированный может действительно быть предметом разных преступлений, говорит:

«Наибольшую пользу в смысле ограждения интересов личности принесло бы возможно более полное ознакомление масс с гипнотизмом и с опасностями, которые он может представить».

Перейдем теперь к рассмотрению некоторых характерных явления личного магнетизма, из которых читатель сумеет себе составить определенное понятие о непосредственном проявлении этой силы в практической жизни. Для иллюстрации возьмем такой жизненный пример, который многим, вероятно, приходилось наблюдать.

Представьте себе человека, который неоднократно одалживал у вас деньги, никогда, однако их не возвращая. Сегодня он снова пришел, рассказывая бесконечную историю своего безысходного горя, в которое вы вовсе не верите, – и вы даете ему снова, сказав себе, как и до этого постоянно говорили, что это «в последний раз», и этим себя лишь обманываете и утешаете. Нет, это безусловно, ещё не в последний раз, так как этот несимпатичный человек духовно сильнее вас. Он несколькими словами добился того, чего желал, а это искусство, которое многим людям незнакомо и развить в себе которое у них не хватает сил.

Многие могут очутиться в таком неприятном положении, сдаваясь, в конце концов, после внутренней борьбы. Удачи такого сорта людей, каким в данном случае является проситель, обуславливается принятой ими системой. Рассмотрим вышеприведенный случай несколько ближе.

Как поступал проситель?

На это я хочу ответить вам, ибо вы, наверное, не дали бы себе труда присмотреться ко всем тонким и умелым приемам этого человека:

1. Первое условие его успеха заключалось в том, что он имел перед собой противника, который не относился к нему достаточно критически.

¹⁷ **МОИ:** Автор (Эмиль Бертрам) больше всего ссылается на Фореля; Огюст Анри Форель (Auguste-Henri Forel; 1948.09.01 – 1931.07.27) был швейцарским ученым из французского кантона Во. Возможно, Бертрам был из его окружения? Работы Фореля публиковались с 1869 года; главная работа по гипнотизму (изданная на немецком в Германии) в 1889 году.

2. Его речь была направлена к вам непрерывно с определенным намерением добиться успеха. Его настойчивая мысль: «Ты должен мне дать то, что я у тебя прошу», направленная на вас, как дуло револьвера, произвела свое действие, и эта мысль, совершенно без вашего ведома, передалась и вам.

3. В продолжение всего разговора он не спускал с вас своего спокойного и твердого, но ни в коем случае не вызывающего взгляда.

4. Когда он молчал, а вы говорили, тогда он производил впечатление в высшей степени скромного и учтивого человека, который всякий раз поникал взором, когда чувствовал себя неправым. Этим он как бы приобретал ваше расположение, и вы не могли его грубо и решительно оттолкнуть, как вы это мысленно решили было сделать. Да и вообще нечто особенное крылось во всем его существе, в его речи, его жестах, взгляде, так что вы как будто даже боялись его оскорбить.

5. Если вы во время разговора, когда он приводил свои доводы, действовавшие на вас неубедительно, хотели прервать его, то речь его становилась громче, он жестикулировал, одним словом, тем или иным способом он добивался того, чтобы вы его выслушали до конца.

Что же вы в продолжение всего этого делали? На это я хочу вам также детально указать, ибо во всё время разговора вы были под влиянием виденного и слышанного и совершенно не могли обратить внимание на свое поведение:

1. Вы дали ему возможность говорить, выслушивали его доводы, которые вы совершенно не старались проверить или опровергнуть, ибо они казались вам слишком обычными. Вы выслушали его, может быть, даже с некоторым состраданием и участием и думали при этом: «Когда он окончит, я поставлю ему в ответ свое категорическое «нет», и этим вопрос будет исчерпан».

У вас, однако, не было прямого, а главное твердого намеренья: «Я не дам ни в коем случае того, что он просит», которым вы защищали бы себя всё время, как щитом.

2. Вы дали возможность этому навязчивому человеку приковать к себе ваш взгляд, несмотря на то, что иногда вам это было очень неприятно. Но когда этот взгляд становился для вас уже прямо нестерпимым, вы опускали свой взор вниз или же блуждали глазами в пространстве, не имея возможности сконцентрироваться. Припомните, вы не пользовались оружием вашего противника – пристальным взглядом.

3. Когда вы говорили, ваша речь звучала робко и нерешительно. Вы хотя и приводили доводы, но он их быстро опровергал, прибегая иногда лишь к напоминанию о вашей доброте и отзывчивости и, таким образом, вновь покоряя вас. Он защищает себя при всякой попытке с вашей стороны упрекнуть его либо лестью, либо решительным отклонением ваших утверждений.

4. Вы часто, чувствуя неубедительность и фальшивость в его словах, из деликатности не прерывали его, надеясь вставить свое замечание, когда это окажется возможным, однако когда он кончал, ваша прежняя мысль часто была уже забыта, или же к моменту, когда вы начинали говорить, на очереди стояла новая тема, которая требовала непосредственного ответа. Иногда ваш противник настолько самоуверен и ловок, что сам напоминает вам о том, что вы ему хотели сказать. При этом он, опять-таки не давая вам высказаться до конца, отнимает у вас возможность ему противоречить. Словом, он сумел всецело одержать над вами победу. Ваше оружие оказалось притупленным, все ваши доводы против – опровергнутыми, и только недостает уже, чтобы вы определенно сказали: «Собственно, этот человек является жертвой стечения обстоятельств, в которые его поставила необходимость. Я бы в его положении тоже не был иным».

5. При этом рука ваша невольно опускается в карман, и вы послушно исполняете его желание. Вы фактически ему подчинились. Вы подпали под его влияние, и он достиг своей цели.

Здесь мы имеем совершенно ясный пример притягательного магнетического, или, как выражаются, «положительного» характера, достигающего намеченной цели, и с другой стороны очень верный пример человека с «отрицательным» характером, и им в данном случае являетесь вы.

Часто в жизни наблюдаются такие случаи. Если мы видим, что человек достиг в чем-либо неожиданно большого успеха или же после упорных трудов и лишений все-таки достигает до верхних ступеней жизненного благополучия, то у нас невольно вырывается восклицание: «И неудивительно, в нем всегда крылось что-то исключительное!». Это неопределенное, непонятное, таинственное «что-то» и есть не что иное, как сила личного магнетизма – самый важный и в практике самый ценный базис явлений гипнотизма.

Лишь стоило этим людям пробудить эту могучую, до сих пор дремавшую в них силу личного магнетизма, как для них всё, прежде ещё столь трудное и невозможное, стало возможным и достижимым.

Кстати, должен тут же заметить, что если мы говорим «магнетический человек», «личный магнетизм», то мы отнюдь не должны думать, что люди, владеющие этими силами, обладают физическими свойствами магнитов, железа, стали или других металлов. Эти названия получили применения лишь по чисто внешней аналогии, хотя, как мы в дальнейшем ещё увидим, из тела каждого человека, в особенности же «магнетического», действительно постоянно выделяются особого рода лучи или излучение.

В этом-то и заключается та сила, которая дает возможность ее обладателю достигнуть всего в жизни. Вы можете:

1. Выбатывать из себя что угодно.
2. Производить желаемые воздействия (влияния) на других.
3. Пробуждать тайные, скрытые силы как в себе, так и в других.

Перейдем теперь к рассмотрению явлений гипнотизма, после чего дадим общую оценку этих явлений в связи с силой личного магнетизма.

Что такое гипнотизм?

Гипнотизм – это не какое-либо волшебство или обман, а, напротив, сила природы (подобная электричеству и магнетизму, сущность которых пока ещё тоже не разгадана), которая, действуя на наш орган мышления (мозг), производит особое измененное состояние души, по внешнему виду напоминающее обыкновенный сон.

Итак:

1. Гипноз является результатом действия на мозг магнетической силы (частью в соединении с внушением).
2. Исследования показали, что во всех явлениях гипнотизма огромную роль играет воля магнетизера.

Кто не знает того, что существуют лица с так называемой слабой волей, которые, независимо от ума и образования, к сожалению, слабо могут противостоять влиянию окружающих людей, и в тоже время, наоборот, встречаются люди, которые с какой-то необыкновенной силой подчиняют себе других. Поэтому вся система упражнений, которая нами будет приведена, имеет целью наряду с развитием силы личного магнетизма также развить и укрепить в вас такую силу воли, которую поистине можно будет назвать «железной волей». Обладание таким качеством, уже не говоря о том, что будете или не будете вы заниматься гипнотизмом, всегда послужит вам могучим оружием в борьбе с теми многочисленными препятствиями, которые ставит нам жизнь так часто на нашем тернистом пути. Можно, например, развить до такой степени силу воли, чтобы заставить свою кровь устремиться хотя бы в охолодевшие ноги и таким образом согреть их. Можно направить усиленный ток крови к голове, причем в ней получается даже ощущение шума, и в такой же мере заставить опять ее отхлынуть от головы, если последняя делается слишком горячей. Можно, наконец, одной только силой воли избавлять себя и других от различных недугов, о чем ещё великий Кант говорил в своем сочинении «О силе духа».

В другой части этого курса читатель найдет ясный ответ на все эти и подобные вопросы.

К одному из видов гипноза нужно отнести и внушение, частным случаем которого является самовнушение, благодаря которому мы можем в корне изменить склад нашего характера, избавить себя от дурных наклонностей, заменяя их хорошими и, наконец, погружать себя непосредственно в состояние гипнотического сна.

Нужно ещё заметить, что как гипнотизировать, так и, наоборот, подчиняться гипнозу свойственно в одинаковой мере и мужчинами, и женщинами, причем и возраст тут тоже не играет заметной роли. Профессор Форель говорит об этом следующее:

«Всякий психически здоровый человек может быть загипнотизирован. Только известное временное настроение души может препятствовать проявлению гипноза ... Очень важным является еще то обстоятельство, что человек в нормальном сне может быть подвержен внушению и, пробуждаясь, перейти в состояние гипноза. Ещё легче путем внушения перевести гипнотический сон в нормальный».

Если вам удалось загипнотизировать субъекта, то этим вы его совершенно подчинили себе. Вы можете проделывать с ним целый ряд опытов.

Приведем некоторые из них. Можно внушить субъекту, что он потерял способность говорить. Эффект получается немедленно, и субъект этот не в состоянии ответить вам ни на один из ваших вопросов. Но стоит вам только сказать ему, что он опять может говорить и отвечать вам, как он действительно отвечает на ваши вопросы. Таким же образом вы можете его заставить забыть тот или иной язык, если вы заранее знаете, что он им владеет; можно заставить его делать что-либо, ходить, бегать, вызвать судороги, заикание и даже внушить ему, что он пьян.

В последнем случае он действительно начинает пошатываться наподобие пьяного.

Также можно наблюдать различные явления в сфере чувствительности. Если вы внушаете загипнотизированному, что он ощущает зуд в какой-либо части тела, то он немедленно начинает чесать указанное место; скажите ему, что перед ним стоит злое животное, которое хочет нанести ему вред, и субъект тотчас же начинает со страхом пятиться назад, стараясь в то же время отогнать мнимое животное, которое он даже видит и слышит.

Достаточно поднести к его носу пустую склянку, сказав ему, что это флакон благоухающих духов, и он с величайшим наслаждением начнет вдыхать совершенно несуществующий аромат.

Если же дать ему выпить из стакана чистой воды и сказать при этом, что это керосин, то он со злостью оторвет стакан ото рта, но скажите ему, что это лимонад, и он ту же жидкость начнет пить с удовольствием. То же самое получится, если вы дадите ему съесть сырую картофелину, сказав, то это яблоко, и наоборот.

Вы можете также вызвать в нем разного рода рефлексы. Скажите, например, субъекту, чтобы он чихнул раза два-три – и он начнет самым естественным образом чихать. Таким же способом в нем можно вызвать или, наоборот, приостановить всевозможные расстройства (в частности, желудка).

Более непонятным явлениям нужно считать сосудодвигательные эффекты: простым, например, внушением во время гипнотического сна можно приостановить или вызвать менструацию, заставить ускоренно биться пульс, вызвать и остановить кровотечение из носа или заставить лицо то покраснеть, то побледнеть. Внушением можно легко возбудить аппетит субъекта, вызвать страх, радость, гнев, верность или любовь к кому-нибудь. Можно внушить субъекту, что он ребенок, и тогда соответственно с этим меняется и его речь, и почерк.

Но можно ли внушением воздействовать на волю загипнотизированного субъекта?

На этот вопрос нам профессор Форель дает следующий очень ясный ответ:

«...можно по произволу влиять на те или иные решения загипнотизированного».

«Часто приходится слышать мнение, будто таким образом воля субъекта уничтожается или ослабевает. Это положительно неверно и отчасти вытекает из неправильного предположения о существовании у человека эссенциально свободной воли. Посредством гипноза можно даже укрепить слабую волю».

Кроме вышеперечисленных явлений гипнотизма, существует ещё так называемые постгипнотические, которые состоят в том, что субъекту приказывают сделанное ему внушение привести в исполнение или непосредственно, или же через определенное время после пробуждения. Например, если загипнотизированному субъекту дать в руки нож и сказать, что по пробуждении у него определенное время будет в руках три ножа, то он, проснувшись, действительно будет ощущать три ножа, пробовать ими резать, барабанить по столу и др. Если вы впоследствии станете подсмеиваться над ним, то он страшно рассердится и будет уверять, что ножей все-таки было три. Но только два ножа вы у него затем как-то ловко забрали.

Профессор Бернгейм рассказывает о следующем очень интересном постгипнотическом внушении, вернее, внушении, сделанном субъекту на определенный срок, а именно: «Через 13 дней в 10 часов утра вы придете ко мне в госпиталь», – и действительно, как раз по прошествии означенного срока в 10 часов утра к профессору Бернгейму явился его субъект, несмотря на то, что накануне всю ночь проработал на железоплавильном заводе и лег спать лишь в 6 часов утра.

Однако совершенно не следует думать, что внушение можно делать только во время гипнотического сна. К некоторым, конечно, очень впечатлительным, а иногда и истеричным людям можно применить и внушение наяву, то есть в состоянии полного бодрствования. На внушении наяву основано также и свойство некоторых людей подчиняться, иногда даже совершенно бессознательно, влиянию других, духовно более сильных людей, причем эти последние совершенно не должны прибегать к какому-либо гипнозу. Такое свойство мы одинаково встречаем как у мужчин, так и у женщин – и людей этих принято называть слабовольными. Эти люди, как говорит Форель,

«сплошь и рядом не слабы по отношению, например, к своим страстям. Они могут даже при случае обнаружить много преданности, энергии и выдержки, но решительно не способны бороться с внушениями со стороны некоторых лиц; самые явные злоупотребления не в состоянии подчас их образумить; они не в состоянии отделаться от влияния лиц, которые раз и навсегда их поработили и которым для этого вовсе не требуется какого-нибудь умственного или нравственного превосходства».

Такого рода людям немалую помощь может оказать серьезное изучение и укрепление в себе силы личного магнетизма в связи со знанием законов внушения.

Из всего приведенного выше читатель уже может себе составить очень определенное понятие о той важной роли, которую играет гипноз. Можно было бы привести еще множество аналогичных примеров.

Посмотрим теперь, можно ли силою личного магнетизма и гипнотизма лечить болезни?

На это мы должны ответить утвердительно.

Не говоря уже о том, что очень легко излечиваются головные и зубные болезни, силою гипноза можно лечить так же успешно и другие болезни, например, истерию, ипохондрию, невралгию, бледную немочь, бессонницу. Морфинизм и алкоголизм наиболее радикально поддаются лечению. Для примера приведем случай, который был в практике профессора Фореля.

«Старый семидесятилетний алкоголик, который 10 лет тому назад в припадке белой горячки дважды делал попытку перерезать себе горло, содержался в доме умалишенных в Burgholzli, как неисправимый пьяница и бездельник. Он не пропускал ни одного случая втихомолку напиться. В пьяном виде у него бывали галлюцинации, и он становился опасным для себя и других. К тому же он был главным зачинщиком всех интриг, направленных против моих усилий ввести начала воздержания среди алкоголиков заведения, и хотя он был человек по природе добродушный, но постоянно возбуждал других против общества трезвости. В последние годы он страдал ревматизмом в пояснице, который его согнул в три погибели и сильно препятствовал при работе. Ему нельзя было сделать малейшего послабления, чтобы он сейчас же не напился пьяным. Я давно уже махнул на него рукой.

Однако в 1887 году я попробовал его загипнотизировать. Он оказался очень впечатлительным, и в несколько сеансов мне удалось его настроить поразительно серьезно. Интриги прекратились как по волшебству, и по прошествии некоторого времени он по собственному почину попросил вычеркнуть из дневного рациона порцию вина, которой я и не лишил его, не рассчитывая больше на успех. Затем вскоре и благодаря внушению совершенно прошел ревматизм (до начала марта 1889 года он, по крайней мере, больше не проявлялся). Дело шло всё лучше и лучше, и больной вскоре стал одним из самых воздержанных в заведении. Я долго колебался, прежде чем разрешил ему свободный выход из заведения, но наконец разрешил ему это летом 1889 года. Во время этих отлучек, при которых он получал немного мелочи, он никогда не злоупотреблял моим доверием. Он остался безусловно верным воздержанию и вследствие соответствующего внушения вступил в общество трезвости, одним из ревностнейших членов которого он теперь стал. При своих отлучках из заведения он никогда ничего не пьет, кроме воды, кофе и т.п. При отсутствии у него всякой возможности устоять против алкоголя, ему было бы невозможно хоть единственный раз выпить, чтобы это тотчас же не было замечено.

Недавно он простудился и произошел жестокий рецидив его ревматизма. За 3 сеанса гипноза (в течение 24 часов) ревматизм был вылечен, и старик, несмотря на свои 72 года, работает усерднее, чем когда-либо. В течение последних 9 месяцев я его несколько раз гипнотизировал для демонстрации. Во внушении воздержания от напитков он более не нуждается».

Из приведенного примера читатель видит, что кроме лечения алкоголизма, гипнотизм незамедлительно при лечении ревматизма и подобных ему болезней, которые обыкновенными врачебными средствами так трудно поддаются заметному облегчению. Кроме перечисленных болезней мне пришлось наблюдать, что лечению силою личного магнетизма и гипнотизма поддается целый ряд болезней. Укажем на более характерные из них, как например: ночной страх у детей, параличи и судороги, отсутствие аппетита, тошнота, морская болезнь, холера, заражение крови, заикание, болезни желудка, а иногда и других внутренних органов и многое другое. Можно было бы здесь привести целый ряд фактов, доказывающих излечимость в разных случаях вышеприведенных болезней, но, к сожалению, мы здесь не имеем возможности распространяться об этом подробнее.

Должен, однако, заметить, что лечение ответственных болезней гипнотизмом не рекомендуется не врачам в виду того, что, помимо умения магнетизировать и гипнотизировать, необходим ещё известный запас медицинских знаний.

Внушение имеет немалое значение, но, главным образом, оно увеличивается в будущем, особенно в разрешении задач педагогики и воспитательной психологии. Кто не знает того, что иногда родители, учителя или воспитатели не могут добиться от детей ничего, кроме противоречия и непослушания, между тем как другим, наоборот, удастся сделать из тех же самых детей всё, что им угодно. Этому мы всецело обязаны гипнотическому влиянию, производимому на детей в состоянии бодрствования.

О силе внушения можно судить, наконец, по тому интересному случаю, произошедшему в Германии, который был даже приведен во многих немецких газетах.

Дело состояло в следующем: один гипнотизер, популярный даже в кругу специалистов по гипнотизму, держал пари с целью доказать, что, поступив в какое-либо торговое дело в качестве приказчика, силой своего гипнотического влияния сумеет в большом количестве привлечь покупателей.

И действительно, он при помощи одного своего знакомого в сравнительно короткое время приобрел необходимые для дела знания и по протекции некоторых своих друзей получил место в одном довольно крупном торговом деле, хозяин которого не имел никакого понятия о том, что здесь дело идет о выигрыше пари. Через непродолжительное время предприниматель сделал неожиданное и в то же время радостное открытие, заметив, что в лице этого своеобразного приказчика приобрел человека выдающихся качеств, феноменальная работоспособность которого поставила его в тупик и в то же время служила предметом зависти остальных приказчиков. Этот продавец очень успешно и в изумительно простой, никому незаметной форме умел производить влияние на покупателей, так что дневная выручка с поступлением его заметно возросла, и предприниматель даже поздравлял себя втайне с приобретением такого клада. Однако радость его была очень непродолжительной, ибо гипнотизер, достигнув своей цели и тем доказав справедливость своих утверждений, не замедлил предстать перед хозяином в своем истинном виде и заявил при этом, к великому огорчению последнего, о своем выходе из дела.

Где же мы должны искать причину изумительного успеха, который имел этот гипнотизер, и как явилась возможность обладать столь колоссальной силой, чтобы оказать такое большое влияние на посетителей?

Само собой разумеется, что лишь знание законов гипнотизма, силы мысли и силы личного магнетизма дали возможность этому гипнотизеру иметь такой необыкновенный успех. Великий и знаменитый американский гипнотизер Dr. de La Motte Sage, который изучил явления гипнотизма и личного магнетизма лучше, чем кто-либо другой, говорит по этому интересному вопросу следующее:

«Тайна личного успеха может быть известна каждому, если он только пожелает проанализировать указанные ниже законы и усвоить их истинный смысл. Развитие силы личного магнетизма не так уж сложно, и его законы нетрудно понять. Они основаны на двойственной природе душевных способностей, на своеобразном психологическом предрасположении человеческого духа и дают о себе знать через так называемый личный магнетизм, внушение и гипнотизм. Все они покоятся на одних и тех же законах и в некотором роде даже сходны.

Открытие природы этой удивительной силы образует новую эпоху в истории человеческой жизни. Всё, что прежде относили к области действительного. Тот, кто постоянно изучает эти законы, может обладать той силой, которую до настоящего времени лишь немногие сумели выработать в себе и обладать ею. Этим открывается будущность, полная надежд. Путь к тому, чтобы развить в себе эту невидимую силу, всем свободен».

В заключение я хочу ещё сказать, что, так как сила личного магнетизма и гипнотизма не является подобно какому-либо таланту особым даром Божиим, а находится в нас в виде скрытой способности, которую можно развить так же, как развивают способность плавать или фехтовать, то, следовательно, можно эту силу разбудить в каждом человеке, стоит только изучить известные законы.

Глава II. Исторический очерк и новый взгляд на явления гипнотизма

Чтобы не отвлекать надолго внимание читателя подробностями истории гипнотизма, внушения и личного магнетизма, я хочу лишь указать на главнейшие моменты из истории их развития и постольку, поскольку это представляется нам полезным и необходимым для лучшего усвоения всего дальнейшего.

Явления гипнотизма были известны ещё в глубокой древности в Индии и Египте, но тогда они имели чисто божественный характер и занимались ими исключительно лица особой духовной касты – жрецы.

Жрецы эти пользовались тогда гипнозом для чисто чудесных целей мантики (гадания) и магии, которые составляли как бы две особого рода «науки». Нередко, впрочем, они пользовались гипнозом и как средством исцеления больных от различных недугов.

Однако греческие и римские жрецы стояли по своим оккультическим знаниям значительно ниже своих восточных учителей и для целей гадания и магии прибегали нередко кроме погружения в гипноз к просто разного рода обманам.

Для лечения же болезней в Индии, Египте, Риме и Греции, были открыты храмы, куда стекались больные и подвергались погружению в гипноз.

В некоторых храмах для этой цели существовали специально назначенные жрецы, которые, усыпляя больных, производили как бы общение с божеством, а затем сообщали этому больному средства исцеления. Ясно, что в таких случаях исцеление происходило или вследствие внушения мага, или же вследствие самовнушения, особенно, когда больные получали амулеты (талисманы).

Итак, у всех древних народов божественные воззрения на природу явлений гипнотизма и внушений были приблизительно одни и те же и сводились к верованию в духов, демонов и гениев, которые и служили посредниками между человеком и божеством и иногда входили в тело погруженного в гипноз, давая ему возможность предвидеть будущее, иногда же, наоборот, душа покидала тело и сносилась с этими духами.

В средние века, благодаря господству католической церкви, взгляд на гипнотизм и родственные ему явления сильно изменился. Перемены эти были обусловлены следующими причинами. Католическая церковь, руководствуясь с одной стороны началами христианской религии, не могла уже более придавать явлениям гипнотизма и внушения прежние языческие толкования античного греко-римского мира. С другой же стороны, тогдашнее общество, погруженное в тьму и невежество средневековой схоластики, всё еще не могло отрешиться от таких пережитков языческой древности, как колдовство и волшебство. И вот, чтобы примирить эти два противоречия, католическая церковь обратилась к демонологии Платона и неоплатонизму, установившему различие между добрыми и злыми гениями.

Решив так выгодно для себя данную задачу, папство, с одной стороны, получило возможность как бы уберечь неприкосновенность христианской церкви от языческих верований, с другой стороны, сумело удовлетворить грубым и невежественным запросам средневекового общества. Колдовство и волшебство, пустившее столь глубокие корни в широких массах народа во времена средних веков, в сущности, стояли лишь в очень отдаленной связи с явлениями гипнотизма и внушения, более научное ознакомление с которыми, благодаря господству папской власти, не имело совершенно места в мрачную эпоху средневековья.

Католическое духовенство в пылу своего фанатического ослепления душило всякое свободное слово и всякую свободную мысль, но уродливые и грубые формы средневековья, этой самой печальной и темной эпохи человеческой истории, в силу многих причин стали постепенно одна за другой падать.

На смену им явилось новое светлое, так называемое гуманистическое движение.

Провозгласив, как основной принцип, уважение к человеческой личности, движение это открыло свободный и широкий простор всем умственным и духовным проявлениям человеческой мысли. Наука, искусство и литература, вырвавшись из цепких пут католицизма, стали быстро развиваться. Благодаря изучению греко-римской литературы, началось развитие теософии, предметом которой служило изучение природы с целью открыть в ней присутствие таинственного Существа. Наряду с этим началось также изучение древних наук с их таинственными формулами и загадочными действиями.

Это был именно период мистических теорий, которые предшествовали возникновению идеи животного или личного магнетизма.

Первым по времени в этом направлении явился в XV веке великий мыслитель Теофраст Парацельс, родом из Швабии.

Из его учения следовало, что звезды оказывают влияние на всю нашу планету, а следовательно, и на человека, которого он представляет себе как двухполюсный магнит, одна половина которого притягивалась и питалась звездами, а другая землею. Он предполагал, что здоровый может лечить больных благодаря своей притягательной силе, вследствие которой этот здоровый человек отвлекает испорченный магнетизм больного. Далее он предлагал как лечебные средства, придавая, однако, часто значение не так своим средствам, как тому результату, который ими достигается, благодаря внушению или самовнушению. Он говорит, что:

«... вера, творящая чудеса, всё равно, истинная она или ложная, все-таки творит чудеса».

Итак, мы видим, что уже в те отдаленные времена ум этого человека был настолько глубок и проницателен, что он сумел уловить истинный смысл всех этих явлений.

Приблизительно в то же время английским физиком Джильбертом был открыт естественный магнит. Его появление произвело большое впечатление и смятение в среде ученых того времени, и одним из первых обратил на него внимание Парацельс, как бы увидев в свойствах магнита так давно отыскиваемый «универсальный принцип». По его учению, из естественного магнита истекал такой же самый «жизненный флюид», как из тела человека, и что этим-то именно обуславливались притяжения, существующие как между людьми, так и между людьми и звездами.

В то время, говорит В. Битнер,

«всё стали объяснять магнетизмом и притяжением. Начиная с растений, которые поворачиваются к солнцу, и кончая массой явлений самого противоположного свойства, до того времени считавшихся необъяснимыми, все стали приписывать влиянию «симпатизма и антипатизма».

Применение естественных и искусственных магнитов с лечебными целями начало быстро распространяться. Их носили в виде колец на шее, руках и других частях тела. Для успокоения конвульсий, для лечения болей и нервных болезней. Таким образом, была образована магнетотерапия в ее первичном виде».

Среди многочисленных последователей Парацельса наиболее видное место занимает Гоклениус и Гелимонтиус, но главным образом Себастьян Вирдиг (1613–1687), по учению которого магнетизм представлял своего рода «духовное согласие». Вообще, это был период теоретического развития идеи животного магнетизма и, как видных деятелей этого периода в этом направлении, нужно упомянуть ещё имена Иеронима Кардано, самоотверженного Джордано Бруно, Максвелла и знаменитого философа Декарта.

Затем наступает период, когда начинают появляться магнетизеры – практики, которые стали совершать чудеса, руководясь до некоторой степени теориями своих предшественников. Самое видное место между ними занимает Антон Месмер. Однако уже его некоторые предшественники, между которыми особенно видное место занял священник Гаснер, тоже были магнетизерами-практиками, но всё же отличались от Месмера тем, что они совершали свои чудеса как бы совершенно бессознательно, не умея объяснить их, или, вернее, в основу их положили теологические соображения.

Остановимся несколько подробнее на деятельности Антона Месмера. Он родился в 1734 году в Силезии. Это был по характеру корыстолюбивый человек и к тому же очень ловкий в житейских вопросах. В 1766 году он в Вене получил звание доктора медицины, причем темой своей диссертации избрал вопрос о «влиянии звезд и планет на излечение больных», где указывал на происходящие между небесными светилами и живыми существами взаимодействия, совершаемые при посредстве магнетического флюида.

Позднее Месмер начинает применять магниты к лечению болезней, чему, впрочем, немало способствовало еще то обстоятельство, что он познакомился с астрономом Геллем, который тоже занимался врачеванием посредством магнитов. Однако скоро Месмер оставляет этот способ лечения больных магнитами и переходит уже непосредственно к лечению животным магнетизмом, тем более что он, с одной стороны, имел по этому вопросу очень хорошую подготовку в теоретическом отношении, с другой же стороны, он обратил серьезное внимание на совершаемые уже тогда Гаснером чудеса, и, как человек умный, сразу сообразил, что последний пользуется

при лечении животным магнетизмом, который должен был отличаться от свойств искусственных магнитов.

В Вене Месмер оставался недолго и вскоре переселился в Париж, где именно и начинался новый и самый важный период его деятельности, а учение его, с течением времени, начинает приобретать всё большую устойчивость.

Французское общество встретило Месмера с большим восторгом и даже энтузиазмом. К нему бросились все, от велика до мала, мужчины и женщины, больные и здоровые. Всех привлекало желание испытать на себе новый метод лечения, интерес к самой необычайности и таинственности опытов, чаще простое любопытство и, наконец, подражание моде.

Собственно и неудивительно, что французское общество так восторженно приняло Месмера.

Настроение этого общества к концу XVIII века было какое-то лихорадочно-выжидательное. Разум всем наскучил, а, наоборот, вновь начало возрождаться стремление к чему-то новому, чудесному, хотели слушать лишь того, кто мог бы действовать на воображение. В разных местах образовались общества, которые занимались мистическими науками.

Ясно, что в такое время появление Месмера было как нельзя больше к стати.

Скоро количество посещавших его больных увеличилось настолько, что он уже не мог более всех принимать, а потому взял себе сотрудника в лице своего слуги, которого посвятил, очевидно, в тайны своего лечения, а кроме того, ещё устроил свой знаменитый чан для магнетизирования многих больных одновременно. Я не буду приводить здесь подробного описания устройства этого чана, тем более что он для нас имеет теперь мало интереса.

Далее Месмер стал прибегать уже к магнетизированию деревьев, к ветвям которых были привязаны веревки, за которые больные держались для того, чтобы получить исцеление.

Свою теорию животного магнетизма Месмер выразил в 27 «догматах», которые совершенно излишне было бы тут приводить, так как в общих чертах он с некоторыми изменениями вновь высказал то, что и до него уже говорилось.

Надо, однако, сказать, что теория Месмера в то время была отвергнута почти всеми учеными обществами Франции, не исключая и Королевского Медицинского Общества.

Мы не будем останавливаться на дальнейшей судьбе Месмера, тем более что его дальнейшая деятельность и не представляет уже для нас исторического интереса.

Перейдем теперь к рассмотрению совершенно нового фазиса в развитии исследуемого нами вопроса о животном магнетизме, именно к моменту, когда в 1785 г. маркиз де Пюисегюр открыл вызываемый, или искусственный, сомнамбулизм (сомнамбулизм – особое состояние, во время которого человек говорит, ходит, действует в состоянии сна).

