

## A tudatos autoszugesztio alkalmazása

Részlet Emil Coué: Elméd gyógyító hatalma című könyvből.

„A tudatos autoszugesztio tulajdonképpen az irányított képzelőerő hatása az ember testi és lelki állapotára. A képzelőerő hatását világítsuk meg néhány példával!

Ha a beteg elképzeli, hogy erőfeszítései hiábavalók, gyakran már tíz lépés után holtfáradtnak érzi magát. Hasonló tapasztalat mutatható ki - pozitív irányban - a fájdalom esetében is. Elegendő arra gondolni, hogy a fájdalom elmúlik és a fájdalom valóban alábbhagy az esetek többségében.

Vannak olyan emberek, akik előre megmondják és elképzelik, hogy ezen és ezen a napon meghatározott időben fejfájást fognak kapni (pl. a frontok miatt). Jólátuk valóban be is következik. A fejfájást azonban ők maguk teremtik.

Mások képzelőerejük hatására boldogok vagy boldogtalanok. Mert így gondolják és így képzeli be maguknak. Teljesen azonos körülmények között élő két ember közül az egyik lehet gondtalanul boldog, míg a másik halálosan boldogtalan.

A neuraszténia, a szorongás, a fájdalmak, testi valamint lelki betegségeink nem egyebek, mint a tudatalattiba vésődött világképünk megnyilvánulásai. A tudatalatti sok-sok szenvedést idézhet elő gondolkodásunk által, ugyanakkor a betegségek gyógyításában is ugyanilyen intenzíven működik közre. Irányítása a mi képzelőerőnk minőségétől függ.

A fentiekhez hozzá kellene tenni: valójában egy embernek sem szabadna betegnek lennie. Csaknem kivétel nélkül minden betegség a gyógyulás felé fordítható a tudatos önszugesztio alkalmazásával. Ez a megállapítás igen különösnek és alig hihetőnek hangzik. De én nem is azt mondom, hogy minden betegség minden esetben meggyógyítható, hanem csak azt, hogy gyógyítható. És ez nagy különbség. Az önszugesztio alkalmazásánál a második törvény részeként sohasem szabad elfelejtenünk az alábbiakat: az akarat és a képzelőerő konfliktusában a képzelőerő részarányának az akarat csupán negyed részét képezi. Ha az akarat és a képzelőerő egy irányba mutat, tehát a páciens helyesen gondolkodva azt mondja: „akarom és tudom,” akkor a kifejezett erő a két energia szorzatának eredménye. A képzelőerő irányítható.

A Coué módszer mindezek tudatában igen értékes eszköz az egészségért és a sikeres életért folytatott küzdelemben. De köztudott, hogy egy eszköz használatához némi gyakorlatra van szükség. Legyen szó akár egy varrótúról, vagy egy fegyverről, vagy bármely eszkről, bizonyos gyakorlatra van szükség ahhoz, hogy jó szolgálatot tegyen számunkra. Vannak olyan emberek, akik pl. a varrást vagy a lövészetet nagyon gyorsan megtanulják. Éppen így van ez a Coué módszer eszközével kapcsolatban is. Ez esetben is találunk olyan embereket, akik példátlanul rövid idő alatt elsajátítják a technikát, de a legtöbbször bizonyos időre van szüksége ahhoz, hogy valóban bánni tudjon vele.”

„A Coué módszer sok szugesztios mondatból áll, de a két alapmondata méltán lett világhírű. Az a feladatuk, hogy létrehozzák, és automatikusan fenntartsák bennünk a jóban való hitet. Az első mondat változatlan állományt jelent, azaz megköveteli, hogy amíg élünk, addig használjuk, nem csak addig, amíg sikertelenek, vagy betegek vagyunk. Minden reggel, közvetlenül ébredés után elsőként ezt mondjuk, és minden este utolsó mondatként, mielőtt elaludnánk, mivel tudjuk, hogy ez a két időpont a legkedvezőbb az önbefolyásolás számára. Annak érdekében, hogy a külvilág szükségtelenül ne terelje el figyelmünket, csukjuk be a szemünket! Mindenféle akarat erőfeszítés megszüntetése érdekében készítsünk egy kis számláló berendezést. Ez egy

