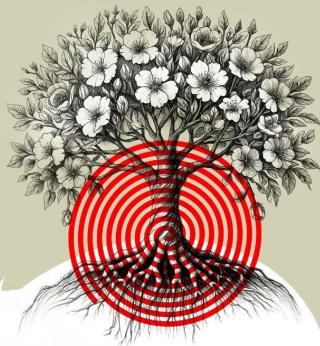




ЭМИЛЬ **КУЭ**

САМОВНУШЕНИЕ МОЖЕТ ВСЕ



Эмиль Куэ

Самовнушение может всё

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73850537

Управление собой с помощью осознанного самовнушения:

Аннотация

«Самовнушение может всё. Мой метод» – сборник, включающий две книги Эмиля Куэ – французского фармацевта и практика психотерапии.

«Управление собой с помощью осознанного самовнушения» – один из самых ранних и при этом самых системных текстов о том, как управлять внутренним своим состоянием словами. Эмиль Куэ предлагает не “мотивационные лозунги”, а ясную, повторяемую методику, где ключевую роль играют внимание, воображение и привычка мыслить в нужном направлении.

В основе книги – простая, но фундаментальная идея: когда “воля” спорит с “воображением”, чаще побеждает именно воображение; поэтому важно не давить на себя, а «перепрошивать» внутренний автоматизм мягкой регулярной формулой. Куэ даёт читателю практический ритуал (в том числе знаменитое «каждый день во всех отношениях мне становится всё лучше и лучше») и показывает, как применять его к привычкам, тревоге, уверенности, работоспособности и саморегуляции – без мистики и без сложной терминологии.

«Веря, что вы хозяин своих мыслей, вы им и становитесь. Каждая наша мысль – добрая или злая – становится осязаемой, вещественной, превращается, одним словом, в реальность», а эта книга о том, как это происходит.

«Мой метод» – книга, очень быстро ставшая культурным феноменом по всему миру: её печатали в рекламе, она звучала в песнях, продавалась даже на браслетах – редкий случай, когда психологическая практика стала частью городской моды. А в США вокруг книг и лекций развернулся настоящий ажиотаж: пресса описывала взрыв продаж, множественные переиздания (в том числе пиратские), а один из участников книжного рынка вспоминал, что «Масу's» перезаказывал книгу по 500 экземпляров несколько раз в день

Ценность книги в том, что она написана «без тумана»: Куэ объясняет, почему попытки «заставить себя» нередко дают обратный эффект, и как обходить сопротивление – через мягкую, повторяемую формулу, которая работает не силой воли, а силой правильного внушения. Это не философия и не религия, а технология для повседневного применения: как задавать формулировки, когда повторять, как не превращать практику в самообман и что делать, если «не получается».

Сегодня текст книги звучит особенно свежо именно потому, что не обещает магии: он даёт минималистичный «протокол» управления собой, который легко встроить в вашу жизнь. Если вам нужна книга, которая запускает практику с первой же главы – без морализаторства и без «эзотерического» налёта – этот текст то, что вам нужно.

Содержание

Сознательное «я» и бессознательное «я»	7
Воля и воображение	10
Внушение и самовнушение	14
Применение самовнушения	16
Как учить пациентов делать самовнушения	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Эмиль Куэ

Управление собой с помощью осознанного самовнушения

Внушение – вернее, **самовнушение** – предмет, казалось бы, относительно новый в практической психологии и в то же время столь же древний, как мир.

Он нов потому, что доныне его изучали неверно и потому понимали неправильно; и древний потому, что возник вместе с появлением человека на земле. В самом деле, самовнушение – это орудие, которым мы владеем от рождения; и в этом орудии – или, точнее, в этой силе – скрыта поразительная, неисчислимая мощь, которая – в зависимости от обстоятельств – даёт то наилучшие, то наихудшие результаты.

Знание этой силы полезно каждому из нас; но особенно необходимо оно врачам, судьям, адвокатам и всем, кто занят делом воспитания.

