РГ 1442502

Д-ръ Г. ЦБИНДЕНЪ.

СОВѢТЫ НЕРВНЫМЪ БОЛЬНЫМЪ И ИХЪ СЕМЬЯМЪ

СЪ ПРЕДИСЛОВІЕМЪ ПРОФЕССОРА БЕРНСКАГО УНИВЕРСИТЕТА Дюбуа.

ПЕРЕВОДЪ СЪ ФРАНЦУЗСКАГО

ПОДЪ РЕД. Д-РА О. И. БРОНШТЕЙНА

СЪ ПРЕДИСЛОВІЕМЪ КЪ РУѢСКОМУ ПЕРЕВОДУ

ПРОФ. Н. Н. БАЖЕНОВА.

МОСКВА.
Книгоиздательство „ПОЛЬЗА“
В. Антикъ и К°.

Лукинский Н.В.

Москва. — 1914.
ТИПОГРАФІЯ В. М. САБЛИНА.
Петровка, д. 26. Тел. 131-34.

Вологодская областная
универсальная
научная библиотека
им. И. В. Бабушкина

ПРЕДИСЛОВІЕ КЪ РУССКОМУ ПЕРЕВОДУ.

Въ своей книгѣ Zbinden обращается къ „нервнымъ больнымъ и ихъ семьямъ“. Стало быть, книга его написана не для врачей, но, главнымъ образомъ, для широкой публики.

Въ связи съ этимъ предназначеніемъ книги авторъ ставитъ себѣ опредѣленныя цѣли, и передъ нимъ возникаютъ своеобразныя затрудненія. Одного изъ этихъ затрудненій умѣстно коснуться здѣсь и ему приходится психотерапевту удѣлять особое вниманіе.

Въ бесѣдѣ съ паціентомъ врачъ долженъ осмотрительно подходить къ этому вопросу, коснуться его въ осторожной формѣ. Это вопросъ о функціональномъ характерѣ того или другого страданія. Именно тамъ, гдѣ нѣтъ органической подкладки гдѣ страданіе чисто функціональнаго свойства, больной часто относится недовѣрчиво къ объясненію его болѣзни „нервностью“. Его поражаетъ, что нѣтъ тѣхъ тяжелыхъ измѣненій въ его организмѣ, которыя онъ чувствовалъ, реально ощущалъ. Это можетъ кому-нибудь показаться страннымъ, маловѣроятнымъ, но это такъ, это подверждаютъ намъ каждый день факты. Нетрудно врачу потерять довѣріе пациента, если онъ въ недостаточно осторож-

1442502

ной формѣ объяснилъ ему „нервное“ происхожденіе его страданія.

А усвоить эту мысль очень часто больному необходимо. Онъ долженъ знать, что болѣзненныя ощущенія у него отнюдь не должны вызвать увѣренности въ органическомъ измѣненіи того или другого органа. Самыя реальныя переживанія въ такихъ случаяхъ могутъ быть обманчивы. Мысль о функціональномъ характерѣ страданія всегда должна предшествовать мысли объ органическомъ его происхожденіи, и послѣднее должно быть распознано только на основаніи достаточныхъ объективныхъ данныхъ.

Эту мысль приходится распространить и на тѣ страданія, гдѣ въ основѣ лежитъ органическое пораженіе, но не такого характера или же размѣра, чтобы изъ него дѣлать тяжелые выводы. Поэтому не только невропатологу, но и въ ѣмъ врачамъ приходится быть отчасти психотерапевтами. Врачи часто наталкиваются на бо ѣзненныя представленія не соотвѣтствующія интенсивности пораженія, на пессимизмъ, не оправдываемый размѣрами страданія. Если къ этому прибавить тотъ контингентъ больныхъ, страданія которыхъ чисто „нервнаго“ свойства, съ такъ называемыми функціональными заболѣваніями, тѣхъ, которые попадаютъ въ кабинетъ врача, и тѣхъ, которые по тѣмъ или другимъ причинамъ вынуждены об одиться безъ врачебной помощи, то число больныхъ, нуждающихся въ психотерапіи будетъ громадно. Весьма естественно, что психотерапія должна быть доступна широкимъ массамъ, должна соотвѣтствовать широкимъ потребно-

стямъ. Эта психотерапія должна притти на помощь страдающему больному, должна, въ то же время, служить цѣлямъ профилактическимъ, задачамъ психической гигіены. Психотерапевтъ долженъ не только помочь больному въ его страданіи, по поводу котораго онъ жалуется въ настоящій моментъ, этимъ его задача не исчерпывается. Врачъ долженъ, по возможности, перевоспитать своего больного, дать ему въ руки методъ, при помощи котораго онъ на будущее время пріобрѣтетъ большую устойчивость противъ возникновенія болѣзненныхъ представленій, онъ долженъ предупреждать заболѣванія тамъ, гдѣ, нервозность служитъ благопріятной для этого почвой.

Задача трудная, потому что первое требованіе которому долженъ содѣйствовать взявшійся за это дѣло,—это быть оптимистомъ и по убѣжденію и по настроенію.

Zbinden, сторонникъ школы Dubois, удачно привелъ въ исполненіе свою мысль — дать небольшую, искренно и доступно написанную книгу, которая одновременно служила бы цѣлямъ широкой психотерапіи и служила бы краткимъ руководствомъ по психической профилактикѣ, по психической гигіенѣ.

Поэтому не нужно искать въ этой книгѣ глубокихъ теоретическихъ изслѣдованій, сложныхъ психотерапевтическихъ построеній. Она доступна читателю, для котораго она предназначена, даетъ простые совѣты, но и до помнить, что простыя мѣропріятія часто не помогаютъ только потому, что ихъ не примѣняютъ.

Н. Баженовъ.

ПРЕДИСЛОВІЕ ПРОФ. ДЮБУА.

Во всѣ времена существовали врачи, которые признавали вліяніе духа на тѣло и умѣли своей убѣдительной рѣчью и подбадриваніемъ содѣйствовать исцѣленію своихъ больныхъ.

Въ наше время, подъ вліяніемъ различныхъ причинъ, первность стала болѣе частымъ явленіемъ; она лучше изучена и глубже проанализирована и теперь всюду признаютъ значеніе «терапіи духа». Долгое время эта терапія шла ощупью и отвлекалась въ сторону поверхностными успѣхами гипнотизма и внушенія на яву.

Нынѣ даже тѣ, которые пользовались этими методами, склоняются болѣе къ раціональной психотерапіи, которая, ища послѣднія причины нервности въ умственномъ складѣ больного, врожденномъ или пріобрѣтенномъ, прибѣгаетъ къ перевоспитанію, къ моральной ортопедіи.

Во всѣхъ странахъ профессора и врачи-практики, пересматривая при свѣтѣ психологіи, нормальной и патологической, отдѣльные случаи изъ своей практики, приходятъ къ выводу, что они примѣняли психотерапевтическій методъ, сами того не подозрѣвая. Они это начинаютъ дѣлать сознательно, лучше изучая умственный складъ своихъ

паціентовъ, проявляя интересъ къ ихъ нравственной жизни и возвращая имъ способность владѣть собой.

Современные врачи имѣютъ то преимущество, что живутъ въ началѣ этой новой эры; и это дастъ имъ возможность превзойти своихъ предшественниковъ.

Докторъ Цбинденъ находился въ особенно благопріятныхъ условіяхъ, чтобы оцѣнить благодѣянія этой терапіи духа. Онъ ее уже практиковалъ въ широкомъ масштабѣ въ своей клиникѣ и среди своей городской кліентуры; ему удалось наблюдать громадную роль, которую играютъ, рядомъ съ сжатымъ логическимъ словомъ, доброта и снисходительность, вытекающая изъ ясной идеи моральнаго детерминизма.

Написанныя имъ страницы взяты изъ жизни и могутъ способствовать не только тому, чтобы удержать на правильномъ пути больныхъ, которыхъ онъ пользуетъ, но также и тому, чтобы разъяснить другимъ практическимъ врачамъ значеніе раціональной психотерапіи.

Проф. Дюбуа.

ВВЕДЕНІЕ.

Нервозность—животрепещущій вопросъ переживаемаго нами момента. Число первныхъ больныхъ увеличивается со дня на день. Напрасно люди себя успокаиваютъ мыслью, что это зло существовало во всѣ времена; фактъ тотъ, что нервозность непрерывно прогрессируетъ, поражая часто самыхъ мужественныхъ и богато одаренныхъ. Она дѣлаетъ изъ своихъ жертвъ рабовъ, которые разсуждаютъ и дѣйствуютъ необдуманно, часто разрушаютъ собственное счастье и благосостояніе другихъ. Только тотъ, кто пользуетъ нервныхъ больныхъ, можетъ имѣть представленіе о тѣхъ моральныхъ страданіяхъ, которыя ихъ состояніе приноситъ какъ имъ самимъ, такъ и ихъ семьямъ. Они страдаютъ дѣйствительно и глубоко.

Безсознательно они заставляютъ страдать всѣхъ, кто ихъ окружаетъ. Нервозность передается другимъ, и, чтобы достичь исцѣленія, часто становится необходимой изоляція. Но какъ бы ни были пагубны послѣдствія этого страданія, его возможно излѣчить, вліяя на умъ больного и его близкихъ. Въ нижеслѣдующихъ строкахъ я сжато изложилъ тѣ философскія мы-

сли, которыя я, въ общемъ, ежедневно внушаю моимъ пациентамъ.

Эти мысли стары, какъ міръ; ихъ практическое значеніе доказано опытомъ, и, опубликовывая ихъ, я имѣю единственную цѣль—помочь тѣмъ, кто страдаетъ нервами. Я бы хотѣлъ, чтобы они поняли психическую природу своей болѣзни, дабы они могли использовать единственное дѣйствительное средство для исцѣленія ихъ страданій: моральное лѣченіе. Когда нервный больной понялъ, что его состояніе зависитъ отъ умственныхъ представленій, онъ очень близокъ къ окончательному исцѣленію.

Здоровое состояніе нервовъ зависитъ болѣе отъ нашего взгляда на вещи, чѣмъ отъ внѣшнихъ обстоятельствъ. Кто владѣетъ достаточной моральной силой, тотъ переноситъ тяжелыя испытанія, не давая себя повергнуть въ прахъ. Въ нашу эпоху рѣдко встрѣчаешься съ той мѣрой энергіи, которая создастъ достаточно закаленные характеры; и это отсутствіе силы сопротивленія подготовляетъ почву для нервности. Нужно было вполнѣ основательно изучить причины такого положенія, чтобы найти средство исцѣленія; и въ настоящее время мы яснѣе видимъ душевное происхожденіе болѣзни. Когда родители поймутъ наслѣдственное происхожденіе нервности ихъ дѣтей, они станутъ терпѣливѣе и снисходительнѣе къ нимъ; они, кромѣ того, поймутъ свою отвѣтственность по отношенію къ своему потомству и постараются пере-

дать ему наслѣдственность, болѣе благопріятную въ нервномъ отношеніи.

Когда одинъ отецъ со слезами на глазахъ спросилъ меня однажды, не является ли причиной нервнаго страданія его дочери то обстоятельство, что онъ былъ пьянъ въ моментъ ея зачатія,—я не имѣлъ мужества отвѣтить ему утвердительно, потому что это было дѣло невозвратнаго прошлаго. Но вообще, мы должны при всякомъ удобномъ случаѣ знакомить съ теоріей наслѣдственности во имя гуманности и науки.

Я хотѣлъ бы еще убѣдить нервныхъ больныхъ въ томъ благодѣтельномъ вліяніи, которое можетъ имѣть на нихъ ясное представленіе о теоріи моральнаго детерминизма. Эта теорія была изложена моимъ дорогимъ учителемъ, профессоромъ Дюбуа, и давала мнѣ силы выполнять съ радостью то назначеніе, къ которому мы призваны.

Наконецъ, что я считаю наиболѣе важнымъ, это—уяснить великій принципъ перевоспитанья, которое,—какъ это нынѣ признаютъ,—даетъ намъ возможность переобразовать нашъ душевный складъ, сгладить его шероховатости, борясь противъ нашихъ недостатковъ и развивая наши качества.

Каковы бы ни были физическіе и душевные недостатки, которые выпали на нашу долю, приложимъ всѣ старанія, чтобы смотрѣть на нихъ открытыми глазами и бороться съ ними ли-

цомъ къ лицу. Никогда не поздно начать себя перевоспитывать.

Эти строки я посвящаю спеціально тѣмъ лицамъ, которые довѣрили мнѣ свое лѣченіе. Пусть онѣ облегчатъ имъ бремя страданій и дадутъ возможность возстановить здоровье.

Д-ръ Г. Цбиндень.

ГЛАВА I.

Нервное состояніе.

Нервное состояніе, или нервность (нервизмъ), въ настоящее время знакомо всѣмъ. Будемъ ли мы его называть неврастеніей, истеріей, истеро-неврастеніей или неврозомъ,—это неважно; оно всегда остается однимъ и тѣмъ же съ нѣкоторыми индивидуальными различіями, зависящими отъ характера каждаго больного. Это прежде всего психическое страданіе, а не точно опредѣленная болѣзнь, могущая быть отнесенной къ той или другой категоріи. Это страданіе не ново; оно только получило широкое распространеніе, благодаря условіямъ современной жизни и ложному представленію, которое о немъ имѣли до послѣдняго времени.

Можно стать жертвой нервности въ любомъ возрастѣ; и если нѣкоторыя дѣти съ самаго нѣжнаго возраста начинаютъ проявлять признаки рѣзко выраженнаго нетерпѣнія или живости, то, съ другой стороны, мы встрѣчаемся съ нервностью и у стариковъ, перешедшихъ семидесятилѣтній возрастъ. Это не значитъ, что нервный ребенокъ долженъ остаться таковымъ на всю жизнь, точно такъ же, какъ и

старецъ не обязанъ нести это бремя до конца дней своихъ.

Не существуетъ неизлѣчимой врожденной первности, какъ не существуетъ первознаго состоянія, пріобрѣтеннаго безъ предрасположенія. Мы всѣ способны стать первозными въ извѣстный моментъ, если неблагопріятныя обстоятельства берутъ верхъ надъ нашей силой сопротивленія, или если у насъ не хватаетъ благоразумія отнестись равнодушно къ моральнымъ впечатлѣніямъ, стремящимся привести насъ въ подавленное или возбужденное состояніе.

Секретъ здоровыхъ первовъ,—какъ это неоднократно каждому приходилось слышать,—заключается въ умѣніи властвовать собой; нужно только посмотрѣть, какъ этого возможно достичь.

Каковы симптомы первнаго состоянія? Мы различаемъ симптомы первичные и психическіе и симптомы вторичные, происходящіе отъ реакціи нашихъ умственныхъ представленій на физіологическія функціи.

§ 1. Первичные симптомы.

Повышенная утомляемость типична для нервныхъ людей. Находятся ли они въ спокойномъ или возбужденномъ состояніи, лишь только какое-нибудь напряженіе превосходитъ сумму ихъ нервной силы, они себя чувствуютъ изнуренными. Можно, въ сущности, различать двухъ родовъ утомляемость: дѣйствительную утомляемость, происходящую отъ истощенія (по-

сколько это можно констатировать при посредствѣ особаго прибора — эргографа), и утомляемость, какъ результатъ упадка духа или отсутствія вѣры въ свои силы. Послѣдняго рода утомляемость можно уже отнести къ вторичнымъ симптомамъ.

Чтобы опредѣлить дѣйствительную усталость, нужно, слѣдовательно, отбросить отъ видимой усталости ту ея часть, которая приходится на самовнушеніе. При всемъ томъ, всегда приходится констатировать дѣйствительно повышенную утомляемость.

Однако, этотъ симптомъ не изъ самыхъ тяжелыхъ; повышенной утомляемостью страдали нѣкоторые великіе люди, и это не служило препятствіемъ для осуществленія ихъ призванія. Назову только двухъ: Дарвинъ и Золя быстро уставали и не могли никакъ работать больше трехъ часовъ въ день. Быстрая утомляемость не влечетъ за собой уменьшенія плодовитости труда при условіи отдыха въ правильные промежутки. Для нервныхъ она большей частью потому такъ тягостна, что имъ трудно этому покориться: едва ими овладѣваетъ усталость, какъ они тотчасъ впадаютъ въ уныніе, ухудшая свое состояніе самовнушеніемъ. Возникшая такимъ образомъ вторичная усталость можетъ исчезнуть только въ томъ случаѣ, если удастся побороть представленія, вызвавшія этотъ упадокъ духа. Радость есть могущественное противоядіе противъ этой вторичной усталости, между тѣмъ какъ печаль способна сама ее вызвать.

Среди симптомовъ нервнаго состоянія слѣдуетъ обратить вниманіе на печаль, происходящую отъ усталости. Больные печальны безъ причины, какъ они это сами утверждаютъ; дѣло въ томъ, что утомленная нервная система не воспринимаетъ впечатлѣній попрежнему. Она функціонируетъ какъ разстроенный музыкальный инструментъ, который на прикосновенія талантливаго виртуоза отвѣчаетъ диссонансомъ.

Это состояніе уныпія очень мучительно, въ особенности для тѣхъ, кто не умѣетъ себѣ его объяснить и воображаетъ, что это такъ будетъ продолжаться всю жизнь. Мы же знаемъ, что это совсѣмъ не такъ и что покой, сопровождаемый врачеваніемъ духа, способенъ разсѣять этотъ тягостный симптомъ.

Страхъ есть преобладающая нота нервнаго состоянія. Онъ возникаетъ слѣдующимъ образомъ. У больного такое чувство, какъ будто онъ находится въ лабиринтѣ, изъ котораго не въ состояніи выбраться; онъ чувствуетъ, что въ его мышленіи произошелъ какой-то переворотъ, что онъ уже не то, чѣмъ былъ прежде; и онъ себя спрашиваетъ, почему онъ дошелъ до такого состоянія и какъ ему отъ него освободиться.

Эти почему и какъ долгое время оставались безъ отвѣта. Но въ настоящее время мы можемъ на нихъ вполнѣ искренно отвѣтить; и это разъясненіе больному сущности его страданія ведетъ наиболѣе быстро къ исчезновенію указаннаго симптома.

Страхъ обыкновенно овладѣваетъ человѣкомъ, когда онъ сталкивается съ чѣмъ-нибудь неизвѣстнымъ или незнакомымъ. Наблюдая припадки страха у моихъ больныхъ, я часто вспоминалъ одно происшествіе съ моей дочуркой Маргаритой, когда ей было три года. На Рождество дѣвочка получила среди другихъ подарковъ картоннаго осла, который начиналъ качать головой, лишь только его трогали съ мѣста. Маргарита очень любила своего ослика, когда онъ стоялъ неподвижно; но лишь только она до него дотрагивалась, и онъ начиналъ качать головой, она ударялась въ слезы и убѣгала. Я пытался ей объяснить, что не было никакой причины пугаться, что осликъ сдѣланъ изъ картона и не можетъ причинить ей никакого вреда. Ее это не убѣждало, и она продолжала бояться его. Тогда я отломалъ голову осла и показалъ ей механизмъ, приводившій его въ движеніе; съ тѣхъ поръ малютка перестала бояться осла.

Какъ ни мучительно нервное состояніе, оно не заключаетъ въ себѣ ничего тяжелаго, и больные имѣютъ такое же основаніе испытывать чувство страха, какъ моя дочурка при видѣ качающейся головы осла. Этотъ страхъ заставляетъ ихъ все видѣть въ мрачномъ свѣтѣ и уменьшаетъ въ значительной степени ихъ вѣру въ собственныя силы. По ассоціаціи всякая новая мысль сопровождается тѣмъ же чувствомъ страха. Будущее также кажется мрачнымъ и безнадежнымъ.

1442502

Въ такомъ положеніи самое лучшее всецѣло предоставить руководить собою своему врачу, который видитъ вещи въ ихъ настоящемъ свѣтѣ и способенъ вернуть должное значеніе впечатлѣніямъ, искаженнымъ чувствомъ страха.

Я часто сравниваю роль психотерапевта съ ролью проводника въ Альпійскихъ горахъ, когда онъ ведетъ туристовъ по крутымъ высотамъ. Когда кѣмъ-нибудь изъ нихъ овладѣваетъ чувство страха, то самое лучшее, что можно имъ посовѣтовать, не оглядываться на окружающія ущелья и пропасти, а слѣдить за шагами проводника, держась крѣпко за протягиваемую имъ веревку.

Довѣріе нейтрализуетъ страхъ: съ того момента, какъ больной почувствовалъ довѣріе, уменьшается страхъ. Съ этого же момента задача врача упрощается и облегчается. Восхожденіе вверхъ совершается быстро, и исцѣленіе наступаетъ тѣмъ скорѣе, чѣмъ болѣе у больного довѣрія.

Повышенная утомляемость и страхъ ведутъ часто къ апатіи или абуліи, которую я склоненъ скорѣе разсматривать, какъ слѣдствіе душевной тревоги, чѣмъ какъ первичный симптомъ. Воля есть не что иное, какъ равнодѣйствующая различныхъ рефлексовъ, происходящихъ въ нашей центральной нервной системѣ. Лишь только послѣдняя приходитъ въ равновѣсіе, воля вновь возрождается безъ всякаго внѣшняго принужденія.

Насколько полезно воспитывать волю въ лю-

дяхъ съ нормальнымъ здоровьемъ, настолько же безполезно твердить нервнымъ, чтобы они проявляли свою волю, пока причины, подавляющія ихъ волю, не уничтожены. Они, безъ сомнѣнія, хотятъ исцѣлиться, но не могутъ достигнуть этого безъ руководства врача.

Вотъ почему я полагаю, что нецѣлесообразно говорить больному: «нужно хотѣть». Это выраженіе, которое мы часто встрѣчаемъ на устахъ лицъ, исполненныхъ самыхъ лучшихъ намѣреній, но неопытныхъ въ данномъ дѣлѣ, неизмѣнно вызываетъ у больного тяжелый упадокъ духа. Они желали бы хотѣть, но не могутъ. Какъ этого достичь, вотъ чего они не знаютъ. Повторяя больному, духъ котораго скованъ двойной цѣпью усталости и страха: «нужно хотѣть»—вы заставляете его столь же страдать, какъ если бы вы ему сказали: «ваша болѣзнь не болѣе какъ плодъ вашего воображенія»—еще одно выраженіе, причиняющее немало страданій нервнымъ больнымъ.

Освободите ихъ душу отъ оковъ, воздѣйствуя на нее мягкимъ и кроткимъ обращеніемъ, убѣдительнымъ словомъ, и вы увидите, что ихъ воля возродится во всей полнотѣ.

Когда человѣкъ отягощенъ нравственными страданіями, то душевный элементъ, который мы обыкновенно называемъ **свободой воли**, значительно урѣзанъ и даже совершенно подавленъ, смотря по обстоятельствамъ.

Если бы судьи, которые, не имѣя ни малѣйшаго представленія о психофизіологіи, съ такой

легкостью рѣшаютъ вопросъ вмѣняемости, были отягощены наслѣдственными дефектами лицъ, ими осуждаемыхъ; если бы они прошли черезъ то же воспитаніе и пережили бы тѣ же страданія,—то весьма вѣроятно, они занимали бы тѣ же мѣста на скамьѣ подсудимыхъ!

Чѣмъ строить новыя тюрьмы, слѣдовало бы лучше уменьшать страданія людей соотвѣтствующими соціальными реформами. Человѣкъ, страдающій и непонятый, ожесточается и неспособенъ въ такомъ состояніи трезво смотрѣть на вещи.

Подобно тому какъ сняли, наконецъ, цѣпи съ умалишенныхъ, слѣдовало бы ускорить наступленіе того дня, когда изъ тюремъ будутъ освобождены всѣ тѣ неуравновѣшенные, которые способны стать честными людьми, если ихъ будетъ окружать атмосфера доброты и благожелательности.

Повышенная возбудимость нервно-больныхъ принадлежитъ также къ числу симптомовъ, способныхъ привести къ тяжелымъ послѣдствіямъ. Будучи склонны во всемъ видѣть трагическій элементъ, они страдаютъ сами и волнуютъ близкихъ имъ людей, такъ какъ ничто такъ легко не передается, какъ возбужденіе.

Мы всѣ болѣе или менѣе способны поддаваться внѣшнему вліянію. Въ особенности на насъ легко вліяетъ видъ чужого возбужденія. Когда ребенокъ видитъ, что кто-нибудь плачетъ или смѣется, онъ склоненъ продѣлать то

е самое. Взрослые реагируютъ точно такъ же, ь особенности, если они нервны.

Эта заразительность возбужденія врождена ловѣческой натурѣ. Вотъ почему этотъ симпомъ нервнаго состоянія является однимъ изъ ажнѣйшихъ и требуетъ удаленія больныхъ изъ руга ихъ семьи, перемѣщенія въ новую среду. Я зналъ двухъ сестеръ, которыя, вслѣдствіе ъ повышенной возбуждаемости, болѣзненно ияли другъ на друга. Внезапно открывшаяся верь подвергала ихъ въ страшное волненіе, и ужень былъ промежутокъ въ нѣсколько часовъ, чтобы онѣ могли притти въ себя. Одна изъ нихъ имѣла обыкновеніе ухаживать за другой. Это была безусловно болѣе здоровая, ибо однажды, когда я ее убѣждалъ разсудительно относиться къ вещамъ и подавлять свою крайнюю чувствительность, она мнѣ отвѣтила: «Что прикажете дѣлать, докторъ, вѣдь въ семьѣ насъ никогда не учили разсуждать, въ насъ воспитывали только чувства привязанности».

Такъ въ сущности обстоитъ дѣло во многихъ семьяхъ; и матери, которыя балуютъ своихъ дѣтей и бѣгутъ на малѣйшій ихъ крикъ, должны знать, что наносятъ имъ тяжелый вредъ и дѣлаютъ ихъ менѣе пригодными къ борьбѣ за существованіе. Было бы гораздо благоразумнѣе воспитывать въ дѣтяхъ стоицизмъ, начиная съ колыбели; и если бы всѣ матери сознавали важность этой задачи, число нервныхъ людей чтобы достичь этого результата, необходимо, ъ значительной степени уменьшилось бы. Не

тобы прежде сами матери научились влад собой и не реагировали нѣжностями на кри дѣтей, часто совершенно неосновательные.

Повышенная возбудимость принадлежитъ числу функціональныхъ разстройствъ, котор болѣе всего способны вызывать вторичныя логическія разстройства. Она можетъ вызв цѣлый рядъ рефлексовъ, начиная со рвоты кончая нервными перебоями сердца. Одинъ коллегъ разсказывалъ мнѣ, что когда онъ, время пріема пищи, получалъ дурное извѣс съ нимъ дѣлалась рвота. Результаты эт симптома, слѣдовательно, самые непріятные самые серьезные.

