





ADOLF E. VIZJAK:

**HIPNOTIZEM, SUGESTIJE,
COUÉTIZEM.**

C Ě L J Ě 1927.

**„VEDA IN ZNANOST“ SAMOZALOŽBA.
NATISNILA TISKARNA BRATA RODÉ & MARTINČIČ, CELJE.**

5891



87808

V S E B I N A :

Predgovor. — Uvod. — Zgodovina hipnotizma. — Hipnotična sprejemljivost. — Nekoliko zanimivosti iz hipnotičnih poskusov. — Clairvoyance in telepatija. — Moč sugestije — coultizem. — Korist hipnoze in sugestij ter nevarnost zlorabe. — Hipnoza pri živalih. — Osebni magnetizem.

V S E R I A :

Re gouv. — Livon. — Spodovins
Lithuanien. — Lithuanien central
Livoni. — Nakhik. xapimovost iz
Lithuanien postnyy. — Chirvoynoe
in telegraf. — Moe znanie. — con-
dizen. — Kozel. Ligne in zupstij
for nev. most. Kozel. — Hronoz
pri zivl. — Oshin. munitzen.

Predgovor.

Dasi so knjižni trgi drugih narodov naravnost prenatrpani s knjigami o hipnotizmu in sugestijah, nimamo v slovenskem jeziku razen redkih razprav nobenega takega dela, katero bi na enostaven in lahko umljiv način razpravljalo o tem važnem in zanimivem predmetu.

Zlasti v povojni dobi se je razširilo tudi med nami v precejšnjem obsegu zanimanje za razne okultne nauke. Ker pa vladajo ne samo med preprostim ljudstvom, ampak pogosto tudi med izobraženci popolnoma napačna naziranja o hipnotizmu in sugestijah, sem se odločil napisati to delo.

Edina moja želja, ki naj spremlja to brošuro na poti med slovenski narod je, da predstavi čitatelju vedo o hipnotizmu in sugestijah v njeni pravi luči in da izbriše tako vse predsodke ter odpravi zlasti ono zastarelo mistično naziranje, ki vlada v tem pogledu še vedno med ljudstvom.

V CELJU, meseca aprila 1927.

AD. E. VIZJAK.

Prigovor.

Das ist so hübsch, liegt dirugis narobos naradnost
prenatant skrijami o hipnotizmu in sugestiji.
nimamo v slovenskem jeziku pravi redkih razpisov
nobenev takega dela, kajti bi na enostavnost in
lahko najhjo nobel razpisoval o tem narobem in
namitnem predvsem.

Nastl v posolni dobi se je razširilo tudi med
namt v predvsem osnovni zanimanje za razpis
okoline narob. Ker pa vladajo na samo med pre-
prostim ljudstvom, omrak pogosto tudi med izob-
sesti poudarjena nepočna nastanja o hipnotizmu in
sugestiji sem se odločil napisati to delo.

Edino moje želja, ki naj spremita to delo
na polt med slovenski narob je, da predstavi čla-
teju vedo o hipnotizmu in sugestiji v njeni pravi
inč in da izobise tako vse predseke ter odpravi
stali one zastarale misli, no nastanje, ki obada o
tem pogledu se vedno med ljudstvom.

V Celju mesec aprila 1922.

AD. E. VIZIJK.



Uvod.

Tri boginje so se borile z enako srditostjo za hipnofizem; vsaka se ga je hotela polastiti: Vraža, Veda in Safira. Dolgo so trajali njih vroči boji, neodločene so ostale bitke, a slednjič je le uspelo Vedi premagati končno veljavno obe svoji tekmovalki.

Metode vplivanja in uspavanja so poznali že v najstarejših časih. Stari svečeniki so uporabljali hipnofizem kot uspešno zdravilno sredstvo. V njih verski službi pa se je navzel tekom časa toliko verskih in mističnih elementov, da je bilo res težko spoznati, kaj je na njem resničnega, kaj izmišljenega.

Največ pa so škodovali hipnotizmu takozvani operaterji ali „magnetizerji“, ki so hodili po svetu ter prirejali hipnotične predstave, zdravili z magnetizovanjem in zagovarjanjem razne bolezni i. t. d. Bili so to večinoma ničvredni glumači, ki niso imeli drugega namena, kakor da so s takimi prireditvami izvabljali iz žepov ljudstva kolikor mogoče veliko denarja in dragocenosti ter bogateli na tak način na račun njih radovednosti in lahkovernosti.

S tem je prišel hipnotizem na tako slab glas, da se naposled ni upal nihče več javno se z njim baviti in razne države, ki so spoznale opasnost tako se razširjajočega padarstva in drugega izrabljanja ljudske lahkovernosti, so se čutile povsem upravičeno prisiljene, s strogimi odredbami napraviti takemu škodljivemu početju enkrat za vselej konec.

Le marljivemu in vztrajnemu proučevanju in metodičnemu študiju resnih učenjakov v minulih desetletjih se je posrečilo postaviti vedi o hipnotizmu tako trden temelj, da se nahaja danes le še malo število, na tem polju nevednih in neizkušenih ljudi, ki oporekajo hipnotizmu njegovo znanstveno upravičenost.

Zlasti obžalovanja vredno je dejstvo, da najdemo tudi med inteligentnimi krogi osebe, ki so se pustile od nekritičnih in senzacij polnih vesti in razprav premotiti, tako, da združujejo to vedo z raznimi okultnimi nauki, osobito s spiritizmom.

Vsi pojavi hipnoze in sugestij se dajo razložiti znanstvenim potom, dočim so bili takozvani nadnaravni fenomeni spiritistov oz. njih medijev razkrinkani že tolikokrat kot navadna goljufija ali pa prevara, da si ne upa danes nobeden resen znanstvenik zagovarjati obstoj spiritizma na znanstveni podlagi.

Hipnotizem je ena izmed tistih ved, ki zahteva razven temeljitega teoretičnega znanja obilo lastnih izkušenj, preden more kdo o njem pravično soditi.



Zgodovina hipnotizma.

Zgodovina hipnotizma sega tja v najstarejšo dobo človeškega znanja. Ostanki klinopisa dokazujejo celo, da je bil znan že okoli 7.000 let pr. Kr. r. Najstarejši kulturni narodi, ki jih sploh poznamo, so poznali hipnotizem ter so z njim uspešno zdravili razne bolezni. Seveda je bil način in oblika, kako se je vse to vršilo, vseskozi zamotan z verskimi in mističnimi skrivnostmi.

Stari Egipčani so imeli svetišča, kamor je prihajalo vedno mnogo bolnikov, da bi jih ozdravili svečeniki, ki so bili v starih časih obenem tudi zdravniki. Držali so svojim bolnikom blesketajoče se kovinske plošče pred očmi ter so dosegli na ta način neko posebno spanje, v katerem so jih lahko osvobodili trpljenja. Svetišča boginj Isis, Serafis i. t. d. slove še dandanes.

Tako spanje v svetiščih se je pri Starih Grkih še posebno razvilo. Njih svetišča, ki so stala na prijaznih gričih, so bila obdana s krasnimi vrtovi, lepimi livadami in gostimi gozdovi; v bližini so se nahajali zdravilni vreli, katerih rudninska voda je na bolnika itak že blagodejno vplivala. Znano pa jim je bilo tudi,

je bila temna razpoklina. Nad njo je stal zlat trinožni stol, na katerega se je vsedala Pitija. Vsled žeplene pare, ki je puhtela neprestano iz jame, se je Pitija popolnoma omamila in padla naposled v ekstatično spanje; jela je izgovarjati posamezne besede, iz katerih je sestavljal poleg nje stoječi prorok verze in tako odgovarjal vprašalcem.

Isto službo so opravljale pri Rimljanih Sibile, ki so prorokovale v avtohipnotičnem spanju. Po stari pravljici je prodala Sibila Hierophyla Tarkviniju Prevzetnemu znane sibilske knjige, v katerih je bila razodeta usoda rimskega naroda. V nekem gozdu pri Tiburi je živela za časa Avgusta Sibila, ki je prorokovala cesarju rojstvo in trpljenje Kristusa.

Ko se je začelo razširjevati krsčanstvo, so prevzeli nalogo tempeljskih svečnikov menihi, ki so istotako zdravili na skrivnosten način z molitvami, blagoslovljeno vodo, ostanki svečnikov i. t. d. V XI. stoletju so n. pr. menihi v Osojskem samostanu na Koroškem ukazovali bolnikom neprestano fiksirati blesteče kristale, dokler jih ni premagalo in objelo spanje, v katerem so lahko na nje vplivali in jih na čudodelen način zdravili.

V srednjem veku je propadalo ljudstvo v duševnem oziru vedno bolj in bolj, pozabivši tako tudi na hipnotizem. Tisoče in tisoče čarovnic, med katerimi je bila tudi marsikatera pomilovanja vredna bolnica, je bilo izročenih grmadam.

je bila temna razpoklina. Nad njo je stal zlat trinožni stol, na katerega se je vsedala Pitija. Vsled žepene pare, ki je puhtela neprestano iz jame, se je Pitija popolnoma omamila in padla naposled v ekstatično spanje; jela je izgovarjati posamezne besede, iz katerih je sestavljal poleg nje stoječi prorok verze in tako odgovarjal vprašalcem.

Isto službo so opravljale pri Rimljanih Sibile, ki so prorokovale v avtohipnotičnem spanju. Po stari pravljici je prodala Sibila Hierophyla Tarkviniju Prevzetnemu znane sibilske knjige, v katerih je bila razodeta usoda rimskega naroda. V nekem gozdu pri Tiburi je živela za časa Avgusta Sibila, ki je prorokovala cesarju rojstvo in trpljenje Kristusa.

Ko se je začelo razširjevati krsčanstvo, so prevzeli nalogo tempeljskih svečnikov menihi, ki so istotako zdravili na skrivnosten način z molitvami, blagoslovljeno vodo, ostanki svetnikov i. t. d. V XI. stoletju so n. pr. menihi v Osojskem samostanu na Koroškem ukazovali bolnikom neprestano fiksirati blesteče kristale, dokler jih ni premagalo in objelo spanje, v katerem so lahko na nje vplivali in jih na čudodelen način zdravili.

V srednjem veku je propadalo ljudstvo v duševnem oziru vedno bolj in bolj, pozabivši tako tudi na hipnotizem. Tisoče in tisoče čarovnic, med katerimi je bila tudi marsikatera pomilovanja vredna bolnica, je bilo izročenih grmadam.

Še-le v XVI. stoletju so si pričeli nekateri učenjaki razlagati te čudne pojave znanstvenim potom. Ker pa niso bila ta razlaganja začetkom dosti jasna in naravna, je vztrajalo ljudstvo seveda še vedno pri svojem prvotnem mističnem naziranju.

Takrat je tvoril zlasti magnetizem in proučavanje vpliva namišljenega vesoljnega magnetičnega fluida središče zanimanja gotovih učenjakov.

Beseda MAGNETIZEM je grškega izvora ter izhaja po mnenju nekaterih jezikoslovcev od mesta Magnesia, v čigar bližini se je nahajala ruda megnetit, ki ima lastnost, privlačiti drobne delce železa nase. Bolj verjetna pa je domneva, da je dobilo nasprotno to mesto svoje ime po magnetu. Ta beseda je sestavljena, kakor pravi A. Lombard sf. (*Les dangevs du magnetisme animal et l'importance d'en arrêter la propagation vulgaire. Paris 1819*) iz dveh fenicijskih besed in sicer „Mag - Nad“. Besega „Mag“ pomenja po vsem orijentu višjega duhovna, svečenika, magijca ali moža, ki stoji na visoki stopnji moči in modrosti. Druga beseda „Nad“ je koren neke besede, ki pomenja v hebrejščini in v arabščini vse, kar uveljavlja svoj vpliv na zunaj. Grško: noos = duh, spoznanje, duša. Beseda magnad pomeni forej neko stvar, iz katere izhaja poseben vpliv ali fluid in tako je nastala beseda magnas lithos, magnet.

Razen magnetu so pripisovali v starem in v srednjem veku tak magičen vpliv duha tudi svetim vrelcem, raznim čarobnim sredstvom in sploh vsemu, kar je imelo za človeka zdravilno moč. Posebno zdravilno moč so imele tudi roke posvečenih oseb.

Tako poročata n. pr. Tacitus in Sueton, da je ozdravil rimski cesar Vespasianus nekega slepca in še mnogo drugih bolnikov s pokladanjem rok. Enako lastnost so pripisovali tudi rimskemu cesarju Claudiju. Ta pojav se ponavlja pozneje v XVI. stoletju, kjer omenja zgodovina razne francoske in angleške kralje, kojih roke so imele čudodelno zdravilno moč. Francoska kraljica Elizabeta in angleški kralj Jakob II. sta baje ozdravila na stotine bolnikov. V Versailles-u se je vršilo tako sveto zdravljenje s pokladanjem rok večkrat na leto na slovesen način v cerkvi, kjer se je znašlo takrat na stotine bolnikov. Med njih vrstami je korakal kralj, pogladil vsakega posameznika po glavi ter rekel: „Kralj se te dotakne, Bog te ozdravi“!