Сумев сознательно пользоваться этой силой, можно, во-первых, избегать того, чтобы невольно вызывать в других дурные самовнушения, способные привести к губительным последствиям; а во-вторых, сознательно пробуждать благие самовнушения – возвращая телесное здоровье больным и

нравственное здоровье невротикам и оступившимся, бессознательным жертвам прежних самовнушений, – и направлять на верный путь тех, кто склонен был сворачивать на неверную дорогу.

Сознательное «я» и бессознательное «я»

Чтобы правильно понять суть внушения – или, говоря точнее, самовнушения, – необходимо знать, что внутри нас существуют два совершенно различных «я». Оба разумны; но одно – сознательно, другое же – бессознательно. Поэтому существование второго обычно ускользает от внимания. И всё же доказать его очень легко: достаточно лишь присмотреться к некоторым явлениям и на несколько минут задуматься над ними.

Возьмём, к примеру, такие случаи.

Всем известно, что такое сомнамбулизм: сомнамбула ночью встаёт, не просыпаясь, выходит из комнаты – одевшись или нет, – спускается по лестнице, проходит по коридорам и, совершив какие-то действия или выполнив какую-то работу, возвращается к себе, снова ложится в постель, а на следующий день с величайшим удивлением обнаруживает, что дело, оставленное накануне незаконченным, завершено.

И всё же это сделал он сам – не сознавая того. Какой силе повиновалось его тело, если не бессознательной силе, то есть его бессознательному «я»?

Рассмотрим теперь другой, увы, слишком частый случай: пьяница, поражённый белой горячкой. Будто охваченный

безумием, он хватает первое попавшееся оружие – нож, молоток или топорик, – и с яростью обрушивается на тех, кому не посчастливилось оказаться рядом. Когда приступ проходит, он приходит в себя и с ужасом взирает на кровавую картину вокруг, не понимая, что сам был её виновником.

И здесь разве не бессознательное «я» заставило несчастного поступать так? [1]

Сравнивая сознательное «я» с бессознательным, мы видим: сознательное часто обладает весьма ненадёжной памятью; бессознательное же, напротив, наделено памятью чудесной и безошибочной – оно записывает без нашего ведома малейшие события и самые, казалось бы, незначительные поступки нашей жизни. Более того, оно доверчиво и с безрасчётной покорностью принимает то, что ему говорят.

А поскольку именно бессознательное управляет деятельностью всех наших органов – через посредство мозга, – возникает результат, который может показаться вам парадоксальным: **если оно верит**, что какой-то орган действует хорошо или плохо, или что мы испытываем то или иное ощущение, – то этот орган действительно начинает действовать хорошо или плохо, и мы действительно испытываем это ощущение.

Бессознательное «я» не только ведаёт функциями нашего организма; оно правит и **всеми нашими поступками**, какими бы они ни были. Это то, что мы называем **воображением**; и именно оно – вопреки распространённому мнению

– всегда заставляет нас действовать, и особенно заставляет действовать **против нашей воли**, когда между этими двумя силами возникает противоборство.

Воля и воображение

Если открыть словарь и найти слово «воля», мы прочтём там определение: «способность свободно определять некоторые поступки». Мы принимаем это определение за истинное и неоспоримое, хотя ничто не может быть более ложным. Та воля, которой мы так гордимся, **всегда уступает воображению**. Это правило абсолютно и не знает исключений.

«Кошунство! Парадокс!» – воскликнете вы.

«Ничуть! Напротив, это чистейшая правда», – отвечу я.

Чтобы убедиться, откройте глаза, оглядитесь и попытайтесь понять, что видите. Тогда вы придёте к выводу, что мои слова – не праздная теория, порождение большого ума, а простое выражение факта.

Предположим, на земле лежит доска длиной **тридцать футов** (около 9 метров) и шириной **один фут** (около 30 сантиметров). Очевидно, каждый сможет пройти по ней от одного конца до другого, не ступив за край. Но изменим условия опыта и представим себе ту же доску на высоте башен собора. Кто тогда сможет пройти по этой узкой дорожке хотя бы несколько футов? Слышали бы вы меня? Вероятно, нет.

Не сделав и двух шагов, вы задрожите – и, несмотря на все усилия вашей воли, наверняка рухнете вниз.