Субъекты съ повышенной возбудимост обыкновенно легко поддаются внушенію и ча взглядъ или поза врача, а тѣмъ болѣе бесѣ могутъ имѣть на нихъ очень успокаиваю вліяніе. Въ моменты возбужденія они живу только впечатлѣніями и не способны застав себя разсуждать. Слѣдовательно, чтобы приве ихъ въ состояніе равновѣсія, нужно ви воспитать въ нихъ эту способность.

Раздражительность можетъ быть т же отнесена къ числу первичныхъ симптом нервозности. Она бываетъ неодинаковой интен ности у всѣхъ нервно-больныхъ и даетъ с болѣе всего чувствовать въ кругу лицъ ственныхъ или близкихъ. Въ присутствіи сторонніхъ или своего врача нервно раздра тельный субъектъ еще способенъ владѣть

й, но въ тѣсномъ кругу своей семьи, онъ
ряетъ всякую способность сдерживаться.
Мнѣ разсказывали про одну даму, которая
моментъ раздражительности, подъ посомъ у
его мужа бросила на полъ груду тарелокъ.
ыкновенно въ такихъ случаяхъ начинается
ыря, чуть ли не драка, и все это можетъ
нчиться разводомъ. Но когда знаешь, что
не болѣе, какъ результатъ нервнаго симпто-
. котораго больная не въ состояніи была подав-
ть, то невольно подумаешь: «какъ много ды-
безъ огня!»
Интересно отмѣтить, насколько велика раз-
жимость у нервныхъ субъектовъ, употреб-
яющихъ спиртные напитки. Въ этомъ пунктѣ
просы нервности и алкоголизма соприкасаю-
самымъ тѣснымъ образомъ.
Итакъ, мы видимъ, что усталость.
рахъ, возбуждаемость и раздра-
ительность суть психическіе симптомы
рвнаго состоянія.
Мы также упоминали о способности подда-
ься внушенію; но эта способность столь же
рактеризуетъ нормальнаго человѣка, какъ и
рвнаго, и потому я не считаю нужнымъ упо-
нать о ней при перечисленіи первичныхъ
мптомовъ. Въ самомъ дѣлѣ, есть люди легко
дающіеся внушенію и отнюдь не нервные, и
то же время среди нервныхъ встрѣчаются
кіе, которые съ трудомъ поддаются внуше-
о.
Если слову «внушеніе» придавать тотъ

смыслъ, который ему придаетъ Бернгеймъ, то
способность поддаваться внушенію есть сво
ство каждаго индивида, какъ чувствительное
или иная функція нервной системы, и степе
ня интенсивности находится въ зависимости о
индивидуальности.

Что дѣйствительно характерно для нервны
это чрезмѣрная самовнушаемость. О
безсознательно поддаются собственному внуш
нію, убѣждая себя, что не могутъ думать и
поступать иначе, чѣмъ это дѣлаютъ.

Приведу, напримѣръ, случай съ женой од
го коллеги, у которой были непріятныя столкн
венія съ семьей ея мужа. Подъ вліяніемъ эт
у нея начались первные припадки, присту
плача безъ всякой непосредственной причин
вспышки гнѣва. Она часто хлопала серди
дверьми, дулась, сидя въ своей комнатѣ;
нимъ словомъ, обнаруживала всѣ черты, ко
рыя характеризуютъ капризную и нервную ж
щину. Ея бѣдный мужъ не зналъ, какъ къ н
ней подойти; а когда онъ умолялъ ее сдѣла
надъ собой усиліе и овладѣть собой, она е
отвѣчала: «Что жъ ты хочешь; я ничего
могу сдѣлать; твоя семья во всемъ винова
раньше я не была такой». Эта больная,—и
съ психической точки зрѣнія она была больна,
была въ высшей степени искренней; она л
била своего мужа и готова была сдѣлать в
чтобы его не огорчать.

Причина ея страданія крылась въ самов
шенной мысли: «семья моего мужа меня сдѣ

нервной; я не могу измѣнить себя». Когда
случилось съ ней по этому поводу пого-
ить, я ей объяснилъ, что ея непріятности
родителями мужа дѣло прошлаго, что къ
му не слѣдуетъ возвращаться и что, слѣ-
ательно, ея нервное состояніе должно пре-
титься. Поборовъ эту самовнушенную идею,
ратилъ ея вниманіе на ея обязанности по
ошенію къ мужу, на то, что онъ и безъ
имѣетъ много заботъ, и что она должна
бы быть для него нравственной опорой!
начала плакать, говоря: «Докторъ, я никогда
этомъ не думала; я очень люблю своего
и готова сдѣлать все, лишь бы онъ былъ
стливъ».—Она сдержала свое слово, и вскорѣ
нервное состояніе исчезло.
олько разъ мы слышали отъ больныхъ:
такъ просто, но мнѣ это никогда не при-
ло въ голову».—Въ самомъ дѣлѣ, нетрудно
чить свое нервное равновѣсіе: достаточно
и причину болѣзненнаго состоянія и по-
ь ее. Эта причина обыкновенно какое-ли-
мственное представленіе, и ничего нѣтъ
какъ его преобразовать.
инъ изъ моихъ больныхъ, кавалерійскій
ръ, находился подъ гнетомъ слѣдующей
внушенной идеи: «Когда лошадь плохо вы-
на, она лягается, и отъ этого недостатка
инъ пострадать ея хозяинъ». Эта единствен-
идея превратила его въ совершенно невоз-
наго субъекта и разссорила его со всей
ей. Вотъ какъ это случилось.

Будучи подросткомъ, онъ перетерпѣлъ ме
несправедливостей, изъ которыхъ одна, са
вопіющая, оставила глубокій слѣдъ въ его с
нѣ. Когда онъ учился въ гимназіи, одинъ
учениковъ его класса во время перемѣны ис
тилъ школьный пюпитръ. Произведено б
слѣдствіе, но виновный не выдалъ себя. Т
какъ мой пацієнтъ считался мальчикомъ
буйными наклонностями, то его заподозрил
спросили, не онъ ли виновникъ этой продѣ
Онъ отвѣтилъ отрицательно. На слѣдую
день новое слѣдствіе; ему снова предложили
знаться, въ противномъ случаѣ пригрозили,
напишутъ отцу. Онъ не могъ признаться,
какъ не былъ виновенъ. Когда онъ верн
домой, отецъ его уже получилъ письмо,
которомъ ему писали о распущенности его
на и о его низкомъ поступкѣ. Находясь
впечатлѣніемъ этого письма и не пожелавъ
выслушать сына, онъ ему устроилъ ужа
сцену и сурово наказалъ.

На слѣдующій день бѣдный мальчик
зная, какъ выйти изъ этого положенія,
знался въ проступкѣ, котораго не совер
Выйдя изъ коллежа послѣ уроковъ, онъ бы
такомъ отчаяніи, что былъ близокъ къ
убійству: онъ не вернулся домой и въ т
женіе трехъ дней бродилъ въ сосѣднемъ

Между тѣмъ истинный виновникъ эт
дѣлки въ свою очередь сознался въ ней.
наказавшій невиновнаго мальчика, разыска
и заставилъ вернуться домой. Но пост

не забылъ этой несправедливости до то-
амаго момента, когда я съ нимъ встрѣтился,
ло двадцати лѣтъ спустя. Онъ сталъ замкну-
ъ въ кругу своей семьи, и его отецъ не могъ
ьше ничего подѣлать съ нимъ. «Плохо вы-
енная лошадь лягается...» стало основнымъ
изомъ его жизни. Напрасно его убѣждали
таралисъ на него воздѣйствовать, никто не
ъ его урезонить.

Іопробовавъ заняться коммерціей въ Герма-
и Англіи, онъ вернулся въ Швейцарію и
вятилъ себя военной карьерѣ. Какъ и слѣ-
ло ожидать, руководившая имъ идея про-
кала ему вредить. Тогда онъ началъ пьян-
вать со своими товарищами, что еще болѣе
ичивало его обидчивость и раздражитель-
ь. Онъ всѣхъ затрагивалъ и при малѣйшемъ
разумѣніи заговаривалъ о дуэли. Скоро дѣ-
ошло до крайнихъ предѣловъ. Такъ какъ
сталъ очень расточителенъ и не слушался
ихъ вразумленій, семья его, рѣшила на-
на него опеку, предварительно посовѣ-
ись съ врачомъ-психіатромъ.

а-то одинъ изъ коллегъ привелъ его ко
ъ надеждѣ, что я сумѣю преобразовать
его мышленія. Мало-по-малу мнѣ уда-
владѣть его довѣріемъ и проникнуть въ
отдаленные уголки его души и сердца. Я
убѣдился, что въ душѣ моего пацієнта
ть струны, которыя способны звучать. Я
казалъ, что, предоставляя собой руково-
своей самовнушенной идеѣ, онъ вредитъ

прежде всего самому себѣ, что хотя въ воспитаніи, быть можетъ, и допущены опи но что родители его любятъ и желаютъ олько добра.

Въ то же время я имѣлъ свиданіе съ родителями, которые согласились оставить с го сына на моемъ попеченіи и не прини никакихъ другихъ мѣръ. Мало-по-малу мой ціентъ сталъ писать своей семьѣ, сначал моему совѣту, а потомъ добровольно. Чувст что я желаю ему только добра, онъ позво. руководить собой. Немного времени спуст имѣлъ удовольствіе быть свидѣтелемъ его наго примиренія съ семьей. Въ настоящее мя онъ зарабатываетъ средства къ жизни, вилъ свою прежнюю склонность къ рас тельности и обладаетъ вполнѣ уживчивым рактеромъ. Онъ не упоминаетъ болѣе о плох дрессированной лошади и держится того нія, что благоразуміе и разсудительность собны вѣрнѣе вести по жизненному пути, его самовнушенная идея, рабомъ которой такъ долго былъ.

Подобные случаи самовнушенія очень среди невропатовъ.

Одна изъ моихъ паціентокъ внушила что Богъ послалъ ей миссію спасти отъ бели студента-медика, который послѣ тр ги семестровъ ученія не получилъ еще дип Бѣдная женщина разорилась со своей се съ друзьями, растратила безъ пользы своего состоянія. Въ концѣ концовъ она

обманута своимъ протеже и впала въ такое состояніе депрессіи, что ее пришлось лѣчить въ нѣсколькихъ клиникахъ. Ее пользовали всевозможными модными медикаментами, электризовали ее, лѣчили желудокъ.

Побывавъ у десятка врачей, она наконецъ обратилась ко мнѣ. Предположивъ, что ея болѣзнь моральнаго происхожденія, я упросилъ ее быть со мной совершенно откровенной; я ее увѣрилъ, что болѣзнь ея психическаго характера (я дѣйствительно не нашелъ у нея ничего другого) и что если она хочетъ выздоровѣть, то должна смотрѣть на своего врача, какъ на друга, и разсказать ему все, что у нея на душѣ.—Она мнѣ разсказала о задачѣ, которой она посвятила свою жизнь, о своемъ желаніи во что бы то ни стало спасти своего протеже, который, несмотря на ея усилія, продолжалъ вести себя все хуже и хуже. Я ей доказалъ, что она сама создала себѣ эту идею о своей миссіи, которую она считала исходящей отъ Бога, что прежде всего она должна поправиться и для этого на нѣкоторое время забыть свою идею.

Нѣсколько дней спустя, она смѣялась, говоря о своей миссіи, и признавалась, что была слишкомъ добра и обманулась въ своемъ протеже. Когда самовнушенная идея исчезла, у нея прекратились боли въ животѣ и нервные припадки.

Раньше, чѣмъ перейти къ вторичнымъ симптомамъ нервнаго состоянія, я хочу сказать нѣсколько словъ о томъ элементѣ, который слу-

житъ соединительнымъ звеномъ между ними и психическими разстройствами въ собственномъ смыслѣ. Этотъ элементъ—вниманіе.

Состояніе страха, въ которомъ находятся нервно-больные, заставляетъ ихъ видѣть всѣ вещи въ неизмѣнно мрачномъ свѣтѣ. Достаточно имъ сосредоточить свое вниманіе на какой-нибудь функціи своего организма, чтобы у нихъ зародилось неблагопріятное и невѣрное представленіе объ этой функціи.

А между тѣмъ мы знаемъ, что вліяніе духа на тѣло таково, что одна боязнь сердцебіенія уже способна вызвать таковое; мысль, что то или иное блюдо неудобоваримо, можетъ повести къ разстройству желудка. Это не болѣе какъ самовнушеніе, но результаты его вполнѣ реальны.

Отсюда слѣдуетъ, что, сосредоточивая вниманіе на своихъ физіологическихъ функціяхъ, нервно-больные способны привести ихъ въ разстройство одну за другой, по мѣрѣ возникновенія въ мозгу соотвѣтствующаго ложнаго представленія.

У тѣхъ, которые сосредоточиваютъ свое вниманіе на своемъ сердцѣ, вскорѣ начинается усиленное или ускоренное сердцебіеніе; тотъ, кто думаетъ о своемъ желудкѣ, вскорѣ начинаетъ страдать несваренiемъ; а кто, наконецъ, считаетъ часы своего сна, скоро становится жертвой безсонницы. Вотъ почему намъ приходится часто повторять своимъ паціентамъ: «Не прислушивайтесь къ своимъ болѣзненнымъ ощуще

ліямъ и не сосредоточивайте на нихъ своего
вниманія, потому что такимъ путемъ вы ихъ
олько поддерживаете».

Если мнѣ удавалось впѣдрить эту мысль въ
мы моихъ пацієнтовъ, а имъ—убѣдиться въ
я справедливости, тогда мнѣ въ свою оче-
редь часто приходилось отъ нихъ слышать: «Это
ѣрно, докторъ, вы правы; чѣмъ меньше обра-
щаешь вниманіе на симптомы, тѣмъ скорѣе они
исчезаютъ».

Важнымъ и часто трудно преодолимымъ фак-
торомъ нервнаго состоянія является привычка
ольныхъ сосредоточивать свое вниманіе на той
или иной функціи. Привычка эта часто настоль-
о порабощаетъ больного, что нужна крайняя на-
тойчивость, чтобы освободить его отъ нея. Эта
ривычка типична для лицъ, страдающихъ хро-
ическими запорами. Я видѣлъ такихъ, которые
ъ продолженіе двадцати лѣтъ ни одного дня
е обходились безъ слабительнаго; они счита-
и себя погибшими. У нихъ дѣлались нервные
ипадки при мысли, что они принуждены бу-
утъ обходиться безъ медикаментовъ, рабами
оторыхъ они стали.

Госпожа Х., изъ гор. Т..... въ Россіи, пред-
тавляла собой типичную больную этого рода.
на обратилась къ моей помощи, когда считала
ебя уже на краю гибели. Она, дѣйствительно,
ыла истощена и слаба, почти ничего не ѣла,
чтобы не обременять своего кишечника, который
лохо функціонировалъ уже въ продолженіе мно-
гихъ лѣтъ. Кромѣ того, она ежедневно принимала

слабительное, чтобы облегчить работу своего пищеварительнаго канала. Когда я ей посовѣтовалъ начать ѣсть и оставить въ сторонѣ свои лѣкарства, она на меня посмотрѣла съ удивленіемъ и недовѣріемъ. Она перебывала болѣе чѣмъ у тридцати врачей, и я былъ первый, осмѣлившійся ея дать подобный совѣтъ! Она, однако, попыталась ему послѣдовать и начала принимать три раза въ день ѣду въ обильномъ количествѣ. Но прошествіи трехъ дней еще не получилось желательнаго результата, и больная тайно отъ меня приняла слабительное.

Мысль, что ей необходимо ежедневно принимать лѣкарство, была въ ней еще сильнѣе чѣмъ довѣріе къ моему лѣченію. На четвертый день, когда лѣкарство ея еще не подѣйствовало, она встрѣтила меня почти грубо, говоря что я не понимаю ея болѣзни и что своимъ лѣченіемъ я доведу ее до гибели. «Терпѣніе, терпѣніе, сказалъ я ей, ваше пищевареніе войдетъ въ норму съ того момента, когда вы оставите свою привычку сосредоточивать на немъ свое вниманіе».

На пятый день больная впала въ состояніе полной депрессіи; у нея былъ такой видъ, какъ будто вотъ-вотъ наступитъ часъ ея смерти. Ко всему окружающему она относилась съ полнымъ безразличіемъ. Наконецъ, наступило ослабленіе психическаго напряженія, и больная предоставила намъ дѣйствовать по нашему усмотрѣнію. Я старался внушить ей бодрость, уѣряя ее, что ея состояніе меня нисколько не бе

покоитъ и что если она отрѣшится отъ своего предубѣжденія, то ея организмъ снова начнетъ нормально функціонировать. Съ слѣдующаго дня ея пищеварительный аппаратъ началъ дѣйствовать нормально, и вскорѣ она поправилась. Она начала много кушать, прибавилась значительно въ вѣсѣ и вернулась на родину вполнѣ здоровой.

Прошло болѣе года, и я получилъ отъ нея письмо, въ которомъ она подтвердила, что она здорова, просила извинить ее за упрямство въ періодъ лѣченія и передавала о томъ, какъ велико было удивленіе ея близкихъ и врачей, когда они убѣдились, что она вполнѣ здорова.

Борьба съ укоренившейся привычкой, безусловно, самый трудный моментъ психотерапевтическаго лѣченія. Отъ успѣха этой борьбы зависитъ его окончательный результатъ. Вотъ почему нужно быть твердымъ до конца и вырвать съ корнемъ привычку, которая можетъ отравить все существованіе больного.

Привычка неправильно мыслить такъ же опасна, какъ потребленіе морфія или алкоголя.

§ 2. Вторичные симптомы.

Согласованное дѣйствіе функцій нашего организма зависитъ отъ нашей нервной системы; легко поэтому понять, какія разнообразныя разстройства могутъ возникать у нервно-больныхъ, если вспомнить, что вторичные симптомы являются результатомъ сосредоточенія вниманія въ томъ или иномъ направленіи.

У одного, это—безсонница, у другого—несва-

реніе, у третьяго иной предметъ вниманія; ест
наконецъ, такіе, у которыхъ объектъ вниман
мѣняется изо дня въ день.

Я часто наблюдалъ въ продолженіе курса л
ченія, что больной, страдавшій безсонницо
начиналъ хорошо спать съ того момента, ког
случайное разстройство желудка отвлекало е
вниманіе отъ сна. Вниманіе играетъ такую рол
что часто и совершенно невольно можно вызва
новый вторичный симптомъ, направляя вним
ніе больного на какой-нибудь органъ, которым
онъ до того не интересовался.

Одинъ изъ коллегъ, приглашенный къ мое
больному, спросилъ его, между прочимъ, б
ваютъ ли у него сердцебіенія? У больного и
никогда не было; но одного этого вопроса бы
достаточно, чтобы направить его вниманіе
сердце; и когда на слѣдующій день я заше
къ нему съ обычнымъ визитомъ, онъ меня встр
тилъ слѣдующими словами: «Докторъ, всю но
я ощущалъ сердцебіеніе».

Согласно выдвинутому нами понятію о вт
ричныхъ симптомахъ, они всѣ одинаково сп
собны возникнуть, начиная съ самаго безо
лѣзненнаго ускоренія сердцебіенія и кончая с
мой типической асистоліей, заставляющей ос
даться тяжелаго міокардита; начиная съ л
каго разстройства пищеваренія и кончая р
той, сопровождаемой локализованными болям
заставляющими подозрѣвать наличность вос
ленія слѣпой кишки или заворотъ кишекъ.

Однажды я былъ приглашенъ къ одной дам

у которой были всѣ внѣшніе признаки тяжелаго аппендицита. Она лежала въ постели въ полномъ изнеможеніи, не произнося почти ни слова; на животѣ у нея лежалъ пузырь со льдомъ. Въ продолженіе трехъ дней она извергала обратно все, что принимала, и жаловалась на невыносимую боль въ правой подвздошной области; это была, однимъ словомъ, полная картина аппендицита для врача, который не видѣлъ подобныхъ случаевъ первнаго состоянія.

Я велѣлъ удалить пузырь со льдомъ и приступилъ къ внимательному осмотру больной. Она начала кричать раньше, чѣмъ я прикоснулся къ ней, чтобы ощупать болѣзненное мѣсто; ея крики, однако, не остановили меня, и я продолжалъ осмотръ. Ни выстукиваніе, ни ощупываніе, не обнаружили ничего ненормальнаго. Лихорадки также не было у больной, и весь ея видъ свидѣтельствовалъ о первномъ состояніи.

Я ей объяснилъ, что не нашелъ у нея ничего ненормальнаго, съ точки зрѣнія органической, что она должна завтра же встать и начать кушать. Она и послѣдовала моему совѣту и поправилась.

Въ высшей степени важно, чтобы врачъ, посвятившій себя первнымъ болѣзнямъ, имѣлъ солидное общее образованіе и свою подготовку получилъ не въ санаторіи, а въ университетскихъ клиникахъ по внутреннимъ болѣзнямъ и хирургіи.

Только напрактиковавшись во всѣхъ отра-

сляхъ, врачъ имѣетъ право перейти къ лечен
нервныхъ болѣзней. Тѣ, которые полагаютъ, что
нѣтъ необходимости быть врачомъ, чтобы зани-
маться психотерапіей, жестоко ошибаются.
Отвѣтственность слишкомъ велика, и дѣло наше
слишкомъ священно, чтобы довѣрить его лю-
дямъ безъ достаточнаго медицинскаго образо
ванія.

Идя по этому пути, мы можемъ дойти до мес
меризма и шарлатанства, противъ которыхъ мы
боремся всѣми нашими силами.

Психотерапія можетъ стать могущественной
отраслью медицинскихъ знаній лишь тогда, ко
гда она будетъ оставаться въ рукахъ врачей.
Если же она попадетъ въ руки элементовъ
чуждыхъ медицинѣ, мы рискуемъ снова быть
свидѣтелями того, какъ фанатики или шарла-
таны берутся все исцѣлить молитвами или
возложеніемъ рукъ.

Излагать всѣ возможные вторичные симпто
мы нервнаго состоянія значило бы написать
трактатъ по физіологіи, ибо каждая функція
организма можетъ притти въ разстройство по
вліяніемъ этого состоянія. Мы ограничимся пе
речисленіемъ главныхъ и наиболѣе частыхъ.

Въ своемъ опредѣленіи нервнаго состоянія
мы, какъ это можно заключить изъ изложен
наго, далеки какъ отъ понятія истеріи съ ея
типическимъ теченіемъ и припадками, такъ и
отъ неврастеніи, какъ болѣзни, поддающейся
точному опредѣленію. Я рѣшительно присоеди
няюсь къ точкѣ зрѣнія, выраженной Бергей

момъ въ его трудѣ о «значеніи слова истерія» и склоненъ ее дополнить разъясненіемъ, которое даетъ докторъ Баръ, профессоръ женевскаго университета: «Нѣтъ неврастеніи, есть только симптомы ея».

Такимъ образомъ можно придти къ слѣдующему положенію: нѣтъ ни истеріи, ни неврастеніи; существуютъ только нервные симптомы.

Среди главныхъ вторичныхъ симптомовъ, чаще всего встрѣчаются слѣдующіе:

Безсонница, на которую почти поголовно жалуются наши больные; безсонница, которая не уступаетъ леченію успокоительными и спотворными средствами и которая часто происходитъ отъ страха передъ безсонной ночью. Всѣ помыслы направлены на привлеченіе цѣлительнаго сна, который одинъ только способенъ возстановить нервное равновѣсіе. Вотъ еще одно ошибочное мнѣніе, пользующееся, однако, широкимъ распространеніемъ.— Я же думаю, наоборотъ, что цѣлительный факторъ заключается въ отдыхѣ въ постели, въ ночной тишинѣ, когда больной силой обстоятельствъ изолированъ отъ волненій дня, а не въ самомъ снѣ.

Если больной это пойметъ, то страхъ безсонницы исчезнетъ, и сонъ явится самъ собой даже тогда, когда онъ казался совершенно далекимъ.

Тѣ, у которыхъ преобладаетъ названный симптомъ, никогда не забываютъ положить на ночной столикъ свои часы, чтобы въ точности контролировать время своего сна. При первомъ

пробужденіи они зажигаютъ свѣчу, чтобы по смотрѣть на часы. Если они спали немножк болѣе, чѣмъ обыкновенно, они остаются доволь ны и легко вновь засыпаютъ. Въ противномъ случаѣ они приходятъ въ безпокойное состоя ніе и не смыкаютъ уже глазъ въ продолженіи всей ночи.

Другіе боятся шума и кладутъ себѣ въ уши вату, чтобы ничего не слышать; вмѣстѣ съ тѣмъ, они прислушиваются къ малѣйшему тре ску мебели или къ полету мухи. Приспособив шись къ воспріятію малѣйшаго шума, они его слышатъ непрерывно. Они любятъ мѣнять комнату для сна и, пространствовавъ по всему дому, не достигаютъ желанныхъ результатовъ.

Они не понимаютъ, что ихъ безсонница происходитъ не отъ внѣшнихъ обстоятельствъ, а отъ нихъ самихъ и отъ ихъ собственныхъ страховъ. Пусть они положатъ свои часы въ шкафъ и вынутъ изъ ушей вату, вниманіе ихъ ослабнетъ, и скоро къ нимъ вернется сонъ, особенно если они больше не будутъ безпокоиться и не будутъ объ этомъ говорить. Ибо ужъ одинъ разговоръ о какой-нибудь функціи способствуетъ сосредоточенью вниманія на этой функціи, а при состояніи страха, которое характеризуютъ первныхъ субъектовъ, этого вниманія достаточно чтобы разстроить данную функцію.

Чтобы вновь обрѣсти сонъ, больной не долженъ прибѣгать къ воздѣйствію на себя такими мыслями, какъ напримѣръ: «теперь я хочу спать». Уже одно это простое волевое

усиліе причиняетъ мозговое возбужденіе, препятствующее появленію сна и ведущее къ ослабленію нервовъ и депрессіи, когда убѣждаешься въ безплодности этого усилія.

Наоборотъ, больной долженъ прибѣгать къ такого рода воздѣйствію на себя, чтобы привести себя въ состояніе безразличія. Онъ долженъ себѣ говорить: «Ну, вотъ, я въ постели; я отдыхаю; я ничуть не буду безпокоиться, если не буду спать. Если мнѣ удастся взять себя въ руки и прекратить возбужденіе моихъ нервовъ, то сонъ придетъ самъ собой». Того же эффекта достигаютъ нѣкоторые, считая отъ 1 до 100; я полагаю, однако, что это средство требуетъ уже нѣкотораго мозгового напряженія, что оно не всегда цѣлесообразно и что результаты его не всегда одинаковы.

