ELAV TEADUS

HÜPNOOS JA SUGESTIOON



ELAV TEADUS № 67
EESTI KIRJANDUSE SELTSI
POPULAARTEADUSLIK SEERIA
ILMUB 12 NUMBRIT AASTAS
TARTUS 31. AUGUSTIL 1937. № 7

HÜPNOOS JA SUGESTIOON

1442

ARTHUR KRONFELD

HÜPNOOS JA SUGESTIOON

TÕLKINUD V. LAO

REDIGEERINUD DR. F. RAUDKEPP

EESTI KIRJANDUSE SELTS
TARTU, 1937

TOIMETUS: A. ANNIST — TEGEV TOIMETAJA,
D. PALGI — VASTUTAV TOIMETAJA, J. KÕPP, J. LANG,
J. ROOS, P. TARVEL, F. TUGLAS, J. ULUOTS

TOIMETUSE AADRESS: EESTI KIRJANDUSE SELTS, TARTU

2
Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
91646

Algupärand:

Arthur Kronfeld, Hypnose und Suggestion. Berlin 1924.

G. Roht'i trükk, Tartus 1937.

I. Hüpnoosi ilmingud.

1. Hüpnootiline seisund, raport ja sugestioon.

Me ei asu oma ülesannet lahendama lootusega, et meil õnnestub täiesti kõrvaldada saladuskatet Saïsi jumalatari pildilt; kummatigi on meie kasustuses ainult üks käsitlusviis, mis võimaldab saladust paljastada, niipalju kui see on üldse võimalik [1]). Meie käsitlusviis võib olla ainult täpne loodusteaduslik vaatlus, mis on vaba igasugusest väärast seletamiskirest ja eelarvamusist. Me registreerime tõiku, rajame oma vaatlused katsetele, rikastame nendega vaatlusi ja teeme neist otsuseid ja järeldusi. Vaatame, kui kaugele me nõnda jõuame. Me saavutame teaduslikke võite; kuid me teame, et ka teadusel on piirid. Sellest sihtteest kavatseme me käsiteldavas aines seda vähem kõrvale kalduda, et meie tööala, hüpnoos ja sugestioon, kütkestavad laiemaid hulki eriti meelitavais, kuid ka eriti ohtlikes ehteis inimliku fantaasia — vaba kujutlusvõime, aimuste, eelarvamuste ja ebausu kaudu, täites neid lootuse ja hirmuga, sundides neid astuma kaelamurdvaid samme, teostama hulljulgeid katseid, kuid väga sageli neid ka narrides ja tüssates.

Me näeme mõnd inimest olevat hüpnoosis ehk

---

[1]) „Ükski surelik pole kergitanud mu loori" — egiptuse jumalatari Neith'i kujul leiduv lause. Neith oli Theba kaitsejumalatar. Tõlk. t.

kunstunes. Mida võime sellise inimese juures tähele panna?

Hüpnotiseeritud istuvad tugitoolidel või lamavad mõnel sohval; nende kehahoid on lõtv, silmad suletud, tõenäoliselt ei taju nad nende ümber aset leidvaist sündmusist vähimatki jälge, ilma välise mõjustuseta tahtlikud iseliigutused puuduvad. Selle nähtuse välise külje järgi otsustades on hüpnootilisel seisundil palju ühist tavalise magamisega. Ja see väline ühtivus uneolukorraga on hüpnoosile ka andnud ta nime. Sõna „hüpnoos" tuleb kreeka keelest (ὕπνος — hüpnos) ja tähendab „uni". Millal see nimi ajalooliselt esmakordselt sai kodanikuõiguse, seda pole suudetud selgitada. Inglise arst B r a i d kasustab seda esmakordselt ühes oma töös 1843. aastal; kuid näib, et juba temagi on selle teistelt laenanud. Varasemas kirjanduses seda aga siiski ei leidu.

Niipalju võidakse siiski öelda: hüpnotiseeritud pole tavalise ärkvelteadvuse olukorras. Kui asjasse enam süveneda ja teha vastavaid vaatlusi, avastatakse, et loomulik magamisseisundki erineb mitmeti hüpnootilisest seisundist.

Hüpnotiseeritute juures võidakse ellu kutsuda paljusid, nii kehalisi kui ka vaimseid nähtusi, mis tavaliste magajate juures ei esine. Kõigile hüpnootilisile nähtusile on ühiselt omane asjaolu, et neid kõiki kutsutakse esile sellise inimese käsu või nõudega, kes on nende juures ellu kutsunud hüpnoosi. Nõnda leiab siis hüpnoosi puhul aset teatud omapärane hingeline seos hüpnotiseeritu ja h ü p n o t i s e e r i j a vahel. See seos ongi see, mis hüpnoosi eraldab tavalisest „loomulikust" uneseisundist. Sel seosel on asja suhtes väga oluline tähtsus. Seda hingelist seost hüpnotiseeritu ja hüpnotiseerija vahel on suurima täpsusega

uuritud. Prantsuse mainitud ala uurijad on seda nimetanud rapordiks, s. t. „tunde omamiseks", „seosesolemiseks". Me tähistame siin seda „tunde evimist" hüpnootilise seisundi tähtsa ja olulise mõistemääranguna ja vaatleme hiljem, millised suhted selle tõiga taga peituvad.

Võib juhtuda, et erilisil tingimusil ja hüpnoosi eriliste kujude puhul selline tundmine läheb kaotsi, et raport lakkab olelemast. Siis siirdub ka hüpnoos ehtsaks uneseisundiks — vähemalt ei leia me enam ühtki muud tunnust, mis võimaldaks teineteisest eraldada neid kaht elunähtust, und ja rapordita hüpnoosi. Niikaua aga, kui raport aset leiab, on niihästi hüpnoosi nähtused kui ka neile aluseks olev hingeline olukord ilmselt eraldatavad unest. Ühine mõlemale on silmatorkav tõik, et ei esine selgeilmelist ega korrastatud ärkveloleku-teadvust. Milline „teadvus" esineb siis hüpnootilises seisundis?

Peale ärkveloleku-teadvuse ja selle vastaspooluse, une, on veel terve rida „abnormseid" (normist erinevaid) või „muudetud" teadvuslikke seisundeid, mida kõige ilmekamalt võime tähele panna teatud haiglaste hingeliste nähtuste puhul. Võib-olla saavutame me sellest võrdlusest abnormsete teadvusseisunditega teatud tuge, et paremini mõista hüpnootilise teadvusseisundi omapärasust. Nõnda soodustab haiglane hingeelu „hämarusseisundeid", ärkveloleku-teadvuse tumestumist. Epileptikuil (langetõbiseil), kuid ka näiliselt terveil inimesil, keda on tabanud põrutavad hingelised vapustused, nagu näit. maavärin, plahvatused või eeluurimisvangistus, näeme esile tulevat ajutisi teadvuse tumestumise seisundeid. Selliseist seisundeist tabatud isikud kõnelevad ja tegutsevad nagu kehaliselt tervedki inimesed, kuid nende hinge-

line suhe välismaailmaga on häiritud, nad ei tea, kus nad on, neil pole enam orienteerumisvõimet. Sageli nad ei tunne ära välismaailma, usuvad end olevat kuskil mujal, vahetavad ära neile tuntud isikuid; neil on sagedasi meeltepetteid. Selliseil hämarusseisundeil on hüpnoosiga ühine see, et teadvuse korrastatud suhe välismaailmaga on suuremas ulatuses häiritud või katkenud. Ka hüpnotiseeritu on välismaailmast suuremal või väiksemal määral lahutatud ja vallutatud meeltepetteist. Edasi on mõlemale seisundile ühine, et mäletamisvõime pärast oma kustumist kõige selle suhtes, mis sünnib teadvuse muutumise ajal, ilmutab teatud piiratust ja tumestumist — vähemalt reeglipäraselt on see nõnda. Muus aga erinevad hüpnoos ja hämarusseisund teineteisest sama teravalt kui hüpnoos ja uni. Ka hämarusseisundi puhul puuduvad, nagu uneski, too hingeline kohanemine ja eriline keskendus teatavale ühele mõjustavale isikule. Hämarusseisundeis on alati selgesti märgatav hingeline isetegevus, ehk küll sageli segane ja unesarnane; haigushoost tabatud pole kaugeltki täiesti loiud, passiivsed, kinnisilmi liikumatult tardunud. Selline hingeline isetegevus pole mõjustatud ega olenev miskisugusest „rapordist", mis on ellu kutsutud mõne teise isiku poolt; see lähtub kannataja enese tundeilminguist. Hüpnoosis seevastu on ka erutus hingelisele isetegevusele olenev hüpnotiseerijast.

On muidugi võimalik teatud laadi hämarusseisundeid, eriti selliseid, mis on tekkinud hingeliste vapustuste tõttu, järk-järgult üle viia hüpnootiliseks seisundiks. Sellest selgub, et une ja hüpnoosi, samuti ka hämarusseisundi ja hüpnoosi vahel valitseb lähedane psühholoogiline sugulus, mitte aga olemuslik võrdsus.



Autohüpnoos on india jogade endastmõistetav võime. Nad usuvad sel teel olevat võimaliku irduda „korratust“ ja „kurjast“ maailmast vähemasti mõneks tunniks ja neil tundidel võita sügavamat ja suuremat endassesüvenemist. Joga kaevab enda maasse, s. o. „matab“ enda elusalt maha, — võib-olla terveteks päevadeks, kuumus ega külm ei häiri teda, ja ka ta sõbrad, kes tegelevad teiste usuliste harjutustega, ei tee sellele peaaegu igapäevasele ilmingule vähimatki takistust. Tõlk. t.

Hüpnootilise seisundiga kõige sarnasemad on teatud teadvuse muunde juhud, mida me kohtame irdumuse, ekstaasi, ilmutuslike elamuste, nõiutuse ja lõvesselangemise puhul.[1]) Tänapäeval näeb eeskätt

[1]) Lõvesselangemist esineb mõningate loodusrahvaste loitsujate ehk nõidade juures, näit. ka primitiivsemail soome-ugri rahvastel, kelle šamaanid arvavad, et teatud uimastus-ekstaasis nende hing lahkub tiivulisena kehast ja läheb vai-

arst selliseid seisundeid hingeliselt haigete juures. Varasemail ajul see oli teisiti. Siis olid need usulisel juhil, prohvetil, jumaliku armu tööriistaks või ka mõne nõiakunstiga tegeleva salasekti meistril või pühakul samuti väga hinnatud, kalliks ja haruldaseks andeks või armuks, millest ta arvas end ammutavat oma sügavaimaid tarkusi. Kaug-ida usundifilosoofiais leidus mitmesuguseid juhiste-süsteeme, et metoodilise harjutamisega saavutada selliseid maailmast irdumise seisundeid.[1]) Joga õpetus ja buddhism andsid oma jüngritele seesuguse „praktika", et lõvesselangemise ja maailmast irdumisega saavutada ülimaid tarkuseastmeid. Sellise elamuse psühholoogiline käik on võrdlemisi ühesugune: kogu tähelepanu koondatakse ühele ideele; selle idee vangis seisab kogu hingeelu; peale selle ei sallita teadvuses midagi. Pikkamisi kustuvad teadvuses iseenda keha, enda elu ja välismaailma tajumine; järele jääb ainult valitsev mõte, millele end ikka enam ja enam avab sellest maailmast irdunud hing. Psühholoogia kõneleb, et sel korral „teadvuse maht" kahaneb, teadvus muutub kujutelmadelt ikka vaesemaks, kuni lõpuks jääb järele ainult üks kujutelm, mille ümber siis kõik keskendub. Viimane aga osutub seetõttu seda intensiivsemaks, seda valitsevamaks. Sellised elamused ja nähtused kuuluvad niisiis teadvuse mahu kahanemise psühholoogilisse tüüpi.

Kujutelles endale sellise elamuse olemust, me leiame selle olevat täielikult samase hüpnootilise sei-

---

mude maailmaga ühendust pidama, vt. näit. J. Aho romaan „Panu". Tõlk. t.

[1]) Veel tänapäevalgi peetakse idamail rahvajõugus hullumeelset „jumala meheks", ja pole kaugel aeg, kus venelased, kes üldse on säilitanud mõningaid idamaisi jooni, vaatasid oma „jurodivõile" (pühakuks peetud vaimuhaigele, koguni hullumeelsele) samase pilguga. Tõlk. t.

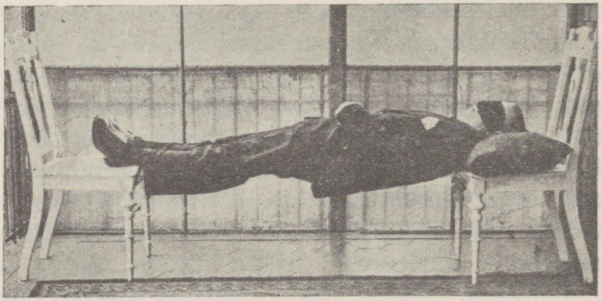
sundiga. Ka hüpnoosi puhul leiab aset teadvuse mahu kahanemine. Kuid siin pole teadvus kahanenud üheks teatud valitsevaks ideeks või kujutelmaks, vaid hingeliseks seoseks hüpnotiseerituga. See on kahanenud selleks sisemiseks tundeks, mida me ülal määratlesime rapordina. Ja nõnda kasvavad hüpnoosis, silmade sulgemisest alates, kõik ilmingud välja sellest raportdist. Need tekivad erutusist, hüpnotiseerija nõudmisist ja seisukohavõttudest, mida ta hüpnotiseeritavale annab edasi kõnes või mõnesuguste teiste vahenditega. See hüpnotiseerija teatuste ja tahteavalduste hingeline mõju hüpnotiseeritule on oma olemuselt väga omapärane nähtus. Selle määratlemiseks on juba ammugi hakatud kasustama mõistet s u g e s t i o o n ehk sisendus. Me käsitleme sugestiooni omapära ja toimet hiljem pikemalt. Olulise tähtsusega on asjaolu, et kõik ilmingud hüpnoosis on ellu kutsutud ja tekitatud hüpnotiseerija sugestiooni kaudu. Hüpnotiseerija on seega ühtlasi ka kõige selle sugereerija, mis toime tuleb hüpnoosis.

Mainitagu lõpuks, et see isik, kes alustab hüpnotiseerimist, ja too, kes hüpnoosi ajal sugereerib, ei pea olema üks ja sama. Hüpnotiseerija võib erilise märguandega mõju, mis tal on hüpnotiseeritu üle, loovutada mõnele teisele isikule, kes siis ta tegevust jätkab. Selline märguanne aga on loomulikult jällegi sugestioon.

2. Liigutuste mõjustamine hüpnoosis.

Püüame esmalt tundma õppida hüpnoosis esile tulevate sugestiivtoimete ilmet ja piire. Kõige lihtsamad neist toimeist on muutused motiliteedis, s. o. lihaste l i i k u m i s e s ja liikumisvõimes. Hüpnoti-

seerija haarab näit. hüpnotiseeritava käe — või võtab kinni tema peast või jalast jne. — ja seab selle kehaliikme ükskõik millisesse soovitud asendisse, mille hoidmiseks vajatakse teatud lihastepingutust, ja ütleb sealjuures: „Käsi jääb liikumatult sesse asendisse." Ja tõesti jääbki käsi talle antud asendisse. Selliseid pealesunnitud asendeid võidakse laiendada korraga mitmele kehaliikmele; seda võidakse välja arendada peenemaiks osahoiakuiks, näit. üksikute sõrmede suhtes. Võidakse muuta ka terve keha „kangeks nagu



Hüpnotiseeritu kangestunud seisundis.

palk" ja seda sellisena lamama panna, nii et ainult kukal ja jalakannad on talle tugipunktideks. Sellise käitumise piir peitub luu ehitusest olenevas vastupanus. Luude massiivset kõvadust ei suuda ka sugestioon ületada ega olematuks teha. Kes ärkvel olles oma luude ehituse tõttu pole mingi „kondiväänaja", see ei saa selleks ka hüpnoosis.

Lihaste liikumise hüpnootilisel mõjustusel on veel üks takistus, milline sugestiivse toime tundmaõppimisel on meile mõneski suhtes väga õpetlik. Sugestiooniga võidakse nimelt mõjustada ainult kehaliikmete või nende osade liikumist, see

pole aga kehtiv üksikute lihaste kohta. Kes näiteks ärkvel olles ei suuda liigutada kõrvalehte, ei saa sellega hakkama ka hüpnoosis. Liigutusärritus, hingeline moment, mis põhjustab lihaste liigutusi, haarab alati kogu teatud talitluse sooritamiseks kohanenud lihasterühma. See peab nõnda olema, sest nõnda on ehitatud meie lihastekava korrastus. On tõsi, et kehaliste harjutusvõtetega närvikava juures võidakse üksikuid lihaseid sellest koostööst välja lülitada, psüühilise mõjustamisega ei õnnestu see aga kunagi. Ka sugestioon muudab alati ainult teatud lihasterühma talitlust, ta ei isoleeri kunagi üksikut lihast selle liigutustalitluses tervest lihasterühmast.

Suulist käsklust või sõnalist kinnitust, et kehaliikmed võtaksid sugereerija tahtmise järgi vastava asendi, võidakse asendada ka sugereerija sümboolsete osutustega. Ta annab näiteks kehaliikmeile teatud soovitava asendi ja tõmbab siis mõne korra üle nende, või ta liigutab hüpnotiseeritu kätt või jalga, ja too liige järgneb „kasvava paindlikkusega" kuulekalt kõigile antud liigutusajedele ehk -impulssidele ja tardub lõpuks asendis, mis talle antud viimsena, niipea kui sugereerija laseb selle kehaliikme äkki lahti.

Hüpnotiseeritul pole võimalik pealesunnitud kehaasendit, oma kehaliikmete hoiakut enda tahtmise järgi muuta. Need asendid püsivad, ja ka kolmandail isikuil on ainult tähelepandava jõupingutusega võimalik tema kehahoidu muuta. Kui näiteks katsuda maha suruda mõne hüpnotiseeritu kätt, mida see hüpnotiseerija käsul hoiab rõhtsalt, pannakse tähele vastupanu avaldamist hüpnotiseeritu poolt, ja mida kõvemini selleks oma jõudu pingutatakse, seda enam kasvab ka hüpnotiseeritu vastupanu. Me võime lõpuks saavutada tulemuse, kuid nii pea kui me loobume oma surumisest, pöördub käsi jälle tagasi talle sugestiivselt peale sunnitud asendisse.

Kestus, aeg, mille jooksul nood sugereeritud asendid ja lihastepingutused suudavad selliseina püsida,

ületab tunduvalt aja, mille vältel täiesti ärkvel inimene oleks võimeline selliseks jõudluseks. See pole veel lõplikult lahendatud küsimus, kas on siin tegemist lihasejõudluse tõelise kasvamisega või on see lihasejõudluse kasv ainult näilik, sest teatud pärsingud (tõkestused), mis esinevad ärkvel olles, jäävad hüpnoosi tõttu ära. Täiesti ärkvel olles loobutakse lihaseid pingutamast, niipea kui väsimustunne pingutatud lihaseis muutub liiga tugevaks. Hüpnoosis puudub selline väsimustunne ja selles tõenäoliselt peitubki näilik suurem lihastejõudluse põhjus. Me näeme pikema kestuse järel, püsti hoitud käe juures näit. pärast 20 minutit, sugestiivselt pealesunnitud asendi aeglast lõdvenemist, ja lõpuks vajub käsi alla. Sellest nähtub, et peame eitama tõelist lihasejõu kasvamist, ehkki see ajaliselt ületab samasuguse lihastejõudluse inimese ärkvel olles. Too lihasejõudluse kestuse erinemine oleneb tõenäoliselt ainult väsimustundest või selle puudumisest. See tähendab: meil pole tegemist miski kehalise muutusega lihase seisundis, vaid psüühiliselt tingitud jõudlusetõusuga.

Sellised muutunud motiliteedi (liigutuvuse) ilmingud tulevad iseendast nähtavale ka teatud vaimsete haiguste puhul, nagu näit. sünnipärane hullumeelsus, kus leiame samaseid lihassümptoome ehk -tunnuseid, nagu me neid äsja kirjeldasime hüpnoosist kõneldes. Neid tähistatakse ühise nimega k a t a l e p s i a.[1]) Muidugi pole need liigutushäired selliste vaimuhaigete juures alati psüühilisist põhjusist tingitud, vaid kehalisist, haiguse tõttu organismis toimunud muutusist olenevad. Lihase pingutumise viis on sel korral

---

[1]) Katalepsia kreekakeelsest καταλαμβάνειν (katalambánein) — haarama, tabama — seega kangestus. Tõlk. t.

põhiliselt erinev terve lihase talitlusest. Hüpnootilise katalepsia puhul pole aga ses suhtes mingit erinevust tervest lihasest. Seegi vihjab sellele, et hüpnootiline katalepsia on ainult psüühiliselt tingitud, mitte kehaline lihase seisundi muutumine.

Me nägime, et hüpnotiseeritu tõelised iseliigutused on kustunud. Seda võib katsetega näitlikumaks teha. Mitte ainult asendid, vaid ka hüpnoosis sugereeritud liigutused säilitatakse ja jäävad selliseina püsima, ilma et hüpnotiseeritu saaks neid takistada või pidurdada. Selliste liigutuste puhul pole muidugi võimalik kõnelda nende otstarbekohasusest või sihipüüdlusest, vaid ainult lihtsaist, rütmilisist või miimilisist — ilmet väljendavaist liigutusist, mis kiiresti külge jäävad, nagu näit.: naermine, haigutamine, pöidla või küünarvarre pööramine, kohaltammumine jne. Selliseid liigutusi, kui neid on juba hüpnoosis sugestiivselt lastud alata, ei saa hüpnotiseeritu katkestada, vaid ta peab neid automaatselt jätkama, niikaua kuni kestab sugestioon. Neist nähtusist kõneldakse kui hüpnootilistest automatismidest.

Meie tahtele alluvate iseliigutuste kustumist võidakse sugestiivselt saavutada ka liikmekaupa. Sugereerija tõmbab näit. üle hüpnotiseeritava pahema käe, kinnitades talle, et käsi olevat nüüd täiesti halvatud, see rippuvat lõdvalt alla ja jäävatki halvatuks. Ja tulemus avaldub silmapilkselt. Või hüpnotiseeritaval kästakse avada suu ja veendakse teda, et ta ei saavat enam suud sulgeda, ja suu jääbki tõepoolest avatuks. Juba sellest viimasest katsest selgub, et siin pole tõesti tegemist ehtsa halvatusega, sest järelkatse puhul selgub, et mitte ainult suud sulgevad lihased pole pingul, vaid tugevasti ka need lihased, mis mõjustavad

suu avamist. Kui pärast sellist sugestiooni hüpnotiseeritu äratada, ilma et sugestiooni enne seda oleks taandatud, kestab pahema käe halvatus ja suu kramplik lahtihoid edasi. Sellist nähtust nimetatakse *posthüpnootiliseks* ehk järelhüpnootiliseks toimeks. Selline nähtuste kogum omab erilist tähtsust hüpnootilis-sugestiivsete halvatuste tundmaõppimisel.

Hüpnoosis me võime sugestiivselt saavutada mitmesuguseid halvatustüüpe ja mitmesuguseid halvatuspiirkondi; ei järgne aga kunagi närvitängu, seljaüdi- või ajuosa kogu kehalise levikuala halvatust. See tabab alati selliseid lihasrühmi, mis on teatava liigutuse teenistuses; see on alati seoses sääraste liigutuste ja talitlustega, mis kas harjumuse või harjutuse tõttu toimuvad ühikuina, ilma et me siinjuures saaksime kõnelda üksikuist lihastest ja närvidest, mis sel puhul kaasa töötavad. Sellised halvatused on alati teatud psüühiliste seisukohtade järgi „süstematiseeritud", nagu ütlevad prantslased. Kehaliste halvatuste puhul esinevad ärritatavuse ja lihase talitlusvõime vähenemise ilmingud lihase ulatuses, lihase elektrilises erutatavuses, nn. refleksides. Halvatuste puhul, mis on tekitatud hüpnootilise sugestiooniga, ei ole sellest üldse juttu — seegi on nende psüühilise tingitavuse tunnus. Me teame, et on olemas selliseid psüühiliselt tingitud halvatusi ja liigutushäireid, mis iseendast võivad tekkida, näit. väga tugevate tundeerutuste, nagu hirmu ja kartuse, õnnetusjuhtumite puhul jne. Selliseid kehalisi ilminguid hingelisel aluspõhjal me nimetame *hüsteerilisiks* nähtusiks. Hüsteeriliste ja ka hüpnootilis-sugestiivsete liigutushäirete juures võidakse tähele panna tunnuste täielikku, kuni samasuseni minevat ühtumist. Sellest võime me ühes kuulsa prantsuse uurija Charcot'iga

järeldada, et mainitud nähtuste ürje (algus) on ühesugune: mõlemad ilmingute read on psüühiliselt tingitavad. Juba öeldust selgub, et ei tohi oodata, nagu võidaks k e h a l i s e l t põhjustatud halvatusi hüpnootilis-sugestiivselt ravida.

3. Aistingute mõjustamine hüpnoosis.

Samuti kui liigutusi võib hüpnoosis sugestiivselt mõjustada ka aistinguid (meeletajusid). Kõik aistingud kokku, nagu: kompimis-, surve-, temperatuuri-, valu-, kehaliikmete asendi jne. aistingud moodustavad sensibiliteedi ehk tundlikkuse. Ilma sugestiivse mõjustuseta sensibiliteet hüpnoosis tavaliselt ei muutu. Mõnikord saadakse mulje, nagu oleks kompimis- ja valutundlikkus väikesel määral kahanenud. Kuid üldiselt teeb hüpnotiseeritu, keda nõelaga torgatakse, elavaid tõrjumisliigutusi. Olgugi et ses suhtes uurijate seas pole täielikku üksmeelt (rootsi uurija Alrutz), on reeglipärane, et aistimine hüpnoosis oluliselt iseenesest ei muutu, arvamata siia aistimise vähest nürinemist, mis on sarnane loomuliku unega.

Et sugestiooniga mõjustada naha tundlikkust, on vaja sügavaleküündivamat hüpnootilist efekti kui liigutuste sugereerimisel. Selline sügavam hüpnoos saavutatakse mõninga sugestiooniga: hüpnootiline seisund muutuvat ikka sügavamaks ja tugevamaks. Me näeme tõepoolest, kuidas hüpnotiseeritu pea varsti rinnale vajub ja kuidas ta avaldab kõigiti sügava une tunnuseid.

Nüüd tõmbame mõne korra üle ta pahema näopoole ja sugereerime talle, et me iga tõmbega aistingud sellest näopoolest ikka enam ja enam kõrvaldame, kuni see muutub täiesti tundetuks ja aistimisvõimetuks

kompimise, valu, sooja ja külma vastu. Kui nüüd nõelaga torgata ka kõige tundlikumasse kohta, näit. nina vaheseina, ei reageeri sellele pahem pool vähimalgi määral, kuna aga paremal pool näolihased hakkavad tegema energilisi eemaletõrjeliigutusi.

Väärib tähelepanu, et tuimendatud näopoolel on silma sarvkesta refleks (silmalaugude tahtele-alistumatu tõmblemine sarvkesta puudutamisel) täiesti säilinud. Kui seda aistingute väljalülitamist laiendada kogu kehale, säilivad naharefleksid ometi, s. t. kõhu silumisel näit. tõmbuvad kõhulihased kokku. Mõlemast tõigast selgub, et nahaärritusi ei aistita mitte just kompimise või valuna, kuid siiski nad säilitavad oma kehalise toimimise. Kui aga seevastu sensibiilsete närvide süsteem (tundeerkkond) on vigastatud või halvatud, siis ei avalda ka nahaärritused, mida halvatud tundeergud ei saa levitada, vähimatki kehalist toimet. Aistingute sugestiivne väljalülitamine hüpnoosis pole seega miski tundliku ergutalitluse halvatus, vaid siin on lugu nõnda, et nahaärritus esineb küll, kuid valuna või kompimisena teadvusse ei pääse. Me võime selles veel täpsemalt veenduda, tõmmates näit. hüpnotiseeritu rinnale ringi ja lülitades selle ringi ulatuses välja kõik aistingud. Arusaadav, et tundetu vööde ei vasta miskile kindlale närvipiirkonnale, mis oleks sugestiooni tõttu halvatud; me eraldasime selle vöötme ju täiesti meelevaldselt. Siit selgub, et aistingute suhtes on sugestiooni toime samasugune, nagu seda nägime liigutuste puhulgi: see on psüühiline; see saavutab tulemusi ainult hüpnotiseeritu kujutlusvõimes.

Sellega osutub tõestatuks, et sugestiivselt pealesunnitud liigutus- ja aistmishäired hüpnoosis on hingeliselt-vahendatud, „sisendatud" iseloomuga. Ais-

tingute suhtes tõestavad seda esmalt hingeline vahendus, teiseks hingeliselt määratud levimisviis ja kolmandaks naharefleksside säilimine. Viimane näitab, et sensibiilsed ärritused tõesti aset leiavad ja edasi juhitakse, kuid nende psüühilist ümbertöötlemist katkestatakse sugestiooniga.