Почему же вы не упадёте, если доска на земле, и почему должны упасть, если она поднята на высоту? Потому лишь,

что в первом случае вы **воображаете**, будто легко дойдёте до конца, а во втором – воображаете, что **не сможете**.

Заметьте: воля бессильна заставить вас идти вперёд; если вы вообразили, что не можете, – это становится для вас совершенно невозможным. Если кровельщики и плотники способны на подобное, то лишь потому, что они **думают, что могут**.

Головокружение целиком вызывается картиной, которую мы рисуем в уме: будто сейчас упадём. Эта картина тотчас становится фактом – несмотря на все усилия воли; и чем яростнее эти усилия, тем быстрее достигается результат, противоположный желаемому.

Рассмотрим теперь человека, страдающего бессонницей. Если он не прилагает усилий уснуть, он спокойно лежит в постели. Но если он пытается волей заставить себя заснуть, то чем больше он старается, тем беспокойнее становится.

Разве вы не замечали: чем сильнее вы стараетесь вспомнить имя человека, которое забыли, тем упорнее оно ускользает – пока вы не замените мысль «я забыл» мыслью «через минуту я вспомню», и тогда имя возвращается само собой, без малейшего усилия?

Пусть те из вас, кто ездит на велосипеде, вспомнят дни учёбы. Вы ехали, судорожно вцепившись в руль и боясь упасть. Вдруг заметив на дороге малейшую помеху, вы пытались объехать её – и чем больше старались, тем вернее налетали прямо на неё.

Кто не испытывал приступа неудержимого смеха – который вырывается тем сильнее, чем больше стараешься его подавить?

Каково было внутреннее состояние человека во всех этих обстоятельствах?

«Я не хочу упасть, но **не могу**»;

«Я хочу уснуть, но **не могу**»;

«Я хочу вспомнить имя госпожи такой-то, но **не могу**»;

«Я хочу объехать препятствие, но **не могу**»;

«Я хочу перестать смеяться, но **не могу**».

Как видите, во всех этих столкновениях **воображение** неизменно одерживает победу над волей – без единого исключения.

К тому же ряду относится и случай с предводителем, который бросается вперёд во главе войска и увлекает людей за собой, тогда как крик «Спасайся кто может!» почти наверняка приводит к поражению. Почему? Потому что в первом случае люди воображают, что должны идти вперёд, а во втором – что они побеждены и обязаны бежать.

Панург отлично понимал заразительность примера, то есть действие воображения, когда, желая отомстить купцу на одном корабле, купил у него самого большого барана и бросил в море, заранее будучи уверен, что за ним последует всё стадо, – что и случилось.

Мы, люди, в чём-то похожи на овец: невольно и непреодолимо нас тянет следовать чужому примеру, потому что мы

воображаем, будто иначе нельзя.

Я мог бы привести ещё тысячу примеров, но боюсь утомить вас перечислением. Однако не могу умолчать об одном факте, который показывает огромную власть воображения – или, иначе говоря, бессознательного – в борьбе против воли.

Есть пьяницы, которые хотят бросить пить, но не могут. Спросите их – и они вполне искренне ответят, что желают быть трезвыми, что спиртное им противно, но их неудержимо влечёт пить вопреки собственной воле, несмотря на весь вред, который они сознают.

Точно так же некоторые преступники совершают преступления как бы против самих себя; и когда их спрашивают, почему они так поступили, они отвечают: «Я не мог удержаться; что-то меня толкало, это было сильнее меня».

И пьяница, и преступник говорят правду: они вынуждены делать то, что делают, по той простой причине, что воображают, будто не могут этому помешать.

Итак, мы, столь гордые своей волей, мы, верящие, что свободны поступать как хотим, в действительности – лишь жалкие куклы, нитями которых управляет наше воображение. Мы перестаём быть куклами лишь тогда, когда учимся направлять своё воображение.

Внушение и самовнушение

Из сказанного можно сравнить воображение с потоком, который неумолимо уносит беднягу, упавшего в него, как бы тот ни пытался выбраться на берег. Поток кажется неукротимым; но если знать как, его можно повернуть с пути и направить к фабрике – и там преобразовать его силу в движение, тепло и электричество.