Субъекту же, который постепенно научится владѣть собой, легче удастся приводить себя въ состояніе безразличія простыми разсужденіями, чѣмъ счислительнымъ искусствомъ.

Часто причину безсонницы слѣдуетъ искать въ тяжелыхъ переживаніяхъ и реальныхъ заботахъ дня. Напримѣръ, коммерсантъ, дѣла котораго приняли плохой оборотъ, перестаетъ спать и проводитъ ночь, ворочаясь въ постели съ чувствомъ тяжести на сердцѣ. Въ этомъ случаѣ роль врача труднѣе; здѣсь онъ долженъ проявить къ больному особенное вниманіе. Немного такта, доброты и проницательности дадутъ ему возможность оказать больному большую услугу. Доброжелательное бодрящее сло-

во дастъ лучшій результатъ, чѣмъ снотворное, дающее только временное облегченіе, на смѣну котораго идетъ ухудшеніе состоянія больного.

Особый родъ безсонницы, довольно частый, это тотъ, который бываетъ у учащихся наканунѣ экзаменовъ. Въ данномъ случаѣ мы можемъ лишній разъ констатировать, что страхъ и боязнь неудачи важные факторы, ибо послѣ удачной сдачи экзамена сонъ возвращается въ свою нормальную колею.

Нервная диспепсія наиболѣе частый послѣ безсонницы вторичный симптомъ у нашихъ больныхъ. Хорошее пищевареніе бываетъ только у такихъ нервныхъ субъектовъ, вниманіе которыхъ не останавливается на пищеварительной системѣ. Но стоитъ только ему съ боязливымъ вниманіемъ остановиться на своей пищеварительной функціи, и эта послѣдняя готова притти въ разстройство.

Одинъ молодой человѣкъ, котораго я пользовалъ, страдалъ безсонницей и имѣлъ удовлетворительное пищевареніе. Однажды, вслѣдствіе какого-то волненія, у него сдѣлалась рвота. Этотъ нервный рефлексъ такъ на него подѣйствовалъ, что въ продолженіе нѣсколькихъ дней онъ держалъ у своего рта носовой платокъ, боясь, что вотъ-вотъ у него снова будетъ рвота. Сосредоточившись съ боязливымъ вниманіемъ на этомъ симптомѣ, онъ, естественно, содѣйствовалъ его появленію, такъ что во время каждаго пріема пищи у него дѣлалась рвота.

Разстройство прекратилось только послѣ того, какъ вниманіе пацієнта отклонилось отъ пищеварительной функціи и онъ пересталъ держать у рта носовой платокъ.

Психологія даннаго примѣра показываетъ, что такого рода диспепсію отнюдь не слѣдуетъ лѣчить пищевымъ режимомъ, ибо состояніе это, являющееся результатомъ сосредоточенія вниманія, можетъ исчезнуть въ любой моментъ, если только удастся побороть указанную его причину.

Сердцебіеніе и ускореніе пульса также встрѣчаются часто, какъ вторичный симптомъ. Я имѣлъ возможность наблюдать случай, который легко показываетъ, какую тяжелую картину могутъ иногда представлять нервные симптомы.

Нѣсколько мѣсяцевъ тому назадъ я былъ приглашенъ къ одному русскому господину, лѣтъ около пятидесяти, преподавателю музыки, чѣмъ уже объясняется его значительная впечатлительность. Онъ ѣхалъ изъ Наугейма, гдѣ въ продолженіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ лѣчилъ свое больное сердце. Его домашній врачъ никогда не находилъ у него признаковъ органическаго порока. Въ Наугеймѣ его, повидимому, лѣчили отъ нервнаго разстройства сердца.

Передъ тѣмъ, какъ я былъ къ нему приглашенъ, съ нимъ случился обморокъ, причину котораго онъ приписывалъ своей сердечной слабости. Я его осмотрѣлъ тщательно и не нашелъ ни малѣйшаго шума и ничего ненормаль-

наго въ границахъ сердца; вмѣстѣ съ тѣмъ я констатировалъ довольно сильную асистолію и неправильность пульса. Полагая, что я имѣю дѣло съ миокардитомъ, въ особенности въ виду возраста больного, я прописалъ дигиталисъ и покой въ постели.

Прошло нѣсколько дней, и состояніе больного не измѣнилось; онъ обнаруживалъ большой страхъ и считалъ себя погибшимъ, несмотря на мои подбадриванія. Вскорѣ онъ пересталъ принимать пищу и началъ извергать обратно все, что его заставляли ѣсть. Онъ не произносилъ ни одного слова и почти не реагировалъ, когда къ нему обращались съ вопросами. Жившій въ томъ же отелѣ иностранный врачъ навѣстилъ его и выразилъ мнѣніе, что больной погибнетъ едва ли, но его словамъ, онъ протянетъ еще нѣсколько дней. Полагая, что все кончено, те леграфировали его семьѣ.

Несмотря на все это, я не былъ еще убѣжденъ, что положеніе больного безнадежно. обратилъ вниманіе на его впечатлительность если бы я зналъ еще складъ его мышленія, т конечно не сталъ бы прописывать ему лѣкарств Подбадривая его словами,я въ то же время с вершенно противъ воли заставилъ его думат что онъ очень боленъ, ибо прописалъ ему лѣка ство, которое онъ долженъ былъ принимат регулярно. Въ виду моего несогласія съ колл гой, такъ напугавшимъ его семью, я пре ложилъ пригласить моего учителя и друга пр

ссора Дюбуа. Послѣдній прибылъ на консилиумъ въ тотъ же день.

Осмотрѣвъ больного, онъ согласился, что ничего нѣтъ страшнаго, и что самое важное при данныхъ обстоятельствахъ произвести рѣшительное психическое воздѣйствіе на нашего quasi-умирающаго. Тогда мы ему сказали, что, обсудивъ его состояніе, мы пришли къ выводу, что у него въ сердцѣ ничего серьезнаго, что лѣкарствъ ему не слѣдуетъ больше принимать, и что начиная съ завтрашняго дня, онъ долженъ начать вставать съ постели и кушать по обыкновенію три раза въ день. Вполнѣ успокоенный больной началъ ѣсть, всталъ съ постели и нѣсколько дней спустя отправился въ Россію съ своей семьей, которая пріѣхала сюда съ мыслью, что ей предстоитъ проводить его въ могилу. Ясно, что мы имѣли дѣло съ вторичнымъ симптомомъ первознаго состоянія, и если бы я ранѣе зналъ первоначальное психическое состояніе больного, то не далъ бы себя ввести въ заблужденіе.

Дыхательная система также часто можетъ претерпѣвать вліяніе первознаго состоянія. Приведу какъ примѣръ, сына голландскаго колониста, у котораго вторичные симптомы выражались въ жестокихъ припадкахъ астмы, продолжавшихся по нѣсколько часовъ. Больному было только шестнадцать лѣтъ, онъ быстро росъ, переутомлялся, занимаясь музыкой, къ которой у него было большое влеченіе. Мой осмотръ не далъ мнѣ возможности констатировать ничего

органическаго, что могло бы объяснить эти припадки. Я объяснилъ его матери, что припадки эти чисто нервнаго происхожденія, что ребенокъ переутомился и что ему прежде всего нуженъ отдыхъ. Я уложилъ его на нѣкоторое время въ постель. Всякій разъ, когда я приходилъ его провѣдать, я заставалъ его держащимъ руки на груди; я понималъ по этому безъ его словъ, что онъ боится припадка и такимъ образомъ сосредоточиваетъ свое вниманіе на дыхательной системѣ. Я его успокаивалъ, приказывалъ не держать руки на груди и не думать больше о своихъ припадкахъ.

Припадки, повторявшіеся въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ, исчезли и больше не возвозвращались—вотъ ужъ скоро три года.

Сущность дѣла заключается въ томъ, чтобы подавить нервные симптомы, ибо подъ ихъ вліяніемъ образуется болѣзненный складъ мышленія. Когда больного удалось успокоить и замѣстить симптомъ страха его противоядіемъ—довѣріемъ, вторичные симптомы исчезаютъ сами собой.

ГЛАВА II.

Причины.

Когда имѣешь дѣло съ болѣзнью, то однимъ изъ первыхъ является вопросъ: въ чемъ придетъ о недугѣ, вполнѣ опредѣленномъ, напричина болѣзни? На это легко отвѣтить, когда рѣчь

ѣръ, объ инфекціонномъ, микробъ котораго удалось открыть подъ микроскопомъ.

Если же рѣчь идетъ о нервозномъ состояніи, отвѣтъ уже гораздо труднѣе: ни наука, ни упорные труды послѣдователей Пастера не могли мы здѣсь открыть специфическаго яда, въ качествѣ основной причины. Мы здѣсь имѣемъ дѣло съ причинами различнаго происхожденія, знаніе коихъ приходится оцѣнивать сообразно съ индивидуальностью случая. Ихъ можно раздѣлить на причины наслѣдственныя, предрасполагающія и предопредѣляющія.

§ 1. Причины наслѣдственныя.

Сколько разъ приходилось мнѣ слышать отъ больныхъ слѣдующее заявленіе: «Докторъ, я неврастеникъ отъ рожденія и по существу, я знаю, что никогда не поправлюсь, и обращаюсь къ вамъ за совѣтомъ только для очистки совѣсти».

Не знаю, дѣло ли это случая, или особеннаго счастья, но до настоящаго времени всѣ нервно-больные, которыхъ мнѣ приходилось лѣчить которые заявляли себя конституціональными неврастениками, совершенно исцѣлились.

Мы всѣ подчинены закону наслѣдственности всѣ имѣемъ тенденцію наслѣдовать недостатки и качества нашихъ родителей и предковъ. Такъ какъ нервное состояніе не есть вполнѣ опредѣленная болѣзнь, мы не можемъ унаслѣдовать его болѣзнетворнаго начала, какъ при туберкулезѣ или ракѣ. Мы наслѣдуемъ скорѣе особенности характера, которые устремляютъ насъ

по наклонной плоскости нервозности, если наши родители и предки были нервными, въ особенности, если мы воспитаны нервными родителями.

Въ послѣднемъ случаѣ предрасполагающія причины (созданныя воспитаніемъ подъ вѣдѣніемъ нервныхъ родителей) будутъ дѣйствовать сильнѣе, чѣмъ при наслѣдственности.

Мы всѣ имѣемъ болѣе или менѣе значительные наслѣдственные недочеты; нужно учиться ихъ распознавать и исправлять. Что касается нервознаго состоянія, то эти недочеты выражаются въ психическихъ особенностяхъ, перечисленныхъ подъ рубрикой «первичные симптомы». Ребенокъ, отягощенный первой наслѣдственностью, будетъ обладать повышенной возбудимостью, быстрой утомляемостью, будетъ часто раздражаться и поддаваться самовнушенію; онъ будетъ, безъ сомнѣнія, нуждаться въ специальномъ воспитаніи, чтобы стать человѣкомъ вполнѣ уравновѣшеннымъ и способнымъ вести полезную жизнь.

Его нужно будетъ воспитывать, какъ искривленное растеніе, нуждающееся въ непрестанномъ выпрямленіи; и задача садовника, берущагося за это дѣло, очень отвѣтственна. Есть столько хорошихъ сторонъ, и столько струнъ въ душѣ нервныхъ дѣтей, которыя можно заставить звучать, что я всегда проникался любовью къ этимъ маленькимъ больнымъ. Они часто имѣютъ больше гордости и самолюбія, чѣмъ взрослые люди, и чтобы ихъ излѣчить, достаточ

но обходиться съ ними, какъ съ разумными существами.

Итакъ, въ извѣстной степени легко исправить наслѣдственные нервные недостатки, и мы не имѣемъ никакого основанія ихъ пугаться. Насколько же велика наша отвѣтственность передъ нашими дѣтьми, если мы знаемъ, что посредствомъ наслѣдственности мы можемъ имъ передать какъ наши достоинства, такъ и недостатки.

Я видѣлъ отцовъ-жуировъ и любителей выпить, которые удивлялись, что ихъ сыновья слѣдуютъ ихъ примѣру, несмотря на ихъ строгость и внушенія. Эти отцы не подозрѣвали, что, предаваясь своимъ страстямъ, они подготовили своимъ дѣтямъ наслѣдственность, которую только добрый примѣръ и заботливое воспитаніе могли бы исправить; но такъ какъ дать имъ эти дѣйствительно цѣлительныя средства они не въ состояніи, то они прибѣгаютъ къ своей отцовской власти, чтобы выполнить свою воспитательную задачу. Но этого не достаточно, и они идутъ по ложному пути: они ломаютъ такимъ образомъ нуждающееся въ выпрямленіи растеніе, которое исковеркано благодаря ихъ же собственнымъ ошибкамъ и которое можетъ быть выпрямлено хорошимъ примѣромъ и добротой.

Не съ цѣлью упрекать такихъ родителей пишу я эти строки, ибо я знаю, что часто они не могутъ поступать иначе, въ виду ихъ наслѣдственныхъ недостатковъ и обстоятельствъ, формировавшихъ ихъ характеръ. Если бы они въ юношескихъ лѣтъ знали, что характеръ своей

можно исправить и что моральная ортопедія— сила могущественная, они, быть можетъ, смяг чили бы свои дурныя наклонности и передали бы своимъ дѣтямъ наслѣдственность болѣе благо пріятную.

Періодъ беременности особенно чувствителенъ къ тому, что касается наслѣдственности. Я зналъ одну молодую даму, у которой въ этотъ критическій періодъ случились семейныя ссоры; она топала ногами и въ порывѣ раздраженія бросала шляпу на землю. Она родила дѣвочку. Ребенку едва минуло годъ, какъ онъ началъ продѣлывать сцены, совершенно похожія на тѣ, которыя продѣлывала его мать въ періодѣ ея беременности. Потребовалось твердое воспитаніе, чтобы уничтожить эту привычку, переданную по наслѣдству. Беременныя должны особенно внимательно слѣдить за равновѣсіемъ своей нервной системы.

Мы часто встрѣчаемъ родителей и дѣтей, довольно несходныхъ между собой въ физическомъ смыслѣ, которые не могутъ однако скрыть существующей между ними наслѣдственной передачи качествъ, выражающихся въ той или иной чертѣ характера. Если эта общая черта доброта, то взаимныя отношенія ихъ будутъ, конечно, миролюбивы. Если же, наоборотъ, это— упрямство или духъ противорѣчія, отношенія вскорѣ становятся натянутыми, и война разражается. Такимъ образомъ наслѣдственность имѣетъ не только свойство передавать потомкамъ различныя болѣзненныя состоянія, но она мо-

жетъ содѣйствовать также миру или несчастью цѣлой семьи.

Мнѣ могутъ возразить, что нельзя винить отца, если онъ передаетъ своимъ дѣтямъ такую черту характера какъ упорство или какой-ни будь другой духовный недостатокъ. Конечно, онъ обыкновенно въ томъ не виновенъ, ибо онъ не знаетъ своей отвѣтственности, а законы наслѣдственности часто неизвѣстны. Поэтому крайне важно для нравственнаго улучшенія общества, чтобы всякій изъ насъ всегда помнилъ, что онъ можетъ передать своимъ дѣтямъ свои недостатки или качества и что, работая надъ своимъ моральнымъ усовершенствованіемъ, онъ подготовляетъ лучшее поколѣніе.

Если фактъ наслѣдственной передачи неустраниммъ, послѣдствія этого факта отнюдь не таковы. Иначе говоря: возможно исправить неблагопріятныя наслѣдственныя склонности.

Никто не имѣетъ права оправдывать себя въ своихъ или чужихъ глазахъ, ссылаясь на наслѣдственность. Если кто сознаетъ свои наслѣдственные недочеты, онъ обязанъ по возможности скорѣе ихъ устранить путемъ разумнаго самовоспитанія.

Насколько гуманно, судя другого, считаться съ наслѣдственностью и обнаруживать по отношенію къ нему извѣстную долю милосердія, настолько же опасно считать самого себя жертвой неисправимой наслѣдственности, такъ какъ это парализуетъ наши стремленія къ моральному усовершенствованію.

§ 2. Причины предрасполагающія.

Эти причины образуютъ наиболѣе многочисленную категорію и дѣйствуютъ съ колыбели до самаго преклоннаго возраста. Чтобы разсмотрѣть ихъ, начнемъ съ причинъ, оставляющихъ свою печать на самомъ нѣжномъ возрастѣ.

Воспитаніе грудного младенца, если только за него берутся неумѣло, уже является предрасполагающимъ факторомъ нервности. Сколько молодыхъ матерей, у которыхъ сердце лучше реагируетъ, чѣмъ умъ, убѣждены въ томъ, что онѣ должны обнаруживать по отношенію къ своимъ дѣтямъ возможно больше нѣжности и вѣчно прислушиваться къ малѣйшему ихъ крику! Дѣти скоро начинаютъ это понимать, и въ результатѣ мать становится ихъ рабыней: она уже не имѣетъ болѣе покоя ни днемъ ни ночью и нерѣдко отъ этого заболѣваетъ. Она не подозрѣваетъ, что ей и ребенку было бы гораздо лучше, если бъ она меньше о немъ безпокоилась.

Нѣсколько мѣсяцевъ тому назадъ ко мнѣ обратилась молодая женщина, очень обезпокоенная состояніемъ своего бебе: уже нѣсколько недѣль какъ ребенокъ не спитъ и всю ночь безпокойно мечется въ своей постелькѣ; опасались тяжелаго нервнаго заболѣванія, но врачи не могли поставить окончательнаго діагноза: ни одно успокаивающее средство не помогало. Я посовѣтовалъ матери не ухаживать болѣе за своимъ ребенкомъ въ продолженіе ночи; за ре-

нкомъ ночью стала ухаживать другая женщи-
а, и вотъ когда малютка убѣдилась, что его
быни при ней уже больше нѣтъ, она по-
тепенно успокоилась и начала хорошо спать.

Можно сдѣлать ребенка нервнымъ, или увели-
ить его нервность, если слишкомъ имъ запи-
аться. Всякая мать, заботящаяся о будущемъ
тагѣ своего ребенка, должна внѣдрить въ него
ринципы стоицизма съ первыхъ дней его суще-
твованія. Воспитаніе начинается не тогда, ко-
да ребенокъ входитъ въ разумъ, какъ это мно-
е думаютъ, но съ самой колыбели, съ самаго
оявленія его на свѣтъ.

Передъ чѣмъ женщины особенно не могутъ
стоять и что ихъ часто толкаетъ на ошибки,
го—та роль, которую въ ихъ душевномъ скла-
ѣ играютъ вопросы чувства. Само собои
онятно, что легче реагировать подъ вліяніемъ
атеринскихъ импульсовъ, чѣмъ оставаться
покойной при крикахъ своего малютки. Но
стинная любовь не должна складываться изъ
акихъ элементовъ, она должна состоять изъ
азсудительныхъ дѣйствій, направленныхъ на
лаго и здоровье дѣтей.

Самый благопріятный и самый важный с
оспитательной точки зрѣнія періодъ, есть
ріодъ посѣщенія ребенкомъ школы. Дѣтскіе
ады и примѣняемые въ нихъ методы обученія
чень хорошо дѣйствуютъ на развитіе юныхъ
мовъ. Ничего не можетъ быть благопріятнѣе,
какъ соприкосновеніе дѣтей другъ съ другомъ.
Въ этомъ легко можно убѣдиться, сравнивая ре-

зультаты воспитанія дѣтей въ многодѣтныхъ семьяхъ и въ такихъ, гдѣ имѣется только одинъ ребенокъ. Если характеръ ребенка не выравнялся въ средѣ братьевъ и сестеръ, то онъ впослѣдствіи оставляетъ желать многаго.

Къ самымъ пріятнымъ воспоминаніямъ моего дѣтства относится воспоминаніе о дѣтской школѣ, гдѣ мы еще не имѣли ни экзаменовъ, ни домашнихъ занятій. Въ этомъ возрастѣ еще съ радостью идешь въ школу, и я думаю, что то, чему научаешься, забавляясь, даетъ лучшіе результаты, чѣмъ позднѣйшія занятія, подъ руководствомъ ученыхъ преподавателей.

Съ первоначальной школой уже начинается періодъ заботъ, тѣхъ заботъ, надъ которыми смѣемся мы, старшіе, но которыя мучатъ молодыя души болѣе, чѣмъ великія трудности борьбы за существованіе. Я говорю объ испытаніяхъ и экзаменахъ. Лишь только ребенокъ получилъ нѣкоторую долю сознательности и чувства отвѣтственности, его начинаютъ мучить свыше мѣры. Впрочемъ, періодъ первоначальной школы еще не такъ страшенъ; программы, подлежащія прохожденію, содержатъ только общія данныя, и на этомъ полѣ ученики рѣдко падаютъ жертвами истощенія.

Иначе обстоитъ дѣло, начиная съ средней школы, гдѣ на домъ задается уже гораздо больше и гдѣ испытанія и экзамены гораздо чаще. Здѣсь уже болѣе не занимаются, такъ сказать, физическимъ и нравственнымъ развитіемъ учениковъ, но стремятся набить ихъ го-

вы возможно большимъ количествомъ знаній. ри окончаніи средней школы не интересуются знать, обладаютъ ли ученики соотвѣтствующими моральными и интеллектуальными качествами; ихъ судятъ по пріобрѣтеннымъ познаніямъ. Ставятъ выше того, кто въ совершенствѣ знаетъ нѣсколько историческихъ датъ, чѣмъ того, кто обнаруживаетъ энергію и нравственную стойкость.

Съ физической точки зрѣнія, рѣдкіе уроки гимнастики въ промежуткахъ между уроками латинскаго и ариѳметики, мало удовлетворяютъ своей цѣли. Вѣдь періодъ средней школы есть періодъ наибольшаго развитія молодого мозга и наибольшаго его истощенія.

Къ чисто школьному утомленію прибавляется неблагопріятное вліяніе психологически неопытныхъ воспитателей, часто компетентныхъ въ преподаваемой ими области, но неимѣющихъ никакого представленія о томъ, на сколько они способны дѣйствовать внушеніемъ на молодыя существа, имъ довѣренныя.

Я видѣлъ учителей, которые неспособны совершенно сдерживать себя въ классѣ; они крайне нетерпѣливы и проявляютъ это самымъ вульгарнымъ образомъ, ломаютъ линейки, разбиваютъ чернильницы и иногда даже наносятъ побои ученикамъ. Не умѣя себя обуздывать, они родуютъ молодые побѣги, которые могли бы превратиться въ мощныя деревья и которые мы, врачи, должны впослѣдствіи выпрямлять.

Я не хочу казаться слишкомъ строгимъ въ

своемъ сужденіи, потому что факты, на которы
я ссылаюсь, въ общемъ все-таки рѣдки. Суще
ществуетъ, конечно, немало учителей, добросо
вѣстно относящихся къ своему дѣлу, имѣющих
очень благотворное вліяніе на своихъ учени
ковъ. Они противники существующей системы
ведущей къ переутомленію, но принуждены вы
полнять опредѣленную программу, установлен
ную министерствомъ народнаго просвѣщенія
Чтобы быть хорошимъ воспитателемъ, нужн
быть человѣкомъ въ полномъ смыслѣ этого сло
ва, а главное—умѣть собой владѣть; воспита
телемъ, слѣдовательно, не можетъ быть чело
вѣкъ нервный.

Подводя итогъ всему сказанному относитель
но средняго образованія, мы должны констатиро
вать слѣдующія отрицательныя его стороны
содѣйствующія развитію нервности: переутомле
ніе, какъ результатъ обширности программ
и системы экзаменовъ, недостаточную педаго
гическую подготовленность учителей и полно
игнорированіе физическаго и нравственнаго вос
питанія.

Въ нѣкоторыхъ общественныхъ слояхъ су
ществуетъ взглядъ, что нравственное воспитані
составляетъ обязанность семьи. Я въ извѣстно
степени согласенъ съ этимъ. Но большинств
нервныхъ молодыхъ людей, которыхъ я здѣс
имѣю въ виду, происходитъ отъ нервныхъ роди
телей. А каково можетъ быть воспитательно
вліяніе этихъ послѣднихъ, само собою понятно

Еще хуже обстоитъ дѣло въ этомъ отноше

ии въ учебныхъ заведеніяхъ высшаго ти-
па. Отъ ученика подобной школы много требу-
отъ, и онъ очень много работаетъ, всегда помня.
что отъ его успѣшности зависитъ его карьера.
Провалъ на экзаменѣ ему кажется страшнымъ
несчастьемъ, одна возможность котораго его
уже угнетаетъ.

Всякій добросовѣстный и опытный педагогъ
скажетъ вамъ, что ему хорошо извѣстна сте-
пень успѣшности каждаго изъ его учениковъ,
такъ какъ онъ слѣдитъ за ихъ занятіями въ про-
долженіе цѣлаго года. Зачѣмъ же, спрашивается,
эти мучительные экзамены? Можно еще мириться
я съ экзаменами при переходѣ изъ класса въ
классъ, но экзаменъ на аттестатъ зрѣлости, ког-
да приходится въ короткій срокъ сосредоточить
своемъ мозгу всѣ свѣдѣнія, полученныя за
лыхъ восемь лѣтъ ученья, наноситъ нервной
истемѣ тяжелый и часто непоправимый вредъ.

Во время экзамена абитуріенты засиживаются
чень поздно, нерѣдко пьютъ очень много чаю
и кофе, чтобы возбудить свои нервы, и за ко-
ткій срокъ поглощаютъ массу знаній, кото-
рыя имъ совершенно ненужны въ будущей жиз-
ненной дѣятельности и которыя у нихъ улету-
тся на слѣдующій день послѣ экзаменовъ. Но
редь переутомленія ничто въ сравненіи со стра-
мъ провала. Если при такомъ напряженномъ
стояніи нервной системы ученикъ дѣйствитель-
о провалится или съ нимъ приключится какая-
будь другая непріятность, онъ легко можетъ
пасть въ неврастенію.

Въ продолженіе всего отрочества и юности у никамъ набиваютъ головы всевозможными позн ніями, но ихъ не обучаютъ самому главно предмету,—умѣнію разбираться въ вопроса жизни и нравственности. Эти вопросы, и только косвеннымъ образомъ, затрагиваются уроках Закона Божьяго. Я не отношусь сов шенно отрицательно къ религіозному воспитан но утверждаю, что одного религіознаго воспит ія недостаточно, чтобы подготовить юношу борьбѣ за существованіе.

И вотъ юноши и дѣвушки въ возрастѣ 18—л лѣтъ выходятъ въ жизнь, нагруженные свѣд ніями изъ всевозможныхъ областей школьн программы, но безъ всякаго представленія о жи ни, какъ таковой. Они преисполнены благор нымъ пыломъ юности, они мечтаютъ о добрѣ справедливости, о благородствѣ и величіи д ши и ожидаютъ встрѣтить все это въ откр вающейся передъ ними жизни.

