

Бібліотека Психотерапевтичного Кабінету  
за редакцією проф. В. М. ГАККЕБУША.

---

Д-р Й. В. СТРІЛЬЧУК

# ГІПНОТЕРАПІЯ

(ЛІКУВАННЯ ГІПНОЗОЮ ТА НАВІЯННЯМ)



Видання Київського Психотерапевтичного Кабінету.

1927.

Бібліотека Психотерапевтичного Кабінету  
за редакцією проф. В. М. ГАККЕБУША.

---

Д-р Й. В. СТІЛЬЧУК

# ГІПНОТЕРАПІЯ

(ЛІКУВАННЯ ГІПНОЗОЮ ТА НАВІЯННЯМ)

Видання Київського Психотерапевтичного Кабінету.

1927



## П Е Р Е Д М О В А

Праця д-ра Й. В. Стрільчука, основника й надхненника Київського психотерапевтичного кабінету, є перша книжка на цю тему українською мовою.

Призначена для широкого читача, вона цілком науково викладає сучасний стан науки, що справді тільки-но народжується, — психотерапії та її великої частини—гіпно-терапії. Виясняючи явища гіпнози, автор додержується цілком матеріалістичного погляду, викладає гіпнозу в звязку з останніми досягненнями в суто фізіологічному тлумаченні його, згідно з наукою академіка Павлова. Це особливо збільшує цінність книжки, а живий, зрозумілий виклад, гарна мова безумовно сприятимуть широкому розповсюдженню її. Ця книжка починає низку подібних видань на такі самі теми, під загальною назвою: «Бібліотека Київського Психотерапевтичного Кабінету».

Проф. **В. Гаккебуш.**

---

## В С Т У П

Психотерапія, цеб-то лікування певних хороб психічним впливом є один з могутніх засобів лікування багатьох хороб, а зокрема лікування діяльних розладів нервової системц.

Успіхи психотерапії цілком очевидні; багато різних нервових хороб, що раніш не піддавались лікам, тепер дуже успішно лікуються впливом на психіку.

Всім відомий клініцист Штрюмпель сказав, що психічні впливи, як-от помисловість, хвилювання, затурбованість, мозкове перевтомлення і т. инш., є головніші чинники захворювань тіла та його органів.

Великий успіх психотерапії пояснюється не тільки тим, що вона є могутнє знаряддя лікування неврозів та різних психо-патологічних ухилів, а головним чином тому, що вона є допоміжна форма лікування й соматичних захворювань.

За влучним виразом відомого психотерапевта Шульца, хроба тим більш надає прав психотерапії, чим більш складає свою зброю соматичне лікування, чи в наслідок повної капітуляції, чи тому, що, не помітно для попереднього суто фізичного лікування, до хроби підкралась загальна психо-фізична зміна—невроза.

*Гіпнотерапія* (лікування гіпнозою та навіянням) являє собою один з відділів загальної психотерапії, на якому ми й маємо зупинитись у цій книжечці, розрахованій на масового активіста.

Гіпнотерапія полягає в тому, що за допомогою гіпнози та навіяння переводиться лікування різних хороб, переважно функціонального нервового характеру.

Лікування гіпнотерапією має найбільші успіхи, там, де зачеплено здебільшого вищі мозкові центри—коркові апарати великого мозку, що найбільше підпадають психічній травмі.

Що-до ушкоджень і функціональних розладів мозкових центрів, які лежать нижче, то вони менш піддаються цій методі лікування.

Лікарчий ефект гіпнози полягає, головним чином, у після-гіпнотичному навіюванні. Післягіпнотичне навіювання встановлює в мозкові та в психіці ґрунтові спокуси або асоціації,

які все більш і більш протистоять і нейтралізують хворобливий стан, а через це вони поступово слабіють і, нарешті, зовсім зникають.

Переживання хорим нав'язного має величезне значіння в знищенні симптомів хвороби. Нав'язання збуджує переживання певних почувань і чуттів, а через це відповідним чином реагує на організм.

Найголоснішим завданням при лікуванні гіпнозою та нав'язанням є виявлення самої хвороби, встановлення точної діагнози хвороби.

Завдання гіпнотерапевта, як і взагалі психотерапевта— виявити дійсний корінь хвороби.

Коли хорий звертається по допомогу, він розказує лише про ознаки своєї хвороби, а про причину він може не знати, або знати дуже мало і дати лікареві лише незначну ниточку для виявлення дійсної причини захворювання.

Коли-ж виявляється дійсна причина, то весь лікарський вплив нав'язання скеровується насамперед на боротьбу з цим, так-би мовити, тайним болізнотворним явищем. Коли-ж знищено чинник хвороби, то й ознаки її здебільшого зникають сами собою. Надаючи належної уваги психотерапії, а зокрема гіпнотерапії, треба, проте, рішуче застерегти від універсальності гіпнози та нав'язання в лікуванні хвороб.

Гіпнотерапія є лиш одна з метод лікувати хвороби переважно функціонального нервового характеру, і так на неї й треба дивитись.

### **Стисла історія гіпнози та нав'язання.**

З самого початку їх історії, аж до XVIII віку, гіпнозу пояснювали як надприродне містичне явище. Лише з 1734 року (за часів німецького лікаря Месмера) гіпноза починає займати середину поміж наукою та містикою.

В ті часи німецький лікар Месмер винайшов спосіб гіпнотизації пасами (відповідними рухами гіпнотизера). Він перший дає напівмістичне пояснення гіпнози і видає себе за першого винахідця нової природньої сили—магнетизму, силою якого можна користуватись для лікарської мети.

Месмер гастролював по багатьох європейських столицях, набуваючи собі слави видатного лікаря. В Парижі улаштували йому навіть лікарню. Він всіма засобами підтримував легковір'я своїх одвідувачів. Дійшло до того, що в збудованій для нього лікарні, він поміж ліжками порозставляв чани, наповнені залізними стружками. Месмер серйозно пояснював своїм відвідувачам, що ці чани збільшують силу магнетизму.

Так складалася в той час теорія, що за причину гіпнози

вважала не що інше, як особливу енергію, що полягала в магнетичних випромінюваннях (вилученнях).

Першою людиною, що одверто стала на оборону наукової гіпнози, був учений лікар Бред.

Цей лікар розвіяв містичне пояснення гіпнози і зробив це явище цілком приступним науковому вивченню. Далі на оброні гіпнози, як цілої науки та натурального явища, стали славетні фізіологи Ріше, Бош, Гайдеган та інші.

За останнє п'ятидесятиріччя гіпноза придбала цілу низку наукових дослідників, як Беренгейм, Форель, Моль, Данилевський, Павлєв (відомий фізіолог), Бехтерєв та інших вчених, що своїми дослідями та науковим авторитетом примусили вчених робітників та громадянство уважніше поставитись до гіпнози.

Методичний науковий дослід гіпнози почав лікар Льебо, що написав 1866 р. працю «Про сон та аналогічні явища». Льебо довів, що гіпноза є не що інше, як штучний сон, який спричиняє навіяння; він в усіх своїх хорих викликав гіпнотичний стан ступневим переконанням та систематичним навіянням.

Цей винахід зацікавив Нансійського лікаря Беренгейма та фізіолога Бош, які, роблючи досліди, остаточно визнали за гіпнозою лікувальне значіння.

Ця Нансійська школа каже: «Гіпнози немає, а є тільки навіяння». Ця школа стверджувала також, що спеціального гіпнотичного сну немає, а є звичайний сон з певним ускладненням через навіювання.

Згодом стає на оборону гіпнози, як науки, відомий учений Шарко, що дає теж своє визначення гіпнози. Шаркова школа каже, що гіпнотичні маніпуляції впливають у пацієнтів не тільки на душевну сферу, але ще мають певні фізіологічні впливи, переважно на нервову та м'ясну систему, незалежно від будь-якого навіяння.