Произошло это совершенно случайно, когда де Пюисегюр однажды магнетизировал больного крестьянина, который впал при этом в состояние сомнамбулизма.

«С этого времени, – говорит Фигье, – пресловутый месмеровский чан был сдан в архив истории.

Зал «кризисов», это место ужасных и вместе с тем привлекательных таинств, закрылся навсегда, представляя нам чем-то весьма отдаленным, очертания которого расплываются в тумане времени. Забыты были также и все остальные средства лечения месмеровской медицины. Простые пассы на расстоянии, взгляд и воля магнетизера заменили примитивный чан. Вместо жестоких кризисов с их неизменными спутниками – судорогами, криками, рыданиями, – явился спокойный восстанавливающий силы сон; чувство полного повиновения магнетизеру, который управляет всеми желаньями, мыслями, страстями, всей душой пациента, заставляя его любить или ненавидеть, кого вздумается магнетизеру, сделалось настолько легким, что производило впечатление даже чего-то чудесного, если не притворного. Мало того, во время сомнамбулического сна пациент приобретал способность угадывать мысли магнетизера, определять не только свою болезнь, но и чужую, словом, – новое открытие является чем-то ещё более чудесным, чем даже действие чана Месмера и остальных принадлежностей его лечебной практики».

Спустя непродолжительное время после открытия Пюисегюром сомнамбулизма, президентом Лионского медицинского общества Патетеном было сделано замечательно интересное наблюдение над транспозицией (транспозиция – явление перемещения чувствительности) чувствительности в каталепсическом (каталепсия – столбняк, паралитическое состояние двигательных нервов) состоянии. Наблюдение это им было сделано над одной дамой, к которой он был приглашен для медицинской помощи.

Патетен застал больную в бесчувственном состоянии, так что по внешнему виду она, казалось, не обнаруживала никаких признаков жизни: пульс ее был слабо осязаем, дыхания почти никакого, страшная бледность лица и полная неподвижность; лишь замечалось движение глазных яблок под веками. Однако как мы сейчас увидим, она обнаруживала именно те самые свойства, которые вообще присущи и искусственно могут быть вызваны у гипнотиков, приведенных в состояние каталепсии.

Так, когда Патетен приподнял ее руку, она осталась в приданном ей положении. Такую же пластичность обнаруживали и другие члены тела.

Тем временем больная начала постепенно приходить в чувство и стала при этом что-то слабо напевать про себя, оставаясь всё же в течение ещё долгого времени совершенно нечувствительной к уколам, шуму, и родителям ее никак не удавалось заставить ее услышать себя.

Однако когда Патетен, сидевший около больной, произнес слова: «Жаль, что я не могу помешать этой женщине петь», которые пришлось как раз над ее животом, то неожиданно получил от больной такой ответ: «Э, не сердитесь, господин доктор, я больше не буду петь». Если же произносили что-либо ей на ухо, то она опять-таки ничего не слышала. Эта способность слышать вскоре у нее опять переместилась и из живота перешла на концы пальцев.

Патетену пришлось наблюдать такое явление впервые, и он не знал ещё, чем объяснить его, почему и предполагал, что перемещение чувствительности было следствием сосредоточения «животной электрической жидкости» в разных частях тела.

Нам же подобные явления теперь достаточно хорошо известны, и мы знаем с достоверностью, что в приведенном выше случае передача звуковых колебаний во внутреннее ухо могла совершиться через живот, пальцы или другую часть тела, если только они не потеряли чувствительности.

Однако со временем этого наблюдения Патетеном магнетизеры уже серьезнее занялись опытами над транспозицией чувств.

Затем наступило, если не считать работ аббата Фариа, в истории животного магнетизма довольно продолжительное затишье, причиной которому были главным образом наполеоновские войны.

Но уже приблизительно с 1820 г. разные исследователи вновь начинают интересоваться вопросами о животном магнетизме, и в среде их особенно выдвигаются А. Бертрам¹⁸ и Дюпюте, изобретший так называемое «магнетическое зеркало». Оно состояло в том, что Дюпюте чертил углем на паркете круг, затушевывал его и заставлял субъекта смотреть некоторое время в этот круг. Тогда субъект впадал в особое состояние, благодаря которому перед его глазами проходил целый ряд событий, по-видимому очень разнообразных и даже потрясающих, так как у субъекта лицо выражало то кротость, то гнев, то отчаяние, то ужас.

Впрочем, подобные же опыты производил и алжирец Ахмед в Каире, но только вместо круга он заставлял субъекта фиксировать взгляд на чернила, которые наливал ему на ладонь.

Но официальный ученый мир и академики относились недоверчиво и отрицательно к явлениям животного магнетизма, хотя и замечалась уже некоторая склонность к более внимательному и серьезному изучению этих необъяснимых пока явлений.

В то же время английский хирург Джеймс Брейд сделал новое открытие в этой области, которое и поставило весь вопрос на научную почву.

Когда Брейд в 1841 году наблюдал явления, производимые швейцарским магнетизёром Лафонтеном, то главное, что ему удалось подметить в них, это то, что пациенты не могли при этом открыть глаз. Брейд и предложил, что это особое состояние пациентов Лафонтена является главным образом результатом усталости нервных центров вследствие фиксации зрения.

Желая проверить свое предположение, Брейд сделал в этом направлении первые опыты и очень успешно. Произвел он эти опыты в кругу своих друзей, семьи и близких знакомых. Он сам говорит об этом так:

«Я попросил своего друга (Уэлькера) сесть и пристально глядеть на горлышко бутылки с вином, поставленной выше его, для произведения большей усталости глаз и век во время рассматривания. По прошествии пяти минут веки Уэлькера закрылись, поток слез оросил щеки, голова склонилась, лицевые мускулы сократились, из груди вырвался стон и в тот же миг он впал в глубокий гипноз».

¹⁸ МОИ: Отец автора?

Во время этого опыта присутствовала жена Брейда ...

«Я предложил ей, – говорит он далее, – самой подвергнуться этим опытам, и она очень охотно согласилась. Я усадил ее и попросил фиксировать взор на орнаменте фарфоровой сахарницы, которая находилась приблизительно под тем же углом, что и бутылка в предыдущем опыте. В две минуты выражение лица изменилось; после же двух с половиной минут веки конвульсивно закрылись; рот перекосялся, пациентка издала глубокие вздохи, ее грудь вздымалась и она откинулась назад; очевидно, с ней произошел истерический припадок. На этом я разбудил её ...».

Эти явления до Брейда носили название сомнамбулизма или животного магнетизма.

Брейд же, полагая, что имеет дело с чем-то новым, назвал это явление «гипнотизмом», и ему-то, именно Брейд, мы обязаны появлением этого столь употребительного теперь слова «гипнотизм».

Таким образом, Брейд прежде всего дал простой способ, при помощи которого всякий мог вызвать явления гипнотизма. Но в то же время, наряду с вышеупомянутым, он сделал и много ещё других очень интересных и ценных наблюдений, впоследствии вполне подтвердившихся. Так, он заметил, что тот или иной эффект часто зависит от придаваемой гипнотизированному позы и что во время гипнотического сна у некоторых субъектов сильно повышается острота чувств, и, главным образом, что загипнотизированному можно делать разного рода внушения и этим вызывать в нем разного рода галлюцинации, параличи и душевные движения.

Брейд стал применять гипноз очень часто для лечения различных болезней, главным же образом нервных.

Однако, несмотря на многочисленные опыты и все усилия Брейда ознакомить ближе широкие слои общества с новооткрытыми им явлениями, его труды не увенчались успехом и к гипнотизму относились так же холодно как в Англии, так и во Франции.

Лишь в 1860 году возникает вновь, замерший было, вопрос в брейдизме. Возбуждается он во Франции хирургом Азамом, который и начинает прибегать к нему для хирургических целей.

Как дальнейших исследователей вопроса о гипнотизме в этом направлении нужно упомянуть ещё ряд имен: Жиге-Сюара, Демерке, Дюрана де Гро (или Филлипса), Шарпиньюна и Льебо, из которых Филлипс приближается несколько к воззрениям Льебо, стараясь дать истолкование психофизического механизма гипноза.

Глубокий же исследователь и практик Льебо в своем многолетнем труде, опубликованном в 1866 году, истолковывает все явления гипнотизма с точки зрения психофизиологии и находит, что они являются результатом внушения.

Эта в большой степени верная теория Льебо довольно долгое время все-таки не привлекала внимания современников; причину этого обстоятельства нужно искать главным образом в том несерьезном отношении, которое в то время вообще наблюдалось со стороны общества к гипнотизму. Лишь трудам проф. Шарко мы обязаны возвращению, после столь долго затишья, вопроса о гипнотизме в Академию Наук, и с этого времени, т.е. с 1878 г., гипнотизм получил свое признание.

С этого времени начинается новейшая история гипнотизма, и она характеризуется главным образом работами и успехами двух школ: сальпетриерской и нансийской.

Представителями первой являются преимущественно Шарко, Бине, Фире, Рише и др., второй же Бернгейм, Льежуа, Форель, Льебо и др.

В то же время немало способствовал пробуждению в обществе интереса к магнетизму и гипнотизму известный датский магнетизер Гансен, который объездил всю Европу, показывая свои в высшей степени интересные опыты.

С этого времени и для ученого мира явления гипнотизма служат источником многочисленных исследований и более глубокого изучения.

Сущность сальпетриерской школы заключается в том, что она признает гипнотизм как явление болезненное (патологическое), сродное истерии. Кроме того, согласно учению этой школы, гипноз имеет в своем развитии три стадии: летаргию, каталепсию и сомнамбулизм. Все эти три стадии могут развиваться одна из другой, хотя иногда возможно проявление сомнамбулизма благодаря непосредственному усыплению.

Летаргия, делает далее вывод эта школа, может быть вызвана фиксацией какого-либо предмета или даже легким надавливанием глаза сквозь опущенные веки. Непосредственно

каталепсию можно получить, если внезапно поразить слух сильным звуком или зрение сильным источником света. Эти три формы гипнотического сна носят название «большого гипнотизма».

Нужно заметить, однако что всё учение сальпетриерской школы носит какой-то отвлеченный характер.

Не то должны мы сказать о нансийской школе.

Она, помимо теоретического значения, имеет также и большой практический интерес, описывая и касаясь фактов и явлений, создаваемых самой действительностью. Явления, описываемые нансийской школой, носят название «малого гипнотизма».

Сущность этой нансийской теории, доведенной Льебо до большого практического совершенства, заключается, как говорит Форель, в том, что

«все явления гипноза производятся путем вызывания соответствующих предложений и преимущественно – образных представлений».

Всего легче в данном случае можно достигнуть цели словесным внушением, частным видом которого является самовнушение. Далее нансийская школа находит возможным делать внушения как в бодрственном состоянии, так и в гипнотическом сне, находя, что в последнем случае восприимчивость к внушению достигает необыкновенных размеров.

Итак, нансийская школа в лице Фореля приходит к тому заключению, что *«неточное и неопределенное понятие о гипнотизме следует заменить понятием о внушении»*.

Если мы сопоставим взгляды одной и другой школы, то нам придется признать, что как одна, так и другая впадают в крайности: одна отрицает за явлениями «малого» гипнотизма право быть отнесенными к области гипнотизма, другая же, приписывая всё исключительно внушению и совершенно отрицая влияние физических приемов.

Совершенно новое положение по сравнению с учениями нансийской школы и «магнетическими» теориями времен Месмера в последние годы заняло учение школы «новых месмеристов». Но прежде чем говорить о них, мы несколько подробнее остановимся на явлениях излучения человеческого тела, открытых и исследованных австрийским ученым и химиком, бароном Рейхенбахом. Как мы выше видели, уже Парацельс, Максвелл и другие первые учителя животного магнетизма старались доказать нам, что человеческое тело представляет собой тоже не что иное, как магнит, обладающий такими же свойствами притяжения и отталкивания. Они говорили о каком-то веществе, выделяющемся из тела человека, благодаря которому человек может действовать как на себе подобных, так и на другие тела.

Эти теории, считавшиеся в свое время безусловно неверными, имеют, однако, за собою, как теперь выясняется, большую долю истины.

Делез в своей «Истории животного магнетизма» (в 1813 г.) говорит, что

«большая часть сомнамбул видят святающейся и блестящий флюид. Флюид этот можно по воле магнетизера концентрировать в той или иной части тела, и оттуда направлять его в разные стороны и на разные тела».

Шарпиньон из своих наблюдений ещё прибавляет к этому, что некоторые сомнамбулы видят святающиеся волны, охватывающие не только магниты, но и золото, серебро и др. металлы. Однако самые точные и убедительные наблюдения в этом направлении были впервые сделаны, как выше было упомянуто, бароном Рейхенбахом.

Он заметил, что для того, чтобы видеть эти световые истечения из тела человека, совершенно не обязательно сомнамбулическое состояние, а что для этого наблюдателю достаточно пробыть несколько часов подряд в глубокой темноте.

Не следует, однако, думать, – говорит Рейхенбах, – что мы имеем дело с каким-либо субъективными ощущениями, аналогичными тем «мушкам», звездам, пятнам и т.п. физиологическим явлениям, которые наблюдаются после того, как посмотреть на солнце, или иной сильный источник света, – это вполне реальное явления. Но наблюдать его могут не все, а лишь очень чувствительные лица (такие лица иначе носят название сенситивов).

Свет, окружающий всего человека, бывает особенно замечен около глаз, ушей, рта, рук, носа и вообще всех более или менее остrokонечных частей тела. Кажется, будто он выделяется наподобие волн, находящихся в постоянном колебании. При этом он то ослабевает, то усиливается, образуя святающуюся атмосферу вокруг всего тела. Цвет этого выделения на правой стороне голубоватый, а на левой – красноватый.

Это выделяющееся вещество Рейхнебах назвал одом, причем голубоватый, соответствующий правой стороне, назвал положительным, а красноватый – отрицательным. Взаимодействие их таково, что одноименные излучения притягиваются, а разноименные отталкиваются.

В этом отношении Рейхенбах находит полное сходство между одическими излучениями и таковыми же в магнитах.

Земля, представляющая тоже огромный магнит с полюсами и магнитными течениями, по мнению Рейхенбаха, влияет на человека постольку, поскольку от его того или иного положения по отношению к этим полюсам, происходит нарушение или урегулирование токов, циркулирующих в его теле. Рейхенбах говорит об этих влияниях так:

«Сенситив, чтобы спать спокойно, или только хорошо себя чувствовать, должен располагаться таким образом, чтобы засыпая, был обращен головой к северу, а если он сидит, ходит, катается в карете, его лицо было бы обращено к югу. Это потому, что громадный магнит, каким является земля, извергает сильные волны из своих полюсов. Одическое течение, изливающееся из земного полюса на землю и людей, направляется к югу, постоянно проходит через наши жилища и подвергает нас непрерывному влиянию легких пассов.

Несенситивы не ощущают этого вечного течения, среди которого они находятся, но иначе бывает с сенситивами, и это тем более, чем сильнее их впечатлительность. Они испытывают приятное, освежающее, укрепляющее, успокаивающее, укрощающее впечатление, если течение через них проходит в направлении от головы к ногам; напротив, они чувствуют себя плохо, бывают беспокойны, усталы, в дурном расположении духа, склонны к противоречиям и спорам – когда течение имеет противоположное направление.

Если они находятся в кровати, с головой обращенной к югу, то северное течение проходит в них от ног к голове, т.е. неприятным способом, которое причиняет беспокойство в постели и часто вызывают бессоницу, которую никакие медикаменты на свете не в состоянии победить.

Если, напротив, голова обращена к северу, течение направлено от головы к ногам и проходит через тело в направлении, в котором совершается нервная деятельность, т.е. от центра к периферии и к оконечностям, тогда проявляется истинное благосостояние человека, субъект имеет отдых и может предаться благодетельному сну».

Рейхенбах же заметил, что яркость окраски этих одических истечений зависела от состояния здоровья выделяющего их человека.

Свои опыты он старался доказать разными, иногда очень остроумными приспособлениями, например, проектированием изображений истечений при помощи собирательных стекол на экраны, фотографированием их и т.п. Однако современники Рейхенбаха отнеслись очень недоброжелательно к его попыткам дать такого рода новое освещение вопросу о животном магнетизме.

Профессора Люи и де Роша пошли в отношении исследования одических излучений ещё дальше и в своих опытах над гипнотиками показали, что их зрительная чувствительность может быть усилена до такой степени, что они видят световые излучения уже не в темноте, а при полном дневном свете.

Помимо всего этого, опыты над сенситивами установили, что одические истечения свойственны не только человеку, но, как мы уже говорили и магнитам, кристаллам и вообще всему органическому миру, а также и некоторой части неорганического.

Вооружившись этими предварительными сведениями об одических излучениях, перейдем к рассмотрению теории новейших месмеристов, которые и основывают приемы гипнотизирования главным образом на этих излучениях.

Эти излучения они называют флюидом, биодом, животным – а в последнее время всего чаще – личным магнетизмом.

Новейшие месмеристы находят невозможным объяснить все явления гипнотизма исключительно внушением, как это делает нансийская школа, и надо заметить, что такая односторонность теории этой школы действительно не дает возможности объяснить и разобраться в таком сложном явлении, как гипноз, так что теория одических излучений является в настоящее время наиболее совершенной, особенно в отношении её удобной применимости при объяснении явлений гипнотизма, а также магнетизирования растений, перекрёстного месмеризма и других, которых более подробно речь будет в дальнейшем.

При исследовании влияний, производимых обыкновенными магнитами на нервную систему, приходится тоже считаться с тем действием, которое оказывают особые истечения из магнитов, хотя немалую роль здесь играет и внушение.

Само по себе одно словесное внушение тоже не производит желаемого действия на субъекта, если оно одновременно не соединено и с мысленными воздействиями на него гипнотизера. Поэтому часто наблюдается такое явление, что если гипнотизер почему-либо не обладает достаточной силой воли и мысли, то и его словесное внушение не производит никакого действия, но стоит прибегнуть хотя бы к искусственному способу для передачи мысленного внушения, как и словесное начинает производить эффект.

Поэтому и пассы (более подробно о них см. в III главе), а также и прикосновения магнетизера не производят иногда никакого действия, но тут помимо отсутствия мысленного внушения, влияние магнетизера ещё потому может не проявляться, что воля его чем-либо отвлечена, а как мы уже выше говорили, магнетические истечения должны быть именно силой воли магнетизера направлены из его тела в желаемом направлении.

Итак, из всего вышеприведенного мы с уверенностью можем утверждать, что гипноз есть результат действия на мозг субъекта особой силы, которая излучается из нашего тела. Однако о самой природе ее мы в настоящее время ещё очень мало знаем, подобно тому, как не исследована, например, ещё самая сущность электричества.

Разными учеными предлагаются те или иные гипотезы для объяснения этих явлений. В данном случае я остановлюсь на гипотезе, предлагаемой В. Битнером, ибо она, будучи возможной, в то же время замечательно ясно и обстоятельно объясняет все явления гипнотизма и личного магнетизма.

Приведу ее в доподлинных словах автора:

«Наше тело биполярно: с одной стороны – отрицательно, с другой – положительно. Эта полярность распределена также и на остальных органах. Так, например, ладонная сторона правой руки будет «+» (плюс), тыльная «-» (минус) и т.д.»

У обыкновенных людей эта биполярность мало заметна, но встречаются субъекты, у которых она выражена необыкновенно сильно, так что легко определяется даже физическими приборами. К числу такого рода организаций относятся, например, итальянский профессор Мурани и один электротехник, его соотечественник. Оба эти лица обладают столь сильными магнитными свойствами, что склоняют стрелку буссоли, как настоящие магниты.

В обыкновенном состоянии «+» и «-» нашего тела находятся в равновесии, но достаточно изменить наш внутренний электромагнитный потенциал, как в организме произойдет изменение его психофизического состояния. Сделав наше тело более электроотрицательным, мы погружаем его в магнетический сон и делаем более легким. Причиной этой легкости является земля, которая наэлектризована отрицательно, а воздух на некоторой высоте положительно.

Тогда на основании известного физического закона, согласно которому одноименные электричества взаимно притягиваются, а разноименные – отталкиваются,¹⁹ земля должна слегка отталкивать наше тело, сделавшееся, под влиянием магнетизирования, более электроотрицательным (с этой точки зрения левитации, поднятия на воздух медиумов, так сказать, вознесение, и внезапность громадной потери веса эпилептиками после припадка может быть объяснено без затруднений).

Вызвать изменение внутреннего потенциала можно умелым наложением рук, обладающих магнитными свойствами, пассами, а также магнитами и умелой гальванизацией и электризацией статической машиной. Де Роша, например, пользуясь машиной Уимегерста, отлично усыпляет и будит субъектов (см. «Верить или не верить?» Битнера).

Вот главные положения. Разберемся теперь в сказанном. Если мы рассмотрим приемы, употребляемые при гипнотизировании, то придем к заключению, что их можно свести к двум категориям. Одни направлены к тому, чтобы утомить или поразить известную группу нервных центров и тем самым вызвать нарушение электромагнитного потенциала, связанное с погружением в гипноз, другое, как например, электризация, магнетизирование при помощи пассов, прикладывание рук, магнитов, полюсов батареи и т.п., производить непосредственное изменение внутреннего потенциала, который может быть восстановлен обратными, противоположными действиями. Другими словами, в то время как одни способы вызывают гипноз посредством утомления или поражения части нервной системы, другие достигают того же результата, т.е. гипноза, непосредственно. Из этого легко понять, что при первом способе, т.е. гипнотизировании в смысле Брейда и его последователей, организм не может оставаться безразличным к утомле-

¹⁹ **МОИ:** Забавно слышать о таком физическом «законе».

нию некоторых его частей и потому страдает, стало быть, гипнотизирование ему вредит; при втором способе – непосредственном изменении потенциала – вреда не бывает, если магнетизирование и демагнетизирование производились правильно. Первый способ гипнотизирования ли, внушения ли должен действовать утомительно на психику, второй, как сводящийся к чисто физическому электромагнитному воздействию, не касается последний вплоть до момента практического пользования сном, вызванным этим способом.

«Вот, стало быть, почему одни ученые говорят: гипнотизирование вредно, другие – безвредно. Не понимая сущности психофизического процесса, они в действительности толкуют о способах вызывания гипноза, а думают, что высказывают мнение о свойствах последнего. Нужно было бы сказать: гипнотизирование вредно, тем более что для этого процесса не нужно особых знаний, а магнетизирование, требующее близкого знакомства с психофизикой и аномалиями в психофизической природе человека, безвредно».

«Чтобы читатель мог представить себе, насколько сильны электрические явления, сопровождающие некоторые душевные движения, позволим себе обратить внимание хотя бы на известный факт, что при сильном страхе, ужасе «волосы на голове встают дыбом», а ноги «прирастают к земле». Не следует думать, что это только фигуральные выражения, напротив, они имеют вполне реальное основание. Вследствие сильного волнения в мозгу происходит разряд электричества (и именно отрицательного в данном случае), которое уходит из тела, как это бывает, например, при электризации статической машиной, когда волосы также могут становиться дыбом. Раз, таким образом, произошло нарушение естественного потенциала нашего тела, должно проявиться и прямое следствие – «прирастание» ног к земле, которая притягивает положительно наэлектризованное тело. При гипнотизировании, магнетизации и прочем происходит обратное явление. И вот, умение гипнотизирования в этом-то и заключается, чтобы, зная расположение «+» и «-» в частях нашего тела пользоваться этими познаниями для удаления из организма гипнотизируемого положительного электричества ...»

Приведенная гипотеза, стремящаяся дать научное обоснование явлений гипнотизма и личного магнетизма, может, благодаря этому, представить живой интерес для той категории читателей, которым желательно ознакомиться с теоретической сущностью гипнотизма. Однако научно-теоретического объяснение этих явлений не стоит, конечно, в тесной связи с практической стороной дела, т.е. и изучением тех законов и упражнений, при помощи которых каждый может научиться умению гипнотизировать.

Итак, перейдем теперь к непосредственному изучению упражнений, необходимых для развития силы личного магнетизма.

Глава III. Личный гипнотизм

Каждый желающий изучить магнетизм с той целью, чтобы сделаться магнетизером, должен прежде всего развить в себе силу личного магнетизма. Средства, дающие возможность достигнуть этой цели, бывают двоякого рода: 1) физические и 2) духовные.

К первым относится развитие сильного магнетического взгляда, а кроме того, магнетизер должен обладать, конечно, и в достаточной степени физически здоровым организмом. Если же кто-либо и не вполне удовлетворяет этому последнему условию, что так часто наблюдается, то он в дальнейшем найдет указания, как предохранить или лечить силою магнетизма у себя ту или иную болезнь.

Однако прежде чем перейти к дальнейшему, мы приведем здесь одно упражнение, которое важно проделать каждому начинающему.

Упражнение 1. Берут кресло (или стул, всё же покрытый ковром или подушкой) и удобно в нем располагаются. При этом надо позаботиться, чтобы в комнате или поблизости не было часов с громким ходом; свет окна или лампы, если он слишком резок, надо смягчить, и вообще кресло поставить так, чтобы свет падал на его спину в то время, когда вы в него сядете. Всего лучше делать это упражнение в часы сумерек, ибо это время как-то само собою располагает к отдыху, или даже сну. Вообще, необходимо позаботиться, чтобы комната, где производится упражнение, была защищена от сильного шума или каких-либо неожиданных помех. Полезно, чтобы температура комнаты была нормальна (16–18 градусов Цельсия). Всякое недомогание, не исключая легкой головной боли, безусловно, мешает правильному выполнению этого упражнения, а потому и рекомендуется в таких случаях его не предпринимать.

После таких предварительных приготовлений садятся в кресло (лучше в мягкое) и, откидываясь назад, ставят обе ноги одну подле другой (не следует закладывать ногу на ногу), опускают руки на колени таким образом, чтобы ладони были обращены вниз, а концы пальцев касались приблизительно выступов коленей.

Таково положение тела, необходимое для данного упражнения. Это именно то положение, которое является для нормального человека наиболее удобным (конечно, надо позаботиться, чтобы платье и обувь не оказали при этом каких-либо препятствий). Вся цель этого упражнения заключается в том, чтобы дать возможность всем мускулам тела быстро прийти в расслабленное состояние. Это умение спокойно сидеть нужно очень хорошо развить в себе. Оно совсем не так легко, как это в первый момент кажется, а должно быть вполне сознательно изучено, ибо магнетизеру, в то же время и будущему гипнотизеру, уметь сохранять покой, «абсолютный покой», необходимо, как одно из главных условий к достижению благоприятных результатов. Под абсолютным покоем мы, конечно, подразумеваем умение сидеть спокойно настолько, чтобы во время опыта не делать ни малейшего движения. Итак, ваши глаза не должны при этом блуждать по комнате, вы не должны двигать руками, концы пальцев, губы, веки – всё должно быть неподвижно, даже дыхание, а следовательно, и биение пульса, всякое движение ваших внутренних органов (например, желудка, кишок) – всё должно быть под вашим контролем и доведено до минимума подвижности.

Когда вы внутренне пришли в полный покой, то можно с успехом выбрать в комнате какую-либо точку, на которую и направить пристально и неподвижно свой взгляд, и во всё время этого упражнения не сводить с этой точки своего взора.

Начинают это упражнение с полминуты и, постепенно увеличивая ежедневно его продолжительность, доходят до десяти минут.

Когда вы это умение неподвижного сидения (покоя) развили в себе в достаточной степени, тогда можно перейти к другим упражнениям. Однако необходимо ещё раз напомнить, что второе упражнение является одним из основных и подготовительных упражнений ко всему дальнейшему, а потому должно быть особенно внимательно изучено, как и вообще все дальнейшие упражнения.

Уже в первой части этого курса говорилось о том, что от одного прочтения книги невозможно чему-либо научиться. Для этого необходимо серьезно изучить и проделать всё, что ниже будет предложено. Если же у кого-либо иногда и при полном усердии почему-либо не получается должных результатов, то тем можно лишь посоветовать снова просмотреть данные тут указания, ибо они, без сомнения, в чем-нибудь делали ошибки и отступления. Правильное же изучение этого курса должно привести и к соответствующим благоприятным результатам.

Развитие магнетического взгляда

Магнетический человек обладает каким-то своеобразным, сильным и даже властным взглядом. Властный взгляд является одним из сильнейших оружий магнетизма.

Однако развитие такого взгляда есть результат довольно долгой и терпеливой работы, и для этой цели служит следующий ряд упражнений.

Упражнение 2. Возьмите 2 куска белого картона (или толстой бумаги) и вырежьте из них два квадрата со сторонами приблизительно в 8–10 см. Затем проведите на каждом куске по два круга, и промежутки между ними покройте черной тушью так, чтобы лишь внутренний кружок остался белым.

Затем сядьте сами посреди комнаты на стуле и против себя прикрепите на стене 1 квадрат с черным кружком (на высоте глаз, когда вы сидите на стуле). Сидя таким образом, устремите свой острый взгляд на белую точку посреди черного фона (кружка). Действие, производимое этим упражнением, можно уже вскоре наблюдать, и оно приблизительно заключается в следующем:

- 1) Чувство напряженности и ожидания уже в первые минуты ослабевают.
- 2) Наступает спокойствие, у некоторых, впрочем, иногда какое-то подавленное состояние. Затем белая точка как будто исчезает, становится сероватой, как бы изменяется и передвигается в черное поле.
- 3) Край черного круга будет окружен как бы светящимися кругами.
- 4) Под глазами экспериментатора получается такое ощущение, как будто глаза наполнены песком.
- 5) Появляется особое судорожное желание закрыть глаза (мигнуть), но этому желанию нужно противостоять всеми силами, ибо всё упражнение направлено к тому, чтобы

научиться преодолевать желание мигать глазами. Отдых для напряженных глазных нервов и мускулов получается такой же, как при закрывании глаз и в том случае, если поднять веки вверх, т.е. взгляд направить куда-либо вверх, а затем опять направить на прежнюю точку.

Однако вскоре всё изображение картона становится смутным, расплывается, глаза наполняются слезами, и этот момент есть именно тот, когда нужно прервать упражнение.

Тогда смотрят, сколько времени прошло от начала упражнения до того момента, когда выступили слезы.

Это упражнение полезно делать 2 раза в день, утром и вечером, хотя можно ограничиться и одним разом, лучше по утрам. Повторяя это упражнение, вы замечаете, что с каждым днем продолжительность смотрения, без мигания, всё увеличивается. Конечно, нужно время это увеличивать постепенно, пока дойдете до 10, а самое большое до 15 минут, ибо кто дошел до этого времени, тот обладает уже такой силой взгляда, которая от дальнейшего увеличения периода смотрения всё равно не возрастает больше. Да и на практике (при гипнотизировании) редко случается, чтобы приходилось смотреть в глаза субъекта больше 15 минут, ибо для людей неподчиняющихся магнетическому взгляду, имеются другие более простые способы гипнотизирования. Во всяком случае, для начинающих тут осторожность безусловно уместна: как только глаза сильно устают или выступают слезы, необходимо прервать упражнение, в противном случае возможно явление автогипноза (об этом речь будет ниже).

Все эти упражнения нисколько не опасны и безвредны для здоровья. Если же при чрезмерной напряженности и усталости наступает сон, то это просто значит, что экспериментирующий сам себя загипнотизировал и по прошествии, самое большое, 10–15 минут проснётся от этого здорового и спокойного сна.

Упражнение 3. Берут этот самый кусок картона с кругом и прикрепляют опять-таки на стене, но на 2 метра вправо от прежнего положения (высота остается та же самая). Самому же снова необходимо усесться на стул совершенно в таком же положении, как во 2-м упражнении, не изменяя и положения головы.

Взгляд снова направляется на белую точку. Все упражнение отличается от второго только тем, что тут для фиксации белой точки одни лишь глазные яблоки отводятся в сторону, где находится эта точка.

Не следует, однако смотреть на точку одним лишь глазом.

Лица со слабым зрением могут при этих упражнениях, как и всегда, впрочем, пользоваться своими очками или пенсне.

Другое видоизменение этого упражнения заключается в том, что черный круг вместо правой стороны прикрепляется теперь на 2 метра влево от среднего положения; остальное остается по-прежнему. Надо ещё заметить, что одновременно все эти упражнения делать нельзя, а надо переходить постепенно от одного к другому, когда предыдущее уже достаточно изучено.