S svojim proučevanjem o vesoljnem magnetičnem fluidu in njegovem čudodelnem vplivu na človeka si je pridobil učenjak Paracelsus ljudstvo na svojo stran in je imel zlasti na Nemškem mnogo privržencev. Že on je uporabljal magnetne v svrhu ustavljenja krvavenja ran, za zdravljenje histeričnih krčev in je veroval, da se more prenesti ta zdravilna moč tudi na vodo, amulete in druge predmete.

Doba sistematičnega proučevanja hipnotizma začena še-le v minulem stoletju.

Prvi, ki si je pridobil na tem polju mnogo zaslug, je znani učenjak Fridrik Anton Mesmer (1734–1815). On nas je prvi seznanil s takozvanim živalskim ali osebnim magnetizmom. Vse svoje življenje je posvetil

proučevanju in rešitvam raznih življenskih problemov. S posebnim zanimanjem se je bavil zlasti s predmetom o vplivu planetov na človeka.

Za časa njegovega bivanja na Dunaju se je seznanil s slavnim jezuitskim astronomom o. M. Hehl-om. Občevanje s tem učenjakom je povzročilo v njegovem mišljenju pravcati preobrat. Videl je, na kako čuden način zdravi le-ta svoje bolnike z magnetom in takoj je začel raziskovati te nove, nepojasnjene pojave.

V nekem primeru je hotel ustaviti krvavljenje rane. Ko seže z roko čez rano po magnet, neha nenadoma teči kri. Ves presenečen strmi nad to prikaznijo in po nekoliko poskusih se prepriča, da ni dotikanje z magnetom bistvene važnosti ter da ima njegova roka ravno isto zdravilno moč. Vzrok temu pojavu je pripisoval takozvanemu magnetičnemu fluidu, ki se nahaja po njegovem mnenju v človeškem telesu in ki omogoča vplivanje ene osebe na drugo.

Kakor vsaka novotarija, tako je prinesla tudi ta Mesmerju dosti privržencev. Vedno pogosteje so prihajali k njemu ljudje, tako bolani kakor tudi zdravi, ki so se hoteli zavarovati proti vsaki bolezni. Akademije pa in učenjaška društva, katerim je predložil l. 1775. svojo teorijo, so proglasile isto za golo prevaro. Ker pa je vztrajal kljub temu pri svojih trditvah, je bil zatožen kot goljuf in slepar. Pregnan je bil iz Avstrije in zatekel se je v Pariz, kjer so mu cveli lepši dnevi. Naglo je rastlo tam število njegovih pri-

stašev, vsepovsod so se ustanovljale šole za mesmeriziranje in hipnotična društva. Malo let nato je izbruhnila francoska revolucija, ki je brezobzirno pogoltnila vse, tako vsa društva in šole, kakor tudi Mesmerjevo slavo in bogastvo.

Na nemško je donesel nauk o osebnem magnetizmu Lavater. Zelo hitro se je tam ukoreninil in zlasti zdravniki so se radi bavili s tem predmetom. Poprijeli pa so se te vede tudi nepoklicani ljudje, ki so na razne načine izrabljali to novo zdravilno metodo ter sleparili v svoj dobiček. Mnogo držav je bilo vsled tega prisiljenih, magnetizovanje oz. mezmerizovanje, kakor so imenovali to umetnost po njenem očetu Mesmerju, najstrožje prepovedati.

Leta 1819. pa se nenadoma spremeni nauk o magnetičnem fluidu. Takrat se je namreč vrnil iz Indije portugalski duhovnik Abbé de Faira. Nesmiselna se mu je zdela vera v magnetizem in za napačno je smatral teorijo o fluidu. Z raznimi poskusi, ki jih je objavil leta 1819. je skušal dokazati, da ni potrebno za proizvodnjo enakih poskusov nikake tuje pomoči, nego edino domišljije bolnikove in vplivanja z besedo — sugestije.

Temelj modernemu hipnotizmu, kakor obstoja še danes, je položil angleški zdravnik James Braid. Prisostvoval je večkrat magnetičnim poskusom francoskega magnetizerja Lafontainea, ki je prišel l. 1841. v Manchester. Prvotno je bil Braid mnenja, da obstoja

med magnetizerjem in med magnetizovanim nekako sporazumljenje, da so torej vsi ti poskusi le prevara. Ko pa se je začel sam baviti z enakimi poskusi in to na zanesljivih osebah, je spremenil svoje mnenje. Svoji ženi, prijatelju Wallerju in hišnemu strežaju je dal fiksirati razne predmete, n. pr. okrasek na krožniku, odprtino na steklenici i. t. d. in tekom nekoliko minut je vse objelo spanje z istimi pojavi, kakor jih je videl pri Lafontaine-u.

Pozneje je imenoval Braid to spanje „HIPNOTIZEM“ (grško: spanje, sen) in mu je pridobil tudi v znanstvenih krogih priznanje in obče svetsko pravo.

Braidove poskuse so preiskovali še drugi učenjaki in zdravniki z enakimi uspehi, vsled česar se lahko imenuje Braid kot ustanovitelj modernega, terapevtskega hipnotizma.

V Evropi se je vzbudilo med znanstvenimi krogi zanimanje za hipnotizem šele, ko je izdal dr. Liébault, zdravnik v Nancyju, knjigo, v kateri je razpravljal o umetnem spanju in sličnih psihičnih stanjih. Pozneje je združil Liébault skupno s prof. medicine Bernheimom več znanstvenikov vtakozvano „Nancyjsko šolo“, katera si je pridobila zlasti na tem polju mnogo zaslug, posebno pa s tem, da je postavila tako hipnozi kakor tudi sugestijam pravi znanstveni temelj.

Skoro v isti dobi, ko je pričela Nancyjska šola svoje plodonosno delovanje na polju proučevanja hipnotičnih pojavov, je osnoval v Parizu Charcot novo šolo z enakimi cilji. Njegova raziskovanja pa so ostala

brez pomembnih uspehov. Njegovi nazori o bistvu hipnoze so bili popolnoma napačni in so danes kot neutemeljeni in pogrešni ovrženi.

Dočim je namreč učil Charcot, da je hipnoza nekaka umetno povzročena živčna bolezen ali neke posebne vrste histerija ter je bil naziranja, da je mogoče hipnotizovati samo histerične osebe oz. le one, ki so že po naravi nagnjene k takim boleznim, je dokazala Nancyjska šola, da je sugestivnost in hipnotična sprejemljivost splošno razširjena človeška lastnost, da leži jedro slehernega vplivanja edinole v sugestijah in da je temu vplivanju podvržena večina zdravih ljudi.

Tako je zmagala danes na temelju mnogih poskusov in praktičnih uspehov pri zdravljenju, vzgoji in hipnotizovanju sugestijska teorija. Zdravniška veda je nadalje tudi dokazala, da hipnoza ni škodljiva človeškemu zdravju in da se je nikakor ne more šteti med neuroze, kakor je to pogrešno mislil Charcot.

Hipnotizem.

Metode in teorije.

Kakor vsaka veda, opira se, kakor smo videli, tudi hipnotizem na že davno poprej dognana in dokazana dejstva. Pod ta naziv uvrščujemo vse prikazni, ki se javljajo na človeku, na katerega vpliva drug človek na poseben način.

Sugestija je predstava, vzbujena v človeku na umeten način, ki jo sprejme dotičnik brez običajne predhodne presoje ali kontrole v obsegu normalne kritike razuma. Vsled tega se more sugerirati vsaka poljubna predstava.

Sugestivnost je zmožnost sprejemanja takih predstav in je pri različnih ljudeh in pod raznimi okolnostmi različna. Vendar se nahaja v večji ali manjši meri pri vsakem normalnem človeku. Čim večja je sugestivnost, tem lažje je hipnotizovati dotičnega.

Glavni značaj hipnoze je spremenjeno duševno stanje hipnotizovanega z zvišeno sprejemljivostjo za sugestije. Da lahko razločujemo navadno spanje od hipnotičnega, s katerim si je zelo sorodno, imenujemo slednje kratkomalo hipnozo.

Hipnotizem je ena fistih naravnih sil, ki jih poznamo sicer dobro po njenih učinkih, poznamo njih zakone, a ne moremo si raztolmačiti njih vzrokov.

V hipnozi je duševno stanje hipnotizovanega tako omejeno, da vidi, čuti in misli samo to, kar hoče hipnotizer. Predstave, vzbujene potom sugestij, se pojavljajo v njegovi domišljiji s tako popolnostjo in jasnostjo, da jih vidi pred sabo kot resničen predmet. Ravnotako pa se lahko ukinejo in popolnoma izkrtjučijo iz njegove duše resnični vtisi na njegova čutila. Tudi razne organične funkcije, kakor n. pr. srce, črevesa i. t. d., so v veliki meri dostopne sugestivnemu vplivanju. Vpliv sugestij lahko traja tudi preko dobe

hipnoze in baš v tej lastnosti leži njih neprecenljiva in neizmerna vrednost kot zdravilno sredstvo.

Kaj je torej hipnoza? Hipnoza je umetno povzročeno spanje — brez narkotičnih sredstev — katero nastopi bodisi kot posledica dalje časa trajajočega, nepremičnega zrenja na kakšno svetlo točko ali pa vsled sugestij odnosno autosugestij.

Čeravno ne obstoji v fizijološkem pogledu nikaka razlika med navadnim spanjem in med hipnozo, nas stavlja hipnoza vendar vedno zopet in zopet znova pred naravnost nepojmljive in nerešljive zagonetke.

V kolikorkoli stopenj hočemo razpredeliti hipnozo, povsod se nam nudijo različni, posebni pojavi, katerim se ne moremo dosti načuditi. Hipnotično spanje liči lestvici z mnogimi stopničkami. Na spodnji stopnji je hipnoza tako lahka, da se hipnotizovani sploh ne zaveda, da je „spal“. V srednji ali višji stopnji se lahko hipnotizovani sicer vsega zaveda, kar se je med tem godilo, čuti pa pozneje vsekakor, da se ni nahajal v povsem normalnem stanju. Na najvišji stopnji lestvice je spanje tako globoko, da zgubi hipnotizovani popolnoma svojo zavest; ne zaveda se ničesar in sliši samo in edino sugestije hipnotizerja. Neomejena je njegova neobčutljivost napram vsem zunanjim vtisom in sprejme skoraj vsako sugestijo. Pripomniti pa moram že takoj na tem mestu, da hipnotizovani nikakor ne postane mrtvo orodje sugestorja, ki bi slepo služilo izvrševanju njegovih ukazov. Sugestije, katere

odgovarjajo instinktom in navadam hipnotizovanega, nadalje one, ki mu morejo koristiti, ali ki so brez posebnega pomena za njega, bo skoro vedno sprejel in tudi točno izvršil; skoro gotovo pa bo vedno zavrnil sugestije, ki niso v skladu z njegovimi nazori, ali ki so proti njegovemu moralnemu čutu.

Poglejmo si natančneje metode in postopek za proizvodnjo hipnotičnega spanja.

Predvsem je potrebno, da vzbudimo s primernimi pojasnili in uvodnimi poskusi v osebi, katero hočemo hipnotizovati neko posebno duševno razpoloženje in jo tako približamo tistemu duševnemu stanju, v katerem postane čimbolj sprejemljiva za sugestije in avto-sugestije. To se doseže najlaže z enoličnimi vtisi na čutila, izmed katerih je oko najbolj občutljivo in vsled tega tudi najbolj uporabno. Na to dejstvo se opirajo vse stare in nove metode.

Že egiptovski čarovniki so hipnotizovali osebe s tem, da so jim ukazovali strmeti nepremično na kabalistična znamenja sredi krožnikov.

Indijski fakirji se hipnotizujejo s tem, da nepremično škilijo na končino svojega nosu. Hipnotizer Hansen je uporabljal blesteč steklen kristal, katerega je morala gledati oseba nepremično nekoliko minut.

Mesmer in njegovi nasledniki so med magnetizovanjem zrla nepremično bolniku v oči ter so ga med tem gladili z golimi rokami.

Drugi pripomočki, ki nas dovedejo do istega cilja, so dražila na tip in sluh. Enakomerni, komaj občutljivi udarci prstov na glavo, miren pritisek na veke, česanje itd., vse to vpliva na mnogo ljudi uspavalno. Profesor Haidenhain se je posluževal enolikih ritmičnih zvokov tiketanja ure, s čimer je uspaval več dijakov.

Tu so navedene v najkrajših obrisih poglobitve metode, katerih so se posluževali in se jih deloma še danes poslužujejo zlasti diletanti.

Kakor že omenjeno, so iskali magnetizerji vzrok hipnoze v magnetičnem fluidu, katerega so prenašali z magnetom ali z golima rokama potom dotikanja ali z glajenjem na bolnika. Magnetizovali pa so tudi razne predmete (železo, les, amulete i. t. d.) ki so dobili tako neko posebno zdravilno moč. (Avtosugestija I)

Ta teorija ima sicer še vedno precej privržencev, toda veda je vsled pomanjkanja znanstvenih dokazov ne pripoznava.

Temu nasproti je bil Braid mnenja, da je za proizvodnjo hipnoze potrebno, utruditi čutila. On se je posluževal takozvane fiksacijske metode. In res, ako stirmi oko dalje časa nepremično na svetlo točko ali ploskev, nastopi v očeh kmalu občutek utrujenosti, katera se nato kaj hitro razširi po vsem telesu. O tem se lahko vsakdo sam prepriča. Fiksacijska metoda ima to slabo stran, da zapadejo osebe, ki so bile pogosto hipnotizovane po tej metodi, lahko tudi nehote same od

sebe v hipnozo, ako se zagledajo v kako blestečo točko. (Avtohipnoza!)

