

Э. Күэ

**Сознательное самовнушение как путь к
господству над собой**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 37.032
ББК 51.204.0
Э1

Э1 **Э. Куз**
Сознательное самовнушение как путь к господству над собой / Э. Куз – М.: Книга по Требованию, 2024. – 80 с.

ISBN 978-5-458-37784-3

Берлин, 1926 год. Книга издана в год смерти автора. Эмиль Куз, французский врач-психотерапевт, стал широко известен в начале XX века благодаря разработанному им методу самовнушения. С помощью этого метода, утверждает Куз, практически каждый человек может самостоятельно восстановить свое здоровье. Книга преследует чисто практические цели. Ее задача - ознакомление с новым методом, преподавание практических указаний и демонстрация многочисленных примеров. Впервые на русском языке книга была издана в 1920-х годах в Париже, Берлине и Нижнем Новгороде. Авторизованный перевод с последнего французского издания и предисловие Мих. Кадиша.

ISBN 978-5-458-37784-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригиналe, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

— образовались теперь ячейки его верных учеников и последователей, — институты его имени, продолжающие его дело и работающие теоретически и практически над развитием и совершенствованием метода самовнушения.

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

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

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

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

На вопрос этот следует ответить с величайшею осторожностью. В своей живой речи в своей книге Куэ настойчиво и неоднократно подчеркивает: «я не чудотворец и не целитель, — я никого не исцеляю и не лечу, — я только учу людей, каким образом они сами могут себя исцелять и лечить». Принципиально — по существу самого метода — это вполне справедливое и в высшей степени важное указание. Весь метод зиждется целиком и исключительно на обнаружении и развитии психической самодеятельности человека. Но недаром на страницах этой книжки читатель найдет на каждом шагу упоминание о «руководителе», о наставнике, об его роли в проведении подготовительных опытов, в производстве предварительного внушения и т. п.

Необходим ли такой руководитель? И возможно ли достижение

благоприятных результатов одним лишь самостоятельным применением метода?

Мы уже знаем, что основными элементами: метода являются два положения: с одной стороны, преобладающая роль *самовнушения*, и, с другой, необходимость развития и воспитания *воображения* (в противоположность воле), как рычага и двигателя всего нашего психического, а в конечном итоге и физического бытия. Но самовнушение в том *сознательном* и намеренном его применении, которое способно пробудить в человеке всемогущую способность «владения собой», всегда необходимо предполагает наличие какого-то толчка извне, какого-то руководящего начала. Таким толчком может быть или сильное эмоциональное переживание: напряженный аффект, или большой душевный подъем, какой мы наблюдаем в аудитории в Нанси, - или же хотя и более длительная, но, несомненно, более активная и целесоответственная методическая *подготовка*, — постепенное развитие способности самовнушения. С другой стороны, такого же внешнего воздействия требует и воспитание воображения. Самый процесс самовнушения, требующий, как увидит читатель, наивозможно более полного выключения волевых функций, предполагает развитие в субъекте способности *концентрации*, способности подвергать себя в более или менее полное пассивное состояние, и нуждается, следовательно, тоже в соответствующей подготовке.

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

Это постороннее внушение, играющее в методе Куэ столь значительную роль, должно соответствовать, однако, своему назначению. Прежде всего, оно должно производиться в бодрственном состоянии, без усыпления пациента. Гипнотическое внушение противоречило бы принципу развития самодеятельности и было бы возвратом к старым методам психического воздействия. Во-вторых — и это наиболее важно — постороннее внушение не должно быть самодовлеющим, не должно ограничиваться одним лишь устраниением тех или иных болезненных проявлений. Такое воздействие было бы временным, непрочным и весьма ограниченным по результатам. Целью подготовительного внушения может

и должно быть, по словам проф. Бодуэна, «исключительно развитые способности самовнушения».

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

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

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

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

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

МИХ. КАДИШ

Нашиими поступками управляет не воля, а воображение.

Внушение или, точнее, самовнушение — понятия, на первый взгляд,

совершенно новые, — на самом же деле они стары, как мир.

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

Уясняя себе возможность сознательного применения самовнушения, человек, прежде всего, избегает опасности вызывать в окружающих его людях дурные самовнушения, последствия которых могут быть опасны и гибельны; наряду с этим он приобретает возможность сознательно способствовать возникновению благих самовнушений, благодаря которым выздоравливают страдающие телесными недугами, обретают душевное равновесие неврастеники, больные духом и вообще все жертвы бессознательных самовнушений и возвращаются на путь истинный морально заблудшие.