Упражнение 4. Здесь придется уже применить приготовленный второй квадратный кусок картона с черным кружком. Один такой кружок прикрепите к стене вправо, а другой влево, считая положение вашего стула средним по отношению к каждому из них. Затем, как и в прежних упражнениях, усевшись на стул, направляете взгляд на белую точку одного из картонов. Задача теперь состоит в том, чтобы быстро водить глазами с правого кружка к левому.

Но самое главное в этом упражнении заключается в том, чтобы каждый раз взгляд схватывал как раз белую точку черного фона и чтобы в течение того короткого промежутка времени, пока глаза на ней останавливаются, она всё же успела произвести довольно сильное впечатление. Это упражнение делается в течение нескольких минут; но если глаза при этом устают быстрее или появляется головокружение, то упражнение надо сейчас же прервать, чтобы глаза могли несколько отдохнуть. При первых таких упражнениях оба картона прикрепляются на одной высоте, но впоследствии можно это упражнение изменять самым разнообразным образом. Например, левый кружок ниже правого или правый ниже левого, один против вашего сидения, другой вправо или влево, а иногда и наискось, а то просто один над другим. Начинаящему такие изменения в положении кружков очень хорошо помогают. Положение тела в этих упражнениях такое же, как и в упражнении 2-м, т.е. никакие движения, поворачивания, кроме глаз, не должны иметь места.

Упражнение 5. Каждое из упражнений 2, 3, 4 во всех их вариациях соединяют с упражнением 1. Это значит, что во время этого упражнения должно оставаться совершенно спокойным и неподвижным, исключая, конечно, глаз. Этим развивается магнетический глаз в состоянии оцепенелой неподвижности. Оно напоминает прием индийских змей, которые своим

неподвижным взглядом и таинственной неподвижностью гипнотизируют мелких птиц и благодаря этому их схватывают.

Упражнение 6. (упражнение с зеркалом) Все вышеназванные упражнения были лишь подготовительными к этому – с зеркалом, а оно в свою очередь подготовит вас к главному, а именно: умению смотреть серьезно и сильно в глаза человеку. Для этой цели мы сначала пользуемся своими собственными глазами в зеркале. Садятся, как и в прежних упражнениях, в кресло или на стул, но берут уже не картон с черным пятном, а ручное зеркало, которое и ставят перед собой на стол. Можно сесть и перед большим зеркалом. Затем устремляют взгляд на зрачок своего правого или левого глаза таким образом, как если бы вы хотели сквозь глаз заглянуть в самый мозг. Зрачок тут играет ту же самую роль, как и в прежних упражнениях белая точка на черном фоне.

Явления при смотре в зеркало в первое время будут такие же, как мы привели выше при опытах с черными кружками. Однако вскоре от этих упражнений с зеркалом взгляд приобретает большую силу. Поэтому никто не должен остановиться перед некоторыми встречающимися в данном случае трудностями, а иногда и просто однообразием этих упражнений.

Те, которые энергично возьмутся за дело, бесспорно достигают очень быстро лучших результатов, которые будут служить для них источником постоянной радости, между тем как нетерпеливые, забывшие мудрое правило «не застрять», ничего не добьются. Когда это упражнение изучено в достаточной степени, его можно варьировать таким образом: смотреть в зеркало каждым взглядом отдельно в противолежащий ему глаз, то есть правым в правый, левым в левый. Но если это окажется слишком трудным или невозможным вследствие ненормального строения глаз, например, косых, тогда можно направить взгляд обоими глазами на переносицу (зеркального изображения) или, вернее, на какую-либо точку переносицы. Такой взгляд, применяемый, кстати сказать, очень часто гипнотизерами к своим пациентам, носит название центрального взгляда. Как только приобретён известный навык в центральном взгляде, можно его уже комбинировать вместе с упражнением 1 (неподвижным сидением).

Необходимо иногда, когда, впрочем, кому вздумается, раскрывать глазные веки насколько возможно широко. От этого прежде всего значительно увеличивается поле зрения глаза, а кроме того, оно в связи с вышеприведенными упражнениями вырабатывает через продолжительное время сильный, так называемый властный взгляд.

Первые практические опыты с вновь приобретенной силой необходимо производить над животными. Собаки инстинктивно избегают магнетического взгляда и, рыча, прячутся. Птицы начинают испуганно метаться, или же, наоборот, остаются в неподвижном оцепенении. Кошки начинают съеживаться и топыряться в сторону и т.д. Как только экспериментирующий (ученик) видит такой успех, пусть он будет утешен: он приобрел самое сильное и таинственное оружие, каким только может владеть здоровый человек. При опытах над людьми необходимо, прежде всего, чтобы они совершенно не знали о силе вашего магнетического взгляда и, лучше всего, первые опыты влияния взгляда производить над посторонними людьми во время самого обычного разговора с ними. Лишь позже, при возрастающей уверенности и опытности, можно для опытов брать знакомых и друзей, которым происшедшая в вас перемена, без сомнения, покажется понятной. Никогда, однако не следует проделывать опыты над теми, кому известно о вашем изучении личного магнетизма. В последнем случае возможность успеха значительно уменьшается.

Итак, пусть всякий, кто желает развить в себе силу личного магнетизма, эту удивительную силу природы, помнит, что нужно постоянно и педантично, в точности исполнять все приведенные упражнения, и лишь это условие может служить лучшей гарантией к достижению желаемого успеха.

Поглощение магнетизма из воздуха

Упражнение 7. (О глубоком дыхании). Это упражнение хотя и несложно, но его в общем надо проделывать 3 раза в день в течение 3–4 недель. Это упражнение должно быть наиболее серьезно выполнено в виду того, что оно является как бы центром тяжести всего дальнейшего. Итак, укажем, как его нужно проделывать.

Снимают всякое стесняющее вас платье и удобно располагаются на софе или кровати, чтобы все мускулы пришли в расслабленное состояние; затем необходимо в течение нескольких минут (от 3 до 5) сосредоточить все свои мысли на том, что хотят свободный несвязанный

магнетизм, который содержится в окружающем нас воздухе, поглотить в себя и сохранить в своем теле.

После этого глубоко вдыхают в течение 4-х секунд воздух, но так, чтобы сначала наполнился живот, а потом грудь, причем широко расправляют грудную клетку. Теперь задерживают дыхание (часто удобно нажать нос руками, чтобы воздух не мог прорваться) в течение 4-х секунд и думают при этом: «всю эту силу я заключаю теперь в себе», после чего опять в течение 4-х секунд медленно выпускают воздух из легких и опять мысленно говорят себе: «теперь я всю, содержащуюся в воздухе, магнетическую силу поглотил в себя и отныне обладаю ею».

Итак, полное дыхание в данном случае продолжается 12 секунд; каждое такое упражнение необходимо делать в течение 10–15 минут по 3 раза ежедневно: утром, днем и вечером. Полезно также к этим упражнениям приступать всегда перед кушаньем. Не следует этих упражнений делать перед сном, по крайней мере, в течение первых четырех недель. Также необходимо позаботиться, чтобы воздух в комнате, где производится это упражнение, был достаточно свежий и чистый. Итак, в течение первой недели полное дыхание во время упражнения производится за 12 секунд. Со второй же недели это упражнение изменяется только в том смысле, что полное дыхание производится уже теперь не за 12, а за 24 секунды, и с таким расчетом: глубокое вдыхание – 8 секунд, задерживание воздуха – 8 секунд и выпускание воздуха – 8 секунд. Все же остальные условия остаются при этом, как и для 3-й и 4-й недель, совершенно такими же, как выше было указано для 1-й недели. В течение 3-й недели общее полное дыхание совершается уже за 30 секунд и таким образом: вдыхание – 10 секунд, задерживание воздуха – 10 секунд, выдыхание – 10 секунд. Наконец, в 4-ю неделю это упражнение становится уже несколько более трудным, и потому именно, что одно полное дыхание должно быть доведено до 40 секунд: вдыхание – 15 секунд, задерживание воздуха – 10 секунд и выдыхание – 15 секунд. Впрочем, кто внимательно и аккуратно относится к выполнению упражнений первых 3-х недель, для того это упражнение не должно представлять особых затруднений. Если же они встречаются, то их надо всеми силами преодолеть и непременно добиться своего. Эти все упражнения для тех, кто их серьезно поймет и проделает, полезны ещё тем, что помимо магнетической силы развивают и большую силу воли.

Если во время упражнения появляются иногда слабые головокружения, то упражнение следует прервать и перейти от медленного дыхания к более учащенному. Однако при некотором навыке глубокого дыхания такие головокружения уже более не повторяются. После этих 4-недельных упражнений экспериментатор должен стараться всегда дышать глубоко и медленно как в бодрственном состоянии, так и во сне; полезно дышать всегда носом. Не следует, конечно, дышать глубоко на улице тогда, когда очень холодно, например, во время мороза. Однако и самые вышеприведенные упражнения не следует после 4-х недель оставлять, а, наоборот, всегда необходимо их от времени до времени повторять. Можно даже увеличить при этом общее время полного дыхания таким образом: вдыхание – 20 секунд, задерживание воздуха – 10 секунд, выдыхание – 20 секунд; или вдыхание – 26 секунд, задерживание воздуха – 8 секунд, выдыхание – 26 секунд. Выбирать то или иное наибольшее время может каждый по своему усмотрению в зависимости от того, насколько позволяет в каждом отдельном случае физическое здоровье экспериментатора. Не должно, конечно, переходить пределов возможного, ибо тогда результаты, вопреки ожиданиям, могут получиться отрицательные.

Уже через 4 недели можно заметить, как мускулы организма укрепляются, лицо получает свой естественный цвет, а глаза приобретают особый своеобразный блеск (впрочем, это находится в связи с упражнением для развития магнетического взгляда), восстанавливается ясный разум и легкость соображения. Ваше тело совершенно освобождается от многих мучительных недугов. Но это упражнение главным образом направлено к тому, чтобы развить магнетическую силу.

Мы уже выше говорили о том, что новейшие месмеристы, теории которых мы и будем держаться, объясняют все явления личного магнетизма и гипнотизма действием особых истечений (одических) из нашего тела, которые силой воли могут быть направлены куда угодно. Значит, для того чтобы развить в себе силу личного магнетизма, необходимо отыскать способы, которые дали бы возможность собирать и сохранять в себе это особое излучаемое вещество, вернее, особый вид лучистой энергии, названное Рейхенбахом – одом.

Вышеупомянутые упражнения и имеют как раз целью способствовать развитию в нас этой силы. Надо думать, что эти глубокие вдыхания производят особого рода изменения (физические) в крови, благодаря чему в нашем организме и начинает накапливаться эта особая энергия или, как

принято говорить, сила личного магнетизма. Что же касается того, что мы во время этих упражнений должны сосредоточивать наше внимание на строго определенной мысли, то на это можно прежде всего ответить то, что, если мы вообще что-либо делаем и желаем, чтобы из этого дела что-нибудь да вышло, мы должны непременно сосредоточить и нашу мысль на том именно, что мы делаем или хотим делать. То же самое и в данном случае. Глубокие вдохи сами по себе, быть может, производят какие-либо изменения (физические что ли) в крови и вместе с тем дают нам глубокую силу; но, как мы уже говорили, для того, чтобы эта сила производила то или иное действие, необходимо ее силой воли заставить концентрироваться в той или иной части тела, а затем и излучаться в желаемом направлении. Но сила воли должна быть всегда непосредственно связана и с силой мысли и потому-то необходимо, быть может, во время этих глубоких вдохов наряду с утилизацией силы магнетизма всегда ставить ее появление в связи с силой мысли. Конечно, это одно из предположений стремящихся объяснить вышеприведенные явления, и достоверность его поэтому утверждать нельзя.

Но это не мешает нам изучить и пользоваться силой личного магнетизма так же, как мы пользуемся электричеством, радием, X-лучами, хотя сама сущность их нам пока ещё тоже неизвестна. Во всяком случае, после вышеприведенных 4-недельных упражнений с глубоким дыханием удастся приобрести в себе силу магнетизма в такой мере, что существование ее может быть обнаружено: для этого силой воли (и мысли) ее заставляют концентрироваться на концах пальцев хотя бы, например, правой руки. Если теперь большим пальцем этой руки водить около других четырех пальцев довольно близко, но так, чтобы не касаться их, то в концах получается какое-то особое ощущение наподобие легкого ветерка или же такое, как если бы между концами пальцев тянулась паутинка. Эти ощущения являются лучшим доказательством существования магнетической силы; но иногда они появляются лишь позже, именно, когда научаются делать пассы, о чем речь будет ниже.

Перейдем теперь к рассмотрению других средств, способствующих развитию силы личного магнетизма. На первом месте в данном отношении, как основное требование к развитию этой силы, стоит следующее правило: подавлять по мере возможности всякие желания в какой бы сфере они не проявлялись. Желание есть духовный ток, обладающий огромной силой. Удовлетворить или осуществить желание, значит — лишить себя силы магнетизма. Настолько велика сила желания, можно убедиться на простом опыте. Попробуйте отказаться от осуществления желания, удовлетворять которое вы, например, всегда привыкли. Что же окажется? А то, что сила этого желания иногда долгое время не дает вам возможности успокоиться. Поэтому старайтесь подавлять возникающие желания, и этим вы получаете большой выигрыш в развитии силы магнетизма. Начинать с мелочей: отвыкайте от лишней папиросы, от лишнего куска вашего любимого кушанья и т.д., переходя постепенно к всё более сложному и трудному.

Также необходимо подавлять в себе тщеславие, стремление к тому, чтобы вас хвалили; необходимо еще выработать в себе способность сохранять молчание или вообще хранить тайну. При этом вся сила таких желаний собирается внутри экспериментатора, как бы в запасной батарее личного магнетизма. При возникновении какого-либо сильного желания полезно иногда проделывать такое небольшое упражнение. Начать медленно и очень глубоко дышать, мысленно повторяя про себя: «силу этого желания я делаю своей собственной»; далее, задерживая некоторое время дыхание, снова мысленно думать про себя: «теперь я овладеваю этой силой, и с настоящего времени она будет моей собственной». Затем, выдыхая воздух, снова мысленно повторять: «владея поглощенной силой, я вполне обладаю спокойствием и равновесием».

Лицам, одолеваемым низменными страстями, доктор Штер предлагает иногда временно воздерживаться от принятия пищи.

«Чувство голода, — говорит он, какое бы неприятное ощущение оно у постящегося не вызывало, ещё далеко не есть болезнь и несколько не обуславливает собой опасности, а, наоборот, только способствует уничтожению похотливости, к чему пациент, как к неминуемому последствию нравственного послушания, должен относиться без жалоб и упреков».

Далее доктор Штер переходит к более близкому рассмотрению процесса голодания.

«Первое неприятное ощущение постящийся получает в тот момент, когда он обыкновенно привык в это время кушать. Это и будет ощущение голода. Голод выражается каким-то своеобразным ощущением в желудке и в жевательных мышцах, а также сопровождается обильным выделением слюны. Немного позже появляются как бы боли над «ложечкой», которые иногда значительно

возрастают. Душевное состояние при этом в высшей степени непостоянное: у некоторых является состояние подавленности и угнетенности, которые и суть следствия исключительно чувству голода, но никак не обстоятельств, предшествовавших самому посту; у других же, наоборот, появляется легкое возбуждение, они становятся разговорчивее, даже остроумнее, хотят противостоять чувству голода живыми движениями, их мысли текут быстрее, представления богаче красками и пластичнее.

Однако по прошествии определенного времени (иногда уже 16–18 часов) громкий голос неудовлетворяемого желудка начинает затихать. Как показали исследования, второй день поста сопровождается гораздо более легкими субъективными ощущениями, нежели первый. Эти более легкие ощущения являются прямым последствием общего ослабления организма, которое, в свою очередь, является неременным следствием продолжительного голодания. Вес тела начинает теперь быстро уменьшаться. Если пациент одновременно с голоданием отказался еще и от питья, то получается также и сгущение крови, а уж от этого могут возникнуть разного рода нарушения в физиологических отправлениях организма. Сердце работает слабее, пульс замедляется, лицо становится бледным. Высыхание во рту и горле дают себя неприятно чувствовать появлением в них слюев густой слизи, самое выделение слюны уменьшается, а вследствие этого становится трудно говорить. Иногда во рту появляется своеобразный запах от того, что вследствие прекращения обмена пищи в нем, оставшиеся прежде частицы, застрявшие в зубах, начинают разлагаться. Частым полосканием рта чистой водой или слабым раствором поваренной соли можно легко уничтожить этот запах, присутствие которого посторонними так легко обнаруживается. Есть ещё другое средство, которое одновременно снимает налет с языка и в тоже время также уничтожает запах. Оно заключается в том, что постящийся берет небольшие кусочки сухой старой булки или английского сухаря и осторожно их разжевывает, но затем обратно выплевывает. Обеднение состава крови обуславливает собой ещё то особое впадение глаз, которое придает взгляду какое-то страшное или аскетически строгое выражение. Температура организма понижается на 1 градус, а то даже и на 1,5 градуса, так что постящийся начинает ощущать сильный озноб и стремится согреться на солнце или у печки. Его мускульная сила значительно уменьшается и даже самые незначительные движения для него необыкновенно трудны. Походка становится неуверенной, колеблющейся, и является потребность лежать, спокойно вытянувшись. Вообще, очень продолжительный пост тогда лишь может быть выполнен пациентом, если он обладает умением в течение долгого времени оставаться в абсолютном покое и неподвижности, благодаря которой обмен веществ в нашем организме сводится к минимуму. Однако более продолжительный пост влияет на наш организм не только чисто физически, но также, и это самое главное, что нас интересует, на высшие духовные проявления нашего бытия во всей совокупности его процессов, причем это влияние оказывает на них усыпляющее, даже можно сказать, парализующее действие. Точно такое же действие производит пост и на страсти и «настроения» человека, и благодаря этому-то пост является иногда одним из лучших лечебных средств в руках психиатра. Стоит только хоть раз пламя так называемой «сильной страсти» подвернуть холодному душу, действию поста, повторяя последний через определенные промежутки времени, как наступит желаемое чудесное перерождение».

Как уже выше было сказано, очень важно для сохранения силы личного магнетизма держаться следующего основного принципа: учиться хранить молчание!

Поверхностный человек тратит все свои силы на желание понравиться, поставить другого в тупик и т.д. С силой молчания дело обстоит так же, как и с силой разума. Если только можно избегать излишней разговорчивости, то этим каждый раз получается выигрыш в силе личного магнетизма. Как только мы произносим лишнее слово, внутри нас происходит, выражаясь картинно, как бы особого рода духовное разряжение и, конечно, за счет нашей силы. Молчаливый человек, как известно, всегда производит впечатление более серьезного, вдумчивого, и недаром уже давно сложилось наречение: «Si tacuisses, philosophus mansisses», которое можно применить уже не только к школе, но и к жизни.

Мы видели, что животный (личный) магнетизм излучается из нашего организма. Поэтому необходимо позаботиться о том, чтобы какими-либо изоляторами сохранить в нашем теле магнетическую энергию, воспрепятствовать ее истечению. Для этого рекомендуется, например, под ножками кровати, на которой вы спите, ставить особые стеклянные подставки. Также необходимо всегда держать ноги сухими и теплыми. Впрочем, и руки надо тоже стараться держать теплыми, потому что при этом происходит более интенсивная циркуляция крови в конечностях.

Магнетические пассы

Перейдем теперь к изучению так называемых пассов. Пассы – это особого рода движения (штрихи), производимые руками. Пасса́ми приходится пользоваться при некоторых методах

гипнотизирования, но главным образом они применяются при лечении болезней силой магнетизма.

Как уже было сказано в конце 1-й главы, ладонная сторона нашей руки положительна (по характеру голубоватых одических излучений), а наружная сторона отрицательная. В то время как положительная ладонная сторона, будучи проведена над каким-либо телом, производит на него магнетизирующее действие, наружная отрицательная сторона, наоборот, производит обратное, демагнетизирующее действие, т.е., проводя над тем же телом повернутой рукой, вы отнимаете то, что прежде дали положительной стороной.

Названия пассов

1. Длинные пассы

Эти пассы проводятся таким образом: представим себе, например, что перед нами лежит на кровати человек, над которым мы хотим провести длинные пассы. Тогда подходят к середине кровати и становятся лицом к изголовью. Теперь складывают кисти обеих рук в кулак, но большой палец снаружи, поднося их довольно близко к голове пациента, быстро раскрывают, вытягивая и напрягая пальцы. Это должно делаться так, как будто вы что-либо стряхнули со своих пальцев. Затем, оставляя кисть в том же положении, продолжают движение обеими руками близко над телом пациента (однако вдоль всего тела), после чего отводят руки в сторону (лучше к себе), встряхнув при этом опять кистью, или, вернее, пальцами, и сделав ими движения последовательно – сначала растопырив пальцы, затем сжав в кулак (большой палец внутри). Теперь пасс (штрих) проведен, и можно начинать проводить вторично о головы к ногам и т.д.

Вот такие пассы, проведенные вдоль всего тела, и носят названия длинных пассов. Надо хорошо освоиться с проведением этих пассов, ибо они имеют особенно большое значение при магнетизировании. В дальнейшем, при лечении болезней, будет ещё речь об этих пассах и так будет указан смысл этих встряхиваний кистью. Чтобы освоиться, можно ежедневно в течение 3–5 минут делать такие пассы хотя бы над пустой кроватью или столом, представляя себе мысленно, что перед вами лежит пациент.

2. Поперечные пассы

Самый способ проведения этих пассов остается такой же, как и в первом случае. Разница лишь в названии и именно поэтому, что эти пассы проводятся не вдоль тела человека, а поперек какой-либо части тела, например, груди или спины.

3. Возвратные пассы

Эти пассы уже отличаются от предыдущих. Если первые пассы производят магнетизирующее действие, то возвратные пассы производят, если можно так выразиться для ясности, «размагнетизирование», вернее демагнетизирование. Если первые производились в одном направлении, например, от головы к ногам, то вторые делаются как раз обратно, то есть от ног к голове. При этом еще возвратные пассы проводятся так, что к телу пациента обращена не ладонная, а наружная сторона кисти, в конце же пасса – движения только кистью, а не пальцами.

Итак, если теперь впереди будет иногда речь о применении тех или иных пассов, то будем для краткости приводить лишь их названия, предполагая, что каждому уже известно будет, как необходимо их проводить.

О магнетизировании растений

Кто научится хорошо делать магнетические пассы, тот может первое применение их сделать над магнетизированием растений, в предположении, конечно, что предыдущими упражнениями уже в достаточной мере развита сила магнетизма.

Исследования проф. Эннемозера, проведенные затем опытами Чапари, показали, что хотя магнетизирование, с одной стороны, и замедляет прорастание растений и уменьшает число цветов, но зато, с другой стороны, оно способствует укреплению самого организма растения, делает цветы особенно большими и красивыми, а семена обильными и производительными.

Магнетизирование растения производится таким образом, что ежедневно раза два (по 3–5 минут) проводятся над ним вдоль его стебельков длинные магнетические пассы (в конце этих пассов встряхиваний пальцами делать не нужно. Они необходимы только при лечении болезней пассами). Если для опыта взять 2 растения в одинаковой стадии развития, причем ежедневно магнетизировать только одно из них, то уже через непродолжительное время удастся наблюдать указанную выше разницу в одном и другом растении.

Доктор Пикар магнетизировал, например, в течение 5 минут одну из веток персикового дерева с тремя на ней плодами. Уже через некоторое время эти 3 персика начали обгонять в росте другие плоды того же дерева и в конце концов достигли исключительной для климата той местности величины – 24 сантиметра в окружности, между тем как другие плоды того же дерева имели самое большое 15 сантиметров.

Переходя к дальнейшему, необходимо заметить, что личный магнетизм, хотя и является главным базисом явлений гипнотизма, но как бы переходной ступенью от одного к другому, или точнее выражаясь, звеном, связующим обе эти силы, является ещё и другая, именно – внушение. Поэтому прежде чем перейти к рассмотрению практического применения гипнотизма и способов его проявления, мы рассмотрим более обстоятельно вопрос о внушении.

Глава IV. Сила внушения и развитие силы воли

Под внушением мы будем понимать словесное уговаривание и убеждение, имеющее целью путем вызывания определенных образных представлений повлиять как на субъективные свойства человеческой души, так и на большую часть объективных функций нервной системы. Однако для того чтобы словесное внушение произвело свое действие, необходимо, с одной стороны, чтобы субъект (то есть лицо, на которое желательно воздействовать) был до некоторой степени восприимчив ко внушениям, а с другой стороны, – и в этом главное – необходимо, чтобы гипнотизер обладал достаточной силой концентрации (концентрация – собрание, сосредоточивание) мысли, или выражаясь иначе, умел интенсивно сосредотачивать свои мысли на самой сущности произносимых им внушений, умел представить себе мысленно те образы, которые желает вызвать в субъекте. Поэтому необходимо несколько подробнее разобраться с вопросом о концентрации, а также указать на некоторые несложные упражнения, ведущие к развитию концентрации мысли.

Концентрация – это как бы продленная внимательность, направленная на один и тот же предмет, это ключ, открывающий нам доступ к нашему внутреннему «я».

Неуправляемые мысли не имеют никакой цены. Какими бы внутренними качествами человек не обладал, но если только его мысли не вышколены, как говорят, а просто бесцельно и бесполезно блуждают, он никогда не достигнет успеха. Тайна всякого успеха, каких бы областей мы ни касались, – заключается в концентрации. Нет в мире ничего, начиная от самых сложных изобретений человеческого ума и кончая низшими проявлениями его, чтобы оно не являлось результатом концентрации. Силой мысли можно преодолеть всякие препятствия. Нужно только наряду с этим обладать и достаточной силой воли, ибо одна с другой тесно связаны. Лишь только концентрация мысли приостановилась, как появляется духовный застой.

Рассмотрим теперь упражнения, способствующие развитию силы концентрации.

Прежде всего надо заметить, что приступать к этим упражнениям можно лишь тогда, когда человек совершенно спокоен и когда нет общего возбуждения организма; притом во время упражнения надо привести себя (мускулы) в совершенно расслабленное состояние.

Но так как повседневные заботы и тревожения очень редко дают возможность предаться днем полному покою, то для упражнения лучше всего выбрать тихий вечерний час и также по возможности следует уединиться от всякого шума. Смягчив резкое освещение комнаты (как было указано в упражнении 1), удобно располагаются в кресле или же на диване, но неподалеку от ближайшей стены. Затем на стене несколько выше глаз надо прикрепить или повесить какой-либо блестящий предмет, который в известной степени, не слишком сильно, отражал бы свет. Смотря теперь в течение приблизительно полминуты на этот предмет, закрывают потом очень медленно глаза. Оставаясь в таком положении (с закрытыми глазами) также в течение полминуты, затем спокойно их раскрывают. Это повторяется несколько раз и имеет целью привести организм в расслабленное состояние. Дальше можно время смотрения на блестящий предмет увеличить до одной минуты. Однако если при первых опытах появится большая склонность ко сну, то надо спокойно отдаться ему. Через некоторое время при известном навыке этот сон легко будет преодолеваем.

Итак, приведя себя в расслабленное состояние, переходят далее к процессу глубокого мышления. Нарисуйте себе, например, в своем воображении какой-либо предмет, постарайтесь мысленно всмотреться в него и продумайте, как и для какого дела он сделан, для чего он может быть ещё употреблен и т.п. Надо хорошенько следить за тем, чтобы мысль не делала

отступлений, и всё время была направлена на тот предмет, который мы нарисовали себе в воображении. Но для этого надо обладать в известной степени силой воли. Надо думать, что вся система предыдущих упражнений в достаточной степени уже развила и укрепила силу характера экспериментатора, предполагая, конечно, что они аккуратно выполнялись. А в таком случае это упражнение в концентрации мысли не должно представлять особых затруднений; если же таковые все-таки встретились бы, то надо опять-таки всеми силами их преодолевать, ибо такое настойчивое усилие может лишь оказать услугу в деле развития в себе силы воли.

Теперь можно приступить к дальнейшим упражнениям в концентрации, если, конечно, предыдущие упражнения хорошо удалась.

Усевшись в кресло, снова приводят мускулы в расслабленное состояние. Затем кладут, например, перед собой несколько книг или другие предметы и очень сосредоточенно осматривают их снаружи, сравнивают их толщину, переплеты, длину, дают приблизительно оценку каждой из них, стараются по возможности определить число страниц и т.д.

Затем разбирают каждую отдельно и смотрят, насколько данная вами оценка была верна. Для доведения такого опыта до конца необходимо довольно хорошее умение сосредоточивать мысли, и оно редко сразу удастся: обыкновенно скоро начинают вплетаться новые мысли и образы. Однако в таких случаях необходимо упражнение начинать снова, пока оно, наконец, удастся. После, когда в достаточной мере мышление укрепляется, можно темы упражнений в концентрации выбирать более сложные, что каждому в отдельности представляется делать по своему усмотрению. Вообще, безусловно полезно изучать что-либо, но ещё полезнее хорошенько продумать (концентрировать мышление) изученное. Изучение утомляет, а концентрация, наоборот, укрепляет. Первое есть работа мозга, вторая – работа духа, первое забывается, а что приобретено концентрацией не забывается никогда.

Психический нож

Этот интересный опыт, основанный исключительно на силе воли и концентрации мысли, делается следующим образом. (Полезно при этом привести себя в такое состояние, как указано, было в упражнении 1).

Берут обыкновенную небольшую иголку и острым концом вставляют в стол или другую горизонтальную гладкую поверхность. На другом конце иголки заставляют балансировать обыкновенный нож, который, однако, не должен быть слишком тяжёлым. Для равновесия иголка эта должна подпирать нож как раз в центре тяжести. Теперь расположившись удобно в кресле на некотором расстоянии от стола, неподвижно направляют взгляд на центр тяжести ножа и начинают дышать глубоко и медленно. Затем силой воли энергично сосредотачивают (концентрируют) мысли на балансирующем ноже, приказывая мысленно принять ему вращение в ту или иную сторону. При этом можно заранее определить, повернуться ли ему справа налево или наоборот; вдруг, как по мановению волшебной руки, нож начинает сам по себе вращаться в желаемую сторону. В данном случае мысли превратились в действие, и этому способствовали как энергичное противодействие разным препятствиям, так и магнетические излучения нашего организма, которые, благодаря силе мысли и неподвижности взгляда, совершенному покою тела и твердой силе воли, могли оказать такое действие.

Можно дать в некоторой степени научное обоснование этому, на первый взгляд загадочному опыту ещё и на том основании, что мысли вызывают особого рода вибрации (колебания особой материи – эфира); но в настоящем курсе мы не имеем возможности подробнее касаться разбора этих вопросов.

Можно сделать ещё один опыт, подобный предыдущему. Это опыт с так называемым «качающимся кольцом».

Для этой цели берут кольцо, всего лучше обыкновенное золотое обручальное, и подвешивают его к шелковой нити; затем приводят кольцо в спокойное состояние, взяв его первым двумя пальцами левой руки (левша, конечно, правой). Поблизости от кольца ставят какой-либо бокал или стакан. Теперь силой воли концентрируют мысли на том, чтобы кольцо пришло в колебательное движение и ударились при этом в бокал; и, действительно, кольцо вскоре начинает понемногу раскачиваться, а через некоторое время уже ударяется о бокал.

Сущность явления тут та же самая, как и в вышеприведенном примере.

Итак, мы видим, какое огромное действие могут оказать концентрированная сила воли и мысли.

Не меньшее значение эти силы имеют и в обыденной жизни. Тот, кто действительно энергично чего-либо пожелает, тот и достигает обыкновенно намеченного.

Тому, кто не сомневается в своих способностях, без сомнения, всё удастся! Пусть каждый слово «невозможно» совершенно выкинет из своего лексикона и помнит, что выражение «я не могу» является у большинства лишь ленивой отговоркой и их гораздо вернее в таком случае заменить словами «я не хочу». Тогда быстро обнаружится, что нет в жизни ничего, чтобы в действительности оказалось невозможным!

Ознакомившись в достаточной мере с концентрацией, мы можем перейти к более детальному рассмотрению вопроса о внушении.

Что мы должны понимать под внушением, уже было сказано. Оно не есть что-либо новое; наоборот, оно так же старо, как мир!

В новейшее время сумели лишь точнее разобраться в самих явлениях внушения и оценить истинное значение его, проникнуть глубже в разбор различных явлений внушения и дать простые и ясные методы его целесообразного практического применения.