Preidimo sedaj k današnji, moderni metodi hipnotizovanja. Liébault, katerega imenujemo z vso pravico očeta sugestije, nam tolmači vzrok hipnoze popolnoma drugače. Svojo metodo je utemeljil zgolj na vplivu sugestij. Pacient, katerega je hotel hipnotizovati, je sedel udobno na stolu pred njim. Ukazal mu je gledati nepremično v njegovo oko ter misliti edinole na spanje in na ozdravljenje. S tem mu je v naprej odstranil možnost, da ga ne bi motili zunanji vtisi. Po kratkem času mu je začel navajati in opisovati vse predhodne pojave spanja: omrtnenje telesa, otrpnjenje udov, težke veke, zmanjšanje občutljivosti za vse utise i. t. d. Ko je opazil, da se je pojavil v očeh izraz neke posebne otrplosti, in ko so se jele premikati pupile mirno sem in tja, je ponavljal večkrat sugestije: „Spavajte, globoko spite i. t. d.“. Ako je smatral za potrebno, je zatisnil svojemu pacientu oči z lahnim pritiskom palca na veke.

V slučaju, da prvi poskus ni uspel, ga je ponovil naslednjega dne in po potrebi tudi še večkrat.

Po tej metodi uspe spretnim hipnotizerjem uspati nad 75 % vseh oseb v manj ali bolj globoko hipnozo. Nastop hipnoze se pospeši zlasti s predhodnim fiksovanjem ali pogosto tudi s primernimi kretnjami rok. V bistvu najvažnejše pa je, vzbuditi in ojačati v

mislih osebe kolikor mogoče živahno predstavo spanja in občutek utrujenosti.

Predaleč bi segalo in tudi ni namen te knjižice, da navedemo na tem mestu vse ostale podrobnosti te metode in razne spremembe, na katere se mora ozirati praktičen hipnotizer pri različnih osebah.

Tozadevna popolna navodila se nahajajo v „Korespondenčnem tečaju za sugestivno in hipnotično tehniko“, založila „Veda in znanost“, Celje, Razlagova ulica 8.

Z navedenimi metodami in postopki pa še dolgo niso izčrpane vse različne metode, ki so nastale tekom časa, kajti vsak hipnotizer si razvije tekom prakse svojo posebno metodo ter si jo prilagodi svoji osebnosti. Najsi pa bodo te metode še tako različne, enostavne ali sestavljene, vedno jih lahko razčlenimo in uvrstimo med navedene tri temeljne metode: Mesmerjevo ali fluidistično, Braidovo ali fiksacijsko in Liébaultovo sugestijsko metodo. Bistvo vsake metode tvorijo predvsem sugestije ozir. avtosugestije. Da-li se poslužujemo pri proizvodjanju hipnoze mehaničnih sredstev, „magnetizovanja“, fiksovanja ali samo sugestij, vse manipulacije imajo smoter, ustvariti in narediti v domišljiji osebe vtis in predstavo tega, kar hoče izzvati hipnotizer. — Vse manipulacije imajo sugestivni namen. Razlika je le ta, da prenesemo z besedo, to je s sugestijo svoje misli in voljo najlaže in najpopolnejše naravnost do zavesti družega, dočim delujejo

vsa ostala sredstva, kakor omenjeno, večidel posredno in avtosugestivno.

Kakor so se spreminjale metode uspavanja ter so se vedno prilagodevale teoretičnim naziranjem hipnotizerja, tako so se razlikovale tudi metode za zbujanje iz hipnoze. Magnetizerji so odstranjali vpliv hipnoze z „magnetičnimi potegljaji“ z roko čez obraz hipnotizovanega. Drugi so zbujali svoje medije z udarcem v roke, s pihanjem ali podobnim dovajanjem zraka v obličje i. t. d. S temi sredstvi se sicer lahko zbudijo osebe iz lahke hipnoze, ostanejo pa brez učinka pri globoki hipnozi. Poleg te nepopolnosti pa imajo omenjene metode to slabo stran, da rade zapuste v vzbujeni osebi glavobol, slabost, utrujenost i. t. d., kar pa kmalu zopet samo od sebe izgine.

Najnaravnejše in najuspešnejše sredstvo za zbujanje iz hipnotičnega spanja so sugestije. Z istimi sredstvi, s katerimi smo povzročili hipnozo, jo moremo tudi na najenostavnejši način odstraniti. „Ko bom naštel do tri, se boste prebudili!“ Te sugestije zadostujejo, da se oseba prebudi. — Zanimiv je pojav, da reagira hipnotizovani samo na sugestije tistega, ki ga je uspaval.

Ako ne zbudimo hipnotizovanega iz hipnotičnega spanja, potem preide hipnoza polagoma v navadno spanje in oseba se prebudi sama od sebe kot iz navadnega spanja.

Sprejemljivost za hipnotično vplivanje.

Še nedavno je smatralo ljudstvo hipnozo kot ne- navaden, skrivnosten pojav, kateremu se nikakor ni moglo zadosti načuditi. Izkušnja in veda pa nas danes učita, da je sugestivna in hipnotična sprejemljivost splošno razširjena človeška lastnost in hipnotizovati ne pomeni nič drugega, kakor vplivati na drugo osebo v smislu uspavanja. Ker pa je spanje pri vsakem zdravem človeku popolnoma normalen pojav ter je nadalje v gotovi meri vsakdo dostopen duševnemu vplivanju, je tudi mogoče hipnotizovati skoro vsakega zdravega človeka. Le slaboumni in duševno bolni so za duševno vplivanje nedostopni, vsled česar jih tudi ni mogoče hipnotizovati.

Živčno zdrave osebe zaspe navadno laže in globlje kot nervozni. Splošno mnenje, da se lahko hipnotizirajo samo nervozni, je torej neutemeljeno in pogrešno. Tudi vprašanje močnejše volje tu ne pride v poštev. Otroke je mogoče hipnotizovati šele po dovršenem 4. letu, ker se začenja razvijati v njih šele v tej dobi pravilno pojmeno mišljenje, katero omogoča vzbuditi v otroku potrebne predstave.

Kar pa se tiče spola, je razvidno iz statistike, da je razmerje hipnotične sprejemljivosti med obema spoloma precej enako ter so vse nasprotnе trditve ne- pravilne.

Uspeh hipnoze je odvisen od prav različnih okoliščin, ki jih je treba iskati tako v hipnotizerju kakor tudi v mediju.

Hipnotizer mora imeti predvsem primeren nastop. Biti mora vljuden in prijazen, toda vendar odločen. Dobro mora vedeti, kaj in kako hoče sugerirati, imeti mora natančno izdelan načrt. Čeravno se posrečijo hipnoze tu in tam tudi trenutno, je vendar treba imeti navadno dosti potrpežljivosti in truda, preden nastopi hipnoza. Duševno ravnotežje in prisotnost duha odločata v večini slučajev.

Za hipnotizovanega so okoliščine tem ugodnejše, čim bolj ličijo onim, pod katerimi človek navadno zaspi. Te so: mirna in tiha okolica, udobnost ter volja zaspati. Veselje, žalost ali razburjenje neposredno pred hipnotičnim poskusom otežkočujejo ali celo onemogočujejo vsak uspeh. Velika ovira je tudi strah pred hipnozo.

Čim bolj avtoritativen je nastop hipnotizerja, tem večji vpliv imajo njegove sugestije. Zlasti v tem pogledu zavzema zdravniški poklic že po svoji naravi neko posebno, odlično mesto.

Iz omenjenih razlogov je lažje hipnotizovati mlajše in tuje osebe kot starejše ali sorodnike, podrejene lažje kot višje i. t. d. Razen tega ima seveda stopnja duševne izobrazbe in socialni položaj poskusne osebe precejšen vpliv na sugestivnost in hipnotično sprejemljivost. S tem pa ni mišljeno, da se z višjo inteligenco soraz-

merno zmanjša splošna sugestivnost. V vsakem primeru se je treba prilagoditi natančno duševni osebnosti ter presodnosti posameznika. Čim bolj je oseba izobrazena, tem bolj je treba premisliti in prevdariti vsak posamezen korak kakor tudi vsako sugestijo.

Razen privoljenja za uspavanje odnosno volje za spanje se mora nahajati v poskusni osebi še neka posebna lastnost ali zmožnost, katero imenujeta Durand in Forel „ideoplastično sposobnost“, t. i. zmožnost duha, prilastiti si in takorekoč prebaviti, asimilirati sprejetje sugestije. Ta lastnost je v bistvu zgolj stvar fantazije ali sile domišljije. Zato se odlikujejo osebe z živahno bujno fantazijo od hladnih, kritičnih narav v mnogo večji sugestivnosti. To se opaža zlasti pri mlajših osebah, dečkih in deklicah, dočim se splošna sugestivnost iz istih razlogov pri starejših osebah vedno bolj zmanjšuje, kajti čim starejši postane človek, tem težje se prilagodevajo njegove misli tujim vplivom.

Nekoliko zanimivosti iz hipnotičnih poskusov.

Mnogo psihologov in znanstvenikov je že skušalo razpredeliti hipnozo v več posebno izrazitih, značilnih stopenj. Ker pa se simptomi hipnoze ne vrste kot členi verige eden za drugim in ker so odvisni v veliki meri od različnosti temperamenta in osebnosti poskusne osebe, je rešitev tega zanimivega vprašanja, ki bi

mogla zadovoljiti vsakega posameznega teoretika, doslej praktično skoraj nómogoča.

V resnici nesporni so pravzaprav samo pojavi somnambulizma, dočim so pojavi v vseh nižjih stopnjah hipnoze povzročeni večji del po volji sugestorja.

V najnižji stopnji hipnoze se nahaja oseba pri polni zavesti, vendar pa je njena sugestivnost že precej zvišana. Iz tega najnižjega stanja se razvijejo položoma ali pa tudi skokoma, da včasih celo trenutno, vedno globlje stopnje hipnotičnega spanja, do somnambulizma.

Tako zvišana sprejemljivost za sugestije podreja poskusno osebo vedno bolj volji sugestorja. Kmalu se pojavijo na njej znaki katalepsije ali otrpnjenja udov. Veke začnejo fino trepetati, na mišicah pa se opazi lahka, enakomerna napetost. Splošna občutljivost se zniža do delne brezčutnosti in sugestivnost se kmalu toliko zviša, da se dado izzvati prevare čutil, iluzije in halucinacije in sicer v nižjih stopnjah pri popolnem ohranjenju spomina po prebujenju. Ko nastopi spanje, zadobi obraz hipnotizovanega oni značilni izraz, po katerem se lahko spozna hipnoza. Obraz liči onemu, normalno spečega človeka, toda nagubano čelo med obrvmi mu da izraz posebne pozornosti ter dokazuje, da zahteva hipnotično spanje neko posebno duševno koncentracijo in da temelji na posebnem stanju notranje duševne pozornosti. Oči se premikajo pod zaprtimi vekami počasi in mirno sem in tja.

V najglobokejšem stadiju hipnoze, v takozvanem somnambulizmu, se nam razkrije pravcati labirint psiholoških ugank in čudes.

V tem stanju lahko izzove in ustvari sugestor v domišljiji hipnotizovane osebe sanje, katere bo preživljala kot resnične dogodke in doživljaje. Odprla bo svoje oči in obnašala se bo povsem tako, kakor v budnem stanju. Na vprašanja sugestorja bo odgovarjala ravnotako, kot da bi bedela, ne bo se pa po prebujenju več spominjala, kaj se je z njo godilo med hipnozo. Ta pojav je posebno značilen za globoko hipnotično spanje.

Z nastopom somnambulizma izgubi hipnotizovani polagoma svojo zavest. To omračenje zavesti se stopnjuje do popolne pozabnosti ali amnezije. Hipnotizovani se ne spominja po prebujenju na ničesar, kar je videl, slišal ali sploh doživel med hipnozo. Po ponovnem uspavanju se more spomin na novo oživetiti.

Hipnotizovana oseba ostane tudi v najglobljem spanju v duševnem stiku s sugestorjem – v takozvanem raportu. Od njega sprejme vsako sugestijo ter se mora naravno po primernih sugestijah tudi prebuditi.

Somnambulno stanje se odlikuje predvsem v zmožnosti stopnjevanja nekaterih duševnih sposobnosti, posebno spomnjivosti. Gotove umetniške spretnosti in druge duševne zmožnosti, n. pr. računanje, govorništvo i. t. d., se dajo včasih stopnjevati do občudovanja vredne

dovršenosti. Veselje je gledati, s kako spretnostjo in točnostjo rešuje hipnotizovani dane mu naloge, katerim bi bil drugače jedva kos. Iz zgovornega trgovskega pofnika ga lahko spremenimo v navdušenega političnega govornika, plesalca i. t. d. Davno že pozabljeni tuji jeziki se dado v njegovem spominu zopet oživeti. Tako je nastala pretirana govorica o možnosti govorjenja tujih, nepoznanih jezikov pod hipnotičnim vplivom.

Spretnosti in zmožnosti se dajo v hipnozi sugestivnim potom samo stopnjevati, ne morejo se pa vzbuditi tam, kjer se tudi v budnem stanju niso nahajale.

