

Medveten autosuggestion

Suggestion eller rättare autosuggestion (självuggestion) är ett alldeles nytt ämne och dock på samma gång lika gammalt som världen själv.

Det är nytt så till vida att det ända hittills blivit studerat på ett orätt sätt och följaktligen orätt förstått; det är gammalt, emedan det daterar sig från det människan uppenbarade sig på jorden.

Autosuggestionen är i själva verket ett instrument, som vi fått redan vid födelsen, och i detta instrument eller snarare denna kraft ligger en otrolig och oberäknelig makt, vilken allt efter omständigheterna åstadkommer de bästa eller de sämsta resultat.

Kännenheten om denna makt är till nytta för var och en av oss, men den är absolut outhärlig för läkare, ämbetsmän, jurister och ungdomens uppfostrare.

Genom att veta hur man medvetet skall utöva den, är det först och främst möjligt att förekomma dåliga autosuggestioner hos andra, autosuggestioner, som kunna ha ödesdiga följder och för det andra i stället medvetet framkalla goda sådana och sålunda skänka fysisk hälsa åt den sjuka och psykisk hälsa åt nevrastenikern samt de felande - omedvetna offer för föregående autosuggestioner - samt leda dem in på den rätta vägen, som ha benägenhet att följa den orätta.

DET MEDVETNA OCH DET OMEDVETNA JAGET

För att rätt kunna förstå det fenomen, som vi kalla suggestion eller riktigare uttryckt autosuggestion, måste vi veta att tvenne absolut skilda jag existerar inom oss. Båda äro intelligenta, men under det att det ena är medvetet, är det andra omedvetet, undermedvetet. Av denna orsak. förblir vanligen det senare okänt. Det är emellertid lätt att bevisa dess existens, om man endast gör sig besvär att undersöka vissa fenomen och reflekterar några ögonblick över dessa. Låt oss t. ex. taga följande exempel:

Var och en har hört talas om somnambulism; var och en vet att en sömngångare stiger upp på natten utan att vakna, lämnar sitt rum, antingen oklädd eller sedan han först klätt på sig, går utför trappor, går igenom korridorer och sedan han utfört vissa handlingar eller fullgjort ett visst arbete, återvänder till sitt rum, går och lägger sig igen och visar följande dag den största förvåning över att finna ett arbete fullgjort, som han dagen förut lämnat ofullbordat.

Det är emellertid han själv, som gjort det utan att veta av det. Vilken makt har då hans kropp lytt, om icke en makt, varom han är okunnig, i själva verket hans eget undermedvetna Jag ?

Låt oss nu undersöka detta tyvärr alltför vanliga fall - drinkaren, som angripes av delirium tremens. Som gripen av vansinne rycker han till sig det närmast till hands varande vapnet - kniv, hammare eller yxa, vilket som finns att tillgå - och anfaller därmed ursinnigt dem, som råkar befinna sig i hans närhet. Så snart anfallet är över, blir han åter sig själv och betraktar med fasa det blodbad, han ser omkring sig, utan att fatta att det är han själv, som ställt till detsamma. Är det icke återigen det undermedvetna jaget, som kommit den olycklige mannen att handla på detta sätt?

Om vi jämföra det medvetna och det undermedvetna jaget, finna vi att det medvetna jaget ofta har ett högst opålitligt minne, då däremot det undermedvetna jaget är försett med ett underbart och osvikligt minne, som utan vår vetskap inregistrerar de minsta händelser, de oviktigaste handlingar i vår tillvaro. Vidare är det förtroendefullt och accepterar utan att resonera vad man säger det. När det sålunda är det undermedvetna, som är ansvarigt för att alla våra organ funktionera genom hjärnans förmedling, frambringas ett resultat, som kan förefalla oss skenbart motsägande: det vill säga, om det undermedvetna tror att ett visst organ fungerar väl eller illa eller att vi erfara det eller det intrycket, så funktionerar faktiskt det ifrågakvarande organet väl eller illa, vi erfara faktiskt det eller det intrycket.

Vårt undermedvetna jag styr icke endast vår organisms alla funktioner, det styr ävenledes alla våra handlingar, vilka de än äro. Det är detta, som vi kalla inbillning, fantasi, tanke och det är denna, som, i strid med gällande åsikter, alltid kommer oss att handla till och med och framför allt mot vår vilja, då konflikt uppstår mellan dessa bägge makter.

VILJA OCH FANTASI

Om vi öppna ett lexikon och slå upp ordet "vilja". finna vi denna definition: "Förmågan att fritt bestämma sig för vissa handlingar". Vi godtaga denna definition såsom riktig och oantastlig, ehuru ingenting kan vara oriktigare. Denna vilja, som vi så stolt draga fram, ger städse vika för fantasien, tanken. Detta är en absolut regel, som icke medger något undantag.

Hädelse! Orimlighet! utropar ni. Visst icke! Tvärtom det är den renaste sanning, svarar jag.

För att övertyga er därom, öppna era ögon, se er omkring och sök förstå vad ni ser. Ni skall då komma till den slutsatsen att vad jag säger icke är en tom teori, en sjuk hjärnas påhitt utan helt enkelt ett faktum.

Antag att vi på marken lägga en planka, som är c:a 9 meter lång och 30 cm bred. Det är påtagligt att varenda en är i stånd att gå från ena ändan av denna planka till den andra utan att stiga bredvid. Men ändra nu förhållandena vid experimentet och tänk er denna planka placerad högt uppe i ett kyrktorn. Vem kan då gå ens en liten bit på denna smala väg? Skulle ni, som nu lyssnar på mig, kunna det? Troligen icke. Innan ni tagit tvenne steg, skulle ni begynna darra och trots alla viljeansträngningar skulle ni med all säkerhet ramla ned.

Hur kommer det sig då att ni icke ramlar, ifall plankan ligger på marken, och varför skall ni falla ned ifall den höjes över marken? Helt enkelt därför att ni i förra fallet tror att det är lätt att gå till. ändan av plankan, då ni i det senare fallet tror att ni icke kan göra det.

Lägg märke till att det icke hjälper att ni vill gå fram; om ni tror att ni icke kan det, är det absolut omöjligt för er att göra det. Om plåtslagare och timmermän äro i stånd att göra det, är det emedan de tänka och tro att de kunna göra det.

Svindel är helt och hållet förorsakad av den bild vi frammana för vårt sinne - nämligen att vi skola falla. Denna bild förvandlar sig omedelbart till ett faktum, trots vår viljas alla bemödanden, och ju starkare dessa bemödanden äro, desto hastigare åvägbringas motsatsen till det önskade resultatet. Låt oss nu betrakta ett annat fall - en person, som lider av sömnlöshet. Om denne icke anstränger sig att somna, ligger han stilla i bädden. Om han däremot anstränger sig att somna genom sin vilja, blir det så att ju mer han anstränger sig, desto oroligare blir han.