Если бы общество правильно понимало су ность вещей и свое собственное благо, то к крывающаяся передъ молодежью дѣйствите ность гармонировала бы съ ихъ благородны мечтами. Человѣчество непрерывно стре лось бы къ совершенству, и на землѣ водвор ся бы рай.

Но дѣйствительное положеніе вещей дал отъ этого идеала. И вотъ, первое прикосно ніе съ грубой дѣйствительностью наноси чувствительный ударъ душѣ юноши, и онъ тѣ болѣе страдаетъ, чѣмъ тоньше и благород

о душевная структура. А мы удивляемся, о молодежь теряетъ вкусъ къ жизни, что а такъ часто прибѣгаетъ къ самоубійству. ы даемъ нашимъ дѣтямъ самое нецѣлесообраз- е образованіе и воспитаніе и въ самый кри- ическій моментъ оставляемъ ихъ безъ помо- и въ борьбѣ съ нравственными страданіями. Своими переживаніями они рѣдко дѣлятся родителями или учителями. Обыкновенно они вѣряются какому-нибудь другу, который, быть жетъ, не въ состояніи руководить самимъ со- й. Въ концѣ концовъ приходится обратить- къ врачу, который констатируетъ нервное зстройство.

Отъ врача требуется большое умѣніе подой- къ такому больному, и онъ очень ошибется, и подумаетъ, что тутъ можно помочь бро- мъ или иными успокаивающими средства- ! Онъ долженъ умѣть доказать больному, что лько правильный взглядъ на вещи вернетъ у миръ и душевное спокойствіе.

Съ переходомъ къ университетскому обра- ванію положеніе становится болѣе нормаль- мъ. Элементъ принужденія исчезаетъ, сту- нтъ можетъ вздохнуть свободнѣе. Если его вная система не пострадала слишкомъ силь- въ минувшій школьный періодъ, онъ мо- ъ легко оправиться.

кверно поступаютъ тѣ студенты, которые университетскую аудиторію переносятъ всѣ и учебныя привычки бывшихъ гимназистовъ. которые правильно посѣщаютъ лекціи и ак-

куратно записываютъ каждое словечко профес
ра, не могутъ быть названы студентами въ и
стоящемъ смыслѣ этого слова. Они продолжаю
засорять свой мозгъ всякими свѣдѣніями
усвоенной въ гимназіи системѣ и не учат
самостоятельно мыслить; изъ студентовъ эт
категоріи больше всего выходитъ невраст
никовъ.

Еще больше этимъ недостаткомъ страдаю
студентки. Мнѣ нерѣдко приходилось наблюдат
что въ клиникахъ онѣ сидятъ, склонившись на
своими тетрадями, въ которыя заносятъ всяк
слово профессора, но совершенно не смотрятъ
больного, котораго имъ демонстрируютъ. Так
методъ занятій приноситъ очень мало пользы
часто ведетъ къ переутомленію.

Когда я былъ студентомъ, я поставилъ се
за правило не дѣлать никакихъ замѣтокъ
время лекціи въ клиникахъ; я внимательно ра
сматривалъ демонстрируемаго больного, слѣди
за объясненіемъ профессора и по возвращен
домой заносилъ въ свои замѣтки только то, ч
что я узналъ новаго за этотъ день. Такимъ об
зомъ передъ экзаменами мнѣ не приходилось
житься съ толстыми тетрадями, я прочитыва
свои краткія замѣтки, а пробѣлы пополнялъ и
соотвѣтствующихъ спеціальныхъ сочиненій.

За двѣ недѣли до выпускного экзамена
окончательно распрощался со всякими книга
и замѣтками и отправился охотиться въ дерев
Я увѣренъ, что поступилъ совершенно пр
вильно, такъ какъ безконечныя повторенія по

томляютъ мозгъ и лишаютъ экзаменующагося мой важной для него способности—способности ыслить.

Одинъ изъ моихъ друзей, довольно прилежный знающій студентъ, срѣзался на экзаменѣ, такъ какъ былъ настолько утомленъ, что не могъ отвѣтить на самые простые вопросы.

Кто хочетъ извлечь возможно больше пользы ъ университетскаго курса, не долженъ держаться тѣхъ методовъ занятій, къ которымъ ы пріучили въ гимназіи. Многіе удивляются, чему молодые люди, блестяще учившіеся въ родной школѣ, становятся посредственными студентами. Но это объясняется чрезвычайно легко постановкой преподаванія въ среднеучебныхъ заведеніяхъ, гдѣ школьниковъ не обучаютъ ни иниціативѣ, ни умѣнію работать.

Всѣ студенты, обращавшіеся ко мнѣ за медицинской помощью, принадлежали къ числу добросовѣстныхъ тружениковъ, которыхъ пугала мысль, что они могутъ не выдержать экзамена. ихъ самолюбіе крайне уязвлено. Привыкнувъ быть первыми въ гимназіи, они видятъ, какъ ъ товарищи, работающіе чрезвычайно мало и совсѣмъ ничего не дѣлающіе, уходятъ далеко впередъ, потому что, благодаря тѣмъ или инымъ обстоятельствамъ, сумѣли сохранить ое нервное равновѣсіе.

а послѣднее время много писали о жизни удентовъ въ Германіи и въ нѣмецкой Швейаріи. Веселыя пирушки, на которыхъ сближаются разнородные элементы студенчества, по-

жалуй, полезны для развитія въ учащихся ж
знерадостности. Я не сторонникъ рапиръ
дуэлей, но не стою за изгнаніе ихъ изъ ст
денческой жизни, такъ какъ возможно, что о
способствуютъ развитію въ молодыхъ люд
нерги и хладнокровія. Все-таки я думаю, ч
можно достичь того же самаго менѣе опасно
и болѣе интеллектуальнымъ путемъ: нуж
ввести въ кругъ университетскаго образова
философію, соотвѣтствующую ихъ пониманію
нуждамъ.

Но вотъ университетскій курсъ окончен
молодые люди вступаютъ въ жизнь. Ихъ жд
борьба за существованіе, та борьба, котор
производитъ отборъ болѣе приспособленныхъ
сталкиваетъ съ арены болѣе слабыхъ. Эти
сталкиваемыхъ слабыхъ гораздо больше, чѣ
мы подозрѣваемъ; ихъ нужно искать въ обш
ственныхъ низахъ. Тѣ, которые уныло сидя
на скамьяхъ по бульварамъ, ночуютъ въ ночл
кахъ, дошли до этого состоянія, быть може
только потому, что въ критическій момен
жизни не нашли должной опоры.

Я хочу привести только одинъ примѣръ
моей практики и для большей яркости
приведу собственныя слова моего пацієнта:

«Мои родители были благочестивые и доб
люди; но съ самаго ранняго дѣтства они м
баловали и портили, такъ какъ до 16 лѣтъ я бы
болѣзненнымъ мальчикомъ. Нужно ли подч
кивать, что отъ этого очень страдало мое уче
и развитіе моего характера. Пуще всего

обрые и слабохарактерные родители развивали
о мнѣ страхъ Божій, и во мнѣ складывалась
вѣренность, что, вооруженный религіей, я су-
мѣю преодолѣть всѣ жизненныя трудности.
Впрочемъ, я вообще очень мало думалъ о жизни,
акъ какъ полагалъ остаться въ родительскомъ
омѣ и служить подъ начальствомъ своего отца,
анимавшаго солидный постъ въ одномъ учре
ждении. И дѣйствительно, я поступилъ туда,
ишь только принялъ первое причастіе.

Не вѣдая заботъ, я жилъ и работалъ до
вадцати лѣтъ, какъ вдругъ надо мной разра-
илось несчастье: внезапно умеръ мой отецъ
отъ аневризма); и я очутился лицомъ къ лицу
ъ жизнью въ самостоятельной борьбѣ за суще-
твованіе. Состояніе, оставленное мнѣ отцомъ,
ыло очень запутано и обременено долгами;
днако я принялъ наслѣдство съ обязанностью
асплатиться съ кредиторами, а начальство меня
азначило на мѣсто моего отца. Все шло хорошо
ъ продолженіе нѣсколькихъ лѣтъ, но вскорѣ
оложеніе измѣнилось.

Еще при жизни отца я познакомился съ одной
собой, къ которой я очень привязался. Но мать
оя высказалась противъ этого брака. Не же-
ая ссориться съ матерью, я подчинился ея волѣ,
ѣмъ болѣе, что, не имѣя самостоятельныхъ
редствъ, она жила на моемъ иждивеніи.—Съ
того момента начинается мое паденіе. Кромѣ
укъ неудавшейся личной жизни, пришлось пе-
терпѣть немало отъ кредиторовъ, удовлетво-
ить которыхъ у меня не было достаточно

средствъ. Съ горя я началъ пить. Мои дѣла
болѣе и болѣе запутывались, и я началъ по
зоваться ввѣренными мнѣ по службѣ деньга
разсчитывая, что я всегда сумѣю пополнить
достачу; но, какъ это обыкновенно бывае
въ критическій моментъ у меня не оказал
требуемой суммы. Растрата была обнаруже
меня присудили къ тюрьмѣ, откуда я выше
ожесточенный противъ судьбы и людей.

Но все же я не потерялъ окончательно вѣ
въ себя и, поселившись съ матерью, ста
искать подходящихъ занятій. Привычка пи
у меня осталась, тѣмъ болѣе, что мое прош
всегда стояло передо мной, и я нуждался
томъ, чтобы забыться. Я сталъ раздражите
пымъ, во мнѣ развилась подозрительность
мрачность. Безъ всякой основательной причи
я оставилъ свою службу и, предавшись е
болѣе пьянству, сталъ падать все ниже и ни
пока не дошелъ до того жалкаго положен
въ которомъ меня нашелъ докторъ Цбиндe
годъ спустя послѣ смерти моей матери.

Онъ принялъ во мнѣ горячее участіе, и
леченіе психотерапіей принесло мнѣ больш
пользу. Его разсужденія, широкій философс
взглядъ на вещи и въ особенности его д
рота подѣйствовали на меня благотворно. О
иного содѣйствовалъ выпрямленію моей лич
сти, вселилъ въ меня бодрость, и я падѣ
стать полезнымъ для себя и общества».

Передъ нами примѣръ человѣка, выступивш
на жизненную борьбу безъ достаточной под

овки, получивъ отъ родителей только религіозное воспитаніе.

По этому поводу я вспоминаю другого своего ціента-банкира, дѣла котораго попатнулись. Я ничего не понимаю,—говорилъ онъ,—я горячо вѣрю въ Бога, я столько молюсь, а между ѣмъ мнѣ не везетъ». Вотъ порода людей, которымъ слѣдуетъ повторять: «На Бога надѣйся, самъ не плошай!»

Сама современная жизнь предрасполагаетъ къ ервности. Люди съ ослабленными нервами ищутъ е повыхъ и повыхъ возбужденій. Они не онимаютъ, что такое злоупотребленіе своими ервными силами неминуемо должно ихъ повести къ полной прострации, что для нихъ олезно на время уйти отъ сутолоки городской изни и отдохнуть гдѣ-нибудь на лонѣ природы. ъ моему удивленію, мнѣ нерѣдко приходилось ышать, что нѣкоторые врачи совѣтуютъ для правленія нервовъ путешествіе на автомобилѣ. а мой взглядъ это не болѣе какъ замѣна ного нервнаго возбужденія другимъ. При томъ образѣ дѣйствія человѣкъ пресыщается, ервная система перестаетъ реагировать на пораьныя возбужденія и въ результатѣ—нервость, ведущая къ нравственной прострации: остыя и естественныя удовольствія уже не овлетворяютъ такого пресыщеннаго субъекта; у нужны новыя, невиданныя ощущенія.

Склонность къ самовнушенію и неумѣлое ѣпательство врачей нерѣдко тоже является причиной нервности. Такъ, нѣкоторые

начинаютъ у себя подозрѣвать перитифлитъ только потому, что вокругъ нихъ часто говорятъ объ этой болѣзни; точно такъ же есть люди которые записываютъ себя въ число нервныхъ потому что они слышатъ объ этой болѣзни на каждомъ шагу. Мнѣ даже приходилось видѣть такихъ субъектовъ, которые съ нѣкоторой гордостью говорили о своихъ больныхъ нервахъ довольные, что страдаютъ модной болѣзнью. Но эта мода, къ сожалѣнію, чрезвычайно опасна ибо наноситъ вредъ не только самому мнимому больному, но и его семьѣ и знакомымъ.

§ 3. Причины непосредственныя.

Волненія и разочарованія очень часто являются непосредственными причинами нервнаго заболѣванія. Это бываетъ гораздо чаще чѣмъ принято думать. Но если почва не подготовлена наслѣдственностью или предрасположеніемъ, то оправиться бываетъ не трудно.

Усталость и переутомленіе, которыя обыкновенно считаются главными причинами нервности, являются только предрасполагающими моментами, и очень рѣдко бываютъ непосредственными причинами. Многіе больные приписываютъ свое состояніе переутомленію, хотя на самомъ дѣлѣ оно явилось результатомъ какой-нибудь любовной неудачи или удара, нанесеннаго ихъ самолюбію. Такіе больные не любятъ обнаруживать передъ врачомъ, что у нихъ дѣлается на душѣ; а между тѣмъ эт

является необходимымъ условіемъ ихъ исцѣленія.

Нѣсколько лѣтъ тому назадъ я лѣчилъ одну учительницу, которая, по ея словамъ и по мнѣнію ея родственниковъ, заболѣла отъ переутомленія. Въ виду того, что мнѣ трудно было разобраться въ ея психологіи и желая ее вызвать на откровенность, я ей однажды разсказалъ, что одна изъ моихъ пацієнтокъ впала въ такое же состояніе, какъ она, вслѣдствіе неудачнаго романа. «Быть не можетъ!» воскликнула она. «Но это такъ,—возразилъ я ей,—такія обстоятельства часто являются причиной нервныхъ заболѣваній». Тогда она мнѣ разсказала свою исторію. Она была тайно обручена уже нѣсколько лѣтъ съ однимъ молодымъ человѣкомъ, который недавно началъ кутить и вести распутный образъ жизни. Отъ этого она заболѣла.

Такъ вотъ въ чемъ заключалось ея «переутомленіе»: въ моральномъ страданіи, которое угнетало ея душу. Я того мнѣнія, что лѣкарства, впрыскиванія, діэта тутъ безсильны; а между тѣмъ какое множество больныхъ подобнаго рода лѣчатъ этими средствами.

Я постарался объяснить моей пацієнткѣ, что ей не слѣдуетъ отчаяваться, что дѣло поправимо, что она должна направить свою энергію на то, чтобы спасти своего жениха и вернуть его къ честной жизни. Я посовѣтовалъ ей вернуться къ своимъ занятіямъ съ дѣтьми и цѣликомъ отдаться своему дѣлу. Затѣмъ она должна

повидаться со своимъ женихомъ и постараться ему объяснить, что его слабость является результатомъ неблагопріятныхъ обстоятельствъ; кромѣ того, въ своихъ отношеніяхъ къ нему она должна проявлять какъ можно больше доброты и мягкости.

Она послѣдовала моему совѣту, и вскорѣ ей удалось вернуть своего жениха къ честной жизни. Нѣсколько мѣсяцевъ тому назадъ я получилъ отъ нея письмо, въ которомъ она сообщаетъ, что она счастлива, и выражаетъ мнѣ свою благодарность.

Чѣмъ болѣе я наблюдаю нервныхъ людей, тѣмъ болѣе убѣждаюсь, что основой и непосредственной причиной ихъ болѣзни является какое-нибудь нравственное страданіе. Нужно умѣть найти рану, чтобы перевязать ее, и нужно при этомъ всегда руководствоваться словами великаго врача, который часто твердилъ своимъ ученикамъ:

«Если вы можете исцѣлить, исцѣляйте; если вы не можете исцѣлить,—облегчайте; если вы не можете облегчить,—утѣшайте».

Всякаго рода огорченія—потеря дорогого существа, обманутая надежда, печальная новость сообщенная безъ должной осторожности,—способны ввергнуть въ нервное состояніе людей къ этому предрасположенныхъ.

Нѣкоторые способны впасть въ нервное состояніе только подъ вліяніемъ одного опасенія печальнаго событія, которое еще не случилось и быть можетъ не случится. Одинъ изъ моихъ

пацієнтовъ заболѣлъ подъ вліяніемъ страха, что его мать можетъ умереть. Одинъ художникъ, котораго я пользовалъ, былъ жертвой своего страха, что онъ никогда не станетъ выдающимся мастеромъ. Между тѣмъ онъ былъ еще молодъ и у него не было никакого основанія относиться недовѣрчиво къ своей будущности. Другой мой пацієнтъ, вице-директоръ какого-то учрежденія, заболѣлъ потому, что не получилъ должности директора, къ чему онъ стремился въ продолженіе многихъ лѣтъ.

Такимъ образомъ мы видимъ, что непосредственная причина болѣзни чаще коренится въ нашихъ идеяхъ, чѣмъ во внѣшнихъ обстоятельствахъ. Окружающій міръ мы оцѣниваемъ на основаніи нашихъ представленій; но такъ какъ наши очки иногда бываютъ неисправны, то образы, рождающіеся въ нашемъ умѣ, не соотвѣтствуютъ дѣйствительнымъ предметамъ.

Вотъ это неправильное воспріятіе окружающаго міра является главной изъ непосредственныхъ причинъ нервности. И слава Богу, потому что ничего не можетъ быть легче, какъ привести въ надлежащее состояніе очки, между тѣмъ какъ чрезвычайно трудно урегулировать внѣшнія обстоятельства.

ГЛАВА III.

Послѣдствія.

Нервность сама по себѣ не представляетъ ничего тяжелаго, но она можетъ повести къ чрез-

вычайно серьезнымъ послѣдствіямъ. При разсмотрѣніи этихъ послѣдствій мы убѣждаемся, съ какой ужасной болѣзнью мы въ сущности имѣемъ дѣло. Эта болѣзнь постепенно овладѣваетъ своей жертвой, шагъ за шагомъ выбиваетъ ее изъ жизненной колеи, нерѣдко доводя до крайней деморализаціи; и вотъ въ результатѣ человѣкъ съ очень тяжелымъ характеромъ, котораго окружающіе считаютъ существомъ скверным, испорченнымъ. Между тѣмъ, это не такъ, ибо люди, которыхъ мы разсматриваемъ, какъ испорченныхъ, въ сущности только больные. Поэтому гораздо справедливѣе будетъ съ нашей стороны, если мы будемъ относиться къ подобнымъ существамъ съ добротой и симпатіей, не отвѣчая зломъ на ихъ дурныя выходки.

Послѣдствія нервности уже даютъ себя чувствовать въ семейныхъ отношеніяхъ между родителями и дѣтьми и часто бываютъ причиной тяжелыхъ нравственныхъ страданій. Приведу для примѣра исторію одной семьи, членовъ которой я въ продолженіе значительнаго времени пользовалъ. Эта семья очень сильно страдала отъ постоянныхъ дрязгъ и ссоръ между отцомъ и сыномъ, которые оба были нервны, раздражительны и очень склонны къ самовнушенію.

Глава семьи, о которой я говорю, женился въ очень раннемъ возрастѣ на особѣ съ большими нравственными достоинствами, очень впечатлительной. Отъ этого брака родилось два сына—Ренэ и Эмиль. Съ самаго рожденія этихъ

ѣтей отецъ старался относиться къ нимъ совершенно одинаково. Къ несчастью, старшій, Ренэ оказался мальчикомъ первымъ и съ самаго дѣтства отличался отъ своихъ сверстниковъ; и отецъ постепенно сталъ отдавать предпочтеніе Эмилю, который, повидимому, имѣлъ болѣе мягкій характеръ.

По выходѣ изъ коллежа Ренэ вступилъ въ дѣло своего отца. Находясь очень часто въ первомъ состояніи, отецъ дѣлалъ замѣчанія Ренэ въ присутствіи рабочихъ. Въ продолженіе довольно долгаго времени Ренэ на это не реагировалъ. Его самолюбіе очень страдало, ибо онъ былъ убѣжденъ, что поступаетъ правильно, и что у отца нѣтъ основаній дѣлать ему выговоры; съ своей стороны, отецъ полагалъ, что онъ правъ, распекая своего сына. Они оба дѣйствовали подъ вліяніемъ упрямства, которое являлось результатомъ ихъ крайней склонности къ самовнушенію. Вмѣстѣ съ тѣмъ, положеніе осложнялось раздражительностью обоихъ субъектовъ. Подъ вліяніемъ всѣхъ этихъ столкновеній Ренэ началъ попивать и предаваться другимъ эксцессамъ, чтобы заглушить тоску и горечи. Наконецъ, онъ совсѣмъ пропалъ изъ виду, и родители не знали, что съ нимъ дѣлается. Однажды Эмиль столкнулся съ нимъ въ какой-то пивной и уговорилъ его вернуться домой къ несчастной матери. Легко себѣ представить тяжелыя сцены, которыя разыгрывались въ этой семьѣ. Несчастная мать плакала надъ участью своего ребенка; раздражен-

ный отецъ устраиваетъ сцены своей женѣ за то, что она можетъ чувствовать еще привязанность къ подобному негодяю.

Тяжело наблюдать такія семейныя неурядицы, которыя разгораются и принимаютъ размѣры несчастія только потому, что люди не дѣлаютъ ни малѣйшей попытки понять другъ друга. Я бы не останавливался на всѣхъ этихъ подробностяхъ, если бы онѣ не давали намъ ключа къ пониманію этого медицинскаго казуса. Вернувшись домой, Репэ сохранилъ свое враждебное отношеніе къ отцу, который съ своей стороны отвѣчалъ ему тѣмъ же. Произошло новое столкновеніе, послѣ котораго сынъ, запершись въ своей комнатѣ, хотѣлъ покончить самоубійствомъ. Только тогда обратились къ врачу, который направилъ молодого человѣка ко мнѣ. Раздраженіе Репэ противъ своего отца было столь велико, что достаточно было упомянуть имя послѣдняго, чтобы вызвать у сына припадокъ гнѣва. Несмотря на это, я приступилъ къ дѣлу. Я доказалъ молодому человѣку, что его отецъ нервный субъектъ, и не обвиняя ни одного изъ нихъ въ пережитыхъ ими страданіяхъ, постарался направить его умъ на идею детерминизма, на предопредѣленіе всѣхъ нашихъ дѣйствій начальной причинностью.

Точно такимъ же образомъ я переговорилъ съ отцомъ относительно его сына; и черезъ самое непродолжительное время я имѣлъ удовольствіе видѣть, какъ они другъ другу бросились въ объятія, проливая слезы радости

Ясно, что они любили другъ друга, но съ нѣкотораго времени перестали другъ друга понимать, ставъ жертвой той безжалостной нервности, которая ослѣпляетъ по временамъ самыхъ разсудительныхъ людей.

Въ особенности это несчастіе даетъ себя чувствовать въ отношеніяхъ между супругами. Пока любовь достаточно сильна, супруги не замѣчаютъ недостатковъ другъ друга; но по мѣрѣ охлажденія наступаетъ разочарованіе, и супруги начинаютъ смотрѣть другъ на друга трезвыми глазами. При такомъ положеніи вещей достаточно, если какой-нибудь родственникъ или другъ обратитъ вниманіе одного супруга на недостатки другого, чтобы взаимныя отношенія испортились. Мужъ жалуется на капризы жены; жена находитъ мужа несноснымъ; начинаются упреки, перебранки, переходящія въ болѣе или менѣе продолжительныя ссоры. Время отъ времени вспыхиваютъ очень рѣзкія столкновенія, такъ называемыя семейныя сцены, когда ссорящіеся, потерявъ способность владѣть собой, наговорятъ другъ другу Богъ знаетъ какихъ вещей, о которыхъ они потомъ чрезвычайно сожалѣютъ,—сцены, свидѣтелемъ которыхъ никто бы не хотѣлъ сдѣлать самаго близкаго друга, которыя, однако, не остаются секретомъ для прислуги, и о которыхъ потомъ, когда дѣло дошло до крайности, разсказываютъ врачу. Въ такіе моменты забываютъ о примѣрѣ, который слѣдуетъ подавать дѣтямъ, и оскверняютъ святость семейнаго очага. Часто

дѣло доходитъ до распада семьи, до развод вслѣдствіе несходства характеровъ. Всѣ нѣж ныя воспоминанія, перепосимыя вмѣстѣ радо сти и печали, однимъ словомъ, все счастли вое прошлое исчезаетъ изъ памяти, какъ бу то его не существовало. Даже дѣти, главны свидѣтели этого разложенія семенной жизни не могутъ скрѣпить ослабѣвшихъ узъ. — Вс эта нарисованная нами картина представляет собой типичный примѣръ того, какъ нервност беретъ верхъ надъ разсудкомъ.

Правда, нерѣдко мы встрѣчаемся съ тяжелы ми случаями нервности одного или обоихъ супру говъ; но я утверждаю, что даже въ подобныхъ случаяхъ спокойствіе, доброта и умѣніе вла дѣть собой могутъ значительно улучшить поло женіе.

Я однажды былъ приглашенъ къ дамѣ, которой былъ нервный припадокъ. Она крича ла, металась на постели и заявляла, что поко читъ съ собой. Обративъ вниманіе на то, ч семейная обстановка неблагопріятна для ея с стоянія, я предложилъ помѣстить ее въ сво клиникѣ, чтобы пользовать ее психотераніе

Черезъ нѣсколько дней я успѣлъ завоевать довѣріе и узналъ отъ нея, что причиной нервнаго состоянія является измѣна мужа. М задача, какъ врача, была не изъ легкихъ, и я имѣлъ дѣло не съ мнимымъ, а съ дѣйствите нымъ и глубокимъ страданіемъ. Однако я остановился передъ этой интимной и щекот вой темой. Я перечислилъ моей пациенткѣ

вчества ея мужа и постарался ей доказать, го нерѣдко люди, очень высоко стоящіе, ста-овятся жертвами временной слабости. Я взы-лъ къ ея добротѣ и нѣжности и убѣждалъ , что она должна простить. Она послѣдовала ему совѣту, и я имѣлъ вскорѣ удовольствіе дѣть, какъ она вернулась въ свою семью до-аточно успокоенная, чтобы начать вести свои ежній образъ жизни. Два года спустя, она вилась ко мнѣ, чтобы поблагодарить меня за ой добрый совѣтъ; мужъ ея опять сталъ впол-прекраснымъ человѣкомъ, и ихъ семейная изнь не омрачалась никакимъ облачкомъ.