Vid, tip in sluh se more razviti v somnambulnem stanju do neverjetne, fantastične občutljivosti. V tem stanju registrira medij n. pr. toploto človeške roke že iz daljave do pol metra. Še bolj je razvit vid. Pri navidez zaprtih očeh more čitati v mraku brez težave najdrobnejši tisk, ki je za normalnega človeka pod enakimi okolnostmi sploh nečitljiv. S preciznimi instrumenti je izračunjeno, da je n. pr. občutljivost za tip in sluh ojačena na dva do trikratno normalno sposobnost, občutljivost za svetlobne vtise pa na stokratno normalno sposobnost.

Občutljivost za bolečine se da v globokem spanju znižati tako daleč, da se morejo izvršiti celo lažje operacije brez bolečin. Bodljaje z iglo v gubo kože na roki čuti k večjemu kot topi pritisek. Značilno je, da taka analgetična mesta sploh ne krvave. Slični pojavi se opažajo tudi pri nekaterih histeričnih osebah;

pri njih so gotova polja na koži tudi v budnem stanju neobčutljiva in tudi ne krvave, ako jih prebodemo.

Prevare čutil, iluzije in halucinacije imajo v splošnem značaj sanj ter se dajo poljubno sugerirati. Plastičnost, jasnost in popolnost sugeriranih predstav so pri različnih osebah različne. Dočim se pojavi pri nekaterih osebah vsaka sugerirana predstava takoj v popolni realnosti, jih je treba pri drugih šele polagoma razvijati, slično kot fotografično ploščo. Oseba, ki je po naravi sanjava, ali ki ima posebno živahno fantazijo, bo sprejela vse sugestije mnogo hitreje kot druga, ki je bolj resnega in mirnega značaja. Tudi se pojavijo pri prvotno omenjenih osebah vse predstave v mnogo dovršenejši obliki, so pogostokrat naravnost novelistično okrašene, a pri drugih je treba vsako predstavo s sugestijami izpopolnjevati.

Akoravno sprejme hipnotizovani sugerirane predstave kot resnične, je vendar zanimivo, da izostanejo skoro v vseh primerih znaki afektov. Oseba ostane mirna na svojem mestu, četudi ji sugeriramo, da se ji približuje mogočen lev, da ima n. pr. zlomljeno roko, in tudi če ji sugeriramo, da je zadela v loteriji glavni dobiček — slično, kakor v sanjah. Občutek strahu, presenečenja i. t. d. je navadno treba posebej zbuditi.

Ponudim n. pr. hipnotizovani osebi zviti robec s sugestijo, da je to šopek krasnih duhtečih cvetk, se razvijejo v njeni domišljiji tudi vse postranske podrobnosti: v roki vidi resničen šopek izbranih cvetk,

vidi razne barve cvetov in se naslaja ob prijetnem vonju istih. Čisto studenčnico pije za močno vino in se opijani, je čebulo ali krompir za okusni zrezek ali za sladko pecivo, vse po želji sugestorja.

Na tla položim n. pr. klobuk in rečem, da stoji tam razdražen pes, ki silno laja. Sugerirana predstava se vzbudi pa treba je event. le še malo sugestij in oseba bo zlezla na stol ali kam drugam, da se na en ali drugi način ubrani neljubega spopada s kosmatim, namišljenim nasprotnikom.

Enako pričarajo sugestije pred oči hipnotizovanega v plastični realnosti predstave romantičnih pokrajin, mest, jezer i. dr. iz poljubnih krajev. Razne doživljaje, vožnje ali potovanja, kakor tudi vsako duševno razpoloženje moremo izzvati v njegovih domišljiji v taki stopnji, da je prepričan da preživlja vse sugerirane dogodke v istini. V topli sobi mu lahko vzbudijo sugestije občutek hudega mraza, začne ga zebsti ali obratno; smeh in veselje mu lahko spremenimo vsak trenutek v žalost ali bridkost. Osebe ali predmete, ki jih vidi hipnotizovani pred sabo, se dajo poljubno spreminjati in pretvarjati. Lahko se tudi doseže, da postanejo razni predmeti za njega popolnoma ali pa tudi samo delno nevidni, tako da vidi n. pr. samo glavo, klobuk ali prižgano smodko navzočega in se čudi, kako da se morejo gibati ti predmeti prosto v zraku.

Sugeriramo li hipnotizovanemu, da je pes, bo začel lajati in hodil bo po vseh štirih; kot medved se bo spenjal in godrnjal — v vsaki malenkosti se bo potrudil posnemati značilne kretnje in lastnosti predstavljene živali. Spremenimo ga n. pr. v malega šolarčka, tedaj se začne prav po otroško igrati, postane svojeglaven, se joče, piše neokretno, packa i. t. d. Moški, spremenjen v deklico, postane nežen in gizdav, deklica v vlogi vojaka pa se trudi, da pokaže primerno samozavest in odločnost.

Med izvajanjem sugeriranih vlog ostane hipnotizovana oseba vsekakor nekako nesigurna in nesamostojna, v gotovih stvareh tudi nedosledna. Posebno zanimiv je zlasti v tem pogledu pojav, kako se obnaša hipnotizovani napram predmetom, katere so sugestije takorekoč izbrisale iz njegove zavesti. Vsakdo bi pričakoval, da bo zadel hipnotizovani z vso silo ob mizo ali drugo zapreko, stoječo sredi sobe, katero smo potom sugestij izločili iz njegove zavesti, ako mu ukažemo leteti naravnost v isti smeri do nasprotne stene. Kljub temu, da zapreke „ne vidi“, ne bo zadel nikoli s silo v njo in se bo takih predmetov znal vedno spretno izogibati.

Kot posebno zanimivost in značilnost hipnotičnih pojavov še omenim obnašanje medijev v slučaju sugeriranih ubojev.

Slučajno navzočega gosta opišem mediju kot njegovega smrtnega sovražnika in škodljivca. Na tihem

mu stisnem v roko zvitek iz papirja ter mu sugeriram, da mora s tem „nožem“, čim se nudi prilika, umoriti svojega sovražnika. Upliv sugestij na duševno razpoloženje navadno ne izostane in kakor hitro mu rečem, da je prišel ugodni trenutek za izvršitev tega naklepa, bo običajno po malem oklevanju napadel namišljenega sovražnika in ga „zabodel“ s papirnatim nožem. Ako pa bi hotel ponoviti enak poskus s to razliko, da mu izročim resnično orožje, ne bodo dosegle sugestije nikdar one moči, ki bi ga lahko dovedla in prisilila do resničnega zločina. Izgleda, da se hipnotizovani dobro zaveda, kako daleč sme igrati vlogo, ki mu jo sugerira sugeritor.

Sicer so se že zgodili slučaji zlorabe sugestij in hipnoze, a k sreči so taki kriminalistični slučaji zelo redki in osamljeni. Dognano je, da ostane v splošnem tudi v najglobljem hipnotičnem spanju kot skrbni čuvar na straži naša podzavest, katera čuva stalno nad blagrom organizma. Odločno se protivi izvrševanju ukazov, ki bi kršili moralno ali etično čustvovanje hipnotizovanega, ali bi mu utegnili drugače škodovati. Take sugestije zavrne skoro vedno, ali pa se nenadoma prebudi iz hipnoze kakor speči človek iz zlih sanj.

S hipnotičnimi manipulacijami izzovemo končno lahko pojave, ki so docela slični prirojeni otrplosti – katalepsiji. Kataleptizovana oseba ostane v dani ji poziciji, n. pr. z vodoravno vztegnjeno roko, brez znakov utrujenosti do pol ure in še dalje. Njeno telo lahko

napravimo tako trdno, da vzdrži na sebi težo več odraslih mož, čeravno je podprto le ob filniku in ob gležnjih na dveh stolah.

Posthipnoza.

Še bolj pa strmimo nad dejstvom, da se izvršijo sugestije lahko šele po preteku določenega časa, po nekoliko urah, dneh, tednih ali celo mesecih. Upliv sugestij se more raztezati bajé celó na leta.

Oseba prejme n. pr. sledeče posthipnotične sugestije: „5 minut po prebujenju boste videli na svojem krilu lepo angora-mačko, kafera pa bo takoj izginila, čim jo boste pogladili.“ Ali: „Jutri, ko boste na poti v urad ostavili svojo hišo, se boste takoj vrnili domov po neko knjigo. Doma pa boste zopet pozabili, po kaj ste se pravzaprav vrnili.“ Ali: „V soboto teden ob 18. uri se boste brez odloga napotili v cvetličarno, da kupite gospodični N. N. lep šopek“. i. t. d., i. t. d.

Ko se oseba po sličnih sugestijah prebudi iz hipnoze, se ne bo na ničesar spominjala, kar se je godilo z njo med hipnozo, tako tudi ne na te sugestije. Čim pa preteče določeni čas, ali ko nastopijo opisane okolnosti, se takoj pojavijo sugerirane predstave in oseba bo točno izvršila vsako sugerirano dejanje, ne da bi o tem kaj premišljevala. Na event. vprašanje, kateri motivi so jo napotili k tem dejanjem, navadno ne ve odgovora, ali pa se izgovarja, da se je slučajno na to spomnila.

Posthipnotične sugestije igrajo posebno pri zdravlstvu veliko vlogo ter se uporabljajo brez vsake nevarnosti z velikimi uspehi pri zdravljenju raznih bolezni.

Tudi obljube končno niso nič drugega nego posthipnotične samosugestije. Vsled naše vzgoje smo se priučili, da moramo to, kar smo obljubili, tudi izvršiti. Ko pride čas izvršitve ali izpolnitve obljube, se spomnimo na njo, čeravno smo se med tem časom nemoteno ukvarjali z raznimi drugimi mislimi in smo se spomnili obljube le redkokedaj ali pa sploh nikdar.

Najrazličnejše so poti, ki so odprte fantaziji eksperimentatorja v dajanju sugestij, toda, kakor že omenjeno, ima tudi moč sugestije svoje meje, in z njo tudi vsi hipnotični pojavi.

Dasiravno hipnoza še do danes ni izpolnila optimističnih nad, stavljenih v njo, vendar smemo z vso pravico pričakovati, da nam jo bo prikazala človeška znanost še v jasnejši podobi, ko bo enkrat prodrla tudi v njene najgloblje tajnosti.

Clairvoyance in telepatija.

Clairvoyance, hipnotični vid ali vidovitost, imenujemo ono izredno zmožnost, ki se nahaja po mnenju nekaterih strokovnjakov v človeku, da more oseba, katera se nahaja v globoki hipnozi, videti krajevno in časovno oddaljene predmete ali dogotke, in to brez uporabe oči.

Ta nenavaden pojav se vzbudi pri nekaterih posebno občutljivih osebah v somnambulnem stanju ter jim omogoča videti brez ozira na kakršnekoli zapreke skrite predmete; skozi debel zapečaten ovitek lahko čita na lističu napisane besede ali številke ter more baje videti in točno opisati tudi najoddaljenejše, njej docela neznane kraje, kakor tudi dogodke iz preteklosti in bodočnosti.

Natančna raziskovanja teh nepojmljivih pojavov pa so vsekakor v večini primerov dokazala, da so bili občudovalci takih medijev le nedolžna žrtev prevare in razburjene fantazije.

V globoki hipnozi je namreč zlasti vid izredno občutljiv (za ca. 100 kratno normalno sposobnost!) in ta okolnost usposobi medij, da more čitati v mraku pri na videz zaprtih očeh tudi najdrobnejši tisk. Neznatna ozka špranjica, katero puste veke, da uhajajo skozi njo svetlobni žarki, je ostala dolgo časa prikrita tudi najvestnejšim opazovalcem; medij pa je imel prav lahko nalogo, če je moral imenovati in opisati razne predmete, katere so mu držali zadivljeni ljudje pred navidez zaprtimi očmi. S tem razkritjem se je kaj kmalu razblinila slava marsikaterega jasnovidca v puhlo prevaro.

Mnogo je ljudi, ki ne verujejo v možnost vidoovitosti, dočim so zopet drugi, resni učenjaki, ki trdijo, da imajo za to neovržljive dokaze.

Pod naziv telepatija uvrščujemo znanstveno sicer še tudi nepojasnjene pojave odnosno možnost vplivanja misli na druge osebe na daljavo. Telepatija je torej sila duše, ki vpliva na dušo druge osebe na daljavo in to brez posredovanja nam znanih sredstev.

Stara prislovica „če govoriš o volku, pride“ se je že tolikokrat obistinila, da utegne biti v jedru iste res neka goloblja resnica. Komu se še ni pripetilo, da se je oseba, katero ste opazovali, nanadoma okrenila, ali da je izrazil Vaš prijatelj nepričakovano baš isto misel, da je intoniral točno isto melodijo, katero ste imeli v mislih tudi Vi ali obratno?

Kako si naj tolmačimo slične, sicer nepomembne pojave iz vsakdanjega življenja? Ali nam lahko služijo mar že ti malenkostni primeri kot nekakšen dokaz za obstoj možnosti prenašanja misli na daljavo?

Mogoče igrajo tu svojo vlogo posebni valovimiselni valovi. Vsaka misel povzroči v naših možganah gotove kemične procese in pretvorbe celic. Ti razkrojni kemični procesi ustvarjajo svojevrstne neznatne električne struje in elektromagnetična polja, katera izžarevajo mogoče posebne „miselne valove“ ter jih pošiljajo kot električni radio-valovi v svet na vse strani.