Har ni lagt märke till att ju mer ni bemödar er om att komma ihåg namnet på en person, vilket ni glömt, desto omöjligare är det att komma på det, men om ni i era tankar utbyter föreställningen "jag har glömt det" mot "jag kommer strax på det", kommer namnet av sig självt tillbaka till er utan minsta ansträngning.

Må de ibland eder, som äro cyklister, erinra sig den tiden ni lärde er att åka. Ni färdades fram under det ni krampaktigt höllo om handtagen och fruktade att falla. Om ni plötsligt fingo sikte på ett aldrig så litet hinder på vägen, försökte ni undvika det, men ju mer ni ansträngde er att undvika det desto säkrare rusade ni rakt på det.

Vem har icke plågats av en attack av oemotståndlig skrattlust som blir desto oemotståndligare ju mera man söker bekämpa den?

Hurudant var nu sinnessillståndet hos var och en under dessa olika omständigheter? "Jag vill inte falla, men jag kan inte låta bli"; "Jag vill sova, men jag kan inte"; "jag vill komma ihåg det och det namnet, men jag kan inte"; "jag vill sluta upp att skratta, men jag kan inte".

Som ni ser, är det i var och en av dessa konflikter, utan ett enda undantag, alltid fantasien, tanken, som segrar över viljan!

Till samma idéassociationer hör det fall, då en anförare störtar fram i spetsen för sina trupper, och då får dem med sig, när däremot ropet: "Rädde sig den som kan !" nästan osvikligt leder till nederlag. Hur kommer detta sig ? Det kommer sig därav att i det förra fallet tro soldaterna att de måste fram och i det senare tro de att de äro besegrade och måste fly för sina liv.

Panurge var övertygad om exemplets smitta, d. v. s. tankens makt, då han för att hämnas på en person, som var ombord på samma båt, köpte dennes största får och kastade det i sjön, på förhand förvissad om att hela skocken skulle följa efter, vilket mycket riktigt också inträffade.

Vi, mänskliga varelser, ha en viss likhet med får, vi tvingas oemotståndligt att följa andra människors exempel, inbillande oss att vi icke kunna annat.

Jag skulle kunna anföra tusentals exempel, men jag vill icke trötta. Jag kan emellertid icke utan tystnad förbigå detta faktum, som visar fantasiens, tankens oerhörda makt, eller med andra ord det undermedvetnas strid mot viljan.

Det gives drinkare, som gärna skulle vilja sluta att dricka men som icke kunna det. Fråga dem, och de skola helt uppriktigt svara att de vilja vara nyktra, att de vämjäs vid drickandet, men att de oemotståndligt tvingas dricka mot sin vilja, trots att de veta hur det skadar dem.

På samma sätt begå vissa brottslingar brott mot sin vilja, och då de bli tillfrågade, varför de handlade så, svara de: "Jag kunde icke rå för det, något tvang mig, som var starkare än jag".

Och både drinkaren och brottslingen tala sanning; de äro tvungna att handla såsom de handla av det enkla skälet att de tro det vara omöjligt att handla annorlunda.

Vi, som äro stolta över vår vilja, som tro att vi äro fria att handla som vi själva önska, äro sålunda i verkligheten ingenting annat än arma marionetter, till vilka vår fantasi, vår tanke, håller alla trådar. Då först upphöra vi att vara marionetter, när vi lärt oss styra och behärska vår tanke.

SUGGESTION OCH AUTOSUGGESTION

I enlighet med föregående anmärkningar kunna vi jämföra tanken med en ström, vilken grymt sopar undan den arma varelsen, som ramlat i den, trots de ansträngningar denne gör för att uppnå stranden. Denna ström förefaller obetvinglig; men om ni förstår er sak, kan ni leda den ur dess fåra fram till bruket, och där kan ni förvandla dess kraft till rörelse, värme och elektricitet.

Om denna liknelse icke är nog, kunna vi jämföra fantasien, tanken - "dåren inom oss", såsom den blivit kallad - med en otämd häst, som varken har betsel eller tömmar. Vad annat kan ryttaren göra än följa med varthelst hästen för honom? Och ofta slutar den senares vilda framfart med en kullerbytta i diket. Om emellertid ryttaren lyckas lägga ett betsel i hästens mun, blir rollerna ombytta. Då är det icke längre hästen, som går dit han vill, utan det är ryttaren, som tvingar hästen att föra honom, varthelst han önskar.

Nu då vi lärt oss förstå den undermedvetna varelsens, fantasivarelsens ofantliga makt, ämnar jag visa huruledes detta jag, som hittills ansetts obetvingligt, kan behärskas och styras lika lätt som en ström eller en otämd häst. Men innan vi gå vidare, är det nödvändigt att noggrant definiera tvenne ord, som ofta användas utan att bli rätt förstådda. Dessa ord äro suggestion och autosuggestion.

Vad är då suggestion? Det kan definieras såsom "den handling, varigenom man nödgas en annans hjärna att upptaga en viss föreställning". Existerar verkligen denna handling? Egentligen icke.

Suggestion existerar icke i och för sig själv. Den existerar icke och kan icke existera annat än under det oeftergivliga villkoret att den förvandlas till autosuggestion hos personen i fråga. Detta senare ord kan definieras såsom "inplantande av en föreställning i sig själv genom sig själv".

Ni kan suggerera en annan person, men om den andres undermedvetande icke tar emot suggestionen, om den icke så att säga kunnat smälta den och förvandla den till autosuggestion, frambringar den icke något resultat. Jag har själv ibland försökt suggerera vanligen mycket mottagliga och lydiga individer och misslyckats. Orsaken är att den ifrågavarande personens undermedvetande vägrade att ta emot suggestionen, förvandlade den icke till autosuggestion.

AUTOSUGGESTIONENS ANVÄNDNING

Låt oss nu återvända till den punkt, där jag sade att vi kunna behärska och styra vår tanke på samma sätt som en ström eller en otämd häst kan styras. För att kunna göra detta måste vi först och främst veta att detta är möjligt (ett faktum, varom nästan varenda en är okunnig) och för det andra veta på vad sätt detta kan ske. Nåväl, medlet är mycket enkelt; det är detsamma som vi använt varje dag alltsedan vi kommo till världen, utan att vilja, utan att känna till det, fullkomligt omedvetet, men som vi olyckligtvis ofta använt på orätt sätt och till vår egen skada. Detta medel är autosuggestion.