Сознательное и бессознательное «Я»¹

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

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

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

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

«я»?

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

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

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

Мы называем его воображением, и оно то именно, вопреки установившемуся мнению, служит двигателем всех наших поступков, — даже вопреки нашей воле и как раз особенно в тех случаях, когда между обеими этими силами возникает конфликт.

Воля и воображение

В энциклопедических словарях понятие «воля» определяется обычно, как «способность свободного самоопределения к тем или иным действиям». Мы принимаем это определение за непогрешимую истину. На

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

самом же деле оно совершенно неправильно, ибо воля, в которую мы так незыблемо верим, неминуемо терпит *поражение* всякий раз, как только вступает в конфликт с воображением. Этот закон *непреложный*, не знающий никаких *исключений*.

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

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

Предположим, что перед нами на полу доска в 10 метров длины и в 25 сантиметров ширины. Само собой разумеется, каждый легко пройдет по ней с одного конца до другого и при этом ни разу не оступится. Изменим, однако, условия нашего опыта и допустим, что та же доска соединяет в виде мостика две башни высокого собора.

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

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

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

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

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

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

Всякий из нас наблюдал, вероятно, что когда мы забываем чье-

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

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

А кому из нас не приходилось испытывать приступа смеха? И разве не замечали мы, что смех становится все сильнее и сильнее, чем больше мы стараемся от него удержаться?

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

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

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

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

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

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

Есть много алкоголиков, которым очень хотелось перестать пить, но

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

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

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

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

Внушение и самовнушение

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

Если этот пример вас не удовлетворяет, мы можем сравнить воображение с диким конем без узды и без повода. Что остается всаднику, как не отиться на волю такого коня и мчаться, куда тот захочет? Очень часто, конечно, он может при этом сломать себе шею и очутиться во рву. Но достаточно всаднику наложить узду на коня, как роли тотчас же меняются. Уже не конь несет всадника, а всадник направляет коня, куда хочет. Уяснив себе огромную силу нашего бессознательного «я» или, что то же, нашего воображения, вы убедитесь сейчас из моих слов, что эта, на первый взгляд, неукротимая сила поддается так же легко обузданию, как бурный поток или бешеный конь.

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

Что такое, в сущности, внушение? Мы могли бы определить это понятие, как «процесс внедрения определенной мысли в мозг другого человека». Но существует ли такой процесс в действительности? В

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

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

Применение самовнушения

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

Вместо того, чтобы воспринимать, по обыкновению, бессознательное самовнушение, необходимо применять самовнушения сознательные. Это производится следующим образом. Сперва следует тщательно обдумать объект предполагаемого самовнушения и лишь затем, в зависимости от тех или иных доводов разума, повторить несколько раз, не думая ни о чем постороннем: «Это сбудется или, наоборот, это пройдет, — так будет или не будет...» и т. п. Если наше бессознательное «я» воспримет это внушение, т. е. превратит его в самовнушение, товшенное представление осуществится с буквальною точностью.

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

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

Если вы убедите себя в том, что вы можете сделать что-либо, само по себе *возможное*, — то вы это сделаете, как бы вам это ни было трудно. Если же, наоборот, вы *вообразите*, что не можете сделать какой-нибудь

самой простой вещи, то вы действительно окажетесь не в состоянии ее осуществить и самый ничтожный бугорок покажется вам непреодолимой горной вершиной.

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

Такие неврастеники при попытке выйти из владеющего ими тяжелого и подавленного состояния погружаются в него все больше и больше, — все равно как утопающие, которые, стараясь спасти свою жизнь и выплыть на поверхность воды, при каждом таком: своем усилии опускаются все глубже и глубже на дно.

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

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

Я превосходно сознаю, что можно легко прослыть сумасшедшим, когда высказываешь мысли, противоречащие твердо установившимся взглядам. Но все равно — рискуя даже таким приговором, я, тем не менее, утверждаю: очень многие люди больны физически или душевно только потому, что они *воображают* свою болезнь — безразлично, телесную или психическую. Многие совершенно не могут ходить, между тем как у них нет ни малейшего органического повреждения: их неспособность ходить объясняется исключительно тем, что они *воображают*, будто у них паралич. Как раз такие больные наиболее быстро достигают поразительных успехов и полного исцеления.

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

Но если бессознательное «я» служит источником многих наших страданий, то оно же, с другой стороны, может способствовать также и