Если возможно возстановить семейный миръ такихъ тяжелыхъ случаяхъ, то тѣмъ легче сдѣлать, когда имѣешь дѣло съ одной толь-нервностью, ибо супруги, естественно стре-тся къ разъясненію недоразумѣній и прими-нію. Вотъ почему, если бы тѣ, которые да-совѣты, обнаруживали побольше доброты душевной мягкости, много семейныхъ драмъ о бы предупреждено.

ъ общественной жизни послѣдствія нерв-ги не менѣе ощутимы. Сколько конфликтовъ толкновеній являются результатомъ неумѣ-владѣть собой и сохранить присутствіе духа. ди различныхъ общественныхъ классовъ мы эѣчаемъ множество недовольныхъ, обязан-ъ своимъ душевнымъ состояніемъ, глав-ъ образомъ, своей нервности. Люди несчаст-потому, что подъ вліяніемъ своей нервно-приписываютъ свои несчастія внѣшнимъ

обстоятельствамъ, вмѣсто того, чтобы поста раться овладѣть собой и правильно понять окру жающій міръ.

Одинъ коллега, во избѣжаніе конкурренц поселившійся въ маленькомъ городкѣ, явилс ко мнѣ съ жалобами на свои неудачи. «Ужас но,—твердилъ онъ,—весь свѣтъ противъ меня Я уже началъ было завоевывать хорошую прак тику, но мои недоброжелатели стараются мн вредить, и я боюсь, что вскорѣ совсѣмъ я буду имѣть средствъ къ жизни».

«Успокойтесь, — отвѣтилъ я ему;—поймит что обвиняя людей и обстоятельства, вы ни когда не улучшите свое положеніе. Постарай тесь вспомнить, не проявляли ли вы слишком большую нервность съ первыхъ шаговъ свое практики, не торопились ли вы слишкомъ за воевать себѣ кліентуру, не настроили ли в противъ себя своихъ коллегъ своими широк вѣщательными рекламами въ газетахъ».

«Увы, это правда,—отвѣтилъ онъ,—я дѣ ствовалъ слишкомъ нервно, и какъ нервн субъектъ я долженъ былъ бы въ сущнос отдохнуть въ вашей клиникѣ».

Такихъ субъектовъ мы встрѣчаемъ среди ли различныхъ профессій, и, къ несчастью, нем ло среди врачей. Это очень печальный факт свидѣтельствующій о пониженіи нравственна типа врача; наше искусство постепенно пр вращается въ ремесло, и съ этимъ вредны явленіемъ мы должны бороться всѣми силам

И все же на это печальное явленіе луч

реагировать добротой и снисхожденіемъ. Когда вы видите, что молодые врачи слишкомъ неразборчивы въ средствахъ, чтобы завоевать себѣ практику, то вмѣсто того, чтобы возмущаться, постарайтесь быть снисходительными, вспомните объ условіяхъ борьбы за существованіе, столь тяжелыхъ для начинающаго; будьте къ нему добры, ибо отсутствіе должнаго такта является у него часто не результатомъ злой воли, а неопытности, присущей молодости. Тотъ, кто умѣетъ терпѣливо выжидать, честно исполняя свои обязанности, легче добьется практики, чѣмъ субъектъ, всегда дѣйствующій подъ вліяніемъ идеи конкурренціи и борьбы.

Въ политической жизни послѣдствія первности не менѣе чувствительны, и намъ нѣтъ надобности долго рыться въ пыли минувшихъ временъ, чтобы возстановить въ памяти множество драматическихъ событій, являвшихся результатомъ нервности.

Въ настоящее время подобные субъекты быстро становятся достояніемъ всего міра, благодаря печати; и нервная публика ихъ поглощаетъ съ жадностью, ибо она не можетъ жить безъ возбуждающихъ средствъ, какъ морфинистъ безъ морфія.

Нервность накладываетъ свою печать на характеръ и формы современной жизни, которыя въ свою очередь развиваютъ и обостряютъ ее; такимъ образомъ, мы вращаемся въ порочномъ кругу. Современные люди разучились жить; простая, естественная жизнь имъ кажется не-

выносимо скучной, и даже жители деревень по кидаютъ свои земли, чтобы подышать возбуждающей атмосферой большихъ городовъ. Не катимся ли мы, такимъ образомъ, по наклонной плоскости?

Число слабонервныхъ и нервнобольныхъ увеличивается, а вмѣстѣ съ тѣмъ растетъ числ жертвъ, падающихъ въ жизненной борьбѣ. Потребность въ цѣлебномъ средствѣ очень настойчива.

Результаты этого бѣдствія настолько велики что мы сталкиваемся съ ними на каждомъ шагу Благодаря нервности, люди перестали понимат другъ друга; они представляютъ собой совокупность разстроенныхъ инструментовъ и, слушая кошачій концертъ современнаго человѣчества, невольно обращаешься духовнымъ взоромъ къ простой мысли, нѣкогда высказанной великимъ Жанъ-Жакомъ Руссо.

«Настроить всѣ эти разстроенные инструменты является, повидимому, сверхчеловѣческой задачей; однако, я считаю ее разрѣшимой при условіи, что при разрѣшеніи ея мы будемъ руководиться добротой и милосердіемъ».

ГЛАВА IV.

Средства исцѣленія.

Какъ выше указано, нервность является или психическимъ страданіемъ, и мы нервны по

му, что неправильно мыслимъ. Такъ какъ наши дѣйствія являются результатомъ нашихъ идей, то отсюда вытекаетъ, что нервные не умѣютъ жить. Чтобы сохранить равновѣсіе нервной системы, нужно научить человѣка мыслить и жить. Если бы этимъ вещамъ научали людей съ ранняго дѣтства, то число нервныхъ было бы сведено къ минимуму.

Такимъ образомъ, наше воспитаніе должно стремиться внѣдрить въ насъ простыя и здравыя мысли и создать въ нашемъ умѣ такія представленія, которыя сдѣлали бы насъ способными видѣть все окружающее въ новомъ и лучшемъ свѣтѣ.

Не подлежитъ сомнѣнію, что каждый человѣкъ болѣе всего занятъ вопросомъ о личномъ счастьѣ. Мы всѣ страстно стремимся къ счастью, но оно намъ не дается, въ особенности, если мы ставимъ его въ зависимость отъ внѣшнихъ обстоятельствъ, надъ которыми мы не имѣемъ никакого вліянія и которыя часто играютъ нами по своему усмотрѣнію.

Но что такое счастье? Понятіе о счастьѣ прежде всего относительно и зависитъ отъ умственнаго склада каждаго даннаго индивида. Человѣкъ съ простымъ и здоровымъ взглядомъ на вещи, умѣющій довольствоваться тѣмъ, что у него есть, и видѣть хорошія стороны своего положенія — такой человѣкъ можетъ считать себя счастливымъ.

Несчастливъ тотъ, кто всегда видитъ только отрицательныя стороны вещей, не обращая

вниманія на то хорошее, что въ нихъ заключается, ибо такой человѣкъ стремится къ невозможному. Счастье, подобно благодѣтельной феѣ, является къ тѣмъ, которые его не ищутъ, и прячется отъ тѣхъ, которые ее зовутъ. Оно не любитъ привиллегированныхъ и богатыхъ, оно предпочитаетъ малыхъ и простыхъ, которые мыслятъ нехитро и просто.

Когда я слышу пастуха, играющаго въ горахъ на своей свирѣли, я предпочитаю его долю счастью миллионера, проживающаго въ роскошнѣйшихъ дворцахъ. Если бы мы у того и другого спросили, счастливы ли они, то, я увѣренъ, утвердительный отвѣтъ получили бы скорѣе отъ пастуха, чѣмъ отъ живущаго въ роскоши богача. Только здоровая и бодрящая жизнь согласно природѣ дастъ человѣку это чувство счастья, между тѣмъ, какъ нервная искусственная жизнь большихъ городовъ, истощая нашу нервную систему, подавляетъ въ насъ естественныя пріятныя ощущенія.

Но мало жить въ согласіи съ природой: нужно умѣть еще правильно мыслить. Я зналъ крестьянъ, которые страдали первами потому, что не умѣли правильно мыслить и недостаточно философски относились къ окружающему; я здѣсь имѣю въ виду не ту философію, которая преподается въ книгахъ, а ту, которая присуща всякому человѣку. Молодой крестьянскій парень, котораго я пользовалъ, впалъ въ неврастенію потому, что его не приняли въ нѣвческое общество, въ виду его плохого го-

лоса; этотъ отказъ сильно задѣлъ его самолюбіе и довелъ его до болѣзни.

Счастливъ тотъ, кто беретъ жизнь такъ, какъ она есть, умѣетъ оптимистически относиться къ своимъ обстоятельствамъ и видитъ въ вещахъ и людяхъ прежде всего ихъ хорошія стороны. Одинъ изъ моихъ пріятелей любилъ повторять слѣдующую фразу: «Всякій разъ, когда со мной случается непріятность, я утѣшаю себя тою мыслью, что, вѣдь, могло случиться что-нибудь худшее». Такой взглядъ на вещи давалъ ему мужество спокойно переносить жизненныя неудачи; это было для него своего рода броней, отъ которой отскакивали удары судьбы.

Такимъ образомъ, благоразумный человѣкъ умѣетъ въ извѣстной степени воздѣйствовать на свою судьбу. Но я иду дальше и считаю себя въ правѣ утверждать, что счастье зависитъ единственно отъ нашихъ умственныхъ представленій.

Возьмемъ такой примѣръ:

У матери забираютъ на войну ея единственнаго сына, котораго она обожаетъ. Будучи патріоткой, она отнюдь не желаетъ препятствовать ему исполнить свой долгъ передъ отечествомъ. «Ступай, — напутствуетъ она его, — и знай, что лучше умереть на полѣ битвы, чѣмъ оказаться трусомъ». Нѣсколько недѣль спустя она узнаетъ, что ея сынъ погибъ въ сраженіи. Но она мужественно переноситъ этотъ тяжелый ударъ, гордясь, что отдала для блага отечества то, что было для нея дороже всего.

Въ приведенномъ мною примѣрѣ нѣтъ ничего невѣроятнаго; я убѣжденъ, что такія вещи случались и случаются. Выслушавъ подобную исторію, нѣкоторые, быть можетъ, воскликнутъ: «Это была безсердечная мать!» Но я, конечно, несогласенъ съ подобнымъ взглядомъ. По моему мнѣнію, это поступокъ благоразумной и мужественной женщины, съ крѣпкими закаленными нервами, женщины изъ породы тѣхъ, которыхъ въ наше время почти не встрѣчается. Она обнаружила самоотреченіе въ его возвышенной фор[illegible] и умѣла подавить свои страданія одной только мыслью, составившей ея глубокое убѣжденіе, а именно, что она исполнила до конца свой долгъ патріотки.

Умѣнье отказаться отъ самыхъ дорогихъ вещей, отъ самыхъ пылкихъ желаній, безъ слезъ и вздоховъ, указываетъ на громадную силу духа, и кто владѣетъ этой силой, можетъ завоевать счастье. Если какое-нибудь внѣшнее обстоятельство отрицательно дѣйствуетъ на нашу душу, то мы должны отразить это неблагопріятное дѣйствіе какой-нибудь благопріятной для насъ мыслью.

Если вы страдаете отъ поступковъ своихъ близкихъ, то повторяйте себѣ слѣдующую фразу, которую я слышалъ часто изъ устъ своего дорогого учителя, проф. Дюбуа: «Люди поступаютъ дурно не потому, что они злы, а потому, что они не понимаютъ сущности вещей». Уже прощая, вы успокаиваетесь; а потому если у васъ хватаетъ силы замѣнить представленіе

лости представленіемъ о непониманіи сущно-
сти вещей, то вы уже не будете воспринимать
о такой горечью нанесенное вамъ оскорбле-
іе. Такимъ образомъ, достаточно одной соб-
ственной мысли, чтобы успокоить наше взвол-
нованное сердце.

Нѣсколько мѣсяцевъ тому назадъ ко мнѣ на
рісмъ явился господинъ лѣтъ шестидесяти въ
онровожденіи дамы того же возраста. Видъ у
оихъ былъ взволнованный и разстроенный.
Говори ты, сказалъ мужъ женѣ, ты вѣдь зна-
шь, что мнѣ тяжело говорить». Вѣдная жен-
ина, еле удерживая слезы, никакъ не могла
ачать свою рѣчь. Я попросилъ ее выйти, же-
ая поговорить съ самимъ мужемъ.

Г-нъ докторъ, началъ онъ, вотъ ужъ два
да, какъ я сталъ неврастеникомъ. Я принуж-
денъ былъ бросить свои дѣла; я чувствую,
то схожу съ ума.

— Скажите мнѣ, прежде всего, почему вы
маете, что вы неврастеникъ?

— Всѣ врачи мнѣ это сказали, да я самъ
чувствую.

— Какимъ образомъ вы это чувствуете?

— Всю ночь напролетъ я думаю о своихъ
ахъ, не сплю, я полагаю, что у меня ане-
мозга. Чтобы успокоиться, я иногда кла-
ноги на подушки, такъ чтобы голова была
ке ногъ. Кромѣ того я постоянно вздыхаю.
Выслушавъ все это, я ему сказалъ:

— Вы можете успокоиться; я нахожу, что
ша болѣзнь легко излѣчима; прошу васъ на

вться нервнымъ больнымъ.

минутку выйти, мы кончимъ нашъ разговоръ потомъ.

И я позвалъ къ себѣ въ кабинетъ его жену.

— Докторъ,—начала она, вся въ слезахъ,—помогите, я не знаю, что мнѣ дѣлать, вѣдь мо мужъ сходитъ съ ума. Если бы вы слышали какъ онъ вздыхаетъ всю ночь.

— Вашъ мужъ отнюдь не сумасшедшій,—отвѣтилъ я ей; но у него больные нервы. По этому вы должны быть къ нему возможно доб рѣе и снисходительнѣе. Но доброта не значит слабость; и если вы дѣйствительно хотите из лѣчить вашего мужа, то кромѣ доброты тре буется еще твердость духа. Вы должны всегд оставаться абсолютно спокойной, ибо когда вашг мужъ замѣчаетъ безпокойство въ вашихъ дви женіяхъ или въ выраженіи вашего лица, т это его еще болѣе утверждаетъ въ мысли, чт онъ боленъ.

Потомъ я позвалъ самого пациента.

— Милостивый государь,— сказалъ я ему, вы не неврастеникъ и вамъ не грозитъ сума сшествіе.

— Ахъ, если бы это было такъ,—сказал онъ уже нѣсколько успокоенный.

— Вы находитесь во власти вашего воображенія, и это является причиной вашей болѣзни Въ настоящее время наша задача заключает въ томъ, чтобы побороть эти ложныя предст вленія и замѣнить ихъ другими. Вы мнѣ гов

или о своихъ дѣлахъ; у васъ дѣйствительно есть основаніе безпокоиться?

— Въ сущности нѣтъ, потому что у меня есть управляющій, который ведетъ ихъ очень хорошо.

— Въ такомъ случаѣ забудьте о своихъ дѣлахъ, наслаждайтесь лучше своимъ пребываніемъ въ Швейцаріи и вы увидите, что скоро поправитесь. Вы любите свою жену?

— Конечно.

— Въ такомъ случаѣ поймите, что ваши жалобы и вздохи отравляютъ ей жизнь.

— Я объ этомъ до сихъ поръ совсѣмъ не думалъ.

— Вмѣсто того, чтобы поддаваться своимъ болѣзненнымъ представленіямъ, повторяйте себѣ лучше каждый день, каждый часъ, что у васъ нѣтъ никакого основанія безпокоиться о своихъ дѣлахъ, что вы только немного переутомлены, что случается съ большинствомъ дѣловыхъ людей, что вы не неврастеникъ и у васъ нѣтъ никакихъ признаковъ аземіи мозга и потому нѣтъ надобности класть подушки подъ ноги. Когда вы все это себѣ скажете, вы перестанете вздыхать по ночамъ и будете спокойно спать. Подумайте также о своей женѣ, о безсонныхъ ночахъ, которыя вы ей причинили, между тѣмъ ея преданность и любовь заслуживаютъ лучшаго къ ней отношенія съ вашей стороны. Обѣщайте мнѣ, что вы никогда больше не будете ни жаловаться, ни вздыхать, въ осо-

сенности въ присутствіи жены; это для васъ единственный способъ выздоровѣть.

И дѣйствительно, субъектъ этотъ вскорѣ поправился. Недолго спустя, я встрѣтилъ эту парочку, у которой былъ счастливый видъ молодоженовъ. Цѣль моего разговора съ ними, какъ явствуетъ изъ вышеприведеннаго, заключалась въ томъ, чтобы, съ одной стороны, заставить жену быть терпѣливѣе и снисходительнѣе, съ другой стороны, заставить больного человѣка преодолѣть свои болѣзненныя представленія замѣнить ихъ альтруистическими мыслями в отношеніи своей подруги.

Если врачъ, вліяя на больного, можетъ измѣнить его образъ мыслей, то съ своей стороны больной, проникшись довѣріемъ къ способу лѣченія, можетъ свои болѣзненныя мысли замѣнить другими, болѣе для себя благопріятными.

Мы видѣли, какую роль для здоровья въ жизни нервныхъ людей играютъ самовнушенныя идеи. Эта склонность къ самовнушенію, будучи опаснымъ орудіемъ, поскольку оно служитъ для впѣдренія въ душу болѣзненныхъ идей, можетъ стать средствомъ исцѣленія и моральнаго совершенствованія, если имъ пользоваться для проведенія идей благопріятныхъ и полезныхъ.

Однимъ словомъ, моральная ортопедія и перевоспитаніе, которое каждый нервный долженъ продѣлать надъ самимъ собой, есть болѣе какъ замѣна однихъ представленій другими.

Человѣкъ, страдающій нервной диспепсіей,

чинаетъ себѣ внушать: «У меня слабый желудокъ; чтобы не обременять его, я долженъ ѣсть, какъ можно меньше, придерживаться строгой діэты». Руководясь этими идеями и поступая указаннымъ образомъ, онъ начинаетъ все болѣе и болѣе худѣть и слабѣть, и состояніе его организма, какъ и желудка, ухудшается.

Онъ можетъ поправиться только тогда, если онъ себѣ скажетъ: «Чтобы окрѣпнуть, я должетъ ѣсть какъ можно больше, ибо работа укрѣпляетъ органъ; слѣдовательно, воздѣйствуя на свою пищеварительную систему, я могу ее преобразовать.

Приведу въ качествѣ примѣра исторію съ г. Х. Этотъ больной былъ присланъ ко мнѣ своимъ дядей, знаменитымъ врачомъ, который видѣлъ, что его племянникъ нуждается только въ моральной терапіи.

Г. Х. болѣлъ около восьми мѣсяцевъ. Стоя во главѣ большого коммерческаго дома, онъ совершалъ частыя поѣздки, которыя его сильно переутомили. Мало-по-малу онъ сталъ замѣчать у себя разстройства пищеварительной системы: тошноту, тяжесть въ желудкѣ, отсутствіе аппетита; онъ обращался за совѣтомъ ко многимъ врачамъ и всѣ предписывали ему діэту. Но діэта не приносила никакой пользы, онъ продолжалъ худѣть и понемногу забралъ себѣ въ голову, что у него ракъ желудка. Все его вниманіе было сосредоточено на пищеварительной системѣ и ѣлъ онъ чрезвычайно мало.

Я ему объяснилъ, что у него нѣтъ болѣзни

желудка, что онъ нуждается въ покоѣ и хоро
шемъ питаніи; и вмѣсто того, чтобы думать
этѣ, онъ долженъ заняться перевоспита
ніемъ своей пищеварительной системы. Он
послѣдовалъ моему совѣту, началъ кушать все
даже такія блюда, которыя онъ считалъ самыми
неудобоваримыми. Черезъ три недѣли онъ уже
былъ здоровъ и вернулъ себѣ нормальный вѣсъ

Онъ замѣнилъ въ своемъ умѣ идею діэты
идеей перевоспитанія пищеварительной системы. Прежде онъ былъ рабомъ своего желудка, а теперь онъ вновь подчинилъ его потребностямъ своего организма.

Чтобы возстановить здоровье своихъ нервовъ, мы должны освободиться отъ нравственнаго плѣна, въ которомъ насъ держатъ самовнушенныя мрачныя идеи. Мнѣ пришлось пользовать молодого человѣка, котораго всѣ учителя считали тупицей. Особенно усердно вдалбливалъ ему въ голову эту идею о его умственной тупости учитель математики, человѣкъ съ очень ограниченнымъ психологическимъ образованіемъ. Въ конц. концовъ несчастный молодой человѣкъ сталъ думать, что онъ ни къ чему негоденъ и впалъ въ тяжелое душевное состояніе.

По просьбѣ его матери я взялся за лѣченіе молодого человѣка. Въ продолженіе года я работалъ съ нимъ по часу ежедневно; главной моей цѣлью было исправить зло, причиненное ему прежними учителями, чего я и достигалъ, внушая ему идею довѣрія къ самому себѣ. Мои усилія увѣнчались успѣхомъ. Въ настоящее

время онъ инженеръ и смѣется, конечно, надъ своимъ прежнемъ учителемъ математики, который записалъ его въ тупицы. Этотъ недалекій преподаватель навѣрно по сію пору продолжаетъ засорять мозгъ своихъ учениковъ математической зубрежкой.

Итакъ, жизненная карьера молодого человѣка была спасена—благодаря чему? благодаря замѣнѣ въ его умѣ одной идеи другой, а именно идеи о его умственной неспособности идеей вѣры въ свои силы.

Одинъ изъ моихъ знакомыхъ—профессоръ физіологіи—внушалъ на каждомъ шагу своимъ дѣтямъ слѣдующую мысль: «разсчитывайте только на самихъ себя, имѣйте довѣріе къ своимъ силамъ; человѣкъ можетъ все, если онъ хочетъ». Руководясь этой идеей, они впослѣдствіи всѣ очень удачно устроили свою жизнь.

Мнѣ приходилось недавно бесѣдовать съ однимъ генераломъ, который съ большимъ успѣхомъ подвигался по службѣ. Сынъ бѣднаго ветеринарнаго врача, онъ избралъ военную карьеру, не имѣя ни въ комъ ни матеріальной ни нравственной опоры. «Я достигъ всего, чего хотѣлъ, сказалъ онъ мнѣ, потому что неизмѣнно вѣрилъ въ свои силы».

Когда я сталкиваюсь съ подобными фактами, я всякій разъ думаю о томъ воспитаніи, которое получаютъ наши дѣти и которое слѣдовало бы построить на совершенно иныхъ основахъ. Слѣдовало бы съ дѣтства внушать людямъ идеи, которыя впослѣдствіи служили бы

для нихъ источникомъ благопріятнаго самовнушенія. Правильный подборъ такихъ идей увеличилъ бы силу ихъ душевнаго сопротивленія и содѣйствовалъ бы усовершенствованію ихъ нравственной личности. Это прежде всего дѣло педагоговъ и психологовъ, ибо мы, врачи, констатируемъ большей частью патологическую сторону явленія, т.-е. являемся въ тотъ моментъ, когда уже требуется медицинское вмѣшательство. Между тѣмъ не лучше ли предупреждать, чѣмъ лѣчить. Пусть же объ этомъ позаботятся тѣ, которые къ тому призваны.

Возвращаясь мыслью къ своимъ гимназическимъ годамъ, я съ особеннымъ удовольствіемъ останавливаюсь на одномъ воспоминаніи, связанномъ съ послѣднимъ часомъ пребыванія въ школѣ. Разставаясь съ нашимъ преподавателемъ философіи, мы поднесли ему на прощаніе цвѣты. Нашъ благородный и славный учитель напутствовалъ насъ слѣдующими словами: «Господа, скоро вы вступите въ жизнь, вы станете мужчинами; раньше, чѣмъ разстаться съ вами, позвольте пожелать вамъ слѣдующія три вещи: сохраняйте всегда ясный умъ, чистую совѣсть и сильную волю».

Я увѣренъ, что эти три идеи—о ясномъ умѣ чистой совѣсти и сильной волѣ—помогли мн въ жизни гораздо больше, чѣмъ вся греческа и латинская мудрость, которая отняла у нас половину школьныхъ годовъ. Такія идеи, есл онѣ глубоко засѣли въ мозгу, приносятъ громад ную пользу въ жизненной борьбѣ, имѣя гораз

больше вліянія на наши поступки и рѣшенія, чѣмъ идеи, рождающіяся въ нашемъ умѣ подъ вліяніемъ извѣстной наслѣдственности, или другихъ факторовъ.

ГЛАВА V.

Сила самовнушенія.

Вліяніе религіозной идеи на самовнушеніе безусловно громадно. Я видѣлъ людей, которые въ благочестивомъ порывѣ благодарили Бога за смерть близкаго существа, въ полномъ убѣжденіи, что, напося такой ударъ, Богъ желалъ ихъ блага. Но такъ какъ не всякому дано обладать такимъ религіознымъ чувствомъ, то я предлагаю своимъ больнымъ философскую теорію, откуда они могли бы черпать идеи, благопріятныя для ихъ душевнаго равновѣсія и для самовнушенія.

§ 1. Детерминистическое міросозерцаніе.

Все то, что нами сказано до сихъ поръ, настолько ясно носитъ на себѣ печать детерминизма, что читатель уже заранѣе угадываетъ, каковы будутъ наши выводы. Но есть вещи, которыя слѣдуетъ многократно повторять, дабы онѣ ихъ усвоили. И вотъ, чтобы окончательно выяснить свою точку зрѣнія, я не нахожу ничего лучше, какъ привести отрывокъ изъ книги из-

вѣстнаго невропатолога Бернскаго университета *).

«Я не знаю идеи болѣе плодотворной въ смыслѣ тѣхъ благопріятныхъ побужденій, которыя она намъ даетъ, чѣмъ идея о томъ, что людей нужно брать такими, каковы они есть; что въ тотъ моментъ, когда мы ихъ наблюдаемъ, мы должны себѣ говорить: они суть именно то, чѣмъ они могутъ и могли бы быть.

Только такое пониманіе вещей приводитъ насъ логическимъ путемъ къ истинной снисходительности, къ той снисходительности, которая все прощаетъ, закрываетъ глаза на прошлое, чтобы направить взоръ на будущее. Кто овладѣлъ искусствомъ всегда руководиться этой идеей, не будетъ ничѣмъ раздражаться, ни выходками истерическаго субъекта, ни подлостями эгоиста.

Но никому не удается сразу дойти до этого здороваго равнодушія по отношенію къ людямъ виновнымъ въ дурныхъ поступкахъ, но не къ самому злу (это ясно и безъ подчеркиванія). Первоначально мы дѣйствуемъ подъ вліяніемъ нашихъ чувствъ, которыя даютъ намъ нервный импульсъ, заставляютъ кипѣть нашу кровь и возбуждаютъ нашъ гнѣвъ.