I stället för att som nu ständigt suggerera sig omedvetet behöva vi blott suggerera oss medvetet, och proceduren består i följande: först omsorgsfullt övertänka den eller de saker, som skola bli föremål för autosuggestionen, och allt eftersom de kräva svaret "ja" eller "nej", flera gånger - utan att tänka på något annat - upprepa: "Detta kommer att ske" eller "detta kommer att försvinna", "detta kommer att hända..." Om det undermedvetna tar emot denna suggestion och förvandlar den till autosuggestion, blir det varpå vi tänkt förverkligat punkt för punkt.

Sålunda förstådd är autosuggestion ingenting annat än hypnotism sådan jag uppfattar den, och jag skulle vilja definiera den med dessa enkla ord: Tankens inflytande på människans psykiska och fysiska varelse. Detta inflytande är ovedersägligt, och utan att återgå till föregående exempel skall jag anföra några andra.

Om ni kan övertyga er själv att ni kan göra en viss sak, förutsatt att denna sak är möjlig, kan ni göra den, den må vara aldrig så svår. Om ni däremot tror att ni inte kan göra den enklaste sak i världen, är det omöjligt för er att göra den, och mullvadshögar bli obestigliga berg..

Så är fallet med nevrastenikerna, som i den tron att de äro oförmögna till även den minsta ansträngning finna det omöjligt att ens gå några steg utan att bli förbi. Och dessa samma nevrasteniker sjunka djupare i sitt missmod ju mer de anstränga sig att bli det kvitt, i likhet med den arme stackaren i flygsanden, som sjunker djupare, ju mer han anstränger sig att komma upp.

På samma sätt är det tillräckligt att tro att en smärta håller på att försvinna för att känna hur den faktiskt så småningom försvinner, och motsatt - det är tillräckligt att tro att man lider för att omedvetet känna smärtan.

Jag vet personer, som på förhand kunna säga att de skola få svår huvudvärk en viss dag under vissa förhållanden, och på den ifrågasatta dagen under de givna förhållandena ha de mycket riktigt huvudvärk. De ådrogo sig sjukdomen själva, alldeles som andra bota sin, medelst medveten autosuggestion.

Jag vet, att man vanligen galler för galen i världens ögon, ifall man vågar komma fram med idéer, som den icke är van att höra. Nåväl, även med risk att bli ansedd för galen, påstår jag, att om vissa människor äro själsligt eller fysiskt sjuka, är det därför att de tro sig vara själsligt eller fysiskt sjuka. Om vissa andra personer äro förlamade utan att någon direkt sjuklig anledning ligger därbakom, så är det emedan de inbilla sig vara förlamade, och det är med dylika personer som det märkvärdigaste botandet äger rum. Om åter andra äro lyckliga eller olyckliga, är det därför att de inbilla sig vara det; det är nämligen möjligt för tvenne personer i precis samma omständigheter att vara den ena fullt lycklig, den andra direkt olycklig.

Nevrasteni, stamning, kleptomani, vissa fall av paralyti äro ingenting annat än resultatet av omedveten autosuggestion, d. v. s. resultatet av det undermedvetnas inverkan på den fysiska och psykiska människan.

Men om vårt undermedvetande utgör källan till många av våra åkommor, kan det också åvägbringa botande av våra fysiska och psykiska lidanden. Det kan icke endast reparera det onda det gjort utan bota verkliga sjukdomar, så stark är dess inverkan på vår organism.

Stäng in er i ert rum, sätt er i en bekväm stol, slut ögonen för att undvika att bli distraherad, och koncentrera några ögonblick er tanke så: "Den och den saken håller på att försvinna", eller "den och den saken skall komma att ske".

Om ert undermedvetna jag verkligen tagit emot autosuggestionen, skall ni till er förvåning finna att det ni tänkt er verkligen slår in. (Lägg märke till att det egendomliga med autosuggerande idéer är att de existera inom oss utan att vi veta det; vi förnimma endast deras existens på grund av den verkan de frambringa). Men framför allt och detta är en viktig sak, viljan får icke spela in, då man praktiserar autosuggestion; ty om den icke står i överensstämmelse med tanken, om man tänker: "Jag vill att det och det skall hända" och tanken säger: "Du vill det, men det kommer inte att ske", så ej nog med att du icke erhåller, vad du önskar, utan raka motsatsen sker.

Denna anmärkning är av väsentlig vikt och förklarar varför resultaten äro så otillfredsställande, då man vid behandlandet av psykiska besvärigheter anstränger sig att återuppfostra sin vilja. Det är tankens tränande, som man skall inrikta sig på, och det är tack vare denna lilla åtskillnad, som min metod ofta lyckats, där andra - och dessa de icke minst ansedda - misslyckats. Av de talrika experiment, som jag i tjugo års tid dagligen företagit, har jag varit i stånd att draga följande slutsatser som jag sammanfattat under form av lagar:

1. Då viljan och fantasien äro antagonistiska, är det städse fantasien, som vinner, utan undantag.
2. I en konflikt mellan viljan och fantasien står fantasiens kraft i direkt proportion till kvadraten på viljan.
3. Då viljan och fantasien äro i överensstämmelse, lägges den ena icke till den andra, utan den ena mångfaldigas av den andra.
4. Fantasien kan ledas.

(Uttrycken "i direkt proportion till kvadraten på viljan" och "mångfaldigas av" äro icke fullt exakta. Det är endast bildlika uttryck, avsedda att klargöra min mening).

Efter vad som nyss sagts kan det ju synas, som om ingen behövde vara sjuk. Detta är fullkomligt sant. Varje sjukdom, den må vara av vad slag som helst, kan vika för autosuggestion, hur djärvt och otroligt än detta mitt påstående kan förefalla; jag säger icke att den alltid viker, men den kan vika, vilket är något annat.

Men för att få människor att praktisera medveten autosuggestion måste man lära dem hur de skola gå till väga, alldeles som de lära sig läsa, skriva eller spela piano.

Autosuggestion är, såsom jag förut sagt, ett instrument, som vi äga från det vi födas och på vilket vi omedvetet spela hela vårt liv, liksom barnet leker med sin skallra. Det är emellertid ett farligt instrument; det kan såra eller till och med döda er, om ni handskas oförståndigt och oaktsamt därmed.

Men om ni förstår att handskas medvetet därmed, kan det rädda er. Man kan säga därom, så som Aesopus sade om tungan: "Den är på samma gång den bästa och den sämsta tingest i världen".

Jag skall nu visa er huruledes var och en kan draga nytta av medvetet praktiserad attosuggestion. Då jag säger "var och en", överdriver jag något; det gives nämligen tvenne slags människor, hos vilka det är svårt att få medveten autosuggestion till stånd:

1. De själsligt outvecklade, vilka icke äro i stånd att förstå vad man säger till dem.
2. De som icke önska förstå.

HUR MAN SKALL LÄRA EN PERSON ATT SUGGERERA SIG SJÄLV

Metodens princip kan sammanfattas i dessa få ord: Det är omöjligt att tänka på tvenne saker samtidigt, d. v. s. tvenne idéer kunna vara jämställda men de kunna icke båda två komma främst i vårt sinne.