Kako se vse to vrši in pod katerimi okolnostmi se odigrava vse to v resnici, da-li so taki valovi zares zmožni, ustvariti v duši ali fantaziji druge osebe enake predstave, to še bo ostalo dolgo časa, četudi ne za

vedno, zavito in zagnjeno v gosto kopreno naravnih čudes in tajnosti.

Takovzvani telepatični poskusi in produkcije raznih potujočih artistov, ki si stavljajo za nalogo iskati poljubne predmete, katere skrije v ta namen publika, razkritja fingiranih zločinov itd. nimajo s prenašanjem misli v pravem pomenu besede ničesar skupnega.

Njih umetnost obstoji namreč le v spretnosti registriranja gotovih finih gibov in lahkih sunkov mišic, ki se čutijo v roki „prenašalca misli“ ali medija kot posledica nezavestnih živčnih refleksov. Medij, ki mora neprestano misliti na nalogo, katero naj reši „telepat“, mu poda svojo roko ter ga vodi tako sam, nevede in nehote, naravnost k cilju. Ako krene telepat v napačno smer, bo začutil takoj v roki svojega medija lahek odpor in protipritisk, ki se bo ponovil spontano in neodvisno od volje medija v vsakem takem slučaju. Seveda mora biti prenašalec misli s svojimi mislimi ves čas živo pri stvari. Ko pa se približata tako cilju, se pojavi v njegovem telesu še lahko razburjenje, puls se pospeši in v najkrajšem času mora presenetiti telepat radovedno množico s pravilno rešitvijo dane mu naloge. To je v bistvu princip takozvanega čitanja misli teh umetnikov.

Nesporno je, da dosežejo nekateri umetniki v tej spretnosti tako dovršeno izurjenost, da morejo premotiti in omajati tudi trdovratne nasprotnike in nevrjetne Tomaže,

Kakor glede vidovitosti tako se delijo med znanstveniki tudi mnenja glede obstoja telepatije. Nihče pa ne more teh vprašanj kratkomalo vnaprej zanikati. Ostala še bodo dolgo odprta, mi pa mirno čakajmo dalje, dokler nam jih ne razčisti in razjasni znanost.

Moč sugestije.

Drzna izgleda na prvi pogled trditev, da se dajo proizvajati skoro vsi opisani pojavi hipnoze tudi izven hipnotičnega spanja, pri popolnoma budnem stanju osebe, in sicer potem samih sugestij, brez kakršnega koli družega vplivanja.

Sugestivna sila godbe, nadalje gotovih gibov in pojavov raznih duševnih afektov je vsakomur znana.

Vsakemu izmed nas je še iz naše šolske dobe v spominu nalezljivost smejanja. Čim se je pojavil smeh v eni klopi, že se je razširil z naravnost nezadržljivo silo po celem razredu, ne meneč se za ukore učitelja. Ako zazeha v dolgočasni družbi eden, mu bodo kmalu sledili vsi ostali, eden za drugim. — Odrasel človek ne more ostati vesel med žalostnimi, toda ne mogoče radi vzroka žalosti, ki mu je lahko tudi nepoznan, ampak radi simptomov afektov. Med nasprotniki povzdigne bojazljivost enega odločnost in borbenost družega i. t. d.

Ako pa zavzameje sugestije večji obseg ter razširijo svoj vpliv na cele mase, potem govorimo o množinski sugestiji.

Vpliv

Množinske sugestije

je neprimerno večji in silnejši od navadnih tujih sugestij. Njemu podležejo tudi najinteligentnejše osebe ter more prevreči in pogaziti vse temelje logike.

Vodstvo množic v narodnih, verskih in političnih zadevah temelji v bistvu na vplivu takih sugestij. Pod neodoljivim vplivom množinskih sugestij postanejo celi narodi brez vsake odpornosti in volje. Vidimo, kako so vodili veliki vojskovodje in razni verski ter politični fanatiki cele mase kot bitja brez misli in volje v brezobziren boj proti vsemu, kar so oni sovražili in hoteli pokončati. Zgodovina beleži nebroj takih primerov.

Sugestivnemu vplivanju so dostopna razen misli tudi vsa čutila in vse v možganih izvirajoče funkcije, (n. pr. srce, črevesa, žleze). Vpliv sugestij, odnosno domišljije je na človeka mnogo večji, kot si to sploh lahko predstavljamo; celo večji in močnejši je od zavestne volje.

Pod sugestivnim vplivom predstave strahu se lahko spremenijo najpreprostejši predmeti v pravcate pošasti, ki jih vidi preplašena oseba v vedno jasnejši obliki pred sabo. Pričvrstite na steno čist bel papir

ter recite navzočim, naj si preizkusi vsak sam ostrost vida. Na papirju mora vsak zapaziti tri male točke. Vkljub temu, da je papir popolnoma čist, se bo oglasil zdaj pri večji, zdaj pri manjši oddaljenosti eden za drugim, da že vidi namišljene točke.

Sluh, vonj in okus niso nič manj dostopni sugestivnemu vplivanju — tudi v budnem stanju.

Kdo še ni slišal raznih zvokov in glasov iz zraka, dasi je bilo v resnici vse tiho? Ako vstopimo v sobo s predsodkom, da mora tam prevladovati gotovi vonj, ga bomo duhali, četudi ne obstoja. Tak poskus lahko izvršimo vsak čas na drugih osebah; treba nam je samo prepričevalno zagotoviti, da se je pojavil poseben vonj. Čisto vodo lahko okusimo kot slano ali kislo, in v navadnih jedilih moremo okusiti čisto tuj okus, ako smo sprejeli sugestije, ki so nam vzbudile take predstave.

Že sama predstava, da vgriznemo v kislo limono, lahko povzroči pomnoženo delovanje žlez in nabiranje slin, predstava gnusnega predmeta pa lahko izzove v posebno občutljivi osebi naravnost neprijetne posledice.

Izmed vseh sugestij pa je

Avtosugestija

najmočnejša. Razlika med tujo sugestijo ter med avtosugestijo je ta, da nastopijo tuje sugestije vsled zunanjih, tujih vplivov, avtosugestije pa imajo svoj izvor v naši domišljiji in se pojavijo same od sebe. Vsaka

tuja sugestija mora postati najprej avtosugestija; naša domišljija jo mora sprejeti ter asimilirati. Šele potem ima lahko svoj vpliv in učinek.

S pomočjo zavestnih avtosugestij si lahko jačimo voljo, se zdravimo, odvadimo raznih neprijetnih ali škodljivih navad in strasti, kakor kajenja, alkoholizma, raztresenosti, in tudi raznih bolezni, kakor nevra-stenije i. t. d. One nam omogočajo uničiti in odvrčati škodljive tuje vplive, usmerjene na nas, in tako moremo ispremeniti polagoma ves svoj značaj ter mu damo novo, zašeljeno smernico.

Kakšno vlogo igrajo avtosugestije pri zdravlilstvu, je znano vsakemu zdravniku. Koliko bolnikov je že ozdravila čista studenčnica, ki je bila k večjemu pobarvana. Bolnik jo pije v trdni veri, da mu bo to zdravilo pomagalo in vera — avtosugestija ga je ozdravila. Takih in sličnih primerov je nebroj in v najrazličnejših variacijah posebno v zdravniški praksi.

V drugem primeru trpi pacient na hudem zobobolu. Ko pa prestopi prag čakalnice zobozdravnika, mu minejo na mah vse bolečine. Nepričakovane ali posebno razveseljive vesti preženejo lahko nenadoma glavobol ali druge manjše indispozicije

Skrivnost takih nenadnih ozdravljenj leži v tem, da se bavijo misli vedno bolj intenzivno z novim predmetom in se koncentrirajo okoli istega v tem večji meri, čim bolj se bližamo cilju. S tem vplivamo

nevede na svojo podzavest, tako da prične delovati na možgane z naraščajočo energijo v nasprotni smeri, in tako premagamo nekatere bolezni ter jih preženemo iz naše zavesti ali tudi iz našega organizma.

Nasprotno pa deluje neprestana bojazen pred kako boleznijo, zlasti ako jo še pospešuje različni zunanji vplivi, na organizem včasih tako usodepolno, da uniči velik del odporne sile in često oboli oseba vsled tega zares na namišljeni bolezni. Tako so tudi simptomi histerije po zdravniških izkušnjah v mnogo primerih posledica takih avtosugestij, na katere pa se bolnik slično kakor na tuje sugestije v somnabulnem spanju niti najmanj ne spominja.

Marsikoga je že spravilo na sprehodu skozi gozd v nevoljo namišljeni ostanek pajčevine na obrazu, katerega se nikakor ni mogel iznebiti. Včasih postanemo celo vznemirjeni radi namišljenega nadlegovanja raznih mrčesov. Tudi to so lahko pojavi avtosugestije. Čim se namreč prepričamo o neutemeljenosti takih predstav, izginejo tudi vsi ti namišljeni občutki.

Na avtosugestiji temelji nadalje možnost, hipnotizovati samega sebe — avtohipnoza. Ako gremo n. pr. spat s trdnim namenom, da se zbudimo drugo jutro zgodaj ob določeni uri, bo uspeh skoro vedno nastopil.

Iz teh malo primerov iz našega vsakdanjega življenja, ki naj na kratko objasnijo pojem sugestije, je povsem razvidna ogromna moč in dalekosežen

pomen tega zanimivega pojava naše duše, ki igra v našem življenju tako veliko vlogo.

Neprestano se pustimo vplivati od naše neposredne okolice, ne da bi se tega sploh zavedali. Seveda, dokler se vrše dejanja v običajnem obsegu vsakdanjosti, nam ne pride niti iz daleka na misel, da bi govorili o sugestiji, čim pa prestopijo ista točno zarisano črto tega ozkega okvirja, čim se vršijo ravno isti pojavi pod nekalko spremenjenimi okolnostmi, že stojimo pred čudežno zagonetko sugestij.

Naslednji poskusi naj ponazorijo moč vpliva tujih sugestij na voljo in domišljijo drugih oseb v popolnoma bodnem stanju in pri popolnem ohranjenju spomina.

Sugestor ukaže n. pr. poskusni osebi, naj sklene svoje roke in naj posveti vse svoje misli njegovim sugestijam. Na to sugerira: „roke Vam postanejo trde, popolnoma so se strnile, ne morete jih več razkleniti!“ V tem trenutku izgubi poskusna oseba svo oblast nad svojimi mišicami. Zaman se bo trudila razkleniti roke in čim bolj si bo to prizadevala, tem krepkejši odpor bo čutila v mišicah. Z enakim uspehom lahko napravimo celo vrsto najzanimivejših poskusov. Oseba n. pr. ne bo mogla prijati svinčnika, ne bo mogla vzdigniti lahkega predmeta, ker se ji bo zdel silno težak, ne bo mogla ganiti roke z mize, ne sestri na pripravljen stol in v trenutku lahko pozabi celo na svoje ime ter ga ne more več izgovoriti i. t. d. i. t. d. S primernimi sugestijami se dado izvesti slični poskusi

v najrazličnejših varijacijah. Pri zelo sugestivnih osebah nastopijo lahko tudi v budnem stanju vsakovrstne halucinacije in iluzije, slično kakor v hipnozi, toda pri popolnem ohranjenju zavesti in spomina. Vpliv sugestij lahko traja tudi dalje časa, dokler se ne razblini bodisi sam od sebe ali pa vsled primernih sugestij.

V najnovejši dobi so preiskovali vpliv sugestij celo potom radija. Iz odjajne postaje je opozoril eksperimentator na kratko svoje poslušalce na nameravani poskus. One, ki so se za ta zanimiv poskus zanimali, je prosil, naj sklenejo trdno svoje roke. Sledile so sugestije: „sedaj so se Vam roke strnile in ne morete jih več razkleniti . . .“ Iz dospelih poročil, je bil razviden velik uspeh te ideje. Vpliv sugestij, poslanih v svet potom radija, je bil ravno tak, kot če bi se vršil poskus neposredno z dofitnimi osebami. Mnogo oseb je poročalo, da so se jim roke tako trdno strnile, da so se navzoči zamanj trudili odstraniti vpliv sugestij. Šele nato ko so slišale v svojih radio-slušalicah ukaz pravega sugestorja, naj razklenejo roke, se jim je to zopet posrečilo. Opisani poskus ki je gotovo zanimiv, je izvršila glasom časopisnih vesti radio-emisijska stanica v Bostonu.

Naj sledi takoj na tem mestu preprosta razlaga teh, na videz tako čudežnih pojav, ki so tem zanimivejši, ker se pojavljajo pri polni zavesti vplivanja osebe.

Vsaka naša misel strmi za tem, da se uresniči v dejanju. Ako ukaže sugestor svoji poskusni osebi,

naj osredotoči vse svoje misli edino na to, kar ji bo sugeriral, in če se bavijo njene misli resnično samo s tem predmetom, potem mora nastopiti fenomen izvršitve sprejetih sugestij. Oseba se sicer trudi napraviti to ali ono, ker pa si vsled sprejetih sugestij domišlja, da tega ne more storiti, bo delala nevede ravno nasprotno temu, kar hoče prav za prav doseči. Čim bolj bo zastavljala svojo voljo za to, da doseže svoj cilj, tem večji bo neuspeh. Najnovejša raziskovanja na področju dušeslovne znanosti so dokazala, da ni volja edina vzmet naših dejanj, in da tiči v domišljiji neprimerna večja sila.