На думку Шарко, гіпноза являє собою штучне викликання неврози (гістерії). Отже ми бачимо, що на причини виникання гіпнози склалось дві школи:

1. Нансійська, яка вважала, що гіпноза викликається виключно словесно-психічним навіюванням;

2. Шаркова (Сальпетрера), що відкидала вищезазначене і пояснювала виникання гіпнози суто фізичними, або фізіологічними причинами.

Треба відзначити, що погляд школи Шарко на гіпнозу, як на штучно викликану неврозу, або особливий нервовий стан, схожий на гістерію, є неправильний, безпідставний. Коли-б це було так, то тоді усіх, або більшу половину людей

треба визнати за гістериків, бо гіпнозі підпадає більша половина людей.

Погляд психологічної школи (Беренгейма), що гіпноза є тільки чинник навіяння, також не витримує наукової критики, бо явище гіпнози одним тільки психічним чинником пояснювати не можна.

Часом, без усякого психічного навіювання, одноманітне тікання годинника, дзюрчання річки, блимання світла перед очима то-що можуть викликати гіпнотичний стан.

Науково визнано тільки те, що гіпнозу можна викликати, як навіянням, так і фізичними чинниками, що безпосередньо впливають на нервову систему.

Бехтерев каже, що на гіпнозу треба дивитись, як на видозміну сну й, оскільки сон не є лише психічне явище і не викликається одними психічними впливами, але обмовлюється також певними фізичними чинниками, так і гіпнозу треба викликати як психічними способами навіяння, так і тими або іншими фізичними впливами.

*Тепер, перед натиском суворо-матеріалістично-біологічного світогляду, гіпноза дістала наукове теоретичне і психологічне обґрунтування, на якому ми й зупинимось.*

Гостра наукова метода поставила гіпнозу на той шлях, де вона повинна рішуче відмежуватись від своєї попередньої столітньої спадщини.

### **Наукові підвалини гіпнози.**

Жодна властивість вищої нервової системи людського організму не звернула на себе такої уваги, як явище гіпнози та навіювання.

Щоб зрозуміти ці явища, треба хоч коротко зупинитися на самій нервовій системі.

Людський або тваринний організм дуже складний, але всі апарати та органи його мусять працювати в повній згоді поміж собою, мусять бути зв'язані один з одним.

Ясна річ, що повинен бути такий апарат, який дає їм цю спроможність працювати в контакт і гармонії. Це є нервовий апарат (мозок та нерви), що допомагає організмові орієнтуватися в оточенні та в обставинах і керує всіма людськими виявами, думками, бажаннями, то-що.

Нервовий апарат ділиться на центральну частину (головний, спинний мозок та нервові вузли) і периферичні нерви, що наче ниточки пронизують усі закуточки нашого тіла.

Ці нервові ниточки йдуть від периферії до мозку (доосередні нерви), або від мозку до периферії (відосередні нерви),



або між різними пунктами (осередками) мозку, утворюючи між ними звязок (комунікаційні нерви).

Головний мозок складається з великого, малого та довгастого мозку.

Великий мозок щілиною ділиться на дві півкулі—праву і ліву.

Уся поверхня великого мозку вкрита щілинами й рівчачками, між якими містяться закрутки.

У тварин, що своїм розвитком стоять нижче за людину, цих рівчачків та закруток багато менше, а то й зовсім немає.

У людини, в ембріональній стадії її розвитку, є період, коли мозок без рівчачків та закруток.

У корі головного мозку є певні ділянки (мозкові центри), що керують тим чи іншим відділом нашого тіла, та його властивостями.

До цих мозкових центрів іде нервове роздратування (сигнали) з тої чи іншої частини тіла, на яке вони відповідно реагують, посылаючи туди певні розпорядження.

Властивість усякого живого організму, навіть найпростішого, реагувати так або інакше на всяке роздратування, що йде як з середини, так і з зовні, зветься *рефлексом*.

Рефлекси переводяться спеціальним нервовим механізмом—рефлекторною дугою. Ця дуга складається: 1) з доосереднього нерву, цеб-то нерву, що приймає роздратування від периферії і проводить його до мозкової клітини, 2) з мозкової клітини, 3) з відосереднього нерву, цеб-то нерву, що проводить відповідне розпорядження на роздратування.

Приклад: в очі людини пускають сніп сильного світла, він дратує очний нерв, що, як і доосередній нерв рефлекторної дуги, несе це роздратування до головного мозку в осередок—центр зоровий.

Він реагує на це явище, і в ту саму мить відосереднім нервом тієї самої рефлекторної дуги викликає звузіння зіниці, щоб захистити око від різкого світла.

Людина, народжуючись уже на світ, має цілу низку рефлексів, що дають їй спроможність пристосуватись до відповідних умов оточення.

*Усі рефлекси повстають незалежно від волі та бажання людини.*

Крім вроджених, так званих *безумовних рефлексів*, людина за своє життя набуває *непостійних умовних рефлексів*, що залежать від багатьох умов того оточення, де перебуває людина.

Що-ж являє собою умовний рефлекс? Пояснимо прикладом, що спостерігали в лабораторії проф. Павлова.

Собаці кладуть у рот шматок м'яса, при тому завжди з одної посудини певного кольору (напр., чорного). М'ясо роздратує кінці смакових нервів, якими це роздратування, як доосереднім нервом, переходить до відповідного центру головного мозку, а від нього відосереднім нервом воно передається до слинної залози. Ця залоза реагує на це виділенням слюни. Тут маємо ще вроджений простий рефлекс.

Так само можна викликати відділення слюни не тільки м'ясом, але самим кольором посудини (у даному разі чорним).

Тут перед нами умовний рефлекс.

Що-разу, коли собаці давали м'яса, чорний колір дратував її зір.

Це роздратування йшло в центр зору, а звідти певними комунікаційними волокнами до центру, що керує відділенням слюни.

Отак на безумовнім істотнім рефлексі (виділення слюни під впливом роздратування м'ясом) проф. Павлов виховав умовний рефлекс. (Один чорний колір без м'яса дає той самий ефект).

Дослідники школи проф. Павлова довели, що на кожному безумовному рефлексі організму виховуючи можна одержати цілу низку складних умовних рефлексів.

Умовні рефлекси тимчасові, непостійні, залежать від багатьох умов оточення й вироблюються у людини протягом усього життя.

От, через ці умовні рефлекси й виникає нова велика сила тимчасових і сталих звязків з оточенням, що допомагають існуванню людини в природі.

У корі головного мозку раз-у-раз повстають процеси роздратування, гальмування, замикання та розмикання між різними частинами мозку.

За принципом цих процесів і повстають та згасають умовні рефлекси.

Гальма-ж утворюється поволі.

Спочатку рефлекси легко розгальмовуються; тому діти такі непостійні, несталі, легко підпадають навіюванню.

Певно гальма утворюється на 12—14 році, коли поруч з вихованими умовними рефlekсами є відповідні умовні гальма.

Людина з цього часу стає витриманіша, сталіша що-до оточення.

Рефлекси—ніби-то наші невідомі оборонці від шкідливого впливу оточення. Такі явища, як реагування на горе слізьми, що дають полегкість, на радість—веселим настроєм, на жах—замиранням серця, пояснюються геть чисто рефлекторним впливом.

Лабораторія вченого Павлова робить висновок, що *звичайний сон виникає також за допомогою рефлексології*. За день праці в організмі у людини виникають певні продукти, що струють кору головного мозку і тим гальмують його діяльність.

Через це гасне функція певних часток головного мозку, настає сон, що має на меті зберегти потрібну для вищих відділів центральної нервової системи енергію.

