

Леви Поль Эмиль

**Рациональное воспитание
воли. Практическое
руководство к духовному
самолечению и
самовоспитанию**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
П53

П53 **Поль Эмиль Л.**
Рациональное воспитание воли. Практическое руководство к духовному самолечению и самовоспитанию / Леви Поль Эмиль – М.: Книга по Требованию, 2022. – 192 с.

ISBN 978-5-519-92783-3

ISBN 978-5-519-92783-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

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 оригинале, 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.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

цамъ, проявляется въ различныхъ дѣйствіяхъ, ибо каждый мозгъ по своему воспринимаетъ идею, по своему реагируетъ на нее, сообразно съ своей психической индивидуальностью перерабатываетъ ее и связываетъ съ ней другія идеи; эти послѣднія, въ свою очередь, преобразуются въ ощущенія, эмоціи, органическіе акты, и въ результатъ всего этого является весьма сложный — различный смотря по психической почвѣ — динамизмъ, индивидуализирующий воспринятое впечатлѣніе. Поистинѣ можно сказать, что внушеніе доставляетъ сѣмя, а самовнушеніе оплодотворяетъ его.

Самовнушеніе не можетъ существовать безъ внушенія, такъ какъ ни одна мысль не зарождается самопроизвольно въ мозгу. «Въ умѣ нѣтъ ничего, чего не было-бы раньше въ воспріятіи». Всякая идея является изъ внѣшняго міра и передается при посредствѣ органовъ чувствъ; она можетъ быть вновь оживлена внутреннимъ впечатлѣніемъ. Когда врачъ, дѣйствуя самовнушеніемъ, превращаетъ недомоганіе въ сердечной области въ грудную жабу или колющую боль въ членахъ — въ атаксію, онъ знаетъ изъ книгъ или изъ практики, что симптомы его болѣзненнаго недомоганія встрѣчаются при грудной жабѣ или при атаксіи: здѣсь самовнушающее впечатлѣніе переходитъ, если такъ можно выразиться, во внушающую идею.

Если для того, чтобы избавиться отъ недомоганія, боли, ощущенія слабости, судороги въ вѣкахъ, больной сосредоточивается на мысли, что ничего этого онъ не испытываетъ, и всячески старается какимъ нибудь физическимъ или умственнымъ трудомъ, прогулкой, натираніемъ больного мѣста отвлечь свои мысли отъ представленія о болѣзни, то дѣлая это, онъ повинуется идеѣ, что это можетъ вылечить его или, по крайней мѣрѣ, облегчить его страданія. Эта идея есть плодъ его

наблюдений надъ другими, подкрѣпленныхъ личнымъ опытомъ. Онъ поступилъ бы точно также, если бы я ему сдѣлалъ такое внушеніе: «Вообразите себѣ, что вы уже избавились отъ болѣзни, что вы въ состояніи ходить, что вѣки ваши болѣе не смыкаются отъ судорогъ; и если вы остановите ваше вниманіе на этой мысли, вы вскорѣ же почувствуете, что болѣзнь ваша исчезла». Здѣсь опять таки фактъ самовнушенія, порожденнаго внушеніемъ.

Изъ этихъ краткихъ соображеній слѣдуетъ, что психотерапія есть ни что иное, какъ методъ леченія посредствомъ идеи, откуда бы она ни шла. Но для того, чтобы быть цѣлебной, идея должна быть управляема, дисциплинирована, приспособлена къ индивидуальности больного и часто воплощена и активна. Воля можетъ играть полезную роль въ терапевтикѣ, если она руководима идеей, активнымъ внушеніемъ, побуждающимъ клѣточку головного мозга или къ активному дѣйствію или къ спасительному бездѣйствію. Авторъ не безъ основанія озаглавилъ свою книгу: Рациональное самовоспитаніе воли и ея терапевтическое примѣненіе.

Я не хочу анализомъ обезцѣнить эту книгу; напротивъ, я желаю, чтобы читатель вполне наслаждался ею и оцѣнилъ ея высокое медицинское и философское значеніе. Онъ признаетъ въ ней трудъ такого-же опытнаго клинициста, какъ и глубокаго мыслителя, и она наведетъ его на многія благотворныя размышленія.

Предисловіе автора.