Varje tanke, som helt och hållet fyller vårt sinne, blir sanning för oss och tenderar att omsätta sig i handling.

Om ni sålunda kan få en sjuk person att tro att hans onda håller på att bli bättre, kommer det att bli det; om ni skall lyckas få en kleptomant att tro att han icke kommer att stjäla mer, skall han upphöra att stjäla etc.

HUR MAN SKALL FÖRFARA VID SJUKDOMARS BOTANDE MEDELST SUGGESTION

Vilket ont patienten än lider av, det må vara fysiskt eller psykiskt, är det av vikt att alltid förfara på samma sätt och använda samma ord med några få variationer allt efter förhållandena.

Säg till honom: "Sätt er och slut ögonen. Jag ämnar icke försöka få er att sova, enär detta är fullkomligt onödigt. Jag ber er sluta ögonen helt enkelt på det att ni icke måtte bli distraherad av de er omgivande föremålen. Säg er sedan själv att varje ord jag nu yttrar skall stanna i ert sinne, bli intryckt, inbränt, inristat där att det skall förbli intryckt, inbränt och inristat där, så att - utan er vilja eller vetskap, utan att ni på något sätt är medveten därom - ni och hela er organism skola lyda mig. Först och främst säger jag er att varje dag, tre gånger om dagen, vid de vanliga måltidstimmarna morgon, middag och kväll, skall ni känna er hungrig, d. v. s. ni kommer att förnimma den behagliga känsla, som kommer en att tänka och säga: "Å, vad det skall bli gott att äta!"

Ni kommer att äta med god aptit men naturligtvis icke föräta er. Ni kommer också att lägga er vinn om att tugga maten ordentligt, så att den förvandlas till en deg, innan ni sväljer den. Under dessa förhållanden kommer ni att smälta den med lätthet och icke känna något slags obehag, något slags smärta, vare sig i magen eller tarmarna. Er kropp kommer att tillgodogöra sig födan, och er organism kommer att förvandla den till blod, muskler, styrka och energi - med ett ord - liv. Sedan ni fullkomligt smält födan, blir avföringsproceduren fullt normal; varje morgon då ni stiger upp, kommer ni att känna behov av att tömma magen, och ni skall erhålla ett normalt och tillfredsställande resultat utan att någonsin behöva anlita medicin eller avförande medel.

Vidare skall ni varje kväll, från det ögonblick ni lägger er och till den timme då ni önskar vakna följande morgon, sova djupt, lugnt och fridfullt utan plågsamma drömmar, och då ni vaknar, skall ni känna er kry, glad och i god kondition.

Å andra sidan - om ni emellanåt lider av förstämning, om ni känner er dyster och böjd för att se allt mörkt, kommer ni att från och med nu upphöra därmed, och i stället för att vara bekymrad, betryckt och pessimistisk kommer ni att känna er glad, mycket glad, möjligen utan någon särskild anledning, alldeles som ni förut kände er ledsen och olycklig utan någon direkt orsak.

Om ni har benägenhet att vara otålig och vid dåligt humör, skall ni upphöra därmed; ni skall tvärtom alltid bli tålmodig och behärskad, och de saker, som förut irriterade, förargade och bekymrade er, komma nu att lämna er fullkomligt oberörd och lugn, helt lugn. Om ni emellanåt känner er anfäktad av onda och sjukliga tankar, av rädsla, farhågor, frestelser eller ovilja mot någon, skall er fantasi så småningom upphöra att syssla därmed. Allt sådant skall upplösa sig och slutligen försvinna helt och hållet. Liksom en dröm försvinner, då vi vakna, så skola alla dessa tomma bilder försvinna.

Jag vill tillägga, att alla era organ skola fungera på ett tillfredsställande sätt. Hjärtat skall slå normalt och blodcirkulationen försiggå såsom sig bör; lungorna skola utföra sina funktioner och likaledes magen, tarmarna, levern, gallblåsan och njurarna. Om för närvarande något av dessa organ är i oordning eller sjukligt, skall detta minskas med varje dag, tills det slutligen helt försvinner och organet börjar fungera normalt. Dessutom, om det finns några skador på något av dem, kommer dessa skador att läka från dag till dag, och de skall snart vara botade. (Här vill jag nämna, att det icke är nödvändigt, att vi vet vilket organ, som är sjukt, för att det skall bli botat. Under inflytande av denna autosuggestion. - "Dag för dag, på alla vis, blir jag bättre och bättre" - verkar det undermedvetna på organet i fråga, vilket det självt kan utvälja).

Ävenledes måste jag tillägga - och detta är ytterst viktigt - att om ni i det förflutna hyst misstro till er själv, skall detta så småningom försvinna och ersättas av självförtroende, baserat på den oberäkneliga, oerhörda makt, som ni äger inom er. Det är absolut nödvändigt för varje mänsklig varelse att hava detta självförtroende. Därför utan kan man ingenting uträtta, med detta kan man uträtta vad helst man vill (förutsatt förstås att det ligger inom rimlighetens gränser). När ni sålunda har tillit till er själv, känner ni er förvissad om att ni är i stånd att fullfölja varje uppgift, som det är er plikt att fullfölja, förutsatt att den är rimlig.

När ni har framför er en rimlig uppgift eller en plikt att fylla, så tänk alltid att den är lätt, och låt sådana ord som svårt, omöjligt, jag kan inte, det är starkare än jag, jag kan inte låta bli det... försvinna ur er ordbok; de höra ej till ert språk. Vad som bör bli ert språk det är: "Det är lätt, jag kan". Genom att anse en uppgift vara lätt, blir den faktiskt lätt, om också andra skulle finna den svår. Ni kommer att göra er sak fort och väl och utan att bli trött, därför att ni arbetar utan ansträngning, då däremot, ifall ni ansett en sak svår eller omöjlig, den skulle ha blivit det helt enkelt, emedan ni trodde att den var det. Till dessa allmänna suggestioner, som kanhända skola förefalla er omständliga och till och med barnsliga, men som äro nödvändiga, måste man foga några andra, som avse den persons speciella fall, varom det är fråga.

Alla dessa suggestioner skola inges med entonig och sövande stämma (alltid med betonande av de viktigaste orden, vilket, ehuru det icke direkt kommer patienten att somna, åtminstone gör att han känner sig dåsig och icke tänker på någonting särskilt).