«Сон, — каже Павлов, — це гальмування, що поширюється на великі ділянки півкуль і навіть на середній мозок». Гальмування починається з певного обмеженого місця, а далі поширюється, поступово охоплюючи всі відділи кори головного мозку.

У сонної людини свідомості і волі нема, бо кору головного мозку, що керує розумовою діяльністю людини, загальмовано.

Решта центральної нервової системи, що керує тваринним життям та самовільною діяльністю організму, працює без перерви, не підпадаючи ні нашим бажанням, ні волі.

Через те підчас сну ми втрачаємо волю та свідомість, а тваринне життя організму працює правильно (правильно б'ється серце, дихаємо, працює шлунок).

*Можна викликати ще сон штучний, схожий до нормального сну, навіюючи асоціативні явища, що рефлекторно гальмували-б кору головного мозку.*

Нормальний сон супроводить втома, важкість в руках, в ногах, повіках, поступове отупіння думок, волі то-що.

*Коли здоровій людині будете навіювати ці явища, то ви виховуватимете «умовний сонний рефлекс», цеб-то, умовне сонне згальмування кори головного мозку.*

Уміння викликати умовний сонний рефлекс є основа гіпнотизації. Сон — це згальмування відділів головного мозку з причин «унутрішніх або зовнішніх» (одноманітність), або з цілковитої відсутності зовнішніх роздратувань (абсолютний спокій).

Є ще звичайні умови для сну. Наприклад, дитина, що звикла заспати тільки на руках у матері, ніколи не засне без цієї умови.

Тут впливає вихований умовний сонний рефлекс, цеб-то умовне сонне гальмування на руках у матері.

Справді, коли дитина засипала декілька разів на руках у матері звичайним сном, то в неї поступово виховувались умовні рефлекси (заколювання, теплові роздратування то-що), а тому, як тільки вона знову потрапить в ті самі умови

—на руки до матері, то дуже швидко засипає, наче її гіпно-тизують.

В освітленні рефлексології гіпноза стає дуже ясним, дуже простим явищем.

Вона також є наслідок нормальної діяльності певних психічних процесів, що в основі їх лежить одна з найважливіших нормальних властивостей людської психіки—здатність підпадати навіюванню.

Гіпноза—лише певний природний стан центральної нервової системи, одна з таких форм, при яких мозок пристосовується до оточення. Експериментальні дослідження функцій головного мозку—рефлексологія—остаточно ліквідують чудодійну містичність гіпнози і цілком науково пояснюють причини її виникання. Візьмемо приклад виникання гіпнотичного сну. Примушуємо людину дивитись на одну точку якоїсь речі. Настає стомленість зору (асоціативне явище сну). Далі одним голосом стиха навіюємо явище процесу засипання: важкість повік, лупання очима, приємну втому, важкість тіла, кінцівок то-що.

По кількох хвилинах при вмілій техніці наступає сонливість, а потім сон. Отже тут є рефлекторний процес гальмування, з одного боку, через роздратування чуття, а з другого боку—виникнення умовного сонного рефлексу шляхом навіяння. При гіпнозі всю роботу мозку пригнічено зовні і зведено на нівець.

Критика та контроль цілком зникають і все обмежується лише одним навчанням.

Кора головного мозку з усіма головними центрами, за винятком центру слухового, гальмується, припиняє свою працю і стає цілком приступною для навіювання гіпнотизера. Центр слуховий, неначе «вартовий пункт», один лише зв'язує гіпнотика та гіпнотизера.

Коли-ж гальмування поширюється і на цей «вартовий пункт», то зв'язок-рапорт переривається: гіпнотик виходить з під впливу гіпнотизера й прокидається вже через силу природних законів діяльності умовних рефлексів розгальмування.

Отже, гіпноза—це умовний сонний рефлекс, що його виховують на безумовнім рефлексі-сні з усіма характерними для його (сну) властивостями.

### **Навіяння.**

Під навіянням треба розуміти запровадження в психіку людини якого-небудь образу, ідеї, руху, уявлення або по-

чуття, що сприймають не тільки без переконань, а цілком несвідомо, без всякої критики, а це і має рішуче значіння.

Головна підвалина навіяння—це віра.

Навіяний образ завжди призводить до тої чи іншої реалізації його, як-що поле свідомости досить звужене, цеб-то, коли нема цінувальних критичних асоціацій, що загальмовують. Через це навіяння наближається до рефлексу і, як каже вчений Гурнуа, «навіяння»—рефлекторний акт свідомости.

Зараз ми зупинимось на самих навіяннях, що настають без гіпнози.

Візьмемо кілька прикладів таких яскравих і приступних, що можна проконтролювати.

Треба тільки зазначити, що навіяння наяву (без гіпнози) удаються далеко не меншій кількості людей, ніж навіяння гіпнози.

Так, наприклад, беремо бадьору людину, що до цього часу ніколи не підпадала гіпнозі, кажемо їй: «Станьте рівно. Пильно дивіться на мене. Коли я нарахую десять, то ви не зможете повернутись і зійти з місця».

Справді, нараховуєте десять. Ваш об'єкт, як укопаний приростає до підлоги.

Правда, такі досліди не на кожній особі вдаються.

Такі самі досліди можна робити з закриванням повік очей, викликанням тимчасового параліжу кінцівок то-що. Це саме стосується до впливу несамохітніх процесів в організмі навіянням наяву.

Пригадайте лікарів, яким вдається навіянням заспокоїти функціональні або нервові болі, або стан роздратування. Згадайте замови знахарів, що досягають тої самої мети й пояснюються самим навіянням.

Треба відзначити, що обсяг навіяння такий самий, як і в гіпнозі, з тою тільки одміною, що успіх його не такий надійний.

### **Навіяння у повсякчасному житті.**

У нашім житті явища навіяння трапляються дуже часто, але ми на них майже не звертаємо уваги, бо часто бачимо їх і звикаємо. Таке навіяння проходить в захищеному стані, і тоді ми кажемо, що це «замасковане навіяння».

Коли-ж джерело не є щось конкретне,—окрема особа, наприклад, а щось таке, що поширюється на багатьох, на цілі групи, яка-небудь ідея, або ситуація (сугестивна сила), що, мов іскра, перескакує з одного на другого в натовпі, то в таких випадках ми це називаємо масовим навіянням.

Наприклад, на маленьких засіданнях варто лише кому-небудь позіхнути, як усі, що там є, починають робити те саме несвідомо. Або часто за обідом, коли всі їдять якусь страву, не помічаючи, що вона, скажемо, солона, як тільки хтось зауважить, інші теж починають казати те саме.

Нарешті, часто буває, що коли в компанію, де панував кепський настрій, з'явиться весела людина, як враз загальний настрій підноситься й суму наче не було.

Причиною усього цього є не що інше, як масове навіяння.

Серед людей часто-густо натрапляємо на осіб, що дуже легко піддаються впливові сторонньої людини, яка вміє пригнічувати їхню волю своїм авторитетом або характером.

Навіть такі речі, як захоплення тої чи іншої частини суспільства модним письменником, лікарем, художником, професором, агітатором, теж пояснюються навіянням.

У своїй передмові я накреслив цілу низку історичних яскравих фактів масового навіяння.

*Але, крім навіяння замаскованого, індивідуального та масового, є ще самонавіяння.*

Воно полягає в тому, що окрема особа може бути одночасово джерелом і об'єктом навіяння.

Для прикладу звернемо увагу на так зване «кохання». Кохання геть усе пронизано процесом самонавіяння. Найяскравіше самонавіяння може виявитись на фізичних процесах людського організму. Кому доводилося мати справу з так званими помисливими (підозрілими, мнітельними) людьми, той про це добре знає.

Найкраще це виявляється в різних нервових розладах діяльності серця або кишок, в головних болях, безсонні то-що.