Но вслѣдъ за эмоціей вступаетъ въ свои права разумъ, который водворяетъ въ нашу душу спокойствіе, а не возмутительное равнодушіе, какъ это можетъ показаться другимъ, ибо при свѣ

*) Dubois. Les psychoneuroses et leur traitement moral; p. 55.

разума мы видимъ, въ чемъ заключается психологическій механизмъ акта хотѣнія, мы видимъ нити, приводящія въ движеніе человѣка—маріонетку, и получаемъ указаніе на тотъ планъ, которымъ должны руководиться, чтобы пресѣчь вредныя дѣйствія, защитить тѣхъ, которые отъ нихъ страдаютъ, и для предупрежденія будущихъ эксцессовъ улучшить характеръ вредной личности.

Безъ сомнѣнія, въ теоріи детерминизма нѣтъ мѣста для такого понятія, какъ свобода воли. Наши рѣшенія, наши хотѣнія всегда предопредѣлены побудительными причинами, съ которыми мы не въ силахъ бороться въ тотъ моментъ, когда онѣ производятъ свое дѣйствіе. Я выше указывалъ, на основаніи какого софизма стремятся доказать, что акты выбора, сопротивленія, уступки и прочіе съ ними сходные, зависятъ отъ свободной воли. Чѣмъ болѣе я анализирую свои волевые акты и волевые акты окружающихъ меня людей, тѣмъ менѣе нахожу я въ нихъ элементовъ воли, того, что называется силіемъ. Вотъ почему, выдвигая свою формулу борьбы противъ первпости, я предпочитаю терминъ «воспитаніе разума», терминну «воспитаніе воли». Когда мы повинуемся элементарнымъ внушеніямъ нашихъ чувствъ, когда мы слѣпо слѣдуемъ нашимъ желаніямъ, мы не говоримъ о волѣ, хотя мы имѣемъ здѣсь дѣло съ простѣйшими хотѣніями. Мы чувствуемъ, что данномъ случаѣ являемся рабами нашихъ усовъ, нашихъ аппетитовъ, и клеймимъ

назвашемъ моральной распущенности такое по виновеніе нашимъ инстинктивнымъ побужде-ніямъ. Когда же мы дѣйствуемъ подъ вліяніемъ мотивовъ разума или моральныхъ идей, тогда мы претендуемъ на свободу воли и называемъ энергичнымъ того, кто основываетъ свое пове деніе на принципахъ разума, убѣжденіяхъ мо-рали, религіи или философіи. Между тѣмъ та кой человѣкъ повинуется только внушеніямъ разума, видя болѣе ясно тотъ путь, которымъ онъ долженъ слѣдовать, чувствуя влеченіе къ дѣйствіямъ, къ которымъ другіе равнодушны».

Всякій человѣкъ есть продуктъ обстоя тельствъ, въ которыхъ онъ родился и выросъ,— наслѣдственности и среды; и раньше, чѣмъ су дить о немъ, мы должны принять въ соображе ніе эти обстоятельства.

Но что жъ тогда будетъ съ нравствен ностью, если мы все будемъ прощать?

Еще разъ обращаемъ вниманіе на то, что прощать мы должны не дурные поступки, виновныхъ, которые сами отъ нихъ страда ютъ. Если какой-нибудь субъектъ происходитъ отъ туберкулезныхъ родителей и самъ пора женъ этой болѣзнью, мы его жалѣемъ и оказы ваемъ ему помощь; между тѣмъ, если мы имѣ емъ дѣло съ субъектомъ, происходящимъ отъ порочныхъ родителей, мы его осуждаемъ и дер жимъ въ тюрьмѣ. Но физическая и нравствен ная болѣзнь—одно и то же: ту и другую слѣ дуетъ лѣчить.

Пьяницы, воры и развратники—люди, бо

ные духомъ. Нужно установить обстоятельства, подъ вліяніемъ которыхъ развилась ихъ болѣзнь, и найти средство ихъ излѣчить. Вотъ въ чемъ, по моему мнѣнію, заключается истинная нравственность.

Я имѣлъ случай лѣчить русскую студентку, которая считала себя анархисткой. Она происходила изъ зажиточной семьи и съ молодыхъ лѣтъ жила въ благопріятной обстановкѣ; однажды съ ней случилось слѣдующее происшествіе, совершенно измѣнившее ея міросозерцаніе.

Она читала запрещенныя книжки, на нее донесли; и вотъ ночью къ ней нагрянула полиція, произвела обыскъ и нашла какую-то книжку. Ее арестовали и очень долго продержали въ тюрьмѣ при самой отвратительной обстановкѣ. Мученія озлобили ее, она стала анархисткой, полагая, что должна бороться не только за себя, но за тысячи несчастныхъ и обездоленныхъ. Она мнѣ разсказывала, какъ на улицѣ ея роднаго городка простодушные обыватели указывали на нее пальцами, презирая ее за ея убѣжденія. Легко судить и обвинять тому, кто самъ не страдалъ.

Викторъ Гюго, въ своихъ «Несчастныхъ», выступилъ на защиту того принципа, который мы здѣсь обосновываемъ. Своимъ сердцемъ великаго человѣка онъ чувствовалъ глубокую несправедливость современнаго уголовнаго законодательства; и его проповѣдь была нравствен-

нѣе и возвышеннѣе, чѣмъ проповѣдь всѣхъ р
лигій земного шара.

Причина дурныхъ поступковъ чаще кроет
въ обстоятельствахъ, чѣмъ въ людяхъ, кот
рые гораздо лучше, чѣмъ кажутся, и спосо
ны къ моральному совершенствованію, если с
стоятельства тому благопріятствуютъ. Цѣ
нравственности такимъ образомъ заключается
отысканіи причины зла и въ борьбѣ съ ней. Бы
бы интересно изучить исторію душевнаго ра
витія преступныхъ людей съ момента ихъ р
жденія и установить, при какихъ обстоятел
ствахъ у нихъ зародились тѣ умственныя пр
ставленія, жертвой которыхъ они стали. Э
единственный путь, который далъ бы намъ в
можность оцѣнить явленія и найти средс
ихъ измѣнить. Въ наше время мы встрѣчаем
съ презрѣніемъ чаще, чѣмъ съ состраданіемъ
милосердіемъ.

Только изъ детерминистическаго міросозер
нія вытекаетъ истинное и безграничное ми
сердіе, между тѣмъ какъ религіозное міро
зерцаніе связано съ идейной узостью, кото
приводитъ къ осужденію несчастныхъ, назыв
мыхъ преступниками. Одинъ изъ моихъ пр
нихъ друзей, образованный человѣкъ, докто
философіи, но очень религіозный, видя, что
уклоняюсь отъ религіозныхъ воззрѣній въ
рону детерминизма, говорилъ про меня: «г.
пропадетъ, онъ безусловно собьется съ чест
пути, если потеряетъ свое религіозное мір
зерцаніе кальвиниста». Но убѣдившись, чт

есмотря на все большее и большее удаленіе
ъ религіи, однако, не погибаю, онъ, кажется,
змѣнилъ нѣсколько свой взглядъ на эти вещи.
ое міросозерцаніе детерминиста позволяло мнѣ
онимать и любить его, несмотря на то, что
ы шли разными путями. Будучи поставленъ въ
обходимость съ раннихъ лѣтъ бороться за
ществованіе, онъ всегда опирался на помощь
азныхъ религіозныхъ людей, имѣвшихъ гро-
адное вліяніе на его личность. Мы всѣ въ
ольшинствѣ случаевъ рабы обстоятельствъ; и
ли я убѣжденный детерминистъ, то это такой
результатъ случайныхъ обстоятельствъ, какъ
о, что другъ, о которомъ я говорю, считаетъ
оя убѣжденнымъ христіаниномъ, признающимъ
боду воли и личную отвѣтственность.

Милосердный Христосъ, однако, питалъ глубо-
ую и трогательную симпатію къ тѣмъ несча-
ымъ, которыхъ современное законодатель-
о, построенное на феодально-варварскихъ
новахъ, безжалостно заключаетъ въ тюрьмы.
ѣ кажется, что если бы Онъ жилъ теперь
еди насъ, то примкнулъ бы къ детерминизму.
Детерминизмъ обращается къ уму и диктуетъ
ъ милосердіе. Онъ насъ учитъ все понимать
все прощать, Онъ насъ учитъ милосердію,
нственно на основаніи простой логики. Это
ый легкій способъ быть милосернымъ.

Если мы знаемъ, что какой-нибудь субъектъ
ерпилъ преступленіе, потому что онъ душев-
больной, то хватитъ ли у насъ мужества
ить его? скажу болѣе, у насъ нѣтъ при-

чины его прощать, мы должны его только ж
лѣть и лѣчить.

Почему не допустить, что люди до сихъ по
ошибались и продолжаютъ ошибаться? Брос
взглядъ на прошлое, перелистаемъ исторію в
ковъ. Кто изъ насъ не приходитъ въ ужа
при мысли, что наши предки мучили и истяза
душевно-больныхъ, на которыхъ смотрѣли, ка
на одержимыхъ дьяволомъ. Однако, пала
этихъ жертвъ были благочестивыми люди и в
рили въ святость своей миссіи. Я полагаю, ч
настанетъ день, когда наши потомки осудя
насъ въ свою очередь, читая о томъ, ка
мы истязали тѣхъ, которыхъ называемъ п
ступниками.

Я недавно имѣлъ случай спорить съ одни
адвокатомъ, профессоромъ юридическаго факу
тета одного иностраннаго университета. Т
нашего спора меня очень захватила, ибо д
касалось защиты интересовъ одного изъ мо
больныхъ, брата этого профессора. Мои
ціентъ былъ первый субъектъ, пристрас
шійся къ алкоголю и растративши боль
часть своего состоянія въ компаніи съ пр
лями. Я имѣлъ возможность сообщить про
сору, что его братъ уже на пути къ выздор
шю: онъ искренно созналъ свою вину и со
сенъ дѣлать все, чтобы вернуться къ чес
жизни.

— Мы стыдимся за своего брата, отвѣ
мнѣ профессоръ юридическаго факультета
мы были счастливы, что могли послать ег

Швейцарію, чтобы оградить честь всей нашей семьи.

— Я не понимаю, почему вы могли стыдиться своего брата, отвѣтилъ я ему; онъ боленъ, и я не вижу ничего позорнаго въ томъ, что лѣчатъ больного.

— Какъ боленъ! Онъ не умѣлъ себя вести!

— Онъ не умѣлъ себя вести, потому что былъ психически боленъ. Почему вы не принимаете во вниманіе тѣ обстоятельства, среди которыхъ онъ выросъ; онъ имѣлъ несчастіе рано потерять своего отца и остался на попеченіи слабой матери; затѣмъ онъ велъ легкомысленную студенческую жизнь, получая въ свое безконтрольное распоряженіе слишкомъ много денегъ. Наконецъ, задумывались ли вы надъ тѣмъ, что онъ, быть можетъ, отягощенъ неблагопріятной наслѣдственностью?

— Какъ неблагопріятной наслѣдственностью? Въ такомъ случаѣ она должна быть и у меня.

— Ничуть. Вы легко могли избѣжать этого несчастья. Ибо наслѣдственные изъяны часто являются результатомъ того состоянія, въ которомъ находились родители въ моментъ зачатія ребенка. Я видѣлъ дѣтей, которыя будучи зачаты въ моментъ опьяненія одного изъ супруговъ, явились на свѣтъ эпилептиками, между тѣмъ какъ ихъ братья и сестры, зачатые при болѣе благопріятныхъ обстоятельствахъ, родились и выросли вполнѣ здоровыми.

— Возможно ли это, докторъ! Вы дѣйстви-

тельно мнѣ открываете глаза на такія явленія, надъ которыми я до сихъ поръ не задумывался. Я судилъ моего брата пристрастно съ точки зрѣнія обычной морали; я его считалъ вполнѣ вмѣняемымъ и отвѣтственнымъ за свои поступки. Теперь я начинаю понимать, что его примѣръ, быть можетъ, меня спасъ. Я такъ боялся свихнуться подобно ему, что всегда держался насторожѣ.

— Вы видите, совершенно безсознательно вашъ братъ оказался вашимъ ангеломъ-хранителемъ. Не откажите же ему въ своей поддержкѣ въ дѣлѣ его перевоспитанія, которое онъ предпринялъ съ высшимъ напряженіемъ своихъ силъ. Вѣрьте мнѣ, легко сбиться съ пути честной жизни, но трудно на этотъ путь вернуться. Вашъ братъ дѣлаетъ героическія усилія, чтобы этого достичь, и вы должны къ нему относиться съ любовью и уваженіемъ.

Мнѣ такимъ образомъ пришлось просвѣщать человѣка образованнаго и въ сущности добраго которому недоставало біологическихъ познаній чтобы справедливо судить объ интересовавшемъ насъ вопросѣ. Не ясно ли отсюда, что тѣхъ, которые ошибаются, нужно не презирать, а просвѣщать.

Когда я слышу на судѣ рѣчь какого-нибудь прокурора, стремящагося во что бы то ни стало обвинить подсудимаго, то я крайне сожалѣю что этотъ господинъ незнакомъ съ біологіей которая, быть можетъ, заставила бы его иначе формулировать вопросы справедливости и

справедливости. Тотъ, кто вооруженъ детерминистическимъ міросозерцаніемъ, чувствуетъ себя счастливѣе, такъ какъ онъ обладаетъ вѣрнымъ способомъ объяснять дѣйствія своихъ ближнихъ.

Со мной былъ такой случай. Одинъ изъ моихъ друзей—адвокатъ по профессіи—выступилъ въ защиту моего противника въ одномъ моемъ судебномъ процессѣ. Мнѣ нѣтъ надобности доказывать, что я противникъ всякихъ судебныхъ процессовъ; но этотъ процессъ былъ мнѣ навязанъ, и я принужденъ былъ защищаться. Мой пріятель, защитникъ интересовъ моего противника, осыпалъ меня передъ судомъ гнусной клеветой, при чемъ не стѣснялся искажать факты, довѣренные ему мной по дружбѣ; его рѣчь временами была такъ нелѣпа, что я не могъ удержаться отъ смѣха. Несмотря на его старанія, процессъ былъ мной выигранъ.

Поведеніе моего пріятеля для меня оставалось бы загадкой, если бы я не прибѣгъ для его объясненія къ моей детерминистической точкѣ зрѣнія. Я вспомнилъ, что онъ находится въ тяжеломъ матеріальномъ положеніи, что онъ человѣкъ семейный, обремененъ долгами, а борьба за существованіе по временамъ такъ ужасна, такъ безжалостна. Я понялъ, что необходимость заработать немного денегъ заставила его выступить на судѣ даже противъ меня, своего друга; и чтобы защитить интересы того, кто ему платилъ, онъ принужденъ былъ обливать меня потоками грязи.

Онъ не услышалъ отъ меня ни одного упрека, и при первой встрѣчѣ я протянулъ ему руку. У него были слезы на глазахъ, и этого было достаточно, чтобы я понялъ, какія нравственныя страданія перенесъ этотъ человѣкъ. Онъ нуждался въ моральной поддержкѣ; и если бы я не принялъ во вниманіе обстоятельствъ, при которыхъ ему приходилось бороться, то навѣрно отплатилъ бы ему зломъ за зло.

Теорія детерминизма, приводящая насъ къ милосердію и истинной добротѣ, находится (что чрезвычайно важно отмѣтить) въ полномъ согласіи съ данными біологической науки (теоріей эволюціи, приспособленія къ средѣ и пр.). Чтобы оперировать съ этими данными, нѣтъ надобности въ вѣрѣ, достаточно внимательно наблюдать явленія и дѣлать изъ нихъ выводы. Тѣ, которые вооружены этими идеями, не будутъ страдать ни отъ несправедливости, ни отъ людской злобы; они никогда не будутъ жертвами разочарованія. Такъ какъ причина всѣхъ этихъ отрицательныхъ явленій,—согласно ихъ мірозозерцанію,—лежитъ въ окружающей средѣ, то въ своихъ страданіяхъ они никогда не будутъ обвинять своихъ ближнихъ.

§ 2. Духъ доброты.

Нѣтъ болѣе дѣйствительнаго средства сблизить людей, какъ доброта. Это могущественное орудіе. И кто умѣетъ употреблять его съ настойчивостью и терпѣніемъ, только въ рѣдкихъ случаяхъ не достигаетъ своей цѣли.

брота по природѣ своей заразительна, она заставляетъ другихъ реагировать тѣмъ же; она исцѣляетъ самыя глубокія раны души.

Только тотъ, кто много страдалъ, кто иногда падалъ подъ тяжестью жизни, кто хоть разъ выплакалъ всѣ слезы своего сердца, можетъ цѣликомъ понять, какое облегченіе приносятъ иногда участіе и доброта. Я не говорю о внѣшней добротѣ, которая заключается въ томъ, чтобы пропентать нѣсколько словъ утѣшенія или подать грошовую милостыню. Я говорю объ истинной добротѣ, которая воспринимается чутьемъ, которая видна въ глазахъ, а не во внѣшнихъ дѣйствіяхъ.

Доброта въ мысляхъ—первое условіе истинной доброты; нѣтъ болѣе благородныхъ побужденій къ такой добротѣ, чѣмъ побужденія, лежащія въ теоріи детерминизма. Она, однако, рѣже встрѣчается, чѣмъ доброта внѣшняя—въ словахъ и дѣйствіяхъ.

Кто въ тайникахъ своего сердца не думалъ дурно о своихъ ближнихъ, не считаясь съ тѣмъ, что одна дурная мысль можетъ причинить много зла и несправедливости! Не лучше ли брать людей такими, какъ они есть, придерживаясь того взгляда, что они не могутъ быть иными, чѣмъ они намъ являются въ данный моментъ, исходя изъ того предположенія, что ихъ намѣренія по крайнѣе честны, чѣмъ наши. Излишняя довѣрчивость гораздо лучше, чѣмъ капля недовѣрія.

Такъ какъ наше счастье и счастье нашихъ ближнихъ зависитъ отъ нашихъ представленій

объ окружающемъ мірѣ, то не лучше ли смотрѣть на все сквозь призму оптимизма, ибо мы страдаемъ не отъ самихъ явленій, а отъ тѣхъ представленій, которыя мы въ нихъ вкладываемъ. Совсѣмъ иначе обстоитъ дѣло, когда наше міросозерцаніе проникнуто истинной добротой; мы будемъ видѣть вещи въ лучшемъ свѣтѣ.

Не менѣе важна доброта рѣчи. Сколько вреда причиняютъ люди, болтающіе необдуманно, не умѣющіе держать на привязи свой злой языкъ. Есть немало такихъ, которымъ доставляетъ особенное удовольствіе злословить о ближнихъ.

Однажды за своимъ столомъ я услышалъ слѣдующій разговоръ между двумя дамами: «Вы не слыхали, что г. Z. наканунѣ разоренія?» — «Какъ,—отвѣтила ей сосѣдка,—я полагаю, что онъ занимаетъ очень хорошее положеніе въ Ниццѣ»—«О, совсѣмъ нѣтъ, онъ покинулъ Женеву потому, что его дѣла пошатнулись; онъ кругомъ въ долгахъ, а жена его, представьте тоже надѣлала много долговъ...» и т. д.

Я не зналъ ни г. Z. ни его жены и если бы я хотѣлъ судить о нихъ по этому разговору, то составилъ бы о нихъ самое невыгодное мнѣніе. Впослѣдствіи, уже изъ достовѣрнаго источника я узналъ, что все, что я слышалъ о нихъ отъ этой дамы, была ложь, что они принадлежатъ къ числу самыхъ уважаемыхъ людей и живутъ очень счастливо.

Сколько зла причиняетъ злословіе! Люди

лѣе склонны вѣрить всему дурному, чѣмъ хорошему. Чтобы не поддаться вліянію клеветы и злословія, я всегда въ подобныхъ случаяхъ отвѣчаю, что не вѣрю тому, въ чемъ самъ не убѣдился. Тотъ, кто поступаетъ такимъ образомъ, имѣетъ больше шансовъ привыкнуть въ своихъ дѣйствіяхъ руководиться истинной добротой.

Въ одномъ календарѣ я нашелъ изреченіе Лафатера, которому я рекомендую слѣдовать въ подобныхъ случаяхъ: «Не говори ничего дурного о человѣкѣ, котораго ты не знаешь достаточно хорошо; если же ты его хорошо знаешь, то раньше спроси себя: зачѣмъ мнѣ это говорить?»

Когда люди о комъ-нибудь злословятъ, то въ это время не думаютъ о томъ, что совершаютъ дурной поступокъ, и не считаются съ тѣми дурными послѣдствіями, которыя могутъ имѣть ихъ слова.

Доброта въ дѣлахъ встрѣчается очень часто и должна, безъ сомнѣнія, имѣть въ своей основѣ доброту въ мысляхъ. Если задуматься надъ тѣмъ, сколько совершается добрыхъ дѣлъ, то можно притти къ очень утѣшительному выводу. Къ сожалѣнію эти добрыя дѣла очень часто дѣлаются съ цѣлями, ничего общаго неимѣющими въ истинной добротой.

Всякій человѣкъ въ глубинѣ своей души хочетъ быть добрымъ. Вотъ почему я думаю, что добро можетъ быть воспитываемо и развиваемо въ людяхъ подобно другимъ нашимъ душев-

нымъ способностямъ. Я зналъ одного молодого врача, который во время своего студенчества, казался очень гордымъ, грубымъ и даже недостаточно честнымъ. Много лѣтъ спустя я имѣлъ нѣсколько случаевъ встрѣтиться съ нимъ у постели больныхъ и былъ пораженъ его необычайной мягкостью и добротой. Должно прибавить, что въ тотъ промежутокъ времени, когда я потерялъ его изъ виду, онъ много перестрадалъ. Жизненныя обстоятельства могутъ преобразовать нашъ характеръ, но и мы сами можемъ это сдѣлать по собственной волѣ, о чемъ ниже.

§ 3. Психологическое перевоспитаніе.

Выше мы изложили психо-физіологію нервности съ точки зрѣнія современной науки; мы указали, какимъ образомъ можно создать въ своей душѣ идеи, благопріятныя для нашего самовнушенія, способныя побороть наши болѣзненныя представленія. Теперь посмотримъ, какъ долженъ поступать человѣкъ нервный, который хочетъ бороться съ своими нервными симптомами въ цѣляхъ самоперевоспитанія.

Какъ бороться противъ повышенной утомляемости?

Сначала нужно убѣдиться, имѣемъ ли мы дѣло съ дѣйствительной утомляемостью, сопровождающейся физической слабостью, похудѣньемъ и другими соматическими симптомами. Въ этомъ случаѣ самое лучшее—отдыхъ въ посте-

ли и усиленное питаніе. Только продѣлавъ подобный курсъ лѣченія, переходятъ къ психологическому перевоспитанію, если того потребуетъ состояніе пацієнта.

Наоборотъ, если мы имѣемъ дѣло съ психической утомляемостью, коренящейся въ болѣзненныхъ представленіяхъ пацієнта, то нужно сразу приступить къ психологическому перевоспитанію, которое обыкновенно не представляетъ никакихъ трудностей. Больной долженъ убѣдиться въ томъ, что онъ только потому чувствуетъ переутомленіе, что сосредоточиваетъ слишкомъ много вниманія на этомъ симптомѣ.

«Я никогда не думаю о переутомленіи», говорилъ мнѣ одинъ коллега, имѣвшій большую практику; и дѣйствительно, онъ никогда не чувствовалъ себя утомленнымъ.

Одинъ извѣстный хирургъ очень часто внушаетъ своимъ пацієнтамъ: «Хирургъ не имѣетъ права чувствовать себя утомленнымъ». Онъ оперируетъ ежедневно отъ 8 утра до пяти дня почти безъ отдыха, такъ что его ассистенты еле могутъ улучить мгновеніе, чтобы позавтракать. Путемъ привычки можно втянуться въ такую интенсивную работу и никогда не чувствовать себя утомленнымъ.

Я зналъ одного студента-медика, который чувствовалъ себя совсѣмъ безъ силъ, когда продѣлывалъ небольшую прогулку. По совѣту врача онъ началъ себя тренировать, для чего пользовался воскресными днями. Онъ началъ съ прогулокъ въ 3—4 километра и дошелъ до

настоящихъ путешествій въ 40 километровъ, которые онъ продѣлывалъ безъ особаго утомленія. То, чего онъ достигъ въ области физической, другіе могутъ достигнуть въ области умственнаго труда. Сущность дѣла заключается въ томъ, чтобы тренировать себя постепенно и регулярно отдыхать, не доводя себя до полнаго утомленія. Послѣднее условіе очень важно, и это можно констатировать изъ собственныхъ ощущеній. Главными признаками переутомленія являются подавленное состояніе отсутствіе аппетита.

Если мальчикъ возвращается изъ школы въ печальномъ настроеніи безъ всякой непосредственной причины, если при этомъ у него замѣчается отсутствіе аппетита, то это служитъ явнымъ доказательствомъ, что школьныя занятія его переутомляютъ.

Но человѣкъ, быстро утомляющійся, не должень смотрѣть на себя, какъ на инвалида. Пусть онъ отдохнетъ одинъ или нѣсколько дней и потомъ снова приступитъ къ работѣ, тренируя себя и постоянно втягиваясь въ регулярную жизнь.

Я зналъ одного неврастеника, который, пройдя курсъ отдыха въ постели, не могъ работать больше часа въ день. Желая втянуться въ нормальную жизнь и не находя службы своимъ силамъ, онъ устроилъ справочную контору. Сначала онъ открывалъ ее только часъ въ день, слѣдующій мѣсяцъ онъ уже работалъ по два часа въ день, въ третій

ять—по четыре и, наконецъ, началъ работать цѣлый день, какъ и во всѣхъ предпріятіяхъ. Въ настоящее время у него трое служащихъ, а самъ онъ работаетъ больше ихъ.

Утомляемость такимъ образомъ излѣчима при условіи постепенной тренировки и умѣнія во время отдыхать, не доводя себя до сильнаго утомленія.

Чтобы бороться съ тоской, связанной съ первнымъ состояніемъ, необходимо прежде всего уяснить ея сущность и не бояться ея. Разъ больной понялъ, что она происходитъ отъ переутомленія нервной системы, то для него станетъ ясно, что ему достаточно отдохнуть, чтобы избавиться отъ своего подавленнаго состоянія. Вообще, если насъ мучаетъ тоска и мы не знаемъ, чѣмъ объяснить свое подавленное состояніе, мы должны съ нимъ примириться, какъ мирятся съ скверной погодой, зная по опыту, что послѣ дождя выглянетъ солнце, и утѣшаясь мыслью, что скверные моменты дадутъ намъ возможность лучше оцѣнить минуты хорошаго настроенія. Каждому изъ насъ знакомы эти тяжелые моменты тоски; только нервные люди, вслѣдствіе повышенной чувствительности, воспринимаютъ ихъ острѣе и болѣзненнѣе.