Несвѣдущая въ медицинѣ публика и даже сами врачи до сихъ поръ недостаточно освоились съ мыслью, что можно лечить, не прибѣгая къ лекарствамъ. Едва-ли найдется человѣкъ, который не могъ-бы привести нѣсколько извѣстныхъ ему случаевъ, когда больного вылечивали безъ помощи какого-бы то ни было аптечнаго снадобья, однимъ путемъ духовнаго воздѣйствія. Къ сожалѣнію, на это смотрять какъ на случаи исключительные, возможные при леченіи лишь нѣкоторыхъ субъектовъ и только при нервныхъ заболѣваніяхъ. Самое слово психотерапія — выражающее собою научную идею: раціональное примѣненіе психологическихъ законовъ къ терапевтикѣ — мало употребительно. А между тѣмъ, нѣтъ въ терапевтикѣ метода болѣе заслуживающаго вниманія, который опирался-бы на болѣе твердые принципы и могъ-бы имѣть болѣе обширное примѣненіе. Если люди часто оспариваютъ, а иногда и вовсе не признаютъ полезности психотерапіи, то это потому, что они не имѣютъ достаточно яснаго представленія о томъ, какимъ образомъ она дѣйствуетъ и какую громадную роль играетъ нравственное вліяніе въ многочисленныхъ душевныхъ заболѣваніяхъ. Оба понятія — какъ о леченіи путемъ духовнаго воздѣйствія, такъ и о возникновеніи душевныхъ болѣзней — неразрывно связаны между собой. Надо удивляться — примѣры мы приведемъ ниже — какое множество явленій, которымъ обыкновенно даютъ объясненія недостаточныя, избытныя, ошибочныя, во всякомъ случаѣ не имѣющія терапевтическаго значенія, становятся вполне понятными, какъ только за разрѣшеніемъ ихъ обращаются къ психологіи. И совершенно естественно, что при этихъ, главнымъ образомъ психическихъ процессахъ, прибѣгаютъ къ психическому-же леченію.

Примѣненіе нами къ себѣ самимъ психотерапевтического метода и составляетъ содержаніе этой книги. Это психическое самолеченіе не претендуетъ на такіе успѣшныя результаты, какихъ добились современная психотерапія. Но хотя и мало еще изученная, она представляетъ громадный интересъ, ибо, на нашъ взглядъ, она должна служить основой раціональнаго воспитанія воли.

Вначалѣ мы намѣревались ограничиться здѣсь вопросами чистой медицины, правда, нѣсколько уклоняющейся отъ обычнаго опредѣленія, — такъ какъ она въ одно и то-же время вѣдаетъ и тѣлесныя и духовныя немощи — и нѣсколько своеобразной въ способѣ примѣненія, такъ какъ она не нуждается въ содѣйствіи врача, ибо больной самъ становится своимъ врачомъ. Вотъ почему, желая сохранить за этимъ трудомъ характеръ вполне научный, мы въ то-же время старались излагать наши взгляды доступнымъ языкомъ, и съ этой цѣлью избѣгали употреблять техническіе термины.

Намъ казалось затѣмъ, что этотъ трудъ можетъ имѣть значеніе и за предѣлами, нами отмежеванными ему вначалѣ, а именно, значеніе философское и нравственное, мало тогда нами предвидѣнное, но которое не лишнее было-бы отмѣтить. Глава, въ которой изложены «Наблюденія», ясно говоритъ, что мы хотѣли составить практическое руководство, но мы надѣемся, что идеи, изложенныя въ послѣдней части этой книги, будутъ служить настоящимъ мѣриломъ ея цѣнности, ибо онѣ составляютъ ея естественное и логическое заключеніе. Впрочемъ, мы придерживались лишь общихъ положеній, предоставляя каждому читателю путемъ размышленія дополнить и доразвить то, на что мы только указали. Идеи, составляющія содержаніе нѣкоторыхъ страницъ, уже по существу своему должны были быть

облечены въ литературную форму. Но мы постоянно заботились о томъ, чтобы сохранить простоту выраженія и точность мысли.

Въ заключеніе не могу не высказать надежды, что эта книга, при ознакомленіи съ ней читателя, доставитъ ему хоть немного того удовольствія и той пользы, какія она доставила намъ при ея составленіи.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

Теоретическія основы.

ГЛАВА I.

Содержаніе предмета. Психическая терапевтика.

