

ПУТЬ К ГОСПОДСТВУ НАД СОБОЙ*

*Нашими поступками управляет
не воля, а воображение*

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

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

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

Сознательное и бессознательное "я"***

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 не одетым выходит из комнаты, спускается по лестнице, идет куда-нибудь по длинному коридору, что-то

**Из книги Э. Куэ "Сознательное самовнушение как путь господства над собой", Берлин, 1932*

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

там делает, исполняет иногда даже большую работу, – возвращается за-тем к себе в комнату, ложится вновь спать, а на утро приходит в изумление, находя неожиданно законченной работу, которую он прервал накануне вечером. Работа исполнена фактически им, хотя он сам и не имеет об этом ни малейшего представления. Какой же силе повиновалось его тело, если не силе бессознательной, если не его же бессознательному "я"?

Возьмем далее весьма частые, к сожалению, случаи *delirium tremens* у алкоголиков. В припадке бешенства больной хватается 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 охва-тывает чувство омерзения при виде этого кровавого зрелища, 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"?

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 с величайшей точностью отмечает все самые незначительные события нашей жизни. С другой стороны, эта память чрезвычайно легковерна и без всякой критики воспринимает все, что ей говорят. Так как, однако, наше бессознательное "я" при посредстве мозга оказывает решающее влияние на деятельность всех наших органов, то в результате мы наблюдаем явление, кажущееся нам на первый взгляд совершенно невероятным: нашему бессознательному "я" достаточно вообразить, что тот или иной орган функционирует правильно или неправильно или что то мы испытываем то или иное ощущение, как действительно этот орган начинает работать соответствующим образом и мы действительно получаем то или иное, представленное нашим бессознательным "я", ощущение.

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

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

Воля и воображение

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

Это кощунство! это парадокс! скажете вы. Нисколько. Это истина, чистейшая истина, 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 большим 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 невыполнимым.

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 неожи-