Если этой метафоры недостаточно, сравним воображение – «безумца в доме», как его называли, – с необъезженным конём без узды и без поводьев. Что остаётся всаднику, как не нестись туда, куда конь пожелает? А нередко, если конь понесёт, его бешеная скачка кончается в канаве. Но если всаднику удастся надеть на коня узду – роли меняются.

Уже не конь идёт куда захочет: всадник заставляет его вести себя туда, куда хочет **он**.

Теперь, осознав огромную силу бессознательного, или воображающего существа, я покажу, как этим «я», до сих пор считавшимся неукротимым, можно управлять так же легко, как потоком или необъезженным конём. Но прежде чем идти дальше, надо точно определить два слова, которые часто употребляют, не понимая их должным образом: **внушение** и **самовнушение**.

Итак, что такое внушение? Его можно определить как «акт навязывания идеи мозгу другого человека». Существу-

ет ли такое действие в действительности? Строго говоря – нет. Внушение само по себе не существует. Оно не существует и не может существовать иначе как при обязательном условии: **превратившись в самовнушение** у того, кому оно адресовано. Самовнушение же можно определить как «внедрение идеи в самого себя – самим собой».

Вы можете внушить кому-то мысль; но если бессознательное этого человека её не примет, если оно, так сказать, не «переварит» её, чтобы превратить в самовнушение, – результат не наступит. Я и сам порой делал довольно обычные внушения людям, обычно очень послушным, – и безуспешно. Причина была в том, что бессознательное отказывалось принять внушение и не превращало его в самовнушение.

Применение самовнушения

Вернёмся теперь к тому месту, где я сказал, что мы можем управлять и направлять своё воображение – так же, как можно управлять потоком или необъезженным конём. Для этого, во-первых, достаточно знать, что это возможно (а почти никто этого не знает); и, во-вторых, знать, какими средствами это достигается.

Так вот, средство чрезвычайно простое: это то, чем мы пользуемся каждый день с самого рождения – не желая того и не понимая, и совершенно бессознательно; но, к несчастью для нас, мы часто пользуемся этим неправильно и себе во вред. Средство это – **самовнушение**.

Тогда как мы постоянно даём себе **бессознательные** самовнушения, всё, что от нас требуется, – научиться давать себе **сознательные**; и делается это так: прежде всего – тщательно взвесить в уме то, что должно стать предметом самовнушения, и затем, в зависимости от того, нужен ли ответ «да» или «нет», несколько раз повторить, ни о чём другом не думая: «Это приходит» – или «Это уходит»; «Это произойдёт» – или «Это не произойдёт», и так далее, и так далее...¹

Если бессознательное принимает это внушение и превращает его в самовнушение, – то вещь (или вещи) осуществ-

¹ Разумеется, речь идёт лишь о том, что **находится в пределах наших возможностей**.

ляются во всех подробностях.

Понятое так, самовнушение – не что иное, как гипноз в том виде, в каком я его понимаю; и я определил бы его простыми словами: **влияние воображения на нравственное и физическое существо человека**. Это влияние несомненно; и, не возвращаясь к прежним примерам, приведу ещё несколько.

Если вы убедите себя, что способны сделать нечто – при условии, что это **в принципе возможно**, – вы сделаете это, как бы трудно ни было. Если же, напротив, вы *вообразите*, что не можете сделать даже самую простую вещь на свете, – для вас это станет невозможным, и кочки превратятся в неприступные горы. Так бывает с неврастениками: считая себя не способными к малейшему усилию, они нередко не в силах пройти и нескольких шагов, не изнемогая.

И те же неврастеники тем глубже погружаются в своё уныние, чем яростнее пытаются от него избавиться, – подобно несчастному в зыбучих песках: чем больше он бьётся, тем быстрее тонет. Точно так же бывает достаточно подумать, что боль *уходит*, – и вы чувствуете, как она действительно мало-помалу ослабевает; и наоборот: достаточно подумать, что вы страдаете, – и боль тотчас начинает приходить.