С тех пор как существуют люди, сильный всегда побеждал слабого и нередко злоупотреблял своей победой. Но всё, что справедливо о физической силе, остается справедливым и для духовной силы. Человек с сильной волей всегда подчиняет себе и влияет на человека слабовольного, причем этот последний и не подозревает этого, являясь в руках первого чем-то вроде игрушки.

Если такой гипнотизер к тому же человек недобросовестный, то субъект, подверженный им гипнозу, нередко становится жертвой его преступных замыслов.

Внушения бывают двоякого рода: бессознательные и сознательные, то есть такие, которые делаются с определенной целью, дабы произвести определенное влияние. Бессознательные внушения в свою очередь можно подразделить на два вида: 1) мгновенные и 2) остающиеся.

Характер тех и других внушений всего лучше будет понять по некоторым примерам.

Таковыми примерами первых могут служить следующие часто наблюдаемые явления: всеобщее аплодирование в театре, явившееся следствием почина иногда 2–4 лиц, или всеобщий смех над чем-либо иногда вовсе не особенно смешным, как принято называть его «заразительным» смехом.

Есть и иные примеры мгновенных внушений, например: кто-либо стоит на мосту и смотрит сосредоточенно в воду. Вот около него останавливаются еще несколько человек, осведомляясь о том, что видно в воде. Он начинает им детально описывать предмет, который будто бы едва виден из-под поверхности воды.

И действительно, многие начинают соглашаться с тем, что такой предмет проглядывает. Однако вскоре выступает один другой, заявляя уверенно и смеясь, что ничего там, собственно, нет и что всё это им кажется. Все удивленно оглядываются, опять смотрят в воду – и на самом деле там ничего нет. В чем же тут заключается внушение? А очень просто: первому, который остановился и начал смотреть в воду, может быть, действительно и показалось, что он видит какой-то предмет, могла явиться галлюцинация (галлюцинация – обман чувств, при котором восприятия получают иногда вовсе не существующие или извещённые).

Иногда же возможно, что он просто всё это предпринял для того, чтобы сделать опыт массового внушения. Как бы то ни было, но он окружающим стал очень естественно и верно описывать мнимый предмет, и так как те на время было согласились с ним, то ясно, что они действительно видели то, что он им внушал. Итак, ему удалось внушением вызвать у всех галлюцинацию, хотя и очень ненадолго, так как вскоре некоторые, как бы очнувшись, освободились уже от его влияния, заявляя, что ничего, собственно, и не видно.

Не менее характерный пример личных внушений мы видим иногда в судебных процессах. Судья спрашивает свидетеля: «Не было ли так? Не делал ли этот человек тогда того-то? ...» и т.д.

Конечно, если этот человек впечатлительный и слабовольный, то направленные к нему таким образом вопросы, носящие почти характер внушений начинают соглашаться с предложениями судьбы, хотя на самом деле, может быть, никогда не видел и не слышал того, что утверждает.

Теперь приведем пример второго рода бессознательных внушений – остающихся. Сюда относится, например, укоренившееся часто в человеке чувство страха, которое является нередко следствием сказок и рассказов о привидениях, домовых и др. Кому не приходилось в изобилии выслушивать такие рассказы от любящей матери или заботливой няни? А ведь тут дело основано исключительно на внушении, и эти внушения оказываются столь сильными, что оставляют след,

если не всегда, то очень надолго. Взрослый человек, конечно, понимает уже, что страх сплошь да рядом ни на чем не основан, но всё же каждый раз это чувство совершенно инстинктивно охватывает его. Это и есть остающееся внушение.

Рассмотрим теперь самое главное, что нас интересует, – именно сознательные, производимые с определенной целью внушения.

Такие внушения могут быть сделаны как во время обыкновенного сна, так и при искусственно вызванном гипнотическом сне, или, как часто его называют, магнетическом сне.

Первый закон внушения гласит: мысли влияют на тело человека.

Справедливость этого положения, без сомнения, каждому приходилось не раз наблюдать. Как действительно несчастен и как часто страдает физически ипохондрик (ипохондрия – нервное состояние, выражающееся в мрачном настроении и чрезмерной мнительности, иногда вследствие просто воображаемой болезни), у которого в голове всегда дурные мысли и который себе часто предсказывает что-либо нехорошее.

Нередко приходится также слышать такое выражение: «Он просто болен от одного самовнушения».

Но ведь это самовнушение в том-то и заключается, что этот человек постоянно мыслит об одном и том же, пока эта сосредоточенная мысль не получает своего реального проявления.

Характерный пример такого влияния мысли на тело, или самовнушения, приведен у проф. Фореля.

Он говорит:

«Образованная и интеллигентная дама, госпожа X., присутствовала при моих сеансах и очень ими заинтересовалась.

Доказательством силы ее фантазии и понимания сути гипноза может служить следующий факт. В ночь, следующую за сеансом, она проснулась с сильной зубной болью. Она старалась отрешиться от нее, представляя себе мой голос и подражая монотонному тону и содержанию моих внушений. Ей вполне удалось прогнать зубную боль и уснуть. Проснувшись, она была совершенно избавлена от боли ...», – и далее: – «госпожа X. особа, заслуживающая безусловного доверия, и рассказанный ею факт служит блестящим примером самовнушения, что стало вполне ясным для самой госпожи X. после того, как она видела мои сеансы».

Рассмотрим ещё такой часто наблюдаемый случай.

Перед нами молодой человек, который приглашен, положим, сегодня прийти к знакомым и провести вечер в кругу симпатичных знакомых и друзей.

Как на грех, он уже с утра начинает чувствовать легкую боль в горле, слабую лихорадку и вообще недомогание организма. Но предстоящее удовольствие приятно провести вечер побуждает его преодолеть как симптомы наступающей болезни, так и самый страх перед возможностью захворать – и замечательно, он чувствует себя вечером снова свежим и здоровым. Его сила воли и мысли одержали верх.

Вообще всегда необходимо преодолевать страх; впрочем, об этом более подробная речь будет ещё впереди. Из приведенного примера можно было усмотреть, что для всякого внушения необходимо иметь налицо:

- 1) так называемого гипнотизера, производящего внушение;
- 2) субъекта, или медиума, т.е. лицо, подвергающееся внушению, и, наконец,
- 3) определенное представление, мысль, которую желательно внушить этому медиуму.

Возможен случай, когда гипнотизёр и субъект соединяются в одном лице, но тогда мы имеем явление самовнушения. Вообще можно сказать, что всякий психически здоровый человек непременно поддается внушению.

Отсюда следует, что дети моложе 3-х лет или умалишенные, идиоты и т.п. внушению совершенно или почти совершенно не поддаются.

Укажем, кстати, ещё на пару примеров, где ясно видно, что влияние мыслей на наш организм проявляется ещё в следующих сильных душевных эмоциях.

«Смертельный страх», например, сопровождается выделением холодного пота, гнев – жаром, зависть – появлением пятен на коже.

Вот насколько велика сила мысли! Впрочем, мы уже это довольно наглядно видели в опыте с «психическим ножом».

Теперь можно было бы перейти к рассмотрению внушений, производимых над другими людьми. Но тут именно мы должны столкнуться с разнородными взглядами школ на значение самого внушения в явлениях гипнотизма.

Нансийская школа утверждает, что «неточное и неопределенное понятие о гипнотизме следует заменить понятием о внушении». Эта школа, следовательно, находит, что, прибегая исключительно к одному внушению, можно достигнуть всегда гипноза, что физические приемы при этом не играют никакой роли. Однако с таким взглядом не согласуются многие наблюдаемые явления гипноза, например, опыты Чермака над гипнотизированием животных, где уж никак нельзя допустить влияние словесного внушения. Далее и сам Льебо, сторонник нансийской школы, говорит о том, что ему удавалось многократно лечить с удивительным успехом маленьких детей одним лишь прикладыванием рук к больному месту. Нередко ему приходилось таким способом излечивать и коклюш; так как при этом пациентам являлись маленькие дети, большей частью моложе 3-х лет, то Льебо тоже соглашается с тем, что тут не могла быть влияния внушения.

Наконец, возьмем факты усыпления субъекта совершенно без его ведома. Там уж, конечно, нет ни малейшего основания ставить гипноз в связи с внушением. Где же искать в таком случае объяснение этих явлений?

А ответ явится сам собой, если мы встанем на точку зрения школы новейших месмеристов, которые, как уже известно, в основу всех явлений личного магнетизма и гипнотизма положили существование особых одических излучений из нашего тела (это доказано и новейшими опытами), главным аккумулятором и источником которых является как бы мозг. При этом излучения эти оказывают влияние не только на других людей, но также и на неодушевленные предметы, как показывают опыты с «качающимся кольцом» и др.

Однако это излучение не следует представлять себе, как какое-нибудь флюидическое истечение (жидкости или др.), просто мозговые молекулярные колебания, передаваясь посредствующей окружающей среде (эфиру), производят в ней определенные колебания, которые передаются, например, другому мозгу и вызывают в нем таким образом соответствующие изменения, а, следовательно, и одинаковые представления.

Итак, мы видим, что внушение невозможно считать главной основой явлений гипнотизма, а, напротив, самым главным рычагом этих явлений служит именно та сила, которую мы до сих пор называли силой магнетизма. Можно с уверенностью сказать лишь, что внушение является одним из очень важных вспомогательных средств при погружении субъекта в гипноз; но не исключительно оно приводит к гипнозу. Если же и есть некоторые способы гипнотизирования, где, по-видимому, главную роль играет внушение, то это явление только кажущееся, ибо на самом деле там, хотя и невидимо, но безусловно действует и магнетическая сила. Конечно, есть такие способы вызывания гипноза, где уже непосредственно нужно прибегать к различного рода пассам и т.п., но тогда и очевидно, что тут мы имеем дело с непосредственным переносом силы магнетизма на другого человека. Что касается указания различных способов вызывания гипноза, то этим мы займемся в следующей части этого курса, здесь же укажем ещё на общее значение и характер внушений, а затем перейдем к детальному рассмотрению явлений самовнушения и автогипноза.

Род занятий человека, будь это труд духовный или чисто физический, находится в смысле податливости внушению в обратном отношении, так что человек, занимающийся физическим трудом, скорее поддастся внушению, чем человек занятый умственным трудом. Однако физическое переутомление, как и сильные душевные возбуждения, будь они вызваны следствием сильных страстей или чрезмерного пристрастия к табаку, алкоголю, кофе и др. — действуют прямо парализующе на способность восприятия внушения, как и вообще всякого рода неприятности, заботы, печаль, досада или другие состояния подавленности духа. Все эти обстоятельства одинаково важны как для гипнотизера, так и для субъекта, ибо наращения, будь они допущены со стороны ли одного или другого, одинаково препятствуют правильному действию внушения и нередко вызывают крупные затруднения при выполнении того или другого опыта; с другой же стороны, есть также много обстоятельств, которые способствуют восприятию внушения, как, например, свежий воздух, средняя температура, воздержание от употребления острой и слишком соленой пищи и, главным образом, от курения; далее полезно наполнять воздух запахом благоухающих цветов или духов, но не в слишком сильной степени. Все эти обстоятельства способствуют также и погружению в гипноз. В значительной мере усиливают внушение ещё однообразный шум, тиканье часов, монотонная усыпляющая музыка. Очень

хорошо, если при этом удастся ещё выбрать медиума такого, чтобы гипнотизер был с ним в духовном родстве, или, как говорят в раппорте один к другому. Нечто подобное мы замечаем между матерью и ее новорожденным ребенком, и оно выражается хотя бы в том, что мать может спать крепчайшим и спокойным сном при иногда сильном шуме извне, между тем как при малейшем движении своего ребенка немедленно просыпается. Податливые и строго приученные к послушанию лица всего легче подчиняются внушению.

Наглядным примером того, насколько такие лица подчиняются сделанным им внушениям, может служить опыт, часто повторяемый Форелем уже для чисто практических целей. Он говорит:

«Мне также удалось посредством внушения укрепить такие ассоциации (идеи, мысленные соотношения), которые пробуждают нормального спящего человека, и такие, которые он, с другой стороны, не должен был бы слышать, так что он, например, при сильном шуме спокойно продолжает спать в то время, как слабейший шорох другого рода его будит. Это явление для меня в доме умалишенных, где персонал сторожей находится при беспокойных, сильно опасных больных, в высшей степени полезным. Я гипнотизирую, например, сторожа и говорю ему, что он самый сильный шум не услышит и от этого не пробудится; я громко хлопаю в ладоши, свищу громко перед его ухом – он не просыпается. Тогда я говорю ему, что при трехкратном потрескивании моего ногтя (так тихо провожу я этот звук, что никто из присутствующих его не слышит), он немедленно проснется. Он действительно немедленно пробуждается, припоминает этот треск (ногтей), но о хлопании в ладоши и свисте «ничего не слышал». Далее я говорю ему, что он ночью спокойно будет спать и совершенно не услышит самого сильного шума и стука буйных больных, но зато, наоборот, немедленно проснется, как только больной сделает что-либо необыкновенное или опасное. Уже три с половиной года (это было в 1891 году) я применяю этот метод систематически ко всему сторожевому персоналу, и с тех пор нервная усталость, бессонница и др. почти исчезли среди этого персонала, между тем как уход за больными стал более надежным. Точно так же я оставляю спать сторожа с меланхоликами, близкими к самоубийству, причем я перед этим проверил уже надежность сторожа ко внушению во сне и делаю ему внушение отлично спать, не слышать ни одного стога или иного шума, но зато при малейшей попытке больного сойти с кровати или что-либо сделать над собой немедленно проснуться; после того, как больной снова будет уложен в постель – тотчас снова заснуть. Это совершается с такой точностью, что застигнутая однажды в момент пробуждения больная сошла вследствие этого свою сиделку прямо заколдованной.

Сиделки, которые исполняли в течение 6–8 месяцев без перерыва эту службу и при этом целый день ещё усердно работали, оставались совершенно свежими и не обнаруживали никаких следов усталости. Конечно, сюда относятся люди, очень легко поддающиеся внушению; однако у меня есть, например, в настоящее время одна сиделка и один сторож, которые специально приспособлены к такой службе!»

Нередко случается, что некоторые лица весьма трудно поддаются внушению, несмотря на то, что не только предусмотрительно устранены всякие препятствия к тому, а, наоборот, имеются даже налицо способствующие восприятию внушения обстоятельства. В таких случаях экспериментатору отчаиваться не следует: исследования показали, что способность подчиняться внушению принадлежит всем людям и в каждом из нас дремлет в более или менее сильной степени. Вышеприведенный случай показывает только, что дело приходится иметь с трудно поддающимся внушению субъектом, и для того чтобы в таких случаях успешно достигнуть результата, нужно только терпеливо продолжать дальнейшие опыты. Иногда необходимо до 6–8 раз возобновить опыты, чтобы получить первые положительные результаты, не говоря уже о том, что бывали случаи, где даже, к великому удивлению хороших гипнотизеров, приходилось повторять последние до 25 раз. Так, например, у знаменитого субъекта Клары Фукс (ее гипнотизировал доктор Боби Бернар) удалось получить успешные результаты благодаря железной силе воли экспериментатора и то лишь после 22-го сеанса.

Итак, прежде всего терпение! Затем каждый гипнотизер должен внушить себе твердую веру в конечный благоприятный исход его дела и к тому же не забывать те три очень важных принципа, которые были приведены в начале первой части этого курса.

Для лучшего уяснения душевных процессов во время внушения необходимо знать, что каждый человек обладает двоякого рода мышлением: сознательным и внесознательным. Сознательное, активное мышление, исходящее в определенной степени из Plexus solaris, в таком же отношении, как господин к слуге. Всё, что повелевается первым, должно исполняться вторым, иногда, может быть, и неохотно, но всё же очень редко между ними бывает полная дисгармония, несогласие.

В последнем даже случае один из них всё же должен одерживать верх. Если одерживает верх второе, т.е. внесознательное мышление, то человек может обратиться в дикое животное, в необузданного служителя своих страстей. Обыкновенно в жизни людей преобладает первое, т.е. сознательное мышление; да и вообще сплошь и рядом между одним и другим замечается полная гармония, хотя иногда внесознательное мышление и желает того, что сознательное мышление воспрещает как нечто вредное или даже безнравственное.

Если мысленно воздействуют на свое сознание и умеют обуздывать свое внесознательное мышление, то производят не что иное, как самовнушение, благотворное влияние которого, при правильном пользовании им, даст себя быстро почувствовать.

Иногда же, наоборот, можно производить воздействия на сознание другого человека. Если это удастся, то мы имеем дело, конечно, уже не с самовнушением, а с внушениями, производимыми на другого. Энергичные воздействия, приказания могут иногда творить прямо чудеса!

Тот, кто не видел и не научился ценить силу этой энергии, тот пусть ее испробует хотя бы на себе. Например, сильное, уверенное ожидание чего-либо, что должно произойти, обладает какой-то особенной притягательной силой магнита: к нашим услугам является целый ряд оправдательных фактов и доказательств, наше сильное, живое и полное надежд желание приводит к тому, что как-то невольно начинаем привлекать, или вернее, стараемся попасть в такие условия, при которых все обстоятельства, люди, случайности, всё является нам в помощь к осуществлению желаемого.

Не следует тратить силу и могущество своих мыслей на пустые, бессмысленные и бесплодные мечтания, а наоборот, нужно использовать их для своего блага, перестать по своей же вине навязывать себе всякие неприятности и огорчения.

Мыслите только об успехе и счастье, и пусть у вас мгновенно польется поток блестящих, счастливых и радужных мыслей, полных надежд и верования в будущее! Необходимо часто в течение дня повторять про себя волшебные слова: «Я хочу и могу». Эти слова как живой образ должны всегда стоять перед вашим духовным взором. Пробуждаясь утром, повторяйте себе эти слова, как молитву, и пусть во всех ваших поступках основным законом являются все те же слова: «Я хочу и могу». Пусть они будут всегда с вами и берегите их, как ценный и дорогой талисман. В связи с этим изречением многое резко изменится в вашей жизни. Мысли начнут воплощаться в поступки, а, следовательно, станет возможным достижение желаемых целей, откроются новые горизонты, новое поле деятельности. Те же слова сделают вас лучше во всех отношениях, вы станете выше и совершеннее толпы, ибо ваше слово станет делом.

Что касается злосчастного, постыдного «я не могу» и его первоисточника «я боюсь», то их нужно с корнем вырвать из своей души и смертельно поражать всякий раз, когда они снова начинают одолевать и покорять вас. Вообще страх – это мать всех душевных страданий и неудовлетворенности как, например, подавленности, досады, недовольства, ревности и др. Человек, освободивший свою душу от страха, скоро заметит, что и всё, связанное с этим чувством, быстро рассеется. О том, как преодолевать страх и даже мгновенно, речь будет впереди.

Итак, нам необходимо перейти теперь к рассмотрению самого вопроса о самовнушении и главным образом с той целью уметь воспользоваться самовнушением как могучим оружием к воспитанию и развитию силы воли, а также к изменению, улучшению и укреплению нашего характера.

Философы различных эпох и мировоззрений расходятся часто в понимании и объяснении самой природы «силы воли». Никто, однако, не отрицает в большей или меньшей степени самого ее существования.

Иной человек чувствует, что мог бы часто сделать то или иное, что мог бы даже иногда создать нечто очень крупное, сложное, могущее много изменить в его жизни, но как раз в необходимый момент обнаруживается недостаточная сила воли и характера, чтобы начатое твердо довести до конца. Часто ещё вместо того, чтобы сделать усилие к развитию воли, он довольствуется только тем, что пожимает плечами, сожалея пассивно о том, что не обладает ею. Однако есть основание предполагать, что всякий человек обладает, как бы в скрытом состоянии, достаточно большой силой воли, или, вернее, не сама именно эта сила в нем скрыта, ибо вообще силы воли, а просто каждый человек обладает такими свойствами, качествами, такими способностями, которые дают ему возможность определенными приемами развивать в себе ту именно духовную силу, которую называют силой воли. Волю нужно развивать, а не усиливать,

потому что она уже сама по себе есть сила, и где есть присутствие воли, там само собой есть и сила.

Можно начать хотя бы с того, чтобы при всяком удобном случае, например, уединенной прогулке или перед сном, говорить (внушать себе): «Я не слаб, а обладаю большой силой воли, я хочу и могу ее использовать». Однако недостаточно бессмысленно произносить эти слова; наоборот, нужно при этом глубоко и серьезно проникаться самим смыслом этих слов, чтобы они глубоко запали в душу. Затем необходимо все-таки очень часто, даже против желания, делать многое из того, что хотя и неприятно, но должно сделать. Не следует, однако на это досадовать или жаловаться (ибо тогда оно не произведет никакого влияния, а, следовательно, результата в отношении развития силы воли), а, напротив, работать бодро и весело. Попробуйте в течение заранее определенного времени вставать рано: если вам удастся это довести до конца – то это будет в то же время чудным примером и упражнением к развитию силы воли.

Далее, каждый должен научиться отвечать «нет», это служит показателем характера и силы воли. Конечно, легче подтверждать мысли и предложения другого человека, нежели сказать «нет», ибо оно не требует особого напряжения, а иногда и удобнее; поэтому всегда, или по крайней мере очень часто, говорят «да», в то время как следовало бы сказать «нет». В этом высказывается пренебрежение к самому себе, слабохарактерность. Постарайтесь припомнить, не раз уже, вероятно, приходилось вам переживать неприятности, и всё только потому, что своевременно не могли ответить «нет»; нередко внутренний голос толкает сказать «нет», но слово застревает на языке, а губы, запинаясь, произносят «да».

Усиленно привыкайте к слову «нет», а не привыкайте к легкому «да», хотя чаще оно приятнее и другим доставляет удовольствие. Однако от этого человек скоро становится скучным, надоедливым, теряющим свое значение. А почему? Потому что слишком часто говорил «да», которое в свое время, может быть, и звучало вежливее и любезнее. Нужно быть поистине энергичным человеком, чтобы всегда сказать «нет», там где это необходимо.

Очень важную роль играет и магнетический взгляд. Если на вас, например, хочет повлиять магнетическая личность, действуя при этом и взглядом, то вы должны в таком случае принять, как говорят, «положительную духовную позицию», упорно думая о том, что вы чувствуете себя достаточно сильным, чтобы противостоять его взгляду. Не следует дать приковать свой взгляд к глазам говорящего лица, а нужно намеренно, но любезно посматривать на что-либо другое. Это даст вам время сохранить равновесие и серьезно обдумать каждое его слово. Если же ему все-таки удастся почему-либо совершенно неожиданно провести свое решение (или предложение), глядя вам в глаза, то вы всё же не отвечайте ему сразу, пока некоторое время не посмотрите в сторону и, таким образом, снова восстановите свое равновесие. Если необходимо, как уже выше говорилось, ответить «нет», то, глядя ему упорно и уверенно в глаза, вы это «нет» должны произнести также твердо и решительно, но, конечно, и по возможности вежливо.

Если вы что-либо говорите другому лицу и желаете произвести определенную мысль или идею, то старайтесь смотреть вашему собеседнику прямо в глаза или же пользоваться центральным взглядом.

Перейдем в заключение этой части к рассмотрению главнейших упражнений, способствующих развитию силы воли и, как уже было сказано, основанных главным образом на самовнушении.

Как бы образцом такого рода людей с «железной», как говорят, силой воли, мы должны представлять себе человека, обладающего такими душевными качествами: энергией, самолюбием, присутствием духа, решимостью, умением положиться на себя, терпеливым и др., а также всегда неразлучного с твердой мыслью: «Я хочу и могу, и ничего не может мне противостоять!»

Прежде чем начать влиять на себя внушением, рекомендуется привести себя в особое физически расслабленное состояние. Доктор Леви говорит об этом в следующих выражениях:

«Помещаются, если возможно, всегда в спокойной комнате, защищенной от света и шума. Удобно вытягиваются, чтобы тело во всех частях было свободно и не стеснено так, чтобы ничего не могло отвлекать нашего внимания, одним словом, дают организму то правильное положение, в котором нас обыкновенно застает сон. При этом закрывают глаза и концентрируют мысли на сне. В необходимых случаях помогают этому первому внушению тем, что отвлекают внимание от всего вас окружающего, от нашего «я», чтобы дать этим возможность мыслям совершенно естественно прийти к идее спокойствия, или вообще можно прибегать к разным иным вспомогательным средствам, которые каждый человек умеет сам к себе применить, чтобы вызвать сон, когда этот

последний почему-либо не наступает, например: считать, произносить определенные слова, мысленно рисовать себе ландшафты, регулировать дыхание и др.

Тогда наступает момент, когда мы ощущаем полное спокойствие души и тела: наши мысли, наши ощущения как бы затухают и расплываются. Даже явления, которые мы себе рисуем, многое потеряли в своей определенности, резкости и очертаниях. Теперь мы делаем первые внушения».

Итак, мы видим, что наиболее подходящим моментом для самовнушений является то время, когда человек дремлет, т.е. находится, так сказать, в полусне и, значит, при известном напряжении может ещё работать его сознательное мышление. Вот в это время и необходимо делать себе желаемые внушения. Словесные внушения могут быть, конечно, очень разнообразны по содержанию, смотря по тому, где и с какой целью их хотят сделать.

Для того же, чтобы мысли во время этих самовнушений не блуждали и не отвлекали от основной цели внушения, рекомендуется пользование таблицами для внушения, на которые, поставив их перед собой, следует всё время сосредоточенно смотреть; при этом самому необходимо создавать короткие словесные выражения, сообразуя их с основным смыслом таблицы и глубоко вдумываясь и проникаясь им для того, чтобы суметь превратить слово в дело!

Так, если желательно переделать некоторые черты своего характера, то нужно в своем воображении представить себя таким, каким вы желаете быть. Трусливый должен представить себя смелым, воодушевленным, безбоязненным и при этом делать себе соответствующие словесные внушения. Такая постоянно повторяемая мысль делается, наконец, действительностью. Если даже потом иногда страх и охватывает вас, то тут же вдруг появляется перед вами ваш образ в виде смелого, безбоязненного человека, и страх исчезает. Подобным образом можно делать себе самые разнообразные внушения и этим производить коренные изменения своего характера, изгоняя дурные привычки, например, алкоголизм, курение, онанизм и др.

Надо твердо помнить, что успешный результат получится лишь в том случае, если вы будете, делая себе внушения (в это время все мускулы тела приведены в расслабленное состояние, а глаза можно обвязать платком), произносить слова внушения серьезно, вдумчиво, многократно повторяя и рисуя в своем воображении картину того, что выражают слова внушения; тогда оно глубоко проникает в душу и пускает корни в сознании. Желая поверить и в то же время далее развивать в себе силу воли, можно проделать некоторые очень несложные и в то же время интересные опыты.

Пусть перед вами, например, на улице идет несколько человек. Остановите ваш взгляд на одном из них. Постарайтесь следовать за ним по возможности не слишком далеко, шагах в 10–15, и устремите ваш взор в одну точку его затылка (ближе к голове) и теперь усиленно захотите, чтобы этот человек оглянулся и посмотрел на вас. При этом старайтесь всё время не сводить с него взгляда, пока не достигните своей цели. Если вы обладаете уже достаточно большой силой воли и мысли, то этот опыт бесспорно удастся. Однако у начинающих бывают сплошь и рядом неудачи, перед которыми ни в коем случае не должно останавливаться, наоборот, повторять этот опыт постоянно вновь, пока получится положительный результат. Другой опыт, несколько подобный предыдущему, можно проделать таким образом, что, стоя, например, у окна второго этажа, приковать взгляд к кому-либо из проходящих мимо внизу на тротуаре и силой воли заставить взглянуть наверх, на вас; или можно, наоборот, самому быть внизу и заставить оглянуться кого-либо сверху.

С тем же успехом можно по своему усмотрению разнообразить эти опыты как угодно. Например, повторять их в театре, трамвае и др. Сила воли должна спокойно и молчаливо развиваться внутри нас, и при ее проявлениях, как в вышеприведенных опытах, не должно выражаться на лице никакого напряжения.

Тот, кто исполнил и изучил все вышеприведенные упражнения, приложил необходимые усилия к усвоению самовнушения, тот вскоре почувствует, как в нем развивается и сильная воля (не следует смешивать с упрямством), которую никто не будет в состоянии сломить или победить, воля, не знающая более колебаний и перешедшая в кровь и плоть!

Мы выше видели, что для того чтобы действовать самовнушением, необходимо привести себя в особое полусонное состояние. Иногда бывает трудно достигнуть этого без помощи каких-либо искусственных приемов, и в таком случае нужно советовать применение так называемого самогипнотизёра. Это тот самый квадратный картон с черным кружком, который нами применялся для развития магнетического взгляда. В свое время было уже замечено, что при более продолжительном смотре на этот кружок можно впасть в гипнотических сон. Для

целей самовнушения и пользуются иногда таким кружком, но при этом, конечно, не следует смотреть так долго, пока вы погрузитесь в глубокий сон, а лишь до наступления особого дремотного состояния, после чего начинается словесное внушение. Если при этом пользуются таблицами или иным символом словесных внушений, то ни в коем случае не должно бессмысленно смотреть на них, ибо это может сделаться привычкой. В данном случае скверной, с одной стороны, потому, что не получается желаемого влияния самовнушения, а с другой стороны, такое смотрение может быть причиной впадения в гипноз, хотя он и не опасен, так как минут через 10–15 из него спокойно пробуждаются. С таким успехом, если не лучшим, можно вместо черного кружка пользоваться и круглым зеркалом (маленьким), хрустальным или стеклянным шариком, серебряной монетой, словом, почти всяким блестящим предметом, плоским или округленным, но только без торчащих выступов.

Итак, для самовнушения мы пользуемся первыми легкими стадиями магнетического сна, при котором мы сами себе даем тихие приказания. Нервы достигают при этом простом процессе высших степеней способности восприятия и воздействия, и наши бессознательные волевые импульсы воспринимают данные им приказания. Что касается самих этих приказаний, то их нужно составить самому для каждого отдельного случая или же приблизительно словесно комбинировать, сообразуясь с основной идеей самовнушения, выражаемой таблицей, которая в этих случаях остается всё время перед глазами.

Глава VII. Мгновенное преодоление страха

В той части этого курса, где говорилось о внушении, был, между прочим, приведен пример из которого можно видеть, насколько важно умение подавлять и уничтожать в себе чувство страха. Способность овладевать собой, чтобы не быть одолеваемым боязнью, является для каждого человека чуть ли ни одним из наибольших благ: там, где нет страха, там нет и опасности, а, следовательно, имеется возможность совершенно спокойного пребывания. Проявления страха исходит из особого нервного центра, играющего роль как бы второго головного мозга, именно Plexus solaris (солнечное сплетение), о котором нам приходилось уже упоминать, когда говорили о самовнушении. Это своеобразное нервное сплетение, имеющее звездообразную форму (так как к нему сходятся нервные окончания почти со всего тела), помещается между грудной и брюшной полостями нашего тела, немного ниже желудочной впадины, или вернее, тем местом, которое называют «ложечкой». Это нервное сплетение служит для возбуждения действия произвольных движений различных органов нашего тела. Таким произвольным движением является дрожь во время испуга, а нередко и движение волос на голове, когда волосы, как говорят, «становятся дыбом», также усиленное биение сердца от чрезмерной радости или страха и ожидания чего-либо, наконец, свойство краснеть и бледнеть. Таким же произвольными движениями являются волнообразные движения желудка и кишок при пищеварении или функции почек и вообще много других функций, которые совершаются в нашем организме совершенно бессознательно и независимо от нашей воли, то есть происходят чисто автоматически. Если человека, например, одолевает чувство страха, то оно через посредство сознания действует на нервное сплетение, Plexus solaris, и быстро вместе с душевным проявлением усиливающегося испуга начинают сказываться и физические проявления, как, например, бледность, дрожь и усиленное сердцебиение.

Если бы именно в этот момент можно было помешать нерву Plexus solaris произвести свое действие, то этим самым и все вышеуказанные проявления, а, следовательно, и самое чувство страха было бы уничтожено. Оказывается, что достижение этого вполне возможно и что для этого не требуется какой-либо особой подготовки, а просто необходимо проделать небольшое упражнение, вслед за которым и получается соответствующий результат.

Упражнение к мгновенному преодолению страха и испуга

Кладут свою правую руку на нижнюю часть грудной полости (как раз над тем местом, где находится Plexus solaris), левую же руку на сердце и при этом быстро и глубоко вдыхают воздух, так, однако, чтобы грудь мало наполнилась им, а главным образом верхняя часть брюшной полости.