Sageli on tehtud ettepanekuid hüpnoosi ja valuaistingute sugestiivset väljalülitamist kasustada kirurgias. Seda on varem, eriti enne vastavate narkooside, s. o. uimastite kasustuselevõtmist ka tõesti tehtud. Peale teiste on operatsioonide puhul hüpnoosi kasustanud ka juba varem mainitud Braid. Varsti aga selgus, et selliseks otstarbeks hüpnoosi kasustamisel on väga kitsad piirid. Hüpnoosi kaudu sugestiivselt saavutatud valutunde puudumise algust ja kestust operatsiooni vältel ei saa tagada nii kindlalt, nagu see on haige huvides, ja nagu seda narkoosi varal vaevata saavutatakse. Siiski aga haaravad eriteadlased eriti ka uusimal ajal ikka sagedamini taas kinni sellest võimalusest, ja peamiselt väikeste, kergemate operatsioonide puhul, eriti just naistehaiguste puhul. Samuti võivad seda mõningail juhtudel kasustada ka hambaarstid, et hüpnootilise sugestiooniga hoida lahti haige suud või kaotada valutunnet, eriti lõualuu-kelme põletiku puhul. Teiselt poolt on soovitatud hüpnoosi narkoosiga ühendada. Enamiku narkooside puhul eelneb sügavale teadvusetusele väga erutatud aste, mida on püütud välja lülitada. H ü p n o n a r k o o s i puhul tõmmatakse haigele pähe mask mõne tilga uimastusvahendiga ja tehakse talle siis hüpnootilist sugestiooni, mistõttu ta langeb sügavasse unne ja kaotab aistimisvõime. On sellisel käitumisel edu, säästetakse haige suurest hulgast uimastusvahendist; kui see aga pole andnud tulemusi, võidakse kergesti

siirduda ehtsale narkoosile. Igal juhul on nõnda võimalik sügavale narkootilisele unele eelnevat ärritusjärku tähelepandavalt leevendada.

Hüpnoosiga pole võimalik saavutada mitte ainult aistingute väljalülitamist, vaid neid võidakse niisama hästi ka tõsta, intensiivistada, s. t. kompimis- ja valuaistingud, mis hüpnoosis sisendatakse, muutuvad oma järeltoimeis elavamaks ja intensiivsemaks. Seevastu on enam kui küsitav, kas selliselt õnnestub aistimist ennast peenendada, s. t. ärritusile reageerimisvõimet nõnda tõsta, et oleks võimalik tajuda erinevusi, mis tavalisel ärkvelolekul pole veel tajutavad. Temperatuuri-aistingute suhtes olen ma katsunud hästi sugereeritavate katseisikute juures mainitud küsimusele vastust saada. Selgus, et kuigi hüpnotiseeritud, kelle soojusaistlikkust oli sugestiivselt tõstetud, reageerisid elavamini igasugusele soojusärritusele, ei suutnud nad siiski kaht temperatuuriastet teineteisest eraldada täpsemini, kui nad tegid seda ärkvel olles.

Mainitagu, et midagi sellist on kehtiv ka üldse tundemeelte aistmise, näit. silma kohta. Ei suudeta tõsta ühegi hüpnotiseeritu nägemisteravust, vaatamata mitmesuguseile kummalisile väiteile, mis on põimunud selle küsimuse ümber. Hüpnotiseeritu usub end selgemini nägevat, usub objekte nägevat lähemal ja suuremana, kui teda on vastavalt sugereeritud. Kui aga siis ta nägemisteravust kontrollida näit. tuntud Snellen'i tabelitega, selgub, et sellise suurusastme tähti, mida ta ärkvel olles ei suutnud eraldada, ta ei suuda eraldada hüpnotiseeritultki.

Meeltest võime sellist sugestioon- või pettetoimet eriti ilmekalt tähele panna kuulmise juures. Hästi mõjustatavate isikute juures õnnestub mõne intensiivse sugestiooniga ellu kutsuda teatud kurdiks-



Politsei ja hüpnoos.

Kriminalistlik meedium, autohüpnoosis olev pr. Günther-Geffers on seatud mõrvari jälgi ajama. Nii oli see 10 aasta eest, tänapäeval on politsei sellisest abist loobunud. On olnud juhtumeid, kus selline meedium sattus tõesti õigetele jälgedele, kuid palju enam ka teisi, kus nõnda talitades lasti märgist täiesti mööda ega saadud mingisuguseid tulemusi. Sellest nähtub, et selline hüpnootilises seisundis tunnistuse andmine pole kaugeltki nii kindel, eksimatu ega „selgeltnägelik". Tõlk. t.

jäämist. See on mul alati õnnestunud ainult mõlema, mitte kunagi aga ühe kõrvaga.

Seejuures võidakse tähele panna järgmist asjaolu. Ma ütlesin näit. katseisikule: „Kõik teie ümber kostab ikka tasemini ja tasemini teie kõrvu. On nõnda, nagu oleksid teil paksud vatitopid kõrvus. Kõik jääb ikka vaiksemaks; te ei kuule enam midagi, ka kõige kõvemat äikese mürinatki mitte; teie olete täiesti kurt.“ Seejuures tõmbasin ma rütmiliselt üle kõrvade ja oimukoha. Ja tõesti katseisikud ei kuulnudki pärast seda enam midagi. Nad ei kuulnud, kui ma kolmandate juuresolijatega nendest kõnelesin, ka siis mitte, kui ma nende kohta esitasin sihilikult ekslikke ja halvustavaid arvamusi. Nad ei pilgutanud silmagi, kui nende kõrval ootamatult tekitati kärarikkaid helisid ning mürasid. Niipea aga, kui ma tasase häälega ütlesin: „Noh, nüüd hakkavad kõrvad pikkamisi taas töötama, välismaailma helid kostavad selgemini teie kõrvu, te kuulete paremini, teie saate kuulmise jälle täiesti tagasi“, siis mõjus too sugestioon täiesti „kurtide“ inimeste juures alati tagajärjekalt. Nõnda olid nad siis minu häälekõla tajunud oletatavalt väljalülitatud kuulmiselunditega!

See katsetulemus on niivõrd hämmastav, et tekib kalduvus pidada seda hüpnotiseeritu poolt simuleerimiseks, tüssamiseks, šarlataansuseks. Kuid mõlemad isikud, kellega ma need katsed sooritasin, olid moraalselt täiesti laitmatud mehed ja nende hüpnoos oli kahtlematult ehtne. Tõeline asjade olukord näib selle katse puhul olevat täpselt nõndasamuti, nagu me seda juba varemini, aistimise väljalülitamise loomust uurides, kindlaks määrasime. Siin pole mitte kuulmisärritused kustunud, vaid kõik võimed, mis neid kuulmisärritusi psüühiliselt nõnda tähelepandavalt ümber töötavad, et need pääsevad meie teadvusse, on sugestiooni tõttu teatud määral isoleeritud ja psüühilisele talitlusele suletud. Kuulmisärritused jäävad sel puhul ümber töötamata. Sellest tulebki, et isegi vaistlik laugude pilgutamine ära jääb äkki tekitatud valjude mürade puhul. See on tähelepanuväärne tõik, et selline kõlaärritusi ümber töötav psüühiliste võimete väljalülitamine on täiesti olenev hüpnotiseerija tahtest.

Meie nii hämmastav vaatlus ei luba niisiis oletada mingisugust tüssamist hüpnotiseeritu poolt, vaid kinnitab üldist psüühiliste suhete omapära hüpnotiseerija ja hüpnotiseeritu vahel, mida me nimetasime raporditiks.

4. Hingeelu hüpnootiline mõjustamine.

a) Välismaailma psüühiline ümbertöötamine.

Juba nüüd peab meile selge olema, et hüpnootiliste ilmingute tõelised mõistatused toimuvad ainult ühel teatud alal. See, mida me senini vaatlesime, vihjas sellele, et hüpnotiseeritu sisemaailmalistes suhetes midagi muutub, ja nood sisemaailma suhete muutumised on ka need, mille abil me selgitasime endale hüpnootilise sugestiooni näivaid kehalisi toimeid. Lubatagu nüüd teha katset maalida pilti sugestiivsete mõjustuste laadist ja ulatusest hüpnoosis aset leidvate sisemaailma suhete kohta. On kõige sobivam, kui me sel otstarbel näit. senini suletud silmadele anname tagasi nägemismeele talitluse, sealjuures aga hüpnootilist seisundit ei kõrvalda. Samuti peame katsuma neile tagasi anda ka nende liikumisvõime, mis senini suikus näivas unes. Me peame saavutama, et hüpnotiseeritu avaks taas silmad ja et ta end omavoliliselt liigutaks, hüpnoosi mõju siiski püsima jäädes. See õnnestub teatud arvu sugestioonide varal; kaugeltki mitte aga kõikide inimeste juures, kes muidu on alistuvad hüpnoosile. Ainult väike osa neist on selliste katsete jaoks kõlblik. Seepärast oletatakse, et hüpnootiline seisund, kus õnnestub hüpnotiseeritu selline kohtlemine, peab olema eriti sügav. Selle seisundi tähistamiseks kasustatakse juba kauemat aega nimetust „somnambuulseisund".

Tuleb käituda umbes järgmiselt. Ma ütlen näit. minu poolt hüpnotiseeritule: „Teie jääte ikka sügavamini ja sügavamini magama. Nüüd te magate juba nii kõvasti, et miski ei suuda teid äkki äratada. Kogu välismaailm on pimenenud ja teist ära lõigatud. Te kuulete ainult seda, mis ma teile ütlen. Nüüd avan ma teie silmad ja teie jääte lahtisi silmi edasi magama. Ma loen viieni, ja kuna ma loen, avanevad teie silmad pikkamisi." Tulemus on hetkeline. Hüpnotiseeritu istub pärani silmi meie ees. Pupillid on laiunud, pilk suunatud õõnsalt tühjusse; näol pole miskit ilmet.

Kui nüüd järele katsume, kas pupillid ahenevad valgusärrituse tõttu, siis selgub, et see alati toimub, nagu tervegi inimese juures. Samuti ahenevad need ka, kui hüpnotiseeritu peab silmitsema mõnda eset, näit. minu umbes meetri kaugusel tema ees püsti hoitavat sõrme. Mõned uurijad arvavad olevat võinud tähele panna, nagu oleks viimatimainitud ilming hüpnotiseeritul siiski palju nõrgem kui ärkvel olles.

Nüüd ma sugereerin katseisikule: „Te näete seda tuba ja selles olevaid inimesi. Kogu mööbel on roheline, tapetid lillad, inimeste näod mustad, riided kollased." Hüpnotiseeritu tunneb täiesti iga toasviibiva inimese ja tajub samuti kõigi toas leiduvate esemete kuju ja teab, mis otstarbeks need on. Kuid ta veenab meid, et värvid olevat muutunud, ja kirjeldab sellist muutumist täpselt kooskõlas antud sugestiooniga. Ta imestub selle üle, on hämmastunud, see teeb talle lõbu või ta on ehmunud; või ta ei väljenda üldse miskisuguseid tundmusi. Igal juhul aga on sugestiivselt mõjustatud värvide kirjeldamine „ehtne", s. t. usutakse tõesti selliseid värve nägevat, mis on sugereeritud.

Või öeldakse mingit punast eset näidates: „Seda värvi ei tunne te enam ära, see kaob teie silmist, seda pole enam olemas.“ Selle tagajärjel näebki hüpnotiseeritu kõik punased esemed olevat värvitult hallid või ebamäärase värvusega. Üks teine hüpnotiseeritu, kellele ma andsin samasugused sugestioonid, nägi kõiki punaseid esemeid „valgetena“. Nõnda õnnestuvad tajumise suhtes mitmed teisedki, nagu värvuse, suuruse, kauguse ja läheduse mõjustamised.

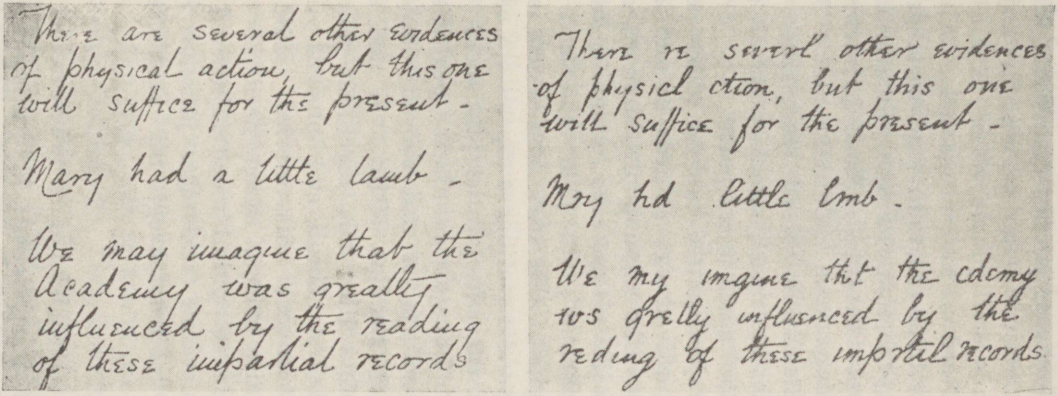
Seega oleme me juba jõudnud alani, kus sugestiooni tõttu tekivad tajumispetted ja pettetajumised. On tõesti võimalik välismaailma, nagu see paistab meie meeltele, hüpnoosis sugestiooniga tähelepanuväärses ulatuses muuta. Katsealuseile võidakse sugereerida, et manukad (juuresolijad) olevat punaste habemetega, sarved peas jne. Sel puhul on tegemist nn. illusioonidega, s. t. tõelised tajud alluvad sugestioonist põhjendatud ja tingitud kujutlusvõimes tahtele alistumatuile muutusile. Midagi üsna sarnast võivad kartlikud iseloomud enda juures ka ilma hüpnoosi ja sugestioonita tähele panna, kui nad näit. öösi peavad üksi minema läbi pimeda metsa. Ka siis asustavad kasinad tõelised tajud teadvust pimeduses mitmesuguste hirmuäratavate pettetajudega. Need on samuti illusioonid, ja nimelt sellised, milliste puhul sugestioon tuleb üksindus- ja hirmutundest. Mida selliseil puhkudel toob enda- ehk autosugestioon, seda teeb hüpnoosis kõrvalise isiku, s. t. võõrsugestioon.

Kujutlusvõime toime välismaailma tajumise suhtes võib aga hüpnoosis küündida veel kaugemale. See ei vormi ainult tegelikke tajusid illusoorselt ümber, vaid võib ellu kutsuda ka tajusid, millele ei vasta üldse mingi ese, kuid mis siiski milleski pole erinevad ehtsaist tajudest. Ma ütlen näiteks hüpnotiseeritule:

„Seal jookseb kaks rotti", ja huvitatult või ehmunult jälgib ta pilkudega noid „tajutud" loomi. Või ma nõuan talt, et ta silitaks ilusat sülekoera mu süles: ja ta patsutab või paitab tühja õhku. Või ma ütlen talle: „Seal tuleb teie vend uksest sisse", ja hüpnotiseeritu läheb oma venda tervitama, ehkki uksest pole keegi sisse tulnud. Imesteldavam siinjuures on asjaolu, et hüpnotiseeritu pole oma fantaasia ega mõtetega välismaailmast eraldatud, vaid ta tajub, kus ta on ja kes on ta juures. Kuid keset seda tõelist tajumismaailma asetab tema sugestioonist mõjustatud kujutlusvõime pettetaju. Ta näeb mind istuvat toolil, nõnda nagu ma seal tõesti istun, kuid samal ajal näeb ta ka mu süles koera, keda ta silitab, ehkki too koer on ainult ta kujutlusvõime sugereeritud mäng. Sellised ehtsad meeltepetted, hallutsinatsioonid, tulevad muidu ilmsiks ainult vaimselt haigete juures või meeltesegaduses — teadvuse tumestatud seisundeis.

Täpselt nõnda samuti, nagu võidakse tekitada hallutsinatsioone, suudetakse sugestiooni või hüpnoosiga ka tõelisi tajusid kustutada: teatud isikud ja esemed kaovad teadvusest ja neid pole võimalik tajuda. See leiab aset ka siis, kui muu tajumine kulgeb täiesti korrastatuna ja tõelisusele vastavana. Selliseil juhtudel kõneldakse negatiivseist hallutsinatsioonest.

Sagedasem on üks teine liik pettetajumusi. Hüpnotiseeritu eraldatakse sugestiooniga täiesti reaalsest välismaailmast ja asetatakse mingisse fantaasiamaailma. Ta läheb metsa jalutama või istub lennukil — just nõnda, nagu soovib hüpnoos, — ja kogu ta teadvus täitub noist kujuteldava välismaailma läbielamusist. Selle kõrval on tõeline välismaailm täiesti sukel-



Üks täht on hüpnotiseeritu teadvusest välja lülitatud.
Pahemal on hüpnotiseeritu kirjutanud normaalselt, hiljem on talle aga sisendatud, et tähte a pole enam üldse olemas.

dunud teadmatusse ja tema teadvusest välja lülitatud. Selliste pettetajude puhul on tegemist kujudega, nagu me kõik seda endi juures võime tähele panna unenägudes. Need on tugeva meelelise elavusega kujutelmad, mis hüpnotiseeritu teadvusest esile tungivad ja mida ta peab oma tõeliseks välismaailmaks. Sugestiooni survel haaravad sellised kujutelmad teadvuse valitseva jõuga oma valdusse; nende kõrval vajub tõeline välismaailm täiesti teadmatusse ja lakkab nende suhtes olelemast, samuti vastavalt sellele, mida me võime läbi elada unenägudes.

Need tajumispetted tulevad toime peamiselt näo piirkonnas, võivad aga esineda ka muil meelte talitluse aladel. Üks minu poolt hüpnotiseerituist, kes sugestiooni läbi oli asetatud lennukile, kuulis selgesti „mootori mürinat", või jälle teda lasti ja ta kuulis püsside raginat. Üks teine kuulis oma isa vaimu kõnelevat ja tundis sealjuures täpselt ära oma isa hääle. Edasi on teada näitelavalisi juhtumeid, kus hüpnotiseerituid tahtmatult sunnitakse pealtvaatajaid naerma ajama sellega, et nad söövad õuntena tooreid kartuleid, šokolaadina kriiti, või nad arvavad end haistvat mõnd lille, mis tegelikult pole muud kui sulepea. Sellest nähtub, et hüpnoosis võtavad pettetajude tekkest osa kõik meeled. Kuid need pole meelteelundite häired, millel need kõik põhinevad. Pigemini on sel puhul meeltetajumised väljatööteldud kujutlusvõime teenistuses ja ainult viimast ergutatakse ja mõjustataksegi nii kauakestvalt sugestiooniga.

b) Psüühiline sisemaailm.

Vähem silmapaistvalt, kuid niisama sügavale ulatuvalt laseb end hüpnoosiga sugestiivselt ümber ku-

jundada isendi isikliku „mina" teadvus. Igal inimesel on teatud pilt — kujutelm enda isiksuse olemusest, kõigest sellest, mis moodustab ta „mina". Sugestiooniga aga võib see „mina" omandada uusi jooni, osalt aga koguni välja lülitatud saada. On tuntud nood lavale toodud hüpnootilised katsed, kus sugereeritule on sisendatud, ta olevat iseenda isa või mõni minister, kõneleja, kerjus või vana naine, kusjuures ta siis ka sugestioonile täiesti vastavalt käitub. Teaduslik uurimine on hüpnotiseeritule korduvalt püüdnud sisendada, ta seisvat ühel varasemal vanuseastmel ja olevat näit. seitsmeaastane laps. Olutingimusist olenedes tulebki siis ta suhtumises, käitumises, kirjutamises ja kõnelemises ilmsiks terve rida lapseeale omaseid tunnuseid. Sama on kehtiv ka kujutluste ja elamustemaailma kohta. Siin tõepoolest ei ole tegemist üldise infantiilsuse (lapsikuse) tahtmatu jäljendamisega, vaid omaenda isikliku lapsepõlve taastekitamisega.

See asjaolu on vaimsete haiguste ravis nii mitmelgi juhul osutunud eriti oluliseks. Leidub inimesi, kes mingi vapustava elamuse järelmõjustusel hingeliselt kannatavad. Too elamus pole kunagi lunastust leidnud, see lasub võõrkehana nagu mingi raske kivi nende hingel, häirib nende rahu ja takistab neid hingeliselt tasakaalus talitlemast. Seejuures võib too elamus olla täiesti väljaspool kannataja teadvust, ta võib selle olla unustanud, kuid ometi avaldab see alateadvuslikult mõju ta hingeelule.

Hüpnotiseeritut õnnestub tagasi paigutada ta elu varasemaisse olukorrisse, mis ta kannatuse põhjusena võisid olla olulise tähtsusega. See õnnestub koguni ka siis, kui nood situatsioonid näivad olevat isiku ärkveloleku-teadvuses juba täiesti kaotsi läinud. Erutavad ja vapustavad elamused, mis ärkvel olles isiku

teadvusest ammu juba kustunud, elatakse hüpnoosis hämmastama-paneva selgusega veel kord läbi. Seda tõika arvestabki vastavail juhtudel vaimsete haiguste ravi. Selliselt talitades pole mitte ainult võimalik avastada kannatamise hingelist põhjust, vaid seda kahjustavat elamust võidakse ka lasta hüpnoosis taas lõpuni läbi elada, hingeliselt täiesti ümber töötada, nõnda et see lahendub, kaotades seega kannatusseisundi suhtes oma järelmõjustuse. Sellise ravimeetodi rajajad on prantslane J a n e t, saksa teadlased B r e u e r ja F r e u d ja šveitslane F r a n k. Kahjuks on see aga väga vähestel juhtudel kasustatav. Ülalkirjeldatud olukorras on kogu tunnete, meeleolude, kannatuste, masendusseisundite ala avatud sugestiivsele haardele. Siiski on sugestiivsel toimel isiksuse ümberkujundamisel ja hüpnoosiga kasvatamisel kitsamad piirid, kui seniöeldust võiks paista. Hüpnoos põrkab siin kokku tõketega, mis peituvad eneseaustuses ja enesejaatuses ja mille vastu hüpnootiline sugestioon kaotab oma jõu.

Sama kehtib ka t a h t e mõjustamise kohta hüpnoosis. Tahtele, mis ebakindlalt ja otsustamata kõigub siia ja sinna, võidakse hüpnoosiga anda teatud suund, seda võidakse sugestiivselt muuta takistuste võitmise võimeliseks, nõrk tahe võidakse muuta tugevamaks. Kuid sellele ei suudeta anda suunda, mis on vastuolus hüpnotiseeritu endaväärtustunde, iseteadvuse ja endaaustuse alustega.

Mainitagu siin esialgu ainult mõnd näidet, kus tunde ümberkujundamised õnnestuvad võrdlemisi kergelt. Ma ütlen näit. mõnele hüpnotiseeritule: „Jälitajad on meil kannul", ja ta hakkab avaldama kõiki hirmu tunnuseid. Kohe seejärel ma ütlen talle, ta olevat äsja kuulnud väga naljakat anekdooti, ja ta

hakkab valjusti naerma, ehkki keegi pole üldse midagi naljakat kõnelnud. Või jälle kohe pärast seda ma ütlen talle, et ta on verivaene ja puupaljas kerjus ja raskesti haige, ja elav häda- ja mureväljendus hakkab peegelduma ta näol. Hetk hiljem ma lisan sellele juurde, ta saavat varsti suure summa raha ja võivat reisida ravikuurorti, ja kohe hakkab ta näol peegelduma lootusrikas elevus. Juba neist näidetest näeme, milline ravijõud võiks olla selliseil hüpnootilisil sugestioonidel, kui nende toime oleks ainult kestvam. Selle huvitava küsimuse juures me peatume veel hiljem pikemalt.

c) Mälu ja vaimne jõudlus.

Mälu mõjustamisest hüpnoosis on levitatud mitmesuguseid anekdoote, mis kõik on sihtinud sellele, nagu oleks hüpnoosil ses suhtes mingi võlujõud. Selline arvamus vajab karmi kriitikat. Mälu sugestiivse mõjustamise teaduslik uurimine, mille eest võlgneme tänu eeskätt Janet'le, on meile võimaldanud ilma mingisuguste liialdusteta kindlaks määrata selle mõjustuse ulatust ja iseloomu. Näib olevat nõnda, nagu oleks hüpnoosis sugestiooniga võimalik ellu kutsuda mälestusi, mida ärkvelseisundis pole võimalik meelde tuletada. Sellist mälestusjälgede kõrgendatud eksust nimetatakse hüpermneesiaks. Tõsi küll, raske on üksikul juhul selliseist oletatavalt hüpermneetilisist jõudlusist eraldada kõike seda, mis tuleks kirjutada fantastiliste väljamõeldiste arvele. Sellised väljamõeldised tekivad sugereerituil nende tõstetud kuulekusest ja valmusest tingituna teatud määrani tähelepandamatult ja nagu iseendast seega, et ta elab eriti elavalt sisse sesse aega, mida ta peab meenutama.

Ta kaldub noid väljamõeldisi oma parima usuga pidama „ehtsaiks" mälestusiks. Ometi on tervel real uurijail õnnestunud vältida seda vigadeallikat ja sealjuures saada tulemusi, mis kindlasti tõestavad, et nii on mälestusi siiski võimalik kergemini ellu kutsuda kui ärkvelolekus.

Sellise hüpnootilise sugestiooni toimega, taaselustada mälestusi, õnnestub koguni teatud tingimusil mälus täiel määral täita mõningaid lünki, mis on tekkinud varasema haiguse või teadvusetumestuse ajal.

Nõnda kohtlesin ma üht juristi, kes äkki kodunt ära oli kadunud. Ta tabati alles mitme nädala pärast ühes võõras linnas ja paigutati vaimuhaiglasse. Siin tehti kindlaks, et haigel on olnud seitsmepäevane teadvusetumestus — vähemasti oli ta teadvuses seitsmepäevane mälestuslünk. Et seda lünka selgitada, tuli kindlaks määrata, mis temaga selle seitsme päeva jooksul oli juhtunud. Selleks panin ma haige somnambuulhüpnoosi. Ja nüüd jutustas ta 2,5-tunnises hüpnoosis suure täpsusega kõik üksikasjad sellest seitsmepäevasest mälestuslünga ajast. Järeleuurimised ta perekonnas kinnitasid ta andmeid, niipalju kui see veel vajalik oli.

Pärast hüpnoosi jutustati talle, mis ta hüpnoosis oli kõnelnud; selgus, et ta ei teadnud sellest kõigest mitte midagi, see kõik näis talle võõrana ja kaugena.

Sellisel juhul võidakse siiski ära tunda, mis ülalkõneldud näites on teadlikult käsitatavat „kaksikminast": kõigil vaadeldud juhtudel on tegemist mööduva teadvusemuutusega, millele järgneb mälestuslünk.

Nõndasamuti nagu võidakse tõsta meeldetuletamiskergust, võidakse üksikud asjad teadvusest sugestiivselt ka kustutada, nõnda et neid pole enam võima-

lik meelde tuletada niikaua, kuni kestab selle sugestiooni toime ehk mõjustus. See ulatub nii kaugele, et hüpnotiseeritut koguni võidakse sugestiivselt sundida unustama oma nime. Hüpnotiseeritud teavad kõike, kuid oma nime nad ei suuda meelde tuletada ja muutuvad nõutuks, niipea kui seda neilt küsitakse. Sageli vaevlevad nad sellega kaua aega, et oma sugestiivselt unustatud isiksuselt kõrvaldada saladusloori, ja selle taandustoime kahjulikkuse tõttu üldisele meeleolule ei ole sellised katsed kaugeltki hädaohutud.

Teadvusetumestuste, akuutsete ajuvigastuste, üksikute alkoholimürgistus-juhtude, vanadusnõrkuse ehk raukuse ja mõningate vaimuhaiguste puhul pannakse seda enda isiksuse unustamist tähele ilma sugestioonitagi.

Nõnda oli ühes Berliini vaimuhaiglas keegi haige, kes muidu käitus üsna korralikult, kuid ei teadnud enam, kes ta on. Ta ei suutnud ka oma minevikku vähimalgi määral meelde tuletada sellest hetkest alates, kus ta ümberhulkuvana oli tabatud ja vaimuhaiglasse paigutati. Üht sarnast, ehkki just mitte nii iseloomulikku juhtu jälgisin ma koos ühe oma Berliini ametivennaga alles mõne aasta eest (enne 1924. a.).