V svrhu lažjega razumevanja in spoznanja vpliva sugestij oz. avtosugestij je predvsem potrebno, da si napravimo približno sliko, ki nam naj razjasni nekatere zmožnosti človeške duše in posebnosti njenih sil.

Človeški duh, ali bolje rečeno, naša zavest je dvojna. Sestoji se iz dveh različnih bitnosti. Prvo je takozvani „zavestni jaz“, ki se ga zavedamo, drugo pa je „jaz“, ki je pod našo zavestjo ter se ga ne zavedamo in ga zbog tega prav malo poznamo. Obe bitnosti lahko razločujemo medsebojno. Najvažnejša in bistvena lastnost zavestnega jaz-a je sila volje, dočim je sila domišljije značilna lastnost podzavesli.

Iste duševne sile, ki počivajo v nas med navadnim spanjem, to je zavestni jaz, počivajo tudi med hipnozo. Obratno pa delujejo med navadnim spanjem ravno iste duševne sile, katere nas stavljajo v hipnozi vedno

in vedno pred nove zagonetke. Med navadnim spanjem in med hipnozo ni v fiziološkem oziru nikake razlike.

Zavestna volja nam daje zmožnost razsodnosti in presoje ter nas usposobi, da ostanemo dejansko gospodar svoje usode. Podzavest pa je prva življenska sila v nas. Ona izvršuje neprimerno vašnejšo nalogo od zavestnega jaza. Ne miruje nikoli in vse funkcije naših organov so pod njenim stalnim vplivom. V podzavesti imajo svoj izvor vse naše misli, kadar bedimo, in vse sanje, kadar spimo. Od zavestne volje se razlikuje nadalje zlasti v tem, da ji manjka dozdevno vsaka zmožnost presoje in razsodnosti. Zato sprejme tudi vsako vest kot resnično, tudi če se ji reče, da je belo črno. Podzavest je torej ona duševna sila, katera sprejema sugestije ter skrbi za to, da se tudi uresničijo. In baš v tej njeni lastnosti leži vsa nepregledna korist pa tudi nevarnost vpliva sugestij.

Couétizem.

Znani nancyjski lekarnar in psiholog Emil Coué (* 1857 † 1926) si je stekel zlasti na polju proučevanja vpliva avtosugestij na našo podzavest nevenljivih zaslug. On je bil eden prvih, ki je jel praktično uporabljati nova dušeslovna razkritja.

V Nancyju, v rojstnem mestu sugestije je osnoval Coué svoj sanatorij. Njegovo uspešno delovanje v tem zavodu je znano mnogim velikim učenjakom in duševnim zdravnikom. Njegovi spisi pa so prevedeni v

v skoro vse jezike. Ozdravljal je namreč bolnike s samo besedo — s sugestijo odnosno z avtosugestijo. Njegovi, naravnost čudežni uspehi so se kmalu razširili po vsem svetu in njegov sanatorij je postal pravo srečališče in shajališče brezupnih bolnikov iz vseh krajev sveta. Ozdravil je ljudi, ki niso mogli več hoditi, ki so že komaj videli ali slišali, ali pa so imeli druge hibe, razne živčne bolezni, jecljanje, profin, ženske bolezni i. t. d. Tam kjer niso uspeli zdravniki s svojo učenostjo, je uspel Coué z besedo.

„Nisem čudodelec“; — je rekel nekoč, „vse kar Vam moram povedati, je tako enostavno, da boste razočarani“.

In res nam razlaga in pojasnjuje svojo metodo popolnoma stvarno na podlagi primerov iz vsakdanjega življenja.

Snohodci (mesečnjaki) so vsakomur znan pojav. Tak človek vstane sredi noči, ne da bi se prebudil ali zdramil, se včasih celo obleče, odide na prosto, opravlja tam neka dela, zleze mogoče na streho in hodi z neverjetno spretnostjo po njej i. t. d. Ko se zjutraj vzdrami, se ne more zadosti načuditi, ko najde n. pr. zvečer prekinjeno delo zgotovljeno. Snohodci vršijo taka dejanja brezzavestno in niti ne slutijo, da da so to delo sami izvršili.

Tu imamo lep primer, kako deluje v človeku nezavesten jaz, njegova podzavest.

Podobno je pri alkoholikih. Ako napade pijanca znana pijanska bolezen „delirium tremens“ lahko izvrši v tej blaznosti kakršnokoli dejanje. Pograbi nož, sekiro, kij ali drugo orožje ter napade z njim vsakogar, ki se mu po naključju približa. Ako pride potem zopet do normalne zavesti, se svojega groznega dejanja niti najmanj ne zaveda.

V človeku je torej dvoje bitnosti. Pri nekaterih osebah se pokaže dejstvom podzavesti posebno očitno kot abnormalen pojav mesečnosti, medijev i. t. d. V stanju sugestij in hipnoze pa je tako dejstvom naše podzavesti itak vsakemu znano.

To pozavestno silo moramo spraviti sedaj v zvezo z domišljijo. Na zanimiv način ponazoruje Coué tudi razmerje med zavestno voljo ter med domišljijo.

Primer: Položimo na tla deset metrov dolgo in ca. 25 cm široko desko. Brez vsakih težkoč lahko stopamo, ali tudi lefimo po njej od enega konca do drugega. Zamislimo pa si isto v višini cerkvenega stolpa; to, kar nam je bila poprej otroška igra, bo postalo naenkrat težko, če ne sploh neizvedljivo. — Kolesar začetnik vidi pred sabo oster kamen. Ker pa se ne čuti na kolesu zadosti sigurnega, ga bo vlekkel kamen s tem večjo silo nase, čim bolj se bo trudil in si prizadeval, da se mu izogne. Zakaj? Domišljija je rekla podzavesti, da moramo iz take višine pasti, da bo zadel kolesar gotovo ob kamen, ker mu še

manjka potrebna samozavest in sigurnost i. t. d. Največji odpor volje nič ne zaleže. Krovci pa in kleparji, ki so neštetokrat v takem položaju se ne bojijo nevarnosti, ker so preverjeni, da ne morejo pasti, dokler so zadosi oprezni. Tu vidimo silno moč domišljije.

Izkušnja torej uči, da zmaga v slučaju nesoglasja med voljo in domišljijo vedno slednja. Čim bolj se trudimo napraviti to, kar si domišljujemo, da ne bomo mogli storiti, tem večje nastane nasprotstvo med voljo in domišljijo. Volja podleže v vsakem takem boju, in uspeh bo ravno nasproten temu, kar smo pravzaprav hoteli doseči.

Isti pojav vidimo nadalje pri ljudeh, ki trpijo na nespečnosti. Če se ne bodo silili k spanju, če bodo prepričani, da morajo zaspati, ali pa sploh ne bodo mislili na to, potem utegnejo kmalu zaspati. Čim bolj pa si tak človek prizadeva, da bi zaspal, tem usodnejša utegne postati za njega noč.

Te lastnosti naših duševnih sil so napotile Couéja, da je ustvaril poseben sistem samoobvladanja in zdravljenja samega sebe potom zavesnih avtosugestij.

Moč, s katero obvladamo, krotimo in podjarmimo svojo podzavest se imenuje avtosugestija. Kakor lahko sugeriraš komu v hipnozi, da pije vodo za najboljše vino, mu lahko vsiliš občutek gladu, bolečine i. t. d. tako poznamo tudi način, kako moremo vporabiti to silo izven hipnoze, v budnem stanju v svrhu samovzgoje in zdravljenja samega sebe.

Dve temeljni ideji tvorijo jedro couéfizma. Te so: prvič: vsaka sugestija se izkaže pri natančni analizi kot avtosugestija. Avtosugestija ni ničesar drugega, nego splošno znano delovanje sile domišljije. – Drugič: v borbi med voljo in domišljijo zmaga vedno domišljija.

S tem da je spoznal Coué v domišljiji tako silno moč, ki presega takorekoč meje našega razuma, je opustil hipnozo (umetno uspavanje človekove zavesti) ter se je posvetil samo proučevanju vpliva sugestije oz. avtosugestije na duševno in telesno plat človeka. Kmalu se je prepričal, da je na pravi poti, kajti uspehi, ki jih je dosegel brez hipnoze so prekoračili vsa njegova pričakovanja in celo vse običajne meje.

S tem pa ni rečeno, da je bil Coué prvi, ki je razkril zdravilno moč sugestij. Zdravilna moč, katere leži v našem drugem jaz-u, v naši podzavesti, katere bedi tudi takrat, ko spimo, ter skrbi neprestano za harmonično delovanje podrejenih organov, je bila znana že najstarejšim kulturnim narodom. Potom sugestij in hipnoze so zdravili že od nekdanje razne bolezni.

Couéjeva glavna zasluga leži v tem, da je pokazal svojim bolnikom na podlagi preprostih toda zelo učinkovitih poskusov, da leži ves vpliv in učinek avtosugestij v njih samih, v njih podzavesti. Poleg volje se nahaja v nas še neka druga sila, ki vpliva odločujoče na naš organizem. To je sila domišljije.

Prosil je svoje paciente, naj trdno sklenejo svoje roke in naj intenzivno mislijo, da jih ne bodo mogli razkleniti. Posledica tega je bila, da so se jim roke zares strnile. Še le potem, ko se je v njih vzbudila domišljija, da lahko s prsti zopet svobodno gibljejo, so jih mogli razkleniti.

Čim spozna tako bolnik to tajinstveno silo domišljije, se je lahko takoj okoristi za samovzgojo, za zdravljenje i. t. d. Zvečer preden zaspi, in zjutraj, čim se prebudi, to je v momentih, ko je volja še nekako medla, mora ponavljati dnevno brez vsakega napora redno vsaj 20 krat zaporedoma primerne sugestije, n. pr. „dobro bom spal“, ali „ničesar me ne boli, popolnoma sem zdrav“ i. t. d. Ako se pojavijo hude bolečine, priporoča Coué brzo ponavljanje sledečega stavka: „minulo bo, prešlo bo“ vsaj dvajsetkrat. Med tem je dobro, gladiti z roko boleče mesto. Njegova splošna formula pa se glasi: „Vsak dan se počutim v vsakem oziru bolje in bolje“. To je znani Couéjev čarorek, ki je ustvaril v resnici neverjetne čudeže.

S tem je v kratkih besedah opisano bistvo couéizma. Učinkovitost in uspešnost te metode se je izkazala že v neštetih primerih v toliki meri in v takem obsegu, da je prinesla svojemu očetu Couéju naravnost nepričakovano slavo.

Navedem še sledeči primer iz Couéjeve prakse:

Neka deklica je trpela za krvavenjem zoba. Coué, ki je poznal njeno občutljivost, ji je obljubil, da bo

dosegel brezbolestno ruvanje zoba. Določenega dne sta prišla skupno k zobozdravniku. Coué je pogledal deklici ostro v oči ter jel sugerirati: „Nič ne čutite, nič ne čutite i. t. d.“ Med tem je dal zobozdravniku migljaj in že je bil bolni zob zunaj, ne da bi bila deklica samo ganila z vekami. Na ta način je ustavil tudi krvavenje rane v čeljustih.

Coué razlaga tudi to kot docela naraven pojav. Pod vplivom misli: „Krvavenje mora prestati“ je ukazala podzavest žilam, naj ne izlivajo več krvi. Pokorno so se zaprle konice odprtih žil, kakor bi se bilo zgodilo pri uporabi umetnega sredstva za ustavljenje krvavenja. Enako si tolmači tudi odstranjenje bradavic vsled vpliva sugestij oz. avtosugestij.

Vsakega čitatelja bo gotovo zanimal tudi sledeči poskus: Dr. Abrams, zdravnik v San Francisku je približeval bolnemu mestu telesa (oteklina, raku i. t. d.) krogeljico iz bezgovega stržena, napolnjeno z elektriko. Opazil je, da je oteklina kroglico privlačila. Ako pa je bolnik s trdnim prepričanjem mislil, da je oteklina izginila, da je zdrav, se je jela kroglica odbijati. Prvotna privlačna sila pa se je takoj zopet pojavila, čim je spremenil bolnik svoje misli v nasprotnem smislu.

Podobne električne lastnosti našega telesa, zlasti pa pojave električnih sil na konicah prstov so dokazali na občutljivih aparatih že drugi učenjaki. (Harnack, Maack, i. dr.) Znani so nadalje Reichen-

bachovi O-žarki. Nekatere posebno senzitivne osebe vidijo v somnambulnem stanju na drugih osebah, svojevrstne svetlobne prikazni. Zlasti iz konic prstov vidijo hiteti močnejše snope žarkov, ki kažejo medsebojno privlačnost. Ti žarki, čijih bistvo nam je sicer še popolnoma nepoznano, morejo prodreti udi razne predmete, celo srednje debel zid. Razni predmeti se izkažejo bodisi kot dobri, bodisi kot slabi prevodniki teh žarkov; svinec n. pr. pa jih sploh ne propušča. Žal pa še nimamo danes tako občutljivih priprav katere bi omogočale natančnejša raziskovanja teh zanimivih pojavov.