Теперь задерживают воздух приблизительно в течение 5 секунд, после чего опять быстро выдыхают; но это должно делаться, таким образом, как если бы воздух был сильно и быстро

вытолкнут. Этот прием повторить от четырех до шести раз, после чего уже обыкновенно исчезает всякое чувство страха, а, наоборот, появляется приятное и успокаивающее ощущение силы, так что всякая мысль о страхе исчезнет. Надо обратить внимание ещё на то обстоятельство, чтобы во время задерживания воздуха в горле (гортани) не появилось никакого сдавливания или ощущения боли. Если оно имеет место, то это указывает на то, что упражнение делается неправильно, а потому его необходимо повторить снова. Этим упражнением производится как бы массаж Plexus solaris. Впрочем, для последней цели можно проделывать время от времени и другое упражнение, которое, однако, не имеет отношения к вышеприведенному, являющемуся необходимым именно в момент мгновенного преодоления страха.

Массирование Plexus solaris вообще является очень полезным, ибо этим мы избавляем себя от угнетенности, подавленности и иных неприятных состояний. Делается это упражнение таким образом.

Ложатся на постель, вдыхают грудью насколько возможно больше воздуха, после чего начинают его сильно и быстро перегонять попеременно из груди в живот и обратно. С каждым дыханием это делается 5–6 раз, после чего воздух снова выпускают, причем между одним и другим дыханием делают перерыв в 20–30 секунд. Всё упражнение делается в течение 5–8 минут. Таким-то образом учатся постепенно преодолевать чувство страха.

Кроме того, это упражнение важно еще в том отношении, что благодаря постепенному массажу Plexus solaris можно совершенно освободиться от неприятного свойства лица краснеть или бледнеть, ибо и эти свойства обуславливаются действием того же нервного сплетения.

Если человек в себе уверен, а это является одним из главных и важнейших условий успешного экспериментирования в гипнотизировании и магнетизировании, тогда и другие будут питать к нему доверие. Хорошим примером этого нам может служить часто наблюдаемый случай, когда на корабле в моменты сильной опасности вся компания остается совершенно спокойной благодаря тому только, что капитан этого корабля человек мужественный, твёрдый и уверенный. Недаром страх называют болезнью: он и на самом деле представляет собой своего рода душевное заболевание и притом очень заразительное, это можно видеть в явлениях иногда совершенно беспричинной массовой паники, что бывает нередко особенно наглядным и в то же время очень пагубным, например, на театре войны, где горсть храбрых воинов обращают иногда в бегство целые полчища своих врагов.

Глава VIII. Развитие и укрепление памяти

Вопросам укрепления памяти посвящено очень много курсов и теорий, однако, надо заметить, что большинство из них, являясь вполне заслуживающими внимания в теоретическом отношении, всё же на практике очень редко могут быть применяемы вследствие своей сложности и запутанности. Многие ещё помнят, вероятно, прошумевшие в свое время книги об укреплении памяти, так называемые мнемоники, применение которых, однако, далеко не оправдано возложенных на них надежд.

Поэтому-то мы здесь приведем лишь те упражнения для развития памяти, которые, как показал опыт, дают наиболее заметные и положительные результаты.

Огромную роль в деле укрепления памяти играет навык, или вернее умение, запечатлевать получаемые нашим зрительным аппаратом те или иные восприятия. Поэтому первая серия упражнений будет направлена, главным образом, на развитие этой способности.

1) Кладут перед собой какой-либо предмет (книгу, чернильницу, лампу или др.) и устремляют на него в течение короткого времени очень внимательный взгляд. После этого закрывают глаза и начинают рисовать в своем воображении этот предмет, стараясь кроме основных его черт припомнить также и все детали, не исключая мелочей. Сразу это, конечно, не удастся. Тогда снова открывают глаза и, бросив взгляд на данный предмет, закрывают глаза и, бросив взгляд на данный предмет, закрывают их, стараясь по возможности опять подробнее и яснее нарисовать его себе. После некоторых усилий эти опыты начинают хорошо удаваться.

2) Это упражнение непосредственно вытекает из предыдущего, но несколько сложнее. Тут уже на стол ставят несколько предметов (от 5 до 8, но впоследствии и больше), которые накрываются каким-либо платком. Затем этот платок кем-либо снимается, и этот человек начинает не очень быстро считать до 10, после чего опять накрывает предметы. В то

время, когда производится этот счет, вы должны окинуть взглядом все предметы и затем дать по возможности полное и обстоятельное описание их.

Упражнение это можно ещё разнообразить таким образом: просят кого-либо встать за перегородкой или ширмой и подбросить вверх несколько (сначала 2–3) мелких предмета, и в тот момент стараться по возможности схватить все их очертания, после чего дать подробное описание их.

Или такие ещё опыты: проводят перед глазами кости домино или игральные карты и стараются запомнить число очков, во втором случае заметить еще и масть. Сначала их проводят перед глазами медленно, но с приобретением навыка скорость может быть значительно увеличена.

Кроме того, можно постепенно увеличить как количество карт, так и количество костей домино.

Очень полезно также, войдя в какое-либо помещение (комнату), стараться несколькими быстрыми взглядами охватить всю её со всеми деталями, как то: заметить высоту потолка, цвет обоев, величину и число окон, дверей, столов, стульев, картин, шкафов и других предметов. Известны некоторые лица, которые сильно развили в себе эту способность внимательно схватывать одним взглядом целый ряд предметов, так что они могут, например, окинув взглядом самую большую витрину магазина, дать затем очень точное и подробное описание почти всех находящихся там предметов. Самую большую роль в деле укрепления памяти играет разумное и внимательное наблюдение. В нашей повседневной жизни это обстоятельство часто имеет также немаловажное значение. Нередко мы видим, что многие явления, совершающиеся на наших глазах, большей частью очень быстро сглаживаются из нашего сознания, так что затем даже в случае необходимости их уже никак не удастся восстановить в памяти. А почему?

Всё потому, что в должный момент вы не сумели схватить явление с такой внимательностью и силой, чтобы закрепить его в своей памяти. С этой точки зрения вышеприведенные упражнения приобретают особенно большое значение, так как, главным образом, имеют своей целью восполнять этот пробел.

Очень сложные предметы всё же не следует схватывать одним взглядом, наоборот, лучше начала обращать внимание на отдельные части, детали этого предмета, переходя от одной к другой, после чего только рассматривать этот предмет как целое. Таким образом можно наблюдать лица, здания и др. Очень хорошо, ложась спать, перебрать в своей памяти все происшествия целого дня, начиная с самого утра до момента, когда вы ложитесь спать, стараясь при этом припомнить, по возможности, все дела, лица, с которыми встречались и говорили, припоминая их голос, слова и т.д., и в той последовательности, как это происходило в течение дня.

Говоря о развитии памяти, необходимо привести один из следующих основных принципов, который формулируется так: часто восстановление впечатлений в нашей памяти в большой степени увеличивает способность запоминания.

Иногда случается, что никак не удастся восстановить в своей памяти какое-либо впечатление. В таких случаях очень удобно пользоваться методом наведения, который заключается в том, что стараются восстановить целый ряд умственных ассоциаций (соотношений), так что одно впечатление постепенно вызывают последующие, пока, наконец, в длинном ряду мы доходим до искомого.

Итак, желая вспомнить что-либо, т.е. восстановить определенное впечатление, следует сначала думать о других, связанных с ним предметах, в то же время последовательно оживляя в сознании ту цепь впечатлений, которые имеют непосредственное отношение к тому, что желательно вспомнить. Неоднократно проверено, что этот метод гораздо лучше действует, чем стремление вызвать определенное впечатление непосредственным путем.

Собирательная система

Эта система в сравнении с другими обладает очень большими преимуществами в том отношении, что, развивая и укрепляя память, она воспитывает ум таким образом, что он затем в состоянии заучивать и запоминать всё желаемое и в то же время быстро вызвать снова в памяти усвоенное, как только представляется необходимость.

В основу этого метода положено то теоретическое соображение, что способность запоминания и припоминания или, выражаясь несколько иначе, общее укрепление памяти может

быть достигнуто постепенным упражнением и в то же время постоянным и частым повторением заучиваемого.

Эта система дает поразительно хорошие результаты, причем постоянно наблюдается наряду с необыкновенным развитием силы запоминания и та удивительная легкость, с которой при самом незначительном усилии припоминается всё необходимое.

Практическая сторона, т.е. те упражнения, которые необходимо проделать, являются хотя и нетрудными, но должны быть проделаны систематически, ежедневно и в продолжении довольно значительного периода времени, по крайней мере для того, чтобы получить очень заметный результат. Сущность их заключается приблизительно в следующем.

Выбирают по своему желанию какое-либо стихотворение или просто произведение в прозе и выучивают наизусть одну строфу или несколько строк из него.

Можно, конечно, первоначально взять и больше; это зависит в известной степени и от способностей и от памяти, которыми обладает человек, так что каждый может поступать сообразно с ними. Заучивание наизусть должно производиться вслух при громком чтении и должно быть усвоено так основательно, чтобы выученная строка всегда, как говорят, «стояла перед глазами», и вместе с тем необходимо глубоко проникнуться смыслом прочитанного. Надо заметить, что это заучивание лучше всего производить по утрам, ибо память тогда гораздо лучше и быстрее воспринимает и укрепляет всякие впечатления; на следующий день повторяют основательно и вслух то, что уже было вчера заучено, и прибавляют таким же образом следующую строфу (или строки), после чего повторяют обе вместе.

На третий день повторяют две предыдущие строфы и, заучив третью, все снова хорошенько повторяют. Таким образом, эти упражнения необходимо продолжать в течение приблизительно одного месяца ежедневно, прибавляя по одной новой строфе и вместе с тем каждый раз усиленно повторяя всё предыдущее. Такой метод регулярного заучивания ведет постепенно, но верно к очень заметному развитию и укреплению памяти, а усиленное и постоянное повторение скрывает в себе ту удивительную силу, которая дает исключительную способность припоминания. Поэтому основа всей собирательной системы и заключается в усиленном и многократном повторении заучиваемого. Постоянное заучивание и прибавление нового очень развивает способность запоминания, а настойчивое и систематическое повторение — способность припоминания.

Начиная со второго месяца необходимо уже выучивать ежедневно не по одной, а по две новых строфы, поступая в остальном совершенно так же, как и в первый месяц, причем надо заметить, что повторять должно ежедневно всё, что было ранее выучено.

В течение третьего месяца можно уже, конечно, выучивать и по три строфы, однако мозг не должен быть слишком утомляем. Поэтому можно остановиться хотя бы на двух строфах, продолжаем затем в течение третьего месяца выучивать вновь по две строфы. Можно даже вообще приостановить на время выучивание вновь наизусть, ограничиваясь только тем, чтобы ежедневно повторять всё выученное прежде. Повторение никогда не должно оставлять, в нем-то именно и кроется та удивительная сила, которая вскоре делает нашу память твердой и способной к быстрому припоминанию. Вышеуказанные упражнения должны, однако, производиться аккуратно ежедневно, и при этом необходимо выказывать железную твердость, чтобы не делать никаких отступлений или пропусков, а то никакой пользы ожидать всё равно нельзя, наоборот, ум привыкнет лишь к неряшливости и непоследовательности.

Итак, кто приступит к делу и хочет достигнуть успеха, тот должен не пропускать ни одного дня без упражнений. Наконец, всякий, кто прошел этот курс, не ограничиваясь одним прочтением, а действительно всё, что указано, продумал и сделал, тот бесспорно уже развил в себе вместе с тем и достаточно большую силу воли для того, чтобы провести до конца, в случае необходимости, все упражнения собирательной системы. Что же касается результатов этой системы, то они дают себя очень быстро почувствовать во всех проявлениях жизни; всё, что совершается перед вами, весь тот бесконечный и пестрый ряд разнообразнейших образов, картин и впечатлений, которые беспрерывно воспринимаются нашим мозгом, все те бесчисленные факты и явления, которые создает многообразная и сложная жизнь, всё это теперь, как бы по мановению волшебника, стройными вереницами ярко и живо воскресает в вашей дисциплинированной памяти!

Джеймс Коатс. Гипнотизм и его практическое значение²⁰

Глава I. Что такое гипнотизм

Наука о гипнотизме занимается рассмотрением состояния и явления гипноза. Среди практикующих гипнотизмом, в Англии и других государствах, на него установились три главных воззрения – именно:

1) Гипнотизм – есть учение об умственных изменениях, производимых физическим возбуждением главнейших нервных центров; объективными и слуховыми впечатлениями, или теми и другими.

2) Гипнотизм есть доктрина как умственных, так и физических изменений, обусловленных одним лишь внушением, направленным к данному субъекту.

3) Что изменения эти чисто психического порядка и что телепатические и субъективные внушения являются важным фактором гипнотизации. Как ни важен и, собственно говоря, правилен этот взгляд, он до сих пор не принимается большинством гипнотизеров.

На практике проводятся два первых взгляда. В первом мы видим влияние тела на ум; во втором – влияние ума на тело. Но в обоих случаях имеют место взаимоотношения и реакция души и тела, которые, сочетаясь с личным и влиянием гипнотизёра и с темпераментальной, патологической и индивидуальной идиосинкразией пациента или субъекта, и дают нам окончательные результаты. Со стороны гипнотизёра мы имеем направляющую деятельность, инструкцию и доминирующее влияние. От пациента же требуется «внимание», и мы должны культивировать это внимание, а также вызвать и закрепить известную долю «ожидания». Всё это – важные факторы в деле наведения гипноза.

В терапии, или врачебной практике, в Англии и других государствах, там, где явления гипнотизма получаются главным образом с помощью физических впечатлений или стимуляций, он называется «гипнотерапией», а там, где гипнотическое состояние вызывается путем психической стимуляции, т.е. внушения, его называют «терапией внушением, или психотерапией».

Слово «гипнотизм» (Брейд определял гипноз, как особенное состояние нервной системы, достигаемое путем упорного и исключительного внимания и сосредоточения взгляда на каком-нибудь не раздражающем глаз предмете) есть сокращенное Брейдовской «Neurohypnology» т.е. «неврогипнологии, или учения о нервном сне», и само по себе не дает ещё представления о какой-либо теории, но видоизмененное приставкой «нерво» (нерв) – чего Брейд ни на минуту не упускал из виду – указывает, что гипнотическое состояние, именуемое в настоящее время гипнозом, есть, по-видимому, состояние нервного сна, могущее быть вызвано искусственным образом. Но что бы ни представляло собою это состояние, ясны два положения:

1) Оно имеет косвенное отношение к мозгу и нервной системе и регулируется преобладающим направлением умственной деятельности субъекта;

2) Это состояние есть не простое, но сложное, и в нем обнаруживается в различных степенях интенсивности всё разнообразие результатов впечатлительности и восприимчивости – от полного расслабления мускулов до их чрезвычайного напряжения, от простого легкой грезы до состояния глубочайшего транса. Внешнее ослабление физической и умственной деятельности почти неизменно сопровождается внутренним или подсознательным бодрствованием и глубиной мысли, в обратном отношении к внешним условиям нечувствительности и умственной и физической пассивности.

²⁰ **МОИ:** Работа может быть написана около 1905 года. Сведения об авторе в Интернете в настоящее время (2014.02) отсутствуют. Хотя фамилии Coats, Coates довольно распространенные, и среди них есть также и Джеймсы, но нет ни одного, кто мог бы быть автором данной брошюры.

Брейд, которого большинство авторов признают основателем новейшего гипнотизма, хотя и рассматривал нервогипнотическое состояние как особый род нервного сна, не считал его опасным состоянием или могущим повлечь за собою различные злоупотребления, о которых мы столько слышим от лиц с недавним и преходящим знакомством с предметом.

Для удобства Брейд выбросил приставку «нерво», но не упускал из виду идеи, связанной с последней, и воспользовался нижеследующей терминологией месмеризма, заменив это последнее слово «гипнотизм»:

гипнотический – относящийся к свойству или состоянию нервного сна;
гипнотизировать – навести нервный сон;
загипнотизированный – приведенный в состояние нервного сна;
гипнотизм – нервный сон;
дегипнотизировать – вывести из условий и состояния нервного сна;
дегипнотизированный – выведенный из условий и состояния нервного сна;
гипнотизер – практикующий нервогипнотизм.

Нужно, впрочем, заметить, что гипнотизм тесно связан с месмеризмом, и не только его методы изменяются в зависимости от каждой отдельной школы гипнотизеров, но даже он сам часто представляет собой совсем не то, чем считал его Брейд.

Существуют три отличные друг от друга школы гипнотизма, с многочисленными подразделениями: парижская школа, главой которой был профессор Шарко; нансийская школа, основанная Льебо, и школа эклектиков, или магнетизеров.

«Гипнотический сон, – говорит Брейд, – является настоящей антитезой или противоположностью того умственного и физического состояния, которое претворяет и сопровождает собою естественный сон; ибо последний возникает из состояния умственной рассеянности или полной потери способности сосредотачиваться, с приостановкой вдобавок волевых функций ... Состояние же умственной сосредоточенности, является основой гипнотического сна, позволяет субъекту обнаружить различные физиологические особенности пассивного и активного характера, как, например, нечувствительность к боли, оцепенение, полный упадок физических сил или, наоборот, их необычный подъем – всё это в зависимости от направления мыслей и мотивов, возникающих в уме субъекта или самопроизвольно, или воспринимаемых им извне, путем впечатлений органов чувств».

Вот взгляд Брейда. Это, конечно, один из многих, по-видимому, правильных взглядов, в зависимости от той точки зрения, с которой мы проводим различия между гипнотизмом и обыкновенным сном, хотя последний может быть обращен в первый, подобно тому, как естественный сон граничит с сомнамбулизмом в случаях наличия известных умственных впечатлений во время, предшествующее сну, или в случаях сочетания различных патологических состояний.

Нужно заметить, что в гипнозе, употребляя этот термин в его общем значении, ярко выступает на первый план пассивность,

«так что доступные слуху внушения и чувственные впечатления, воспринимаемые спящим человеком, если они недостаточно резки для его полного пробуждения, редко вызывают что-либо иное, кроме сновидений, в которых мысли чередуются в мозгу, не производя определенных физических актов. Но, с другой стороны, деятельное и сосредоточенное состояние ума, обусловленное процессом наведения нервного сна, продолжается и во сне и во многих случаях, не пробуждая спящего, заставляет его говорить и действовать или по внушениям, произносимым громко в его присутствии, или согласно идеям, предварительно существовавшим в его мозгу, или, наконец, благодаря прикосновениям и пассам гипнотизера, направляющего этим внимание спящего на различные части тела и определенные группы мускулов, и тем регулируя течение его мысли».

В предыдущих строках мы дали краткий очерк гипнотизма по воззрениям Брейда. Давая ему новейшую обработку, мы увидим:

1) Что гипноз есть состояние искусственного сна и что в нем имеет место более или менее ясно выраженная пассивная восприимчивость, чувствительность и впечатлительность;

2) Что *modus operandi* в наведении гипноза и представления, ассоциированные с ним, отражаются на состоянии гипноза и видоизменяются каждым гипнотизером в зависимости от его личных взглядов и согласия его пациента;

3) Что пациент реагирует на идеи и представления, возникающие в уме, как самопроизвольно, так и под влиянием слуховых впечатлений и физических раздражений, производимых прикосновениями к телу и пассами, и благодаря всему этому его внимание может быть сосредоточенно в любом желаемом направлении.

Вышеуказанное дает нам более или менее ясный очерк элементарного гипнотизма, которым с успехом можно воспользоваться для лечения болезней, и который представляет собою суть как гипнотерапии, так и психотерапии, как бы педантично и технически последние ни были разработаны.

Гипнотизер-практик действует именно на этих началах. Сперва он старается, пользуясь сознательным или бессознательным содействием пациента, вызвать у него состояние пассивности и восприимчивости, а затем путем устных внушений, с прикосновениями или без них, возбудить и закрепить в нем известный ряд идей, чтобы достичь желаемого результата, направляя течение его мыслей в сторону наименьшего сопротивления.

Я должен в кратких словах указать на развитие методов Брейда, а также и других главнейших школ, с целью дать более ясное и практическое представление об искусстве применения внушения.

Заходить в слишком мелкие детали – значит только ставить в тупик читателя. Гипнотизм, несмотря на критическое к нему отношение со стороны публики и врачей, постепенно прокладывал себе дорогу, от Брейда до наших дней, через Азама, Брока, Фолдена, Вернея и других, и нашел своего восторженного защитника в лице Дюрана де Гро, идеи которого были изложены в его «Жизненном электродинамизме». Затем следовали широко представленные клинические опыты Дюмонпалье (в Париже), Петре (в Бордо), Бинсуангер (в Йене), а за ними и опыты других исследователей, пока за это дело не взялись Шарко и Люи, лучшие парижские специалисты по истерии и душевным болезням, и не убедили окончательно материалистов-скептиков. Только их эксперименты в госпиталях Сальпетриер и Шарите, их методы и воззрения поистине оживили интерес к гипнотизму и привлекли к нему внимание медиков Западной Европы. Они вызывали гипноз путем физического раздражения главнейших нервных центров, трением, механическими средствами, с помощью зеркал и словесных внушений. В этом и заключаются методы «парижской школы», которая, хоть и следовала в главных чертах системе Брейда, но абсолютно не имела его успеха в лечении болезней. Она объявила, что гипноз есть «болезненное состояние нервной системы» – мнение, совершенно не подтверждаемое фактами, но до сих пор ещё сплошь да рядом повторяемое в защиту так называемого опасного характера гипнотической практики. Эта партия физиологов принадлежит к вымирающей в настоящее время толпе врачей-материалистов, которые в своих воззрениях на ум, как на физиологическое выделение мозга, не могут подняться выше грубоматериалистических аналогий «печени и желчи» и т.п. Поэтому их гипнотическая практика ограничивалась и ограничивается такими методами, которые изнуряют плоть и дух, *«доводят пациента, под предлогом диагноза, до истерии и связанной с нею лживости, и не добавляют ничего к сумме человеческого счастья облегчением и исцелением болезней»*. Великий Шарко экспериментировал тринадцать лет с одними и теми же десятью пациентами; правда, некоторые из его последователей не ограничились тем же; всё же результаты практики этой школы, употребляя самые мягкие выражения, далеки от удовлетворительных. На одного пациента, гипнотизируемого этими процессами, можно найти сотню, гипнотизируемых внушением, правильно понятым и применяемым, а излечить им можно и целые тысячи.

Последователи нансийской школы, как например Льебо, Бернгейм, Бине и др., рассматривающие «гипноз как нормальное состояние», не отличающееся существенно от сна, мало занимаются экспериментированием, но отдают свою энергию психотерапии или лечению силами ума. Они соглашались, что гипноз, как это было уже известно и в догипнотический период, не есть болезненное состояние; что здоровые люди могут быть гипнотизируемы столь же легко, и даже легче, чем больные; что вызвать гипноз у больного, имея в виду, что ум пациента есть доминирующий фактор, несомненно полезно; когда же гипноз сопровождается ещё целительными внушениями, произносимыми или самим пациентом, или его врачом, или тем и другим вместе, выздоровление гарантировано.

Под словом «гипнотерапия» мы подразумеваем механические и физиологические методы парижских экспериментаторов. Терапия же внушением, или психотерапия, является системой нансийской школы, исходящей из того взгляда, что гипноз есть состояние восприимчивости, нормальное само по себе и присущее в большей или меньшей степени всем индивидуумам

(исключая предположение, что только известный процент людей поддается гипнозу, я уже с давних пор убедился, что все могут быть загипнотизированы, в том случае, если гипнотизацию производить тщательно и соблюдать все необходимые условия; причем жители теплых стран дают наибольший процент поддающихся влиянию сразу, между тем как в наших широтах требуется иногда несколько сеансов, чтобы приучить пациента к состоянию пассивности, гипноза и к состоянию более или менее приближающемуся к последнему, в общем значении этого термина, ибо многие пациенты делаются податливыми внушению, не приходя в состояние дремоты и сна. Возраст также играет свою роль в восприимчивости к гипнозу. Льебо гипнотизировал 92% своих пациентов; Бернгейм полагает, что врачи, не могущие загипнотизировать по крайней мере 80% госпитальных пациентов, не имеют права высказывать своего мнения по вопросам гипнотизма; Веттерсбранд же (Швеция), ванн Рентергем (Амстердам), ванн Эеден, а также Льебо во Франции – все подтверждают, что большинство людей, будь это французы, голландцы или шведы, хотя последних во всяком случае нельзя считать истеричными, слишком впечатлительными или легко возбудимыми, в одинаковой степени поддаются гипнозу. Что же касается вопроса об отношении возраста к восприимчивости, то все лица

(путаница в файле)

от 14 лет до 21 года	– 10,3% неудач;
от 21 года до 28 лет	– 9,1%;
от 28 до 35 лет	– 5,9%
от 35 до 42 лет	– 8,2%,
от 49 до 56 лет	– 4,4%,
от 56 до 63 лет	– 14,4%;
свыше 63 лет	– 13,5%.

Эта таблица составлена на основании опытов с французскими субъектами и исходит из количества случаев наведений известных стадий гипноза. Как таковая, она весьма интересна. Но в действительности пациенты, на которых не может повлиять один гипнотизер, могут поддаться другому, и это показывает, что умение, опытность и влияние оператора является важным, хотя и не единственным фактором успешности гипнотизации.

(путаница в файле)

что это не есть обыкновенный сон, но видоизменяющееся состояние, сходное с забытием и сном во время транса, и что возникновение этого состояния и результаты, являющиеся следствием целительных и экспериментальных внушений, могут быть прослежены в общих чертах вплоть до действия ума сенситива или пациента на собственный организм, действия, сказывающегося ощутительным образом как внутри, так и на поверхности тела. Это – теория Брейда, удачно измененная, с соответственными результатами.

(путаница в файле)

Существует ещё один класс гипнотизеров – это эклектики, или магнетизеры. Они не пользуются благосклонностью парижской и нансийской школ и им подобных, по той простой причине, что эксперименты магнетизеров не опираются на упомянутое выше представление о психике, как лишь функции серого мозгового вещества. Магнетизеры пользуются лучшими методами нансийской школы, но кроме того, употребляют пассы, взгляд, дуновения и «наложение рук» месмеристов и придерживаются, хотя и с видоизменениями теории «особой жизненной энергии или магнетической силы, исходящей от человеческих существ и являющиеся одним из факторов гипнотического влияния. Магнетизеры, таким образом, выбирают и сочетают лучшее, что дает нам психотерапия и лечение магнетизмом. В области экспериментального гипнотизма Шарлю Рише, Охоровичу и другим знатокам антропологии и психологии удалось воспроизвести давно желанные «высшие явления» магнетизеров старой школы. В чем состоят эти «высшие явления», объяснено довольно полно в моих трудах «Человеческий магнетизм» и «В мире невидимого; психометрия, телепатия и родственные явления». Эклектики изучили духовную природу человека, его различные фазы сознания, явление «двойственности личности» и пр. и ознакомились со всеми явлениями телепатии, субъективного внушения и подсознательного мышления, в области которого лучше всего проявляются психические способности. Они достаточно широки в своих взглядах, чтобы сочувствовать психическим исследованиям.

Я показал, что такое гипнотизм, его теории, а также каких представлений в связи с методами действия держатся в каждом отдельном случае. Но прежде чем закончить, мне следует затронуть ещё одну чрезвычайно важную тему, являющуюся следствием не только одних данных гипнотизма, но и результатом исследования месмеризма и других аналогичных предметов в

продолжение истекшего столетия. То, о чем я хочу говорить, основано на веских данных относительно истинной природы и силы человеческой мысли – я имею здесь в виду громадное значение самовнушения.

Чтобы понять всё это, мы должны помнить, что не существует явления, производимого гипнотизмом, от простейшего до самого сложного, которого нельзя было бы вызвать самовнушением. Если болезни можно лечить внушением, то их можно также лечить и самовнушением, или непосредственным действием силы собственного ума на собственное тело. Если нравственную извращенность можно излечить гипнотическими процессами, с помощью и под руководством постороннего человека, то от нее можно также избавиться, направляя надлежащим образом свои собственные мысли.

Если психические способности человека проявляются в гипнозе – как это ясно показывает вся история предмета, включая сюда и исследования новейшего спиритизма и других психических феноменов – то они могут обнаружиться независимо от всяческого внешнего гипнотического воздействия, также и при самовнушении.

Глава II. Внушение в повседневной жизни

Употребляя слова – ум, мысль, мозг, органы, тело – в их общепринятом смысле, мы тут же заметим, что вообще трудно сказать, насколько тело действует на ум, но что во всяком случае оно на него действует. Расстройство какого-нибудь физического органа имеет свое отражение в мозгу и соответственное влияние на ум. Расстроенный желудок, слишком плотный обед, лишняя рюмка, не деятельность печени или прилив к ней крови, переполнение прямой кишки, расстройство деятельности почек, слабые легкие или легкие, хоть сами по себе и не слабые, но частью наполненные застоявшимся воздухом с более или менее значительным содержанием в нем углекислого газа, испорченный зуб, какой-нибудь воспаленный и больной нерв – всё это ведет за собой головные боли, невралгии, мрачные мысли, раздражительность, дурное расположение духа, злость (увы, преступления), беспокойство и страх, недостаток энергии, смелости, мужества, медлительность, желание откладывать всё на после и т.д.

Говорят, что Наполеон проиграл одну важную битву из-за временного несварения желудка. Не знаю, правда ли это, но мы видим, что многие люди сплошь да рядом упускают свой удобный случай и теряют дорогу в жизни из-за подавленного, болезненного настроения, произведенного, по-видимому, расстройством какого-нибудь физического органа. Каков желудок солдата, такова сама армия. Неудачи и несварение желудка как-то всегда идут вместе. Весь организм как будто сочувствует поврежденному органу; засорение желудка, расстройство питания, малокровие, недостаток половой силы и т.д. – всё это отражается на функциях ума. Но вот приглашенный врач облегчает и устраняет телесные страдания – и ум опять просветляется и вновь сквозит в выражении лица.

Рассмотрим теперь случай, когда физическое его не действует отрицательно на ум. Когда присутствие головы, печени, желудка и т.д. не дает себя знать ощутительным образом, тогда чувствует нравственный подъем, ясность мыслей, бодрость, энергию, жизнерадостность и способность отдать все свои силы труду, умственному или физическому – в зависимости от своей общей одаренности и темперамента. Я не думаю, что кто-нибудь будет оспаривать эти простые положения.

Все такие обстоятельства, как окружающая среда, климат, время года, одежда, квартира, труд, пища и тому подобные условия, влияют на ум. Пасмурный день, сытость, туман, резкий или просто холодный ветер, теплый день, воздух с богатым содержанием кислорода, солнечное сияние и т.д. – всё это, непосредственно действуя на тело, производит соответственные изменения и в настроении. «Погода подавляет меня», «В воздухе чувствуется электричество», «Пойдет дождь – я чувствую это в своей голове, в ногах, в мозоли» – такие выражения встречаются достаточно часто, чтобы указать этим на как бы общепризнанное влияние тела на ум.

Влияние тела на ум никем не оспаривается. Оно может быть благотворным или наоборот. К сожалению, оно слишком часто бывает неблагоприятно, потому что большинство людей живет и поступает так, как будто тело их и есть их настоящее «я», и его удобство, удовлетворения, недуги, боли и т.д. и т.д. озабочивают их гораздо более, чем разумное закаливание его и физическое развитие. Даже вопросы здоровья и предупреждения болезней обращают на себя их внимание лишь постольку, поскольку это не мешает им наслаждаться жизнью в настоящее время.

Хотя и невозможно проследить с достаточной полнотой влияние тела на ум и мысль, всё же самый поверхностный опыт укажет нам, что влияние это весьма велико в повседневный сознательной жизни.

Теперь, если мы рассмотрим влияние ума и мысли на тело, мы увидим, что оно гораздо важнее и значительнее влияния тела на ум, даже в том случае, если и нет умышленного сознательного стремления к этой цели. Подробная разработка этого вопроса далеко выходит из рамок труда, подобного настоящему; мы должны здесь удовольствоваться лишь проблеском истины, но уже и этого будет достаточно, чтобы увидеть, «что человек думает о себе в своем сердце, то он и есть». «Ум – всё; что вы думаете о себе, тем вы становитесь», сказал Будда, и это настолько же верно в настоящее время, как и тогда, когда было произнесено впервые.