Kõne on ühest noorest tütarlapsest, kes õnnetu armastuse pärast kodunt lahkudes meeleheitel oli vette hüpanud. Haige oli sealjuures peaga põrganud vastu mingit palki. Mitmetunnise minestuse järel tuli ta teadvusele, kuid nüüd polnud ta unustanud mitte ainult oma nime ja vanuse, vaid ka oma perekonna ja kodumaa. Ta ei teadnud ka enam midagi oma enesetapmiskatse põhjusest, samuti mitte oma õnnetust armastusest. Ta elas lihtsa naistöölisena ja torkas silma oma unistava ja vaikse iseloomuga. Pärast mitut hüpnoosi, kui ta tuli meie juurde ravimisele, tuli talle aasta hiljem nii mõndagi uuesti meelde. Esmalt „õppis" ta uuesti kirjutama — sest ka see oskus oli tal kaotsi läinud. Seejärel „õppis" ta uuesti inglise ja prantsuse keelt, teadmised, mida ta enne

õnnetut juhtumist oli omanud, kuid mis ta samuti oli „unustanud". Kirjutama õppis ta tunni aja jooksul, prantsuse keele õppimiseks vajas ta umbes kaks nädalat. Seejuures oli tal alati tunne: see näib sulle olevat nii tuttav, seda oled sa kunagi varem juba mõistnud. Alles kahe-aastase arstliku ravi järel aga õnnestus ta teadvusse täiesti tagasi kutsuda ta isiklikku saatust, päritolu jne. Mainitud kirjeldusest selgub, et sel juhul olid mälujäljed küll kõik veel olemas, kuid nende elluäratamine oli hingelise vapustusega kauaks ajaks välja lülitatud. Siin oli tegemist autosugestiooniga tekitatud mälestusvõime puudumisega, mis oli täpselt sama laadi kui see, mis võõrsugestiooniga tekitatakse hüpnoosis.

Sellist laadi hingeliselt tingitud mäluhalvatust eraldatagu teravasti mälestuslüngast, mille puhul mõni ajuvigastus ei lase teatud aja jooksul teadvusse tulla ühtki mälestusjälge või kustutab olelevad.

Bismarck'ist on teada, et ta kord ratsutades hobuse seljast maha kukkus ja ajupõrutuse sai; selle tulemuseks oli mälestuslünk, millesse ajaliselt kuulusid õnnetus ja ajavahemik veidi enne ratsutamist. Sel juhul oli ajupõrutus mälust viimased värsked jäljed kustutanud, ja ükski sugestioon poleks siin suutnud mälestust taas ellu äratada.

Sellised juhtumid ei esine just väga harva: võime minevikku mäletada, möödunud sündmusi oma teadvusse tagasi kutsuda on küll säilinud, kuid teatud aja jooksul on tegemist mälujälgede väljalangemisega. Selliseil juhtudel loomulikult ei suuda aidata ükski hüpnootiline sugestioon.

Üks imesteldavaimaid seda laadi juhtumeid, mida ma nägin, tabas üht pimedat. Selle mehe vastu oli tõstetud raske süüdistus, ta olevat 14 aasta eest tapnud inimese. Kohtuaktidest selgus, et tal oli olnud armastatu, kelle ta kiivus-(armukadedus-)hoos oli maha lasknud. Kohe pärast seda ta laskis ka endale kuuli pähe. Ta pääses eluga, kuid jäi pimedaks. Mõned, siin mitte olulised välised suhted lõid talle selliseid võimalusi, et seadus teda kohe jälitama ei hakanud, vaid ta leidis endale pelgupaiga ja elas pimedana vaikset elu. Nõnda jäi ta 14 aastaks politsei silmist varjule ja töötas masinal ühes vabrikus, olgugi et ta oli pime. Kogu

ta hingeelu kujundus ümber, nägemismeele asemele astusid kompimis- ja kuulmismeel. Sellele vastavalt muutus ka ta mälutüüp: optilised mälestuspildid kahvatusid ja hääbusid ikka enam ja enam, sest tal polnud võimalik neid uuendada; uued mälestused, mida ta kogus, omasid uusi — kuulmis- ja kompimismeelele omaseid tunnuseid. Juhuse tõttu alustati ta teo kohta uuesti juurdlust. Mulle oli see midagi põrutavat, kui ma ta arstlikul järelevaatusel asjatundjana pidin kindlaks tegema, et ta sellest teost ei mäletanud enam vähimatki jälge. Sama vähe võis ta meelde tuletada tapetud tüdrukut, suhet nende mõlema vahel ja piinavat armukadedust, mille pärast oli ohverdatud üks inimelu. Kuul, mille ta endale pähe laskis, polnud talle maksnud mitte ainult nägemist, vaid oli tekitanud ka tagaspidi kulgeva mälestuslünga, kustutades kõik kirjeldatud sündmusega seotud minevikumälestuste jäljed. Üle kogu selle ajajärgu oli laotunud heategev unustuslinik. See polnud hingeliselt tingitud, see poleks lasknud end ühegi hüpnoosiga kõrvaldada, see oli tingitud kehaliselt, ajuvigastuse tõttu.

Küsimus, kas hüpnoosiga võib parandada mälu, on seega vastatud alles väikeses ulatuses, ja nimelt niipalju, et teatud üksikuil aladel on tõepoolest tegemist elustatud mälestusega, milliste erksamaksmuutmine on kergendatud hüpnootilise sugestiooniga. Tähtsam kui see on aga mälu võimena, mitte palja jälgi-taastekitava mehhanismina, vaid elava, aktiivse jõuna, vaimse vastuvõtjana ja säilitajana, mis võib midagi tähele panna ja endas kinnistada. Ka sel mälutalitluse tähtsal alal võib hüpnoos vastava sugestiooniga arendada soodustavat (loomulikult ka pärssivat) mõjustust. Nõnda võidakse tähelepanu-võimet ajutiselt sugestiivselt tõsta; kahjuks pole sel aga kuigi püsivat iseloomu. Kiirus ja õppimisvõime ulatus üldiselt ei tõuse. Siiski olen ma teinud järgmisi tähelepanekuid: keegi matemaatik suutis somnambuulhüpnoosis korrata 60 sõna nende õiges järjekorras, kui need talle pikkamisi ja valjusti ette öeldi. Need jäid talle ka pärast seda mitmeks päevaks mällu püsima. Ärkvel olles ei tulnud tema juures selline õp-

pimisvõime kõnessegi. Kõigil neil juhtudel pole siiski niivõrd tegemist sünnipäraste vaimsete võimete tõstmise ja parandamisega, kui just nende vabastamise ja vallandamisega kõigist selliseist pärsinguist, mida toovad endaga kaasa meeleolu ja tunded. Viimaseist on teada, et need suudavad tähelepanuvõimet tahtele alistumatult alandada ja seega enam-vähem kergesti pärssida suurimat jõudlust, mis muidu ehk võimalik oleks.

5. Tahtele alistumatute kehatalitluste hüpnootiline mõjustamine.

See, mis avalikku arvamust ja teaduslikku uurimist on kõige enam hüpnoosi kütkes hoidnud kuid ka sellest võõrutanud, on too mõju, mida hüpnoosil arvatakse olevat tahtele alistumatute kehaliste talitluste kohta. Meie organismis toimuvad mitmed talitlused, mis ei allu meie tahtele. Kuidas mu süda lööb, kuidas mu sooled töötavad, see on mu tahtest täiesti olenematu. Seda hämmastavam on kuulda, et hüpnootilise sugestiooni mõju küünib ka selliste elundite talitluse alale.

Sellest tõigast ammutab hüpnoos rahva arvamuses „üleloomuliku", „okultse" nõiajõuna suure osa oma tähtsusest. Selles peitub võhiku, kuid ka teaduslike uurijate kiusatus oletada, mida on korduvalt tehtud, — nagu voolaks hüpnoosis hüpnotiseerijalt hüpnotiseeritava organismi mingi salapärane eluline jõud, mingi eriline ja tundmatu „fluidum". Kontrollides tõiku, millistega me kohtume hüpnootilisest mõjustamisest kõneldes, näeme kohe, et möödunud aegadel on tähele pandud paljugi liialdatut, muinasjutulist ja et nii mõnigi oletus, mis ei kannata teaduslikku kriitikat, on lihtsalt tähelepanekuks „puhutud".

Meie hingeliste meeleolude kehalised väljendusilmingud — psüühilised erutused ja ärritused, meie näoilmete ja kehaliikmete mäng, meie keha saatemuusika meie tunnetele ja mõtlemisele — need kõik on tahtele alistumatud nähtused. Need kõik toimuvad seaduste järgi, mis, nagu me seda Darwin'ist alates teame, on selleks meie organismis juba ette määratud. Siiski suudame me neid väljendusilminguid oma tahtejõuga teatud määrani pärssida.

Ja palju tugevamini suudame me neid mõjustada hüpnootilise sugestiooniga. Näit. on kellelegi üsna kergesti võimalik sugereerida, ta hakkavat igal kurval juhtumil naerma, igal rõõmsal juhtumil aga nutma. Samuti on kõneväljendeid võimalik mõjustada häälekõla ja hääldamiskiiruse suhtes. Ka näolihaste mäng ja kehaliikmete väljendusliigutused alistuvad suurel määral sugestiooni toimele. Teatud mõttes see on arstlikult tähtis. Nimelt leidub terve rida haiglasi tahtele alistumatuid nähtusi, millised on üsna lähedased väljendus- ehk miimilistele liigutustele, kuid mis siiski korrastatud väljendust takistavad ja häirivad. Siin on kõne võdisemisist, tõmblemisist, rahutusliigutusist. Näit. võib näo närvivalude puhul ilmsiks tulla nn. näolihaste võdisemine; pärast silma sidekesta ehk lestnaha põletikku võib säilida tõmblev pilgutamine ja palju muid selliseid nähtusi. Hüpnoosiga võidakse selliseid sümptoome paljudel juhtudel ravida. Ometi mainitagu, et need pole närvikava orgaanilise vigastuse väljendused. Orgaaniline, s. o. loomulik haigustumine tõmbab siingi hüpnootilisele mõjustamisele piirid, täpselt nõnda nagu me seda juba varem nägime. Midagi sarnast kehtib ka reflekside kohta. Refleksid — organismi elementaarsed vastused ärritusile — ei muutu hüpnoosis iseendast.

Teatud reflekse on siiski võimalik sugestiooniga välja lülitada, nõnda näit. silma sidekesta refleksi, silmalaugude pilgutamist sidekesta puudutamisel, samuti ka neelatamisrefleksi kurgu tagumise seina puudutamisel. Need on ettemääratud kaitseseadised, mis on kahtlemata seotud mõne psüühilise ilminguga. Tõelised kõõlusrefleksid, näit. reie sirutaja-lihase tõmmak, kui vastu põlvekõõlust lüüakse, ei lase end ka sugestiooniga mõjustada. Selles pole ka midagi imestada, sest et sellistel nähtustel kehas pole psüühiliste asjadega vähimatki tegemist.

Samuti on lugu katsega pupillide (silmaterade) suurenemist hüpnootilise sugestiooniga mõjustada. Pole võimalik sugestiooniga takistada pupillide ahenemist silmalangeva valguse mõjul. Üksikuil juhtudel võidakse aga küll pupille sugestiivselt laiendada. Tõepoolest ei õnnestu see aga niivõrd otsese sugestiooni, kui just hirmu mõjul kaudsel kõverteel. Hirmuseisundeis, hirmu mõjul suureneb pupill just eriti. Kui nüüd näit. hüpnoosis sugereeritakse tugevat hirmutunnet, võidakse üksikuil juhtudel tähele panna nii suurt pupilli suurenemist, et ka valguse silmalangemine seda palju ei takista. Kuid need on erandid. Umbes 12 aastat tagasi esitas end mitmel pool Saksamaa arstiteaduslikes kliinikuis keegi mees, kes oma lihastetalitluse, vahelihase, südamelöögi ja pupillide valitsemise poolest oli kuulus ja väga haruldane erand. Ta ei olnud pikki aastaid harjutades mitte ainult arendanud võimet peaaegu iga oma keha lihast üksikult, eraldi liigutada, mitte ainult, et ta võis oma vahelihase üksikuid osi eraldi kokku tõmmata ja seega muuta ka rinnaõõne sisemiste elundite, eriti südame asendit, vaid ta võis peale kõige muu tahtlikult südametalitlust silmapaistvalt kas kiirendada või aeg-

lustada, samuti õnnestus tal tahtlikult oma pupille tähelepandavalt laiendada ja siis jälle ahendada ja järsku korrata endist laiendamis- ja ahendamismängu. Selle inimese juures näisid puuduvat piirid tahtele alistuva ja tahtele alistumatu närvikava talitluse vahel. Mul oli siis juhus teda põhjalikumalt küsitella, kuidas ta selle kõigega toime tuleb. Ja siis ta jutustaski mulle, et ta pidavat end selleks tugevajõulise keskendusega autosugestiivselt sisse mõtlema sellistesse psüühilistesse seisundeisse, mis tagaksid närvikava vastava talitluse. Näit. ta kujutlevat endale, et ta hakkab surema, et tal olevat verejooks, ta süda löövat ikka aeglasemalt, ta minevat ikka kahvatumaks — ja siis olevatki pulss hakanud langema. Kui ta seevastu olevat end kujutelnud üle elamas tugevat hirmutunnet, olevat ta südamelöökide arv hakanud kasvama. Samuti laienesid pupillid seda enam, mida enam ta kujutles end olevat autosugereeritud hirmus. Kuid tal ei õnnestunud kunagi laiendada oma pupille, kui ta seda tahtlikult kavatses või kui ta endale lihtsalt sugereeris, et pupillid laienevad. Nõnda oli siis ka selle inimese juures vajalik sama tee — psüühilise külje kaudu saavutada oma imesteldavaid võimeid —, mida peab kasustama samaseiks otstarbeiks suuniteldud sugestioon hüpnotiseeritu juures, et olla küllalt edukas.

Südametalitlus ja vererõhk hüpnoosis on sageli olnud uurimise esemeiks. Ma pole kunagi näinud, et neis olukordades oleks hüpnoosi tõttu iseendast, ilma eriliste sugestioonideta midagi muutunud. Seevastu õnnestub sugereeritud tunnete, eriti hirmu, viha, rõõmu abil tõesti tekitada vererõhu ajutisi tõuse, mis pole just väga väikese ulatusega. Südametalitluse

mõjustamine õnnestub parimini, kui sugereeritakse tunnetesööste. Päris kindlasti ei õnnestu sellised katsed kunagi; need õnnestuvad seda edukamalt, mida suurem on hüpnotiseeritu südame närviline ärritatavus üldiselt. Tähelepandavalt kergem on närviliselt kiirendatud südametalitlust sugestiooniga aeglustada. Ometi on seegi toime ainult ajutine. Eriti poie orgaaniliste südamehäirete puhul hüpnoosist loomulikult miskit olulist tulu.

Samuti nagu südametalitlus oma närvilises valitsetavuses, allub ka hingamine hüpnootilisele mõjustamisele.

Oli kord aeg ja see polnudki nii ammu, kui hüpnoosi mõju üldisile kehatalitlusile piiritult ülehinnati. Sel, n. ö. hüpnootilise ainuvalitsuse ajal polnud hüpnoosile peaaegu ükski asi võimatu, seda koguni mitte ainult võhikute, vaid ka selliste kuulsate uurijate käsituses, nagu Forel või nagu näit. Wetterstrand, kes uskus hüpnoosiga olevat võimaliku ravida langetõbe ja seljaaju-halvatusi. Kui selgus, et sellised lootused on liialdatud, saabus tagasilöök — laskumine kriitilisse mõõdukusse, mis valitses peaaegu kõigi silmapaistvamate haiglajuhatajate juures. See kriitiline mõõdukus kahtlematult ei olnud hüpnoosi ja ta tähenduse vastu küllalt õiglane, kuid seegi on mõistetav, kui lugeda, et mitte keegi muu kui Krafft-Ebing [1]) olevat palavikuhaige ta palavikust hüpnootiliselt terveks arstinud. Ehtne, põletikulisest protsessist või ainetevahetus-mürgistusest tingitud palavik oma üldiste sümptoomide e. tunnustega, nagu on valkude kiirendatud lagunemine jne., ei lase

[1]) Krafft-Ebing — kuulus saksa psühhiaater; tema tähtsaim töö on „Suguline psühhopaatia" — „Psychopathia sexualis". Tõlk. t.

end, nagu iga teinegi orgaaniline nähtus, hüpnootiliselt sugugi mõjustada, veel vähem aga taandada. Mitmed katsed on seda põhimõtteliselt tõestanud. Kuid on olemas, ehkki need juhud on väga haruldased, nn. „närviline" palavik, mis on tingitud psüühilisist põhjusist. Võhikud kalduvad aga selle esinemise sagedust ülehindama ja sageli võidakse kuulda üsna pentsikut kõnet „närvipalavikust". Arstiteaduslik uurimine on kaua aega eitanud närvilise palaviku olemasolu. Ometi on 1900. aastast alates saksa sellekohases kirjanduses kirjeldatud kolme kindlat närvilise palaviku juhtu. Kahes neis õnnestus vaatleja Eichelbergil selle hüpnootiline ravimine täiesti. Ta kirjeldab ka, kuidas tal ühel neist juhtudest õnnestunud järgneva hüpnoosiga, vastavat sugestiooni kasustades temperatuuri tõusu taastekitada.

Sel närvilisel palavikul puudusid orgaanilise palaviku üldised sümptoomid ja ainult seepärast õnnestus temperatuuri hüpnootiline mõjustamine.

Palju laiaulatuslikum seevastu on hüpnootilise sugestiooni mõjustus vereringele ja näärmetalitlusele. Selles pole midagi imestada, kui endale selgeks teeme, milline tihe seos on nende kehaliste talitluste ja meie meeleliigutuste ja meeleolude vahel. Teatavasti me läheme punaseks vihast, kahvatume hirmust ja ärrituses hakkavad meie laubal pärlendama suured higitilgad. Hirmutunde puhul tõmbuvad meie veresooned kokku ja meil tekib „kananahk" ihule. Selliseid näiteid tunneb tavaline elu arvutult. Ka soolte talitlus tõuseb ärritatud meeleolus; viha puhul jääb seedimismahlade eritumine vähemaks, kurbuse puhul tulevad meile pisarad silma, vastikust, jälkust tundes läheb meie süda pahaks jne.

Too meie tahtele alistumatute kehaliste talitluste, nagu vereringe, soolte ja näärmete talitluste sisim seos kõigi meie meeleolude ja tunnetega on andnud alust rajada nn. James-Lange kooli. Mainitud kool väitis psüühilise ilmingu täielikku samasust vastava kehalise aistinguga. See, mis me üle elame eriliselt toonitatud tundena või meeleoluna, on selle õpetuse järgi ainult muutunud kehaliste nähtuste ja talitluste psüühiline vastupeegeldus, millised erilisel viisil nähtavale tulevad vereringes, hingamises, sooltetalitluses ja näärmeerituses. Kõige lühemalt võidakse seda õpetust väljendada ühes ainsas lauses: me ei nuta mitte seepärast, et me kurvastame, vaid me oleme kurvad seepärast, et me nutame. Seda ei tule loomulikult võtta sõna-sõnalt. Meeleolulised ilmingud on kahtlematult midagi muud kui kehalised nähtused.

Mõlemate nähtuste tiheda seose puhul saab meile selgeks, et hüpnoos ja sugestioon just sel alal võivad saavutada edu, mille tulemused võivad olla päris hämmastavad. Selle iseloomustamiseks olgu siin mainitud mõningad ilmingud. Näit. on hüpnoosiga üsna kerge manada silmi pisaraid, kui selleks vastavate sugestioonidega luuakse kurb meeleolu. Samuti võib hüpnotiseeritut, kel tavaliselt on kahvatu näovärvus, mõnikord sugestiooniga sundida punastuma. Mõnikord õnnestub hüpnoosis sugestiivselt tekitada ka higi eritumist. Mul oli selline juhus ühe haigeravitsejaga, kelle juures see aga õnnestus ainult ühel kehapoolel. Loomulikult on sellised ja nendega sarnased katsed väga tujukad. Et need õnnestuksid, selleks on vaja vastavate kehaelundite erilist närvilisust. See kehtib ainult vereringe-ilmingute kohta. Siin võivad juba tavalises elus küllalt sageli ilmsiks tulla erilised närvilised ärritatavusjuhud ja sellistel puhkudel võivad hüpnootilise sugestiooni saavutatud tulemused tingimusist olenedes olla ebatavaliselt tugevad. Selliste eeldustega inimesil tulevad mõnikord koguni iseendast nähtavale nahailmingud, mis on tin-

gitud naha-veresoonte närvilisist ringehäiretest. Siia kuuluvad nn. närvilised naha-väljalööbed, korduvalt kirjeldatud nõgestõbi ja üldised kehaliikmete osade punsumised; edasi kuuluvad siia paiguti esinevad nahaalused verevalgumised. Ka hüpnootilisest sugestioonist on väidetud, et see võivat tekitada kõiki noid vereringe-häireil põhinevaid närvilisi nahailminguid. Põhimõtteliselt pole see tõesti täiesti võimatu. Uusimal ajal teadustab B u n n e m a n n seda laadi sugestiivseist toimetest päris hämmastavaid tõiku.

Teatavasti on püütud Kristuse haavade lööbumist ehk nn. s t i g m a t i s e e r u m i s t, mis olevat esmalt nähtavale tulnud püha Assisi Franciscusel ja hiljem tähele pandud mitmesuguste rooma-katoliku usu kirglikult usklike inimeste juures, tuletada selliseist närvilisist vereringe-häiretest. On oletatud, et kirglikus usulises irdumises maisest maailmast oleleb psüühiline olukord, milles autosugestiivselt on võimalik selline tahtele alistumatute närviliste vereringe-ilmingute mõjustamine. Ja sageli on püütudki selliseid nähtusi hüpnootilise sugestiooniga järele aimata. Mainitagu aga, et sellised katsed õnnestuvad erakordselt harva. Kahjuks puudub paljudel uurijail küllalt piisav enesekriitika. Nõnda arvab Forel hüpnootilise sugestiooniga suutnud olevat tekitada „mäda-eritavaid paiseid". Seda tuleb pidada temperamentse uurija enesepetteks. Tõsisemalt võetagu juba põisikute ja nõgeskuplade lokaalse tekitamise võimalust, mida vastavas kirjanduses mõningail juhtudel on kirjeldatud õnnestunud nähtustena, nende hulgas selliste tõsiste ja kriitiliste uurijate poolt nagu K o h n s t a m m ja J. H. S c h u l t z. Viimatimainitud katset olen ma ka ise mitmel puhul sooritanud. Ma sisendasin sügavunehüpnoosis parema käe halvatust ja panin siis ühe mündi sugereeritu käeseljale; kohe seejärel sugereerisin ma, kuidas münt ikka kuumemaks minevat, hõõgtuliseks muutuvat, nahka põletavat jne. Tõelist edu, mida paljud kolleegid ühes minuga on tähele pannud, saavutasin ma ainult ühel juhul. See katse õnnestus ühe 28-aastase mehega; umbes 20 minutit hüpnoosis olles tekkis ta käeseljal mündisuurune punastus ja mõõdukas sametjas punsumine, mis ka kaheksa päeva hiljem polnud veel täiesti kadunud. Kuid selle katsega ma ei jõudnud siiski sugereeritud nahapõisikute moodustumiseni. Kergemad ja kiirestimööduvad nahapunastumis-ilmingud, mis oma tugevuselt pole võr-

reldavad eelmisega, tekkisid loomulikult palju sagedamini. Ühes mitme ametiala-kaaslasega oli mul võimalus tähele panna kahte juhtu, kus hüpnootilise sugestiooniga õnnestus käeseljale või rinnale tekitada risti kujutist, ilma et sealjuures nahka oleks puudutatud. Rist tekkis kahtlemata nahaveresoonte närvide mõjustamisest. Kuid see polnud kunagi kindel, kas see tekib „punasena" või „valgena", s. t. kas veresooned sealjuures paisuvad või kokku tõmbuvad. Ka sellised juhud on haruldased.

II. Hüpnoosi järelmõjustused.

1. Teadvus pärast ärkamist hüpnoosist.

Kui mõni hüpnotiseeritu hüpnoosist äratada — me näeme hiljem, kuidas seda tehakse —, siis pole ta kehalises olekus ega psüühilises käitumises märgata midagi sellist, mis oleks erinev hüpnoosi-eelsest seisundist. Ta käitub küll tegelikult nagu unest ärkaja, silmitseb oma ümbrust, orienteerub ja on siis jälle täiesti endine inimene. Ta mälu võib hüpnoosi ajal olla väga mitmesugune. Kõik nad teavad, et neid on magama „suigutatud". Mis nendega ja nende ümber hüpnootilise seisundi ajal on sündinud, seda teab üks üsna täpselt, teine umbkaudu ja kolmas üldse mitte. Selline mälu säilimise mitmesugune aste hüpnoosi ajal pidavat paljude uurijate järgi olema hüpnoosi sügavuse näitaja. Täielik mälestuse puudumine kõigest sellest, mis hüpnoosis sündinud, olevat selle erilise sügavuse näitaja. Nõnda on mõõduandva arvamuse järgi mälu puudumine pärast hüpnoosi selle tunnuseks, et sügavunehüpnoosile eelnes nn. somnambuulseisund. Kui aga mälu on hüpnoosi ajal osaliselt või täielikult säilinud, siis olevat hüpnoos olnud vähem intensiivne. See arvamus peab paika niikaugelt, kui arvestame seda, et muudetud teadvusseisundeis

mälestamisvõime on individuaalselt väga erinev. Paljud inimesed ei mäleta näit. unest ärgates enam oma unenägusid, teised aga võivad neid jutustada üksikasjalise täpsusega; ka sama inimene käitub erinevail aegadel täiesti erisuguselt. Unenägude meelespidamise võime järgi võidakse ainult tingimisi teha järeldusi une sügavusest. Objektiivseks une sügavuse mõõdupuuks osutub palju enam nn. äratamisringi ehk äratamisärrituse tugevus, s. t. müra tugevus, mida on vaja magaja äratamiseks. Hüpnoosi jaoks puudub selline objektiivne mõõdupuu. Võimet hüpnootilisi elamusi mäletada seks otstarbeks kasustada pole kahtlemata täiesti õigustatud, kuid tegelikult on see end mõnevõrra siiski tasunud.

Kuni selle punktini ei erine hüpnoosi järelmõjustused selliste teadvusmuutuste järelmõjustusist, mis anormaalseist tingimusist olenedes iseendast nähtavale tulevad. Ka nende kustudes taastub endine isiksus ja tema teadvus muutumatult, ja kahjuks jääb teadvuse muutumise aja kohta püsima enam-vähem täielik mälestuslünk. Hüpnootilise seisundi mälestuslüngad, mida teatud juhtudel võime tähele panna, on oma iseloomult omapärased. Need ei põhine mitte jälgede kustumisel — ehk küll ei saa eitada, et muljed hüpnoosi kestel ei kinnistu mällu alati samase teravusega, nagu see toimub ärkvel olles. Palju enam me paneme tähele järgmist: Keegi inimene on pandud sügavunehüpnoosi. Me veendume, et ärgates ta ei mäleta midagi kõigest sellest, mis sündis hüpnoosi ajal. Kui ta nüüd uuesti hüpnoosi panna ja ses seisukorras temalt küsida, mida ta teab esimesest hüpnoosist, või teda sugereerida, et ta seda meelde tuletaks, siis võib ta äkki meile täiesti täpselt kõnelda kõigest sellest, mis sündis esimeses hüpnoosis. Järe-

likult olid jäljed olemas, kuid need olid ta mälust välja suletud.

2. Järelhüpnootiline sugestioontoime.

See omapärane ilming muutub meile veel palju tähtsamaks, kui me seame selle seosesse ühe järgneva eripärasusega, milline post- ehk järelhüpnootilist seisundit põhiliselt eraldab kõigist seisundeist pärast tavalist und või pärast muid teadvusmuutusi. Me mõtleme sellise psühholoogilise eripärasuse all hüpnoosis toimunud sündmuste järelmõjustusi isiku käitumisele pärast hüpnoosi, s. o. posthüpnootilist käitumist. Need järelmõjustused lähtuvad täiesti vastavaist sugestioonidest. Me võime näit üht ja sama inimest kahes täiesti sarnases hüpnoosis varustada sootu erinevate posthüpnootiliste sugestioonidega. Üks kord me ütleme näit.: „Te olete pärast ärkamist täiesti erk ja värske ja tunnete end töötahtelise ning jõuküllasena.“ Teine kord me seevastu ütleme: „Te olete pärast ärkamist väga roidunud ja väsinud, tunnete unevajadust ja jääte kohe magama, kui ma seda teile ütlen.“ Nõnda tekib ühe ja sama inimese juures pärast samasuguselt toimunud hüpnoosi kaks täiesti erinevat posthüpnootilist seisundit. Erinevus tabab eeskätt küll ainult meeleolu ja tundeelu, kuid siit alates haarab see kogu ulatuses kõiki elutava-nähtusi ja üldist käitumist. Juba varem, õppides tundma hüpnootilisi halvatusi, me mainisime, et hüpnootilise sugestiooniga tekitatud halvatus jäi püsima ka hüpnoosi lõppedes, kui me vastava sugestiooniga seda ei kõrvaldanud. Kõike seda võime tähele panna ka kõigi muude hüpnoosis aset leidvate sugestioonide kohta. Kui nende toimet hüpnoosi kestes ei taandata, siis mõjuvad need ka veel pärast hüpnootilist seisun-



Aimamatud võimed vabanevad.