Починається це з того, що така помислива людина весь час, або в певні періоди перебуває під острахом того, що в неї, мовляв, почнеться чи те, чи інше з зазначених захворювань, вона його чекає і воно справді настає під впливом самонавіювання.

*Коли ви настирливо будете думати, що у вас хоре серце, то під впливом самонавіяння справді можуть початись різні ознаки хорого серця, хоч у дійсності воно буде цілком здорове.*

Гістеричним людям під впливом остраху може здатись, що в них настане параліж; і справді, це може статись в результаті того-ж таки самонавіяння.

Усіх прикладів самонавіяння тут не переказати.

## Техніка гіпнози.

Гіпнотизувати може кожна людина, що знається на фізіології та рефлексології, але треба пам'ятати, що гіпноза в руках навіть цих людей, коли вони не лікарі-фахівці, може бути великою загрозою для здоров'я людини.

Тільки компетентним що-до гіпнози лікарям гіпнозою та навіянням можна користуватися, як ліками.

Гіпнотизування мусить бути поставлене також під певний контроль, а головне—мусить переводитись в спеціальних лікарських закладах.

Користуватись гіпнозою, як розвагою, ніяк дозволити не можна.

Це не є таке вже нешкідливе явище, як багато людей про це думають.

*Нашим завданням є познайомити з тими шляхами, якими можна привести людину в гіпнотичний стан.*

Насамперед мусимо підкреслити, що всякі рекламні засоби—«найкращі» і т. инш.—не існують.

Існує безмежна кількість засобів, як в практиці, так і в техніці гіпнози.

—«Усі дороги ведуть до Риму» при умілій орієнтації та техніці.

Треба пам'ятати, що гіпноза спричинюється асоціативними явищами до звичайного сну, шляхом навіяння. Отже головна мета полягає у вихованні умовного рефлексу, що гальмує кору головного мозку.

До чинників, що сприятимуть цьому, належать:

- 1) Фізичні чинники, що безпосередньо впливають на органи чуття (рездратування чуття, зору, слуху);
- 2) Навіювання словом;

Ніяких трафаретних форм у техніці гіпнози не повинно бути.

Гіпнозу можна викликати найрізноманітнішими способами. Головна передумова — це поява асоціативних явищ, що супроводять сон.

Гіпнозувати—це значить привчати людину спати під навіюванням.

Ті пояснення, що обмежуються певними трафаретними формами та способами, не витримують жодної критики.

Ще й тепер є багато авторів у литаннях гіпнози, які кажуть, що гіпнотизери мало що не родяться такими, що вони мають надзвичайну силу.

Основні передумови гіпнотизації—бажання та довір'я з боку об'єкта знатися на фізіології та певній тренівовці

що-до уміння спричинити умовний сонний рефлекс з боку гіпнотизера.

Проте, найчастіше за науковими даними вживають таких способів: один—фіксація погляду, а другий, комбінований—фіксація погляду зі словесним навіянням.

Щоб викликати гіпнозу фіксацією погляду, об'єкта примушують пильно дивитись на невелику блискучу річ, яку тримають на віддаленні 8—10 дюймів від лоба.

Погляди обох очей зосереджують на цій речі, тоді зорові вісі вельми сходяться, чому стає напруженість, спочатку досить неприємна, а далі це спричинює втому, потім спокій, млявість, сонливість,—і, через рефлекторне гальмування кори головного мозку, за 10—12 хвилин настає гіпнотичний сн.

Цей спосіб викликати сон—чисто фізичний, без словесного навіювання, чому його самого гіпнотизери вживають рідко.

Є багато суб'єктів, що одразу не піддаються гіпнозі, але повторними сеансами в них проте виховують сонний умовний рефлекс, привчають їх, так-би мовити, засипати, і їх, нарешті, цілком опановує гіпноза.

Другий спосіб, що ним найчастіше користуються—це фіксація погляду в супроводі словесного навіювання.

Тут так само фіксують спочатку погляд об'єктів на якійсь речі, а через кілька хвилин одноманітним голосом навіюють об'єктові звичайне асоціативне явище сну.

Усі навіювання переводяться на зразок того, як мати заколисує дитину, і повторюються по кілька разів, доки об'єкт не призвичаїться засипати.

Об'єктові навіюють, наприклад, що в його важчають повіки (вони і справді втомлюються від довгого пильного вдивляння в річ). Далі важчають руки, ноги, все тіло, настає отупіння думок, волі.

Потім трохи владним голосом кажуть, що повіки очей замикаються і що настає сон.

Уже через 10—15 хвилин сон настає. (Але буває часто, що сеанс триває до 30 хвилин і більше).

Щоб гіпнотичний сон був глибокий, вживають часто такої методи: підчас сеансу будять об'єкта, а потім знову гіпнотизують.

Часом повторюють це декілька разів, аж поки не наступас глибокий сон.

Иноді гіпнотизуючи досить буває монотонного повторювання «спіть»!, як настає гіпнотичний сон.

Ті гіпнотизери, що не уявляють собі процесу гіпнози з



наукового боку, створюють підчас гіпнози цілу містичну загадковість з усякими кривляннями.

Містиці тут, розуміється, немає жодного місця, бо перед нами відбувається звичайне, таке природне здоровій людині явище, як штучне виховування умовного сну—гіпнози.

Підчас гіпнотичного сну між загіпнотизованим та тим, що гіпнотизує, є особливий зв'язок—рапорт, через що загіпнотизований переймає від гіпнотизера усі його навіювання та ілюзії уявлення.

Цей зв'язок залишається протягом усього сеансу і лише в найглибшій гіпнотичній сні він зникає, і тоді об'єкт ніяких навіювань не переймає.

Залишилась незагальмована лише одна маленька слухова сфера, що тримає зв'язок (рапорт) з тим, що заснує, та тим, що гіпнотизує.

Через цей відділ ідуть тільки роздратування, що їх навіює гіпнотизер і що спричиняються до зміни різних умовних рефлекторних процесів у різних напрямках і відділах кори мозку.

### **Ступінь гіпнози та гіпнотичного навіювання.**

Що-до сили гіпнотичного сну, то ми за останніми науковими даними поділяємо на три ступені: легкий, середній і глибокий ступінь гіпнози.

Глибокий ступінь гіпнози поділяється на стадію самнабулізму і стадію глибокого сну.

У легкому ступені гіпнози об'єкт засипає і перебуває в стані спокійної пасивності і майже противиться навіюванням.

Так що коли в такої людини очі заплющені, а ви говорите, що вона не може їх відкрити, то в об'єкта може вистачити сили волі, щоб їх відкрити.

Середній ступінь гіпнози відзначається помітною сонливістю. Передусім слабнуть м'язи, воля, думка; рука, піднята сторонньою особою, падає, м'яв нежива. Самий об'єкт майже цілком підпадає навіюванню гіпнотизеровому.

Цей ступінь часто носить назву «каталепсії», бо тут об'єкт робиться наче автоматом.

Коли такому об'єктові навіть стати на груди, то він витримає вагу людського тіла і не зігнеться, бо всі м'яси його перебувають в дуже напруженому стані. Коли людині, що перебуває в стані каталепсії, зігнути руку, ногу, або надати тої чи іншої пози, то вона залишатиметься в ній аж доти, доки зовні не буде наказу прийняти нормальний стан.

Глибока гіпноза робить об'єкта вже цілком слухняним

автоматом. У цім стані чулисть шкіри і м'яснів зовсім пригуплені. Можна, наприклад, поколотити голкою усю шкіру в будь-якому місці, а об'єкт абсолютно не реагуватиме на це. У глибокій гіпнозі лише в стадії глибокого сну об'єкт не піддається ніякому навіянню.