Povsem upravičeno pa se smemo nadejati, da nam bodo prinesli današnji moderni razvoji in odkritja na polju vsakovrstnih žarkov, elektromagnetičnih valov i. t. d. tudi v tej smeri v doglednem času zaželjeni napredek.

Korist hipnoze in sugestij ter nevarnost zlorabe.

Vrednost hipnotizma, osobito pa sugestij, je za nas tako dalekosežnega pomena, da se nikakor ne sme podcenjevati. Seveda ne smemo presoјati vpliva sugestij iz eksperimentalnega stališča, nego zgolj z ozirom na njegovo praktično vrednost.

Začnimo pri otroku. Vsa vzgoja temelji na sugestiji in obstoja v neprestanem ponavljanju istih.

Otrok sprejme predstave, ki mu jih damo, brez vsake presoje ter si jih prilasti, ne da bi jih preizkusil glede njih smotrenosti ali pravilnosti, saj tega itak ni niti zmožen. Velik sugestiven vpliv leži zlasti v vzgledih. Vsak človek, zlasti pa otrok, naredi silno rad to, kar vidi pri drugih. „Besede spodbujajo, vzgledi vlečejo“ pravi stari latinski pregovor. Moralni pojmi, ki vladajo med starši in vzgojitelji se prenašajo sugestivno na otroka in v vsem tem leži ona odgovorna, toda hvalna in velika naloga vzgojiteljev in učiteljev.

Če je vzgoja dobra in razumna, so sugestije ugodne. Otrok se smotreno pripravlja za bodoči boj v življenju. Prefirano strahovanje, stalne grožnje, plašenje in slabi vzgledi so škodljive sugestije, ki slabijo otroku voljo ter resno ogrožajo njegovo bodočnost in duševno svobodo. Ta pojav se je videl zlasti sedaj v povojnem času v strašni obliki duševnega in moralnega propadanja mladine posebno v velikih mestih.

Veliko krivico prizadenejo pogosto starši nevede svojim otrokom s tem, da jih imenujejo ob vsaki priliki hudobneže, lažnjivce, sladkosnedce ali slično, če se le količkaj pregrešijo v eni ali drugi stvari. S tem jih lahko obremenijo za vso bodočnost. Otrok si bo mislil da je zares svojeglavnež, lažnjivec ali kar že, in posledica takih predstav ne bo izostala — otrok se bo tudi temu primerno obnašal. Mnogo bolj pametno je, da izrazi mati v slučaju, da jo je otrok n. pr. enkrat nalagal s primernimi besedami svoje začudenje, češ,

saj vendar pozna svojega ljubljenca kot odkritosrčnega otroka.

Razen v budnem stanju se lahko vpliva na otroka, čigar sugestivnost je v splošnem zelo visoka, tudi med navadnim spanjem. Ko že otrok spi vsaj pol ure, se mu približajte oprezno ter mu položite nežno svojo roko na čelo. Ko postane malo nemiren, mu recite tiho: „Spavaj, spavaj mirno i. t. d.“, dokler zopet ne zaspi. Sedaj, ponavljajte večkrat sugestije, katere želite, da se v otroku uresničijo. To metodo priporoča Coué starišem, kateri hočejo iztrebiti v otrocih potom sugestij slabe navade ali nagnjenja ali pa, če hočejo vzbuditi v njih dobre lastnosti. Na ta način je mogoče ozdraviti tudi razne bolezni, n. pr. jecljanje, močenje postelje, kleptomanijo i. t. d. Postopek je treba seveda večkrat ponavljati in uspeh je presenetljiv.

Tako igrajo sugestije, vzbujene v otroku pri vzgoji, za vse njegovo življenje velikansko vlogo.

Najplodovitejši vir sile vsake sugestije je ponavljanje. Njih delovanje na našo podzavest liči kopljici vode, ki izdolbi in izkleše tudi trdi kamen, če kaplja neprestano nanj. Ako izrazim svojo misel enkrat, bodo ostale besede mogoče brez vpliva. Ponavljam pa iste zopet in zopet s posebnim povdarkom in navdušenjem, potem morajo doseči svoj cilj! Naravnost za vzgled nam lahko služi vztrajnost otroka, kadar hoče doseči svojo željo.

V tem leži tudi ogromna sugestivna moč tiska, osobito dnevnih časopisov, iz katerih črpa danes množica svoja mnenja in prepričanja. Uspeh moderne reklame, ki veže z najpremetenejšimi sredstvi in z neprestanim ponavljanjem pozornost trgovanja željnega sveta na-se, je znana vsakemu naprednemu trgovcu in obrtniku. Reklama ni ničesar drugega, nego smotreno in praktično izkoriščanje sugestivnosti ljudstva.

Vsi ideali, kakor verski čut, narodni ponos, politično prepričanje i. t. d., so se vkoreninili in razvili med ljudstvom in celimi plemeni sugestivnim potom.

Posebne važnosti so sugestije za zdravnika. Pogosto že zadostuje samo ugled in zaupanje, ki ga ima v njega bolnik, da se obrne bolezen na boljše. Vpliv sugestije oz. domišljije na nas je mnogo večji kot si to sploh moremo predstavljati. Omenim samo primere, ko je povzročila napričakovana žalostna in razburljiva vest ali pa izredno razveseljiva novica (izžrebani glavni dobiček) nenadno smrt tistega, kateremu je bila vest oz. sreča namenjena.

Vpliv sugestij na ves naš organizem, posebno pa na prebavo in črevesne funkcije, je izredno velik. Vsled neugodnega vpliva sugestij morejo nastopiti brez vsakega fizičnega vzroka največje motnje v prebavi, katere se dajo s primernimi sugestijami ali s zavestnimi avtosugestijami prav lahko zopet odpraviti.

Še-le od velikega dunajskega učenjaka Freud-a, čigar ostri duh je prodril globoko v tajinstvenosti našega

podzavestnega duševnega življenja smo zvedeli, v kako ozkem stiku in stalni neposredni zvezi je naša domišljija s podzavestjo in kako nevarna nam lahko postane ta stvar, če smo z njo nepravični.

Zlasti je pretirano strahovanje, prestroga vzgoja, pa tudi drugi neugodni vnanji vplivi, ki vstvarijo v nežni in sprejemljivi otroški duši obilo gorja. Tu nastanejo one škodljive avtosugestije, ki se vklešejo in vkoreninijo globoko v podzavest otroka, ga težijo, mučijo ter mu ovirajo normalen duševni razvoj.

Po Freudu se namreč pogreznejo misli, nagoni in občutki, katere smo morali pozabiti, zatreti, ali katere hočemo pozabiti, iz zavesti v podzavest. Tam živijo dalje ter si iščejo novih izhodov. Iz tega nastanejo težki notranji konflikti, kateri so obenem že bolezen.

Naloga današnje psihoanalize je, izslediti vse one fine in subtilne nitke, katere omogočajo zvezo z usodnimi zatrtimi mislimi, vtisi ali nagoni, jih izločiti in dvigniti zopet do zavesti pacienta ter tako izbrisati in izravnati vse sledove istih v njegovi podzavesti. Ako se to ne posreči v polni meri, potem se poglobijo ponovno v podzavest ter nadaljujejo tam svoje razorno delo.

Že omenjeni „čudežni zdravnik“ Emil Coué, ustanovitelj nove Nancyjske šole (predstavitelj prve Nancyjske šole je dr. Liébault), je pravtako spoznal ogromen vpliv avtosugestij in sile domišljije na človeka. Njegova

metoda samoobvladanja in zdravljenja samega sebe potom zavestnih avtosugestij si je osvojila v kratki dobi ves kulturni vset. Dokaz temu je že dejstvo, da so se baš knjige, katere so razpravljale o couétizmu razširile z neverjetno naglico in v neobičajnih nakladah v mnogih jezikih po vsem svetu. Njegova metoda, katera omogoča smotreno in metodično izkoriščanje mogočnih sil naše podzavesti, je prinesla že tisočem in tisočem zaželjeno zdravje, drugi pa so našli v njej sredstvo, katero jim vsaj olajšuje prenašanje raznih bolezni in nadlog.

Danes je postala veda o sugestijah zlasti v medicini izredno važen činitelj. V gotovih primerih ostanejo sugestije edino učinkovito zdravilno sredstvo. Nesmiselno pa bi bilo seveda pričakovati, da bi zamogle sugestije kedaj nadomestiti medicinske študije. V sugestijah ne smemo iskati nikakega splošnega zdravilnega sredstva. Vsekakor pa bodo ostale zlasti v rokah zdravnika neprecenljiv pripomoček in uteha za trpeče človeštvo.

Kje pa leži torej nevarnost hipnoze in sugestij? Hipnoza ni nič drugzega nego navadno spanje, povzročeno umetnim potom brez narkotičnih sredstev. Od navadnega spanja se razlikuje le v zvišeni sprejemljivosti za sugestije. Hipnoza sama na sebi ni niti koristna niti nevarna človeškemu zdravju. Tudi hipnotizovanje ni nikakšna posebna lastnost, s katero

je odlikovala narava le nekatere izvoljence. To že dokazuje dejstvo, da je mogoče hipnotizovati pod gotovimi okolnostmi tudi s pismom, potem telefona i. t. d. Isto potrjujejo tudi nedavno izvršeni poskusi vpliva sugestij potem radia.

Načnimo vprašanje nevarnosti zlorabe sugestij za izvrševanje prestopkov in zločinov.

Možnost prestopkov ali zločinov pod vplivom sugestij in hipnozne je tvorila že neštetokrat predmet zanimivih razprav med znanstveniki, tako med zdravniki kakor tudi med juristi.

Hipnotizovana oseba je lahko bodisi predmet ali pa izvršitelj prestopka ali zločina. Zločini, ki so se izvršili nad hipnotizovanimi, so skoro izključno npravnstvenega značaja. Seveda lahko postane medij še laže žrtev tatvine, bodisi enostavno med hipnozo ali pa vsled posthipnotičnih sugestij. (Podpisi menic, testamentov i. t. d. pod vplivom posthipnotičnih sugestij!) Zločini ubojev in umorov so se sicer eksperimentalno že mnogokrat preizkusili, toda v resnici še ni bil pripoznan nobeden zločin, ki bi se bil izvršil izključno pod vplivom sugestij. Kjerkoli so se zgodili v posameznih primerih zločini pod pretvezo neodoljivega vpliva sugestij, v vsakem takem slučaju je bilo dokazano, da je bil dotičnik duševno in moralno manj vredno bitje, kateri bi bil zmožen takega dejanja tudi drugače.

Znano je, da izvrši hipnotizovani le one sugestije, katere niso v nasprotju z njegovim moralnim in etičnem čustvovanjem, dočim vse druge zavrne.

Vsak zdravnik in pedagog priznava in upošteva danes velikansko vrednost sugestij. Nevarnost zlorabe hipnoze in sugestij je v primeru z neštevilnimi in nepreglednimi koristmi, ki nam jih nudi ta veda, tako malenkostna, da sploh ne pride v poštev. Žal pa je na svetu tako da postane lahko tudi najneznatnejša ali najkoristnejša stvar nevarna in škodljiva, če je v rokah nepoklicanega. To velja seveda v polnem obsegu tudi za hipnotizem. Priznati pa moramo nadalje, da je k sreči število onih, čijih motivi niso vedno baš najčistejši, v razmerju z drugimi tako neznatno, da nam tudi to vprašanje ne more delati posebnih preglavic.

Hipnoza pri živalih.

Nekateri učenjaki so raziskovali tudi pojave hipnoze pri živalih ter so prišli do prav zanimih zaključkov in uspehov. Seveda v teh primerih ne gre za hipnozo v pravem pomenu besede, nego le za nekaka hipnozi slična stanja, takozvane hipnozoide. Brezdvomno imajo živali svoje spominske predstave, manjkajo pa jim predstave besed, vsled česar so tudi nedostopne za sugestivno vplivanje potom besed.

Dognano je, da so med živalimi zlasti kače, katerih fascinujoči vpliv na druga bitja je sličen hipnozi. Ko si izbere kača svojo žrtev, dvigne glavo in zre nepremično nanjo, dokler se njiju pogleda ne srečata. V tem hipu se prestraši žival fascinujočega pogleda svojega nasprotnika, tako da ji odpovejo trenutno vse moči in počaka mirno, brez posebnega obotavljanja na izvršitev krute usode.

Mnogo ljudi je bila priča, kako je kača, ovita okoli veje očarala ptico, da ni mogla več zleteti; frfotala je neokretno od vejice do vejice ter padla končno vsa omotena v žrelo kače in postala tako njen plen. Taka otrplost (katapleksija) se polasti zlasti malih živali pred ostrim pogledom roparic.

Zelo zanimiv je sledeči doživljaj nekega angleškega častnika: Na nekem daljšem sprehodu je naletel v spremstvu svojega prijatelja sredi pota na zajca, sedečega nepremično na zadnjih nogah. Častnik se mu približa in z lahkim udarcem biča ga zdrami iz njegove čudne otrplosti. Nato se umakne zajec za kakih deset korakov in zapade ponovno v prvotno otrplost. Ko skuša častnik dognati vzrok temu nenavadnemu pojavu, zagleda v grmovju klopotačo, katera je zasledovala svoj plen z nepremično na njega uravnanim pogledom. Čim se je približevala zajcu, skušal je slednji ubegniti, toda zaman. Padel je zdaj na eno, zdaj na drugo stran in ko se mu približa do neposredne bližine, pade zajec zopet, telo se mu jame smrtno tresti,

kača skoči nanj, se ovije okoli njega, mu zdrobi kosti ter ga požre.