Hüpnootilises seisundis suudetakse enam kui ärkvel olles, sest siis on kõik pärsingud kõrvaldatud ja inimesele sisendatud uued kujutelmad. Mõni naine, kes ärkvel olles tantsib üsna keskpäraselt, on hüpnootilises seisundis äkki tantsitarina laval. Möödunud sajandi lõpul nägid Euroopa varieteed mõnigi kord tantsitare, kellest publik ei teadnud aimata, et nad sooritavad balletinumbreid hüpnootilises seisundis. Tõlk. t.

dit. See ei kehti aga muidugi kõigil juhtudel, vaid seda sugestiooni järelmõjustust pärast hüpnoosi võidakse tähele panna ainult osas juhtudest. Teisel osal see puudub, vähemasti esimeste hüpnooside puhul, tuleb aga siis peale alati uuendatud hüpnoose üha kasvava tugevusega esile. Ainult üsna väike osa selliseist juhtudest ei oma üldse mingit posthüpnootilist sugestioontoimet. Sugestiooni järelmõjustuse ulatus pärast hüpnoosi on teatud määrani olenev asjaolust, kuidas hüpnotiseeritu isiksus ja tundeelu sugestiooni üldse suhtub. See sugestiooni sisu peab, et omandada tugevat järelmõjustust, olema viidud kuidagi seosesse isiku ärkvel-„minaga", ta huvidega ja kõige sellega, kuidas ta suhtub välismaailma. Näit. on äärmiselt raske üle hüpnoosi kestuse piiri pikendada sugereeritud pimedust, kurt-olemist, negatiivset hallutsinatsiooni või mõnda sellist eneseteadvuse muutust, mistõttu sellest tabatu tunneb end olevat naeruvääristatud.

Esialgu me jääme selle juurde, et igal sugestioonil, ilma eriliste eranditeta, on hüpnoosis kalduvus jääda veel ka pärast hüpnoosi järelmõjustavaks. Selline kalduvus järelmõjustamiseks, nn. posthüpnootiliseks toimeks oleneb erilisist eeldusist, mis üksikinimesel olla võivad; kuid sel on ka omad kindlad piirid, samuti nagu sugestioontoimel üldse.

Selles eeskätt peitub hüpnoosi tähtsus arstlikult seisukohalt vaadatuna, närviliste seisundite käsitlemisel. Loomulikult on hüpnoosi ravivahendina kasustamisel edukaid tulemusi ainult siis, kui sugestioontoime kestab edasi ka veel pärast hüpnoosi. Enamikul juhtudel on see tõepoolest nõnda. Me võime seejuures teha ka veel mõningaid eriti huvitavaid tähelepanekuid.

Hüpnotiseerija ütleb näit.: „Nüüd äratan ma teid üles ja siis keskustleme veel veidi. Seitsme minuti pärast te kallate endale karahvinist klaasi vett ja joote, ning peate sel puhul ütlema: „On see aga suurepärane rootvein.““ Nüüd äratatakse hüpnotiseeritu üles ja kohe tunneb ta end olevat erksa, näivalt täiesti vabas ärkvelteadvuse seisundis. Ta käitub sundimatult, on hingeliselt tasakaalus, aktiivne — ja selliseks jääb pilt seitsmeks minutiks. Siis järgneb sellele, mitmesuguste isikute juures mitmesugusel viisil, hüpnoosis antud sugestiooni täitmine. Mõned sugereeritud lähevad väga sihikindlalt ja kõrvalekaldumatult sihile, mis neile sugestiooniga on ette määratud; nad täidavad nõutud toimingu ja lausuvad sealjuures ka automaadi endastmõistetavusega täiesti mõttetu märkuse, — ja istuvad siis jälle kohale, nagu poleks midagi juhtunud. Teised muutuvad määratud posthüpnootilise aja lõpuks rahutuks, nad jätavad hajameelse, hingelisest tasakaalust väljalöödu mulje. Nende näojoontest võib näha, kuidas nad võitlevad mingi aje vastu; nad pööravad pea ikka karahvini poole, nihutavad end oma istmel edasitagasi ja astuvad ka mõned sammud sugereeritud sihi poole. Lõpuks täidavad nad sugestiooni vähehaaval, samm-sammult, kogu aeg kõheldes. Mõned jätavad mõttetu lause ütlemata; mõned võtavad karahvini kätte ja panevad selle jälle tagasi; kui neilt nüüd keset toimingut küsida: „Mida te seal õieti teete?“ — siis kohmetuvad nad, teevad, nagu poleks neil olnud mingit erilist sihti —, ja nõnda jätkub mäng, kuni enamik hüpnotiseerituist on posthüpnootilise sugestiooni nõude täiel määral rahuldanud. Siinjuures võidakse alati üle elada uusi, sageli väga ilmekaid posthüpnootilise käitumise erijuhtumeid. Kui igalt sugereeritult küsida, mis olevat temaga juhtunud ja mispärast ta ärkvel olles täies teadvuses sooritas selliseid kummalisi toiminguid, siis hämmastama-panevalt saadakse ainult vähimalt osalt vastuseks: „Te ju andsite mulle hüpnoosis käsu seda teha.“ Enamik aga ei mäleta, vähemalt posthüpnootilise käsu täitmise ajal, sellest tõigast midagi. Palju sagedamini saadakse kõrvalepõiklevaid vastuseid, milles püütakse leida mingit ettekäänet selle toimingu sooritamiseks, näit.: „Mul hakkas äkki kole janu ja vesi maitses tõepoolest nagu rootvein.“ Mõnel juhul ma andsin posthüpnootilise käsu, ühe pealtvaataja sülest ära võtta portfell ja teisel ametivennal ninalt prillid. Hüpnotiseeritud katseisikud olid igakord uued. Ametivennad kaitsesid end teeseldud energilisusega nende kavatsuste vastu. Sugereeritud palusid esmalt viisakalt, siis ikka tungivamalt nende kätte anda soovitud asju. Kui seda ei tehtud, loobus ainult üks katseisik, keegi daam, oma vaevanägemisist ja hakkas nõutult nutma. Teised jätkasid oma püüdeid, kuni nad pärast

väikest teeseldud võitlust sihile jõudsid. Pärast seda seisid mõned seal segastena asju käes veeretades ja andsid need siis sõnatult tagasi. Mõned vabandasid väga: nad tahtnud näha, kas see pole ehk nende portfell, kas need prillid ehk ka neile ei sobiks jne. Neile olevat äkki paistnud, nagu oleksid need esemed nende omad, või nagu peaksid nad neid omadega võrdlema.

Kõik nad olid segased, leidsid, et nende käitumine pole olnud sünnis, ja püüdsid seda kas parandada vabanduste või muude ettekäänetega või jälle olid täiesti nõutud. Kui ses suhtes uurida psühholoogiliste teadmistega varustatud katseisikuid ja neilt küsida, millised olid nende sisemised elamused posthüpnootiliste käskude täitmisel, siis rõhutavad nad alati, neil olevat olnud tunne, nagu sunniks neid vastupanematu jõuga mingi tundmatu psüühiline võim sooritama posthüpnootilist toimingut. Nad aistsid selle tundmatu jõu olelust kui neile midagi võõrast, seletamatut, millele mõnikord seltsisid ebamäärane erutus ja rahutus, teistel puhkudel aga jälle pääses see aje maksvusele neid täiesti vallutavalt ja vähimagi takistuseta. Kõik need aje tunnused elatakse üsna selgesti läbi; sageli esineb lühiajaline võitlus isiku iseseisvuse ja aje vahel. Harva võidab isendi enesemääravus — ja siis jääb veel kauaks ajaks järelmõjustavalt püsima mingi sundiv rahutus. Enamasti aga võidab aje. Ja see, kes seda läbi elab, näeb samal ajal oma ainsat ülesannet selles, et seda ajet iseenda ja ümbruse silmade eest varjata, nagu linikuga katta, et sellist toimingut lasta paista valguses, nagu oleks see kõik pidanud nõnda sündima nagu iseendast ja olukordadest loomulikult olenedes.

3. Posthüpnootilise sugestioontoime piirid ja kestus.

Kaugeltki kõik posthüpnootilised sugestioonid ei leia täitmist. Eriti esimestes hüpnoosides saadakse ebaõnnestunud tulemusi, kuna aga iga hilisem hüpnoos lõpeb posthüpnootilise käsu ikka edukama täitmisega. Edasi on arusaadav, et posthüpnootiliste toimete kergus ja kindlus olulisel määral olenevad hüpnotiseeritu isikust. Sageli võidakse kohata inimesi, kel on vali enesedistsipliin ja meelekindlus, hell häbitunne ja piinlik taktimeel ja selle juures posthüpnootilised käsud (mis suunatud nii labaste väliste toimingute sooritamisele, nagu olid seda mainitud näited) ei oma üldse mingit võimu. Kuid sellised inimesed seletavad peaaegu erandita kõik, et neid sellest hoolimata oleks nagu mingi sisemine aje või sund kõige jõuga taga kihutanud täitma sugereeritud nõuet, ja et olevat nõudnud jõukulutust ja enesevalitsemist, et endas võita seda ajet. Kui tugev võib olla sellistest posthüpnootilistest sugestioonidest lähtuv aje, sellest järgmine näide. Keegi daam, kes tuli arstlikule ravimisele, sai minult käsu, pigemini küll ainult selleks, et veenduda, milline on ta vastuvõtlikkus posthüpnootilisile sugestioonidele, pärast hüpnoosist ärkamist mu kirjutuslaualt ära võtta märkmik. Pärast äratamist jätsin ma temaga hüvasti, kuid ta jäi sellest hoolimata otsustavalt tuppa seisma ja vaatas märkmiku poole, ilma et ta seda siiski oleks julgenud puudutada. Vististi näis see talle sündsuseta olevat. Minu kaastööline, kes seda kõike nägi, lausus talle: „Armuline proua, me peame ruttama, väljas ootab veel palju haigeid.“ Daam punastus selle märkuse peale ja väljus toast. Järgmise patsiendi järelevaatuse ajal koputati äkki uksele ja ilma luba

ootamata tormas daam nagu „herilasist nõelatu" tuppa, haaras kähku laualt märkmiku ja tormas niisama kiiresti välja. Väljas hakkas ta ägedasti nutma ja viskas märkmiku maha.

Nii tugevaks võib muutuda võitlus taktitunde ja posthüpnootilist käsku täitma sundiva aja vahel.

Tõepoolest on, nagu juba öeldud, ka posthüpnootilisel sugestioontoimel, täpselt samuti nagu igal teiselgi sugestioonil, piirid. Kui sugestiooni sisu on endaväärtusega vastuolus, kui see põrkab vastu hea kombe tõkkeid, kaldub katseisikut naeruvääristama või alandama, siis reeglipäraselt posthüpnootilise sugestiooni teostamine ei leia aset. Mitmedki autorid on osutanud tõigale, et mitte kunagi ei õnnestu mõnd kombelist naist posthüpnootilise käsuga sundida erootiliselt austama, ka koguni mitte lähenema nendele meestele, kes kohal olid hüpnoosi ajal. Tõsi küll, ka sellistel juhtudel on tegemist lõbutoonitamatu võitlusega toimingut sooritama sundiva aje ja iseenda tahtejõu vahel, lõpuks jääb aga viimane alati võitjaks.

Peame siin mainima veel üht erilist posthüpnootilise sugestiooni toimet, sest et see tabab vaimseid jõudlusi ja võimeid. Oleks loomulikult imestustäratav, kui võimalduks teostada posthüpnootilisi sugestioone, mis püüavad tõsta erilisi vaimuandeid ja vaimset talitlusvõimet. Tegelikult seda ei juhtugi. Ainult sisemist rahu ja keskendumist, mis saadab vaimset jõudlust, ainult enesekindlust, mida see jõudlus tagab, võidakse posthüpnootiliselt tõsta ja äratada. Nõnda on võimalik posthüpnootilise sugestiooniga tõsta närvilise inimese endakoondamisvõimet ja psüühiliselt tasakaalutu inimese eneseusaldust. Ja seega võib kaudselt teatud piirini posthüpnootiliselt tekitada ka suuremat jõudlusvõime-tunnet, väiksemat

väsivust, töötamiskergust jne. Seevastu pole aga posthüpnootilise sugestiooniga võimalik puupead geeniuseks muuta. Üldiselt mainitagu, et sugestioontoimete ulatus posthüpnootilises seisundis ei erine palju hüpnootilise seisundi toimeist. Mida on võimalik teostada hüpnoosis, on teostatav ka järelhüpnoosis — ainult selle kitsendusega, et põhiliselt samaste raamide piirides posthüpnootiline sugestioon oma toime tugevuselt on piiriteldud veelgi kitsamini kui päris-sugestioonilmingud hüpnoosis eneses.

Posthüpnootilisist sugestioonidest on uurimus täpsemini tundma õppinud neid, mis on seoses mälujõudlusega. Neist oli juba ülal kõnet. Sugestiooni varal ei õnnestu hüpnoosis mitte ainult välja lülitada posthüpnootilist mälestust sugestioonist endast, vaid ka mõnest muust asjast. Selleks eriti sobivate isikute juures see võib küündida üsna kaugele. Samuti võidakse mälust kustutada mälestus tõigast, et üldse on antud neid või teisi sugestioone. Me kirjeldasime seda juba varem.

Kahjuks on selliste posthüpnootiliste sugestioonide järeltoime ajaliselt alati piiratud. Juba mõne tunni või päeva pärast nõrgeneb järelmõjustus ikka enam ja kaob lõpuks hoopis. Arstlikult seisukohalt lähtudes on seega järelmõjustavalt raviva posthüpnootilise sugestioontoime saavutamiseks alati vaja suurt hulka hüpnoose. Sest iga järgnev hüpnoos, mis annab samaseid sugestioone kui eelmine, tõstab nende järelmõjustamise kestusaega. Keskmiselt pärast 10—12 ravihüpnoosi 6 nädala jooksul saavutasin ma posthüpnootilisi sugestioontoimeid, mille järelmõjustus kestis 4 kuud ja veelgi kauem. See järelkestus oleneb ka mõjustatud isiku iseloomust ja eriti nende kalduvusest säilitada tundetugevaid muljeid.

4. Tähtajaline sugestioon.

Posthüpnootilise sugestiooni järelmõjust tuleb eraldada ajavahemiku kestus sugestiooni andmise ja selle täitmise vahel. Näit. võidakse anda sugestioon: „Te telefoneerite mulle homme hommikul kell 8 ja küsite järele, kas minu juurde pole jooksnud mõni koer.“ Kui see sugestioon teostub, siis sugestiooni andmise ja selle täitumise vahel on enam kui 12-tunnine ajavahemik. Selliseid sugestioone nimetatakse tähtajalisiks ehk terminsugestioonideks. Iga posthüpnootiline sugestioon on tegelikult terminsugestioon, sest et selle teostumine võib alata alles pärast hüpnoosi. Kitsamas mõttes aga on terminsugestioonid seotud kindla, sugereerija poolt määratud ajavahemikuga. Mida lühem on ajavahemik sugestiooni ja selle täitumise termini vahel, seda kindlamini õnnestub terminsugestioon. Et asi õnnestuks, ei tohi vaheajad üldiselt olla pikemad kui kõige enam 3 päeva. Kuid siiski on mitmed autorid, kes teinud nendega katseid, täheldanud palju pikemaid maksimumväärtuse ajavahemikke; tulemusi-saavutava terminsugestiooni rekord näib olevat üks aasta. Mul endal pole kunagi olnud võimalusi tähele panna ligikaudseltki nii pikka ajavahemikku sugestiooni ja selle täitmise vahel.

5. Teadvusseisund sugestiooni täitmise ajal. Kaudne hüpnoos.

Meile avaneb eriti huvitav posthüpnootilise sugestioontoime valdkond, mis aitab valgustada ka üldisemaid sugestiooniga seotud küsimusi, kui õpime tundma, millises teadvusseisundis on meie katseisikud mõne posthüpnootilise nõude rahuldamise ajal.

Selle selgitamiseks mõned tõigad. Me ütleme hüpnoosis viibivale inimesele: „Ma äratan teid nüüd üles. Te olete täiesti ärkvel. Igakord aga, kui ma ütlen sõna „lihavõtted", te langete kohe uuesti hüpnoosi ja ärkate alles siis, kui ma olen lugenud viieni."

Kõnesolev patsient, kellega ma selle katse sooritasin, on minu poolt korduvalt hüpnoosi pandud ja väga vastuvõtlik sugereerija mõjustusele. Pärast katset temaga keskustlema jäädes ma ütlesin lause: „Te oodake oma puhkusreisuga parem lihavõtteni" — ja kohe läksid ta silmad kinni, ta vajus oma istmel tagasi ja oli hüpnoosis. Ta kehaliikmete järelekatsumine näitas, et ta oli kataleptilises seisundis (vrd. lk. 14).

Teine sarnane juhus: Toosama matemaatik, kellest juba varem kõnet oli, sai minult kord rea katsete puhul hüpnootilise sugestiooni sõna „sigaret" kuuldes kohe uuesti hüpnoosi langeda. Hooletuse tõttu jäi see sugestioon kõrvaldamata. Mitu päeva pärast katset kohtasin ma teda uulitsal. Ma olin selle pisiasja oma katsete reas ammugi unustanud. Meil oli palju ühiseid teaduslikke huvisid ja sõpru ja meie vahel läks üsna elavaks keskusteluks. Selle vältel ma palusin talt sigaretile tuld — minu hämmastuseks hakkas ta äkki tuikuma ja oleks uulitsale kukkunud, kui ma poleks seda takistanud. Ta oli välkkiirelt langenud hüpnoosi.

Allpool vaatleme veel mõnd huvitavat nähtust, mis põhiliselt erinevad ülalkirjeldatuist.

Anname korduvalt hüpnotiseeritule mingi posthüpnootilise käsu. Äratame ta siis üles ja ta asub kohe selle käsu teostamisele. Keset mainitud toimingu sooritamist anname me talle äkki uue, teissuguse sugestiooni ja varsti pärast seda kolmanda, jäl-

legi erineva — kui me nüüd sugereeritut vaatleme, siis leiame ta teadvuse selliste sugestioonide kuhjumisega olevat muutunud — ta on hüpnoosi tagasi langenud.

Valime sellise näite: Keegi noor ametnik, keda ma sageli olen hüpnotiseerinud, on hüpnoosis. Ses seisundis saab ta posthüpnootilise käsu minna hüpnoosist ärgates ukse juurde, see sulgeda ja tuua võti minu kätte. Hüpnotiseeritu äratatakse ja antud hetkel ta hakkab täitma posthüpnootilist käsku. Parajasti keset seda toimingut ma ütlen äkki väga energiliselt: „Kui ma olen kolmeni lugenud, ei saa te enam edasi minna. Üks, kaks, kolm!" Kolme puhul jääb ta soolasambana seisma ega suuda liigutada ühtki liiget. Seejärel ma ütlen: „Te loete nüüd 10-nest 20-ni. Kui ma tõstan käe, jääte te „tummaks"." Ta hakkab viivitades lugema, ikka veel kanges seisundis. 16 puhul tõstan ma käe; ta keel lakkab sõna kuulmast. Ma haaran ta käe, see on kataleptiline. Üks pilk ta näkku veenab meid, et ta on sügavas hüpnoosis.

Need on väga omapärased tõigad. Need näitavad, et vähemasti sageli hüpnotiseerituid on võimalik ka kaudsel teel uuesti hüpnoosi panna. Selliseid hüpnoosilangemise juhtumeid nimetatakse ka „välkhüpnoosiks".

Mida me sellest järeldame? On tõenäoline, et ka hüpnoos ise tekitab hüpnotiseeritu juures eelsoodumust, mis mõjub ka pärast hüpnoosi ja soodustab taassiirdumist hüpnootilisse seisundisse. Nõnda siis pole järelmõjustav toime mitte ainult sugestioonidel, vaid ka hüpnootilisel seisundil eneselgi.

See järelmõjustav posthüpnootiline eelsoodumus taas hüpnoosi langeda võib tähtsusetuist väliseist pisiasjust olenedes tõusta seda kõrgemale, mida sagedamini teatud isikut hüpnotiseeritakse. Ravihüpnooside puhul jõuan ma tihti selleni, et minu poolt juba varem korduvalt hüpnotiseeritud isikud lihtsa käsu peale: „Magage!" — langevad kohe uuesti hüpnoosi.

Selle ilmingu kohta on peaaegu kõik uurijad teinud ulatuslikke tähelepanekuid. Halvasti hüpnotiseeritavad isikud muutuvad ikka kergemini ja sügavamalt mõjustatavaks, mida sagedamini korrata hüpnootilist mõjustamist. Sisemine kuulekus kasvab tahtele alistumatult iga korraga; see on seletatav hüpnoosi järelmõjustavuse ja hüpnootilise sugestiooniga.

III. Sugestioon ilma hüpnoosita.

1. Ärkvelsugestioon.

Viimatimainitud ilmingud juhivad meie tähelepanu teisele tõikaderühmale, millisel on arstlik tähtsus ja eriline väärtus kogu meie olemuse seletamiseks. Needki asjad, mida me nüüd kirjeldama asume, on seoses sugestioonidega ja nende täitmisega. Kuid siin on tegemist sugestioonidega, mis antakse ilma hüpnootilise seisundi olelemiseta või selle eelnemiseta. Lubatagu siin mainida mõnd eriti silmapaistvat sellise sugestiooni toimet — silmapaistvat seepärast, et nende teostamisega seoses olevad toimingud on kontrollitavad.

Ma ütlen näit. isikule, keda ma kunagi pole hüpnotiseerinud ja kes ka katse ajal viibib ärkvelteadvuses: „Andke mulle oma käsi. Hoidke minu kätt üsna tugevasti! Ma loen viieni ja pärast seda te ei saa enam minu kätt lahti lasta.“ Tõesti, katsealusel pole võimalik mu kätt lahti lasta. Nüüd jätkan ma kiiresti ja energiliselt: „Tulge minu poole. Niipea kui ma hüüan „Seisa!“, ei saa te enam edasi!“ Kuna ta minu poole tuleb, hüüan ma „Seisa!“ — ja nagu nõiutult jääb sugereeritu seisma. Ma käsin teda lu-

geda — sugestiooni „Seisa!“ puhul ei saavat ta enam edasi lugeda. Ka see sugestioon teostub kindlalt ja kiiresti. Ma ütlen: „Niipea kui ma tõstan käe, kaob „nõidus““ — see sünnib ka tõesti; sugereeritu loeb või läheb edasi. Ma kordan neid sugestioone, need teostuvad uuesti; ma haaran isiku käe: see on kataleptiline. Ma sulen ta silmad — ja ta on hüpnoosis.

Või ma algan katset kasvavate sugestioonidega liikumisvõime suhtes, nagu ülal kirjeldatud, ja jätkan siis: „Kõik teie ümber on punane. Mis värvi on kõik teie ümbrus?“ Ma saan vastuseks „punane“. Ma jätkan: „Andke see koer mu kätte, kes seal toolil istub.“ Kohe hakkab sugereeritu sooritama toiminguid, mis väljendavad antud käsu sisu. Pole kahtlust, et tal on koerast pettepilt — pettekujutelm. Kui teda täpsemalt järele uurida, selgub, et ka tema on hüpnootilises seisundis.

Kuid nii selged sugestiooni toime tulemused pole siiski väga sagedased. Sugestioone ei võida alati arendada niikaugele, et sellisel kaudsel teel saabuks hüpnootiline seisund kogu oma ulatuses. Neid piire tuleb veel edasigi kitsendada: pole nimelt sugugi nõnda, et sellised sugestioonid ärkvelseisundis alati täituvad nii kindlalt ja täielikult kui mainitud näidetes. Kui see nõnda oleks, oleks hüpnoos tarbetu. Pigemini õnnestuvad sellised ärkvelsugestioonid ainult väikese murdosa isikute juures kui sissejuhatav aste tõelisse hüpnoosi. Kuid et need üldse toimuvad ja et neid sujuvalt on võimalik siirda hüpnootilise seisundi teadvusmuutuseks, s. t. et nende abil on võimalik muuta hüpnotiseeritu teadvust — see on põhimõtteliselt tähtis: see näitab omakorda hüpnoosi ja sugestiooni sisemist olemussugulust. Sellest kõneleme me veel hiljem pikemalt.



Müstilis-ekstaatilist iseloomu hüpnoosiseisund loodusrahvail.

Pildil kujutatud neegritarid Kesk-Aafrikast ühel usulisel taiapidustusel ei tunne nälga, janu, väsimust. Nende silmad on suletud, nende kehad õõtsuvad rütmilises taktis ja nad laulavad kogu aeg üht ja sama erutavat viisi. Neid on pannud hüpnoosi Vudu nõiausu preestritar ja sellises seisundis nad võivad olla pikki päevi. Olles oma käskijatari tahtejõuetud tööriistad, on neid võimalik korduvalt taas hüpnotiseerida, sest nende teadvusest on välja lülitatud peaaegu kõik muud kujutelmad peale kujutelmaderingi, mis on seoses mainitud püha taiaga

Mainitagu, et midagi sarnast võidakse tähele panna ka Euroopa kultuurrahvaste juures. Aastaid tagasi, enne maailmasõda, oli meilgi Läänemaal, näit. Ridala kihelkonnas „hüppajate" usulahu ärkamisnakatus eriti hoogne. Nood ärkajad sattusid Kabeli Tõnise lugemist kuulates, mis nende teadvusest välja lülitas kõik selle maailma kujutelmad, vastavate usuliste kujutelmade mõjul massisugestiooni ohvriks või, nagu tavaliselt öeldakse, sattusid usuhullustusse. Nende silmad sulgusid ja täiesti hüpnootilises seisundis hakkasid nad hüppama, hüpates läksid nende juuksed lahti ja nad hakkasid kõnelema „pühi keeli", kuni kukkusid jõuetutena maha. Seda tegid ainult naised ja sest hüppamisest sai ka nende usulahk „hüppajate" usulahu nime. Vrd. umbes niisama ekstaatilist prohvet Maltsveti alias Juhan Leinuse rahva „valge laeva" ootamist Tallinnas Lasnamäel samaseil aluseil. Veel 1933. a. oli üks usuhull mees Taeblas mingit nägemust oodates 3 päeva söömata ja joomata puu otsas. Tõlk. t.

Loomulikult pole ärkvelsugestioonidel alati vaja piirduda ainult üksikute äsjakirjeldatud toimingutega, nagu meie näiteis. Me valisime sellised näited ainult näitlikkuse pärast. Need võivad — ja enamasti koguni kergema ja suurema mõjustusega — levida ka psüühilistele ilmingutele. Muidugi on tulemuste kindluses ka siin teatud astmed. Muutused „mina"-sfääris, tundmusis, meeleoludes, seisukohavõttudes ja kõigi võimalike ülesannete, vahekordade, murede jne. hinnanguis on, eriti ärkvelsugestioonide sagedase kordumisega, üsna kaugeleulatuvalt võimalikud; siin pole vaja enne hüpnotiseerida. Seevastu on ärkvelsugestiooniga palju raskem saavutada välismaailma muutusi, meeltepetteid jne. ning need on palju raskemini saavutatavad ja haruldasemad kui hüpnoosis ja pärast hüpnoosi. Sama on kehtiv ka tahtele alistumatute kehaliste ilmingute ärkvelsugestiivse mõjustamise kohta. Siiski on ka siin võimalik saavutada üsna imesteldavaid tulemusi. Kuid see ei puutu meile silma ainult seepärast, et me n. ö. oleme harjunud seda arvestama. Mõeldagu mõnele arstile, kel sugestiivse veenmisega õnnestub rahustada funktsionaalseid või närvilisi valusid ja ärritusseisundeid; või selliseid kultus-maagilisi loitsimis- ja manamistseremooniaid, millistel on sama otstarve loodusrahvaste juures haiguste puhul ja mis ka sagedasti saavutavad tulemusi [1]) — kõigi nende talitluste iseloom ja mõjustavus on puht-sugestiivne. Me peatume selliste nähtuste juures hiljem veel pikemalt. Siin mainitagu, et ärkvelsugestiooni mõjustuse ulatus on põhimõtteliselt sama hüpnoosi või hüpnootilise suges-

[1]) Ka soome-ugri rahvad, nende hulgas meiegi esivanemad, kasustasid üsna laialdaselt ravimist loitsimisega ehk lausumisega. Tõlk. t.



Terve sulukahvrite küla hüpnoosis.

Lõuna-Aafrikas asub Sulumaal Nkandha ja Qudeni vahel küla, kus sulude seletuse järgi valitsevat keegi valge nõiameister-meditsiinimees, kes olevat kõigist teistest vägevam. Seda valget nõiakuningat kartvat kõik mustad meditsiinimehed, sest ta võivat igaühe magama panna. Ta ei sallivat eeskätt valgeid ja panevat iga valge, kes sellele salapärasele kohale lähenevat, kohe magama ja tapvat siis. Suuri vaevu õnnestus ühel fotograafil Liliusel saada üht pärismaalast niikaugele, et see nõustus teda viima Qudeni mägedesse „unemeistri" juurde. Pühapäeval enne lõunat kohale saabudes nägi ta äkki ülal künkal kolme noort sulut tantsivat eksootilist tantsu. Nende silmad olid suletud, käed tegid hõljuvaid liigutusi, nad tantsisid mehaaniliste nukuliigutustega lakkamatult niikaua, kuni nad jõuetuina maha langesid. Edasi minnes nägi ta künkal tervet küla hüpnootilises seisundis magamas. Nende keskel euroopa koolmeistri välimusega kuuekümne-aastane „unemeister". Ta käsutas oma „rahvast" nende emakeeles: „Te jääte magama, te jääte magama." Fotograafi silmates tähendas ta rahulikult: „Ma teadsin, et te tulete. Sulud, kadedad nõiameistrid, puhusid teile muidugi, et ma tahan teid tappa. Uskuge nüüd narre! Fotografeerige aga niipalju, kui soovite, inimesed ei ärka enne üles, kui ma seda tahan. Te imestate? Tahate teada, miks ma seda teen? Vaadake, nood kolm tantsijat, keda te esmalt nägite, olid kuni tänaseni verivaenlased. Ma panin nad hüpnoosi ja ses seisundis tantsisid nad kuni

tiooni mõjustusega. Siin ripuvad aga tulemused enam õhus, need on tugevamini seotud sugereeritu isiksusega ja ta kehalise ja psüühilise omapärasusega.