За науковими даними, ствердженими повсякчасними досвідами, у гіпнотика можна викликати найрізноманітніші зміни та явища, що супроводяться цілою низкою ознак з боку психіки й тіла. Усі навіяні явища та речі об'єкт сприймає без жодної критики, цілком пасивно, і на кожне явище відповідно реагує. Скрутіть звичайний папірець, покладіть об'єктові в рот і скажіть йому, що це цигарка з махорки. Він її буде курити, ніби пускаючи дим та спльовуючи. А коли такий об'єкт не курив взагалі, то ще й скривиться з огидою. Так само можна навіяти купання, перебування в тій чи тій країні, молодість, дитинство, старість, сором, жах то-що.

На всі навіювання, як з боку психіки, так і з боку тіла, буде відповідна реакція.

Наприклад, навієте об'єктові, ніби він упився. Об'єкт починає хитатись, обличчя робиться байдуже, веселе і т. инш. Навіюєте купання — об'єкт роздягається, лізе ніби-то в воду, кривиться, робить рухи, наче плаває і т. инш.

Отже загіпнотизований способом навіювання позбувається реального зовнішнього світу й переноситься в фантастичний.

Ці обмани чуття бувають переважно в зоровій межі, але вони можуть захоплювати сферу решти чуттєвих органів.

Усі ці явища звичайно настають не від порушення діяльності чуттєвих органів, а від того, що чутливі сприймання підлягають і перероблюються силою уявлення, викликаного відповідним навіюванням \*).

### **Прикорочення гіпнози.**

Щоб вивести людину з гіпнотичного стану, досить відмінити все, що було навіяно, за винятком того, що розраховано на післягіпнотичне навіювання.

Після цього говориться приблизно таке: «Ви зараз прокинетесь. Коли я рахуватиму до 5-ти, ви за кожним рахунком будете прокидатись, будете почувати себе свіжим, ніби відпочили. Коли зупинюсь на 5-ти—ви прокинетесь в гарному настрої й почуватимете себе добре».

---

\*) Об'єктивних тілесних ознак ступневої гіпнози немає; найголовніша ознака та, що об'єкт не може з власної волі розплющити очі.

Звичайно, що найкращою ознакою гіпнотичного стану була-б «каталепсія», але вона не завжди може бути.

### **Самопочуття після пробудження від гіпнози.**

Загіпнотизований, прокинувшись, залишається в тому самому стані, в якому він був до гіпнози. Він веде себе так, як і людина, яка щойно прокинулася.

Багатьох цікавить питання, чи пам'ятають гіпнотики, щб з ними переводили підчас гіпнотичного сеансу.

Тут переважно все залежить від того, якого ступеня була гіпноза, і від самого навіювання. Коли об'єкт перебував у стані гіпнози, а до того ще йому й навіяно, що він нічого не буде пам'ятати, що з ним робили, то такий об'єкт нічого і нічого пам'ятати й не буде. Залежно від глибини гіпнози та відповідного навіяння, об'єкт може або все пам'ятати, що з ним робилось в гіпнозі, або лиш невиразно уявляти, або ж і зовсім нічого не пам'ятати.

### **Післягіпнотичний вплив навіювання.**

З боку медицини та її соціального боку дуже цікаві так звані післягіпнотичні навіювання.

Полягають вони в тому, що підчас гіпнози об'єктові навіюється те чи інше завдання, яке він виконує в зазначений від гіпнотизера термін майже точно.

У цьому переважно полягає значіння гіпнози в медицині, як засобу лікування різних нервових розладів. Але сама змога післягіпнотичного навіювання залежить і від самого змісту навіяння. Зміст навіяння має відповідати інтересам даної особи в її звичайному стані, з її відношенням до оточення.

Іншими словами, коли навіювання йде в розріз з соціальною структурою об'єкта, він завдання не виконує. З цього можуть бути лише поодинокі випадки. Так, коли ви навіюєте об'єктові після сеансу що-небудь вкрасти, або стати глухим, то з ним цього не станеться. Коли-ж такий об'єкт своєю соціальною вдачею звик красти, то він це залюбки виконає.

Література з гіпнози дає нам низку найрізноманітніших прикладів, де злочинні навіювання об'єктові з боку гіпнотизера доводили іноді до судових процесів.

Післягіпнотичні навіювання своїм змістом дуже цікаві. Так, коли гіпнотизер, прикладом, каже: «Я вас зараз розбуджу, після 5-ти хвилин по цьому ви підійдете до незнайомої вам особи, що перебуває в цій хаті, тим чи іншим робов

здіймете шапку і закинете її». Справді, після 5-ти хвилин такий об'єкт або прямо, без жодних вагань прямує до згаданої мети, або з деякими занепокоєннями підходить до особи, здимає і закидає шапку.

Коли спитаєте такого об'єкта, чому він це зробив, то він ухиляється від прямої відповіді і вигадує різні способи, щоб пояснити свій вчинок.

Так само гіпнотичні нав'язання можна провадити на певний термін. Для послідовності мусимо коротенько зупинитись і на тих двох нав'язаннях на віддаленні, цеб-то, коли гіпнотизер перебуває в доному місці, а гіпнотик в іншому.

Викликати гіпнозу можна не тільки безпосереднім впливом особи на особу, а навіть такими речами, як телефон, радіо-фотографічна картка, листи то-що. Для цього потрібна тільки одна умова: попередня гіпнотизація об'єкта в того гіпнотизера, що намагається зробити нав'язання на віддаленні.

Приклад: пересилають такому об'єктові фотографічну картку, де зазначають, що на випадок тої чи іншої нервової хвороби об'єкт мусить пильно дивитись на неї, згадати минулі сеанси, заснути і через 10—15 хвилин прокинутись цілком здоровим.

Або пишете особі, що ви її раніш гіпнотизували, записку: «Прочитайте і засніть, по 5-тьох хвилинах прокиньтесь». Підпис. Це також часто спричиняється до гіпнотичного сну.

Тут також нема жодного чуда, а відбувається *самонавіювання*, через що і гальмується кора головного мозку.

### **Чи всі можуть піддаватись гіпнозі.**

Найбільш розробив це питання вчений *Бовніс*. За його даними, до 14 років гіпнозі підпадають усі.

Між 14—50 роками піддається гіпнозі до 92 відс.

Отже, ми бачимо, що не всі люди піддаються гіпнозі і тут має багато зачиння простий або захований опір.

З власного досвіду можемо навести, що велике значіння відіграє при гіпнозі турботний стан хорого.

Коли людина йде на гіпнозу і в той час її турбує низка думок про те, що йому треба поспішати на службу, або він щось забув зробити, або хтось на нього чекає то-що, то це звичайно дуже перешкоджає наступити гіпнотичному сну.

Хорий, що йде на гіпнотичне лікування, мусить бути цілком спокійним, іти на лікування в цілком вільний час, щоб його не турбувала ні служба, ні домашні обставини і т. инш.

Однак є ціла категорія людей, як-от ідіоти, психічно хорі і инш., що зовсім не піддаються гіпнозі.

## **Вплив гіпнози на пам'ять та мислення.**

В житті на досвіді ми дуже часто спостерігаємо багато явищ автоматизму в поведінці людей.

Особливо такі явища спостерігаються при гістерії, у причинних, при алкоголізмі, при певних афектах, деяких автоматичних неврозах то-що.

В цих випадках автоматизму вражіння переймається і фіксується пам'яттю; відбуваються також і процеси мислення.

Тут губиться лише властивість відновлювати потім ці вражіння з запасу пам'яті, бо вони не звязуються в міцний ланцюг з іншими переживаннями такої людини і зникають з рямців можливості скористуватись ними \*).

Переведене тут навіяння крок за кроком наповнює звязки асоціації і нарешті поновлює в пам'яті пережите.

В стані гіпнози таку людину можна примусити пригадати спочатку скремі моменти пережитого підчас автоматизму, а потім і всі події та переживання.

Характерно, що дуже часто трапляється, що сторонні нічого особливого за такими автоматичними людьми не помічають.