Ум действует на тело, в хорошую или в дурную сторону, в поразительной степени. Ежедневный опыт и медицинские наблюдения, а в особенности изыскания в области гипнотизма и аналогичных предметов, показывают нам, что душевные эмоции и связанные с ними мысли, несомненно, производят свое действие на тело. Расположение духа влияет на пищеварение, отнимает аппетит, делает нас нечувствительными к боли или, наоборот, обостряет её. Радость, приятная беседа ускоряет пищеварение; озабоченность, мрачные предчувствия, страх и печаль, хотя бы они и имели разумное основание, замедляют его. Гнев же отравляет кровь столь успешно, как будто человек проглотил кусочек яда специально для этой цели.

Если гнев изменяет продукты выделения и делает их более или менее ядовитыми – факт, опирающийся на множество данных, – то ясно также и то, что хладнокровие, самообладание, подавление раздражительности, умение владеть собой и культивирование в себе добрых светлых, здоровых мыслей способствует свежести, чистоте, бодрости, здоровью и безболезненности тела. То, что влияет на одного индивидуума, влияет прямым или косвенным путем также и на тех, с которыми он приходит в соприкосновение; и его хорошие качества, достоинства, здоровье и счастье или его раздражительность, злоба, ненависть и бессердечие порождают себе подобные, притягивая лучшие или худшие стороны тех, которые входят в сферу его влияния.

Мы все знаем, что страх сгоняет краску с лица, замедляет или, наоборот, ускоряет деятельность сердца, задерживает выделения, в один час может сделать волосы седыми и даже быть причиной смерти человека. Известны случаи, когда внезапное потрясение, вызванное какой-нибудь тяжелой вестью, или неожиданная вспышка гнева со стороны другого лица, производили у субъекта страшную дрожь каждого нерва, каждого члена. Иногда страх побуждает к действию, и характер последнего отвечает в известной степени умственным силам, состоянию здоровья и температуру рассматриваемого лица. Хороший пример этого дается в описании пожара, возникшего недавно в подвальном помещении госпиталя св. Викентия в Индианаполисе. Сестры разбудили пациентов и больничный штат и бросились к наиболее тяжело больным, чтобы помочь им выбраться из здания. «Один из пациентов, страдавший аппендицитом и лишь недавно перенесший операцию, сам встал с кровати и без посторонней помощи прошел в лазаретную каретку». «С другим пациентом сделалась истерика, и хотя ему не угрожала непосредственная опасность, он выпрыгнул из окна на улицу и убили на месте».

«Два хирурга, производившие в этот момент весьма серьезную и трудную операцию одному пациенту, решили, ввиду крайней неотложности операции, докончить свою работу, рискуя быть отрезанными от выхода, в случае, если бы пламя распространилось на операционную комнату».

Итак, опасность возбудила энергию первого пациента; он собрал свои силы и сделал то, чего в обыкновенных условиях он не в состоянии был сделать. Второй потерял голову – и результат был фатален.

Хирургов же (жаль, что «Express» в своем донесении от 19 апреля 1904 г. не дает имени этих мужественных людей) вдвойне побудило к действию, как сознание тяжелого состояния их пациента, так и необходимость успешно закончить операцию, и эти обстоятельства придали им особенную ловкость и быстроту.

Приятно заметить, что операция была вполне доведена до конца; пациента вынесли, и оба врача могли тогда удалиться в безопасное место.

С нами охотно согласятся, что состояние ума и род мыслей имеют свое хорошее или дурное влияние на тело. Мы видели, что сильные возбуждения, радость и горе кладут на него соответствующий отпечаток. Они удлиняют и укорачивают наши дни. Если эти результаты столь заметны, несмотря на то, что производятся помимо нашей воли, то каковы они должны быть, когда к ним стремятся умышленно и сознательно! Сравните на минуту человека, который

постоянно носится с собой и ищет сочувствия своим неудачам, слабому желудку, разным своим болезням и недугам, с человеком, который с твердым намерением решил направить свои мысли к укреплению собственного тела, который хочет поддержать, упорядочить и вылечить свой организм и побороть свои неудачи; который решил быть веселым и жить чистой и здоровой жизнью, постоянно стремится к доброму (а не только когда это выгодно) и влиять на своих близких намеренно хорошим расположением духа и доброжелательством. Контраст велик, и результаты также весьма различны. Мы сталкиваемся с подобными людьми ежедневно.

Человек может быть несчастен, слаб здоровьем и беден, но давая своим мыслям правильное направление, обдуманно говоря, умышленно думая о себе лучшее и пользуясь наилучше своими обстоятельствами, он приобретает здравый ум, бодрость тела и вдобавок ещё влияние на других. Человек в первом нашем примере внушал себе дурные мысли, во втором – хорошие. Первый старался убедить себя, что он окончательно гибнет, что нет смысла бороться и т.д. Все мы знаем подобные истории. Поистине, чего он ожидал, то и получил.

Второй не думал сдаваться. Он не задерживал каждого встречного своими разговорами о собственных разочарованиях, неудачах и т.д. Он старался весело смотреть на мир; он любезно раскланивался со своими знакомыми и находил для них ласковое слово (ведь не они были виноваты в его несчастьях); он не был болтлив; он поставил себе задачей улучшить свое положение, верил, что достигнет успеха, и достиг его. Если он и говорил с другими о своих делах, то только в оптимистичном духе, не допускающем мысли о неудаче, и его слова были для него «произносимыми вслух самовнушениями», бодрящими, падающими надежду и порождающими успех. Чем он считал себя в душе, тем он и сделался.

Помимо внушений, возникших в самом человеке, существует ещё много внушений со стороны окружающей среды. Для большинства людей, живущих обыденной жизнью внешних впечатлений, эти последние имеют наибольшее значение, так как они дают мыслям то или другое направление; а за мыслью быстро следует и действие. Незнание самого себя, своих сил и способностей в изобилии порождает страх, который в свою очередь является источником весьма сильных элементов внушения, подрывающих жизненность организма и делающих его неспособным бороться с болезнями. Сотни людей заболевают только потому, что боятся заболеть. С другой стороны, знание – сила. Оно дает надежду и бодрость, отгоняет страх, сопротивляется злу, поднимает жизненные силы организма, дает новую энергию мозгу, силу и сосредоточенность уму, мощь мыслям, и вообще радость, спокойствие души и здоровье тела.

Существует два вида сочувствия. Первый вид не нуждается в описании. Он неоценим. Это – показатель силы, мудрости и великодушия, заложенных в глубине души каждого человека. На втором же нам необходимо остановиться подробнее. Субъект, проявляющий свое сочувствие в этой последней форме, постоянно предвидит какое-нибудь несчастье; он «знает, что это так будет». Он «охаёт и ахает» над всеми окружающими и только расстраивает своих друзей нравственно и физически. Он носится с чужой болезнью, лелеет её, повторяет вслух опасения других, раздувает и подтверждает преувеличенные представления пациента о серьезности его болезни, и сам же портит результаты своих добрых намерений. Своими прямыми и косвенными внушениями, что «этому нельзя помочь», что «бесполезно бороться», он причиняет пациенту вред, вместо того, чтобы вырвать его из когтей болезни, поддержать и ободрить примером своего собственного терпения и твердости, дать ему полезный совет и внушить сбросить с себя летаргию и апатию, действительно ведущие к хроническим болезням души и тела.

Нет ничего опаснее и не благоразумнее, как говорить своим пациентам, знакомым, и в особенности детям, «что они – больны». Ибо, чем слабее тело, тем больше внимания обращает на себя больной, и тем сильнее действует на него воображение. Направить воображение по этому пути – значит накликать и вызвать болезнь. Все подобного рода внушения очень вредны.

Если внушения со стороны посторонних людей являются могущественными факторами в здоровье и болезни, то внушения самому себе ещё более действенны и важны. Мы ближе всего к себе самим. Внушения других лиц не окажут на нас особенного влияния, если мы сами не примем их и не поверим им. Что мы думаем о себе, тем мы и становимся, как в обыденной, так и в подсознательной жизни.

Много болезней «схватывается» благодаря лишь самовнушению, а вовсе не в силу прилипчивости данной болезни; со стороны многие самые опасные инфекционные болезни иногда не «пристают» к человеку только потому, что этому противодействует положительный характер его мыслей. Можно найти множество примеров, когда лица, уверявшие себя, что они не заболеют, что они слишком здоровы для этого и т.д., действительно избегали оспы, холеры,

гастрической лихорадки, гриппа и других болезней, между тем как другие, по-видимому, более крепкие люди, легко оказывались их жертвами.

Подражание – важный фактор. Если бы говорить о здоровье было так же модно, как говорить о болезнях, тогда наверное было бы больше здоровья. Когда король Эдуард VII заболел аппендицитом, и это сделалось общеизвестным, сейчас же по всей Англии появилась масса подобных же заболеваний и операций. Аппендицит навряд ли можно классифицировать как инфекционную или заразную болезнь. Я, по крайней мере, не слыхал, чтобы было открыто его заразное начало. Как бы то ни было, он оказался «очень прилипчивым».

Было бы хорошо, если бы люди наконец осознали, что «здоровье» также «очень прилипчиво», и что все органы тела и умственные способности можно улучшить, укрепить и оздоровить, если только серьезно захотеть этого. Иногда улучшение наступает скорее, иногда медленнее, но оно рано или поздно наступает.

Глава III. Внушение в гипнотизме

Мы видели в 1-й главе, что гипнотическое состояние (гипноз) вызывается искусственным образом. Некоторые утверждают, что вообще нельзя провести аналогии между обыкновенным и гипнотическим сном. Брейд держался именно такого мнения. И действительно, что касается некоторых характерных частных, взгляд его был верен. Приверженцы нансийской школы гипнотизма не видят разницы между естественным сном и гипнозом, так как, по крайней мере, с внешней стороны нет большого различия между убаюкиванием ребенка, усыплением проповедником своих слушателей и методами гипнотизера, усыпляющего пациентов с помощью «словесных внушений сна».

Для того чтобы разобрать все эти различия, было бы необходимо рассмотреть подробно все мыслительные процессы в состоянии бодрствования и сна, а это завлекло бы нас далеко от цели.

Для нашей цели достаточно будет заметить, что мозг и нервная система суть органы ума, и что ум есть имя для совокупности как всех мыслительных способностей, так и чувствований, присущих человеку. Ум не есть только интеллект – он включает в себе последний. Интеллект состоит из нескольких способностей – способности восприятия внешних впечатлений, познавательной способности, индуктивного мышления, способности самосознания, логики и памяти. С ними соприкасаются так называемые полуинтеллектуальные способности и утонченные эмоции или чувствования – милосердие, интуиция, различные настроения, духовные чувства, уважение и благоговение; творческие способности, воображение; элементы собственного характера, как например, сила воли, гордость, чувство собственного достоинства, стремление к похвале; далее чувство голода и жажды; желание – созидать, совершенствовать, строить или разрушать; чувство исполнительности целый ряд других основных стремлений и страстей – любовь, привязанность к дому, детям, друзьям, обществу и родине; затем способности умственной координации; способность решать, т.е. бессознательно сочетать несколько разнородных побуждений и выводить их общий итог. Всё это в связи с самосознанием и чувством индивидуальности дает нам то, что мы называем «умом», в отличие от чисто лишь рассудочных способностей.

Кроме всего этого существует ещё и подсознательные мыслительные акты, сопровождаемые автоматическими рефлексам в мозгу, причем последний играет или подчиненную роль или, наоборот, является побудительной причиной. Ибо человеческое сознание распространяется не только на внешний мир, но и на мир внутренний, и деятельность ума постоянно возбуждается или подавляется; соответственно этому и течение мыслей приобретает то или другое направление.

Центральные органы мозга можно сравнить с телефонной станцией, во главе которой стоит начальник – сознание различной степени интенсивности, а у него несколько помощников и целый штат служащих, соответственно бесчисленным отдельным центрам мозговой коры, которые получают, распределяют, соединяют и приводят в порядок чувственные и психические впечатления. Отсюда она посылаются в мир, лежащий вне вместилища сознания, к какой-нибудь части тела и т.д., или, отражаясь сознательно и бессознательно в выражении лица, манерах, разговоре и прочее, влияют телепатически или иным путем на других людей и направляют так или иначе их мысли.

Все впечатления – от простого легкого укола, дуновения ветерка, нескольких, мимоходом брошенных кем-нибудь слов; от того, что мы видим, до того, что попадает лишь отчасти в поле

нашего зрения и что мы воспринимаем бессознательно; как впечатления чувств, так и психические впечатления, которые нельзя проследить, до деятельности каких-либо органов чувств – все они тщательно регистрируются и приводятся в порядок нашими подсознательными умственными процессами.

В предыдущей главе был дан краткий очерк умственной деятельности и внушения в обыденной жизни. В этой главе мы сделаем ещё шаг вперед. Изучая явления, производимые внушением, мы не можем не заметить всего разнообразия и многосложности умственных актов и мозговой деятельности. Мы замечаем, как то или другое физическое впечатление переходит автоматически в умственное представление, как известная идея воспринимается, перерабатывается, отводится в особое место и производит соответствующие изменения в уме, или наконец влияет на тело, выражаясь в каком-нибудь физическом акте.

При всем этом интеллект, т.е. рефлекторные и рассудочные способности, играют лишь малую роль, а часто и совершенно незначительную, тогда как чувства, склонности, ощущения и эмоции, равно как и автоматические и бессознательные силы ума занимают видное положение уже в обыденной жизни, как это я указывал в своем труде «В мире невидимого»; в гипнозе же, сомнамбулизме и экстатических состояниях транса они выдвигаются на первое место.

Уже сто лет тому назад д-р Гюнтер сказал:

«Я уверен, что могу сосредоточивать свое внимание на любой части тела до тех пор, пока там не появится известное ощущение» – и эти слова ясно показывают, чего можно достичь «самовнушением» как сосредоточенным усилием ума. Всё это воспроизводится в гипнотизме и лежит в основе целительных методов «нового способа мышления»».

В состоянии бодрствования, т.е. в обычной фазе сознания, внимание и мысли рассеиваются на различные предметы, и тогда наиболее деятельной является передняя лобная доля мозга. Во время же гипноза деятельность интеллектуальных центров сокращается, и ум сосредотачивается и работает в одном, произвольно выбранном, направлении, притом с изумительной разницей в силе мысли и её способности излечить недуги, а также достигать тех или иных физиологических результатов.

Силы интеллекта играют громадную роль в жизни, но на одну мысль чисто интеллектуального порядка приходится тысяча мыслей, лежащих вне интеллекта и сходящих из одного или нескольких чувствований и эмоций. Проповедник, политический деятель, врач – все они пользуются этим и постоянно рассчитывают на игру эмоций, для того чтобы достичь своей цели, давая мыслям людей, с которыми они имеют дело, желательное для себя направление.

Одним словом, нет идеи, которая сообщалась бы только рассудку, не задевая также эмоций и чувств; и все они вступают между собой в целый ряд взаимоотношений, прежде чем проявится под влиянием этой новой, принятой рассудком, идеи, в виде могучей силы ума, т.е. мысли. Мысль может вдохновить всё существо человека или может проявляться в каком-нибудь определенном творчестве, живописи, скульптуре, науке, изобретениях, религии и т.д. и производя удивительную перемену в индивидууме. В гипнотизме эти изменения, конечно в границах природной одаренности субъекта, происходят в направлении, обусловленном его умственным и моральным развитием и здоровьем духа и тела.

Эти изменения к лучшему производятся с помощью представлений, запечатленных в уме индивидуума в состоянии восприимчивости, т.е. в состоянии гипноза как в легких, так и более глубоких его стадиях.

Когда мы оказываем влияние на наших близких, мы не прибегаем лишь к рассудку и логической способности, но пользуемся также и тем обстоятельством, что человек по природе своей двойственен более, чем в одной фазе своего существования. Он не только существо физиологическое, но и психическое. Он интеллектуален, рассудочен и осмотрителен; он также автоматичен, интуитивен и эмоционален. Помимо всего этого, он нечто большее; он – трансцендентальное, высшее существо и имеет, кроме обыкновенных органов чувств, ещё и другие пути и врата к познанию, именно свой подсознательный и духовный мир, и через эти врата путем внушения, можно иметь доступ к высшему «я» человека и искать его содействия. Но гипнотизер-практик отдает меньшую долю внимания метафизическим и отвлеченным проблемам мыслительных актов и функционирования мозга. Его главным образом интересует лечение болезней, и в этом отношении он прав.

Что такое «внушение в гипнотизм»? Внушение означает собой всякое впечатление, физическое или психическое, производимое путем прикосновений, звуков, слов, письменных или

устных указаний делать или думать так-то и так-то, впечатление, наилучшее воспринимаемое субъектом в особом состоянии восприимчивости или в гипнозе. Гипноз есть состояние более или менее сходное со сном и состоянием, граничащим с последним, и его существенной, характерной чертой является не самый сон, но искусственно вызванная восприимчивость и податливость к внушению.

Бернгейм говорит:

«Я хочу обратить особенное внимание на то обстоятельство, что сон в гипнозе вообще не существует; что эта фаза гипнотического влияния, из которой можно извлечь пользу, может существовать и без сна, и что многие пациенты находятся в состоянии гипноза, хотя они в это время и не спят. Если пациент не закрывает глаз вообще, или закрывает их только на время, я и не требую, чтобы он слишком долго смотрел мне в глаза или на пальцы, так как иногда случается, что глаза пациента продолжают быть открытыми неопределенное время, и таким образом вместо идеи о сне у него является одна лишь усиленная фиксация взгляда. В этих случаях гипнотизер получит лучшие результаты, если сам закроет субъекту глаза ... Пассы, а также смотрение в глаза или на пальцы гипнотизера полезны лишь постольку, поскольку это способствует большей сосредоточенности внимания пациента, и сами по себе не представляются существенно необходимыми».

Главная цель гипнотизации — не усыпить пациента, но возбудить и сосредоточить на чем-нибудь его внимание, и не позволять его мыслям изменить данное направление. Гипнотизм, по определению Бернгейма, означает

«вызывание особенного психического состояния, усиливающего восприимчивость к внушению, но вообще он не является необходимым предварительным условием; наоборот, это последнее обыкновенно обуславливает и регулирует явления гипнотизма».

Мы имели в виду указать в предыдущих строках на важную в гипнотизме роль внушения, служащего главной причиной и исходным пунктом всех явлений экспериментального и терапевтического характера.

Читатель имеет теперь более или менее ясное представление о гипнотизме. Ему следует ещё познакомиться по возможности лучше с главнейшими чертами характера своего пациента или субъекта, и тогда он может приступить и к практике.

Он должен хорошо помнить два положения:

1) Что восприимчивость или уже существует нормально в человеке, или может быть вызвана в нем искусственно. Если ее не имеется с самого начала, то непосредственная цель гипнотизера заключается в том, чтобы вызвать ее.

2) Что при наличии нормального или искусственно вызванного состояния восприимчивости последующие внушения направляют и регулируют течение мыслей субъекта.

Если внушение делается субъекту надлежащим образом в то время, когда он находится в состоянии повышенной восприимчивости, то такому внушению он не сможет и не захочет противостоять.

Производить внушения надлежащим образом — дело опытности, уверенности и специальной способности, в которой важную роль играют интеллигентность, характер и здоровье гипнотизера.

Следующим и притом наиболее естественным фактором успешности внушения является индивидуальность (интеллигентность и характер) субъекта, сосредоточенное внимание которого поддерживается и развивается гипнотическими процессами. Вначале оно направляется обыкновенно на какой-нибудь простой предмет, с целью умерить нормальную деятельность ума и вызвать состояние восприимчивости.

Самой важной является именно эта предварительная стадия, т.е. достижение вышеупомянутого состояния восприимчивости. Остальное сравнительно не трудно и становится все легче и легче по мере того, как гипнотизер и гипнотизируемый знакомятся ближе с индивидуальными чертами друг друга, т.е. когда между ними возникает известный род гармонии, или так называемый раппорт.

Нужно рассмотреть ещё одно обстоятельство. Внушения должны быть неоднократно повторяемы, для того чтобы они могли, так сказать, прорыть свою собственную колею в умственной структуре субъекта. Капля воды долбит камень; повторные внушения приобретают всё большую и большую силу, сламывают сопротивление субъекта и в конце концов принимаются им за непреложную истину.

Мы все знаем значение внимания и повторения в деле обыкновенного воспитания, когда надо закрепить в уме какую-нибудь идею, фразу или урок. Даже для того чтобы закрепить впечатление, нужно известное время, как это хорошо известно всем, изучавшим проявления памяти. Фраза должна быть неоднократно повторяема, чтобы глубже запечатлеться в уме и провести в физических органах последнего свою специальную бороздку.

Внимание и повторение – краеугольные камни успешного внушения. Нужно возбудить и поддержать внимание пациента, и с помощью повторения закрепить в его уме новую идею – прорыть новое русло для течения его мыслей. К достижению этого результата и сводится попытка повторных внушений.

Важное значение возобновления гипнотических сеансов и повторных внушений (конечно, существует много случаев моментального исцеления – я встречался с ними в своей собственной практике) станет более понятно, если мы примем во внимание то обстоятельство, что страдания большинства людей как тех, которые действительно больны, так и тех, которые испытывают ощущение физической боли лишь вследствие неправильного образа мысли и болезненного страха, зависят в громадной степени от того, что они постоянно делали и делают себе ложные внушения. Эти люди находятся под влиянием низкопробной литературы беззащитных шарлатанов, мало интересующихся терапией, совершенно не знакомых с её принципами и единственная цепь которых – напугать людей и набить свои собственные карманы. Болезненный страх заразиться; боязнь за себя, выражающаяся в разнообразнейших формах – всё это способствует или заболеванию, или длительности болезни.

Например, некоторые люди знают, что тот или другой из их родителей, или какой-нибудь дед или бабушка умерли от воспаления легких, чахотки, рака, болезней сердца, почек, паралича, апоплексии и т.д. Быть может, у кого-нибудь из их предков наблюдалась та или другая душевная болезнь, или замечалась известная странность в поведении; род болезни не столь важен; им достаточно знать, что что-то такое там рассказывают о ней своим знакомым, выражают опасения за себя или за ребенка. «Знаете ли, вот его отец, или такой-то и такой-то по отцовской линии, умер от —». «Я боюсь за —, у него такие-то и такие-то симптомы». Или они вбивают себе в голову, что сами по всей вероятности заболеют и умрут от той или другой болезни, так как «это уже в семье», и т.д., до тех пор, пока у них не исказятся все ощущения и не начнут действительно согласовываться с симптомами данной болезни, которая предполагается наследственной и которой, по их мнению, им не избежать. Подобные ложные самовнушения, основанные на болезненном страхе, приносят очень много вреда.

Все эти ошибочные внушения, а также и предвзятые мысли нежелательного характера следует совершенно искоренить противоположными и внушениями, которые произвели бы перемену, спасительную перемену в направлении ума. Эти новые, разумные внушения, если ещё к ним присоединится искреннее сочувствие постороннего лица (например, врача-гипнотизера), приобретают двойную силу в зависимости:

- 1) от ума, сообразительности, опытности, личного обаяния или гипнотического влияния гипнотизера;

- 2) от восприимчивости самого пациента, внимание которого удалось сосредоточить на каком-нибудь не раздражающем предмете и каком-нибудь не неприятном для него умственном представлении.

Свои целительные или терапевтические внушения гипнотизер должен неоднократно повторять и повторять, вдавливать их, так сказать, в мозг пациента, чтобы вызвать у него глубокое, определенное и ясное впечатление и направить силу его мысли на новый и верный путь.

Все болезни, излечиваемые лекарствами, излечиваются и внушением, а болезни мозга и нервные болезни поддаются лечению внушением легче, чем всяким другим средством. Вот краткий список болезней, при которых с большой выгодой можно применить внушение:

- невралгии головы, лица и других областей тела;
- ревматизм в различных стадиях развития;
- всевозможные виды головных болей, всё равно, обусловлены ли они болезненным состоянием мозга или возникают как рефлексы со стороны тела;
- неврастения и сопряженные с ней все болезненные явления, истерия, бессонница, ипохондрия;
- умственные и нравственные извращения, дипсомания (алкоголизм);
- страсть к наркотикам и т.п.;

дурные привычки, начиная с привычки грызть ногти и кончая положительно деморализующими и неисправимыми пороками;
воровство и разврат;
чрезмерная нервность и чувствительность, заикание, недостаток мужества, силы воли
и т.д.;

забывчивость, уныние;
несварение желудка, запоры;
самоунижение, застенчивость, болезненный страх – молнии, грома, людей, новых мест, экзаменов и появления перед публикой;
также и более серьезные болезни, как например, нервная слепота и глухота, паралич, эпилепсия, а часто и умопомешательство.

Во многих случаях хронических функциональных расстройств, не поддающихся обычному медицинскому пользованию, лечение внушением дает положительные результаты. Таким образом, можно сказать, что, хотя внушение и не претендует на излечение решительно всех болезней, оно с большим успехом может применяться как во всех обыкновенных болезненных состояниях, так и в тех случаях, когда медицинская наука встречает затруднение или оказывается совершенно бессильной. В этом-то и состоит громадная польза гипнотизма.

Глава IV. Внушение на практике

Теперь мы перейдем к практике. Чтобы вызвать состояние восприимчивости, мы прибегаем к внушению и, смотря по обстоятельствам, видоизменяем последнее для того, чтобы вполне использовать это состояние. Если пациент уснет, всё равно – естественным или искусственным сном, то это не должно тревожить и озабочивать гипнотизера. Сон не может принести пациенту ничего, кроме пользы; притом, в случае необходимости, пациента всегда легко вернуть в состояние бодрствования посредством нескольких спокойных и энергичных внушений. Будет ли это сон нервов, или такой, который ничем не отличается от обыкновенного сна – это здоровый, успокаивающий, целительный и абсолютно безопасный сон.

Принимаясь за гипнотизацию, не лишнее вспомнить слова Молля, одного из пользующихся наибольшим успехом гипнотизеров, именно,

«что всякое легкое ощущение тяжести или неловкости, которое иногда появляется непосредственно после гипноза, искупается без сравнения всеми представленными им выгодами».

Затем следует избегать неправильных методов и не быть чересчур нетерпеливым в ожидании результатов; во всех же случаях гипнотизер должен, прежде всего, не терять уверенности и спокойствия. Иногда нервные пациенты делаются как будто ещё нервнее, но это зависит не столько от самого гипнотизма, сколько от страха перед чем-то, дотоле неизведанным, а также объясняется влиянием разных «бабьих сказок», которые могли в свое время произвести на пациента известное впечатление.

Гипнотизер не должен стремиться получить во что бы то ни стало те или другие результаты; не должен заставлять пациента чересчур долго смотреть на блестящий предмет или не в меру возбуждать какое-либо из его чувств. Ему не следует также стараться преждевременно развивать у своего пациента психические силы, в смысле необычного их проявления, как-то – ясновидения, слушания голосов и т.д., и в конце каждого сеанса он должен нейтрализовать все внушения, прежде чем разбудить пациента; наконец, нужно позаботиться, чтобы переход последнего в нормальное состояние совершился вполне и не был бы ему неприятен.

Эти замечания нужно особенно иметь в виду при различного рода исследованиях и опытах над пациентом в состоянии гипноза. Нейтрализация целительных внушений, конечно, не нужна, всё равно, имеют ли они своей целью непосредственный или постгипнотический эффект. Всё, что необходимо сделать в этих случаях, – это спокойно, твердо и ласково разбудить пациента. Если последний будет испытывать при этом какие-нибудь неприятные ощущения, то гипнотизер всегда может легко удалить их.

Мы зайдем теперь в приемный покой гипнотизера и проследим некоторые удобные и простые приемы, употребляемые им для наведения гипноза. Во всех случаях мы заметим три неизбежные стадии:

1. Наведение состояния восприимчивости;

2. Подачу целительных внушений;
3. Пробуждение пациента.

Мы сосредоточим пока наше внимание на первой из этих стадий, так как наведения гипноза не совсем просто. Оно предполагает уже известную опытность в гипнотизере и обыкновенно является камнем преткновения для всех начинающих.

Пациенту предполагается занять удобное кресло или лечь на кушетку (спиной к свету, который должен, однако, освещать лицо гипнотизера). Его приглашают устроиться как можно удобнее, не думать особенно ни о чем, относиться к происходящему возможно равнодушнее и просто, насколько это зависит от него, следовать даваемым указаниям. Хорошо, если при гипнотизации присутствует кто-нибудь, пользующийся доверием пациента, и в особенности – пациентки. Это доверенное лицо, на обязанности которого лежит внимательное наблюдение за всем происходящим, не должно, однако, находиться в поле зрения пациента. Если пациент находится в кресле, гипнотизер может занять удобное положение, например, справа от него. Если же пациент лежит на диване, то гипнотизер может сесть рядом на стуле, но во всех случаях его положение должно быть таково, чтобы субъект, смотря на него, держал свои глаза слегка поднятыми. Все свои мышцы пациент должен ослабить, все члены сделать вялыми и податливыми, рукам придать какое-нибудь удобное положение. Гипнотизер же в это время должен предоставлять собой полную противоположность своему субъекту. Его мускулы напряжены, и он соответственно этому деятелен, подвижен и уверен в себе, между тем как пациент находится, или по крайней мере должен находиться, в состоянии пассивности и восприимчивости.

Следующая задача гипнотизера заключается в том, чтобы заметно возбудить внимание пациента и затем поддержать его. Некоторые люди, слушая музыку, проповедь или поддаваясь религиозному или иному возвышенному настроению, или наконец, желая просто сосредоточиться на чем-нибудь, находят весьма удобным для своей цели закрывать глаза. Во многих случаях это происходит бессознательно. Когда человек хочет заснуть, он также, задолго перед тем, как потерять сознание, закрывает глаза. Гипнотизируя, мы стараемся возбудить внимание пациента и находим полезным, если его глаза будут закрыты.

Вообразим, что пациент находится в кресле, а гипнотизер стоит, выпрямившись, на небольшом расстоянии от него и говорит с ним спокойным, ласковым, но твердым и решительным голосом, внушающим пациенту доверие и действующим на него успокоительно. Гипнотизер держит первые два пальца своей руки на расстоянии пяти–шести дюймов от глаз пациента и немного выше их уровня. Он просит пациента смотреть на пальцы, не сводя глаз; и в короткое время он (пациент) чувствует гипнотическое влияние. Если результатом этого является сонливость или состояние дремоты и восприимчивости, то пациенту советуют не бороться с этим чувством, дать ему овладеть собою – и всё будет хорошо.

Всё это время, пока гипнотизер своими тихими и ласковыми словами prepares почву для дальнейших внушений, пациент продолжает смотреть на его пальцы, которые, не будучи сами по себе блестящим предметом, как например ланцет и другие металлические вещи, часто употребляемые при гипнотизации, не раздражают особенно его зрения. Теперь гипнотизер начинает свое «убаюкивание», и по мере того как он продолжает говорить, его голос постепенно делается всё более и более глухим и монотонным:

«Вы чувствуете себя покойно, удобно, чувствуете вялость и сонливость; Вы чувствуете себя покойно, удобно, и Вас клонит ко сну» – всё это повторяется медленно, несколько раз.

«Ваше зрение затуманивается» – это и есть на самом деле, если пациент смотрел на пальцы более или менее продолжительное время. «Ваше зрение затуманивается; веки Ваши тяжелеют; Вы чувствуете себя сонным, сонным. Вы не в состоянии держать глаза открытыми. Вы чувствуете себя сонным, сонным, сонным, сонным, с-о-н-н-ы-м» – несколько раз с небольшими вариациями.

«Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете, крепко, крепко засыпаете, засыпаете, крепко засыпаете, крепко засыпаете, крепко засыпаете» – несколько раз.

«Вы засыпаете, засыпаете, крепко, крепко засыпаете, крепко спите, спите, крепко спите, крепко спите; Вы уже крепко спите; Вы спите, крепко спите, Вы спите крепко, крепко спите» – несколько раз; последние слова – более уверенно, но не громче.

Между тем веки пациента опустились, задрожали и сомкнулись; дыхание слегка изменилось, и показались также и другие симптомы сна.

Теперь нужно лишь немного повысить тон голоса и слегка видоизменить и повторять последнюю фразу; пациентом овладевает при этом легкая дремота, а замет и более глубокий сон.

Первой в большинстве случаев вполне достаточно для лечебных целей. Впрочем, лучше зайти немного дальше. Гипнотизер, слегка повысив голос, повторяет свои внушения сна и в это самое время тихо и нежно проводит пассы над лицом и телом пациента. «Вы крепко спите, – говорит он, – спите крепко, спите, крепко спите, спите, спите, крепко спите, спите, спите, крепко спите, спите крепко».