2. Sugestioon ja elu.

Seda, millele juba osutasid meie viimased märkused, kõneldes arsti sugestiivsest mõjustamisvõimest ja nõidumisriitusist, lubatagu nüüd vähe põhjalikumalt vaadelda selle tähtsuse seisukohalt elu ja ühiskonna suhtes. Ärkvelsugestioon, s. o. katses n. ö. puhtalt eraldatud otsene sugestiivtoime ärkvelolevale teadvusele, on ainult üks võimalus palju üldisemast sugestioontoimest, mis näitab oma maa-alust võimu kõikjal, nii üksiku hingeelus kui ka inimestevahelistes suhetes. Kuid siin ei tea ei sugereerija ega sugereeritu, et tegemist on sugestiooniga. See mõjub ja toimib „peidetult" ja seepärast kõneleme me maskeeritud sugestioonist. Või isend on iseenda sugereerija — siis nimetame me seda auto- ehk endasugestiooniks. Või sugereerija pole mingi konkreetne tõeline isend, vaid mingi „õhus rippuv" idee, erutus või situatsioon, mille sugestiivne jõud inimestemurrus sädemena kargab ühelt teisele, või see on nagu mingi psüühiline nakatus — sel puhul kõneleme me ka massisugestioonist ehk psüühilisest induktsioonist.

---

mahalangemiseni üksteisega sõprustantsu. Nüüd on nad lepitatud ja jäävad sõpradeks. Ja teised? Siin Sulumaal üks kardab teist. Ma võtsin neilt kartuse. Ma sugeerisin neile, et nad on terved, sõbralikud, rõõmsameelsed. Tummad on kuulma hakanud, halvatud kõndima õppinud: rahva hulgas valitseb rõõm. Kes ma olen? Mul on seal ülal mägede taga väike pood. Mu nimi on Peder Titlestad". — Ja sellega kõnelus lõppeski. Tõlk. t.

Me oleme näit. mingist mõttest, kavast, mingist muljest vallutatud, ja me ei saa sellest lahti, vaid see hoiab meid nagu sundiva jõuga oma kütkeis — mõistus ja enesekriitika ei suuda nagu midagi teha selle vastu. Selle sisu, mis meid nõnda kütkestab, me võime olla omandanud mingist välisest tõukest, see võib olla meile äkki meelde turgatanud, või me võime selle saanud olla vaevanõudnud töö ja uurimisandmete pingutava ümbertöötamisega, koondades seks kogu oma tähelepanu — oma toimelt see on sama. Mis annab sellele sisule jõu ja valitseva koha meie psüühis? Ilmselt selle tundejõud ja tundevõimsus, mille tugevus irvitab rahuliku mõistustöö üle. Meie teadvus on mingi sellise sisu mahuni ahendatud. Kõik teised „hingeliigutused" ja huvid on kas teadvusest välja lülitatud või allutatud tollele tundmusi, tollele kogu meie olemust valitsevale ideele või ülesandele. See on üldine psühholoogiline kogemus, et eriti tugevasti tundetoonitatud mulje võib ahendada teadvuse mahtu ega jäta ruumi miskile muule kui ainult iseendale, nagu näit. miski meid masendav valu, mure, raev jne. Sellest üldisest juhisest on meie, mõne idee tundetugevuse kohta toodud näide ainult erijuhus. Me näeme aga kohe, et mõne sellise idee või ülesande valitsevus põhineb ainult tundel — on midagi väljaspool mõistust asuvat, irratsionaalset. See eraldab seda põhiliselt kõigest, mis me tajume, ette võtame, kaaluteldult kavatseme, kõigist veendumusist ja läbimõeldud otsustamisist. Selliseid tundetugevaid „sisusid", mis teadvust suuremal või väiksemal määral ahendavad, jätmata ruumi miskile muule, me nimetame afektiivselt (tundeliselt) ülehinnatuiks. Iga psüühiline sugestiiv-efekt on teatud sisu afektiivse ülehinnangu erivorm.

Saavutab selline sisu mõne inimese elus ja käitumises oma valitseva tundejõu ainult ta enda isiklikust elamusest, siis on meil tegemist autosugestiooni juhuga. Inimene nagu tardub püsivalt ses sisus, ta upub sesse sisusse; kogu ta tähelepanu on koondunud sellele, see kütkestab, juhib, hoiab teda võluvangis ja see sunnib endale alistuma ka tahte ja mõistuse. Tavalises elus on selliste autosugestiivsete sündmustega läbi immutatud armastus ja armumine. Kuid ka teatud edevuskujutelmad, hirm, mure omavad seda tunnust: mõnest ideest vallutatud leiutaja; inimene, kes alati kardab punastuda, end naeruvääristada, hüpohondrik jne. See küünib kuni kinnisideedeni. Kui tugev võib olla selliste autosugestioonide kehaline toime, nähakse näit. kõigist neist „närvilisist" südame-, mao-, soolte-häiretest, peavaludest ja unepuudusest, mis tekivad ainult kartusest ja ootusest, et need võiksid tulla ja mis ka tõesti mõjule pääsevad. Kõige kaugemale küünivad siin teatud „hüsteerilised" ilmingud. Hüsteeriline inimene usub end olevat mingist ebamäärasest suurest hirmust halvatud — ja on seda ka tõesti. Püha Assisi Franciscus oma usulises irdumises sukeldus kannatava Kristuse isiksusse palava igatsusega saada temaga üheks — ja ta ihul tulid nähtavale Kristuse haavade armid.

Samuti tungib maskeeritud sugestioon tuhatkordselt värvi vahetades läbi seltskondlikust elust. Armastaja sugestiivne värbamine „äratab" vastuarmastust. Isa või ema sõna kuulab laps ja usub seda pimesi kuni viienda eluaastani; ülemate käsk või eeskuju mõjub alluvaile „automaatselt". Hingeliigutusis, nagu armastus, kuulekus, imestamine, hirm, kartus, kaastundmus, kaasuvad igal üksikul juhul „teadvusetud" sugestioonmomendid. Sugestiivselt mõjuvad reklaam, ilus vaate-

aken, kiitus; kaasakiskuv sugestiivjõud on sündinud juhil, kõnelejal, kunstnikul, arstil. Kõigil tavalise elu aladel, enamasti aga poliitilisel, religioossel, militaarsel, pedagoogilisel tööpõllul, muusikas ja näitekunstis peitub isiksuse võim — ta võlujõud milleski irratsionaalses, tundevõimsuses, millega ta toime tungib, pigemini söövitub teiste siseellu. Lühidalt öeldud, see kõik põhineb sugestiivseil mõjustusil. Kuid sellest tabatu ei tea midagi sest mõjustusvahendi omapärast.



Hüpnoos palvelas.

Philadelphia kogudus Stokholmis. Eespaluja on palunud, on lauldud ühetoonilisi laule. Väljavalitud, kes täna lähevad eespalvele, põlvitavad, ja nüüd sünnib midagi: keegi naine variseb väikese kiljumisega järsku kokku, teine pea langeb, eespalujad langevad ise samuti hüpnoosi, hüpnootiline seisund levib kulutulena, rida realt klaasistuvad silmad, vajuvad rinnale pead. Sellest õhkkonnast nakatuvad ka uustulnukad. Tõl k. t.

Teisi aga kisub ta elamus kaasa, kusjuures muunduvad nende tunded, neid kistakse sugestiivselt kaasa uskuma, tegutsema — vastu külma kriitikat ja enese tahet.

Kõige selgemaks saab see sugestiooni võim mõnes seltsis, ühiskondlikus rühmitises, kui see moodustab massi — üksteise külge lülitatud, samase teadvusmahuga, ühesugusest teadvusest koos hoitava hulga. Ainult üksik omaette on mõistlik, rahulik ja kriitiline, ta on oma mõtete isand ja otsustab vaba tahtega.

Massis kaob üksik, individuaalsus surutakse viimse võimaluseni alla. Vaadatagu, mida mõeldakse selliste piltidega. Massis kahvatuvad isendi kriitiline teadvus, ta vaba tahe ikka enam ja enam. Ta ei suuda loobuda, end lahti kiskuda massi valitsevast ideest ja massi meeleolust; ta enda individuaalsed erihuvid, ta vastupanu on halvatud ja ta kistakse võimsalt kaasa massi üldisest liikumisest. Ta isiklik „mina" asendub ikka enam mõnest mõttest, ajest või tundest vallutatud massi kollektiivse „minaga". See massisugestioon — sest psühholoogiliselt see on ehtne sugestiivafekt — omab erakordset mõjujõudu ja ilmsesti on ürgne pärand inimese eelajaloolisest arenguloost. Me võime seda tähele panna kõigi kariloomade juures: hirm „nakatub" ja meeletult tormab kari sellest kohast minema; mingi aje kargab nagu säde ühelt karja liikmelt teisele ja võib teatud tingimusil karja koguni hukatusse kihutada. Sedasama sugestiivset jõudu näeme ka koolis: mõni laps köhib või kannatab mingisuguste tõmblemiste all — ja nagu kulutuli levib närviline häire ja haarab kogu kooli. Tähelepanuväärsem on massi meeleolude, kuulujuttude levimine, millised levivad tavatu kiirusega, mida usutakse ja suurendatakse; sõja ajal võib seda sageli tähele panna. Maailmasõda andis sellest küllalt elavaid näiteid, kuidas massi hulgas tekkis kabuhirm ja millised olid hirmu või viha mõjul tehtud ohjendamatute tegude tagajärjed. Sedasama pandi tähele ka revolutsiooni ajal, kus

rahutused ajasid massi tänavaile; sellega poleks üksik inimene oma rahulikus ettevaatlikkuses kunagi hakkama saanud. Ka meeltepetted levivad massis. Kui 1914. a. augustis inglased pärast Mons'i lahingut Kluck'i armeest jälitatuna, surma ja vangilangemise hirmust aetuna lõuna poole taganesid, nägi sõjavägi õhtutaevas inglit ja pidas seda kaitse ja rahu märgiks. Seda nägemust (õhtutaeva pilve ümbertõlgitsemist) ei näinud ainult üks, vaid kogu sõjavägi oli vallutatud sest meeltepettest, sest massiillusioonist, lähtudes ühesugusest valitsevast meeleolust. „Mons'i ingel" oli maailmasõja esimesi legende.

Nõnda võiksime tuua veel arvutu hulga näiteid, sest kogu sotsiaalne elu on sugestiivseist mõjustusist läbi immutatud. Ja ei puudu seepärast ka selle arvamuse eest võitlejad, et neil mõjustusil peamiselt põhinevatki ühiskonna, „kollektiivpsüühi" moodustamise võimalus. Kõik tunded, mis teistega kaasa elatakse, sümpaatia ja antipaatia, kõik sotsiaalsed ajed viib see uurimissuund seosesse sugestiivse vastuvõtlikkusega. Ühiskond ei teki mitte, nagu Rousseau arvas „Contrat social'is", vabal kokkuleppel ja mõistuse kaalutlusel: see tekib ajeliselt-impulsiivselt, iga ta liikme sisemisist vajadusist, ja need ajed on irratsionaalsed ja tihedasti seotud arengulooliselt päritud tundeerksuse eeldustega — sugestibiliteedi ehk sugereeritavusega. Kaalutlused ja korrastused on ainult selleks, et ajeliselt tekkinud rühmitisi organiseerida, vormida, kujundada. Sotsiaalsed ajed ja sugereeritavus pole teineteiseta, eraldi võimalikud.

See teooria annab sugestioonile sotsiaalses kultuuris määratusuure tähtsuse. Ja me tunnetame: mis arst mängu paneb oma hüpnootilis-sugestiivseis katseis, see on ainult metoodiliselt eriline, täpselt välja-

töötatud, keskendatud psüühilise mehhanismi vorm, mis aga ka muidu kõikjal mõjub, kõikjal on läbi põimunud kõigi tavalise elu sündmuste ja nähtustega.

IV. Hüpnoosi tehnika.

1. Fastsinatsioon ja mesmerism.

Pöördudes tagasi katse ja vaatluse juurde, püüame täpsemalt tundma õppida, kuidas inimene pannakse hüpnoosiseisundisse ja sellest äratatakse. Hüpnootilise tehnika käsitlemises on mitmesuguseid kõrvalekaldumisi ja erinevusi. Me valime selle selgitamiseks vabalt näite, mida võidakse igapäev tähele panna närviarsti kõnetundidel. Kõne on isikust, keda pole veel kunagi hüpnotiseeritud.

Hüpnotiseerija asetab ta mugavasse tugitooli istuma, jääb ta ette seisma ja kõneleb pikkamisi poolvalju, väga tungiva häälega, pidades alati üksikute lausete vahel rahulikke pause, umbes järgmist: „Ma panen teid nüüd unesarnasesse seisundisse ja selle vältel kasvab mu mõju tavatult teie närvide ja psüühiliste avalduste suhtes. Selleks on vaja, et te suhtuksite kõigesse sellesse, mis ma ütlen, suurima sisemise innukusega. Lõdvendage kõik oma kehaliikmed ja vaadake mulle rahulikult ja terava pilguga otsa.“ Nüüd järgnevate lausete ajal kummardub hüpnotiseerija pikkamisi ettepoole, nõnda et ta nägu jääb umbes poole meetri kaugusele hüpnotiseeritava näost. Seejuures vaatab ta kogu aeg tema ninajuurele. Mõnikord on soovitav mõjustatavast isikust „läbi vaadata“, nihutades nägemisteljed ilmlõpmatusse. Sellega omandab hüpnotiseerija pilk teatud teravuse ja irdumuse,

mis hüpnotiseeritavat mõjustab fastsineerivalt, s. t. nagu nõiduvalt või „ärategevalt".

Kuna nüüd hüpnotiseeritava silmad on kütkestatud hüpnotiseerija pilku, see jätkab: „Teie liikmed on täiesti lõdvad. Te vaatate mulle teravasti otsa. Üha enam märkate te minu pilgu mõju. Te hingate rahulikult ja ühtlaselt; jääte ikka rahulikumaks ja unisemaks. Väsimus suleb teie silmad ja teie närvid saavad puhata. Te tunnete end hästi, olete ainult roidunud ja väsinud. Teie liikmed on rasked, te ei suuda neid liigutada. Ikka raskem on teil silmi lahti hoida; teie laud pilguvad; silmamunad „põlevad". Välismaailm kaob teie silmist üha enam. Teie silmad vajuvad kinni." Ja tõesti, reeglipäraselt sulguvad nüüd hüpnotiseeritu silmad. Kui seda ei peaks juhtuma, siis need suletakse kerge liigutusega ja hoitakse mõni hetk kätt kergelt hüpnotiseeritu laugudel. Siis jätkatakse endiselt: „Teie ümber läheb ikka pimedamaks, välismaailm kaob ikka enam ja teie uni muutub üha sügavamaks. Te langete ikka sügavamasse ja sügavamasse unesarnasesse seisundisse. Minu mõju läheb ikka tugevamaks. Te kuulete ainult, mis mina ütlen, mõtlete ainult, mis mina mõtlen. Te magate sügavasti ja rahulikult. Teie silmad on kõvasti suletud, teie liikmed on täiesti minu mõju all." Nüüd saabub tõesti katalepsia (vrd. lk. 14 ja 55).

Mõnd teist isikut hüpnotiseerime veidi teisiti. Me paneme ta sohvale istuma ja jääme temast paremal pool, näoga tema poole, seisma. Siis ütleb hüpnotiseerija samasuguse poolvalju, nõudliku häälega nagu varemgi, kuid peab üksikute lausete vahel pikemaid pause: „Sulgege silmad. Kujutelge, et te olete väga väsinud ja tahate kangesti magada. Olge üsna rahulik ja ärge mõelge millestki. Lõdvendage kõik oma

liikmed. Nüüd hingake rahulikult ja sügavasti, nõnda nagu magades. Nüüd panen ma oma mõju teie närvide kohta maksma, tehes kergeid tõmbeid üle teie keha." Siis hakatakse 10-sekundiliste vaheaegadega (mõlema käe sõrmeotstega) tegema aeglasi rütmilisi tõmbeid, hüpnotiseeritu laubalt alates üle rinna ja keha ikka ühtlases aeglases tempos.

Iga kolmanda kuni viienda tõmbe järel lausutakse pikkamisi ja tungivalt: „Te märkate, kuidas te pikkamisi muutute ikka vaiksemaks ja rahulikumaks. Teie hingamine on ühtlane ja selline, nagu unisel inimesel. Teie närvid saavad puhata, pea on raske, liikmed väsinud ja lõdvad. Terve keha on väsinud ja tahab puhata. Iga tõmbega kasvab mu mõju. Rahu muutub üha sügavamaks ja sügavamaks. Teie tunnete end suurepäraselt, kuid üsna roidununa ja väsinuna. Välismaailm kaob üha enam. Unesarnane seisund levib ikka enam; ta mähib teid täiesti endasse. Minu mõju teie närvidele kasvab kogu aeg. Teie liikmed on täiesti tahtejõuetud. Teie uni muutub üha sügavamaks. Te kuulete ainult seda, mis mina ütlen. Teie keha on täiesti minu mõjustuses. Teie silmad on suletud; te ei suuda neid enam avada." Tõepoolest pole tal enam võimalik silmi tahteliselt avada, ja on võimalik kindlaks teha ka teisi katalepsia tunnuseid.

Esimene kahest meetodist põhineb Faria ja Braid'i rajatud hüpnotismi käsitlusel. Seda nimetatakse fastsineerimismeetodiks. Teine on välja töötatud Mesmeri ja Puységur'i algse kogemuse järgi. Arstlikust seisukohast lähtudes on see palju soovitatavam, sest siin jääb ära mõlema tegutseva isiku pilkude „võitlus", selle asemel vajub isik sujuvalt arstlikuks otstarbeks vajalikku seisun-

disse. Seda nimetatakse Mesmeri joonte meetodiks (Mesmeri passe'd).

Rõhutame aga kohe, et edukaks hüpnotiseerimiseks on vaja sissetundvalt kohaneda iga isendi erijoontele. Isendist on ka olenev, kui kaua vajatakse aega hüpnootilise seisundi saavutamiseks. Fastsinatsioon peab sihile jõudma 1—3 min., joonhüpnotiseerimine 3—15 min. pärast. Iga uue hüpnoosiga muutub hüpnotiseerimine kergemaks. Mõne korra järel ollakse harilikult juba niikaugel, et saatelauseid pole vaja enam täie lausega väljendada. Hüpnootiline seisund saabub eelmiste hüpnooside järelmõjustaval toimel iseendast.

Hüpnotismi kaks mainitud käsitlemisviisi on ainult põhitüübi näited, kuid peale nende on veel palju teisi, mis samuti võivad tagada tulemusi. Joonhüpnoos on soovitatavam kui fastsinatsioon, eriti selliste isikute juures, kelle hüpnotiseerimisel pilgu kasustamine osutub teatud põhjusil raskendatuks, või kui see ei näi tagavat tulemusi. Leidub närvilisi inimesi, kes ei kannata välja teise teravat pilku, vaid muutuvad sel puhul rahutuks, kartlikuks, erutatuks või segaseks. Edasi leidub iseloome, kes ei suuda end koondada, iseennast alati vaatlema ja kontrollima peavad, või kel on mingi pelglik abitu kahtlus jne. Sageli tuleb selliste isikute juures otse sundiva jõuga mingi aje puhul ilmsiks vastuaje, mis segab protsessi käiku. Ka kõigil noil juhtudel kasustatagu joonhüpnoosi.

Mõlema mainitud meetodi psühholoogiline erinevus peitub järgmises: fastsinatsioon loob kergesti keskenduvate, sisemiselt ühtlaste inimeste juures parimad sisemised eelsoodumused teadvuse mahu kiireks ahendamiseks. Joonhüpnoos seevastu loob keskendumatute juures ilma tugeva tahtejõulise kaastööta pari-

mad välised eelsoodumused tundeelu lõdvendamiseks ja vaibumiseks täielikku passiivsusse. Viimasel juhul on tähtsad välised olud ja tingimused: rahulik, vaikne, poolhämar tuba jne.

2. Teised talitusviisid ja kunstvõtted.

Hüpnootilise seisundi saabumine on seotud teatud, hüpnotiseerija ja hüpnotiseeritava vahelise kontaktiga (ühendusega). Seda kontaktiloomist soodustavad hüpnotiseerija signaalid, ärritused või väljendused, mis samal ajal ühtlasi aitavad välja lülitada muud psüühilist aktiivsust. Eeskätt kütkendab hüpnotiseerija hüpnotiseeritava tähelepanu kas ühe või mitme tundemeele kaudu. Selleks aitas kaasa näit. fastsinatsioon. Seda võidakse asendada ka Mesmeri joontega või pärast silmade sulgemist jätkata (Richet). Kuid niisama hästi on nägemismeele paelumiseks võimalik kasustada mitte ainult fastsinatsiooni, vaid näit. mõnd klaasnööpi, või lasta silmitseda püstitõstetud nimetissõrme. Braid'il on mainitud eriline „hüpnoskoop" — poolkerajas, mustast puukuulist ümbritsetud lihvitud klaasnööp. See on loomulikult tarbetu. Nägemise asemel võib mõjustada ka kuulmist. H e i d e n h a i n on selleks kasustanud igas tavalises elektrikellas leiduva Neffi vasara tärisemist. Ka hääldatud sõna kuulub siia; poolvaljude lausete monotoonsus, mis hüpnotiseerija kõneleb, fikseerib (kinnistab) kuulmist ja „suigutab magama". Mõned autorid lasevad hüpnotiseeritavail endil tasakesi ja aeglaselt lugeda, mistõttu nad muutuvad uniseks iseenda hääle mõjul. Ma olen optilisi ja akustilisi mõjustusi nõnda ühendanud, et lasen täiesti pimedas toas silmitseda väikest, nõrgalt helenduvat Geissleri toru, mis monteeritud ühele induktorile. Nõrgalt vilkuv nägemisärritus liitub siin induktori ühetoonilise kahinaga. Sellised seadised pole aga kordaminekuks sugugi vältimatud. Paljudel juhtudel piisab sellest, kui hüpnotiseeritavale käsi laubale panna ja talle sosistada tasakesi kõrva magamauinutamise sugestioone. Lõpuks on sedasama toimet võimalik saavutada ka nahameele kaudu. Kerge puudutusega rütmilised tõmbed üle kogu keha või üle lauba, oimu ja näo, või käe asetamine laubale või silmadele, kätest kinnihaaramine ja muu mõjustavad samas mõttes. Leidub hüpnotiseerijaid, kes hüpnotiseeritavail tõmbavad üle rinna, teised seevastu väldivad iga otsest puudutust ja teevad ka Mesmeri jooni nõnda, et nende sõrmed ei puudutaks hüpnotiseeritava keha.

Nende teisendite ja lausutud sõnade kombinatsiooniga võidakse välja töötada väga mitmesuguseid käsitlusviise, mis kõik üksikuil juhtudel võivad tulemusi anda. Oleleb ka nn. v ä l k h ü p n o o s, millest juba kõneldud. See käsitlus on aga soovitatav ainult korduvalt hüpnotiseeritud inimeste juures. Mitmelgi põhjusel välditagu seda. Selle kasustamisel on otstarbekaim talitada nõnda: „Ma puudutan nüüd teie laupa silmakulmude vahelt. Niipea kui ma oma käe ära võtan, te magate. Üks-kaks-kolm . . .“

Tahetakse hüpnoosi süvendada, tehtagu aeglase rütmiga mõned õrnad jooned üle lauba ja näo, lausudes: „Uni läheb ikka sügavamaks ja sügavamaks. Nagu paks, tihe udu asub teie ja maailma vahel. Tahe ja teadvus puhkavad täiesti. Te kuulete ainult mind, muud midagi. Te magate sügavasti.“

Paljud autorid on kirjeldanud mitmesuguseid vahendeid ja kunstvõtteid, mis hüpnoosi soodustavat. Nende kõigi otstarve on tõsta kahtlevate inimeste hüpnoosiusku ja seega ühtlasi ka vastuvõtlikkust sellele. Nõnda kasustab G r o s z - m a n n sidekesta-refleksi vahetult enne pilkhüpnoosi, kusjuures ta hüpnotiseeritavale ütleb: „Teie silmad on juba nii väsinud, et te neid peaaegu ei tunnegi enam“ — ja kordab siis sidekesta-refleksi uuesti. See on sidekesta kuivumisega loomulikult nõrgenenud ja sellest järeldab hüpnotiseeritav, et hüpnoos juba mõjub. L é v y - B r u h l laseb fikseerida punast risti hallil põhjal ja „sugereerib“ silmade sulgemisel, et roheline järelpilt on hüpnoosi tulemus [1]). Teised autorid soovitavad fikseeritavat nööpi jm. nõnda hoida, et hüpnotiseeritaval tuleks oma silmamune pöörata veidi üles- ja kergesti sissepoole — liigutus, mis silmi valmistab ette „loomulikule“ uneasendile. F o r e l töötab selliselt katalepsia saavutamiseks, kusjuures ta kasustab mõnd tugitooli, mille toele hüpnotiseeritava käsi on asetatud nõnda, et sellises asendis hoidmisest tekib katalepsia juba iseendast. Nõnda on kirjeldatud veel paljusid teisigi väikesi kunstvõtteid. — Teised autorid jälle lähtuvad erilisist kogemusist ja teooriaist, mille põhjal nad näevad hüpnoosi tulemusi kindlas seoses olevat teatud tingimustega. Nõnda A b r u t z, kes peab vajalikuks 16—20 „laskuvat“ joont, mis on suunatud peast jalgadeni, ilma keha külge puutumata; või H a u p t, kes nn. „kuklakäes“, s. o. hüpnotiseerija käes, mille viimane pannud hüpnotiseeritava kuklale, näeb (hüpnoosi) tõstvat

---

[1]) Tegelikult see roheline pole midagi muud kui punase komplementaar- ehk täiendusvärv, mis alati järgneb punase eseme kauakestnud silmitsemisele; nõndasamuti tekib kollase eseme silmitsemisel sinine järelpilt jne. Tõlk. t.

momenti. Psühholoogiliselt väärtuslikem on V o g t'i „fraktsioneeritud (järgustatud) hüpnoos". Sageli saadakse mulje, et eriti esimeste hüpnooside ajal saavutatakse küll unisusseisund ja tõstetud kuulekus, kuid ei võida veenduda hüpnootilises toimes. Sellisel juhul suudab sugestioon ka posthüpnootiliselt püsitada suurt väsimust. Hüpnotiseeritu äratatakse nüüd üles ja hüpnotiseeritakse veel kord — sugestiooniga, et iga järgmine hüpnoos mõjuvat üha tugevamini. Seda võidakse järgemööda mitu korda korrata ja nõnda saavutatakse kasvav ja kiire hüpnotiseeritavus. Lõpuks kasustavad Kaufmann ja uusimal ajal Schilder ja Kanders raskete närvihäirete ravimisel hüpnotiseerimisega kombineeritult mingit unerohtu, mille abil ka ilma hüpnoosita võib saabuda uneseisund. — Ja nad rahulduvad sellega, et sellise une ajal hoida raporti eriti intensiivsena. Ma suhtusin sellisesse käsitlusse algul eitavalt, kuid olen vahepeal Viini kliinikus näinud Schilder'it sellega saavutavat erakordset edu — ka koguni raskesti hüpnotiseeritavail rahutusjuhtudel, nagu deliirium, ajuhaigused pärast grippi ja epilepsia (langetõbi) hämarusseisundis.

3. Hüpnotiseerija hingelisi lähtekohti.

Välja arvatud Vogti „fraktsioneeritud" meetod, ma ei kasusta ühtki ülalkirjeldatud kunstvõtet ega soovita seda ka teistele. Soodumus, mis need mõnel üksikjuhul tõesti anda võivad, kaalutakse üles hädaohuga, et nende kasustus võiks reeta hüpnotiseerija sisemist kindlusetust. Iga hüpnotiseerimise õnnestumiseks on tähtsaim hüpnotiseerija absoluutne, eksimatu enesekindlus. Iga hüpnoos, mis kord juba alatud, viidagu vastuvaieldamatu järjekindlusega lõpule. Edu saladus peitub hüpnotiseerija paindumatus tahtes. See kehtib kõikide käsitlusviiside kohta ja ületab ka hüpnoosi tehnika. See pole mingi paradoksaalne fanatism, vaid see vastab sellele juhisele ja ta psühholoogilisele tähtsusele, kui näit. P u y s é g u r ühel raskel juhul alles 30-tunnise „mesmerismiga" jõudis sihile, või kui W e t t e r s t r a n d haige ikka uuesti käsile võtab, kuni ta alles pärast 70 katset suutis teki-

tada hüpnootilise seisundi. Hüpnotiseerija paindumatu tahe võidab psühholoogiliselt kõik sisemised takistused. Tema efekt tuletub rapordi olemusest. Seepärast omavad need ohjendamatud ja teatraalsed „lavahüpnotiseerijad" (nende tegevus tuleks seadusega keelata) sellist menu, et neid pole kunagi torganud vastutustunde terav okas, et nad pole kunagi kahelnud iseendas ega oma „võimeis".