Я знаю людей, которые заранее «назначают» себе мигрень на определённый день, при определённых обстоятельствах, – и в этот день, при этих обстоятельствах, они, разумеется, её и получают. Они навели болезнь на себя так же, как другие ис-

целяют свои болезни посредством *сознательного* самовнушения.

Я знаю: в глазах света обычно выглядят безумцами те, кто осмеливается выдвигать идеи, к которым не привыкли. Но, рискуя прослыть таким безумцем, я утверждаю: если некоторые люди больны душевно и телесно, то лишь потому, что они *воображают* себя больными душевно или телесно. Если другие оказываются парализованными без всякого органического повреждения, которое объяснило бы паралич, – то потому, что они *воображают* себя парализованными; и именно среди таких людей происходят самые поразительные исцеления.

Если же одни счастливы, а другие несчастны, – то потому, что они воображают себя такими: ведь два человека в совершенно одинаковых обстоятельствах могут быть – один *совершенно счастлив*, другой *абсолютно несчастен*. Неврастения, заикание, отвращения, kleptomания, некоторые случаи паралича – всё это лишь результат бессознательного самовнушения, то есть действия **бессознательного** на физическое и нравственное существо.

Но если наше бессознательное – источник многих наших недугов, оно же способно вызвать и исцеление наших телесных и душевных болезней. Оно может не только исправить зло, которое само причинило, – оно в силах исцелять и подлинные болезни: так велико его действие на наш организм.

Запритесь в комнате в одиночестве, сядьте в кресло, за-

кройте глаза, чтобы ничто не отвлекало, и на несколько минут сосредоточьтесь на мысли: «То-то и то-то исчезнет» – или: «То-то и то-то осуществится». Если вы действительно совершили самовнушение, то есть если ваше бессознательное усвоило идею, которую вы ему предложили, – вы с удивлением увидите, как задуманное сбывается.

(Заметьте: свойство самовнушённых идей – жить в нас неузнанными, и мы узнаём о них лишь по производимому ими эффекту.)

Но главное – и это существенно, – **нельзя привлекать волю** при упражнении в самовнушении; потому что если воля не согласна с воображением, если человек думает: «Я заставлю это случиться», – а воображение отвечает: «Ты хочешь, да только этого не будет», – то не только не достигают желаемого, но получают прямо противоположное.

Это замечание чрезвычайно важно: оно объясняет, почему столь неудовлетворительны результаты там, где, лечя нравственные недуги, стараются *перевоспитать* волю. Нужна не дрессировка воли, а **воспитание воображения**; и именно благодаря этой тонкой разнице мой метод часто удавался там, где терпели неудачу другие – и далеко не самые малоуважаемые.

Из многочисленных опытов, которые я ежедневно ставил в течение двадцати лет и исследовал с мельчайшей тщательностью, я вывел следующие заключения, сведя их к законам:

1. Когда воля и воображение враждуют, **всегда побеж-**

даёт воображение, без единого исключения.

2. В борьбе воли с воображением сила воображения находится в **прямом отношении к квадрату воли**.

3. Когда воля и воображение согласны, они не складываются – одно **умножает** другое.

4. Воображение можно направлять.

(Выражения «в прямом отношении к квадрату воли» и «умножает» не вполне точны в строгом смысле; это лишь наглядные сравнения, призванные сделать мысль яснее.)

После сказанного могло бы показаться, что никто не должен болеть. Это верно. Любая болезнь, какова бы она ни была, **может** уступить самовнушению – как бы дерзко и невероятно ни звучало моё утверждение. Я не говорю, что она *всегда* уступает; я говорю – *может*, а это другое.

Но чтобы научить людей сознательному самовнушению, их нужно обучить **как**, – так же, как обучают чтению, письму или игре на фортепиано. Самовнушение, как я уже говорил, – орудие, которым мы владеем от рождения, и которым мы бессознательно играем всю жизнь, как младенец трясёт погремушкой. Однако это опасное орудие: если обращаться с ним неосторожно и бессознательно, оно может ранить и даже убить. Зато, если уметь применять его сознательно, оно может спасти жизнь. О нём можно сказать то же, что Эзоп сказал о языке: «Это одновременно и лучшее, и худшее на свете».