zsinórból áll, amire 20 csomó van kötve. Ezt a számláló-berendezést átvezetjük az ujjaink között, és mindegyik csomónál ezt a mondatot mondjuk: „Minden nappal, minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok.” E mondat két arany szava a „minden szempontból,” mert ezek mindent átfognak, a lelki, a testi, sőt a gazdasági vonatkozásainkat is. Ezeket szó szerint kell venni. Ha nem érzünk több csomót, akkor tudjuk, hogy hússzor elmondtuk mondatunkat. Nem kell ujjainkon számolnunk, ami elterelné figyelmünket, mivel minden ujjunkra kétszer kerülne sor. A zsinórral történő számolás automatikusan megy tovább.

Továbbá követelmény, hogy ezt a mondatot teljesen monoton hangon, nagyon, nagyon lassan mondjuk, úgy, mint a litániát, inkább egy hangon énekelve, mint mondva. E mondat hússzori ismétélése körülbelül 8-10 percet vesz igénybe. Ennek az eljárásnak is csupán az a célja, hogy minden akarati erőfeszítést kikapcsoljon. Kézenfekvő, hogy amikor lassan beszélünk, akkor nem esünk könnyen kísértésbe, hogy akaratainkat kényszerítsük. Továbbá az is követelmény, hogy ezt a mondatot gyermeki naivsággal kell mondanunk, azaz nem szabad azon töprengenünk, hogy miként lettünk betegek és vajon ismét egészségesek lehetünk-e, vagy egy nehéz gazdasági helyzetben sikerünk. Az ilyen töprengés által még senki sem lett sikeres emberré. Ezt a mondatot sokkal inkább gyermeki naivsággal kell mondanunk, azaz a szellem iránti legmélyebb bizalommal. Így az, amit nyelvünkkel mondunk, valósággá válik, és valóban napról napra egyre jobban leszünk. Így mozdítjuk hitünk teremtő erejét helyes irányba.

Végül következik a legfontosabb. Ezt a mondatot: „minden nappal, minden szempontból, egyre jobban és jobban vagyok,” elég hangosan kell mondanunk, azaz legalább olyan hangosan, hogy mi magunk hallhassuk. Ha másként nem lehet, elég a suttogás is, de feltétlenül hallanunk kell magunkat. Ennek oka teljesen világos. Mihelyt elég hangosan beszélünk, a kimondott szavak automatikusan, azaz önműködően fülünkön keresztül tudatalanunkba hatolnak. Így többé már nincs jelentősége annak, ha gondolataink elkalandoznak. Aki kényszerítés nélkül tud erre a mondatra gondolni, az nyugodtan tegye, de mihelyt gondolatai el akarnak kalandozni, ne kényszerítse azokat arra, hogy a mondott szavakra irányuljanak, mert minden kényszer akarati erőfeszítés, és ezáltal saját magunkat ítéljük sikertelenségre. Coué-nak éppen ez a rendelkezése jelenti mesterművét. Ha a tudatos önszuggesztívó sikere koncentráció képességünktől függene, akkor valószínűleg sohasem terjedt volna el ilyen mértékben a Coué módszer. Nem sok olyan ember van, aki ért a koncentrációhoz, de még sokkal kevesebb van, aki akaratának kényszerítése nélkül tud koncentrálni. Ezt a veszélyes szirtet Coué azáltal lépi át, hogy előírta ennek a mondatnak legalább olyan hangosan történő mondását, hogy mi magunk kényelmesen megérthessük. Ekkor a kimondott szó automatikusan be tud hatolni tudatalan létünkbe fülünkön keresztül, betölti azt, és mindannak, ami bennünket betölt, valósággá kell válnia, ez a törvény.”