Затем следует посмотреть, в каком состоянии находится пациент; спокойное выражение лица, более тяжелое дыхание – говорят в пользу сна; но если является какое-либо сомнение, то гипнотизер осторожно поднимает одно из век пациента. Тут может случиться одно из двух: пациент или проснется, или останется по-прежнему неподвижен, причем будут видны только белки его глаз. Он находится в гипнотическом состоянии. Теперь ему можно делать целительные внушения, соответственно его болезни. Эти внушения воспринимаются его подсознательным «я», приобретают особенную силу и влияние и неизменно производят свое действие.

Гипнотизер никогда не должен отвечать на вопрос пациента: «Можете ли Вы загипнотизировать меня?» – «Я попробую», или что-нибудь в этом роде. Это внушает сомнение в его силах. Мало таких пациентов, которые в своих поисках здоровья и помощи не были бы впечатлительны, или не могли бы быть сделаны таковыми. Ответ должен быть уверенным и вполне утвердительным» «Да, я могу», или «О, конечно, в самое короткое время» – «Можете Вы вылечить меня?» – «Безусловно, с небольшим лишь Вашем содействием. Как только Вы войдете в надлежащее состояние восприимчивости, Ваше выздоровление сразу продвинется вперед».

Итак, все употребляемые в гипнотизме процессы стремятся к этой одной цели, именно – вызывать у субъекта состояние восприимчивости. Но предположим, как это часто случается, что пациент ничего не испытывает, не впечатлителен и не поддается гипнозу; что тогда? Не похоже ли это на полную неудачу после всех многообещающих и смелых предложений? Нет. Опытный гипнотизер знает, что даже в самых упорных случаях все трудности можно преодолеть в течение нескольких сеансов. Он знает, что действие каждого повторного внушения присоединяется к прежним, что сам он имеет в виду лишь интересы пациента, и поэтому, коль скоро будут устранены все препятствия, как например нервная напряженность и подвижность пациента, его страх, беспокойство и сомнения, успех обеспечен.

Возьмем типичный случай: пациент в сопровождении друга является на консультацию. Пациент страдал раньше, или страдает теперь, какими-нибудь припадками, или подагрой, параличом, ревматизмом, ишиасом, алкоголизмом, или какой-либо другой нервной болезнью. Род болезни не столь важен. Ясно лишь одно – он «хронический» и испробовал все средства, от патентованных пилюль до столичных клиник. Гипнотизм последняя его надежда; он сомневается, боится – бескровное, разбитое существо; лекарства не помогают больше; «светила» медицины ничего не могли сделать.

Пациент и его друг сообщают историю болезни. Гипнотизер говорит: «Я могу вылечить Вас; конечно, Вы очень плохи, но всё скоро будет в исправности. Я прошу Вас лишь следовать моим указаниям, просто и без всякой боязни. Через несколько сеансов Вы сами будете рады, что пришли сюда» и т.д.

Затем пациента приглашают лечь на кушетку и принять по возможности удобную и непринужденную позу. Галстук и воротничок лучше совсем снять. Пациент ложится спиной к свету, который, однако, освещает лицо гипнотизера. Последний слегка притрагивается пальцами ко лбу пациента, нежно и ласково постукивает его и говорит: «Располагайтесь как можно удобнее. Вообразите, что Вы хотите заснуть; расслабьте Ваши мускулы; отдыхайте всем телом, как будто Вы очень устали. Пусть Вас ничто не беспокоит и не озабочивает; будьте вполне равнодушны; не думайте ни о чем постороннем и постарайтесь только отдохнуть. Вот именно. Постарайтесь только отдохнуть. Вот так. Вообразите, что Вы хотите немного соснуть, что Вы лежите в кровати. Забудьте всё окружающее, отдайтесь вполне сну; отдайтесь вполне сну».

Убедившись, что пациент находится в сравнительно удобной позе, гипнотизер продолжает:

«Теперь смотрите пристально на меня. Смотрите мне в правый глаз, не сводите с него взгляда; а я буду смотреть на Вас, и Вы скоро почувствуете гипнотическое влияние. Я прошу Вас о немногом. Только смотрите пристально на меня. Ни о чем другом не беспокойтесь. Только смотрите и слушайте: вот и всё, только смотрите и слушайте. Это ведь нетрудно; и по мере того, как Вы будете смотреть, и слушать, Ваши веки устанут и отяжелеют, устанут и отяжелеют. Вот они начинают уставать и тяжелеть. Вы уже чувствуете их усталыми и тяжелыми. Усталыми и тяжелыми; они смыкаются, усталые и тяжелые; смыкаются, с-м-ы-к-а-ю-т-с-я; у-с-т-а-л-ы-е и т-я-ж-е-л-ы-е» – выразительно и со спокойной настойчивостью.

Гипнотизер может теперь присесть, причем правая сторона его тела обращена к пациенту, а голова и лицо находятся в расстоянии приблизительно двух футов над ним. Гипнотизер наклоняется по временам и придвигает свое лицо к лицу пациента, открывает и закрывает свои глаза, как будто они также устали и отяжелели, и медленно и однообразно повторяет свои внушения:

«Ваши веки устают и тяжелеют; Вы начинаете моргать; Ваши веки делаются тяжелыми, тяжелыми, тяжелыми. Веки делаются тяжелыми, тяжелыми, тяжелыми. Вы чувствуете сонливость, сонливость, сонливость, сонливость. Ваши глаза слезятся. Вы совсем сонный. Ваши веки отяжелели, отяжелели, отяжелели. Они смыкаются, смыкаются, отяжелели, смыкаются, отяжелели, смыкаются. Теперь они совсем смыкаются Вам совершенно не хочется держать их поднятыми. Вот они сомкнулись, и Вы совсем уже сонный, засыпаете, сонный, сонный, засыпаете, спите, спите; спите крепко, крепко, крепко спите, спите, спите, спите крепко, крепко спите, крепко спите» и т.д.

Это «убаюкивание» повторяется несколько раз, теперь уже слегка повышенным голосом, и его действие иногда усиливается ласковым и нежным поглаживанием висков пациента и легким давлением на сомкнутые или смыкающиеся веки. Если глаза ещё полуоткрыты, то их можно закрыть осторожным движением руки. Впрочем, весьма часто субъект впадает в тихое состояние забытья и восприимчивости ещё ранее, чем использованы все вышеуказанные методы. С другими же, как например с нашим «хроническим» больным, нужно проделывать всё это очень постепенно, повторять внушения сна терпеливо и однообразно (хотя и с легкими вариациями), а часто всю работу приходится начинать сызнова несколько раз подряд. Но и тут пристальный взгляд гипнотизера, словесные внушения сна, а если нужно и пассы, должны возыметь свое действие в продолжение от одного до пяти сеансов.

Не нужно смущаться, если вначале пациент с трудом реагирует на внушение, или не поддается им вовсе. Часто наилучшие субъекты развиваются именно из таких, по-видимому, неподатливых индивидуумов, и впоследствии они не только впадают в гипноз с поразительной быстротой, но и чрезвычайно быстро излечиваются. Такт, терпение и настойчивость гипнотизера рано или поздно дадут свои результаты.

Пациент может оказывать сопротивление даже помимо своей воли. Несоответствующий темперамент больного, страх, беспокойное состояние, неспособность сосредоточиться и т.д., – всё это в отдельности, или в сочетании одно с другим, может значительно замедлить и отдалить наведение гипноза. Но последний, так или иначе, должен быть вызван. Следует убедить пациента, что одно уже тихое, спокойное состояние (какое иногда бывает в полузабытии), даже и без сна, окажет на него благотворное влияние. Цель первого сеанса заключается именно в том, чтобы вызвать такое состояние душевного покоя, и его можно усилить и углубить в последующих сеансах.

Предположим, что в только что описанном случае пациент не достиг ещё той стадии гипноза, когда глаза его закрываются. Гипнотизер спокойно и твердо делает ударение на последней части своей формулы, несколько раз повторяет свои внушения и настаивает на их исполнении – медленно, однообразно и решительно.

Гипнотизер всё продолжает спокойно производить свои внушения сна. Веки пациента начинают опускаться. Гипнотизер пользуется случаем, осторожным движением руки закрывает глаза совершенно и говорит:

«Ваши глаза закрыты, закрыты, закрыты; Вы совсем уже сонный; глаза закрыты; Вы сонный; глаза закрыты, закрыты; Вы сонный, сонный; Вы спите, спите, спите крепко, крепко спите».

«Спите крепко, крепко спите, с головы до ног, спите крепким, глубоким, успокаивающим и целительным сном ...»

Существует ещё и другие методы гипнотизации, но все они приводят к тому же результату.

Как и восприимчивость к гипнозу, так и действительность целительных внушений могут быть усилены послегипнотическими внушениями. Последние делаются приблизительно так: непосредственно перед концом сеанса внушите пациенту и с уверенностью заявите ему, что он глубже впадает в гипнотическое состояние в следующий сеанс. Что касается целительных внушений, то они приобретают особенную силу, если пациенту в состоянии гипноза внушается жить и действовать «так-то и так-то» в его повседневной жизни и указывается, что подобного рода режим будет для него благотворным. Такие внушения называются «постгипнотическими»,

или «послегипнотическими», так как их действие обнаруживается не во время сна, а в последующие периоды.

Теперь мы проследим другой случай. Гипнотизером является медик. Он сидит у кушетки, на которой лежит пациент. Он смотрит на лежащего перед ним пациента, предлагает ему лечь поудобнее и не думать ни о чем, кроме сна. Доктор держит свой правый указательный палец перед глазами пациента и немного выше их уровня и просит его смотреть на этот палец, смотреть на него пристально. Говоря всё это, доктор незаметно двигает свой палец взад и вперед, приближая его на расстояние приблизительно шести дюймов от глаз пациента. Это производит легкое движение глазных яблок с периодическим скашиванием глаз, но пациент не замечает всего этого. У него мало-помалу прекращается активная мысль. Это именно то, что нужно. Монотонным и глухим голосом доктор начинает внушать пациенту идею о сне:

«Ваши глаза утомляются; Ваши веки начинают тяжелеть; Вы чувствуете сонливость и вялость во всем теле. Вас клонит ко сну; Вы засыпаете; Вы засыпаете крепким, крепким, крепким сном. Отдайтесь ему вполне. Вам хочется спать; засните, засните крепким, крепким сном; спите, спите, крепко спите, крепко спите, спите; Вы крепко засыпаете, засыпаете», и т.д., повторяя всё это со спокойной уверенностью.

Замечая изменение дыхания, небольшую разницу в пульсе, дрожание век и прочее, доктор убеждается, что его пациент находится в состоянии покоя и восприимчивости, и затем, не производя никаких опытов, вроде поднимания рук или заявления пациенту, что он не может открыть глаз, доктор приступает к целительным внушениям, которые произносятся уже не монотонно, но голосом ясным, внятным обнадеживающим и выразительным.

Глава V. Внушение на практике (продолжение)

Если гипнотическое состояние вызвано, то у загипнотизированного можно заметить следующие признаки: по мере того как гипнотизм производит свое действие, глаза становятся тусклыми, а веки постепенно опускаются и наконец совсем смыкаются. Глаза закатываются, как это бывает в обыкновенном сне или во сне, более или менее приближающемся к последнему. Иногда появляется дрожь в сомкнутых веках, причем бывает также, что глаза закрываются не вполне, но только отчасти. В последнем случае они не имеют никакого выражения. Черты лица застывают, как у маски. Всё тело немеет; руки и ноги оцепеневают. Дыхание, смотря по обстоятельствам, может быть то спокойным, то тяжелым, а пульс обыкновенно замедлен и ровен. Сознание варьируется со степенью глубины гипноза. Пациент может припомнить всё, что было ему сказано, или может ничего не помнить – всё это в зависимости от того, находится ли он только в состоянии дремоты или легкого сна, или в сомнамбулизме, или ещё более глубоких степенях транса.

Иногда в начале сеанса пациент слабо реагирует на целительные внушения, как бы не слыша, не вполне понимая их, но затем он соглашается с ними и точно им следует. Выражение лица может изменяться моментально, сообразно эмоциям. В особенности это имеет место в экспериментальном гипнотизме. Иногда лицо выражает интерес к лечению, но вообще оно почти всегда спокойно и мало выразительно, хотя и обнаруживает до известной степени внимание. Руку можно поднять, и она падает обратно; или ее можно поднять, и внушить, что она останется протянутой. Она так и застынет в этом положении, причем пациент, по-видимому, не ощущает никакой усталости. Можно ускорить пульс, повысить температуру тела и т.д., хотя и не всегда в той степени, какая наблюдается у некоторых индивидуумов при их сознательном усилии в этом направлении, в нормальном состоянии. Нечувствительность к боли нельзя еще считать за такой, безусловно, верный признак гипнотического состояния, как например произвольное вращение глазных яблок с закатыванием глаз и анемией сетчатой оболочки.

Прежде чем переходить к наведению дальнейших стадий гипноза, следует вспомнить, что единственная цель гипнотизера – вылечить болезнь, а главная цель пациента – выздороветь; и что достаточно уже совокупности мысленных энергий этих двух однородных желаний, чтобы получить сначала улучшение болезненного состояния, а затем и полное выздоровление. Всё должно быть подчинено этой главной идее – здесь нет места экспериментированию. Гипнотизер прямо приступает к работе. Так как пациент находится в состоянии гипноза, то внимание его не отвлекается, а его ум временно отдыхает до тех пор, пока все соединенные его силы не будут

энергично направлены по новой колее. Получающиеся результаты иногда граничат чуть ли не с чудесным.

Итак, пусть у пациента (скажем, жертвы хронических головных болей) наконец вызвано, хотя и с некоторым трудом, состояние гипноза. Гипнотизер кладет свою руку на голову больного и говорит: «Я держу руку на Вашей голове, и Вы начинаете чувствовать себя лучше; головная боль как бы поднимается вверх и проходит. Вот я тру Вам виски, – тут употребляются легкие контрактные пассы сверху вниз и назад, – и Вы чувствуете, как она исчезает; Вы чувствуете, как боль Ваша исчезает. Она проходит; она проходит. Она поднимается вверх и исчезает; она исчезает. Она уже прошла. Ваша головная боль прошла. Ее у Вас более не будет. Она прошла и не вернется вновь. Она совершенно прошла. Всё Ваше общее самочувствие улучшается; уныние и страх прошли. Вы остановились сильнее и здоровее, сильнее и здоровее; и когда вы проснетесь, Вы не будете чувствовать ни малейшей боли, ни малейшей боли. Вам становится лучше. Вы уже теперь чувствуете прилив здоровья и силы, каких уже не ощущали давно. Вам уже теперь лучше; Вам теперь уже лучше. Нет головной боли; нет никаких болей; Вам теперь гораздо лучше. Когда Вы проснетесь, Вы не будете чувствовать ни малейшей боли».

Действие внушений усиливается ещё легкими и нежными пасами, направляющие внимание пациента на те места его тела, где он испытывает наиболее сильные боли. Нервные силы находят себе туда дорогу, и так как идея выздоровления приятна пациенту и не вызывает сопротивления с его стороны, то боль действительно уменьшается или даже совсем исчезает к концу сеанса. Все эти словесные внушения и пассы должны продолжаться минут десять – пятнадцать. После этого пациенту велят отдохнуть, и его оставляют одного на две–три минуты, а затем будят или просто одним приказанием проснуться, или кроме этого ещё несколькими отрывистыми пасами снизу вверх. Гипнотизер говорит: «Теперь я разбужу Вас. Когда я скажу «три», Вы проснетесь, и будете чувствовать себя совсем хорошо», и т.д. «Ну – раз, два, три; проснитесь!» И пациент встает, бодрый и освеженный и с удивлением замечает, что его головная боль прошла.

Впрочем, если пациент выражает опасение, что она может опять вернуться или что хотя, правда, ему теперь гораздо лучше, он всё же чувствует себя ещё не вполне здоровым, то гипнотизер не начинает всей процедуры опять сначала, но приглашает пациента прийти на сеанс ещё раз, например завтра, в таком-то часу. Во время этого сеанса нужно прилагать особенные старания к тому, чтобы гипноз хорошо удался, а что касается целительных внушений, то их следует производить тщательно, обдуманно и уверенно. Этот метод применяется во всех случаях обыкновенной, частной практики. Если же предстоит что-нибудь очень серьезное, например хирургическая операция, то гипнотизёр, очевидно, должен лишь подготовить к ней пациента, вызвав у него анестезию, но сам не оперирует. Даже если гипнотизер сам врач, то все-таки лучше, если он будет лишь гипнотизировать, а проведение операции предоставит другим.

Теперь возьмем ещё один пример хронической болезни, вроде тех, о которых я упоминал уже раньше. Пациента лечили лучшие медицинские силы, но приносили ему лишь временное облегчение, а затем болезнь возвращалась с прежней силой. Нервы его совершенно расшатаны. У него сильный налет на языке, расстроенное пищеварение, головокружение, нервные вздрагивания во сне; по временам настоящие конвульсии; губы и руки с синевой, конечности холодны; кроме того, он подвержен меланхолии; чувствует боли в левом боку; временами невралгия поясничных нервов; желудок совершенно неправилен; сон плох; аппетита никакого; семья, жизнь потеряли для него всякий интерес, а по временам у него бывает такое душевное состояние, что ему хотелось бы умереть. Нам незачем проследживать всю историю его жизни и болезни; достаточно лишь заметить, что наш больной интеллигентный человек, лет сорока пяти, а выглядит на целых пятьдесят пять и притом плохо даже и для этого возраста. Уже пять или шесть лет как он почти калека. Больной надоел себе и своему доктору, только любовь и терпение его домашних удерживают их от того, чтобы единогласно признать его помехой и обузой для всех. Кто-то предлагает испробовать гипнотизм. Он не верит всему этому, но в конце концов принужден прибегнуть к нему, как к последнему средству; и вот он, в сопровождении одного из своих друзей, является к гипнотизеру. «Ему делается всё хуже и хуже, а боли становятся нестерпимыми» – говорит за пациента его спутник.

Тут пациент рассказывает сам свою историю, и гипнотизер довольно долго терпеливо выслушивает ее. Это облегчает немного пациента и вместе с тем внушает ему доверие к гипнотизеру, в обращении которого видны сочувствие, твердость и решительность. Последний же за это время может более или менее изучить своего пациента и обдумать, как лучше всего приступить к лечению. Гипнотизер решает, например, что пациент навряд ли будет в состоянии

сосредоточить свое внимание на каком-нибудь одном предмете; поэтому он прибегает к старому методу месмеристов, с примесью гипнотизма. С этим процессом читатель уже довольно хорошо знаком. Пациента просят сесть в кресло как можно удобнее, расслабить все мускулы, откинуться назад, насколько позволяют ему боли, и думать о сне. Как только пациент уселся надлежащим образом, гипнотизер говорит твердым, решительным голосом: «Смотрите на меня», и в то же время занимает такое положение, что оказывается немного выше пациента, который поэтому принужден смотреть на него снизу вверх. Минуту или две сохраняя молчание, а затем гипнотизер начинает производить целительные внушения, которые он повторяет до тех пор, пока веки пациента не начнут опускаться, дрожать, и не закроются совершенно. Гипнотизер, видя, что его внушения пока оказывают свое действие, и зная, что направленные сверху вниз пассы способствуют сну, старается теперь с помощью их углубить только что вызванное состояние дремоты. Он осторожно кладет свои руки на голову пациента, медленно и легко спускает их на лоб, а затем поглаживает веки, слегка нажимает их пальцами, и затем начинает производить свою обычную форму усыпления: «Вы спите, крепко спите», и т.д. – пациент засыпает. Он лежит спокойно; дыхание правильно, но, возможно немного громче обыкновенного; пульс замедлен, а выражение лица безмятежно. Теперь можно уже приступить и к целительным внушениям и уделять внимание всем болезненным симптомам в порядке их относительной важности:

«Вы были очень больны, очень больны, но вы скоро поправитесь, совсем поправитесь. Вы проснетесь после этого сна здоровее, чем когда-либо за эти последние месяцы. Вам делается лучше, делается лучше. Вы проснетесь гораздо здоровее», и т.д. Произнося эти слова, гипнотизер прикасается руками к различным частям тела пациента или очень легко, или, наоборот, со значительным трением – в зависимости от рода болезни. Так, например, нежными пассами в соприкосновении с телом он слегка протирает виски пациента, доводя руку до затылка и шеи, внушает пациенту, что тяжесть в голове проходит, что он не будет больше страдать головокружением, и снова повторяет: «Вам теперь лучше; Вам становится гораздо лучше; Вам будет еще лучше, когда Вы проснетесь». Другие же части тела, как например живот, гипнотизер трет довольно сильно и при этом говорит пациенту, что его пищеварение улучшается, что он будет в состоянии есть с удовольствием, что язык очистится от налета, что весь организм сделается «сильнее и здоровее, сильнее и здоровее; Вам становится лучше; Вам будет гораздо лучше, когда вы проснетесь; Вам теперь уже лучше» и т.д.

Положив одну руку на спинной хребет, немного пониже лопаток, а другую на область сердца, гипнотизер внушает пациенту, что его кровообращение улучшается, что ноги и руки согреваются, что губы приобретают здоровую окраску и что он весь начинает выглядеть лучше: «Вам лучше; Вам гораздо лучше; через несколько дней Вы будете чувствовать себя совсем хорошо; Вы заметите громадную перемену в себе, когда проснетесь». Или гипнотизер кладет одну руку на лоб пациента, а другую немного ниже затылка, и слегка сжимая его голову, говорит положительным тоном, что желудок и сердце начнут функционировать правильно, и что нервы его окрепнут: «Вы не будете таким нервным; у Вас не будет больше судорог; по ночам Вы будете крепче спать, а по утрам будете просыпаться свежим и бодрым. Вы чувствуете себя лучше, лучше во всех отношениях. Вам делается лучше; Вы сами чувствуете, как Вам делается лучше. Ваше расположение духа будет лучше, и со дня на день Вы будете становиться сильнее, жизнерадостнее и здоровее».

Что касается области кишечника, то она осторожно растирается ладонями и массируется легкими нажимами кулаков, и одновременно с этим гипнотизер внушает пациенту, что все боли утихают и что наступает общее улучшение физической и духовной деятельности. «Вы проспите еще минут пять, – говорит гипнотизер, – а когда я проведу над Вашим лицом несколько пассов снизу вверх, Вы проснетесь освеженным, будете чувствовать себя лучше, и в самом непродолжительном времени сделаетесь более сильным и счастливым человеком».

Заметим, что в то время как пассы, направленные сверху вниз и сопровождаемые напряжением ума гипнотизера и его намерением вызвать гипноз, действительно вызывают и углубляют гипнотическое состояние, пассы снизу вверх – с намерением разбудить пациента – выводя его из этого состояния. Это безошибочный метод. Быстрым движением рук сверху гипнотизер создает струю прохладного воздуха и направляет ее в лицо пациенту, который при этом просыпается и в изумлении осматривается кругом. Он чувствует себя как-то странно и старается собраться с мыслями. «О да, я припоминаю теперь ...» – «Чувствуете ли Вы какую-нибудь боль в боку?» – «Нет, я ничего не чувствую». То же самое относительно и других симптомов. Пациент не чувствует или не замечает их. Он ещё не вполне уверен, что эти

результаты будут прочны, но он рад и тому, что сделано хорошее начало. Ему дается несколько, подсказываемых здравым смыслом, практических указаний относительно его образа жизни и диеты на которое время впредь, а затем его приглашают прийти опять на сеанс, чтобы посредством повторных внушений предотвратить возможность возвращения болезни. И вот в течение двух–трех недель, ил даже целого месяца, пациента приводят через день в гипнотическое состояние, причем особое внимание уделяется желудку и внутренним органам. При каждом прикосновении руки к больному месту туда направляются подсознательные силы ума и нервная энергия пациента, и он в конце концов выздоравливает. Поистине, новое направление сообщается его мыслям, новая сила воли, новые цели его жизни. Его лечение закончено; он – обновленный человек. Жизнь не тяготит его более; он уже не надоедает своему доктору; он больше не вносит всюду с собой атмосферы уныния, сумрака и печали, но является центром света и счастья для всей семьи.

В консультационной комнате пациент всегда должен встречать полное внимание и уважение к себе. Что же касается самих внушений, то они должны сопровождаться определенным намерением со стороны гипнотизера, и поэтому представляют собою могущественную мысленную силу, которая увеличивается ещё в десятки раз в том случае, когда производимые внушения не неприятны пациенту и принимаются без сопротивления его субъективным или подсознательным умом, являющимся главным фактором исцеления.

В одной из своих недавних лекций в медицинском Обществе Королевского Колледжа в Лондоне д-р Милн Бремвелл сказал, что хотя не всякого удастся привести в состояние глубокого гипноза, эта последняя стадия не является безусловно необходимой для успешного применения внушения. Это совершенно верно. В главе о косвенном внушении я приведу один или два случая, из которых будет видно, что внушения могут применяться с полным успехом и без всякой попытки вызвать гипноз. Но для начинающего наведение последнего наиболее целесообразно; кроме того, в большинстве случаев он, по-видимому, представляется существенно необходимым при лечении истерии, неврастении, дипсомании (запоя), различных видов страсти к наркотикам, а также при «одержимости», половой извращенности у взрослых и различных детских пороках на нервной почве. Мне удавалось излечивать некоторые случаи глубоко укоренившейся страсти к наркотикам, а также и извращенность нравственного чувства, совершенно не прибегая к гипнозу, а просто лишь давая указания пациентам, как им самим пробудить к деятельности свои собственные подсознательные силы.

В следующей главе мы разберем ещё несколько случаев прямого и косвенного внушения, в дополнение к предыдущим главам, в которых мы имели дело только с методами непосредственного внушения, основанного на наведении гипноза или полубессознательного состояния.

Глава VI. Внушение на практике (продолжение)

Существует целый класс людей, успех в жизни которых зависит от их силы ума и характера. Таковы, например, представители свободных профессий, духовенство, адвокаты, врачи, коммерсанты, учителя и масса других с занятиями приблизительно в этом же роде. И вот они становятся жертвой той или другой «привычки» или «страсти», возможно, что и скрытой от глаз публики, но тем не менее причиняющей немалое горе их семьям, а иногда и им самим. С этими привычками нужно бороться как можно энергичнее, так как они безусловно расстраивают умственные способности и ослабляют силу воли человека, а следовательно, и его влияние на общество, от которого всегда зависит каждый отдельный индивидуум. Нет нужды перечислять все эти слабости. Это могут быть разные привычки, страсть к алкоголю, удовлетворяемая тайком или открыто, и т.п. Привычка мало-помалу делается непреодолимой страстью – к пороку, наркотикам или пьянству, и в какой бы форме она ни выражалась, она всегда представляет собой род потворства самому себе, которое, не будучи сдерживаемо в должных границах, неизбежно приводит к гибели; и, к сожалению, ее не всегда удастся предотвратить, так как эти мономаньяки действуют очень хитро и осторожно в деле удовлетворения своих инстинктов.

Эти несчастные жертвы, нередко с кое-какими остатками интеллекта, чувства стыда, какого-то голоса со стороны своего подсознательного «я», хотели бы остановиться вовремя, и в лучшие свои минуты стараются сделать это, но «привычка» оказывается чересчур сильна. Беспомощные, они лишь замечают, что страсть периодически возвращается всё с большей и большей силой. Сила их сопротивления всё слабеет. Их увещевают, за них молятся и т.д., но всё

остается без результата. Они достигают той степени извращенности, которая приобретает силу врожденного извращения. Разобшение их с окружающими, заключение в исправительные дома, медицинские средства – всё оказывает лишь малое, и то временное, действие.

Но каждый раз, когда в этих случаях применялось гипнотическое воздействие и пациента приводили в надлежащее состояние гипноза и делали ему соответствующие внушения, то затем, при небольшой лишь нравственной поддержке своих друзей в его повседневной жизни, пациент становился вполне нормальным и здоровым.

Когда алкоголик в бессознательном гипнотическом состоянии дает слово не пить, он не нарушает его и в своем нормальном состоянии, хотя в это время он и не знает, что когда-либо давал это слово. Правда, иногда нужно затратить значительное время и труд, чтобы вызвать состояние гипноза. Что же из этого? Попытаться стоит. Время, терпение и расходы – ничто в сравнении с получаемыми результатами.

Всё равно, состоит ли дурная привычка в страсти к наркотикам, пьянству или чаепитию; раз она оказывается непреодолимой, она безусловно вредна и может иметь только один результат. Гипнотизм излечивает алкоголизм так же успешно, как и всякую другую вредную привычку; и в тех случаях, когда пациент более или менее интеллигентен и действует заодно с гипнотизером, он безусловно выздоравливает.

Один из многих примеров извращенности нравственного чувства приводит д-р Возен. Изложу его в сокращенном виде. 9 июля 1888 г. к этому доктору привели в Сальпетриер молодого парня 16 лет. Последний, несмотря на свою молодость, оказался чрезвычайно порочным и развращенным. Не говоря уже о том, что он был крайне лжив и ленив, он вел себя донельзя непристойно и пытался склонить к своим развратным деяниям всех, с кем только он ни приходил в соприкосновение. Из-за своей порочности и неопишемого поведения он уже неоднократно был исключен из различных заведений, куда его помещали в надежде на исправление и излечение. Отчет д-ра Возена не может быть воспроизведен здесь полностью; скажем только, что на этот случай можно смотреть, как на один из наиболее безнадежных. У пациента замечались известные физические недостатки – левый глаз косил внутрь и, кроме того, обнаруживал помутнение роговой оболочки. Общее состояние здоровья было, впрочем, хорошее. Пациент был совсем необразован, читал с трудом, но обладал хорошими наблюдательными способностями и памятью. Д-р Возен, решил загипнотизировать его, что ему наконец и удалось, правда, с большим трудом и лишь на третий сеанс. Пациенту в гипнотическом состоянии было внушено исправиться. Он подчинился этому внушению, и результатом этого было значительное улучшение с самого же начала. К 6 июля радикально изменился весь его характер; и на всё это понадобилось менее четырех недель. Все преступные желания исчезли, и всё больше и больше проявлялось стремление к добру. Он уже не был непослушным по отношению к своей матери, жизнь которой он отравлял своими пороками и развратным поведением выроodka. Ему теперь доставляло удовольствие порадовать лишний раз свою мать, и он сам благодарил д-ра Возена за громадную перемену в своей жизни. Потом он виделся с доктором 6 октября, спустя шесть недель после окончания сеансов, и в нем не замечалось никаких перемен к худшему.

Выдающиеся французские гипнотизеры парижской и нансийской школы – Возен, Дюран, Берийон, Льебо, Бернгейм не только сами применяли гипнотизм, но и усиленно пропагандировали его, как превосходное средство для искоренения порочности и при воспитании детей. Льебо говорит:

«Один мальчик, неизменно бывший последним учеником в классе, после гипнотического лечения так ревностно принялся за работу, что скоро поднялся в списке своих одноклассников на первое место. Другой мальчик, семи лет от роду, тупость которого граничила с идиотством, благодаря внушению настолько развился умственно, что по истечении трех месяцев был в состоянии читать, писать и применять четыре правила арифметики».

К сожалению, в обществе господствуют самые превратные понятия о гипнотизме. Не один отсталый ребенок – нервный, чересчур чувствительный, заика и пр. – мог бы быть вполне вылечен в своем впечатлительном детском возрасте от всех этих болезней, если бы не невежественность и предубежденность родителей. Некоторые возражают против лечения своих детей гипнотизмом на том основании, что они боятся опасности (?), связанной с этим состоянием, т.е. что их дети сделаются просто автоматами или окажутся жертвами какого-нибудь злоупотребления. Но нужно заметить, что при правильно поставленном лечении пациентов, всё равно детей или взрослых, у них усиливаются не только побуждение и склонность к добру, но

также и воля в надлежащем направлении. Кроме того, к гипнотизму вообще не прибегают в тех случаях, когда таких же, или даже лучших результатов, можно достичь иными путями. Но в случаях извращенности, ненормальной тупости ли чрезмерной нервности почти преступно со стороны родителей и опекунов пренебрегать гипнотизмом, несмотря на очевидность всей пользы, которую он может принести.