Чтобы бороться со страхомъ, нужно постараться здраво отнестись къ вещамъ и считаться съ доводами разума. Если врачъ объяснилъ вамъ сущность вашей болѣзни, если онъ доказалъ вамъ, что причина ея въ вашихъ нервахъ, и если вы знаете, что скоро поправи-

тесь, у васъ нѣтъ основанія бояться, какъ бы тяжелы ни были ваши ощущенія. Чтобы бороться со страхомъ, достаточно такимъ образомъ замѣнить въ своемъ умѣ идеи, вызывающія страхъ, идеями довѣрія. Нужно вѣрить въ свое излѣченіе, такъ какъ нервное состояніе дѣйствительно вполнѣ излѣчимо, и такъ какъ довѣріе въ высшей степени благотворно дѣйствуетъ въ этомъ направленіи.

При слабоволіи тоже слѣдуетъ вытѣснить идеи страха, замѣняя ихъ идеями, способными заставить насъ дѣйствовать. Нѣтъ надобности напрягать свою волю; достаточно дать отдохнуть первной системѣ и побороть страхъ, а затѣмъ вызвать въ своемъ умѣ желанья, способныя стимулировать волю.

Напримѣръ, мысль увидѣть любимаго человѣка послѣ долгой разлуки можетъ заставить такого слабовольнаго субъекта предпринять путешествіе. По мѣрѣ улучшенія его общаго состоянія, тяжесть, угнетавшая его душу, будетъ незамѣтно улучшаться, и воля постепенно вернется. Въ настоящее время много пишутъ о воспитаніи воли. Не подлежитъ сомнѣнію, что въ здоровомъ состояніи волю можно сильно укрѣпить путемъ соотвѣтствующихъ упражненій. Но при нервномъ состояніи самая сильная воля можетъ ослабѣть. Я видѣлъ людей, которые въ здоровомъ состояніи обладали большой энергіей и сильной волей; въ состояніи нервности они впадали въ полную абулію.

Съ повышенной возбудимостью точно

такъ же можно бороться путемъ перевоспитания. Въ острый періодъ нервности лучше всего избѣгать волненій и изолировать себя отъ обычной среды. Если письма дорогого вамъ человѣка вызываютъ у васъ слезы, то нужно имѣть мужество отказаться отъ полученья ихъ въ продолженіе извѣстнаго времени. При лѣченіи нервныхъ больныхъ врачу часто приходится запрещать письменныя сношенія между пацієнтомъ и его семьей.

Одна изъ моихъ пацієнтокъ получила письмо, гдѣ между прочимъ было сказано: «Малютка дня два была нездорова, но теперь она вполнѣ поправилась». Когда я пришелъ къ ней съ обычнымъ визитомъ, я засталъ ее всю въ слезахъ; она была убѣждена, что ея ребенокъ тяжело болѣнъ, и родные это отъ нея скрываютъ. Вмѣсто того, чтобы повѣрить тому, что ей писали, а именно, что ея ребенокъ былъ два дня нездоровъ, какъ это часто случается съ дѣтьми, она поддалась идеѣ недовѣрія, которая такъ легко овладѣваетъ нервнымъ человѣкомъ, и нарисовала себѣ совершенно иную, ужасную картину, такъ сильно взволновавшую и разстроившую ее. Если бы она могла разсуждать здраво, не поддаваясь болѣзненному импульсу, то она прежде всего обратила бы вниманіе на фразу: «но теперь она совершенно поправилась» и вполнѣ успокоилась бы. Нервному человѣку иногда трудно бываетъ бороться съ первымъ приступомъ волненія; но онъ всегда можетъ и долженъ тщательно проанализировать причину

своего волненія. Это крайне необходимо и полезно. Большей частью одного такого анализа достаточно, чтобы уяснить вамъ, что у васъ не было никакого основанія волноваться.

Но если даже волненіе ваше вызвано уважительными причинами, старайтесь владѣть собой и помните, что умѣніе сохранить спокойствіе въ то время, какъ другіе волнуются, есть драгоцѣнное качество, могущее оказать вамъ и вашимъ близкимъ очень большія услуги, и что это качество можетъ быть усвоено путемъ самовоспитанія.

Попробуйте найти хирурга, который не волновался бы во время первыхъ своихъ операцій; но всякій хирургъ, по мѣрѣ того, какъ онъ втягивается въ дѣло, пріобрѣтаетъ хладнокровіе и умѣніе владѣть собой. Къ волненіямъ можно привыкнуть; ихъ только не слѣдуетъ бояться, въ тяжелыхъ случаяхъ аппелируя къ своему разуму, которымъ человѣкъ выдѣляется изъ рода животныхъ и въ которомъ мы имѣемъ опору въ борьбѣ съ движеніями нашихъ чувствъ.

Повышенная возбудимость часто находитъ для себя благопріятныя условія въ семейной обстановкѣ. Излишняя нѣжность—ядъ, обостряющій этотъ симптомъ. Если вы пришли къ своему близкому другу и застали его въ подавленномъ состояніи, со слезами на глазахъ, остерегайтесь проявлять къ нему слишкомъ нѣжное участіе. Попробуйте сказать ему: «дорогой мой, почему ты такъ разстроенъ, мнѣ тяжело смотрѣть на тебя» и т. п., и вы увидите, что опъ

тотчасъ разразится рыданіемъ. Въ подобныхъ случаяхъ истинная доброта заключается въ томъ, чтобы сохранить спокойствіе духа и не проявлять особыхъ нѣжностей.

О подавленіи излишней чувствительности у дѣтей должны прежде всего заботиться родители, и именно съ самаго нѣжнаго ихъ возраста. Только такимъ путемъ они будутъ содѣйствовать воспитанію здоровыхъ и мужественныхъ людей, у которыхъ разумъ будетъ господствовать надъ жизнью чувствъ, и нервная система будетъ достаточно закалена и вынослива.

Но болѣе всего должны бороться нервные люди съ своей раздражительностью. Сколько несчастій и раздоровъ являются слѣдствіемъ этой проклятой раздражительности. Достаточно взять въ руки газету, чтобы наткнуться на цѣлый рядъ печальныхъ фактовъ, являющихся слѣдствіемъ этой болѣзненной наклонности. Она является источникомъ всевозможныхъ столкновеній, частныхъ и общественныхъ, нерѣдко приводящихъ къ драматическому финалу.

И въ этомъ отношеніи много пользы можетъ принести детерминистическое міросозерцаніе, помогающее намъ подавлять свою раздражительность. Если мы ясно отдаемъ себѣ отчетъ въ томъ, что тотъ, кто вызываетъ наше раздраженіе, самъ находится подъ вліяніемъ непреодолимыхъ для него обстоятельствъ, то намъ легче его простить, ибо одно только пониманіе сущности вещей уменьшаетъ нашу раздражительность.

Одинъ изъ моихъ пацiентовъ былъ крайне раздраженъ противъ своихъ родителей, которые, по его мнѣнiю, несправедливо къ нему относились. Къ счастью, я хорошо зналъ его семью и могъ ему объяснить, что родители его находились подъ чужимъ вліянiемъ и что ихъ несправедливое отношенiе къ нему результатъ этихъ случайныхъ вліянiй. Мои доводы на него подѣйствовали, и онъ пересталъ сердиться на своихъ родителей.

Если вы раздражены чьимъ-либо поведенiемъ, поставьте себя на моментъ въ положенiе этого лица, постарайтесь понять мотивы, опредѣляющiе его образъ дѣйствiя. Въ подобныхъ случаяхъ, чтобы быть вполнѣ справедливымъ, нужно цѣликомъ отвлечься отъ своего «я» и постараться уяснить себѣ психологiю раздражающаго васъ субъекта съ совершенно объективной точки зрѣнiя. Мы слишкомъ часто эгоистически воображаемъ себя центромъ окружающей насъ среды и думаемъ, что наши ближнiе должны согласовать свои дѣйствiя съ нашими вкусами и желанiями. Будемъ же, наоборотъ, считать себя частью этой окружающей среды, постараемся быть болѣе скромными въ своихъ притязанiяхъ, и это уменьшитъ нашу раздражительность и требовательность.

Одинъ нѣмецкiй писатель, книгу котораго я недавно прочелъ, сравниваетъ людей съ листьями деревьевъ лѣса. Съ наступленiемъ осени листья спадаютъ и удобряютъ почву, содѣйствуя такимъ образомъ дальнѣйшему росту лѣса. Я

нахожу это сравненіе очень удачнымъ: въ немъ заключается указаніе на бренность человѣческой жизни и на ту роль, которая намъ въ ней отведена.

Самовнушаемость нервныхъ представляетъ собой обоюдоострое орудіе. Самовнушеніе будетъ полезнымъ или вреднымъ, смотря по тому, лежитъ ли въ его основѣ благопріятная или неблагопріятная идея. Но если это такъ, то отъ насъ зависитъ выбрать благопріятную для насъ идею и использовать ее для нашего вліянія на самихъ себя.

Возьмемъ слѣдующій примѣръ.

Г. Х. сталъ жертвой превратностей судьбы: онъ потерялъ все, чѣмъ до сихъ поръ владѣлъ. Даже жена его покинула, забравъ съ собой дѣтей. Несчастный убитъ горемъ и не знаетъ, что предпринять. Онъ колеблется между двумя намѣреніями:

а) Топить свое горе въ винѣ, не думая о будущемъ.

б) Вооружиться терпѣніемъ, найти себѣ хоть скромную должность и начать жизнь сызнова.

Отъ того, какая изъ этихъ двухъ идей восторжествуетъ, зависитъ его будущность. Если несчастіе не сразило его окончательно или у него имѣется преданный другъ, который окажетъ ему поддержку въ этотъ критическій моментъ, восторжествуетъ вторая идея, и онъ будетъ находиться подъ благопріятнымъ ея вліяніемъ.

Но если онъ принадлежитъ къ семьѣ алко-

голиковъ и къ тому же слишкомъ подавле
отчаяніемъ, то весьма возможно, что насл
ственное предрасположеніе возьметъ верхъ, и о
съ горя начнетъ пить. Умѣніе анализирова
обстоятельства и разбираться въ своей с
ственной психикѣ очень важно для этихъ в
счастныхъ въ подобный моментъ; не менѣе в
но, если къ нимъ на помощь придетъ пред
ный другъ, которому удастся вытѣснить
ума колеблющагося неблагопріятныя идеи и
мѣнить эти идеи идеями благоразумія и спок
ствія.

Сколько людей въ минуты отчаянія или
ственнаго затменія поддавались вліянію гу
тельныхъ идей, не отдавая себѣ отчета въ то
что они могли бы поступить иначе!

Но если мы умѣемъ разбираться въ психоло
нашихъ дѣйствій, если мы умѣемъ остава
ая спокойными при всѣхъ обстоятельствахъ,
которыхъ насъ поставила судьба, мы мож
по своей волѣ вызвать въ нашей психикѣ
или иныя представленія, отъ которыхъ бу
зависѣть наше дальнѣйшее поведеніе.

Такова та относительная свобода, кото
мы обладаемъ, согласно теоріи детерминиз
я говорю «относительная», потому что наши п
ставленія и идеи все-таки зависятъ отъ на
наслѣдственности и воспитанія, и нашъ вы
будетъ въ извѣстной степени опредѣляться
ми же обстоятельствами.

Все же мы должны считать себя счас
ными, что въ нѣкоторой степени держимъ

своихъ рукахъ руль своей жизни. Если мы не можемъ имъ управлять совершенно свободно и по нашему усмотрѣнію, то все же въ извѣстныхъ предѣлахъ можемъ поворачивать судно направо и налѣво. Нужно, конечно, умѣть имъ управлять. Этому должны научать своихъ дѣтей родители. Вмѣсто того, чтобы ихъ втягивать въ дѣйствительную жизнь, показывать имъ ее такой, какъ она есть, наши родители и школы слишкомъ долго держатъ дѣтей подъ вреднымъ вліяніемъ ложныхъ иллюзорныхъ идей объ окружающемъ мірѣ. Вотъ почему съ первыхъ шаговъ своей практической жизни дѣти часто натыкаются на препятствія, которыхъ они не ожидали и, потерявъ голову, выпускаютъ изъ рукъ свой руль.

Мнѣ приходитъ на память исторія съ однимъ студентомъ-медикомъ, который навѣрно погибъ бы морально, если бы онъ во-время не вытѣснилъ изъ своего ума неблагопріятно вліявшую на него идею и не замѣнилъ бы ее идеей, оказавшей на него благотворное вліяніе. Онъ уже два раза проваливался на окончательномъ экзаменѣ, къ которому допускали только три раза. Передъ третьимъ разомъ какіе-то коллеги увѣрили его, что онъ и на этотъ разъ провалится. Это на него такъ подѣйствовало, что онъ окончательно потерялъ всякую энергію и на все махнулъ рукой. Когда мнѣ пришлось его видѣть, онъ пилъ съ утра до вечера и повторялъ всякому встрѣчному и поперечному: «Я увѣренъ въ томъ, что провалюсь на экзаменѣ;

и такъ какъ послѣ этого отецъ мнѣ не бу
детъ давать ни гроша, то я хочу воспользовать
ся своей студенческой жизнью, а тамъ махн
въ Америку».

Я попросилъ его выслушать меня; онъ со
гласился, потому что я приступилъ къ дѣл
безъ всякихъ упрековъ, обнаруживъ къ нем
вниманіе и участіе. Я постарался ему дока
зать, что онъ имѣетъ еще всѣ шансы спаст
свое положеніе; такъ какъ до экзамена остает
ся еще цѣлый мѣсяцъ, то онъ долженъ при
лежно заняться своей подготовкой и прежд
всего, конечно, бросить пить; если онъ дѣй
ствительно будетъ работать надлежащимъ об
разомъ, то онъ непремѣнно выдержитъ экза
менъ. Мои слова на него подѣйствовали, он
бросилъ пить, взялся за работу и блестящ
сдалъ экзаменъ. Вотъ ужъ много лѣтъ, как
онъ занимается своей врачебной профессіей.

Въ данномъ случаѣ намъ удалось вытѣснит
идею: «я увѣренъ, что провалюсь на экзаме
нѣ» и замѣнить ее другой: «если я буду ра
ботать въ продолженіе мѣсяца, то могу сдат
экзаменъ».

Нѣтъ почти ни одного человѣка, который в
продолженіе своей жизни не переживалъ бы по
добнаго состоянія, когда отъ выбора той ил
иной руководящей идеи зависѣла его будущность
Всѣ тѣ, которые имѣютъ отношеніе къ воспи
танію и просвѣщенію, должны пропагандиро
вать простое и вмѣстѣ съ тѣмъ основное пси
хологическое положеніе, что идея есть па

чало дѣйствія и что отъ выбора той или иной идеи зависитъ нашъ образъ дѣйствія.

Нужно всегда внѣдрять въ головы молодыхъ людей довѣріе къ самимъ себѣ и своимъ способностямъ. Если мы, въ ихъ собственныхъ интересахъ, должны иногда имъ указывать на ихъ слабыя стороны, будемъ дѣлать это съ цѣлью усовершенствованія ихъ личности, указывая имъ средство устранить свои слабости и неизмѣнно убѣждая ихъ, что они способны подняться выше. Обезкураживать молодого человѣка, значитъ наносить ему тяжелый вредъ.

Въ одинъ очень тяжелый моментъ моей жизни я получилъ отъ своего лучшаго друга письмо, заключавшее слѣдующія строки: «продолжайте настойчиво свою нравственную борьбу съ неблагопріятными обстоятельствами, вы ихъ преодолѣете, жизнь вамъ улыбнется». Я получилъ это письмо въ такой моментъ, когда ужъ готовъ былъ опустить руки и, быть можетъ, потерять результаты всѣхъ моихъ прежнихъ трудовъ. Всевозможныя испытанія соединились, чтобы повергнуть меня въ прахъ, и я чувствовалъ, что душевное равновѣсіе готово меня оставить. Мысли, высказанныя моимъ другомъ, глубоко проникли въ мою душу, я оправился и вновь началъ свою борьбу, всегда имѣя ихъ передъ своимъ умственнымъ взоромъ какъ мозунгъ, который долженъ привести меня къ побѣдѣ. И всякій разъ, когда я ослабѣваю подъ натискомъ жизненныхъ невзгодъ, мнѣ достаточно ихъ вновь прочитать, чтобы путемъ самовну

женія увеличить свои силы. Въ минуты подавленнаго состоянія трудно самому измѣнить направленіе своихъ мыслей; въ подобныхъ случаяхъ близкій человѣкъ можетъ оказать вамъ неоцѣнимую услугу, внушивъ вамъ мысль, которая можетъ явиться для васъ якоремъ спасенія.

Но кромѣ склонности къ благопріятному самовнушенію, у нервныхъ гораздо чаще бываетъ склонность къ неблагопріятному отрицательному самовнушенію, своеобразное упорство заставляющее ихъ думать, что только они правильно оцѣниваютъ явленія. Тогда первое дѣло врача—доказать имъ, что они больны, что ихъ идеи плодъ больного воображенія, и что нужно тщательно проанализировать свои представленія о вещахъ раньше, чѣмъ ими руководиться.

Одна изъ наиболѣе частыхъ идей, съ которыми мы встрѣчаемся у нервныхъ, такова: «я никогда не поправлюсь». Съ ней нужно бороться всѣми силами, такъ какъ она одна способна поддерживать всѣ болѣзненные симптомы. Мы такъ должны умѣть повлять на больного, чтобы онъ не только надѣялся на свое исцѣленіе, но былъ увѣренъ, что оно наступитъ въ самомъ скоромъ времени. Свои доводы полезно подкрѣплять ссылкой на подобные же случаи болѣзни, которые удалось очень скоро излѣчить, и непрестанно повторять больному что его состояніе улучшается.

Посредствомъ самовнушенія можно освободит

ся постепенно отъ симптомовъ, которые мы назвали вторичными въ отличіе отъ психическихъ симптомовъ въ собственномъ смыслѣ. Чтобы доказать, какъ ощутителенъ бываетъ иногда эффектъ самовнушенія, приведу одинъ случай, хотя и не касающійся нервнаго больного, но все же очень поучительный. Случай этотъ сообщенъ мнѣ знакомымъ художникомъ. Вотъ его собственныя слова:

«Нѣсколько дней тому назадъ, взбираясь на ограду, чтобы сорвать цвѣтокъ, я сильно ушибъ себѣ ногу въ колѣнѣ. На слѣдующій день я замѣтилъ на ушибленномъ мѣстѣ опухоль и чувствовалъ очень сильную боль. Но такъ какъ мнѣ нужно было въ тотъ же день отправиться въ путешествіе, то я началъ убѣждать себя, что я не буду чувствовать никакой боли, и что боль, которую я чувствовалъ раньше, не заслуживаетъ никакого вниманія. Эту мысль я повторялъ себѣ въ продолженіе нѣсколькихъ часовъ, и къ моменту своего отъѣзда я свободно могъ надавливать на опухшее мѣсто, не чувствуя никакой боли, между тѣмъ какъ раньше одно треніе одежды объ это мѣсто причиняло мнѣ невыносимую боль. Опухоль не исчезла еще до сего времени, но я рѣшительно ничего не чувствую».

Я имѣлъ случай произвести опытъ самовнушенія надъ самимъ собой въ кабинетѣ зубного врача. Садясь въ кресло, чтобы дать вырвать у себя больной зубъ, я все время повторялъ: «боль есть плодъ воображенія, я отнюдь

ее не буду чувствовать». И что жъ?—Удаленіе большого коренного зуба съ крѣпкими корнями причинило мнѣ ничтожную боль; одно было непріятно, что при этой операціи произошелъ надломъ челюсти.

Такіе факты доказываютъ, что боль по существу своему психическаго происхожденія, и что безъ особаго напряженія ее можно подавить посредствомъ самовнушенія.

Подобное вліяніе мы можемъ имѣть на всѣ вторичные нервные симптомы. Какъ мы уже указывали, функціональныя разстроиства у нервныхъ людей происходятъ главнымъ образомъ отъ того, что они сосредоточиваютъ вниманіе на томъ или иномъ органѣ и такимъ образомъ вызываютъ свои болѣзненныя ощущенія самовнушеніемъ. Въ подобныхъ случаяхъ больной долженъ внушать себѣ слѣдующую идею, которая можетъ подавить и уничтожить эти болѣзненныя ощущенія и возстановить здоровье: «я не буду болѣе сосредоточивать свое вниманіе на своихъ болѣзненныхъ ощущеніяхъ, такъ какъ я этимъ только ихъ усиливаю».

Больному, конечно, легче усвоить эту идею, если врачъ его убѣдитъ, насколько это для него важно, и въ особенности если онъ самъ убѣдится въ успѣхѣ этого метода лѣченія, видя, что симптомы дѣйствительно ослабѣваютъ и исчезаютъ.

Примѣняя этотъ методъ, врачъ долженъ быть чрезвычайно настойчивъ, проявлять соотвѣтствующее чутье и тактъ, и никогда не падать

духомъ съ трудныхъ случаяхъ. Больной, съ своей стороны, долженъ дѣлать надъ собой соотвѣтствующія усилія, зная, что настойчивостью онъ достигнетъ побѣды. Можно научиться внушать себѣ полезныя идеи, какъ научаются чтенію и счисленію. Первые шаги въ этомъ направленіи безусловно трудны, но постепенно дѣло становится все легче и легче.

Кто достигъ совершенства въ этомъ искусствѣ, тотъ обладаетъ величайшимъ благомъ— умѣньемъ владѣть собой. Это не только залогъ силы, но и залогъ счастья, ибо тотъ, кто умѣетъ вліять на себя въ благопріятную сторону, будетъ смѣяться при такихъ обстоятельствахъ, при которыхъ люди, не обладающіе этимъ драгоцѣннымъ качествомъ, будутъ разстроены и подавлены. Жизненныя бури не повергнутъ его въ прахъ; онъ смѣло будетъ стоять подъ ихъ натискомъ.

Трудности и невзгоды жизни являются для насъ поводомъ и основаніемъ стать сильнѣе и лучше.

ЗАКЛЮЧЕНІЕ.

Я желалъ бы, чтобы эти нѣсколько строкъ помогли людямъ, страдающимъ нервностью, уяснить себѣ ея сущность. Когда они поймутъ, что ихъ страданія неопасны и исцѣлимы, они тѣмъ уже будутъ наполовину излѣчены. Я самъ однажды былъ жертвой этихъ страданій. Будущее казалось мнѣ мрачнымъ, борьба за

существованіе меня пугала, я боялся ея трудностей. Но преобразовавъ характеръ своего мышленія посредствомъ перевоспитанія, я окончательно и навсегда излѣчился. Я, слѣдовательно, по личному опыту понимаю страданья моихъ пацентовъ. Я отлично знаю, что они не вымышлены; но мнѣ также извѣстно, что только путемъ моральныхъ усилій, благопріятнаго самовнушенія нервные больные могутъ улучшить свое положеніе.

Зачѣмъ поддаваться страданіямъ и трудностямъ жизни? Не лучше ли высоко держать голову при всѣхъ обстоятельствахъ и оставать ся твердыми, какъ скала, подъ напоромъ волнъ которыя ее подтачиваютъ и стремятся подмыть. Нужно вѣрить въ свои моральныя силы и тогда онѣ будутъ возрастать. Нужно по крайней мѣрѣ утѣшаться той мыслью, что если бы жизнь была легка и пріятна, люди изнѣжились бы, потеряли бы всякую энергію. Всѣ энергичные люди страдали и боролись въ извѣстный моментъ своей жизни.

Пусть нервный больной не теряетъ мужества при видѣ той борьбы, которую ему приходится вести съ проявленіями своей болѣзни. Эта борьба для него благодѣтельна. Научившись владѣть собой, онъ не только возстановитъ свое здоровье, но пріобрѣтетъ способность бодро переносить тяжелые моменты, которые ожидаютъ каждаго изъ насъ въ жизни.

Одинъ изъ моихъ пацентовъ, который внезапно былъ выбитъ изъ жизненной колеи и п

ретернѣлъ немало горя отъ своей семьи, говорилъ мнѣ, разставаясь со мной: «докторъ, когда я къ вамъ впервые явился, я былъ близокъ къ самоубійству; теперь я себя чувствую сильнымъ и бодрымъ, потому что вы меня научили жить».

Идеаломъ моральной силы является способность переносить превратности жизни, не теряя мужества и самообладанія. Это качество нужно прежде всего развивать въ нервныхъ больныхъ, чтобы помочь имъ возстановить здоровье. Еще недостаточно освободить ихъ отъ болѣзненныхъ симптомовъ; нужно ихъ сдѣлать болѣе устойчивыми въ борьбѣ за существованіе.

Каждый долженъ слѣдить за собой, чтобы знать свои моральныя слабости и съ ними бороться. Ничто такъ не поддается перевоспитанію, какъ складъ нашего мышленія; и кто научился на себя вліять, можетъ не обращать вниманія на свои наслѣдственные недостатки, которыхъ достаточно у каждаго изъ насъ. Только такимъ путемъ мы пріобрѣтемъ должную мощь и перестанемъ быть рабами своихъ нервовъ.

ОГЛАВЛЕНІЕ.

Стр.

Предисловіе къ русскому переводу . . . . [illegible]

Предисловіе проф. Дюбуа 7

Введеніе 9

Глава I. **Нервное состояніе** . . . . . 1[illegible]

§ 1 Первичные симптомы 14

§ 2 Вторичные симптомы . . . . . [illegible]3

Глава II. **Причины** 44

§ 1 Причины наслѣдственныя 45

§ 2 Причины предрасполагающія . . . . [illegible]0

§ 3 Причины непосредственныя 64

Глава III. **Послѣдствія** 67

Глава IV. **Средства исцѣленія** 76

Глава V. **Сила самовнушенія** . . . . . [illegible]9

§ 1 Детерминистическое міросозерцаніе . [illegible]9

§ 2 Духъ доброты 103

§ 3 Психологическое перевоспитаніе . . 104

Заключеніе 121

Универсальная библіотека.—Цѣна номера 10 коп.

Обозначч. * пьесы разрѣшены драмат. ценз. къ представл. безусловно.