Мы намѣрены доказать въ этомъ сочиненіи, что можно предохранять тѣло и душу отъ многихъ заболѣваній, и что въ случаѣ физическаго или душевнаго разстройства, можно собственными средствами добиться облегченія страданій и даже полного исцѣленія. Пожалуй, это покажется слишкомъ самоувѣренно съ нашей стороны. Если же вполне уяснить себѣ, что планъ нашъ основанъ на изученіи законовъ, руководящихъ нашимъ духомъ — законовъ простыхъ по изложенію, но несомнѣнно чреватыхъ благопріятными послѣдствіями для того, кто захочетъ примѣнять ихъ разумно и методично — планъ этотъ уже не покажется столь трудно исполнимымъ. Для того, чтобы достичь власти надъ собой — цѣль по истинѣ достойная всякаго усилія — необходимо, на мой взглядъ, выполнить слѣдующія условія: изучить эти законы и, вдумавшись въ нихъ, проникнуться ихъ важнымъ значеніемъ, затѣмъ продѣлать нѣсколько опытовъ, чтобы укрѣпиться въ этомъ своемъ убѣжденіи и всѣми силами стараться удержать за собой и постепенно развивать въ себѣ эту способность къ физической и нравственной дисциплинѣ.

Словомъ, дѣло идетъ о воспитаніи воли, при чемъ

особенное вниманіе обращается на то, что она можетъ и должна вліять на болѣзни, какъ нашего духа, такъ и нашего тѣла. Всѣмъ извѣстно, какое вліяніе имѣетъ духъ на тѣло. Это вліяніе могло-бы приносить громадную пользу, а между тѣмъ оно остается безплоднымъ, частью потому, что до сихъ поръ не позаботились облечь его въ болѣе осязательную форму, а также за отсутствіемъ съ нашей стороны сочувственнаго вниманія, которое оплодотворило-бы его. Самъ врачъ очень часто забываетъ, что онъ призванъ лечить не только тѣло, но и душу. Унылому неврастенику онъ прописываетъ всевозможныя тоническія лекарства, дѣйствующія на нервную систему: хининъ, колу, препараты изъ фосфорно-кислой соли и пр. Ему и въ голову не приходитъ, что доброе слово, сказанное кстати, порой укрѣпляетъ лучше всякаго тоническаго снадобья. Здѣсь играетъ главную роль, такъ сказать, нравственное вліяніе врача на больного. Но бываютъ случаи, когда психическое воздѣйствіе проявляется болѣе осязательнымъ образомъ, и его можно методически примѣнять. Возьмемъ для примѣра чисто динамическій параличъ, т.-е. такой, который не сопровождается никакимъ видимымъ органическимъ поврежденіемъ нервной системы. Какъ поступаютъ въ данномъ случаѣ? Предписываютъ поочереды — дѣлая опыты на больномъ — душъ, массажъ, электризацію. И часто все это леченіе долгое время не сопровождается никакими результатами. А все потому, что оно направлено не въ ту сторону, куда слѣдуетъ, или лишь косвенно задѣваетъ первопричину; а причина то болѣзни сидитъ не въ мозгу костей, не въ нервахъ — совершенно здоровыхъ — не въ мускулахъ, нормально сокращающихся, а въ головномъ мозгу, утратившемъ свою регулирующую функцію. Если больной не можетъ двигаться — въ случаѣ паралича нижнихъ оконечно-

стей — то это потому, что при ходьбѣ предполагается участіе мозга, регулирующаго сокращенія различныхъ мускуловъ: больной находится въ положеніи ребенка, начинающаго ходить. И подобно тому, какъ ребенка учатъ дѣлать первые шаги, такъ и здѣсь для изученія болѣзни слѣдуетъ воспитывать парализованный членъ, т.-е. слѣдуетъ вновь научить мозгъ, забывшій, какъ это дѣлается, разумно связывать движенія различныхъ мускульныхъ группъ. Иными словами: въ подобномъ случаѣ слѣдуетъ прежде всего примѣнить психическое лечение.

Не доказываетъ-ли этотъ двойной примѣръ, что можно лечить тѣло при посредствѣ духа, и что эта психическая терапевтика имѣетъ большое значеніе. Но если тѣ, кто призваны стоять на стражѣ человѣческаго здоровья и по возможности исцѣлять болѣзни, если они очень часто имѣютъ лишь поверхностное представленіе объ этой наукѣ, можно-ли ожидать, чтобы простые смертныя сами прибѣгали къ этимъ мало извѣстнымъ опытамъ въ надеждѣ получить облегченіе?