När ni kommer till slutet av suggestionsserien, vänder ni er till er patient med dessa ord: "Korteligen, det är min mening att ni i alla avseenden, fysiskt så väl som psykiskt, skall åtnjuta förträfflig hälsa, bättre hälsa än ni hittills haft. Nu skall jag räkna till tre, och när jag säger 'tre', skall ni öppna ögonen och komma ut ur det passiva tillstånd, i vilket ni nu befinner er. Ni utträder därur helt naturligt utan att känna er det minsta dåsig eller trött; ni kommer tvärtom att känna er stark, spänstig, livskraftig; än mer, ni kommer att känna er glad och belåten på alla sätt. 'Ett - två - tre' - Vid ordet 'tre' öppnar patienten sina ögon, alltid med ett småleende och ett uttryck av välbefinnande och belåtenhet i sitt ansikte.

Ibland - ehuru sällan - blir patienten omedelbart botad; vid andra tillfällen - och detta är vanligare - känner han lättnad, hans smärta eller modfärdighet har delvis eller helt försvunnit, ehuru endast för en kort tid.

I alla händelser är det nödvändigt, att förnya suggestionerna mer eller mindre ofta allt efter er patients befinnande och försöka laga så att allt längre mellantider förflyta, beroende på hur förbättringen fortskrider, tills de icke längre äro nödvändiga, d. v. s. att botandet ar fullständigt.

Innan er patient lämnar er, måste ni säga honom att han har inom sig det instrument, medelst vilket han kan bota sig själv, och att ni endast är en lärare, som undervisar honom i sättet att behandla detta instrument, samt att han måste hjälpa er i ert åliggande. Varje morgon, innan han stiger upp, och varje kväll innan han somnar, måste han sålunda sluta sina ögon och i tanken förflytta sig i er närhet och sedan med entonig stämma och i det han räknar på ett snöre, på vilket han gjort tjugo knutar, tjugo gånger i rad upprepa denna lilla fras:

"Dag för dag på alla vis, blir jag bättre och bättre".

(Personer med religiös läggning, som vilja sammanställa formeln med Guds hjälp, kunna göra det genom att säga: "Dag för dag, på alla vis, blir jag med Guds hjälp bättre och bättre").

I sitt sinne bör han betona dessa ord: "på alla vis", vilka nämligen tillgodose varje psykiskt eller fysiskt behov. Denna allmänna suggestion är verksammare än speciella suggestioner.

Det är sålunda lätt att inse vilken roll den suggererande spelar. Han är icke en herre, som ger order, utan en vän, en vägledare, som leder patienten steg för steg på vägen till hälsa. Enär alla suggestioner ske i patientens intresse, begär den senares undermedvetande icke bättre än att få mottaga dem och omdana dem till autosuggestioner. Då detta skett, försiggår botandet mer eller mindre hastigt.

METODENS ÖVERLÄGSENHET

Denna metod ger absolut underbara resultat, och det är lätt att förstå varför. I själva verket är det så att man, för så vitt man följer mina råd, omöjligt kan misslyckas, undantagandes i fråga om de tvenne kategorier, som nämnts härövan, och som lyckligtvis knappast representera 3 % av det hela. Om ni emellertid försöker få patienten att sova utan de förklaringar och förberedande experiment, som äro nödvändiga för att få dem att ta emot suggestionen och förvandla den till autosuggestion, kan och skall ni icke lyckas annat än med särskilt mottagliga individer, och dessa äro sällsynta. Alla kunna bli det genom träning, men högst få äro det i tillräcklig grad utan den förberedande undervisning, som jag anbefaller och som endast tar några minuter.

Förr i tiden, då jag inbillade mig att suggestion endast kunde ske under sömnen, försökte jag alltid att få min patient att somna; men när jag upptäckte att detta icke var oundgängligt, slutade jag upp därmed för att bespara honom den rädsla och det obehag han nästan alltid erfar, då han får höra att han skall bli sövd och som alltid gör att han mot sin vilja presterar ett svagt motstånd. Om ni däremot säger honom, att ni icke tänker söva honom, enär detta alls icke behövs, vinner ni hans förtroende. Han lyssnar till er utan fruktan eller baktankar, och det händer ofta - om icke första gången, så i alla händelser mycket snart - att han, sövd av det entoniga i er stämma, faller i djup sömn, ur vilken han vaknar helt förvånad över att alls ha sovit.

Om det finns skeptiker ibland eder - vilket jag är övertygad om finns - så behöver ni endast säga till dem: "Kom hem till mig och se vad som sker, och fakta skola övertyga er".

Emellertid får ni icke tro att autosuggestion endast kan ske på det sätt jag beskrivit. Det är möjligt att suggerera personer utan deras vetskap och utan någon förberedelse. Till exempel om en läkare, som enbart genom sin titel utövar ett suggererande inflytande på sin patient, säger denne att han ingenting kan göra för honom och att hans sjukdom är obotlig, framkallar han i den senares sinne en autosuggestion, som kan ha de mest ödesdigra följder. Om han däremot säger honom att hans sjukdom visserligen är av allvarlig art men att han med noggrann skötsel, tid och tålmod kan bli botad, erhåller han ibland, ja ofta, förvånansvärda resultat.

Ännu ett exempel: om en läkare, sedan han undersökt sin patient, skriver ut ett recept och ger honom det utan vidare, kommer den föreskrivna medicinen icke att ha stor utsikt att hjälpa den sjuke; om han däremot förklarar för sin patient att den och den medicinen måste tagas på så och så sätt och att den kommer att frambringa vissa resultat, skola dessa resultat nästan med säkerhet följa.

Om det i denna sal finnes läkare eller kolleger, hoppas jag att de icke skola anse mig för sin fiende, jag är tvärtom deras bästa vän. Å ena sidan skulle jag gärna vilja på de medicinska institutionernas program uppsätta ett teoretiskt och praktiskt studium av suggestionen till stor välsignelse för de sjuka och för läkarna själva; och å andra sidan håller jag före att varje gång en patient besöker en läkare skall denne ordinera ett eller flera slags medicin, även om detta icke är fullt nödvändigt. När en patient besöker en läkare, är det självfallet för att få veta vilken medicin, som skall bota honom. Han förstår icke att det är hygienen och dieten, som skola bota honom, och fäster därför föga vikt vid dem. Det är medicin han vill ha.

Min åsikt är att om läkaren endast ger den sjuke en föreskrift utan någon medicin, blir hans patient missbelåten; han kommer att säga att han gjort sig besvär i onödan, då han ingenting fått att ta in, och går ofta till en annan läkare. Mig synes således att läkaren alltid borde föreskriva medicin, som han själv sätter ihop, hellre än den så mycket annonserade standardmedicinen, vilken endast har det värde annonsen ger den. Läkarens egna recept komma att inge ofantligt mycket mer förtroende än den och dens piller eller pulver, vilka vem som helst lätt kan förskaffa sig på närmaste apotek, i närmaste droghandel, utan recept.