Kriitiliselt mõtlevale arstile on omane karm vastutustunne; ta on harjunud iseennast ja oma käitumist kainelt arvustama. Seepärast võib esimeste hüpnotiseerimiskatsete puhul tõesti juhtuda, et ta oma kindlusetust ja kõhklemist kuidagi reedab, mis tahtetult võib üle kanduda hüpnotiseeritavasse ja häirivalt mõjustada raporti nende mõlema vahel. Siis on hüpnoosi õnnestumine hädaohtu sattunud ja see asjaolu võib, ehk küll teenimatult, kõigutada arsti autoriteeti. Selliseist muljeist ja kogemusist on tingitud hüpnoosi — täiesti õigustamatu — eitamine mitmete arstide poolt. Arusaadav, et seda on suurel määral soodustanud ka mitmesugused varieteekunstnikud ja petised, kes seda vähimagi väärikus- ja vastutustundeta kasustavad lõbustamis- ja teenimisotstarbeks. Samuti aga ka kriitikavaese kirjanduse, eeskätt ajakirjanduse ülifantastilised ja kõmulised liialdused [1]), mis rahuldavad ainult tavalise lugeja kõmujanu, välja kannatamata kriitikat. Öeldust võidakse järeldada kaht: just nimelt see hüpnoosi õnnestumiseks vajalik hüpnotiseerija paindumatu tahe paneb hüpnotiseerijale väga suure vastutuse. See vastutus pole sugugi väiksem kui kirurgi vastutus mõne operatsiooni puhul.

[1]) Vrd. ka Tallinna hüpnotiseerija Johansoni ja teiste lugusid „Uudislehes" ja mujal. Tõlk. t.

Selle nõude õigustatus selgub veel paremini hiljem, käsitelles hüpnoosiga seotud ohte ja kahjusid. See vastutus on väga mitmekülgne: hüpnoosi moraalne õigustatus, selle parima vahendina kõlbavus vastava otstarbe saavutamiseks, kindlaksmääramine, kas hüpnoos on vastavale isikule kohane, ilma et see kahjustaks või isegi ähvardaks ta tervist jne.

Selle vastutuse rõhutamine tähendab juba, et hüpnoosi rakendamisest peaksid loobuma kõik võhikud sõna laiemas mõttes, s. t. kõik inimesed, kel pole põhjalikke teadmisi haiguste põhjusist ja ilminguist. Võhikute hüpnoos, kuhu kuulub ka „pedagoogiline" hüpnoos, nagu me hiljem näeme, on hädaoht avalikkusele kui ka üksikule isikule, kes selle küüsi satub. Seda enam, et see osutub nii mugavaks alaks edevuse rahuldamisel, imetlemisvajaduse ja võimutunde puhul ning hooplemisel. Ükski mõistlik inimene ei lase end opereerida „nurgaarsti" poolt, olgu ta vaated arstide võimete kohta nii vildakad kui tahes. Ka paari saapaidki ei lase keegi teha võhikul — valmistaja peab olema tuntud hea kingsepana. Kuid ainult (imelik küll) oma „hingega" lasevad sensatsioonijanused ja kriitikavõimetud inimesed mängida selliseil veiderdajail ja petistel, kes on end ümbritsenud valesti teenitud aupaistusega. Iga puberteediealine „kollanokkki" ei kohku tagasi mõne kuuleka objekti kallal kord katsumast oma hüpnootilist „jõudu", et seega end suuremas või väiksemas ringkonnas huvitavaks teha. See hädaoht kahjustab ikka veel head ja kasulikku asja ja ainult kogu üldsuse enesekaitse võhikute kuritegelise mänglemise vastu võib siin aidata. Sel põhjusel aga on igaühel kasulik teada midagi hüpnoosist ja sellega seotud probleemidest.

4. Hüpnoosist äratamine.

Inimese äratamine hüpnoosist sünnib sarnaselt hüpnoosi panemisega. Otstarbekam on sel puhul talitada nõnda, et pärast ravisugestiooni lõpetamist peetakse mõneminutiline pikem paus, mille vältel tuleb olla täiesti vait ja liikumata. Pärast seda pausi kõrvaldatakse kõik sugestioonid, mille posthüpnootilise toime järele pole vajadust. Siis öeldakse umbes järgmist: „Nüüd äratan ma teid üles. Ma loen 1-st kuni 10-ni. Iga arvu hääldamisega te muutute ikka erksamaks. Te märkate, kuidas te muutute ikka värskemaks ja väljapuhanumaks. 10 puhul te olete juba täiesti ärkvel, heas tujus, töötahteline ja elurõõmus. Te ei tunne enam mingit väsimust ega seisundi järelmõjustavat ebamugavust." Siis loetakse pikkamisi, lõpupoole veidi kiiremini 1—10 — ja selle arvu juures tõmmatakse hüpnotiseeritul käega üle pea või võetakse ta käest kinni — ja ta on ärkvel. See äratamisviis, mida indiviidi järgi loomulikult tuleb mitmes teisendis kohandada, pole tuhandete hüpnooside puhul ühelgi juhul ebaõnnestunud.

Mõnikord vaidlevad hüpnotiseeritud selle vastu, et nad on „maganud". Selliseid kahtlemis- ja usaldamatusjuhtumeid on ilmsiks tulnud mõne hüpnoosi puhul, mis oli täiesti õnnestunud. Enamikul sellistest juhtumeist aga vaieldakse, kui seda tehakse, hüpnootilise seisundi vastu täiesti õigustatult; ses suhtes ärgu lastagu end enesepettest meelitada. Sellistel juhtudel korratagu katset suure kannatlikkuse ja ettevaatusega ikka jälle uuesti. Mõnikord võib ka juhtuda, et inimene koguni juba hüpnoosi ajal, ehkki ta muidu näis olevat väga kuulekas, tähendab: „Ma ei maga ju veel sugugi." Sellistel juhtudel on soo-

vitav kasustada Vogti fraktsioneeritud hüpnoosi (vrd. lk. 74). Soovitav on hüpnotiseerimisel mitte kasustada sõna „uni", vaid parem kõnelda unesarnasest seisundist, mis ka tõsioludele paremini vastab, ja alati juurde lisada: „Te kuulete täpselt, mis ma ütlen." Seda tehakse selleks, et efekt kohe tekiks, ja kui see tekib, et see ei äratak vähimatki kahtlust, et hüpnoos tõesti oli toimunud.

Objektiivseid kehalisi tunnuseid hüpnoosi oleluse määramiseks pole peaaegu olemaski: eeskätt vahest see, et silmalaugusid pole võimalik vabal tahtel avada. Katalepsia, kus see esineb, on heaks hüpnoosi tunnuseks. Kuid on teada täiesti õnnestunud hüpnoose, kus katalepsia puudub. See oleneb peamiselt iga juhu omapärast.

V. Hüpnoosi ja sugestiooni seletused.

1. Hüpnoosi arenemisloolisi põhijooni.

Kõik seletused pole sel määral jäävad ega kindlad uurimustulemused, nagu seda on avastatud faktid. Nii ei imesta meid, et hüpnootiliste ilmingute seletus on oma ajaloolisel arenemisel läbi teinud väga olulisi muutusi ja eksisõite. Teatud ühtlus valitseb sel alal võib-olla alles alates ajast üks inimiga tagasi. Sellal reisis keegi Hansen, esimesi lava-hüpnotiseerijaid, läbi Euroopa, äratades imetlust ja tekitades kõmu oma jõudlustega. Tema silmapiirile-ilmumine põhjustas, et Saksamaal seda asja teaduslikult uurima hakati. Heidenhain, Preyer ja Bäumler — kuulsad arstiteaduslikud suurused — kandsid kokku esimesed materjalid. Eulenburg, Benedict, Krafft-Ebing, Forel, Wetterstrand, Moll, Dessoir ja paljud teised uuri-

jad ehitasid saadud kogemusil edasi. Samal ajal ühinesid selle küsimuse uurimise emamaal — Prantsusmaal põhimõttelisis küsimusis mõlemad valitsevad koolid, Pariisi (Charcot' juhatusel) ja Nancy kool. Sellest ajast alates on siin-seal küll mõni tähelepanuväärv töö nende probleemide üle ilmunud — eeskätt Janet' eeskujulikud uurimused —, kuid põhimõtteliselt uut pole hiljem enam suudetud anda.

Sellest hüpnootilise ala uurimise pöördekohast alates on üldiselt kindlaks saanud, et hüpnoosi ilmingud ja nende toimetulemine on seletatavad puht-psühholoogiliselt, et ainult nõnda neid ongi võimalik seletada. Ei tarvitse salata, et need psühholoogilised seletused pole veel kaugeltki rahuldavad ega küllalt piisavad; kuid tööhüpoteesina ületab psühholoogilise seletusviisi nõudmine oma teaduslikult kasustatavuselt ja rakendatavuselt iga teise võimaliku seisukoha ja seletusviisi.

See pole aga alati nõnda olnud. Veel tänapäevalgi on rahva üldine arvamus elavalt kütkestatud kõmulisest ajakirjandusest, võltsist filmiromantikast, edevaist „lava-hüpnotiseerijaist" ja end kõmuliselt reklaamivaist „ravimagnetopaatidest", kes soodustavad seda rahva arvamuse levimist, et hüpnoosi olemus polevat seletatav täiesti arusaadavalt juba tuntud ja loomulike jõudude abil. Kuid vaatamata selle arvamuse kahtlasele põlvnemisele on ta sisus siiski midagi seesugust, mida tõikadega pole võimalik kummutada. See on enam maailmavaate küsimus, kas hüpnoosi selline üleloomulike jõudude abil seletamine (siia kuuluvad ka nn. okultsed jõud) on vastuvõetav või tuleb seda põhimõtteliselt hüljata.[1]) Siin võib

[1]) Vrd. M. Messer, Okultism ja teadus. „Elav Teadus" nr. 7. T. t.

öelda ainult üht, et seegi võib jääda otsustamata, kas oleleb nähtusi ja ilminguid, mis pole loodusteaduslikult seletatavad tuntud seaduste ja jõudude abil — hüpnootilisi nähtusi aga ei tohita lugeda selliste hulka. Nagu juba mainitud, sobib nende puhul loomulik, psühholoogiline tähendus, ja selliste küsimuste rahuldavaim lahendus võib olla ainult psühholoogiline. Kuid mõnd teisitimõtlejat ei saa siin ümber veenda mitte tõikadega, vaid ainult enam maailmavaatelist laadi arutlustega. Teadus peab jääma ja jääb püsima sellele oma äraproovitud, kindlale metoodilisele vaatekohale, et ta ühtki nähtust ei sule välja loomulikust seletusviisist.

Igatahes oleleb tugev vool, mis püüab hüpnoosi ja sugestiooni seletada sootu teisiti. Siin mõeldakse kas mingile „magneetilisele" elujõule, uurimatule, ebamäärasele ja salapärasele, mis hüpnoosis levivat sugereerijalt sugereeritule, või kõneldakse jälle teissuguseist, müstilis-okultseist mõjustusist. Seega läheneb hüpnoos avaliku arvamuse hinnangu järgi nn. telepaatiale ehk mõttesiirdele, telekineesiale ehk elutute asjade kaugmõjustamisele ja teistele sellistele „üleloomulikele" võimeile, nagu näit. selgeltnägemine ja materialisatsioon. See hüpnoosi veidi tume ja vaieldav naabrus on andnud talle erilise rahvapsühholoogilise aupaiste, pole aga olnud kunagi soodus ta teaduslikule tunnustamisele ja kasustamisele. Nõnda sattus ta „kutsumatute külaliste" kätte ja on veel tänapäevalgi nende kätte sattumise hädaohus. Hüpnoosi selline kahepaikne asukoht teaduse ja müstika vahel seletub ajalooliste põhjustega, mis järgnevad hüpnoosi teooriate arengust.

Teatavasti avastas Mesmer (1734—1815) hüpnotiseerimise nn. Mesmeri joonte abil. Mesmer oli

seiklev iseloom, ilma teadusliku kriitikata ja tõenäoliselt ka liiga kergemeelne. Ta oli veendunud, et ta on avastanud tundmatu loodusjõu, nn. loomse magnetismi, mida võidakse kasustada ravimiseks. Pärast lühikest ja vähe tähelepandud tegutsemist Viinis siirdus ta Pariisi. Nagu iga arstiteaduslikku avastist avalikus elus vaimustatult ja ilma kriitilise hinnanguta ülehinnatakse, nõnda juhtus seekord Pariisis ka „loomse magnetismiga". Mesmer sai päevakangelaseks. Kuna teaduslik arstiteadus osavõtmatult kõrvale hoidus ja Teaduste Akadeemia mitmel istungil ja katseseansil mingile rahuldavale seisukohale ei jõudnud, laskis minister teaduse poolt tähele panemata jäetud ja rahva poolt imeteldud mehele sisse seada erihaigla. Ses haiglas seisid voodite vahel raualaastudega täidetud anumad, et tõsta „magneetilist toimet". Siit sai, eriti kantuna markii Puységur'i vaimustusest, hüpnoosi kui mingi erilise magneetilise jõu uurimine oma alguse ja tungis kõigisse rahvakihtidesse. Hiljem omandas selline uurimine müstilise kuue.

Me näeme midagi sarnast Saksamaal, kus romantika ajajärgul mesmerismi kuulsus väga levis. Umbes sel ajal olevat Reichenbach esimesena näinud „loomse magnetismi" magneetilist väljakiirgamist — kätest ja ka kogu kehast. Ta istus tundliku, närvilise inimesega täiesti pimedas ja nägi siis nn. „Od'i" kiiri värviliste, hajuvate joontena ja katetena ümbritsemas „tundliku" („sensitiivse") inimese keha. Reichenbach käsitab seda „Od'i" ähmaselt kahepaikses mõttes. Kord on see tal elujõud või energiakiirgamine, just nagu „magnetism" Mesmeri käsituses — kord jälle mingi inimese tõelise ehk kõrgema olemuse müstiline manifestatsioon. Sellal tungis Saksamaale india tarkus ja selle uurimine, ja selle müstika värvis „magnetismi" romantilist tähendust uute värvidega. Seejärgi on inimese olemusel mitu astet ja inimene võib maailmast irdumisega ning usuasjusse süvenemisega madalailt maiseilt astmeilt tõusta kõrgemaile, ülimaile astmeile. Odilises kattes arvati ära tundvat üht säärast kõr-

gemat astet, „astraalkeha". Teadvusetu oleku puhul eraldub astraalkeha maisest kehast — ja selline irdumine leiab silmatorkavamalt aset just hüpnoosis. Astraalkehale alluvad „odilis-magneetilised" jõud, mille abil ilma maise inimese tahteta ja teadmiseta võib sünnitada üleloomulikke ilminguid. Nõnda said ka sugestioon ja selle toime müstilise kuue. Ja siin me näemegi seda ajaloolist põhja, mispärast veel tänapäevalgi paljude inimeste arvamus peab hüpnotismi ja okultismi ilma vähimagi meile arusaadava aluseta häiks naabreiks. Sest ka telepaatia-, selgeltnägemis-, telekineesia-, materialisatsiooni-ilminguid ja toimeid, kummitamist jne. on püütud „seletada" nendesamade müstilis-magneetiliste jõududega, kusjuures esile nihkus kas „üleloomulik-astraalne" või bioloogilise energia näivalt „loomulik-magneetiline" moment. Okultismgi on ühe osa oma vaatekohti ja teooriaid ammutanud Mesmeri ja Reichenbach'i aegsest hüpnoosi uurimise romantilisest ajastust. Jutt „magneetilisist kiirgamisist", mingist erilisest, tundmatust energiast, mis olevat omane teatud inimeste organismile, pole hüpnootiliste nähtuste seletamisel vaikinud veel tänapäevalgi. Vist küll seepärast, et nõnda oli võimalik usutavaks teha ja seletada ka teatud okultseid oletusi. Sellise energia kiirgamist on katsutud fotoplaadile jäädvustada, selle tugevust elektroskoobiga mõõta (Grunewald), määrata selle keskenduspunkte kehas ja selle vahetut mõju organismidele (Sydney, Abrutz) jne., lühidalt, rakendada nende uurimiseks kõiki loodusteaduslikke tööviise. Selline käsitlusviis loomulikult on ainuke õigustatud ja kindel, et kaheldamatult selgitada selliste jõudude olelust. Õnnestub see, hakkame me hüpnoosile vaatama sootu teise pilguga kui senini. Siiamaani aga pole see veel kaugeltki õnnestunud. Ka uusimal ajal tehtud Kotik'i, Hyslop'i, Schrenck-Notzing'i ja teiste tööd, mis okultseid nähtusi püüavad loodusteaduslikku laadi energeetilise seletusega usutavaks teha ja katseliselt kinnitada, pole metoodiliselt veel kaugeltki üksmeelsed ja äratavad palju õigustatud kahtlusi.

Niisiis võib ja peab uurimus, kuigi objektiivselt möönides seletamatute küsimuste olemasolu, siiski jääma seisukohale, et hüpnootiliste ilmingute seletamine mingite „üleloomulike jõududega" ei näi siiani olevat õigustatud ühegi fakti läbi.

2. Hüpnoosi olulisemate tõikade füsioloogiline seletus.

Esimene arst, kes hüpnotismi hakkas käsitlema loodusteaduslikult, oli, nagu varem mainitud, enam

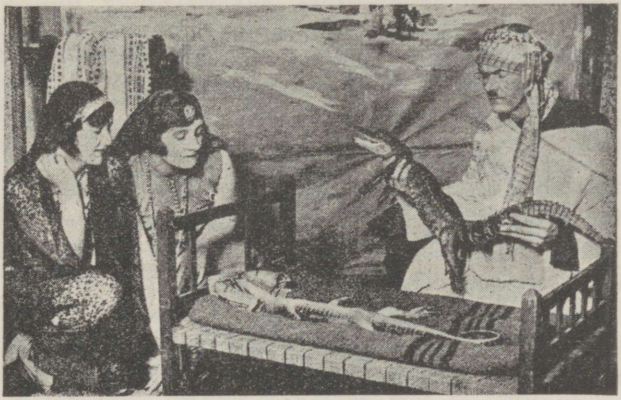
kui kaks inimiga pärast Mesmerit elav inglane Braid. Ta püüdis sel uuel alal rakendada füsioloogilist vaatekohta, s. t. tema ja ta järeltulijad püüdsid uurida, millised inimese organismi elundid või omapärasused võtavad osa hüpnootilise seisundi tekkimisest. See mõeldi olevat tuletatav ajutängurakkude muutunud seisundist ja püüti seda ka tõestada, püüti avastada teatud ajuosi, mis põhjustavad sellise muutunud olukorra jne. Üldiselt ei jõutud kaugemale ebamääraseist hüpoteesidest. Alles uusimal ajal (Schilder) on sellise „aparaadina" ära tuntud teatud ajuosad, mille kaudu ja vahendusel organism muutub uniseks, tulevad toime lihaste kataleptilised seisundid jne. See on huvitav tõik, et siin on arenguloolisel tegemist väga vanade ja primitiivsete ajuosadega. Muuseas, kõik füsioloogilised uurimused peaaegu erandita peavad tõeks une ja hüpnoosi sarnasust, niipalju kui need organismi ja närvikava elulised talitlused kõnesse tulevad.

Charcot, kuulus prantsuse närviarst, võttis oma hüpnoositeooriais lähtekohaks pinge langemise närvikavas ja lihastikus — nõnda on seegi puht-kehaline põhialus. Kuigi ta hüpnoosi psühholoogilises seletuses on andnud määratu palju uut, ei lähtunud ta siiski kunagi sellest hüpnoosi seletamise kehalisest, füsioloogilisest lähtepunktist. Ta uskus metallidel ja magnetil olevat otsest mõju kesk-ergukava pingetugevusele ja püüdis sellest luua erilisi käsitlusviise. Kuivõrd siin veel mõju avaldasid Prantsusmaal Puységur'i ajal kodunenud mesmerismi kooli vaated — seda on raske otsustada. Ta õpetuse toeks kõlbavad veel tänapäevalgi üsna moodsate uurimuste tulemused une ja lihastepinge patoloogiast teatud ajuosade häirete puhul.

Niisama hästi võiks selliseks toeks olla ka — et seda lühidalt mainida — nn. l o o m a d e h ü p n o o s, või vähemasti sellised nähtused teatud loomade käitumises, mida nõnda nimetatakse. Juba enam kui 40 aastat tagasi pani Rieger tähele, et konnad, kui neil õrnalt ja rütmiliselt tõmmata üle selja, langevad kangestunud seisundisse ja tahtele alistumatult säilitavad neile antud kehahoiakud. Hiljem tegi Douran sedasama kindlaks vähkide juures. Kui need pandi peale ja sõrgadele püsti ja sellises asendis hoides neid silitati kõhu alt, eriti saba poolt, rütmiliste liigutustega, vähid kangestusid ses seisundis. On tähele pandud, et ka mõned linnud (näit. kanad) kangestusid sellises sirutumisseisakus. Füsioloog Mangold on neile ja sarnastele nähtusile pühendanud eri teose. Pole küllaldaselt selge, millel võiksid põhineda sellised loomade katalepsiad ja kas neil on hüpnoosiga selles mõttes, nagu me seda inimeste juures tähele paneme, üldse midagi ühist. Nende ühised jooned tõenäoliselt peituvad füsioloogilises tuumas, s. o. samasuguseis närvikava ja lihastiku pinge muutusis. Nõnda kaugele võib uurimusega kaasa sammuda Braid'ist Charcot'ni. Kuid just inimeste juures, kui me meenutame oma tähelepanekuid, ei peitu hüpnoosi olemus kehalises, vaid psüühilises. Charcot, oletades keha ja „hinge" vahel teatud ühtsust, tunnetas esimesena seost hüpnootiliste ja hüsteeriliste ilmingute vahel. Imelik aga on asjaolu, et seda seost hüpnoosi ja hüsteeria vahel, hoolimata selle õigustatusest, on eitanud Nancy kool kui ka mitmed uusimad uurijad.

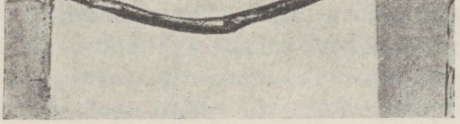
Hüpnootilised teadvusmuutused sarnlevad mitmeti nn. hüsteeriliste teadvusmuutustega, nagu need sageli esinevad pärast tugevaid hingelisi vapus-

tusi, näit. eeluurimisvangistuse ajal. Siin on väga sujuvaid üleminekuid: mul on mitmel korral hüstee-



Võim looma üle.

Eelistatud varieteenumber. Suur hulk loomi, eeskätt krokodillid, alligaatorid, peaaegu kõik linnuliigid ja kodustatud sulgloomad, vähid ja mõned teised alamate loomade esindajad, laseb end panna kataleptilisse seisundisse. Seda teadis ehk juba Mooses, kui on tõsi, et ta Egiptuses vaarao ees „muutis mao kepiks", seda maha visates. Ka meie rästikut on kukla tagant ajukesele pigistades võimalik „kepiks muuta" — panna ta katalepsiasse. Loomade puhul ei tohita aga kõnelda mingist ehtsast hüpnootilisest seisundist, vaid ainult katalepsiast. Tõlk t.



Loomade endakaitse.

Ühe hetkega võib mõni loom — peamiselt putukad — seada end kangestunud kaitse-, nn. „venekoolnu"-seisundisse, kui teda ähvardab hädaoht. Tõlk. t.

rilisi hämarusseisundeid õnnestunud muuta hüpnootiliseks. Vastupidi leidub hüpnoosi läbi saadud kahjustuste, hirmuäratavate sugestioonide jne. puhul juhtumeid, kus nendega liitub hüsteeriline hämarusseisund. Kuid ka hüpnootilise seisundi enda teke on psühholoogile parajaks psüühilise mõjustamisega tekitatud abnormse sündmuse näiteks. Edasi mainitagu, et sugestioontoime hüpnoosis niihästi kehaliselt kui ka hingeliselt on seotud psühhogeensete (hingelise algupäraga) mehhanismidega — nagu seda on ka hüsteerilised ilmingud. Õigustatuks osutub siiski Charcot' vastase vastuväide, et kaugeltki ainult sellised juhud pole hüpnotiseeritavad, kus on tegemist hüsteerilistega; hüpnootiline mõjustatavus on võrratult levinum. Eeldus „hüsteeriliste" ilmingute tekkimiseks on enam-vähem peidetult olemas väga suurel arvul inimesist, keda me tavalisis tingimusis pole vähimalgi määral õigustatud nimetama hüsteerikuiks, koguni ka siis mitte, kui sellised sugemed endale kord juhuslikult on tee läbi murdnud. Kuulus psühhiaater Hoche ütles kord: „Teatud tingimusis on iga terve inimene hüsteerik." Ses mõttes pole sugemed psühhogeensete reaktsioonide tekkimiseks, millest kasvab välja ka hüsteeria, midagi haiglast, vaid üldised konstitutsioonilised omadused, milliseid leidub kogu „inimese" sugukonna rohkearvulisis bioloogilisis tüüpides. Inimesed, kes omavad selliseid sugemeid, on küpsed ka hüpnootilisteks ilminguteks. Niikaugelt on Charcot' paralleel hüpnoosi ja hüsteeria vahel õigustatud. Teiselt poolt osutuvad liialdatuks ta suure õpilase Babinski radikaalsed sõnad: ei olevat üldse mingit hüpnoosi ega hüpnootilisi ilminguid, vaid ainult hüsteeria. See on tõikade läbi kummutatud.

3. Hüpnoosi ja sugestiooni psühholoogiline seletus.

Meie ala psühholoogiliseks seletuseks on olemas kõik eeldused. Sellele mõttele tuli esimesena, juba Mesmeri ajal, prantsuse õpetatud vaimulik isa Faria, kes avastas ka pilguga fastsineerimise. Alexander Dumas on sellele kummalisele mehele oma „Krahv Monte Christo's" püstitanud romantilise mälestussamba. Hiljem soodustas Nancy kool, arstid Liébeault, Liégeois ja Bernheim, psühholoogilise teooria üldist tunnustamist.

Meie tähelepanekuist ja piiritlusist võidakse eeskätt teha kindel järeldus: hüpnoosi teket ja kõiki ta ilminguid valitsev põhimõte on alati üks ja seesama — sugestioon. Kogu hüpnoosi alal ei leidu midagi, mis poleks seletatav sugestioontoimega või mida me ei peaks sellega katsuma seletada. Pealeselle, me oleme tundma õppinud hüpnoosita sugestioone, milliste mõjustused ei erine milleski hüpnootilisest sugestioontoimest.

Mis aga on sugestioon? Selle küsimuse psühholoogiline lahendus peab meile andma võtme kõigi meie tähelepanekute seletamiseks; sellega oleks ühtlasi seletatud ka hüpnoosi probleem.

Vaadeldes sugestiooni tähtsust isendi elus, ühiskonna korralduses ja massis, me juba nimetasime teatud psühholoogilisi eeltingimusi. See, mis me siis mainisime, on kehtiv iga sugestiooni kohta. Sugereeritu võtab sugereerijalt midagi vastu kui viimase tahteavalduse teadaannet, võtab selle oma teadvusse, ja sel vastuvõetud teadvussisul on kalduvus sugereerija tahte järgi määrata järgnevaid psüühilisi ilminguid ja talitlusi. See tendents on väga tugev, sageli

tugevam kui sugereeritu enda sisetõkestus ja järelemõtlemine. See võib mõjuda otse sundusena ja sellisena võidakse seda ka läbi elada; see levib koguni ka selliseile psüühilisile ja psüühilis-kehalisile aladele, mis on enda „mina" tahtele enam-vähem alistumatud.