Таким чином, за допомогою навіяння крок за кроком поновлюються звязки асоціації і нарешті поновлюються в пам'яті вражіння.

Від навіяння ці явища автоматизму цілком зникають.

## **Вплив навіяння на мислення і волю.**

Навіяння в гіпнозі може підвищити якість мислення, підсиливши увагу і волю. Під впливом навіяння загіпнотизована особа може виконувати такі завдання, яким вона не може дати ради, в звичайному стані будши.

Але треба застерегти, що загострення пам'яті може бути лише в межах здібності об'єкта, а тому безпідставно було-б думати, що гіпнотичним навіянням можна збільшити його мислення по-за його природними здібностями.

Так само гіпноза та навіяння можуть впливати і на вищу здібність людини—на волю.

Тут багато залежить від того навіяння, що всилюється об'єктові.

Так, навіянням можна цілком подолати волю людини і

---

\*) Такі люди можуть цілими годинами, або навіть днями пророблювати будь-яку працю, або навіть виявляти певну властивість в своїй поведінці, а потім, коли прийдуть до пам'яті, не можуть згадати де були та що робили.

зробити її безініціативною, і можна, навпаки, розвинути у об'єкта певну твердість і рішучість в переведенні життєвих планів, до яких цей об'єкт намагається, але не має достатньої впевненості в їх досягненні.

Успіх може бути досягнений лише при повторному і довшому впливові.

### **Гіпноза й навіяння, як засіб лікування.**

Лікування гіпнозою (гіпнотерапія) базується на тій властивості, що ми примушуємо хорого відчувати акт одужання, або полегшання під впливом навіяння.

Лікарний вплив гіпнози набирає найбільшої ваги на післягіпнотичних навіюваннях.

Ми повинні згадати ще про одну властивість післягіпнотичного навіювання, що переводиться з метою лікування. Післягіпнотичним навіюванням можна збільшити увагу, навіюючи розумову працю й упевненість в собі.

Лікуючи гіпнотичним навіянням, можна допомогти нервовим об'єктам зосереджувати свою увагу, а душевно неврівноваженим—дати певність в собі.

Усі лікарі в повсякденній практиці в більшості хоро́б впливають не так ліками, як навіюванням.

Значна частина ліків та дієтичних вказівок лікарєвих допомагають переважно тим, що хорий тоді не піддається чуттю безнадійности.

Надія на вплив ліків та досвід лікарів (самонавіювання) дає шанси на перемогу в боротьбі з хоробою.

Звичайно, що було-б безглуздя ставитись так до всіх хоро́б, але такі явища бувають особливо підчас лікування різних нервових розладів.

Популярність того чи іншого лікаря, або професора, також базується переважно на силі навіювання.

А проте гіпноза не може цілком задовольнити вимог наукової медицини, яка каже, що треба насамперед знайти корінь хороби, причину, що викликала її і знищити, а по знищенні причини, знищується сам собою і наслідок.

При гіпнозі-ж, навпаки, виліковується лише симптом хороби, а самої причини, кореня, гіпноза не завджи може знищити. Найбільше, чого можна досягти гіпнозою, це позбавити хорого симптомів хороби.

Хороботворчі причини можуть існувати далі в захованому стані і цим явищем пояснюються часті повороти, що ми їх спостерігаємо при лікуванні багатьох хоро́б. Найкраще вживати гіпнозу з іншими методами лікування, що безпосередньо впливають на корінь хороби.

Справді, часто-густо ми спостерігаємо, що у суб'єкта, якого вилічили були гіпнозою, через відповідні умови знову з'являються попередні хоробливі явища.

Навіюванням можна заспокоїти болі у гістерика, але сам неврастеник своєї неврастенії гіпнозою не позбудеться.

Цілком зрозуміло, що гіпноза має пройти ще й цілу низку різноманітних напрямків і безумовно стане одним з головних лікарчих засобів.

А проте, при всякім лікуванні, навіяння (коли його виявляють) є побічний могутній фактор.

Навіяння покладає на лікаря-гіпнотерапевта величезну відповідальність і в усякому разі не меншу за відповідальність хірурга підчас операції. Вживання гіпнози в руках не-лікарів небезпечно для суспільства.

### **В яких випадках найкраще вживати гіпнози та навіяння.**

Ми вже не раз підкреслювали, що гіпнотерапія не є універсальний засіб лікування всіх хороб, а є тільки одна з метод лікування.

Література нараховує значну кількість випадків вилікування тільки гістеричних розладів, як полсвинні параліжі, параліжі ніг, рук, сліпота, глухота, корчі, розлади мови, розлади ковтання то-що.

Так само гіпноза та навіяння досить гарні наслідки дають при функційних розладах (неврози).

Сюди належать насамперед больові почування з різних органів, різні невральгії, мігрень, неврози, неврастенія, настирливість ідей, несталість настрою, нервові диспепсії, психогенний занепад працездатности, безсоння, психічне пелове безсилля, психічне заїкування то-що.

Як ми вже зазначали, навіть при інших захоруваннях. гіпнотерапія дає велику користь.

Так, наприклад, при спинній сухотці навіювання поліпшує кепську ходу, даючи хорому віру в свої сили.

При спинній сухотці гіпноза поліпшує ходу, полегшує болі та инш.

Взагалі, щоб підняти бадьорість, самовпевненість найкращим засобом є навіяння, а це вже само по собі добре впливає на хід лікування, при різних хоробах, а не лише при нервовості.

Дякуючи правильно зробленому навіянню, гіпноза може

зміцнити волю і допомогти об'єктові боротись з різними хвилюваннями, афектами, самонавіювання настирливих уявлень то-що.

Твердо встановлено, що в стані гіпнози можна через навіяння вплинути майже на всі функції нервової системи, включаючи сюди відправлення тіла, як травлення, дефекацію, менструацію, пульс, почервоніння шкіри і инш.

Для терапевтичної мети гіпнози можна вживати не тільки самої по собі, а і разом з иншими лікарськими засобами, які в такому випадкові впливають виключно шляхом навіяння. Найкращий доказ цьому—електротерапія, яка впливає переважно навіянням.

Мозок, перебуваючи під впливом навіяння, силкується в межах можливости реалізувати явища, що їх йому навіюють.

В стані навіяння мозок, дякуючи певному навіяному наказу, переймає ідею і переводить її в акт.

Візьмемо для прикладу лікування гіпнозою гістеричного параліжу.

При цій хоробі мозок і нерви надто чутливі й легко роздратовуються від усяких, навіть мало помітних причин і призводять до різних діяльних розладів з боку окремих органів і всього тіла.

Від такої причини вони навіть часто перестають працювати.

Щоб людина могла керувати рукою, або ногою з власної волі, потрібні здорові нерви. Так, наприклад, коли людина з власної волі хоче піднести руку, то для цього треба, щоб нервом, що йде від мозку до руки, пішов, так-би мовити, наказ.

При здорових нервах цей наказ виконується й м'ясні руки виконують завдання.

Коли-ж нерв захоріє, то м'ясні руки рухатись не будуть. Так само може статись, коли нерв перерізати, або захоріє те місце мозку, звідки починається руховий нерв. Отаке явище, коли мов паралізується рука або нога, буває у багатьох нервових або гістеричних людей.

Багатьох дивує, яким-же чином гіпнозою або навіянням можнавилікувати параліж на ґрунті гістерії.

При гістеричному параліжі, тій частці мозку, від якої йдуть рухові нерви до руки або до ноги, не вистачало потрібних роздратувань. Щоб рука або нога знову почала рухатись, треба нового роздратування мозку, відкіля йдуть нерви до руки, ноги, або инших органів, щоб ці шляхи по-



новились і стали знову працювати у зв'язку з загальною діяльністю мозку.