HUR SUGGESTIONEN VERKAR

För att rätt kunna förstå den roll suggestionen eller rättare autosuggestionen spelar, behöver man endast veta att det undermedvetna jaget är den store ledaren av alla våra funktioner. Övertyga den sjuke om, såsom jag nämnde här ovan, att ett visst organ, som icke fungerar på ett tillfredsställande sätt, kommer att fullgöra sin funktion på ett tillfredsställande sätt, och befallningen befordras ögonblickligt. Organet lyder villigt, och antingen genast eller så småningom fullgör det sina funktioner på ett normalt sätt. Detta förklarar enkelt och tydligt hurusom man medelst suggestion kan hejda blodflöden, bota förstoppning, få fibrösa tumörer att försvinna, bota förlamning, tuberkulösa åkommor, sårnader, svulster m. m.

Låt oss t. ex. taga ett fall av dentalt blodflöde, som jag hade tillfälle att observera hos M. Gauthé, tandläkare i Troyers. En ung dam, som jag varit behjälplig med att bota sin astma, varav hon lidit i åtta år, delgav mig en dag att hon måste draga ut en tand. Enär jag visste att hon var mycket känslig, erbjöd jag mig att styra om så att hon ingenting kände vid tandutdragningen. Hon antog naturligtvis med glädje mitt erbjudande, och vi stämde möte hos tandläkaren. På utsatt dag infunno vi oss hos denne och jag ställde mig framför min patient, fixerade henne och sade: "Ni känner ingenting, ni känner ingenting, etc., etc.", och medan jag fortsatte med suggestionen, gjorde jag ett tecken åt dentisten. På ett ögonblick var tanden utdragen utan att M:lle D..., ens rynkat pannan. Såsom ofta händer började det blöda starkt, men jag sade dentisten, att jag skulle försöka hejda det med suggestion i stället för att använda stillande medel, ehuru jag icke på förhand visste hur det skulle gå. Därpå bad jag M:lle D... betrakta mig skarpt, och jag suggererade henne att tro att blödningsen skulle upphöra av sig själv efter ett par minuter. Vi väntade. Patienten spottade ut blod ännu ett par gånger; därpå upphörde det. Jag tillsade henne att öppna munnen, och vi sågo båda att blodet levrat sig i tandkaviteten.

Hur skall nu detta fenomen kunna förklaras? På det allra enklaste sätt. Under inflytande av denna föreställning: "Blodflödet skall upphöra", hade undermedvetandet givit de mindre ådrorna order att hejda blodtillflödet, och dessa hade lytt och sammandragit sig naturligt liksom de skulle ha gjort på ett artificiellt sätt, om ett stillande medel använts.

Samma resonemang förklarar hur man kan få en fibrös tumör att försvinna. Sedan undermedvetandet tagit emot föreställningen "det går", ger hjärnan befallning åt ådrorna, som ge tumören näring, att sammandraga sig. De göra så, vägra att göra tjänst och upphöra att nära tumören, vilken berövad näring, dör, torkar och försvinner.

SUGGESTIONENS ANVÄNDNING I OCH FÖR BOTANDE AV PSYKISKA LIDANDEN, MEDFÖDDA ELLER FÖRVÄRVADE

Nevrasteni - så vanlig i våra dagar - kan oftast botas medelst trägen suggestion på det sätt jag anvisat. Jag har haft lyckan att bidra till botandet av ett stort antal nevrasteniker - i fråga om vilka all annan behandling misslyckas. En av dem hade till och med tillbragt en månad på en specialanstalt i Luxemburg utan någon som helst förbättring. Inom sex veckor var han fullständigt botad, och han är nu den lyckligaste människa på jorden efter att förut ha ansett sig för den olyckligaste. Icke kommer han heller att återfalla i sitt onda; jag har nämligen lärt honom att använda sig av medveten autosuggestion och han gör det på ett underbart sätt.

Men om suggestion är nyttig vid behandling av psykiska lidanden och fysiska smärtor, kan den då icke göra samhället ännu större tjänster genom att till hederligt folk förvandla de arma barn, som fylla våra förbättringsanstalter och som endast lämna dessa för att inträda i brottslingarnas arme? Må ingen säga att det är omöjligt! Det är icke omöjligt, och detta kan jag bevisa.

Jag skall anföra de tvenne följande fallen, vilka äro karakteristiska, men här måste jag inflika några anmärkningar. För att få er att förstå det sätt, på vilket suggestionen verkar vid behandlingen av

psykiska lidanden, vill jag anföra följande jämförelse. Antag att vår hjärna är en planka, i vilken spikar blivit indrivna som representera de idéer, vanor och instinkter, vilka bestämmer våra handlingar. Om vi komma underfund med att en person har en dylik ide, en dålig vana, en dålig instinkt - en dålig spik så att säga - taga vi en annan, god ide, vana eller instinkt, placera den ovanpå den dåliga och ge den ett slag med hammaren - med andra ord, vi suggerera. Den nya spiken blir indriven kanhända bråkdelen av en tum, under det att den gamla kryper ut lika långt. Vid varje nytt slag av hammaren, d. v. s. vid varje ny suggestion, blir den ena indriven en liten bit längre och den andra kommer lika mycket längre ut, tills dess efter ett visst antal slag den gamla spiken lossnar fullständigt och ersättes med den nya. Då detta utbyte skett, tar individen emot suggestionen.

Låt oss återvända till våra exempel! Lille M..., ett elva års barn, som bor i Troyes, var natt och dag utsatt för vissa små missöden, som höra den första barndomen till. Han var likaledes kleptoman och naturligtvis till på köpet lögnaktig. På hans mors begäran behandlade jag honom medelst suggestion. Efter första besöket upphörde de ifrågavarande missödena på dagen men fortsatte om natten för att slutligen - efter några månader - försvinna fullständigt. Samtidigt minskades gossens tjuvaktighet, och efter månader stal han icke längre.

En bror till detta barn, aderton år, hade fattat ett häftigt hat mot en annan av sina bröder. Var gång han druckit litet för mycket, kände han sig manad att draga kniven och sticka ner sin broder. Han kände på sig att förr eller senare skulle det sluta med att han verkligen gjorde det och han visste ävenledes, att när han en gång gjort det, skulle han bli otröstlig. Jag behandlade även honom med suggestion, och resultatet var underbart. Efter en enda behandling blev han botad. Hans hat till brodern försvann, och de ha sedan dess varit goda vänner och kommit utmärkt väl överens. Jag följde detta fall länge, och botandet var varaktigt.

Alldenstund dylika resultat kunna erhållas medelst suggestion, vore det då icke välsignelserikt - jag skulle nästan kunna säga oundgängligt - att fullfölja denna metod och införa den på våra förbättringsanstalter? Jag är absolut övertygad om att ifall suggestion dagligen utövades på vanartiga barn, skulle mer än 50 % bliva räddade. Skulle det icke vara en ofantlig vinst för samhället att återfå såsom sunda och välartade medlemmar sådana, som förut varit moraliskt förfallna?