Nõnda on meil siin siis tegemist sugereeritu isiksuse väljalülitamisega oma tegevusmotiivide määramisest. Sugereerija isiksus asub — elamuse ja reaktsiooni seisukohalt lähtudes — sugereeritu isiksuse asemele. Et sugereerijal on sugereeritu hingeelulises tervikus nii võimas seisukoht, seisneb selles, et ta omab sugereeritu kohta erilist keskset tundetähendust ja tundetoonitust — see ongi mõlema vahel aset leidev raport. See tundetoonitus või psühholoogi erikeeles afektiivne kompleks on sellise võimsusega ja aktuaalse toimivusega, et see matab või lülitab täielikult välja — niipalju, kui need tegevusmotiivi määramisel kõnesse tulevad, — kõik sugereeritu isikus toimuvad ilmingud. See sugereerija tundejõud, see „komplekstoime" sugereeritu suhtes põhineb sugereeritu teatavail eelduspäraselt moodustunud eelkalduvustel; neid nimetatakse kokkuvõttes sugestibiliteediks ehk sugereeritavuseks. Selle tõttu muutub sugereerija mõju sugereeritule sellise mõjujõu ja omapärasusega kompleksiks, et see täidab sugereeritu teadvuse, ahendades selle mahtu ja sulgedes tee igasugustele teistele hingeliigutustele. Need sugereeritavuse eelkalduvused on aga juba kogu inimsoole omased arenguloolselt päritud psüühilised sügavkihid ja tihedas seoses kõigi nende psüühiliste põhivooludega, mida me tajume afektidena ja tunnetena. Viimased on ühel isikul tugevamad, teisel nõrgemad ja neid võidakse väga kriitilise ülateadvuse abil ka

täiesti alla suruda; kuid kõikjal need on olemas kui hingeelu varasemate arenemisastmete pärandid. Me leiame neid juba selgesti esinevat loodusrahvaste maagilis-nõiduslikes elamusis ja kujutelmades. Need tulevad ilmsiks ka meie juures, niipea kui mingi tugeva tundmuse tõttu on tekkinud lõhe ärkveloleku kriitilise mõtlemise ja talitlemise pealeehitises. Erilise tõestusjõuga näiteid selle kohta nägime me massisugestioonist kõneldes. Seal leidsime me iga üksiku massiliikme juures ärkvelteadvuse kriitilise pealeehitise välja lülitatud olevat, eeldused massi-valitseva afekti mõjulepääsemiseks olevat suurenenud ja tolle, mida me nimetame sugereeritavuseks, olevat tõstetud. Sugereeritavus pole mingi üksik või ainus eriline eelkalduvus selles primitiivses kihis. Pigemini tunneme me terve rea afektiivseid enda-väljalülitamis-nähtusi ja afektiivseid teiste mõjustusele alistumisi oma elamuste ja tegevusmotiivide määramise suhtes: need on näit. tavaline kuulekus, alistuvus, juhitavus, alluvus, kõrgendatud teenistusvalmus, usklikkus, orjameelsus — kõigist sellistest eelastmetest areneb üsna sujuvalt ja kergesti sugereeritavus. Eeskätt lapse juures leiame jooni, mis meile ses suhtes annavad väga ilmekaid näiteid. Teise jõu tunnustamine, enda jõuetuse ja abituse tunne, teise salapärane üleolek, tema mõjustusse uskumine jne. — kõik need on tundejuhtumid, mis on tihedas seoses tolle algelisema, maagilis-nõidusliku hingeeluga.

Need on siis omapärased tundesidemed sugereerija ja sugereeritu vahel, mida vaatlesime rapordi olemusena ja mis ka sugestibiliteedis avalduvad. Need põhinevad neil ammukujunenud primitiivseil eelkalduvusil ja kordavad teatud varasele lapsepõlvele oma-

seid tundesuhteid, nagu: abivajalisus, alistumine ja kuulekus, enda isiku alahindamine ja psüühiline toevajadus, mis last tundeliselt seob tugevamate, üleolevamate vanemate isikutega (isa, ema), uskudes ühtlasi nende piiritut, salapärast ülevõimu ja headust.

Nende afektiivsete sügavkihtide taaselustamises rapordiga, mis aset leiab sugereerija ja sugereeritu vahel, me näemegi avalduvat sugestiooni psühholoogilist olemust. Ja sellega määratakse ka selle toime tugevus ja iseloom, kuid eriti tõik, et selle piirid langevad ühte üldse psühhogeensete toimetega.

Hüpnoos nimelt hoolitseb metoodiliselt eeskätt ärkvelteadvuse väljalülitamise eest oma tehnika ja reastikku järgnevate sugestioonide abil, et vastuvõtlikku pinda paremini ette valmistada „päris"-sugestioonidele. Ta teeb oma metoodiliselt saavutatud teadvusahendusega hüpnotiseeritavad sugestioonivõtlikumaks, s. t. sugereeritavamaks. Välismaailma elamuste ja sisemaailma isetegevuse, kuid ka kogu tähelepanu koondamisega sugereerijale ta saavutab selle, et tal õnnestub kogu hingeelu kui ka sugereerijast kiirgavaid muljeid keskendada ning seega üldist tundeseost muuta selliseks erimoodustiseks, mida me nimetame sugestibiliteediks.

See on, mis psühholoogia senini on suutnud anda olulist selle küsimuse lahenduses. Need seletused on küll veel puudulikud ja lünklikud, kuid neid on võimalik siduda füsioloogiliste tõikadega (kui soovitakse, ka mesmerismiga). Loodetavasti suudavad tulevikus uuemad uurimused heita rohkem valgust sellele küsimusele.

VI. Kasustamine ja varjuküljed.

1. Hüpnoosi kahjud.

Et hüpnotiseerimine teatud juhtudel võib olla kahjulik, on kaheldamatult tõestatud terve rea avaldatud materjalidega. Siin näib põhjus tõenäoliselt aga peituvat eeskätt hüpnoosi otstarbekohatus käsitlemises, eriti kõlbmatuis ja erutavais sugestioones, edasi selles, et hüpnotiseeriti selliseid isikuid, kes oma närvikava talitluselt või muilt omadusilt ja kehaehituselt polnud selleks kohased. Juba sellest selgub, et hüpnotiseerimine võhikute poolt on alati seotud hädaohuga.

Kui aga eeldada, et hüpnoosi kasustatakse ainult asjatundlikult ja piinliku hoolega valitud juhtudel, siis pole hüpnoosi käsitlemises kui niisuguses seda hädaohtu mitte. Juhtub, et pärast hüpnoosi ajutiselt ilmsiks tulevad roidumus, hajameelsus, hirmu- või rahutusseisundid, mõnikord ka kangestusseisund liikumisvõime puudumisega, või esineb minestus või krambid. Mul oli kord juhtum, et sügavunehüpnoosis keegi langetõbine (epilepsia on sageli raskesti või üldse mitte hüpnotiseeritav ja selleks täiesti sobimatu) sai äkki tõvehoo; pärast seda hoogu oli ka hüpnoos kadunud. Sellised vahejuhtumid, mainitagu veel kord, võivad asjaosalisele ebameeldiva üllatusena siin-seal tõesti esineda — ka parimailgi juhtudel ja hüpnoosi korraliku käsitluse puhul. Need näivad aga hädaohtlikumad, kui nad tõepoolest on, ehk küll, seda ei saa salata, need mõjustavad erutavalt võhik-hüpnotiseerijaid. Hüpnoosi otstarbekohatu käsitlemisega, eriti neil juhtudel, kus hüpnotiseerimine iseendast juba kahjulik on, need ebameeldivad üllatused kuhjuvad ja võivad anda väga halbu tagajärgi: on kirjeldatud

hallutsinatsioonilisi meeltesegadusi, mis seotud vaimsete talitluste häiretega, ja võhik-hüpnotiseerijad, kelle vastutusetu mäng on andnud põhjust selliste nähtuste tekkimiseks, on sattunud teenitult kohtuliku karistuse alla.

Sellised vahejuhtumid on oma loomult õnneks alati ajutised ja arsti teadmised suudavad neist täiesti jagu saada. Niisama hästi kui kindlasti võib arst neid ka vältida, kui hüpnoosi otstarve tõeliselt on arstlik, kui hüpnoosiga ravitavat selleks psüühiliselt ette valmistatakse, kui ta usaldavalt hüpnoosi langeb, kui teda peenetundeliselt sugereeritakse, eeskätt, kui ta hüpnoosist äratatakse mõjuvate, ettevaatlike ja kohaste sugestioonidega. Hüpnotiseeritule seletatagu ülesäratamissugestioonides alati, kuidas ta vabaneb oma hüpnootilisest seosest. Pärast hüpnoosi on vaja veidi puhkust ja rahu.

Sageli avaldatud kartus, et mõni ei saavat pärast hüpnoosi enam „üles ärgata", põhineb võhikute müstilisel eelarvamusel. Paljude tuhandete hüpnooside puhul pole ma kunagi midagi säärast märganud.

Kahtlemata aga peitub hüpnoosi kahjulikkus selles tõigas, et tema sagedase kordamisega võidakse hüpnotiseeritav juba muuta üldiselt olenevaks hüpnotiseerijast, nii et ta enda „mina" ja selle aktiivsus on vähenenud dressuuri piirideni, muutunud orjalikult kuulekaks. Meediumid, kellega lava- ja varieteehüpnotiseerijad rändavad paigast paika, kannatavad sageli seesuguse olenevuse all. Niikaua kui siin on tegemist arstiga, kes ravimise otstarbel kõik asjatundlikult korraldab, ei või selle vastu midagi olla. Kuid just siin selgub, et selliste asjadega ei tohi kunagi mängida!

Muide võidakse suurendatud hüpnotiseeritavust

ka tolle sama hüpnoosiga piirata: nimelt antakse sugestioon, et siit peale võib seda isikut hüpnotiseerida ainult teatud arst ega mitte keegi muu. Säärane kaitsesugestioon pole alati just päris kindel.

2. Kuritegu ja hüpnoos.

Sageli on üles tõstetud kõmulise kõrvalmaiguga küsimus, kas hüpnoosiga on võimalik teist sundida või talle tõuget anda tema oma tahte vastaselt tegema kuritööd. Juba 1878. a. avaldas kriminaalõiguse õpetaja Lilienthal ühe juriidilise töö selle kohta, kuivõrd sellistel juhtudel hüpnotiseeritud asjaosalised on oma tegude eest vastutavad. Ta on avaldanud arvamust, et teo kordasaatmisel nad pole olnud tahtevabad. See küsimus on kogu aeg suurima põnevusega huvitanud ajakirjandust. Kuid hämmastav on asjaolu, et nii sageli kui ongi levinud kuulujutud ja sõnumid säärasest hüpnoosis sooritatud kuritööst, on kohtulikul uurimisel peaaegu alati selgunud, et need on täiesti alusetud ja selliseid kohtulikke juhtusid teatakse haruldaselt vähe. Võidakse koguni öelda, et senini pole täiesti usutav ükski selline roim, mis oleks sooritatud hüpnoosis või posthüpnootilises seisundis. Juhtumid, mis Moll Saksamaal, Tourette Prantsusmaal on kokku kogunud, on üldiselt väga suure tähtsusega. Sugestiivne mõjustus kuritööle ahvatlejate või kaassüüdlaste poolt loomulikult mängib väga sageli suurt ja halba osa kuritöö sooritamisel. Kuid hüpnotiseerimine, teadvuse muutumine hüpnootilises seisundis, antud sugestioon sooritada roima vastu enda tahtmist, posthüpnoos pärast seda toimingut, need on teatraalsed asjad, mis, nagu tõigad näitavad, vaevalt kunagi esinevad. Kui mõnel roimale ahvatlejal on

tugev sugestiivne mõju, siis võib ta roima sooritaja ära eksitada ka ilma hüpnoosita. Pole tal seda mitte, ei suuda ta ka hüpnoosiga saavutada mõnd tegu, mis käiks vastu hüpnotiseeritu eneseaustusele.

Ärgu saadagu mainitud arutlusist valesti aru. Nende ülesanne pole toetada arusaamist, nagu poleks hüpnootilises seisundis roima sooritamine võimalik, vaid need püüavad selgitada, miks sellised tõigad niivõrd harva vastavad tõele. Hüpnoosi rakendamine roima sooritamiseks on tavalises realistlikult kaines elus vaevalt kunagi teostatav juba sel lihtsal põhjusel, et see on väga ebaotstarbekohane. Selleks hüpnoosi kasustanud hüpnotiseerija muidugi mõtleb kuritöö puhul ise mängust välja jääda ja hüpnotiseeritu isikut lasta paista teo sooritajana. Kuid ta ei saavutaks seda ega teist. Kui ta tahab, et roim oleks sooritatud osavalt, ei tohi ta mingil tingimusel usaldada hüpnotiseeritu isikut, kes tumestatud teadvusseisundis võiks hakkama saada kõiksuguste ettevaatamatustega — kui ta üldse täidabki hüpnootilist sugestiooni. Ja avastumise puhul oleks tolle ahvatleja osa nõnda väga kergesti tõendatav ja ta ise, mitte hüpnotiseeritu, satuks karistuse alla. Kuritöö avastamist aga oskab kaine, vabal tahtel ja kavakindlalt talitava isiku teadvus alati palju paremini vältida ja varjata, kui see oleks mõeldav hüpnotiseeritu unesarnaselt ähmases „automaatses" talitluses.

Need lähedased kaalutlused näitavad, kui palju kriminaalromantikat sisaldab veel tänapäevalgi oletus hüpnoosis sooritatud roimadest. Ja sellest kalduvusest ongi tingitud, et sageli ükskõik millises kuritöös süüdistatud isikud, kui asjaolud ja tingimused seda vähegi lubavad, püüavad end seega süüst puhtaks pesta, et nad olevat „hüpnoosi" tõttu olnud sää-

rases seisundis, kus nende tahe ei olevat olnud vaba. Sellist väidet pidagu arstiteaduslik asjatundja alati kahtlaseks. Selle tõestamine, et süüdlane oli teo sooritamise hetkel hüpnoosis, on väga raske, eriti veel seepärast, et kriminaal-kohtupidamise kord keelab kasustamast hüpnoosi kaebealuste uurimise vahendina.

See tõsiasi on jalus nii mitmegi tumeda asja selgitamisel. Nõnda olin ma viimaseil aastail (kuni 1924. a.) kord asjatundjana kohtus järgmise kõmulise loo puhul. Ühe poliitilise partei noored fanaatikud olid ühe reeturina paljastatud mehe teatud ettekäändeil Berliini meelitanud, kutsunud kuskile kõrvalises kohas asetsevasse korterisse, seal mehe peale kohut mõistnud, tema tapnud ja laiba visanud Spree jõkke. Peasüüdlane, 20-aastane väga andekas idealistlik noormees, oma tõekspidamistes ja veenetes vaimustatud, kuid mitte kibestunud või toore iseloomuga fanaatik, vaid pigemini sensitiivne (õrnatundeline), kaitses end seega: teda olevat varem korduvalt hüpnotiseeritud ja ka enne seda sündmust olevat vandeseltslaste juht (viimane ei võtnud protsessist osa) pannud ta hüpnoosi. Tõepoolest, kui ma kord uurimisel talle äkki ja ootamatult hüüdsin: „Jääge magama!" — tabas teda ehtne kataleptiline kangestus. Kuid ülalmainitud eeskirja pärast polnud võimalik edasitöötamist ses suunas jätkata. Polnud võimalik tõestada sündmuse ajal aset leidnud hüpnootilise või posthüpnootilise seisundi olelemist, ja kaebealune mõisteti süüdi.

Haruldusest, rõhuvas enamuses koguni ebatõenäolisusest, et roima sooritamine hüpnoosis tõesti aset leiab, ei järgne veel kaugeltki selle võimatus. Ma pean seda võimalikuks kõigil sellistel juhtudel, kus tunneteside, raport hüpnotiseeritu ja sugereerija vahel muutub tugevamaks psüühilisist pärsinguist ja kus ühtlasi oletatava kuritöö motiiv ei põrka ülepääsmatult kokku hüpnotiseeritu moraalse teadvuse ja isiksusega. Rasked, alatud ja autud süüteod on hüpnotiseeritu puhta isiksuse puhul psühholoogiliselt vaevalt mõeldavad. Kui aga hüpnotiseeritu isikus meil on

tegemist kahtlase või koguni juba kurikalduvusi omava isiksusega, siis võib roim hüpnoosis või post-hüpnoosis osutuda täiesti võimalikuks. On arvatud, et seda küsimust on vastavate katsetega võimalik lahendada; küsimuse sellise lahendamisviisiga on tegutsenud eeskätt Charcot' õpilased, edasi belgia psühholoog Delboef, üks Wundt'i õpilasi, ja Forel. Kõigis säärastes katsetes aga peitub teatud veaallikas, mida pole võimalik vältida. Katseisik nimelt teab — ka siis, kui ta on hüpnotiseeritud —, et siin on alati tegemist näilise kuritööga ja et hüpnotiseerija on uurija, kes püüab teda ahvatella lubamatule või koguni alatule teole.

Mõne aasta eest (kõik sündmused juhtuvad siin enne 1924. a.) tekitas ajakirjanduses kõmu üks Viinis aset leidnud atentaadijuhtum. Keegi hüpnotiseeritu olevat hüpnootilises seisundis revolvrist tulistanud kuulsat Viini psühhiaatrit Wagner von J a u r e g g'i. Asja uurimisel selgus järgmist. Keegi auahne ja end reklaamiv võhik-hüpnotiseerija tahtis sundida endast kõnelema. Hüpnotiseeritu, ta sõbratar, oli nõrgamõistuslik ja hüsteerik. Hüpnotiseerija tahtis uurijat selle teoga sundida veenduma, et roim hüpnoosis on võimalik, mida uurijal polnud mõttessegi tulnud eitada, ja nagu ülal mainisime, selle tõestamiseks oli säärane katse täiesti kõlbmatu. Mees aga saavutas sellega seevõrra siiski oma sihi, et ajalehed tõid loost veerupikkusi sõnumeid ja nõnda tegid talle soovitud reklaami. Kohus aga ütles selle loo kohta tõsise sõna.

Kui kergeusklikult avalik arvamus satub sellise kõmu ohvriks, tõestab ka 1924. a. aset leidnud oletatav hüpnoosis toimitud kuritööjuhtum Potsdamis. See juhtum näitab, mis tõsisemal järeleuurimisel selliseist kuulujuttudest järele jääb ja kuidas publikut täiesti asjatult erutatakse. Ühel päeval tõid Berliini lehed alarmeeriva sõnumi, mis kiiresti levis kogu maailma ajakirjandusse, et on paljastatud jube roim. Keegi eraõpetlane, kes olevat tegelnud kõiksuguste müstiliste ja salapäraste asjadega, olevat ühe oma tuttava nooruri hüpnootiliselt kiskunud enda võimusesse, tema hüpnoosiga pimestanud ja sellises seisukorras röövinud temalt nädalaiks vabaduse, — nähtavasti uute roimade sooritamiseks, mis aga polevat enam aset leidnud. Sest sõnumi kirjutaja, üht-

lasi ka selle roima paljastaja, olevat rakendanud oma erilised teadmised, et roimarlikke hüpnoose kõrvaldada ja kahjutuks teha. Ta olevat pimestatud ja tahtejõuetut isikut näinud kirikuskäigu ajal, olevat kohe taibanud, et siin on tegemist kuritööhüpnoosiga, olevat noormeest uurinud ja kindlaks teinud, et siin on tegemist eriti hädaohtliku „leekhüpnoosiga", ja olevat nooruki tema vampiirist vabastanud. Paljastaja, ebaküps noor mees, pooleldi üliõpilane, pooleldi ajakirjanik, ei unustanud päevakangelasena lisamast sõnumile ka oma pilti. Kauakestev uurimine näitas, et too edev, päevakajalist kuulsust ihkav, kriitikavaene inimene oli sattunud haiglase luiskaja ja hüsteeriku teadete ohvriks. Pärast seda, kui viimaksmainitu oli raisanud suuremaid rahasummasid, mis ei kuulunud temale, ta langes — kui ta ühes väikeses linnakeses oli esinenud rikka rüütlimõisaomanikuna, otsides endale sealt asjatult uusi tüssamisobjekte — raskesse hüsteerilisse seisundisse, millele seltsis ka mööduv hüsteeriline näiv-pimestus. Eraõpetlane, kes talle oli samuti usaldanud raha, võttis ta enda juurde ja püüdis koos ühe närviarstiga tema eest hoolitseda. Hüpnoosidest, koguni hüpnoosikatsetest ei saa juttugi olla. „Pimedat" aga vaevas ikka enam tema halb südametunnistus selle mehe suhtes ja seepärast kasustas ta juhust vastu tulla „hüpnoosi-paljastaja" kõmujanule, et teha end huvitavaks ja vabaneda materiaalseist ja ideelisist võlgadest eraõpetlase vastu. On väga kahetsetav, et selline sõnum nii kergemeelselt avaldati.

Tõsisem on aga hädaoht arsti suhtes, keda võidakse süüdistada hüpnoosi kuritarvitamises hüpnotiseeritu suhtes. Teda võidakse vangistada, kui tõstetakse süüdistus, et ta olevat hüpnotiseerinud vastu isiku enda tahtmist, või kui viimase tervis on saanud kahjustada hüpnoosi järeltoimeist. Või lõpuks ka süüdistus — seda eriti hüsteeriliste ja rahuldamatute neiude ja naiste poolt —, et hüpnoosi on kasustatud seksuaalseks kuritarvituseks. Sellised on üldse arstielukutse hädaohud hüpnoosi kasustamisel. Parimini suudetakse end kaitsta, kui ei püüta ühtki inimest hüpnotiseerida vastu ta enda tahtmist. Kui väidetakse hüpnoosi kahjulikke tagajärgi, võidakse seda selgitada asjatundjate abil, kes teevad kindlaks sel-

liste kaebealuste kehalise seisundi ja vaimse olukorra.

Et ei tõstetaks rasket süüdistust hüpnoosi kasustamisest seksuaalseks kuritarvituseks, võidakse end parimini kaitsta seega, et hüpnotiseerimise ajaks jäetakse hüpnotiseeritava teadmata ukse taha usaldusväärne tunnistaja. Igal sellisel juhul on vajalik asjatundja erapooletu arvamus, kelle määrata jääb, kuivõrd üldse oli tegemist hüpnoosiga, oli see kavatsetud ja kas see õnnestus, edasi, kuivõrd sellises seisundis võib usaldada hüpnotiseeritu mälestusvõimet ja lõpuks, kas kogu see süüdistus on küllalt põhjendatud ning kas ei tekita kahtlust juba süüdistaja enda isiksus. Nagu iga kohtunik teab, kalduvad sellist süüdistust tõstma peamiselt hüsteerikud ja hingeliselt tasakaalutud või anormaalsed isikud, tavaliselt on aga just need hüpnotiseeriva arsti ravitavad

3. Sobivus hüpnotiseerimiseks.

Kui tahetakse kedagi hüpnotiseerida, olgu esmalt selge: keda arst peab hüpnotiseerima, miks ta valib just selle käsitlusviisi ja mida ta tahab sellega saavutada.

Küsimus, keda hüpnotiseerida, oleks paremini esitatud sellisena: keda ei tohi hüpnotiseerida. Orgaanilisi, kehalisi haigusi, näit. raskekujulisi ajuvigastusi „ravida" hüpnoosiga oleks ainult naeruväärne enesepete, ühtlasi ka jämedaim arstlik eksimus. Kuid siiski ei saada eitada, et ka selliste juhtude puhul saavutatakse mõnikord teatud tingimustel pehmendavaid tulemusi ja sümptomaatilisi kergendusi. Seepärast soovitavad mõned autorid seda koguni ka ravimatute haiguste puhul. Mida suudab aga

sel puhul hüpnoos, seda saadakse palju lihtsamalt saavutada ka ilma hüpnoosita.

Vastupidiselt rahva ja võhikute arvamusele on täiesti ekslik, kuid ühtlasi ka hädaohtlik hüpnotiseerida vaimuhaigeid. Hüpnoos õnnestub tõesti paljudel sellistel juhtudel, kuid selle asemel, et see toimiks ravivalt, töötleb haige selle oma hullumeelseis kujutelmades ümber ja raskendab seega vaid oma kannatusi. Sageli kujutlevad vaimuhaiged, et nad on hüpnotiseeritud või kuidagi teisiti mõjustatud, ja näevad peamiselt selles peituvat oma haiguse põhjust. Ka meelehaigused, nagu näit. raskemeelsus, peaaegu alati trotsivad hüpnootilist mõjustamist. Haiged muutuvad pärast hüpnoosi mõju kadumist veelgi raskemeelsemaks ja nende usk, et nende haigus on ravimatu, ainult kõveneb.

Edasi oleleb anormaalseid iseloome ja isikuid, kelle juures hüpnoos kas ebaõnnestub või koguni võib osutuda kahjulikuks. Umbusklikud iseloomud või too tüüp, kes ei saa lahti hirmunud enesevaatlusest ja eneselõhestusest, pole hüpnotiseerimiseks sobivad. Edasi on see mõjuta epilepsiale lähedastel juhtudel, nagu rahutus- ja masendusseisundid, akuutsed meeltesegadused jne. Kartlike, kergesti ärrituvate iseloomude juures või inimeste juures, kel on kalduvus alati olla rahutud ja nõutud, võivad ilmsiks tulla ebasoovitavad järelmõjustused ja toimed. Et otstarbekohaselt hüpnotiseerida, tuleb hüpnoosi kasustamisel välja jätta kõik kahtlased hüpnotiseeritavusjuhud. Siingi näeme, et selliseid asju ei tohi otsustada keegi muu kui ainult vastutustundlik arst.

Kuid pärast selliste juhtude väljasulgemistki ei tohi ta väita, nagu oleks iga inimene hüpnotiseeritav.

Mõned autorid on püüdnud üksteist üle trumbata, esitades protsentarve juhtudest, kus nad olevat edukalt kasustanud hüpnoosi. Kõigi nende suurte arvude vastu, milliseid niiviisi mainitakse tõestusena, nagu oleks iga inimene hüpnotiseeritav, tuleb olla umbusklik. Tõepoolest on nende aluseks teatava määrani ka sääraste hüpnotiseerijate enesepetlik rekordikirg. Oleleb ka nn. „meeldivushüpnoose", s. o. hüpnoose, kus hüpnotiseeritavad hüpnotiseerija meeleheaks väidavad, et nad olevat olnud hüpnoosis, kuigi nad ainult kometit mängisid. Üks meie ala kuulsamaid autoreid, kes kõneles fantastilisist katsetulemusist, kasustas katseteks oma haigla ravitsejaid. Ja need tegid professorihärra meeleheaks nii mõndagi, et idealistlikule vaimustatud raugale mitte valmistada kibedat pettumust. Seepärast pole imestada, kui ta arvas end olevat oma hüpnootilise kõikvõimsuse tipul!

Minu massikogemuste järgi, mis ma kogusin sõja ajal närvihaigeid sõdureid ravides, oli neist umbes pool hüpnotiseeritavaid ja $^2/_5$ juhul kogu arvust andis posthüpnootiline ravitoime tulemusi.

Selles pole mingit kahtlust, et iga inimene on sugereeritav, sest see on meis kõigis ühine varem moodustunud arengulooline pärand. Kuid too sugestiivse mõjustatavuse aste kõigub väga suurtes piirides ja on olenev väga paljudest individuaalseist tegureist, milliste olemasolu hüpnoosi raskendab või teeb selle koguni võimatuks. Lapsi ärgu nende tugevast sugereeritavusest hoolimata üldiselt hüpnotiseeritagu. Erandeid võidakse teha ainult teatud närviliste haiguste puhul, nagu näit. tõmblused ja voodiniisutamine. Mis puutub eri sugupoolte hüpnotiseeritavusse, siis pole ma ses suhtes leidnud mingit erinevust. Sageli on mainitud, nagu oleksid naised

hüpnoosile palju vastuvõtlikumad; mina isiklikult ei või seda kuidagi kinnitada — pigemini võin öelda vastupidist. Arvatavasti oleneb siin palju hüpnotiseerija isikust.

Mis puutub vanusesse, siis tavaliselt väidetakse, et hüpnotiseeritavus ehk vastuvõtlikkus hüpnoosile 30. eluaastast hakkavat alanema. Võib ju olla; kuid ma olen leidnud hüpnotiseeritavaid inimesi igasuguses vanuses, igasuguse haridusega ja igasuguse võimaliku psüühilise koetisega, ilma et ma sealjuures oleksin märganud silmapaistvaid kõrvalekaldumisi, kui ainult oli usaldav suhtumine arstlikku aitajasse. Et see tundlike inimeste juures on kergemini teostatav ja tugevama mõjustusvõimega, on arusaadav.

Kõigest mainitust selgub, et hüpnoos pole kasustatav šablooniliselt, vaid et siin tuleb arvestada eeskätt isiku individuaalsust ja tema kohanemist arstile. Kõigile inimesile ei tohita mõõta ühesuguse mõõduga.

4. Hüpnoosi ja sugestiooni rakendatavuse ulatus.

Teades, keda võib hüpnotiseerida, keda mitte, küsitagu edasi: miks me oma sihtide saavutamiseks valime just hüpnoosi või ärkvelsugestiooni?

Küsimust eelmiste arutluste põhjal kaaludes püüame jõuda selgusele, milliseis eluavaldusis me võime kasu saada hüpnoosi ja sugestiooni psüühilisest omapärast? Eeskätt on meil siin kaks rakendusala: kasvatus ja arstiteaduslik ravi. Me nägime, et sugestioonil on tähtsust ka muis eluavaldusis, osalt peidetuna, osalt avalikult. Ja et see on nõnda, on selle kohta hoogsalt tekkinud ka alaväärtuslikku kirjandust, mis ahvatlevate pealkirjadega, nagu: „Edu kunst“ või „Isikliku mõjuvõimu

saladus", lähevad välja sellele, et oma lugejaid mõnevõrra varustada sugestiivsete võimetega kõigil kutseja elualadel. Need sugestiivsed võimed pole aga midagi iseäralikku, need kattuvad kõigi selliste omadustega, mida me tarkusena, avameelsusena, arukusena ja usaldatavusena hindame teise inimese juures ja iseenda juures püüame välja arendada mitte ainult selleks, et nendega sugestiivselt mõjuda.