1. Ибсенъ. Кукольный домъ (Нора)*.
2. Ибсенъ. Врагъ народа.
3. Ибсенъ. Привидѣнія.*
4. Ибсенъ. Гедда Габлеръ.
5. Ибсенъ. Строитель Сольнесъ.
6. Ибсенъ. Эллида.
7. Бьернсонъ. Свыше силъ, ч. I.
8. Бьернсонъ. Свыше силъ, ч. II.
9. Гауптманъ. Передъ восходомъ солнца.
10. Шницлеръ. Зеленый попугай. Парацельзусъ. Подруга.
11. Метерлинкъ. Монна Ванна.
12. Пшибышевскій. Снѣгъ.*
13. Ибсенъ. Росмерсхольмъ.
14. Гауптманъ. Роза Бернда.
15. Гауптманъ. Эльга.
16. Шницлеръ. Сказка.
17. Д'Аннунціо. Дочь Іорію
18. Жеромскій. Лѣсныя отголоски.
19. Метерлинкъ. Сестра Беатриса.
20. Аничкосъ. Учительница рабочихъ.
21. Уайльдъ. Саломея.
22. Гауптманъ. Геншель.
23. Гейермансъ. Всѣхъ Скорбящихъ.
24. Пшибышевскій. Вѣчная сказка.
25. Гауптманъ. Одинокіе люди.
26-27. Фибихъ. Бабья деревня.
28. Гофмансталь. Свадьба Зобеиды.*
29. Гофмансталь. Смерть Тиціана.* Вчера.*
30. Делле Грацiэ Катастрофа.
31. Де-Кюрель. Новый мумиръ.
32-33. «Изъ одного русла». Томъ I Сборникъ съ предисл. Э. Ожешко.
34. Ибсенъ. Когда мы, мертвые, проснемся.
35. Гейзе. Марія изъ Магдалы.
36. Лемонье. Мертвецъ. Руки, Глаза, которые видѣли.
37. Гауптманъ. Михаэль Крамеръ.
38. Бетхеръ. Шивалъ.
39. Шницлеръ. Сумеречныя души.
40. Леконтъ де Лиль. Эриніи.
41. Уайльдъ. Вѣеръ леди Уиндермиръ.*
42. Коппе. Северо Торелли.
43-44. Блэчфордъ. Страна чудесъ.
45. Пшибышевскій. Ради счастья.* Мать.*
46. Шницлеръ. Поручикъ Густль.
47. Метерлинкъ. Чудо Святого Антонія. Аріана и Синяя Борода.
48. Д'Аннунціо. Сильнѣе любви.
49-50. Гауптманъ. Потонувшій колоколъ.
51. Гауптманъ. Праздникъ міра.
52-53. Ибсенъ. Кесарь и Галилеянинъ I. Отступничество Цезаря.
54-55. Гамсунъ. Панъ.
56. Шоу. Промыселъ г-жи Уаррэнъ.
57. Геббель. Юдиѳь.
58-59. Д'Аннунціо. Корабль.
60. Верхаринъ. Монастыри.
61. Стриндбергъ. Отецъ.
62. Метерлинкъ. Слѣпые. Тамъ внутри. Непрошенная.
63. Шоу. Фарисеи.
64. Гамсунъ. Викторія.
65. Лагерлёфъ. Легенда одной усадьбы.
66. Ибсенъ. Столпы общества.
67. Дрейеръ. Семнадцатилѣтніе.
68. Гофмансталь. Женщина въ окнѣ.
69. Верхаринъ. Зори.
70. Шницлеръ. Смерть.
71-72. Франсъ. Источникъ Св. Клары.
73. Пшибышевскій. Пляска любви и смерти. Золотое руно. Госта.
74. Стриндбергъ. Товарищи.*
75-76. Гедбергъ. Іуда.
77. Зудерманъ. Іоганнъ.
78. Тетмайеръ. Бездна.
79. Стриндбергъ. Графиня Юлія.
80. Ибсенъ. Дикая утка.
81. Франсъ. Спасители нравственности.
82. Метерлинкъ. Пелеасъ и Мелисанда.
83. Адамъ. Византія.
84. Флоберъ. Иродіада. Сказаніе о св. Юліанѣ Милостивомъ. Простая душа.
85. Яничекъ. Женщина.
86. Меримэ. Кармэнъ.
87. Ибсенъ. Маленькій Эйольфъ.*
88. Стриндбергъ. Пепелище.
89. Фибихъ. Борьба за мужчину.
90. Гофмансталь. Эдипъ и Сфинксъ.
91-92. Шницлеръ. Фрау Берта Гарланъ.
93-94. Меримэ. Жакерія.
95. Шницлеръ. Часы жизни.*
96. Таро. Слава Диогли.
97. Шницлеръ. Жена мудреца.
98. Шницлеръ. Забава.*
99-100. Гамсунъ. Голодъ.

Универсальная библіотека.—Цѣна номера 10 коп.

Обознач. * пьесы разрѣшены драмат. цена. къ представл. безусл

101. Гамсунъ. У вратъ царства.*
102. Шницлеръ. Безъ запрета.
103. Пшибышевскій. Обрученіе.
104. Метерлинкъ. Аглавена и Селизета.*
105. Лагерлёфъ. Деньги г-на Арне
106. Шницлеръ. Marionetten.*
107. Эчегарай. Великій Галеотто.*
108. Гальбе. Юность.
109. Шницлеръ. Интермеццо.*
110-111. Ибсенъ. Кесарь и Галилеянинъ. II. Императоръ Юліанъ.
112-113. Пшибышевскій. Сыны земли.
114. Г. Манъ. Флейты и кинжалы.
115. Анценгруберъ. Нашла коса на камень.
116-117. Шницлеръ. Покрывало Беатриче.*
118. Роденбахъ. Мертвый Брюгге.
119. Селербергъ. Гертруда (Любовь-все)
120. Бергстремъ. Карлъ Борнеманъ.
121. Гамсунъ. Вечерняя заря.*
122. Пентопиданъ. Молодая любовь.
123. Тетмайеръ. Разсказы и фантазіи
124. Шницлеръ. Крикъ жизни.
125. Вилье де-Лиль-Адамъ. Тайна эшафота.
126. Д Оревильи. Дьявольскія маски.
127. Д'Аннунціо. Джованни Эписколо
128. Метерлинкъ. Жуазель.*
129-130. Гамсунъ. Подъ осенними звѣздами.
131. Шницлеръ. Одинокій путь.*
132-133. Сигурдъ. Исторія одной жизни.
134. Шницлеръ. Греческая танцовщица.*
135. Мультатули. Письма любви.
136. Шницлеръ. Анатоль.
137. Вилье де-Лиль-Адамъ. Жестокіе разсказы.
138. Энгель. Надъ пучиной.
139. Гофмансталь. Авантюристъ и пѣвица.*
140-3. Пшибышевскій. Homo Sapiens.
144. Уайльдъ. Идеальный мужъ.*
145. Додэ. Тартаренъ изъ Тараскона.
146. Гамсунъ. Мечтатель.
147. Ибсенъ. Джонъ Габр. Борхманъ.
148-149. Ибсенъ. Брандъ.
150. Гейбергъ. Трагедія любви
151. Обстфельдеръ. Крестъ.
152. Пшибышевскій. De profund
153-154. Гамсунъ. Редакторъ Лю
155. Д'Аннунціо. Мертвый город
156. Гюго. Послѣдній день осужд наго на смерть.
157. Шницлеръ. Послѣдняя воля
158. Метерлинкъ. Принцесса лэнъ.
159-160. Роденбахъ. Звонарь.
161-162. Гейерстамъ. Книга о леньномъ братцѣ.
163. Золя. Осада мельницы. В умираютъ. Наводненіе.
164-165. Гамсунъ. Поросль.
166. Пшибышевскій. Requiem aet nam.
167-8. Пшибышевскій. Дѣти сата
169. Пшибышевскій. Андрогина. А тисты.
170. Д'Аннунціо. Джіоконда.*
171. Д'Аннунціо. Фанелъ подъ н рой.
172. Сенкевичъ. Пойдемъ за ни
173. Гарборгъ. Проповѣдникъ.
174. Роггеръ. Молитва плоти и др. разсказы.
175. Ибсенъ. Фру Ингеръ изъ Остро
176-177. Гонкуръ. Элиза.
178. Бангъ. Таинственные разска
179. Д'Аннунціо. Сонъ весенн утра. Сонъ осенняго заката.
180. Ожье. Клерикалы.
181. Оиптеда. О смерти и др. веллы.
182. Уайльдъ. De profundis.
183. Гамсунъ. Воинствующая
184. Прево. Куколка.
185. Гамсунъ. Подъ полумѣсяцем
186. Конопницкая. Прометей Сизифъ.
187. Гаукландъ. Бѣлыя ночи.
188. Г. Манъ. Актриса.
189. Мюссе. Сынъ Тиціана. Муш
190-191. Уэллсъ. Борьба міровъ.
192. Рейтеръ. Женскія души.
193-194. Додэ. Письма съ мельниц
195-196. Гауптманъ. Заложни Карла Великаго.*
197-199. Г. Манъ. Голосъ крови.
200. Метерлинкъ. Семь принцесс Алладина и Палломидъ.*

Универсальная библіотека — Цѣна номера 10 коп.

Обознач. * пьесы разрѣшены драмат. цена. къ представ. безусловно.

1-202. Гамсунъ. Сьеста.
3. Гамсунъ. Драма жизни.
д'Аннунціо. Слава.*
-207. Уайльдъ. Портретъ Дріана Грея.
8. Киплингъ. Маленькія новеллы.
-11. Банго. Безнадежно погибающіе.
2. Прево. Мѣщаночка.
3-214. Ибсенъ. Борцы за престолъ.
5. Гамсунъ. Царица Тамара.
6. Ибсенъ. Союзъ молодежи.
7-8. Вассерманъ. Сестры.
Гофманъ. Дожъ и Догаресса. Автоматъ.
Гейбергъ. Балконъ. Тетя Ульрикка.
223. Бурже. Ученикъ.
4. Т. Манъ. Тристанъ. Тонио Крегеръ.
д'Аннунціо. Дѣвственницы.
6-229. Пшибышевскій. День суда.
0. Банго. Избранныя новеллы.
1. Грубинскій. Бунтъ и др. разск.
Ванъ Лерберге. Панъ.
3. Шницлеръ. Графиня Мицци.*
4-235. Красинскій. Иридіонъ.
6. Зудерманъ. Огни Ивановой ночи.*
7. Гольдони. Хозяйка гостиницы (Трактирщица).
Крагъ. Ночныя тѣни.
Іонасъ Ли. Трояль.
0. Шиллеръ. Марія Стюартъ.
Метерлинкъ. Синяя птица.*
2-245. Войничъ. Оводъ.
6. Зудерманъ. Родина.*
7. Пшибышевскій. Надъ моремъ.
8. Луисъ. Человѣкъ въ пурпурѣ и др.
9. Гауптманъ. Стѣлочникъ Тиль.
0. Шоу. Цезарь и Клеопатра.
1-253. Келлерманъ. Ингеборгъ.
Пшибышевскій. Синагога Сатаны.
258. Гамсунъ. Мистеріи.
9-260. Мирбо. Очагъ.*
Поленцъ. Деревенскіе разсказы.
265. Тетмайеръ. Ангелъ смерти.
267. Жулавскій. Эросъ и Психея.
Гурмонъ. Цвѣта.
9. Леверти нъ. Рококо.
Эркманъ-Шатріанъ. Рейскіе разсказы.
1-4. Лагерлёфъ. Чудеса Антихриста.
Лагерлёфъ. Легенды.
6-277. Нѣмоевскій. Письма ненормальнаго человѣка.
8-280. Мирбо. Голгова.
д'Аннунціо. Перевозчикъ и др.
282-285. Уэллсъ. Война въ воздухѣ.
286. Батайль. Дѣва неразумная.*
287-290. д'Аннунціо. Наслажденіе.
1. Г. Манъ. Злые.
292-3. Лагерлёфъ. Легенды о Христѣ.
Твэнъ. Жизнь на Миссисипи.
295. Уайльдъ. Женщина, о которой говорить не стоитъ.*
296-297. Жулавскій. Піола.
298. Тетмайеръ. Орлицы.
299. Прево. Женскія письма.
300. Уайльдъ. Какъ важно быть серьезнымъ.
301-2. Гамсунъ. Въ сказочной странѣ.
303. Гауптманъ. Бобровая шуба.
304-305. Лоти. Матросъ.
306. Леметель. Тайфунъ.
307. Лагерлёфъ. Королевы въ Кунгахеллѣ.
308-309. Стендаль. Ченчи и др. разск.
310. Стриндбергъ. Любовь и хлѣбъ.
311-313. Стриндбергъ. На шхерахъ.
314. д'Аннунціо. Дѣвственная земля
315. Ибаньесъ. Двойники выстрѣлъ.
316-318. Г. Манъ. Діана.
319. Г. Манъ. Фіоренца.
320. Винниченко. Кулля и др. разск.
321-3. Реймонтъ. Мужики 1. (Осень).
324. Бьернсонъ. Когда цвѣтетъ новое вино.
325. Прево. Замужество Жульенны.
326. Бэкъ. Парижанка.*
327-329. Тетмайеръ. Марина изъ Грубаго.
330. Уайльдъ. Счастливый принцъ.
331. Твэнъ. Похищеніе бѣлаго слона.
332-335. д'Аннунціо. Торжество смерти.
336. Гординъ. Мирелю Эфросъ.*
337. Шоу. Ученикъ дьявола.
338. Гауптманъ. Ганнеле.
339. Реймонтъ. Встрѣча и др.
340. Уайльдъ. Домъ изъ гранатовыхъ яблокъ.
341-344. Гамсунъ. Новь.
345. Михаэлисъ. Мамочка.
346-348. Ренье. Первая страсть.
349. Пшибышевскій. Пиръ жизни.
350. Бомарше. Женитьба Фигаро.
351. Жарновичъ. Войтъ и др.
352-354. Г. Манъ. Минерва.
355. Сотэлэ. Дитя горя.
356-357. Франсъ. Таисъ.
358. Гординъ. Сатика.
359-60. Джеромъ. Трое въ одной лодкѣ.

Универсальная библіотека.—Цѣна номера 10 коп.

Обозначч. * пьесы разрѣшены драмат. цензурою къ представленію безусловно.

361-2. **Гамсунъ.** Въ когтяхъ у жизни.*
363. **Прево.** Женщины.
364. **Гейбергъ.** Главный выигрышъ.
365. **Джекобсъ.** Бенефисъ и др. разск.
366-9. **Реймонтъ.** Мужики II. (Зима).
370. **Тетмайеръ.** Къ небу и др. разск.
371. **Нансенъ.** Миніатюры.
372. **Джеромъ.** Новая утопія и др.
373-375. **Генрихъ Манъ.** Венера.
376. **Моррисъ.** Сонъ про Джона Болла.
377. **БласкоИбаньесъ.** Луна Бенаморъ.
378. **Ожешко.** Gloria victis. Они.
379. **Чанчавадзе.** Разбойникъ Габро.
380-382. **Тетмайеръ.** Гибель.
383. **Шоу.** Кандида.
384-385. **Стриндбергъ.** Чандала.
386. **Гауптманъ.** Шлюкъ и Яу.
387-388. **Уэллсъ.** Машина времени.
389-390. «Изъ одного русла» сборникъ. Т. II. Съ предисл. Э. Ожешко.
391. **Папаяніи.** Пятна крови и др.
392-393. **Джеромъ.** Дневникъ паломника.
394. **Ожешко.** Офицеръ.
395-396. **Келлерманъ.** Море.
397. **Гауптманъ.** Бѣдный Генрихъ.
398-400. **Гамсунъ.** Бемоли.
401. **Кавбекъ.** Элисо и др. разск.
402-405. **Банъ** Безъ родины.
406. **Кобылянская.** Аристократка и др.
407-409. **Якобсенъ.** Марія Груббе.
410. **Келлеръ.** Семь легендъ.
411-4. **Реймонтъ.** Мужики III. (Весна)
415. **Капуана,** Любовь и др. разск.
416-418. **Гамсунъ.** Роза.
419. **Роветта.** Его Превосходительство
420-422. **Якобсенъ.** Нильсъ Люне.
423. **Франко.** Къ свѣту, На промыслахъ
424-427. **Вассерманъ.** Маски Эрвина Рейнера.
428. **д'Аннунціо.** Графина д'Амальфи и др. новеллы.
429-430. **Гессе.** Петеръ Камэнцинтъ.
431. **Лондонъ.** Любимцы Мидаса и др.
432-433. **Мюссе.** Лоренцаччіо.
434. **Твэнъ.** Разговоръ съ интервьюеромъ и др. юмористич. разсказы.
435-438. **Уэллсъ.** Когда проснется Спящій.
439. **Джеромъ.** Бо что обходится безносъ и др. юмористич. разск.
440-441. **Гамсунъ.** Странникъ играетъ подъ сурдинку.
442. **Шекспиръ.** Гамлетъ.
443-445. **Мопассанъ.** Жизнь.
446. **Шекспиръ.** Макбетъ.
447-449. **Гейерстамъ.** Голова Медузы.
450. **Шекспиръ.** Двѣнадцатая ночь.

Отдѣлъ для юношества.

451-454. **Мало.** Въ семьѣ.
455-456. **Уйда.** Деревянные башмачки.
457-458. **Киплингъ.** Книга Джунглей.
459-461. **Амичисъ.** Дневникъ школьника.
462-464. **Додэ.** Малышъ.
465. **Андерсенъ.** Калоши счастья и др.
466-468. **Твэнъ.** Приключенія Тома.
469-470. **Хёрнъ.** Японскія сказки.
471. **Жоржъ Сандъ.** Замокъ Пиктордю.
472. **Ж. Сандъ.** Крылья мужества.
473. **Додэ.** Прекрасная Нивернеза и др.
474-476. **Доджъ.** Серебряные коньки.
477. **Сулестръ.** У камелька.
478. **Гофманъ.** Щелкунчикъ и мышиный царь.
479-480. **Сенкевичъ.** Старый слуга.
481-482. **Ж. Сандъ.** Маленькая Фадетта.
483. **Де Местръ.** Параша-Сибирячка.
484-485. **Гауфъ.** Избранныя сказки.
486-490. **Сенкевичъ.** Въ пустынѣ и дебряхъ.
491-493. **Мало.** Безъ семьи. Ч. I.
494-497. **Мало.** Безъ семьи. Ч. II.
498-500. **Жюль-Вернъ.** Съ земли на луну.

Заказы не менѣе, чѣмъ на одинъ рубль, исполняются Главной Конторой (Москва, Козицкій п. № 2) наложен платежом.

775-780. **Г. Манъ.** Охота за любовью.
Мопассанъ. Оливковый садъ.
781-783. **Гейерстамъ.** Власть женщины.
784-785. **Ренье.** Необычайные любовники.
786. **Лондонъ.** Лунный ликъ.
787-789. **Бальзакъ.** Тридцатилѣтняя женщина.
Лондонъ. Богъ его отцовъ.
790-793. **Тетмайеръ.** Яносикъ Нендза-Литмановскій.
Бальзакъ. Любовь подъ маской.
794-798. **Стриндбергъ.** Исповѣдь глупца.
Гартелебенъ. Гостепріимный пасторъ.
800-801. **Ибсенъ.** Перъ Гюнтъ.
802-805. **Флоберъ.** Саламбо.
Лондонъ. Любовь къ жизни.
809. **Майнъ-Ридъ.** Ползуны по скаламъ.
810-811. **Мопассанъ.** Сказки дня и ночи.
Лондонъ. Мужская вѣрность.
813-815. **Г. Бангъ.** Михаэль.
Лондонъ. Когда боги смѣются.
816-818. **Киплингъ.** Смѣлые моряки.
Уйда. Стень.
821. **А. Франсъ.** Подъ придорожнымъ вязомъ.
Лондонъ. Сила женщины.
823-824. **Шатобріанъ.** Атала. Рене.
Лондонъ. Послѣдняя борьба.
827-828. **Мопассанъ.** Наше сердце.
829. **Уэллсъ.** Страна слѣпыхъ.
830. **Янъ Порукъ.** Бѣлая одежда.
833. **Р. Киплингъ.** Свѣтъ погасъ.
Мольеръ. Мнимый больной.
836. **Франсъ.** Ивовый манекенъ.
Г. Андерсенъ. Ледяница.
838-839. **Михаэлисъ.** Книга о любви.
840-843. **Лондонъ.** Морской волкъ.
844. **Уайльдъ.** Преступленіе лорда Артура Сэвиля и др.
845-848. **Ирасекъ.** Псоглавцы.
849 **Бирбаумъ.** Страшныя исторіи.
850-855. **Лондонъ.** Мартинъ Идэнъ.
Стриндбергъ. Дѣтская сказка.
858. **Мопассанъ.** Разсказы бекаса.
859. **Кн. А. Церетели.** Баши-Ачукъ.
860-862. **Сроковскій.** Анахронисты.
863. **Сюлли-Прюдомъ.** Избранныя стихотворенія.
864-866. **Жюль Вернъ.** Вокругъ луны.
867. **Макушинскій.** Мефистофель.
868-870. **Франсъ.** Аметистовый перстень.
871-872. **Бернарденъ де Сенъ-Пьеръ.** Поль и Виргинія.
873. **Гейне.** Флорентійскія ночи.
874-877. **Аннунціо.** Невинный.
878. **Мопассанъ.** Мадмуазель Фифи.
879-882. **Жюль-Вернъ.** Вокругъ свѣта въ восемьдесятъ дней.
883. **Гофманъ.** Нездѣшнее дитя.
884-886. **Уэллсъ.** Первые люди на лунѣ.
887. **Бирбаумъ.** Студенты.
888-890. **Золя.** Тереза Ракэнъ.
891. **Мопассанъ.** Маррока.
892-894. **Реймонтъ.** Вампиръ.
895. **Лондонъ.** Путь ложныхъ солнцъ.
896-897. **Ожешко.** Гекуба.
898. **Л. Франье.** Школьница.
899-900. **Лондонъ.** Зовъ предковъ. Ублюдокъ. Тысяча дюжинъ.
901. **Сервантесъ.** Ринконетъ и Кортадильо. Лисенсіатъ стеклянный.
902-904. **Франсъ.** Господинъ Бержере въ Парижѣ.
905. **Шиллеръ.** Коварство и любовь.
906-907. **Абрамовичъ.** Фишка хромой.
908. **Тома.** Тетя Фрида.
909. **Мольеръ.** Донъ-Жуанъ.
910-912. **Лондонъ.** Бѣлый клыкъ.
913. **Лондонъ.** Страшные Соломоновы острова.
914. **Мопассанъ.** Семья и др.
915-916. **Сербскій сборникъ.**
917. **Тома.** Разсказы проказника.
918. **Рансн.** Разсказы совы.
919. **Вазовъ.** Сосѣди.
920-921. **Лагерлефъ.** Возница смерти.
922. **Бальзакъ.** Прощаніе.
923-924. **Зангвилль.** Мечтатели гетто.
925. **Альмквистъ.** Мельница въ Шельпурѣ.
926-927. **Мопассанъ.** Съ лѣвой руки.
928. **Лондонъ.** Великое чудо.
929-831. **Реймонтъ.** Мечтатель.
932. **Лондонъ.** Потомокъ Макъ-Коя.
933-935. **Беннетъ.** Святая любовь.
936-938. **Гамсунъ.** Послѣдняя отрада.

Универсальная библіотека. Цѣна номера 10

939. **Лондонъ.** Красавица Ли-Вапъ.
940-941. **Лондонъ.** Дѣти снѣговъ.
942. **Мопассанъ.** Сестры Рондоли.
943-944. **Ванъ-Эйденъ.** Маленькія Іоганнесъ.
945. **Франсъ.** Сказка о сорочкѣ.
946-947. **Лондонъ.** До Адама.
948. **Мопассанъ.** Встрѣча и др.
949. **Мопассанъ.** Возвращеніе и др.
950-952. **Приключенія Мюнхгаузена.**
953. **Серао.** Маленькія души.
954-956. **Лондонъ.** Сынъ солнца.
957-8. **Карамзинъ.** Избранныя стихотворенія и разсужденія.
959. **Лермонтовъ.** Маскарадъ.
960. **Война въ русской лирикѣ.** Состав. В. Ходасевичъ.
961. **Даутендей.** Японскія повѣсти.
962-964. **Іенсенъ.** Мадамъ д'Ора.
965. **Галльстремъ.** Соколъ и др.
966-967. **Г. Баръ.** Театръ.
968. **Арцыбашевъ.** Ревность.
969-971. **Бильзе.** Изъ жизни маленькаго гарнизона.
972. **Каменскій.** Звѣринецъ.
973-975. **Честертонъ.** Че. овѣкъ, торый былъ Четвергомъ.
976. **Каменскій.** Петербургскій вѣкъ и др.
977. **Лессингъ.** Эмилія Галотти
978. **Немировичъ-Данченко.** Л св. Марка и др.
979. **Арцыбашевъ.** Купріян.
980-982. **Фарреръ.** Въ чаду
983. **Бангъ.** Четыре черта.
984. **Измайловъ.** Юмористъ и др
985. **Измайловъ.** Миражъ на бол
986-989. **Сарсэ.** Осада Парижа.
990. **Лондонъ.** На концѣ радуги
991. **Розеггеръ.** Въ гостяхъ у д
992. **Бангъ.** Ея Высочество.
993-996. **Лондонъ.** Приключенія.
997-998. **Лемонье.** На полѣ бра
999-1000. **Лермонтовъ.** Поэмы.
1001-1002. **Лермонтовъ.** Лирическ стихотворенія.
1003. **А. Коринфскій.** Славян бывальщины.

Справочный отдѣлъ.

Карманные словари.

601-604. Французско-русскій. Сост. **Н. Бронштейнъ и О. Румеръ.**
605-608. Русско-французскій. Сост. **Н. Бронштейнъ.**
613-616. Нѣмецко-русскій. Состав. **Н Бронштейнъ.**
617-620. Русско-нѣмецкій. Состав. **П. Бронштейнъ.**
Цѣна каждаго въ перепл. 50 к.
629-630. Музыкальный словарь. Сост. **Ю. Энгель.** Ц. въ пер. 30 к.

Книги по медицинѣ.

641. **Зиттлеръ.** Основы здоро жизни.
642-643. **Пескаторе.** Уходъ за ре комъ.
644. **Теннигесъ.** Аппендицитъ.
645-646. **Толль-Березовскій.** У за хирургическими больны раненными.
647-648. **Штраусъ.** Ожирѣніе, но ра, сахарная болѣзнь.

Подробный каталогъ высылается безплатно.

Заказы не менѣе, чѣмъ **на полтора рубля**, исполн. Главной Контор

(Москва, 4-й Сыромятническій пер. д. 1). Наложеннымъ платежомъ.

Типо-Лит. И. Ефимова, преемн. И. С. Ефимовъ, Больш. Якиманка, соб.