Man skall måhända svara mig att suggestionen är en farlig sak och att den kan användas för dåliga ändamål. Denna invändning är värdelös, först och främst därför att suggestionens utövande skulle anförtros åt pålitligt och hederligt folk t. ex. anstaltens läkare - och vidare därför att de, som vilja använda den i dåligt syfte, icke begära någons tillåtelse.

Men även medgivet att den innebär en viss fara (vilket icke är fallet) skulle jag vilja fråga den, som kommer med denna invändning: vad av det vi använda är icke farligt? Ångan? Krutet? Järnvägarna? Fartygen? Elektriciteten? Automobilerna? Aeroplanen? Eller de gifter, som vi läkare och kemister dagligen använda i små doser och som lätt skulle kunna döda patienten, om vi i ett ögonblicks tanklöshet olyckligtvis beginge ett misstag vid utportionerandet därav?

NÅGRA LYCKADE KURER.

Detta lilla arbete skulle vara ofullständigt, om det icke inrymde några exempel på lyckade kurer. Det skulle bli för långt och också kanhända tröttande, om jag skulle relatera alla, som jag varit med om. Jag skall följaktligen nöja mig med att anföra några av de mest anmärkningsvärda.

M:lle M. D..., från Troyes har i åtta år lidit av astma, som nödgat henne att hela nätterna sitta i sängen och kämpa efter andan. Förberedande experiment ha visat att .hon är ett ytterst känsligt subjekt. Hon somnar omedelbart, och suggestionen kan börja. Från första behandlingen märkes en avsevärd förbättring. Patienten har en god natt, endast avbruten av ett enda astmaanfall, vilket emellertid blott varar en kvarts timme. Inom en kort stund försvinner astman fullständigt, och intet återfall har ägt rum. M. M..., strumpvävare, bosatt i Sainte-Sadine i närheten av Troyes, lam sedan två år tillbaka, till följd av en affektion i leden mellan ryggraden och bäckenet. Förslamningen gäller endast de nedre extremiteterna, där blodcirkulationen faktiskt upphört, benen äro svullna, hårda och fläckiga. Olika slags behandlingar, däribland även den antisifylitiska, ha förgäves försökts. Förberedande experiment

lyckade; suggestion praktiserad av mig och autosuggestion av patienten i åtta dagar. Efter denna tid varsnas en nästan omärklig men likväl förefintlig rörlighet i vänstra benet. Ny suggestion. På åtta dagar märkbar förbättring. Varje vecka eller var fjortonde dag sker en ytterligare förbättring med progressivt minskad ansvällning o. s. v. Elva månader senare, den 1. nov. 1906, går patienten ensam utför trappan och promenerar cirka 700 meter, och i juli månad 1907 återvänder han till fabriken, där han fortsatt att arbeta alltsedan utan spår av att ha varit förlamad.

M. A. G..., bosatt i Troyes, har länge lidit av tarmkatarr; flera slags behandlingar ha försökts. Hans sinnestillstånd är dessutom ytterst betänkligt, han är nedstämd, dyster, folkskygg, och anfäktad av självmordstankar. Förberedande experiment ha utfallit lyckligt, åtföljda av suggestion, som redan från första dagen medför avsevärda resultat. Under tvenne månader, att börja med dagliga suggestioner, därefter med alltjämt längre mellantider. Enär sedan dess tolv år förflutit utan något återfall, kan botandet anses permanent. M. G..., utgör ett ypperligt exempel på den verkan, som kan åvägabringas medelst suggestion eller snarare autosuggestion. Samtidigt med att jag suggererade honom i fysiskt hänseende, suggererade jag honom också psykiskt, och han tog emot båda dessa suggestioner med samma lätthet. För varje dag växte hans självtillit. Enär han var en förträfflig arbetare, önskade han att själv få en maskin, som kunde sätta honom i stånd att arbeta hemma och på så sätt förtjäna mera. Kort därefter skänkte en fabriksidkare som med egna ögon sett vilken utmärkt arbetare han var, honom just en sådan maskin som han önskat sig. Tack vare sin skicklighet lyckades han komma vida längre än en vanlig arbetare, och hans principal, som var förtjust över resultatet, gav honom först en och sedan ytterligare en maskin till. M. G..., som utan suggestion skulle ha förblivit en vanlig arbetare, är nu ägare till sex maskiner, vilka tillföra honom en mycket vacker förtjänst.

M:lle D..., från Troyes, omkring 30 år. Hon angripits av lungshot, och trots särskild diet blir hon magrare med var dag. Hon hostar och spottar blod och har svårt att andas; hon synes vara rätt sjuk. Förberedande experiment röja stor känslighet, och suggestionen åtföljes av omedelbar förbättring. Redan följande dag börja de sjukliga symptomen avtaga. Med varje dag blir förbättringen allt märkbarare och patienten tilltager i vikt, ehuru hon icke längre för någon särskild diet. Inom några månader är hon fullständigt botad. Denna person skrev till mig den 1. januari 1911, d. v. s. åtta månader efter det jag lämnat Troyes, för att tacka mig för sitt återställande till hälsan. Hon skriver, att ehuru hon nu befinner sig i grossess, mår hon förträffligt.

Jag har med avsikt valt dessa fall, som gå något tillbaka i tiden, för att visa att tillfrisknandet är varaktigt, men jag skulle vilja tillägga ännu några av färskare datum.

Mr X..., telegrafist i Lunéville. Sedan han i januari 1910 förlorat ett av sina barn, har sorgen däröver hos honom framkallat en rubbning i hjärnan, som yttrar sig i en nervös darrning, vilken han omöjligt kan bekämpa. Hans onkel kommer med honom till mig i juni månad. Förberedande experiment åtföljda av suggestion. Fyra dagar senare kommer patienten tillbaka och talar om att darrningen upphört. Jag förnyar suggestionen och tillsäger honom att komma igen om åtta dagar. En vecka, fjorton dagar, tre veckor, en månad går om, utan att jag hör av honom. Kort därpå kommer hans onkel och berättar att han just haft brev från sin brorson, som är fullkomligt frisk. Han har återtagit sitt arbete som telegrafist, vilket han varit tvungen att uppgge, och dagen förut hade han utan minsta svårighet skickat av ett telegram på 170 ord. Han kunde med lätthet - tilläger han - ha skickat av ett ännu längre. Sedan dess har han icke haft något återfall.