Отже, роздратування й упевнення в своїх силах дає гіпнотичне навіювання.

Дякуючи навіянню, мозок стає працювати правильно, а через те й поновлюється зв'язок з тим місцем головного мозку, що від його здоров'я залежав рух того чи іншого органу.

Отакий процес може бути лише тоді, коли є діяльний розлад нервової системи. Коли справа буде йти про органічну поразку нервової системи, то навіяння тут безпорадне.

Гіпнотичне навіяння може призвести до параліжу, контрактури, нечулості, болю, кашлю, нудоти, розладів кровообігу, галюцинацій, що можуть тривати певний час і після пробудження.

Тут відбувається такий процес: мозок відмовляється переймати певні враження, що йдуть зі сфери тактильної чутливості, чутливості внутрішньої, або сфери чуттів.

Мозок відмовляється приводити в дію моторні клітини спинного мозку, що викликають рух, а через це повстає моторний параліж, нечулість, глухота психічного походження і инш.

Цілком зрозуміло, що напрошується друге питання: як-що можна досягнути за допомогою простого навіяння в здоровому стані контрактуру, параліжі рухання, біль, нечулість то-що,—чи не можна у хорих на ці розлади досягти нормального стану.

Дійсно, за допомогою аналогічного механізму у деяких осіб можливо знищити викликані хворобою нечулість, контрактуру, параліж та инше; збільшити м'ясневу силу, поновити функціональний динамізм. Остільки це є поновлення—хоробливі явища не завжди зникають після першого сеансу. Біль може притуплятися, або існувати довгий час, але він може поступово зникати після двох або декількох сеансів.

М'ясневі болі, болісні гістеричні розлади, деякі контрактури, що зв'язані навіть з органічною поразкою нервових центрів, деякі розлади рухів, що залишаються після хороб. нічне невтримання сечі у дітей, психічне полове безсилля й инші розлади часто зникають після декількох сеансів навіювання.

Цілком зрозуміло, що ефект лікування залежить як від здатності об'єкта підпалати навіянню, так і від органічних чинників, що викликають певне хоробливе явище.

Є ще досі багато лікарів, які не визнають за гіпнозою та навіянням лікарчого впливу.

Проте, треба не забувати, що й усі терапевтичні засоби

полягають в тому, що допомагають організмові самому боротись з хворобою.

Всіма органами, всіма функціями керують нервові центри.

Всяка частина людського організму має, так-би мовити, свій центр діяльності, що закінчується в головному мозкові.

Навіяння лікує хворобу через вплив на будь-який з її симптомів.

Прикорочення болізного симптому сприятливо відбивається й на всьому хворобливому процесі.

Переважає в цьому полягає й звичайна терапія, бо наркотиками, антипіретиками, електротерапією і іншим впливають лише на симптоми хвороб.

Таких медичних засобів, що могли-б безпосередньо впливати на матеріальні пошкодження занадто мало.

Тільки поновлення функцій веде до органічного поновлення, коли воно можливе.

Знищивши симптоми хвороби навіянням, ми даємо головному мозкові спокій та звільняємо його від усіх тих явищ, що перешкоджають вільному його діянню.

Успіх гіпнотичного навіювання здебільшого звязаний з відповідною реакцією.

Коли ви будете навіювати хорій, що її регули придуть в певний час, а не викличете їх у хорі за допомогою навіяння, переживання усього комплексу почувань, звязаного з регулами, то успіху часто не буває.

Коли-ж ви к певному дню навіюєте певний комплекс почувань, звязаних з регулами, то отримаєте дуже гарний лікарчий ефект.

Взагалі, ми мусимо підкреслити, що лікарча сила навіяння тим більша, чим правильніше всилене загальне переживання, звязане з тою чи іншою хворобою.

### **Хвороби, що найкраще піддаються лікуванню навіянням.**

Безсоння, коли воно не є наслідок захворювань мозку.

Функційні параліжі й контрактури.

Розлади менструації.

Відсутність апетиту й нервові розлади харчотравлення.

Закрепи (запори). Запори бувають або через поразку кишечника, що буває рідко і таке не піддається лікуванню навіянням, або являють собою звичайний звичний закреп, що, як каже Форель, «є не що інше, як хронічний церебральний невроз».

За допомогою навіяння в таких випадках можна цілком урегулювати працю кишечника.

Навіянням всилюється нормальна перистальтика кишок, та всилюється думка, що діяльність кишок буде урегульована гіпнотичним впливом на нервову систему і т. инш.

За Форелем, звичний закреп є мов-би патологічна звичка центральної нервової системи, яка дуже добре піддається навіюванню.

Шлункова диспепсія.

Психічна імпотенція. (Мова йде про імпотенцію, що позбавлена всякої органічної основи, й яку звичайно називають функціональною).

Гіпнотичне навіяння, при лікуванні психічної імпотенції полягає, головним чином, у всиленню хорому впевненості в свої сили та в викликанні навіянням певної ерекції.

Полюції.

Онанізм.

Ненормальні полові почування.

Алкоголізм і морфінізм.

Мускульний ревматизм.

Симптоми неврастенії.

Заїкування.

Нервові розлади зору, блефароспазм.

Нічне нестримання сечі, коли воно не є наслідок органічного пошкодження. Лікується воно гіпнозою через навіяння, що підчас сну хорі відчуватимуть потребу помочитись і прокинуться, щоб зробити це.

Морська хвороба.

Блювоти вагітних.

Гикавка нервового характеру.

Хорея.

Нервові напади кашлю.

Гістеричні розлади. Усі відомі клініцисти, як *Шарко*, *Беренгейм* і інші, успішно вживали при всіх проявах гістерії гіпнозизм та навіяння і мали чудові наслідки. Завдяки лікуванню навіянням напади були не тільки коротші й слабші, але навіть і виліковувались симптоми, що були між цими нападами.

Гістеро-епілептичні напади.

Пгані звички різного роду.

Генуїнна епілепсія. Що-до епілепсії, то симптоми її за допомогою гіпнози можуть бути значно полегшені. Звичайно, що гіпнозою епілепсії вилікувати не можна. Що-до хореї, то вже нема сумніву, що лікувати її гіпнотичним навіянням цілком можливо.

Корчі в писак, цеб-то страждання, що відчувають і піяністи, гравери й люди, яким доводиться багато писати. Ця хвороба дуже легко лікується навіянням.

Довгий час думали, що хорі на розумові розлади не можуть бути загипнотизовані. Проте, за останніми науковими даними, думки ці цілком безпідставні. За допомогою навіяння у багатьох хорих на розумові розлади можна отримати досить гарні наслідки.

Таким способом можна лікувати маячення збудження, галюцинації то-що.

Закінчуючи цей коротенький огляд, мусимо в самій стислій формі зупинитись на лікуванні розладів мови, а зокрема на заїкуванні та на лікуванні алкоголиків і наркоманів.

**Заїкування.** Заїкування дуже поширене серед людности, тому ми вважаємо за потрібне хоч в коротеньких рисах спинитись на цьому захворюванні, навівши декілька випадків успішного лікування гіпнотерапією.

Насамперед, треба точно в'яснити, чи віднести заїкування до органічних пошкоджень нервової системи, чи до хвороби, що повстала на ґрунті функціонального нервового розладу.

Цілком зрозуміло, що гіпнотерапією можна користуватись лише в цих останніх випадках.

Треба відзначити, що гіпнозою можна користуватись навіть з діагностичною метою, якщо не можна в'яснити, з якої причини виникла хвороба.

Як відомо, заїкування поділяється на а) корчі дихального апарату; б) корчі вокального апарату (голосове заїкування); в) артикулярні корчі та г) корчі по-за межами членороздільної мови.

Залежно від причини виникання та етіології, заїкування ділимо на хвороби, що повстали через сприятливі умови, та ті, що повстали через випадкові чинники (*Діфенбах*).