Pri pajkih in nekaterih drugih žuželkah opazimo, da skrčijo svoje noge tesno k telesu, če se jih dotaknemo, in ostanejo v tem stanju včasih dolgo časa, kot bi bile mrtve. To spominja na nekako kataliptično stanje, katerega se poslužujejo v samo-obrambo najbrž z namenom, da odvrnejo sovražnika, čes, da so mrtve.

Zanimiv je tudi sledeči poskus, katerega je zabeležil l. 1635 Atanazij Kircher kot „experimentum mirabile“. Kokoš, petelina ali goloba položimo na mizo; v podaljšanju kljuna pa potegnemo s kredo ravno ali vijugasto črto. Ako spustimo nato žival, bo vztrajala v tej nenavadni legi precej časa kot otrpla. Enako je z rakom, če ga postavimo na glavo in škarje. Vzrok tem pojavom je najbrž ta, da izgubi žival svojo orijentacijo, ako jo položimo v njej neobičajno lego. Vsled tega ostane — kakor tudi nenadoma presenečen človek — v dani ji legi, dokler ne pride zopet do polne zavesti. Nekateri hipnotizerji umejo hipnotizovati tudi druge živali n. pr. žabe, kače, pse, leve i. t. d. S hipnotizovanjem kač se bavijo zlasti indijski fakirji.

Neovržljive dokaze o vplivu človeka na živali nam nudijo predvsem krotitelji zveri. S kako občudovanja vredno gotovostjo obvladajo le-ti najkrvoločnejše zveri, je videl že marsikdo v zvrinjakih. Ponosni

levi kakor zavrtni tigri i. t. d. se uklonijo volji krofitelja, tako da se udajo docela njegovemu vplivu. Lev pusti na sebi jezdit, ubogljivo odpre svoje strašno žrelo, da položi vanj gospodar svojo glavo; tiger mu liže kot dobrikajoča se mačka roke in obraz in končno mu ležejo ti krvoločneži-velikani pred noge kot najzvestejši pes ali krotko nedolžno jagnje.

Z mirnim ostrim pogledom, iz katerega seva jeklena volja, odločnost in neustrašenost, vežejo krotitelji pogled zveri nase, da jih podjarmijo tako s svojo voljo.

Pripovedka, kako se reši človek napada leva s tem, da mu gleda ostro in neustrašeno v oko, je znano vsakomur še izza prirodoslovnega pouka.

Vsi opisani pojavi so sicer na prvi pogled zares precej slični pojavom hipnoze. Ker pa pogrešamo sugestivni nastanek istih, moremo govoriti le o hipnozi sličnih pojavih, nikakor pa ne o hipnozi. Brezdvomno pa igra tudi tu domišljija in volja glavno vlogo.

Osebni magnetizem.

Osebni magnetizem je neka posebna iz samozavesti izvirajoča privlačna sila. Nahaja se v večji ali manjši meri v vsakem človeku, lahko si jo pomnožimo, lahko pa jo tudi izgubimo, ako jo po nepotrebnem zapravljamo in zametujemo. Čim večja je samozavesť, tem več se nakupiči te privlačne sile, ki

pritegne naše druge ljudi, njih zaupanje, ljubezen in občudovanje. Osebni magnetizem je moč osebnosti.

Temelj osebnega magnetizma ali osebnega vpliva, ali kakor že hočemo imenovati to duševno silo, je trdna in odločna volja. Te pa nikakor ne smemo zamenjati s samovoljnostjo, sebičnostjo ali trmoglavostjo. Svojevoljnost, surovost, trma in slični pojavi pričajo o majhni volji, o pomanjkanju samozavesti, kajti že dejstvo samo, da se dofitčni ne more obvladati in brzdati, je zadosten dokaz neznatne sile njegove volje. Sicer je res težko obvladati te vrste ljudi, vendar pa tudi oni ne morejo vplivati na druge. Kdor ne more obvladati samega sebe, tudi ne bo obvladal drugih.

Volja je kulminacija združenih sil človeške duše. Ona je vladajoča sila človeškega duha, ki odločuje velikost vsakega uspeha. Človek, ki razpolaga z močno voljo, premaga z lahkoto vse ovire in zapreke, ki se mu stavljajo v življenjskem boju ter doseže vedno svoj cilj.

Osebni magnetizem se pojavlja pri enem v prijetnih gibih in kretnjah, pri drugih v načinu govorjenja, v lepem glasu, in zopet so ljudje, ki ga izžarevajo iz vse svoje osebnosti. Osebni magnetizem se nahaja povsod in nikjer.

Magnetičen človek ne pozna razburjenja, vznemirjenja ali jeze. Vso njegovo osebnost obdaja stalen, prijeten mir in neka nepopisna sila nas privlači, četudi je odsoten. Prijazen, toda prodirljiv pogled — zdi se

nam, da vidi v vse tajnosti naših misli, — ter odločen in prepričevalen govor pričata, da se nahaja v njem neupogljiva odločnost, ki ne pozna nikakih ovir. To so bistvene lastnosti, katere odlikujejo takozvanega magnetičnega človeka.

V zgodovini najdemo obilico imen slavnih mož in žena, katerih vpliv na cele množice je bil naravnost čudežen.

O Sv. Bernardu n. pr. pravijo, da je imel tak vpliv na moške, da so skrivale pred njim žene svoje može in matere svoje sinove, ker bi jih bil svetnik sicer pregovoril, da bi vstopili v samostan. Znana so imena slavnih ameriških državnikov Lincolna, Washingtona, nadalje velikega Korzikanca Napoleona in nebroj drugih. Slavna francoska pisateljica Staël, ki sicer ni imela posebnih telesnih dražesti, je bila predmet pravega oboževanja in njen vpliv je bil neomejen.

Magnetičen človek je vsakemu simpatičen. Njegova navzočnost nas razveseljuje, oživlja in krepi. Ravno nasproten pa je učinek človeka brez magnetizma. Že sama prisotnost takega človeka nas vznemirja in odbija. On ne pozna pravega duševnega ravnotežja, z ničimer ni zadovoljen. Vedno godrnja in se jezi. Povsod išče sočutja, a ga nikjer ne najde. Manjka mu sleherna samozavest.

Kakor vsako drugo duševno zmožnost, tako si lahko razvijemo in gojimo tudi osebni magnetizem. Vsakemu izmed nas je dana ta privlačna sila, in kakor

si jo ohranjujemo in razvijamo, ali pa nepremišljeno zametujemo, tako se stopnjuje, ali pa zmanjšuje v nas osebni magnetizem. Naravno, da si je pridobilo mnogo ljudi to najdragocenejšo silo brez posebnega prizadevanja, takorekoč nevede, kakor se nahajajo tudi ljudje, ki so postali z razmeroma malim trudom odlični računarji, glasbeniki i. t. d. Iz tega nikakor ne sledi, da ne bi mogel postati dober računar tudi tisti, ki ni za to že od rojstva posebno nadarjen.

Samozavest in zaupanje v lastne moči si razvijemo in znatno ojačimo, če se odločimo doseči gotove uspehe. Le-ti morajo biti seveda vedno v okvirju naših zmožnosti. Čim se enkrat za nekaj odločimo, moramo to brezpogojno in pod vsakimi okolnostmi tudi uresničiti in izvršiti. Z vsakim takim poskusom se bo stopnjevala samozavest in končno preide uspeh takorekoč v našo navado.

Kdor hoče imeti v življenju uspeh, mora imeti popolno zaupanje v svoje zmožnosti in moči. Neodločen človek je nesposoben za vodstvo drugih. Komur manjka samozavest, ta nima močne volje, nego le željo. Pomanjkanju samozavesti sledijo neuspehi in ti so najhujši sovražniki ter najnevarnejši rušilci samozavesti in volje.

Noben trgovec še ni imel uspeha pri prodajanju blaga, v katero sam ni imel zaupanja. On mora v to, kar govori, verovati. Proučiti mora natančno vse dobre strani blaga, katero hoče prodati, da more potem o

njih s prepričanjem govoriti. Le na ta način bo lahko uveril kupca, da razume svoj posel; vzbudil bo zaupanje in imel bo uspeh. Samo mehanično govorenje brez nofranjega prepričanja in brez samozavesti je brez moči in ne more roditi nikakega uspeha.

Bistvo osebnega magnetizma leži v umetnosti vplivati na vso okolico ter prenašati sugestije na druge ljudi. Kdor pa hoče obvladati druge, mora imeti predvsem samega sebe v popolni oblasti. Izogibati se mora jeze, kajti jeza uničuje velike množine dragocene energije ter nas slabi. Kdor hoče biti magnetičen, mora umeti, da ohrani ob vsaki priložnosti duševno ravnotežje; biti mora miren, vljuden, dobrohoten in samozavesten. Prilagoditi se mora vsaki situaciji in se pustiti tudi od drugih voditi, ako smatra to za dobro. Njegova duša mu mora biti svetišče, katero ne sme oskruniti nobena slaba misel.

Neobhodno potrebno je nadalje redno negovanje in snaga telesa ter skrb za zdravje. V nezmanjšanem obsegu je ohranil stari rimski rek „mens sana in corpore sano“ (zdrav duh v zdravem telesu) tudi danes svojo popolno upravičenost in veljavo. Skrb za zdravo telo se pričinja v malenkostih. Zdrava hrana, redno negovanje in čiščenje rok, nog, ust in sploh celega telesa je dnevna dolžnost vsakega človeka. Pomislimo samo, kakšen utis napravi na nas na videz sicer negovana oseba s črnim žalnim obrobkom za nohti? Jasno je torej, da si morama gojiti in negovati

vzporedno z duhom tudi svoje telo, ker le tako mu lahko ohranimo svežost in zdravje.

Izredno velike važnosti za ohranitev telesne in duševne svežosti in moči je počitek. Počivanje je doba telesnega in duševnega okrepčevanja. Med spanjem se odpočije telo in duh ter se prenavljajo in nadomestujejo izrabljene celice z novimi. Po vsakem daljšem napornem delu zahteva naše telo, da mu nudimo tudi izven spanja priložnost, da se primerno odpočije. Ako mu te prilike ne moremo dati, potem oslabi v kratkem do popolne onemoglosti. Ravno tako je z našim duhom. Kakor telo, tako zahteva tudi duh svoj počitek, a mnogi mu ga ne umejo dati. Tisoči in tisoči ne vedo kaj je mir duha. Skrb, jeza, bojzljivost i. t. d. jim preide takorekoč v navado, katere se nikakor ne morejo več iznebiti. Stalna napetost duha pa vodi končno do izčrpanja duševnih sil, do nervoznosti in do splošne onemoglosti.

Opazujte samega sebe in učite se na drugih! Primerjajte lastnosti onih, ki so vam simpatici, ter proučujte značaj tistih, ki vam niso všeč! Izločite povsod, dobro in vse, kar vam ugaja od tega, kar vam je zoprno, kar vas odbija. Prvo si skušajte prilastiti tudi vi, drugzega pa se izogibajte ter izločite ev. take lastnosti iz sebe! Vsaka taka primerjava in analiza značajev vam bo prinesla nove zanimivosti ter vam bo mnogo koristila.

Vsakdo, ki se zanima za vprašanje osebnega magnetizma se naj poglobi v studij hipnoze in sugestij. Veda o sugestijah nam razkrije in razjasni vse zakone osebnega vplivanja, s katerimi se da voditi in obvladati človeški duh. Sugestije v obliki avtosugestij pa so najučinkovitejše in najuspešnejše sredstvo, s katerim si moremo krepiti voljo in samozavest in razviti moč osebnega magnetizma.

Vzgoja volje in samozavesti je za vsakega posameznika kakor tudi za cele narode velikanskega pomena. Tega se zavedajo danes vsi kulturni narodi ter ji posvečajo največjo pozornost, ki se izraža predvsem v intenzivnem in sistematičnem gojenju sportov vseh vrst tudi med mladino ter v prirejanju najmičnejših tekem. Nekatere države votirajo v take svrhe velike vsote, zavedajoč se dobro, kako važno in koristno nalogo vršijo s tem.

Vasko, ki se zanimal za vprašanje osebne
moralnosti se naj pogodi v študijski in
gosti. Voda o njegovih nametih in razpisi
vse kaže osebno, vendar se kaže, da
vse in obvladati človeka, da ga ne v
avtoriteto, pa so tudi včasih in natančno
zdravje, vendar se ni mogoče rešiti v istem
zavesti in razmišljanju, modrosti in razmišljanju.
Vsega volje in znanja, ki je za vsakega po-
znanstvenika kakor tudi za celotno narodno
gospodstvo. Toda se zavzame, da se vse kulturne stvari
leži in poročajo največjo potrebo, ki se izraža
predvsem v izražanju in izražanju
sportov, vseh stvari tudi med mladimi in v pripravi
najimenojših tiskov. Nekateri kažejo, da je
vse, v čem vse, zavedajo se dobro, kako v
in končno nalogo vsega s tem.

M



5-07808



5-07808

UNIVERZITETNA KNJIŽNICA MARIBOR

5891

COBISS



000507808

ZA ČITALNICO