Сейчас я покажу, как каждый может извлечь пользу из

благотворного действия сознательно применяемого самовнушения.

Говоря «каждый», я немного преувеличиваю: есть две категории людей, у которых трудно пробудить сознательное самовнушение:

1. умственно недоразвитые, неспособные понять, что им говорят;
2. **те, кто не желает понимать.**

Как учить пациентов делать самовнушения

Принцип метода можно свести к нескольким словам: **невозможно думать о двух вещах одновременно**, то есть две идеи могут стоять рядом, но не могут быть наложены одна на другую. **Всякая мысль, полностью заполняющая наше сознание, становится для нас истиной и стремится превратиться в действие.**

Итак, если вы сумеете заставить больного думать, что его недуг идёт на поправку, – он исчезнет; если вы добьётесь того, чтобы kleптоман думал, что больше не будет воровать, – он перестанет воровать, и так далее, и так далее. Это обучение, которое, возможно, кажется вам невозможным, в действительности – самое простое в мире. Достаточно с помощью ряда подходящих, постепенных опытов обучить человека, так сказать, азбуке сознательной мысли; вот этот ряд. Следуя ему буквально, можно быть совершенно уверенным в хорошем результате – кроме двух категорий людей, названных выше.

Первый опыт². Подготовительный

Попросите испытуемого встать прямо, так чтобы тело было жёстким, как железный прут; ступни – сомкнуты от носка к пятке, но щиколотки остаются подвижными, словно на шарнирах. Объясните, что он должен стать похожим на доску, укреплённую на основании шарнирами и уравновешенную на земле.

Дайте ему заметить: если такую «доску» слегка толкнуть в любую сторону, она падает всей массой, без сопротивления, в ту сторону, куда её толкнули. Скажите, что сейчас вы потянете его назад за плечи, и он должен дать себе упасть в ваши руки без малейшего сопротивления, поворачиваясь на щиколотках, как на шарнирах, то есть не отрывая ступней от пола. Затем потяните его назад за плечи; если опыт не удался, повторяйте, пока не получится – или почти не получится.

Второй опыт

Начните с того, что объясните испытуемому: чтобы показать, как на нас действует воображение, вы сейчас попросите его думать: «Я падаю назад, я падаю назад...». Скажите, что в голове у него не должно быть **никакой другой мысли**, –

² Эти опыты принадлежат Сэйджу из Рочестера.

чтобы он не рассуждал и не гадал, упадёт он или нет; не думал, что при падении может ушибиться, и т. п.; и, разумеется, чтобы он не «помогал» вам нарочно, падая из вежливости. Но если он действительно ощутит, что **что-то** толкает его назад, – пусть не сопротивляется и подчинится этому импульсу.

Затем попросите испытуемого **высоко поднять голову** и **закрыть глаза**; положите правый кулак ему на затылок, а левую ладонь – на лоб и скажите: «Теперь думайте: “Я падаю назад, я падаю назад...”», – и вместе с тем повторяйте ему: «Вы падаете назад... Вы... па... да... е... те... на... зад...» и т. д.

Одновременно легко сдвигайте левую руку назад – к левому виску, над ухом, – а правый кулак убирайте **очень медленно**, но непрерывным движением.

Сразу же чувствуется, как испытуемый делает лёгкое движение назад: он либо удерживается и останавливает падение, либо падает полностью. В первом случае скажите ему, что он **сопротивлялся**, и что он думал не только «я падаю», но ещё и «я могу ушибиться, если упаду». Это правда: если бы он не думал последнего, он упал бы, как чурбан. Повторите опыт, говоря командным тоном – так, будто вы **вынуждаете** испытуемого подчиниться.

Повторяйте, пока опыт не удастся полностью – или почти полностью. Оператор должен стоять немного позади испытуемого, выставив вперёд левую ногу и далеко отставив пра-

вую, чтобы его самого не сбили, когда испытуемый падает. Пренебрежение этой предосторожностью может привести к «двойному падению», если человек тяжёлый.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.