До перших чинників належить пол, вік, спадковість та професія (шкільна праця), а до других—різні випадкові шкідливі впливи (травма, переймання, цеб-то намагання бути подібним до кого, чи до чого та инш.). Треба все-ж таки зазначити, що за багатьома авторами найбільший відсоток заїкування буває спадково (невропатична спадковість, родинне заїкування або те й те разом).

За *Сікорським*, майже  $\frac{3}{4}$  всіх випадків заїкування розвинулось на ґрунті сприятливості, що вже існувала, і лише у  $\frac{1}{4}$  усіх заїк мали випадкові причини хвороби.

Уже *Вуазель*, *Вінікен* та *Авіцента* яскраво підкреслили, що заїки мають особливу вдачу та темперамент; вони

несміливі, ніяковіють, не певні в своїх силах, психіка нестала і сили волі мало.

Отже не дивно, що проф. *Меркель*, сам слабувавши на заїкування, каже, що причиною цієї хвороби є переважно сфера волі, тому гіпнотерапія має тут виключне значіння.

Перш за все треба пам'ятати, що гіпнотерапія має найбільший успіх у тих формах заїкування, що виникли через випадкові (перелякові) причини (переляк, контузія, переймання, то-що). Характерною ознакою заїкування, як наслідок переляку є його раптовість. Не будемо зупинятись на симптоматології та формах заїкування, бо це не є зараз наше завдання, а перейдемо до викладання двох характерних випадків, що лікувалися гіпнотерапією.

Гр. Н—ко, 21 р., прийшов зі скаргою на заїкування, що настало на 10 році життя після переляку підчас пожежі. Зараз-же після цього хорий онімів на кілька годин і другого дня почав заїкуватись. Ніякі терапевтичні засоби йому не допомогли. Характерно те, що сам хорий передбачає, на яким слові настануть корчі й чуває навіть, на якому звукові заїкається. Саме заїкування виявляється дихальними корчами та неправильним диханням.

Гіпнотерапія: насамперед хорому пояснюється причина (що сприяло появі хвороби), переводиться аналіза, ознайомлення з конкретними ознаками та властивостями хвороби і лише після цього хорого гіпнотизують. Підчас гіпнози хорому всилається впевненість у власні сили, пропонують йому відвернути свою увагу від трудних звуків; прикладом, коли хорий заїкується на язичних звуках, то йому навіюють, щоб, вимовляючи їх, думав про гортанні і т. инш. Далі в нашому випадкові з кожним сеансом навіювалась потреба робити перед початком розмови глибокі вдихання та видихання (Кормак), бо гарне наповнення грудей попереджає заїкування. Потім у стані гіпнози від хорого вимагається розміреної мови, співучої розмови, промовляння віршів у такт мови, пошепки і т. инш. Хорий провадив лікування протягом 32 днів, і за той час зроблено 12 сеансів гіпнотерапії. Починаючи з 6-го сеансу, хорий став говорити гарно і лише як хвилюється у нього бувають несталі рецидиви. Починаючи з 8-го сеансу, хорий перестав заїкуватись, але йому зробили ще чотири сеанси, щоб зміцнити віру в свої сили.

Не будемо спинятись на інших випадках, а обмежимося лише загальними випадками. Лікуючи заїк гіпнозою, треба насамперед вияснити причину хвороби. та встановити, які симптоми її супроводжують (дихальне заїкування, голо-

сове, артикулярне та инш.), щоб вживати відповідної методи при гіпнотерапії. Цілком зрозуміло, що, крім навіювання, треба провадити ще відповідну виховальну методику, а також відповідні вправи мови під гіпнозою. Надалі основним принципом гіпнолікування є потреба привчати хорого до нормального дихання і знищити всі впливи, що рефлекторно сприяють заїкуванню. До цих чинників належать такі явища, як закрепи, манстурбація то-що. Особливу увагу слід звернути на регуляцію кровопостачання нервових центрів, бо зміни кровообігу побільшують напади заїкування (Кленка). Коливання кровообігу повстає у заїк як від хвилювання, так і рефлекторним шляхом. Зрозуміло також, що при гіпнозі навіянням можна регулювати діяльність вазомоторного центру. Нарешті, треба мати на увазі, що заїкування—хороба надзвичайно складна й рідко перебіг її триває без всяких змін. Хороба часто міняється, що-дня, що-тижня, а то і місяця має, так-би мовити, періодичність. Тому треба дуже обережно говорити про одужання, маючи на увазі повторні рецидиви.

*Алкоголізм.* За останніми науковими даними, лікують алкоголізм так.

Збирають кількох алкоголиків, читають їм стислу лекцію про шкоду, яку робить алкоголь і пояснюють, в чому полягає лікування навіянням, далі приводять хорих у гіпнотичний сон.

Підчас гіпнотичного сну знову повторюють про ту шкоду, що до неї призводить алкоголь та всилюють хорому впевненість в свої сили для боротьби з пияцтвом, всилюють йому огиду до спиртних напоїв.

Далі хорим пропсують один, два рази на день кілька разів повторити стисло тези про шкоду від алкоголізму.

Загальний план лікування алкоголиків гіпнозою такий перші п'ять днів навіяння переводять що-дня, далі протягом тижня через день, потім раз на тиждень, раз на два тижні і, нарешті, раз на місяць, протягом року.

Звичайно, загального рецепту давати ніяк не можна і лікування тут треба індивідуалізувати.

Часто-густо алкоголик уже після 1—2 сеансу перестас пиги, а коли він п'є і після 3—4 сеансу, то ми маємо справу з тяжким випадком, який може навіть не піддатись лікуванню.

За допомогою гіпнотичного навіювання не тільки знищується потреба в спиртних напоях, а головне те, що цілком здається пристосувати психіку і нервову систему людини до нових умов життя без алкоголю.

Ось через що гіпноза в боротьбі з алкоголізмом є один з найкращих способів.

При довшому лікуванні відсотків з 90 одужують.

*Наркоманія.* Особи, що звикли до опіуму, морфію, етеру, кокаїну то-що, не можуть обійтись без своєї отрути, без неї вони не здатні ні до розумової роботи, ні до фізичної.

Дози прийому наркотиків збільшуються майже що-дня. Коли наркоманові доводиться кидати свою отруту, то слідком за цим у нього накопичується низка розладів, так, що вилікуватись без нав'яння взагалі дуже важко. Наркоманія може бути цілком вилікувана гіпнотичним нав'янням, яке дає цій людині підсилення волі, а вона дуже потрібна для боротьби з цими недугами.

---

## Зміст.

	Стор.
Передмова — проф. В. Гаккебуш . . . . .	3
Вступ . . . . .	5
Стисла історія гіпнози та навіяння . . . . .	6
Наукові підвалини гіпнози . . . . .	8
Навіяння . . . . .	12
Навіяння у повсякчасному житті . . . . .	13
Техніка гіпнози . . . . .	15
Ступінь гіпнози та гіпнотичного навіювання . . . . .	17
Прикорочення гіпнози . . . . .	18
Самопочуття після пробудження від гіпнози . . . . .	19
Післягіпнотичний вплив навіювання . . . . .	19
Чи всі можуть піддаватись гіпнозі . . . . .	20
Вплив гіпнози на пам'ять та мислення . . . . .	21
Вплив навіяння на мислення й волю . . . . .	21
Гіпноза й навіяння, як засіб лікування . . . . .	22
В яких випадках найкраще вживати гіпнози та навіяння . . . . .	23
Хороби, що найкраще піддаються лікуванню навіянням . . . . .	26

---



**Ціна 30 коп.**

---

СКЛАД ВИДАННЯ

В Видавництві „НАУЧНАЯ МЫСЛЬ“ Харків Пушкінська 14,  
Київ вулиця Леніна № 12.