Бернгейм осмеивает предполагаемое посягательство на «свободу воли» детей, которых внушение уже столько раз вовремя спасало от различных видов извращенности и прочих моральных дефектов и у которых после лечения замечался во всех отношениях переход к лучшему:

«Этот факт быстрой перемены к лучшему всего нравственного облика и характера пациента ясно показывает, что применение гипнотизма к педагогии совершенно не является иллюзией. Неужели считать посягательством на свободу действия ребенка подавление его дурных инстинктов?»

Как иллюстрацию метода искоренения дурных привычек, я приведу один или два случая из практики д-ра Берийона, гипнотизировавшего в своей жизни тысячи детей. Ребенок подвержен, например, нервной привычке грызть ногти. Его усаживают в кресло, так что его руки покоятся на ручках кресла. Доктор берет одну из рук ребенка и, крепко придерживая ее своей, говорит:

«Попробуй-ка положить руку в рот и грызть ногти. Ты видишь, что не можешь этого сделать. Давление, которое я произвожу на руку, представляет собой сопротивление, которое ты не в силах преодолеть. Когда у тебя появится вновь желание грызть ногти, ты будешь испытывать такое впечатление, как и теперь, и оно будет препятствовать исполнению твоего желания».

Вышесказанное дает в кратких словах лишь смысл и сущность делаемых внушений. Конечно, методы и способы выражения можно варьировать в зависимости от каждого отдельного случая.

Возьмем теперь случай kleптомании в детском возрасте. Такие дети крадут автоматически и в действительности не сознают и не понимают, что делают что-то нехорошее. Спросите их, почему они крадут и что заставляет их делать это. Они вам ответят, что, право, не знают ... они не могут не украсть. Такого ребенка сначала гипнотизируют, а затем велют подойти к столу, на котором лежит какая-нибудь монета. «Ты видишь эту монету; тебе хочется положить ее себе в карман». Ребенок прячет ее, и тогда доктор говорит: «Ты сейчас положишь эти деньги обратно, откуда ты взял их, и впоследствии всегда будешь поступать так же. Если ты когда-нибудь уступишь соблазну, то тебе будет стыдно, что ты совершил кражу, и ты будешь гореть желанием положить предмет на прежнее место».

Такие простые слова, повторяемые несколько раз и видоизменяемые в зависимости от обстоятельств, навсегда уничтожают в ребенке всякую склонность к воровству.

В этих двух случаях, как и во всех прочих, применялся метод так называемого непосредственного внушения. Пациента сначала приводят в состояние восприимчивости и сна, а затем ему даются те или иные наставления. Эти внушения пробуждают совесть пациента и принимаются им беспрекословно и без всякого сопротивления.

Теперь я опишу в кратких словах метод косвенного внушения. Я воспользуюсь одним из случаев из практики д-ра Бернгейма. Приведу его в сокращении:

Во время пребывания д-ра Бернгейма в Париже в 1895 г. его пригласили к страдающей неврастенией молодой замужней даме 25 лет, матери двоих детей. Сама пациентка была крепкого сложения, но история ее семьи была печальна. И отец ее и мать страдали тем же. Симптомы: унылое настроение, подавленное состояние духа, неспособность ни читать, ни шить, ни вообще заниматься чем бы то ни было; она не могла ни на чем сосредоточиться; чтение совершенно расстраивало ее; она страдала нервной раздражительностью, испытывала боли в области сердца и в концах пальцев; с трудом могла ходить, страдала бессонницей; желудок функционировал совершенно неправильно – и в конце концов она вынуждена была слечь и постоянно оставаться в своей комнате, не будучи в состоянии ни интересоваться чем-нибудь, ни принимать в чем-либо деятельное участие. Ее домашний врач, весьма способный человек, исчерпал весь известный список лекарств, применяемых в подобных случаях. Ничто не помогало.

Когда д-р Бернгейм исследовал ее в январе 1895 г., он увидел, что ее страдания обуславливаются крайним ослаблением нервной системы. Никаких органических расстройств у

нее не замечалось. Он посоветовал ей попробовать массаж и сказал, что это избавит ее от болей и придаст её бодрость и энергию.

На Пасху он посетил ее опять. Массаж не дал никаких результатов. Теперь ей стало ещё хуже; она беспомощно лежала в кровати и едва могла ходить. Ее послали в водолечебное заведение, изолировали от семьи, знакомых, корреспонденции и т.п. Всё – ни к чему. Тогда д-р Бернгейм предложил ей переехать на время в Нанси, но не одной, а с мужем, детьми и прислугой. Чтобы убедить ее, что она может ходить, «я заставил ее встать с кровати и пройти вместе со мной по комнате. В конце концов это ей удавалось, несмотря на испытываемый страх и боль во всех членах. Тогда она и ее родные решили последовать моему совету».

Они наняли виллу в Нанси, где теперь и посещал ее Бернгейм. Вместо того чтобы предписать гипнотизацию, он просто заставлял ее ходить вместе с ним по комнате.

«Держа ее за руку, я убеждал ее ходить взад и вперед в продолжение нескольких минут. Она проделывала это с большим страхом, жаловалась на чувство какой-то тяжести, на боли в области сердца, и в особенности на пронизывающие боли в подошвах. Я уверял ее, что всё это со временем пройдет, и старался внушить ей бодрость духа и уверенность в собственных силах».

Время этого упражнения постепенно увеличивалось начиная с двух–трех минут в первый день, до двадцати минут во второй и до получаса на третий. Бернгейм ободрял ее продолжать так же и далее, несмотря на все болевые ощущения. Через неделю она была в состоянии пройти две английские мили без особенного напряжения. Боли в области сердца исчезли через девять дней, а в ногах через три недели.

Следующая фаза лечения заключалась в том, чтобы вынудить ее читать вслух. Мысли ее путались, и она не понимала того, что читала. Но через три сеанса и это затруднение исчезло. Менее чем через месяц она возвратилась в Париж «будто преобразившейся», здоровой, счастливой, умной женщиной, вполне способной вести свой дом. Исцелившие пациентку внушения представляли собой вначале лишь небольшие требования, делались ласковым и сочувствующим голосом и подкреплялись активным содействием гипнотизера. Через некоторое время эти внушения возбудили умственную энергию пациентки и превратились в могучую целительную силу и деятельную самопомощь. Сначала результаты этих внушений слабо выразились в решении ехать в Нанси, затем более сильно в подчинении последующим активным внушениям – до тех пор, пока самообладание, сосредоточенность ума и здоровье тела не стали главными двигателями ее жизни.

В заключение этой главы я приведу прекрасный пример косвенного внушения, помещенный д-ром А. Перкином в декабрьском номере журнала «Новые Мысли» (New Thought) за 1903 г.

«Меня пригласили однажды вечером к молодой тридцатидвухлетней даме, с которой случился сильный пароксизм астмы. Она страдала этой болезнью уже пятнадцать лет. При освидетельствовании ее впервые диагноз установил у нее чахотку, но через несколько лет, после микроскопического исследования к ней, я узнал, что она только что возвратилась с юга, где провела несколько лет, не найдя никакого облегчения. Я нашел ее в кровати в сидячей позе, подпертой несколькими подушками и совершенно задыхающейся. Губы посинели, а руки и ноги были холодны, и целый день она ничего не ела. Пациентка могла произнести лишь несколько слов, и то с большим трудом, вследствие крайнего истощения и нервной слабости.

Я тотчас же сел у кровати, взял одну из рук пациентки в свою и сказал: «Меня позвали сюда облегчить Ваши страдания, и я думаю, что Вы сможете дышать свободно через несколько минут. Я не буду пока предлагать Вам никаких вопросов; всё, что я ожидаю от Вас, – это как можно внимательнее выслушать то, что я Вам скажу. Закройте глаза. Через несколько минут вы испытаете чувство покоя и истомы, а дыхание сделается полным и глубоким. Теперь я начну растирать у Вас грудь, и Вам сейчас же станет легче дышать». Говоря это, я немедленно начал сильно растирать грудь и спину в области легких и в это же самое время стал внушать, что легкие постепенно очищаются, а дыхание становится более глубоким, что нервность, все страхи и опасения исчезают, что ее клонит ко сну, что сон и питание безусловно необходимы ей и что через несколько минут она начнет дышать достаточно свободно, чтобы быть в состоянии принять чашку бульона и затем заснуть.

После десяти минут растирания и внушения по вышеприведенному плану я с удовольствием мог заметить, что пациентка дышала гораздо свободнее и что общая циркуляция крови улучшилась. Тогда я предложил ее родным, что по мере того как дыхание будет становиться легче, мы станем вынимать у нее подушки из-за спины, постепенно, одну за другой, до тех пор пока больная не окажется лежащей совершенно плашмя на спине. Мы вынули первую подушку и осторожным

нажимом на плечи заставили пациентку опереться на вторую. Всё это время я повторял внушения «свободного дыхания», «сонливости», «голода» и пр., и когда пациента без труда могла опереться на вторую подушку, ей дали чашку горячего бульона с пряностями. Переждав еще несколько минут, я начал вынимать и вторую подушку, и менее чем в двадцать минут достиг того, что пациентка крепко спала, лежа в нормальном положении. Она проспала два часа; ей опять дали есть, после чего она снова заснула. В продолжении следующих двадцати часов ее кормили каждые два часа.

Я посещал пациентку два раза в день в течение двух недель, стараясь внушением устранить запор, несварение желудка, бессонницу и потерю аппетита. Больная сразу начала поправляться, а все признаки астмы прошли в первой же вечер. Все функции тела улучшились, и в два месяца пациентка прибавила в весе более чем на двадцать фунтов. Вот уже три года как она не имела ни одного приступа астмы, и я приписываю это полное выздоровление устранению функциональных расстройств, которые прежде не покидали ее всю жизнь».

Глава VII. Косвенное внушение и самовнушение

Я всегда придавал громадное значение косвенному методу внушения, т.е. внушению наяву. Правда, его не всегда удастся применить, но он имеет ту хорошую сторону, что дает возможность использовать впечатлительность пациента, не вызывая в нем страха перед потерей сознания, обыкновенно связанного с идеей о гипнотизме. Может случиться и то, что пациент, будучи вполне податливым внушению в его косвенной форме, оказывается плохим субъектом для гипноза. Хотя я и пользуюсь успехом как гипнотизер, я никогда не применял метода прямого гипнотического воздействия там, где я мог ограничиться косвенным. Я провожу внушение в обыкновенном разговоре, в связи с лечением магнетизмом, электризацией, массажем, гидротерапией, или незаметно сопровождаю этими внушениями свои гигиенические указания пациенту, совет испробовать самовнушение и т.д. Приведу несколько примеров.

Жена одного механика шерстопрядильной фабрики в Ланкашире страдала хроническим ревматизмом правого предплечья и руки, и в продолжение двух лет не в состоянии была ни одеваться без посторонней помощи, ни работать по хозяйству. Предплечье и рука сделались неподвижными в суставах, были сведены и стали совершенно бесполезными. По временам в них чувствовались сильные боли. Как раз в это время я читал там лекции по гипнотизму. Как и во всех небольших городках, все там знали друг друга, и болезнь этой женщины была хорошо известна всем в городе и окрестностях. Первый сообщил мне о ней хозяин гостиницы, сказавши, что она хочет повидаться со мною и ждет внизу. Она пришла со своей знакомой, описала свою болезнь и спросила, могу ли я ей помочь ей. Я интуитивно чувствовал, что могу исцелить ее, и ответил утвердительно. Я посмотрел ей пристально в глаза, попросил встать и, положив свою левую руку ей на плече, провел своей правой три пасса сверху вниз над всей ее рукой. При третьем пасса она почувствовала, как что-то хрустнуло – и сведенная, одеревенелая рука разогнулась и упала вдоль тела. Пациентка была исцелена; все симптомы ревматизма исчезли. Она выбежала из гостиницы радостная и пораженная, и менее чем через два часа весь город говорил об этом. Так как население этого города состоит преимущественно из фабричных рабочих, то вся история отнюдь не потеряла всех своих элементов чудесного и передавалась из уст в уста ещё многие месяцы.

В моей практике было много подобных случаев. Один богатый ливерпульский углепромышленник страшно страдал невралгией лицевых нервов, несмотря на советы и помощь как своего домашнего доктора, прекрасного врача, так и другого специалиста. Я в это время (1876 г.) читал в Ливерпуле лекции по гипнотизму и давал публичные сеансы в местном зале Св. Иакова. Для лечения я применил косвенный метод (именно – магнетизацию). Мой пациент сел в кресло, в своем собственном доме, в присутствии жены и ещё кое-кого из посторонних. Я положил руку ему на голову и начал делать пассы над его правым виском и сбоку лица. Он сел в кресло в агонии, а через четверть часа встал, улыбаясь. Я охотно допускаю, что вылечить человека таким простым и смешным способом – бессовестное шарлатанство, но уже много лет грешу этим, и право не чувствую угрызений совести. Впоследствии я всегда пользовался расположением и дружбой этого господина.

Одно из моих первых исцелений в Глазго было в 1890 г., когда я вылечил одного из тамошних видных коммерсантов, усердного прихожанина пресвитерианской церкви на улице Сиднея. За последние два года его часто можно было видеть пробирающимся на костылях к своей скамье в этой церкви, куда он неизменно ездил всякий раз, как бывал в состоянии выйти из

дому. Искалеченные ступни ног служили ярким доказательством когда-то бывшего ревматического воспалительного процесса. При лечении его я пользовался внушением, а также проводил пассы над его ногами – и через две недели он оставил костыли в моем приемном покое. Так как он был филантроп и весьма религиозный человек, принимающий деятельное участие в церковных и миссионерских делах, то его хорошо знали в городе, и его излечение оказало мне немалую услугу в дни моей ранней практики в Глазго. Ещё и теперь там можно найти в живых много людей, могущих подтвердить вышесказанное.

В более поздний период своей деятельности я вылечил одного помещика-аристократа, занимавшего одновременно должность полковника милиции и мирового судьи. Он уже несколько лет страдал воспалением седалищного нерва. За последние полтора года ему становилось иногда так плохо, что его доктору приходилось ездить к нему даже по ночам, чтобы делать ему подкожные впрыскивания. Его домашний врач, человек передовых идей, видя, что его пациент болеет уже так долго, и не только не поправляется, но наоборот, зная, что впрыскивания нельзя продолжать более безнаказанно, и считая своей обязанностью вылечить человека, а не только придерживаться этикета, посоветовал массаж и предложил послать за автором настоящей книги. Конечно, массаж был только предлогом (ни в коем случае нельзя производить массаж вдоль воспалительных оболочек седалищного нерва). Лечение состояло в косвенном внушении и незаметных пассах; прикосновение же электродов к различным частям воспаленного нерва служило лишь показным средством. Перед началом лечения я заявил пациенту, что он будет вылечен за неделю или дней за десять. Он был здоров через семь дней.

Один хорошо известный всем фермер на острове Бьют (Шотландия) долгое время не мог без посторонней помощи ни одеваться, ни раздеваться, причем даже и тогда испытывал сильные боли. Он часто принужден был лежать в постели и забрасывать все дела своей фирмы, приходящей от этого в упадок. Косвенным внушением он был вылечен в три недели и после этого не только мог вести свои дела, но даже сам развозил молоко потребителям, чего он не в состоянии был делать уже два с половиной года. С тех пор прошло семь лет, и болезнь не возвращалась.

В г. Бери, в Ланкашире, пятнадцатилетняя дочь заведующего местным кооперативными складами в продолжение более чем трех месяцев сильно страдала Виттовой пляской; пользовалась наилучшим уходом и всеми медицинскими средствами, обыкновенно употребляемыми в этих случаях. Была исцелена в десять минут «наложением рук».

Во всех случаях пациенты приходили ко мне по совету своих врачей.

Лично, в этих и подобных случаях, я интуитивно чувствовал, что не только могу вылечить самую болезнь, но и знал также, какой способ лечения нужно применить в каждом отдельном случае, а также мог назначить срок для выздоровления. Можно было бы провести ещё много примеров косвенного метода гипнотического лечения, но довольно будет и вышеприведенных, тем более что они помещены здесь лишь в виде иллюстрации.

Внушение, сущность которого излагается на этих страницах, проходит красной нитью через весь процесс лечения. Внимание сосредотачивают на одном пункте, в пациента вдохновляют надежду, а внушения производят не только голосом, манерами, прикосновениями, пассажами и т.д., но также и внутренним убеждением в несомненности того или другого результата, т.е. силою мысли, действующей на подсознательное «я» пациента и заставляющей его беспрекословно принимать эти внушения.

Успех Брейда, например, был феноменален; и, однако, сотни других, в его время и позже, в точности следовавших его методам, не имели успеха. Они не в состоянии были гипнотизировать. Почему? Потому что Брейд имел твердые убеждения, а они их не имели. При равных прочих условиях уже одно это обуславливает громадную разницу, что касается способности гипнотизировать. Важно не то, что говорится, но как говорится, и то, что заставляет внушение идти прямо к цели и быть принятым пациентом – это мысль, заключающаяся в словах. Внушение не есть только «убаюкивание», но приказание, заряженное и одухотворенное динамической силой мысли и личности внушающего. Это – внушение плюс икс. Этим иксом является индивидуальность гипнотизера, между элементами которой в особенности нужно упомянуть ровный характер, силу воли, терпение, здоровье, энергию и доброжелательность. Есть ещё одна составная часть этого икса – это интуиция. Она может быть и не вполне ясно выраженной как в гипнотизере, так и в пациенте; всё же она есть где-то в глубине их, и она-то подготавливает почву для их взаимного понимания друг друга и для проявления субъективных мысленных сил в обоих. Искреннее убеждение с одной стороны и доверие с другой представляет собою один из видов проявления

этой интуиции (слово «интуиция» (от лат. *intueri*, *intuitus* – смотреть пристально на что-нибудь, вглядываться) обыкновенно употребляется для обозначения присущего человеку инстинктивного и непосредственного познания как отличного от обыкновенного наблюдения. Эта способность дает возможность сразу различить истинную природу, характер и особенности человека, предмета, побуждения или состояния. Это способность «знать», которая бессознательно приходит к верному заключению. В моем труде «В мире невидимого» слову «интуиция» придается более широкое значение, и это иллюстрируется интересными психометрическими опытами).

До сих пор я разбирал два вида лечения внушением – именно так называется прямой метод, в основе которого лежит гипнотическое состояние субъекта, и метод косвенный, в котором не прибегают к гипнозу, а пользуется естественной впечатлительностью пациента или пациентки, и в котором можно заметить все существенные признаки внушения.

Я перейду теперь к последнему оставшемуся виду гипноза, а именно – к внушению индивидуума самому себе, то есть самовнушению.

Хотя характер, состояния здоровья, ум и опытность гипнотизера являются важными факторами при лечении болезней внушением, несомненно и то, что восприимчивость пациента, его спокойное состояние духа, внимание и ожидание тех или других результатов не менее существенны. Вообще одинаково важно и то и другое. С одной стороны, внушения должны носить такой характер, чтобы быть принятыми пациентом без сопротивления; с другой стороны, даже в случаях «лечения на расстоянии», где, казалось бы, важно главным образом внимание и ожидание самого пациента, внушающий должен быть надежным и опытным человеком, хотя бы для того, чтобы иметь возможность дать своему пациенту необходимые указания и направить его внимание надлежащим образом.

Кто пробует применить на практике методы «нового способа мышления», в котором ясно проводится идея самовнушения, тот извлечёт из этого пользу в прямой зависимости от своего доверия к автору или вообще к тому лицу, которое познакомило его с этой теорией и посоветовало провести ее в жизни. Поэтому при самовнушении, когда внушения делаются пациентом самому себе, последний непременно должен быть искренно убежден в необходимости и выгодах этого метода лечения, если он хочет, чтобы его усилия увенчались успехом.

По собственному опыту я прихожу к следующему важному заключению, а именно: если пациент или субъект искренно верит внушению, то последнее одинаково действенно, независимо от того, делается ли оно гипнотизером прямым или косвенным путем, или же самим индивидуумом самому себе.

Брейд имел именно такие искренне убеждения. Хотя он и учил, как вызвать гипноз в других, сам он думал, что каждый пациент приходит в это состояние по своему собственному желанию; поэтому, когда он однажды сильно заболел, он загипнотизировал и вылечил самого себя.

В середине сентября 1844 г. у него на почве переутомления внезапно обнаружились сильные ревматические боли, охватившие левую сторону шеи, грудь и всю левую руку. Боли были так сильны, что он совершенно не мог заснуть три ночи подряд, и в последнюю ночь дошли до того, что он не в состоянии был оставаться в одном положении более пяти минут. Он не мог ни повернуть головы, ни двинуть рукой, ни даже вздохнуть, не испытывая при этом жесточайших болей, вроде тех, какие бывают иногда при плеврите.

«В этом состоянии, – говорит он, – я решил испытать действие гипнотизма. Я попросил двух друзей, как раз бывших у меня в это время и знакомых с системой гипнотизации (метод Брейда), следить за тем, что произойдет, разбудить меня, как только я перейду в достаточно глубокое состояние гипноза. Получив от них обещание в точности выполнить свою задачу, я сел, вытянул руки и ноги и загипнотизировал себя. По прошествии девяти минут они разбудили меня – и, к моему приятному удивлению, я не испытывал ни малейшей боли и был в состоянии производить всевозможные движения вполне свободно. Я говорю, что был приятно удивлен, по следующим причинам: правда, я часто наблюдал подобные результаты у своих пациентов; но одно – слышать о боли, а другое – чувствовать ее. Мои страдания были до того необычно сильны, что я не мог вообразить себе, что другой человек мог когда-нибудь так страдать при ревматизме, как я. Поэтому я ожидал лишь некоторого утешения боли и, следовательно, поистине был приятно удивлен, найдя, что все мои боли совершенно исчезли. Мое самочувствие было превосходно весь остальной день; я хорошо спал целую ночь, а на следующий день чувствовал лишь небольшую неловкость в больных членах, но ни малейшей боли. Спустя неделю я заметил легкий рецидив болезни, который я удалил, загипнотизировав себя ещё раз; и вот уже почти шесть лет, как я вполне избавился от ревматизма».

Конечно, нельзя ожидать, что всякий другой сможет так же легко привести себя в состояние гипноза, не говоря уже о том, чтобы вылечить себя в девять минут, так как не все обладают в достаточной степени опытом, твердостью убеждений и личным характером такого человека, каким был Брейд; но всё же можно сделать немало в этом направлении, пользуясь разработанными за последнее время способами самовнушения, при которых наведение гипноза не является безусловным необходимым.

Лечение самого себя можно с успехом проводить:

1) делая себе внушения непосредственно по пробуждении или, наоборот, перед тем, как заснуть, то есть в состоянии дремоты, близкой ко сну;

2) производя эти внушения в состоянии бодрствования по методам «нового способа мышления» в любое время дня и ночи; и этот последний способ наиболее пригоден и действенен тогда, когда предварительно вызвано надлежащее состояние восприимчивости посредством простых дыхательных упражнений.

(Существует много видов этих упражнений. Из них укажем лишь на одно весьма несложное само по себе, но вместе с тем чрезвычайно важное, так называемое ритмическое дыхание. Руководствуясь собственным пульсом, как естественным для себя источником времени, нужно медленно и равномерно дышать носом, причем после каждого вдоха и выдоха, продолжительность которых одинакова и определяется заранее, следует задерживать дыхание на половину этого времени. Например, можно вдыхать, считая шесть ударов пульса, задерживать воздух в легких в течение трех ударов, выдыхать опять в продолжении шести ударов и снова задерживать дыхание на три таких единицы времени и т.д. Нужно постепенно увеличивать время вдоха, выдоха и соответственно этому и задержку воздуха в легких, хотя нет нужды заходить особенно далеко в этом направлении, так как главную роль играет здесь ритм, сообщающий ощущение своеобразной вибрации последнего каким-то новым чувством душевного равновесия, силы и почти физической радости. Ритмическое дыхание известно в Индии с глубокой древности и составляет одно из главных физических основ психической тренировки факиров. Гипнотическое влияние, способность телепатического воздействия и восприятия и многие другие психические феномены проявляются значительно сильнее непосредственно после этих простых дыхательных упражнений, сопровождаемых надлежащим направлением умственной деятельности).

Я вообще не рекомендую доводить себя до глубокого гипнотизма, но в случае бессонницы, считаю его вполне законным и полезным средством, обеспечивающим субъекту здоровый и освежающий сон.

Хороший, крепкий сон необходим для здоровья. Если кто-либо страдает бессонницей, то пусть он, ложась спать, расслабит все мускулы тела и, спокойно и медленно дыша, мысленно делает себе соответствующие самовнушения. Если только он сосредоточит в достаточной мере свое внимание на мысли о сне, он, безусловно, заснет.

В 1866 г. Льебо, хорошо знакомый с брейдовской «Неврогипнологией», а также и с практикуемыми индусами методами погружения себя в транс, сказал:

«Я глубоко убежден, что существует на свете искусство, благодаря которому можно заставить дух человека влиять на тело; и чтобы познакомиться с этим искусством, не нужно искать его где-то далеко, у других людей, так как каждый легко может найти эту способность в самом себе, без всякого вмешательства постороннего месмериста, а просто сосредоточив свое внимание на одной только мысли и желании «выздороветь». Никакое другое средство не дает таких положительных и прочных результатов; и это могущественное средство находится в распоряжении каждого человека.

Пастор Пауль Эмиль Леви²¹ в Нанси особенно тщательно изучал и проверял на своих пациентах этот способ лечения самовнушением; поэтому пусть никто из моих читателей не думает, что я говорю о чем-то таком, что может и не оправдаться на практике. Каждый пациент может вызвать в себе состояние покоя и восприимчивости или считая цифры в уме, или повторяя бессвязные слова, или, наконец, регулируя свое дыхание.

²¹ **МОИ:** Paul-Émile Lévy; непонятно, почему он здесь назван «пастором»; его книга «L'éducation rationnelle de la volonté. Son emploi thérapeutique», изданная в 1898 году с предисловием Бернгейма, доступна в Интернете, и там он выступает как врач (Dr. ... des Hôpitaux de Paris). Вряд ли у этого врача был такой уж полный тезка – пастор.

«И вот для пациента настает момент, когда он начинает чувствовать какую-то истому, инертность ума и тела; мысли и чувства как бы ступеваются и заволакиваются дымкой. Даже видения, обыкновенно сопутствующие дремоте и сначала развлекавшие его помимо воли, теряют теперь резкость своих очертаний. Этот момент является наиболее пригодным для того, чтобы пациент начал внушать себе то, что считает для себя нужным».

Леви представляет делать себе внушения сначала шепотом, затем немного громче, а также советует, по мере повторения этих самовнушений, произносить их всё более и более решительным тоном, чтобы сильнее закрепить их в своем уме. Хотя эти внушения вслух имеют свою хорошую сторону, я убедился, что самовнушения, делаемые в уме, не менее действенны.

Чтобы вполне использовать все эти методы, необходимо лишь осознать свои недостатки и быть вполне искренним в своем желании усовершенствоваться и подниматься выше дефектов собственного характера. Нужно развивать все свои телесные и духовные силы и лучше и разумнее управлять обстоятельствами или, что одно и то же, извлекать из них наибольшую пользу. Истинное счастье и успех в жизни зависят от верной оценки вещей и от труда; если же человек предпочитает плыть по течению, пренебрегает работой и стремится только к удовольствиям, то его ждут только разочарования и неудачи.

Мы должны пользоваться самовнушением для того, чтобы «проснуться», а не спать, чтобы сбросить с себя чары страха, раздражительности, нервности, болезни, сомнения или, наоборот, робости и застенчивости, ненормальности, различных извращений и т.д. – и иметь успех в жизни. Если кто-нибудь болен, он может, утверждая противное, вернуть себе здоровье; бедный может сделаться богатым, трус храбрым; нерешительный, слабовольный, может сосредоточиться и приобрести силу воли – одним словом каждый может «проснуться» и увидеть, что у него есть высшее «я» и сила внутри, и ему остается лишь разумно воспользоваться этой силой и проходить свой дальнейший жизненный путь достойным этого лучшего «я».

Пусть каждый носит в себе убеждение, что в мире больше добра, чем зла; больше добра в настоящем «я» человека, чем это можно заключить по поверхностному наблюдению; что всё ведет к добру, если только мы захотим этого; что благо приобретается ценой усилия и что для его достижения мы должны сосредоточить все необходимые для этого физические и умственные силы.

В жизни для всего есть свое время – для сна и для бодрствования, для мысли и для дела, для веры и для знания. Сон предшествует дневной бодрости; мысль – делу; вера – знанию. Мысль, сосредоточенная в данном направлении, в конце концов, проявится и в действии и принесет обильные плоды. Мы видим это во всех житейских сферах. Здравомыслящий человек, который ничего не ожидает получить даром, неизменно выигрывает во всем. Те, которые хотят употребить свои силы с наибольшей выгодой, найдут время и думать, а затем и действовать по заранее выработанному плану.

Наилучший способ сосредоточиться – это поискать какое-нибудь уединенное место, сидеть спокойно и ослабить все мускулы, так чтобы в них не оставалось никакого нервного напряжения; одновременно с этим отдыхом и истомой тела забудьте все огорчения, заботы и тревоги и сосредоточьтесь на желаемом Вами качестве физической или умственной организации. Вдумайтесь и углубляйтесь в сущность этого качества, представляйте его себе Вашими духовными очами. Дышите медленно и спокойно, регулируя дыхание силою воли. Выдыхая, «желайте»; вникайте в смысл произносимых в уме слов, думайте о достижении желаемого, будь то душевное спокойствие, здоровье, самообладание или сила воли. Это – стремление ввысь и молитва. Вдыхая, «вдохновляйтесь»; притягивайте из источника невидимых, но могучих сил души и духа всё, чего Вы ищете, и пусть эти упражнения продолжаются, скажем, по пятнадцать минут, два раза в день, и тот, кто испробует их, сравнительно скоро почувствует резкую перемену в себе, усиление воли и духовной мощи и повышенную способность к работе и добру.

Вышеуказанный метод самоусовершенствования имеет много преимуществ. Упражнения эти нужно производить наедине, и о них никогда не нужно говорить при посторонних, но всем избытком жизненной энергии и всеми новыми способностями и силами души, приобретаемыми благодаря этим упражнениям, нужно старательно и серьезно пользоваться в жизни, в кругу своей семьи и в сношениях с другими людьми.

Что нужно в каждом отдельном случае болезни души или тела, можно сказать, зная лишь подробности этого случая. «Новый способ мышления» так же стар, как мир, но правильно понятный и применяемый на практике он ясно показывает, чего может достигнуть в повседневно-

ной жизни дух слов: «могу» и «хочу». Последний лежит и в основании успешной гипнотической практики.

Научно-популярное издание
«Мысли об Истине»
Выпуск № 8
Сформирован 1 апреля 2014 года

Все читатели приглашаются принять участие в создании альманаха МОИ и присылать свои статьи и заметки для этого издания по адресу: Marina.Olegovna@gmail.com. Если присланные материалы будут соответствовать направлению Альманаха и минимальным требованиям информативности и корректности, то они будут опубликованы в нашем издании.

Основной вид существования Альманаха МОИ – в виде PDF-файлов в Вашем компьютере. Держите все выпуски МОИ в одной папке. Скачать PDF-ы можно с разных мест в Интернете, и не важно, откуда номер скачан. В Интернете нет одной фиксированной резиденции МОИ.

Содержание

<i>Гирам Джаксон. Курс гипнотизма и месмеризма</i>	<i>2</i>
Полный курс изучения Гипнотизма, Месмеризма, Терапевтики внушения, лечения и воспитания в сонном состоянии.	3
Руководство для применения магнетизма	40
<i>Эмиль Бертрам. Личный магнетизм и гипнотизм.....</i>	<i>50</i>
Глава I. Явления личного магнетизма и гипнотизма.....	50
Глава II. Исторический очерк и новый взгляд на явления гипнотизма	57
Глава III. Личный гипнотизм	65
Глава IV. Сила внушения и развитие силы воли	73
Глава VII. Мгновенное преодоление страха.....	82
Глава VIII. Развитие и укрепление памяти	83
<i>Джеймс Коатс. Гипнотизм и его практическое значение</i>	<i>86</i>
Глава I. Что такое гипнотизм	86
Глава II. Внушение в повседневной жизни	90
Глава III. Внушение в гипнотизме	93
Глава IV. Внушение на практике.....	97
Глава V. Внушение на практике (продолжение).....	101
Глава VI. Внушение на практике (продолжение)	104
Глава VII. Косвенное внушение и самовнушение	108
Содержание	114