M. Y..., från Nancy har i flera år lidit av nevrasteni. Han anfäktas av aversion mot vissa personer, nervös rädsla, oordningar i matsmältningen, sover dåligt, är dyster och umgås med självmordstankar; han raglar, då han går, likt en drucken, och han tänker icke på annat än sitt onda. Alla slags behandlingar ha misslyckats, och han blir sämre och sämre; en tids vistelse i ett speciellt sjukhem har ingen som helst verkan. M. Y..., besöker mig i början av oktober 1910. Förberedande experiment tämligen lyckade. Jag förklarar för patienten autosuggestions principer och tillvaron inom oss av det medvetna och det undermedvetna jaget, varpå jag suggererar honom. Ett par tre dagar vålla de av mig givna förklaringarna honom vissa svårigheter. Inom kort blir det emellertid ljus i hans sinne, och han fattar alltsammans. Jag förnyar suggestionen, och han suggererar sig också själv varje dag.

Förbättringen, som i början går långsamt, fortskrider allt hastigare, och inom halvannan månad är

botandet fullständigt. Den f. d. sjuke, som så kort förut betraktat sig som den olyckligaste bland människor, anser sig nu för den lyckligaste varelse i världen.

M. E..., från Troyes. Högra fotknölen inflammerad och öm, patienten ur stånd att gå. Förberedande experiment tyda på att han är ett mycket känsligt subjekt. Efter den första behandlingen kan han utan hjälp av sin käpp gå fram till åkdonet, i vilket han kommit, och smärtan är borta. Följande dag kom han inte tillbaka, såsom jag tillsagt honom. Sedermera finner sig hans hustru ensam och talar om att denna samma morgon hade hennes man stigit upp, tagit på sig skorna och givit sig i väg på cykel till sin verkstad. (Han är målare). Det är överflödigt att säga hur förvånad jag blev. Jag blev icke i tillfälle att följa detta fall, enär patienten aldrig värdigades komma tillbaka, men en tid efteråt hörde jag, att han icke haft något anfall.

M:me T..., från Nancy. Nevrasteni, dyspepsi, mag- och tarmkatarr samt smärtor i olika delar av kroppen. Hon har i flera år behandlats utan resultat. Jag behandlar henne med suggestion och hon suggererar sig också själv varje dag. Från och med första dagen inträder en avsevärd förbättring, som fortgår utan avbrott. I närvarande stund har hon länge varit botad både psykiskt och fysiskt och håller icke något slags diet. Hon tror att hon fortfarande har en släng av tarmkatarr, men hon är icke säker därpå.

M:me X..., syster till M:me T..., Akut nevrasteni; hon ligger till sängs fjorton dagar varje månad, det är henne nämligen fullkomligt omöjligt att vare sig röra sig eller arbeta; hon lider av brist på aptit, av missmod och oordningar i matsmältningen. Hon blir botad medelst ett enda besök, och botandet synes fullständigt; hon har nämligen icke haft något återfall.

M:me H..., från Maxéville. Allmänt eksem, särskilt svårt på vänstra benet. Båda benen inflammerade, i synnerhet vid fotlederna; att gå är därför både svårt och smärtsamt för henne. Jag behandlar henne med suggestion. Ännu samma afton är M:me H..., i stånd att gå en ganska lång vägbit utan att känna någon trötthet. Dagen efter äro fötterna och fotlederna icke längre svullna och ha heller icke svullnat sedan dess. Eksemet håller samtidigt på att försvinna.

M:me Z..., från Nancy sjuknade i januari 1910 i lunginflammation och var ännu efter två månader icke återställd. Lider av allmän svaghet, bristande matlust, dålig matsmältning, sömnlöshet, ymnig svettning om nätterna. Efter den första suggestionen känner sig patienten betydligt bättre, och efter tvenne dagar kommer hon tillbaka och förklarar att hon är fullkomligt frisk. Varje spår av sjuklighet har försvunnit, och alla hennes organ funktionera normalt. Tre, fyra gånger har hon börjat svettas men varje gång har hon hämmat detta genom medveten autosuggestion. Alltsedan har M:me Z..., åtnjutit fullständig hälsa.

M:me P..., från Lareuville. Smärtor i njurarna och knäna. Sjukdomen daterar sig från tio år tillbaka och förvärras med varje dag. Suggestion av mig och autosuggestion av henne själv. Förbättringen är omedelbar och fortgår hastigt. Botandet fullständigt och permanent.

M. X..., från Belfort kan icke tala mer än tio minuter eller en kvart utan att rösten nekar att göra tjänst. De olika läkare, han konsulterat, kunna icke finna något fel på röstorganen, men en av dem påstår att M. X..., lider av ett slags förlamning i struphuvudet, och detta i utlåtande stärker honom i den tron att han är obotlig. Han kommer för att tillbringa sin semester i Nancy, och en mig bekant dam råder honom att uppsöka mig. Först vägrar han, men samtycker slutligen trots sin absoluta misstro till allt vad suggestion heter. Jag behandlar honom icke desto mindre och ber honom komma igen om två dagar. Han kommer tillbaka på utsatt dag och meddelar mig att han föregående dag varit i stånd att tala hela eftermiddagen utan att stämman strejkade. Tvenne dagar senare finner han sig åter för att tala om att hans onda icke vidare uppenbarat sig, ehuru han dagen förut icke endast talat mycket länge utan till och med sjungit. Botandet synes fullständigt och bestående.

Innan jag slutar skulle jag vilja säga några ord angående föräldrars användande av min metod vid sina barns uppfostran och undervisning.

Då barnet somnat, går en av föräldrarna tyst och försiktigt in i barnkammaren, stannar ett stycke från sängen och upprepar 15 à 20 gånger halvhögt alla de önskingar man hyser vis-à-vis barnet, med avseende på hälsa, arbete, sömn, flit uppförande etc. Därpå drar man sig tillbaka på samma sätt som man kommit och aktar sig väl för att väcka barnet. Denna ytterligt enkla procedur ger de bästa möjliga resultat, och det är lätt att förstå varför. Då barnet sover, är både dess kropp och dess medvetna jag

försänkta i vila, liksom förintade; dess undermedvetna jag är emellertid vaket; det är således endast till det senare man talar och enär detta har lätt för att tro, tar det emot vad man säger utan motsägelse, och på detta sätt kommer barnet så småningom därefter att det blir sådant dess föräldrar önska att det skall bli.

SLUTORD

Vilken slutsats kan man dra av allt detta? Slutsatsen är mycket enkel och kan uttryckas i några få ord: Vi äga inom oss en makt av oberäknelig styrka, som, då vi omedvetet handskas därmed, ofta kan lända oss till skada. Om vi däremot handskas därmed på ett medvetet och klokt sätt, förlänar den oss herravälde över oss själva och icke allenast hjälper oss själva och andra att undkomma fysiska och själsliga lidanden utan också att vara relativt lyckliga i vilka förhållanden vi än befinna oss. Slutligen och framför allt bör den användas i och för deras moraliska pånyttfödande, vilka avvikit från den rätta vägen.

Émile Coué (1857-1926)