Кто говоритъ — конечно, слѣдуетъ заботиться о своемъ тѣлѣ, но не менѣе необходимо подумать и о раціональной гигиенѣ и терапевтикѣ нашего духа. Развѣ не въ нашемъ характерѣ со всѣми его качествами и недостатками кроется первопричина нашихъ успѣховъ или неудачъ въ жизни? Развѣ не важно было-бы для каждаго изъ насъ сумѣть развить первые и сократить, а то и совсѣмъ искоренить послѣднія? Развѣ душевныя страданія не такъ-же чувствительны, какъ и физическія, а пожалуй и еще тяжелѣе? И развѣ — что еще важнѣе — они не отражаются очень часто на нашемъ тѣлѣ? Испугъ, неожиданность, гнѣвъ, беспокойство, скука, словомъ, всякаго рода волнующія мысли и чувства — вотъ что обыкновенно бываетъ исходнымъ пунктомъ для истерическихъ заболѣваній,

неврастений, для всѣхъ этихъ, болѣе или менѣе ярко выраженныхъ нервныхъ разстройствъ, которыя и представляютъ собой довольно обширную исторію вліянія «душевныхъ движеній» на нашъ организмъ. Страхъ сопровождается обыкновенно дрожью, біеніемъ сердца, подчасъ поносомъ; внезапный испугъ — моментальнымъ параличомъ (недаромъ говорятъ: у него руки опустились); печаль вызываетъ слезы, отсутствіе аппетита, плохое пищевареніе, слабость во всемъ тѣлѣ; отъ боязни, тоски у человѣка сжимается желудокъ, лицо блѣднѣетъ, вытягивается, онъ теряетъ сонъ и пр. Не является-ли это краткимъ перечнемъ симптомовъ всевозможныхъ нервныхъ болѣзней? Мало того: функциональное разстройство влечетъ за собой и органическое, что уже не такъ легко поддается леченію. А разъ такое поврежденіе на лицо, мы такъ и подстерегаемъ каждое наше ощущеніе, чтобы еще болѣе преувеличить его, и такимъ образомъ невольно, но постоянно играемъ въ руку болѣзни, т.-е. питаемъ ее. И тогда уже трудно выйти изъ заколдованнаго круга: одинъ недугъ порождаетъ другой*).

Намъ кажется, вышеприведеннаго достаточно, чтобы убѣдить читателя въ томъ, что психическое леченіе такъ-же важно, какъ и физическое. Чего ждать больной отъ врача даже въ томъ случаѣ, если онъ знаетъ, что болѣзнь его неизлечима? Иной разъ просто слово утѣшенія, которое вселило-бы въ его душу немного надежды, вѣры, ободрило-бы его. И пусть не говорятъ, что все это одна иллюзія — хотя и она въ данномъ случаѣ явилась-бы благодѣяніемъ — что тутъ все дѣло въ воображеніи, на которое и стараются подѣйствовать: этимъ сквернымъ словомъ слишкомъ часто злоупотребляли, желая замаскировать собствен-

*) Лиебо. Терапевтика путемъ внушенія.

ное невѣжество, неумѣнье распознать настоящую причину болѣзни. Коль скоро гнетущія чувства и мысли влекутъ за собой такія разнообразныя и порой глупокія разстройства всего организма, то не логично-ли, не естественно-ли, внушая пріятныя мысли и чувства, вызвать улучшение въ состояніи больного, а быть можетъ и полное его выздоровленіе?..

«Будемъ стараться лечить нашихъ больныхъ такъ, какъ, говорятъ, Рейль лечилъ своихъ, пишетъ Фейхтерслебенъ **). У него они могли лишиться жизни, но никогда не теряли надежды». Надежда...

...Это еще далеко не все, ибо отъ насъ зависитъ найти въ насъ самихъ не только поддержку и утѣшеніе, но и дѣйствительное облегченіе страданій и даже испъленіе отъ физическихъ и душевныхъ болѣзней. Надо только разумно и настойчиво пользоваться тѣми средствами, которыя намъ доставляетъ истинное познаніе самихъ себя.

**) Фейхтерслебенъ. Гигіена души.

„Такъ какъ рѣчь идетъ о полезныхъ нервныхъ возбужденіяхъ — пишетъ проф. Бушаръ — я могу съ увѣренностью сказать, что врачъ можетъ и долженъ своей личностью способствовать спасительной нервной реакціи, спасительному повороту въ болѣзни. Такъ какъ спокойствіе духа, довольство окружающимъ, довѣріе — суть могучіе помощники въ борьбѣ съ болѣзнію, а благодаря довѣрію одно ободряющее слово рождаетъ въ душѣ больного надежду, а затѣмъ и увѣренность въ выздоровленіи, необходимо, чтобы врачъ сумѣлъ внушить довѣріе своему пациенту. И для этого нѣтъ надобности, чтобы онъ обладалъ внушительной, или обаятельной внѣшностью, достаточно, если онъ будетъ свѣдущъ въ своемъ дѣлѣ, внимателенъ и будетъ благосклонно относиться къ больному“. (Предисловіе къ Руководству Терапевтики Берліоза).