Kuid välja arvatud see sugestiooni praktiline osa elus, tuleb küsida, kuivõrd kõnesolnud hüpnoosi ja ärkvelsugestiooni süstemaatiline rakendus teostatav on ja kas see pole rakendatav eeskätt pedagoogikas ja arstiteaduses?

Pedagoogikas on lugu nõnda: kasvatuse ülesanded — lapsi sisemiselt vabastada, kasvatada neid iseseisvaiks, tugevaiks iseloomudeks ja arendada nende mõistust — põrkavad oma loomu tõttu risti vastu hüpnoosi ja sugestiooni rakendamisele. Viimaste tugevaim toime teatavasti peitub ju kogu iseseisvuse ja mõistuse väljalülitamises. Kuid ka ülalmainitud kasvatuslike sihtide saavutamiseks ei saa need mõlemad meetodid üldse kõnesse tulla. Need ei kõlba mõistuse arendamiseks, nende abil pole puupeadest võimalik teha geeniusi; need võivad küll halbu iseloomujooni välja lülitada ja alla suruda, kõrvaldada halbu kombeid ja ulakust; positiivses mõttes võivad need arendada kuulekust, püsivust ja endakoondamisvõimet: kuid seda teevad nad pimeda autoriteedi vahendusel. Miski pole aga kasvatuses kahjulikum kui kasvataja üleoleku pime kasustamine. Pimeda autoriteedimõjuga ei saavutata kunagi tõelist sisemist võitu elu konfliktide üle, iseloomu küpsust ja kindlust, iseseisvust, kõlblaid vaateid, ega suudeta kunagi saada enda tõeliste nõrkuste isandaks.

Muide on hüpnoos ja kasvatus kaks teineteist välja sulgevat mõistet. Pole võimalik eitada, et varases lapseeas pole mõistuse areng ja iseloomu iseseisvus sageli veel kohased kasvatuse otstarvetele. Sellistel juhtudel on kasvatusvahendiks tõesti sobiv peidetud sugestioon, mis tugeb lapse vaimuväärtustel, ta usaldavusel ja lugupidamisel kasvataja vastu, kuid eeskätt on siin tähtis kasvataja enda eeskuju, mida sellisel arenguastmel olev laps järele aimab. Üle nende peidetud sugestioonide aga ei tohi selle kogemuse kasustamine kasvatusteaduses astuda. Need ju ka ise on ainult esialgsed kasvatusvahendid, mis hiljem asendatakse kõrgematega.

Hüpnoosi ja sugestiooni rakendamisel ainsaks tõeliseks ja õigustatud alaks jääb seega arstiteadus. Haigete kannatused nende mitmesugusel kujul on abistavale hüpnoosile või ärkvelsugestioonile kättesaadavad. Kuid siingi mainitagu, et absoluutset vajadust hüpnoosi kasustamise järele ei tunta kunagi. See on üks haiguste paljudest psüühilistest ravimisviisidest, sageli väga mõjuv ja otstarbekohane. Kuid see on igal juhul samaväärselt asendatav ka mõne teissuguse ravimisviisiga.

Sellise hinnangu põhjust võib endale selgitada ka võhik, kui ta järele mõtleb, mis hüpnoosiga saavutatakse. Haiguspildid, mida arst enamuses näeb, koostuvad reast sümptoomidest ehk tunnustest. Sellised sümptoomid on individuaalselt erinevad; need tekivad seetõttu, et haiged enda isiku seisukohalt reageerivad mitmeti ja väga erinevalt kahjustavaile põhjusile. See kehtib ka, ja eriti tähelepandavalt, närviliste haiguspiltide kohta, mille põhjused peituvad inimese psüühis ja milliseid me tähistame psühhogeensete haiguspiltidena. Haiguspilt kujutab endast teatavas

mõttes enam-vähem lõplikult väljaehitatud fassaadi (hoone esikülge), mille taha on peidetud ta psüühiline ülesehitus — ja psüühilised põhjused. Hüpnoos lõhub selle fassaadi; ta lülitab sümptoomid välja ja purustab nad, arvestamata seda, milliseist põhjuseist need on tekkinud. Järelikult ta pole mingi põhjuslik, vaid „sümptomaatiline käsitlus". Sellega ei saavutata kunagi midagi rohkem kui sümptoomide väljalülitamist ja ärajäämist. Haigusttekitajad põhjused võivad salalikult jääda püsima ja see tõik seletabki mitmeid tagasilööke, mida me sellistel juhtudel tähele paneme. Niikaugelt on ainult hüpnootiline ravi mitterahuldav. Hüpnoosi võidakse rakendada ainult seoses teiste psüühiliste ravimisviisidega, millised küünivad otse haiguste juurteni.

Ses asjas selgusele jõudnud, me leiame kergesti ka mõõdupuu, et õigesti hinnata selliseid nn. imearstimisi, kus hüpnotiseerija ühel ainsal istungil terveks „ravib" mõne psühhogeense sümptoommoodustise. Paljud „imearstid" on sellest teinud erilise tööstuse. Viimasel ajal läheb moodi mingi selline, Prantsusmaalt suure reklaamiga levinud eriti primitiivne ja ebapsühholoogiline ravimisviis, seotud C o u é nimega. Haiged peavad „meistri" juuresolekul teatud valemeid ikka jälle uuesti rütmiliselt üheskoos järele kõnelema, näit.: „Mul läheb tund-tunnilt ikka paremini" jne., et niiviisi autosugestiooniga saavutada paranemist. Selliseid asju on tuhandepalgelise sugestiooni tarvitamises ka varem alati juhtunud. Iga arstlik pöördumine haige usalduse, usu ja paranemistahte poole pole midagi muud.

Hüpnootilis-sugestiivse ravitoime piirid on selgesti nähtavad. Kui sellist pole seda võimalik alahinnata ja see on sama õigustatud kui iga teinegi

sümptomaatiline ravi. Meile peab ainult selge olema tema rakendamise ulatus.

Too kannatusteala, mida hüpnoosiga on võimalik edukalt ravida — on psüühiliselt tingitud kannatusseisundid või nende sümptoomid. See pole kindlasti ühevõrra kehtiv kõigi sümptoomide kohta, aga see maksab põhimõtteliselt. Niihästi mitmesugused kehalised kui ka hingelised haigustunnused võivad olla psüühiliselt tingitud. Nende hulka kuuluvad ka kitsamas mõttes hüsteerilised ilmingud, kuid ka paljud nn. närvinõrkuse kujud. Mida rahvas või võhikud tavaliselt mõistavad „närviliste" sümptoomide all, kuulub samuti sesse valdkonda.

Soovitatavat kirjandust:

Braid, J., The Power of the Mind over Body. 1846.
Dessoir, M., Bibliographie des modernen Hypnotismus.
Forel, A., Der Hypnotismus od. d. Suggestion und die Psychoterapie. 12. Aufl. Stuttgart, 1923.
Hilger, H., Hypnotismus und Suggestion. 2. Aufl. Jena, 1925.
Janet, P., L'automatisme psychologique. Paris, 1889.
Lévy-Bruhl, Hypnotische Heilweise. Stuttgart, 1922 (tõlge).
Mesmer, A., Mémoire sur la découverte du magnetisme animal. Paris, 1779.
Moll, Der Hypnotismus. 5. Aufl. Berlin, 1924.
Schilder & Kanders, Lehrbuch des Hypnotismus. Berlin, 1926.
Schultz, J. H., Hypnose und Suggestion. Priel, Celle, 1924.

SISUKORD:

Lk.

I. Hüpnoosi ilmingud.
1. Hüpnootiline seisund, raport ja sugestioon . 5
2. Liigutuste mõjustamine hüpnoosis 11
3. Aistingute mõjustamine hüpnoosis 17
4. Hingeelu hüpnootiline mõjustamine
a) Välismaailma psüühiline ümbertöötamine 23
b) Psüühiline sisemaailm 28
c) Mälu ja vaimne jõudlus 31
5. Tahtele alistumatute kehatalitluste hüpnootiline mõjustamine 36

II. Hüpnoosi järelmõjustused.
1. Teadvus pärast ärkamist hüpnoosist 44
2. Järelhüpnootiline sugestioontoime 46
3. Posthüpnootilise sugestioontoime piirid ja kestus 51
4. Tähtajaline sugestioon 54
5. Teadvusseisund sugestiooni täitmise ajal. Kaudne hüpnoos 54

III. Sugestioon ilma hüpnoosita.
1. Ärkvelsugestioon 57
2. Sugestioon ja elu 62

IV. Hüpnoosi tehnika.
1. Fastsinatsioon ja mesmerism 68
2. Teised talitlusviisid ja kunstvõtted 72
3. Hüpnotiseerija hingelisi lähtekohti 74
4. Hüpnoosist äratamine 77

V. Hüpnoosi ja sugestiooni seletused.
1. Hüpnoosi arenemisloolisi põhijooni 78
2. Hüpnoosi olulisemate tõikade füsioloogiline seletus 82
3. Hüpnoosi ja sugestiooni psühholoogiline seletus 87

VI. Kasustamine ja varjuküljed.
1. Hüpnoosi kahjud 91
2. Kuritegu ja hüpnoos 93
3. Sobivus hüpnotiseerimiseks 98
3. Hüpnoosi ja sugestiooni rakendatavuse ulatus 101

Soovitatavat kirjandust 105

Okultism ja teadus.

Mida arvata telepaatiast, „selgeltnägemisest", ettekuulutustest, spiritismist ja muust „salateadusest"?

Kirj. prof. dr. A. Messer. Järelsõna prof. K. Ramul. 7 pildiga. 116 lk.

Sisukord: I. **Ajalooline ülevaade.** Okultism meie kultuuriarengu algusest valgustusajani. Kanti ja idealistliku filosoofia suhtumine okultismisse. Okultism Ameerikas, Prantsusmaal, Saksamaal jm. kuni praeguseni. II. **Parapsüühilised nähtused.** Telepaatia ja mõtetelugemine. Selgeltnägemine. III. **Parafüüsilised nähtused.** Koputushääled ja muud selletaolist. Kaugliigutused. Materialisatsioonid. IV. **Meediumid.** V. **Seletuskatsed.** Pettushüpotees. Animismiteooria. Spiritismiteooria. **Järelsõna.**

Aastatuhandeid on inimeste meeli põnevuses hoidnud küsimus, kas peale meile tuntud füüsilise maailma pole ka veel muid enam hingelisi jõude ja kas need võivad oma mõju avaldada ka väljaspool inimest. Imelikul kombel pole usk nendesse kadunud ka uuemal ajal, vaid otse „moodsa nõidusena" lokkab edasi usk selgeltnägemisse, kummitustesse, ennustustesse ja isegi vaimudesse. Millised on reaalsed tõsiasjad, mille põhjal säärased arvamused on tekkinud? Toolid ja lauad heljuvad õhus ja koputavad, inimesed näevad ainult „vaimusilmaga" sadade kilomeetrite kaugusi üksikasju ja isegi tuleviku sündmusi, meediumi kehast eralduvad mingid saladuslikud massid, mida võib isegi fotografeerida jne. — mida kõigist sellistest väiteist uskuda, mida mitte? Ja kui palju neis väidetud „imejuhtumites" on tõesti üleloomulikku, palju lihtsalt meie meelte pettust, juhust või muud?

Selle kohta pole praegusaja tõsised teadusmehedki veel sugugi ühel arvamusel ja vaevalt keegi saab nii pea anda veel päris kindlaid vastuseid kõigi nende küsimuste kohta, aga igaühele on huvitav tutvuda nende väidete ja nähtustega — just nii nagu neid asjaosalised ise on kujutanud.

„Meeleldi ühineme „Elava T." toimetaja eessõnaga, et raamat kas või juba „moodsate tondilugudena" on loetav. Lisaksime omalt poolt juurde — isegi väga loetav; näiva „objektiivsuse" ja „teaduslikkuse" võõba tõttu isegi mõjuvamate tondilugudena kui mõni eht-kirjanduslik hirmu- ja õudusjutt."

P. V., Postimees 16. VII 1932.

Alateadvus ja psühhoanalüüs.

Peajooni Freudi meetodist ja teooriast ning selle rakendusest hingeravis ja vaimuteadustes. 112 lk., kirj. K. Holtzmeyer.

Sisukord: Eessõna. I. Mis on psühhoanalüüs? II. Psühhoanalüütilisest liikumisest. III. Psühhoanalüütilisest uurimismeetodist. IV. Hingelisest konfliktist psühhoanalüüsi valgustusel. V. Psühhoanal. uurimismeetod teiste teaduste abimeetodina. IV. Psühhoanalüütilisest teooriast. VII. Psühhoanal. hingeelu mõjustamisest (ravist). VIII. Psühhoanalüüsist üksikuil kutsealadel ja kasvatustöös. IX. Maailmavaatelisi küsimusi. Järelsõna, kirj. Alfred Koort. Kirjandust.

Ei ole ühtki ala praegusaja teaduses, mille üle nii palju oleks vaieldud kui psühhoanalüüs, kuulsa, mõnede arvates ka kurikuulsa Viini arsti dr. S. Freudi hingeravi-meetod ja seda toetav teooria meie alateadvusest. Millised on need jõud, need põhitungid, mis juhivad inimeste toiminguid? Kas tõesti ainult sugutungi eri avaldused iseloomustavad inimlikke fantaasiakujusid, unenägusid, luulet, usku, kombeid jne., ainult nende tagasitõrjest tekivad mitmesugused närvihaigused? Selles võib kahelda, nagu teevad sellegi raamatu autorid. Kuid sellest hoolimata võib Freudi pidada meie aja hingeteaduse kõige tähtsamaks nimeks, kelle õpetus on andnud uue suuna kogu meie inimesetundmisele, eriti just närvihaigete arstimisele, samuti laste kasvatusele. Samuti on see juba väga mitmekülgselt mõjustanud moodsat ilukirjandust, muid teadusi ja seltskonna vaateid. Tartu ülikooli õppejõu dr. A. Koorti redaktsioon ja järelsõna tagavad, et selle nii raske küsimuse esituses pole langetud ebateaduslikku liialdusse, nagu see kõnesoleva küsimuse puhul üsna harilik.

„Igatahes võib kõne all olevat teost julgesti soovitada esialgseks tutvumiseks selle nii paljuvaieldud ja kõmurikka probleemiga. Tahaksin koguni loota, et selle teose levimine aitab tõkestada kodukasvanud psühhoanalüütitsemist, mis võib tuua kardetavat segadust nii mõnegi psüühikasse ja kaasa mõjuda hingelise tasakaalu purunemisele."

A. Elango. „Eesti Kirjandus" nr. 9, 1934.

„Sisult aktuaalsemaid ja huvitavamaid „Elava Teaduse" numbreid, peaks see paeluma igaüht, kes huvitatud on hingeelulistest probleemidest ja sellest, kuidas moodne aeg neid katsub selgitada." M. Sillaots. „Eesti Naine" nr. 10, 1934.

„Elava Teaduse populaarne seeria on seekord vastu tulnud ammusele vajadusele ning eesti lugejat katsunud tutvustada Freudi õpetusega. — Hoolimata sektantsusest ja poolehoidjate liialdustest leidub ometi psühhoanalüüsis nii palju uut ja tõenäoliselt seletavat inimese hingeelu kohta, et sellest vaikida või ainult õlakehitusega mööda minna oleks kitsarinnaline. — Autori käsitlusega võib üldiselt täiesti rahule jääda; ümmargune ja üsna täielik pilt Freudi teooriast igatahes saadakse."

J. Semper. „Looming" nr. 7, 1934.

Prof. dr. Eino Kaila: Mis on „hing"?

Isiksuse bioloogilised alused.

Sisukord: Eessõna. I. Juhtivad ideed. 1. Isiksusepsühholoogia mõistva psühholoogiana. 2. Mõistmine, mõttekus ja tarbed. 3. Praktiline inimesetundmine. 4. Neuroosidepsühholoogia. 5. Bioloogiline mõistmine. 6. Tarbe mõiste. 7. Isiksusepsühholoogia dünaamilise psühholoogiana. 8. Isiksuseteooria „holistiline" põhimõte. 9. „Holism" mehhanistliku vaatlusviisi ümberlükkajana. 10. „Holistilisus" — tõelisuse algnähe? 11. Isiksus „holistilise" ja mõtteka tervikuna. II. Erkkonna mõttekas elu. 1. Hingeelu on bioloogiline elu. 2. Erkkond „holistilise" ja mõtteka tervikuna. 3. Selja-aju mõttekas tegevus ja mehhanistliku refleksideteooria ümberlükkamine. 4. Instinktiivsed reaktsioonid ja ajutüve tegevus. 5. Animaalne õppimine ja suuraju selle elundina. 6 Tingitud refleksid, nende mõttekus. 7. Näiteid tingitud refleksidest inimese juures. 8. Bioloogiline intelligentsus. III Iseloomu bioloogia. 1. Sisenõristustegevus ja selle tähtsus. 2. Iseloomutüübid. 3. Iseloomutüüp ja käekiri. 4. Iseloom ja väljendusliigutused. Järelmärkus. Kirjandust.

Juba aastatuhandeid on inimesele kõige suuremaks saladuseks olnud tema enda „hinge" küsimus. Vana käsk „tunne iseennast!" on olnud raskem täita kui kõige muu maailma tundmaõppimine. Kas asub meie tundmuste, tahte ja kujutluste taga mingi iseseisev „hingeolend", nagu õpetavad suurem osa religioone ja nüüdseski filosoofias spiritualistid? Või on kogu hingeelu ainult masinlikult töötav kogu ärritusi ja reflekse, nagu õpetavad materialistlikud mehhanistid (prof. Pavlov jt.)? Praeguse hingeteaduse vaateist neile küsimustele kirjutab asjatundja, valgustades ühtlasi kogu isiksuse (personaalsuse) bioloogilisi ja füsioloogilisi aluseid. Ja ta enda seisukoht on üllatavalt uudne: see on nn. holistlik kujundipsühholoogia, mis annab teatava määral õigust mõlemale eelmainitud teooriale, tunnustamata kumbagi neist täiesti.

„Prof. E. Kaila mainitud teos on silmapaistvaks lisandiks mitte ainult soome teaduslikule kirjandusele, vaid väärib tähelepanu ka rahvusvahelises ulatuses. Kuigi autor küsimusi vaatleb nn. kujundipsühholoogia (Gestaltspsychologie) seisukohalt, mis viimasel ajal eriti Saksamaal rohkesti poolehoidjaid leidnud, hoidub ta selle väiteid dogmaatiliselt, ilma küllaldaste põhjendusteta omaks võtmast. Nii saab ta teos huvitavaks ja väärtuslikuks ka teistel seisukohtadel asujaile." Mag. A. Elango eessõnast.

Mis on „vaim“?

Vaimse isiksuse kujunemine ja ühiskond.

Kirj. prof. dr. Eino Kaila. 2 joonisega, 112 lk.

Sisukord: I. Vaimse elu algus. 1. Sümbol-funktsiooni ärkamine. 2. Vaimse taseme langus ja sümbol-funktsiooni raskenemine „kesksete“ ajuvigastuste puhul. 3. Hingelise arengu iseloom, lähtekoht ja suund. 4. Väikelaste primitiivne vaimne tase. 5. Maagiline mõtlemisviis primitiivse vaimse taseme jäänusena. 6. Kõnekeele areng vaimse arengu peegeldajana. 7. Sümbol-funktsiooni tähtsus vaimsele elule. II. Hingelised jõud. 1. Harjumusprintsiibi ümberlükkamine. 2. Tsentraalsed ulmad tarvete väljendusena. 3. Ideomotoorse sugestiooni teooria ümberlükkamine. 4. Assotsiatsioonineuroosid ja nende mõttekas seletamine. 5. Tarvete mahakäimine hallutsinatsioonides. 6. Tarvete liigitamine. 7. Tarvete rahuldamine. 8. Tarberahulduse vahenditu mõttekus. 9. Teadvusetuse probleem. 10. Mõningaid inimese liigitüüpilisi tarbeid. III. Sotsiaalsed sidemed. 1. Animaalse rühmapsühholoogia seadused. 2. Inimesel ei ole „sotsiaalseid reflekse“. 3. Enesessekiindumine ja ühiskonda sissekasvamine. 4. Sotsiaalne tung ja „relevantne osadus“. 5. Sotsiaalse taseme säilitamise tarve. 6. Ühiskondlik surve ja selle mõju. 7. Aviidsusseadus sotsiaalses elus. 8. Sotsiaalsed sidemed ja endamaksmapanek. IV. Tarvete dünaamika. 1. Tarbe-elu põhiseadused. 2. Tarvete surve mõtlemisele. 3. Tarvete mahakäimine. 4. Mahakäimata tarbepinged ehk „kompleksid“. 5. Surrogaatreaktsioonid. 6. Kompensatsioon ja ülekompensatsioon. 7. Sublimatsioon. V. Isiksuse energia ja enesetunnetus. VI. Animaalne ja sügav-vaimne elu.

Kuidas algab inimeses vaimne elu, mis teda eraldab loomast? Missugused on meie elu põhitungid, kas ainult võimutahe? Millised on „vaimu“ suhted bioloogiliste tungidega ja ühiskonnaga? Kuidas suhtuda nn. individuaalpsühholoogiasse ja psühhoanalüüsi? Milles seisab isiksuse vaimse energia alus ja kuidas seda suurendada ja süvendada?

Need on igale isikule äärmiselt tähtsad küsimused, mida siin käsitellakse niisama huvitaval kujul nagu sama autori varemilmunud töös „Mis on hing?“.

„Üsna huvitavad ja uued peaksid meie lugejaile siin tunduma paljud sidemed, mida autor paljastab elu „kõrgete“ ja „madalate“ nähtuste vahel.

Raamatu tugevus seisab mitmekesises ja huvitavas elunähtuste analüüsis. — Pakkudes elavat teadust elu enda jaoks, on ta teretulnud meie väheses filosoofilises kirjanduses.“

L. Anvelt, „Eesti Kirjandus“ nr. 1 1936.

ELAV TEADUS NR. 1—45.

Nr. 1. **Suur maailmasõda.** Kirj. H. G. Wells.
„ 2. **Uued teed tervisele.** Kirj. dr. C. Thomalla.
„ 3. **Esimene teekond ümber maailma.** Kirj. A. Pigafetta.
„ 4. **Otstarbekohane ja ilus kodu.** Kirj. A. Remmel.
„ 5. **Vana-maailma hukkumine.** Kirj. prof. G. Ferrero.
„ 6. **Moodne töötehnika ja majanduskriis.** Kirj. Eduard Poom.
„ 7. **Okultism ja teadus.** Kirj. prof. A. Messer.
„ 8. **Sissejuhatus poliitikasse I.** Kirj. prof-id Hearnshaw ja Cole.
„ 9. **Jeesuse elu ja õpetus.** Kirj. prof. W. Bousset.
„ 10. **Energia.** Kirj. prof. Oliver Lodge.
„ 11. **Nüüdne maailmapoliitika ja Eesti.** Kirj. prof. A. Piip.
„ 12. **Eesti rahvausundi maailmavaade.** Kirj. dr. O. Loorits.
„ 13. **Kehaehitus ja iseloom.** Kirj. dr. med. K. Lellep.
„ 14. **Tehnika võidukäik I.** Kirj. dr. J. Kranig.
„ 15. **Elu ja inimese põlvnemine.** Kirj. H. G. Wells.
„ 16. **Eesti kroonika 1932.** Ein, Poom, Palm, Martna, Tammer.
„ 17. **Parlamentarism ja Eesti Põhiseadus.** Kirj. E. Maddison.
„ 18. **Iluaiad ja kodu ümbruse kaunistus.** Kirj. dr. J. Port.
„ 19. **Lapsepõlv ja iseloom.** Kirj. A. Elango.
„ 20. **Rõivastuskunst ja mood.** Kirj. A. Remmel.
„ 21. **Enesearendus ja edasiõppimine.** Kirj. A. Kurvits.
„ 22. **Itaalia renessanss I.** Kirj. prof. W. Söderhjelm.
„ 23. **Sissejuhatus kunstivooludesse.** Kirj. A. Aspel.
„ 24. **Romantika ja realism.** P. Kogani jt. järgi H. Paukson.
„ 25. **Lühike eesti kirjanduslugu.** Kirj. Fr. Tuglas.
„ 26. **Erakonnad Eestis.** Kirj. E. Laaman.
„ 27. **Uni ja unenäod. Loomade mõtlemine.** Kirj. prof. K. Ramul.
„ 28. **Eesti kroonika 1933.** Kirj. Tammer, Taklaja, Elango, Urgart.
„ 29 **Kaugenägemine, pildite'egraaf ja kaugekino.** V. Koern.
„ 30. **Raamat ja tema sõbrad.** Kirj. Fr Puksov.
„ 31. **Alateadvus ja psühhoanalüüs.** Kirj. K. Holtzmeyer.
„ 32. **Aine saladused.** Aatomid ja molekulid. Kirj. W. Bragg.
„ 33. **Uued teed toitluses.** Kirj. O. Kesk.
„ 34. **Elekter igapäevases elus.** Kirj. A. Põdrus.
„ 35. **Aur, tuli ja vesi. Jõumasinad.** Kirj. E. Kokker.
„ 36. **Mis on „hing"?** Kirj. prof. dr. Eino Kaila.
„ 37. **Uuem eesti kunst.** Kirj. R Paris.
„ 38. **Nõukogude Vene ja kommunismi teostuskatsed.** E. Laaman.
„ 39. **Eesti kroonika 1934.** Tammer, Taklaja, Elango, Urgart.
„ 40 **Prantsusmaa ja Euroopa.** Kirj. A. Aspel.
„ 41. **Vana-Eesti rahvakultuur.** Kirj. G. Ränk
„ 42. **Meie metsloomad.** Kirj K. A. Hindrey.
„ 43. **Tõutervishoid ja rahva tulevik.** Kirj. dr. med H. Madisson.
„ 44. **Mis on elu?** Bioloogia põhiküsimusi. Kirj. V. Lao.
„ 45. **Maailma usundid.** Kirj. prof. E. Tennmann.

ELAV TEADUS NR. 46—67.

Nr.46. **Mis on „vaim"?** Kirj. prof. Eino Kaila.
„ 47. **Meie koduloomad.** Kirj. K. A. Hindrey.
„ 48. **Poliitilised peavoolud.** Redig. prof. P. Tarvel.
„ 49. **Lühike eesti ajakirjanduse ajalugu.** Redig. O. Urgart.
„ 50. **Eesti kroonika 1935.** Tammer, Janusson, Palm, Elango jt.
„ 51. **Lühike eesti raamatu ajalugu.** Kirj. Jaan Roos.
„ 52. **Inglased, nende iseloom ja Inglismaa.** Kirj. André Maurois.
„ 53. **Sport ja kehaline kasvatus.** Kirj. A. Klumberg-Kolmpere.
„ 54. **Eesti ühiskond.** Kirj. Ed. Laaman.
„ 55. **Eesti rahvakunst.** Kirj. Tiiu Kadak.
„ 56. **Lood filosoofia ajaloost I.** Kirj. Will Durant.
„ 57. **Maailmaruum ja tähed.** Kirj. A. Kipper.
„ 58. **Naine ja naisliikumine.** Kirj. Vera Grüntal-Poska.
„ 59. **Korporatiivne ühiskond.** Kirj. Juhan Vilms.
„ 60. **Euroopa ja maailmapoliitika.** Kirj. Gr. Bienstock.
„ 61. **Lood filosoofia ajaloost II.** Kirj. Will Durant.
„ 62. **Eesti kroonika 1936.** Tammer, Janusson, Palm, Elango jt.
„ 63. **Eesti majandus.** Janusson, Joa, Krepp, Rannes, Asper jt.
„ 64. **Lühike maailma ajalugu I.** Kirj. H. G. Wells.
„ 65. **Lood filosoofia ajaloost III.** Kirj. Will Durant.
„ 66. **Läti kultuurilugu.** Kirj. M. Pukits.
„ 67. **Hüpnoos ja sugestioon.** Kirj. A. Kronfeld.

SOODUSTATUD TELLIMISTINGIMUSED.

12 eri raamatut Kr. 9.—, 6 eri raamatut Kr. 5.—, 3 eri raamatut Kr. 2.75, 1 raamat Kr. 1.—; 12 eri raamatu hinda Kr 9.— võib tasuda osakaupa: Kr. 3.50, 2.50, 2.—, 1.—

Köide: iluköide 12 raamatut Kr. 5.—, 6 raamatut Kr. 2.50, 1 raamat Kr. —.50; rahvaraamatukogu-köide Kr. —.40 iga raamat.

Alaseeria **Uue kodu käsiraamatud** I—VI (ET numbrid 2, 4, 18, 19, 20, 33) praktilises ning nägusas kalingurköites Kr. 6.—.

Tellides maksta raha posti jooksvale arvele nr. 20-36 ja kirjutada tellimine rahakaardi lõigendile. Jooksvat aastakäiku võib tellida ajakirjana postkontoritest, raamatukauplustest, Eesti Kirjanduse Seltsi usaldusmeestelt ja

EESTI KIRJANDUSE SELTSILT, TARTUS.

Lugupeetud lugejaid palutakse teatada oma arvamusi ja soove Elava Teaduse kohta.