

Ki ne tapasztalta volna, hogy a legkülönbözőbb helyzetekben egyszer csak egy jól ismert név nem jut az eszébe, és annál makacsabban siklik ki tudatából, minél inkább töri rajta a fejét. Mihelyt azonban a gondolatot "elfelejtettem e nevet" annak képzetével helyettesítjük, hogy, hamarosan eszembe fog jutni" és nem erőlködünk érte, egészen bizonyosan bekövetkezik, a pillant melyben a név magától egyszerűen csak előbukkan tudatunkban.

Vagy kinek nem volt még életében nevetőgörcse?

Ilyenkor az ember ellenállhatatlan hahotában tör ki, mely annál nagyobb mértékben vesz rajta erőt, minél inkább "szeretné" elfojtani azt. Felvetődik a kérdés, milyen folyamatok és erők zajlanak le bennünk? Akarnám, hogy a jól ismert névre emlékezzek s mégsem tudok visszaemlékezni, én valóban szeretném elfojtani illetlen nevetésemet, de nem tudom elfojtani azt. Az ilyen „belső konfliktusok” esetén „képzeloerőnk” kivétel nélkül mindenkor föléje kerekedik szándékunk ellenére is- akaratunknak.

Erről szól Emile Coué /1857-1926/ francia gyógyszerész és pszichiáter 114 oldalas könyve melynek címe: Egészség és önfegyelmzés. Róla kapta a nevét az önmelegyőzésen az autoszugesztió alapuló gyógmód a "couéizmus"

Ebben a könyvben a laikusok számára is közérthető módon fejti ki, hogy bennünk két különböző valóság működik: a tudatos és a tudattalan „Én”. Mialatt „én”ünk egyik része tudatosává válik előttünk, a másik jelenségei általában tudatunk küszöbe alatt maradnak. Coué azt mondja " minden bajunk, bátortalanságunk, elégedetlenségünk, sőt minden betegségünk igen nagy része a tudatunk küszöbe alatt elmélyült és ismétlések által belénk vésődött káros autoszugesztiók következménye.

Felteszi a kérdést: miért nem lehetne ezeket elfojtani, illetve helyüket betölteni tudatosan megválasztott autoszugesztiókkal? Mert az csak nem mondható bonyolult eljárásnak, hogy egy rövid mondatot: "Mindennap minden tekintetben jobban és jobban érzem magam" reggel este egy zsinigre kötött húsz csomócska végigszámlálása mellett, húszszor-húszszor elismételjük. / A zsinig használata a gondolat összpontosítását segíti/

Mielőtt bárki is a kuruzslásra gondolna le kell szögeznünk, hogy ez nem az. Ez a XIX. század, melyben a tudományos hipnotizmus egyre jobban kezd tért hódítani az orvoslásban is.

Napjainkban gyakran elhangzik a mondat " Gondolkodjunk pozitívan!" vagy „könnyen alkalmazható AGYI technikákat kínálunk Önnek, hogy jobban egészségesebben, boldogabban és magabiztosabban éljen" Láthatjuk, hogy csak a formai elemek változnak, a lelki tényezők ugyan úgy hatnak.

„Szinte lehetetlen e Coué által, szinte a végletekig leegyszerűsített, évezredek hosszas tanulságainak próbáját is megálló „gyógmód” megfogalmazásánál nem gondolnunk arra a történelmi példára, amikor a Krisztus születése előtti második évszázadban élt öreg Cato minden nap azzal fejezte be beszédét, hogy „Ceterum censeo, Carthaginem esse delendam!" /Az a véleményem, hogy Karthagót el kell pusztítani!/ Több mintegy 2 évezred előtt eme naponta megismételt pusztító szavak épp ugyanazon szugesztiós és autoszugesztiós élettani

törvények útján döntötték meg a büszke Karthagó várbástyáit s vele urainak nagy hatalmát, mint ahogy ugyanazok a szuggesztiós és autoszuggesztiós törvények ugyanazokon a lelki-élettani utakon eszközlik ma is az emberiség életének, a történelemnek, valamint az egyes ember egyéni élete boldogulásának, illetve szenvedéseinek történetét egyaránt.”

Vagy mint Le Blon híres munkájában:”A tömegek lélektaná”-ban egyebet sem mond, mint hogy az egész társadalomvezetés, a politikai élet, a reklám stb. alapmozgató rugója az állítás és ismétlés”. Nem az a fontos a tömegek számára, hogy mit mondunk, hanem hogy nyomatékosan és ismételten mondjuk s akkor megy a legbárgyúbb jelszavak után- akár a biztos halálba és pusztulásba is.

Ezeket a kiragadott szemelvényeket gondolatébresztőnek, kedvcsinálónak szántam az olvasáshoz.

A XXI. század élettempója túlterheli az ember idegrendszerét. Egy tárgyilagosan mérlegelő szakember előtt nyilvánvaló, hogy a technikai civilizáció nem oldotta meg és sohasem oldhatja meg a lélek problémáit és nem pótolhatja a lélek kultúráját sem.

Epilógus:

A csomókkal ellátott zsinag egy segédeszköz, hasonló de nem tévesztendő össze az indiai szent helyeken- az ashramok környékén- a helyiek nyakában gyakran látható gyöngyfüzérrel a dzsapa - malával, melyre a középkori lovagok figyeltek fel a szent háború során. A módszer megtetszett nekik és Európában is meghonosították: rózsafüzér néven.

Amennyiben sikerült e téma iránt felkeltenem érdeklődésüket, javaslom olvassák el Coué könyvét mely a Pest Megyei Könyvtár helytörténeti gyűjteményében található, Balogh Lajos szentendrei méhész könyvei között.

2011. február

Dr. Bodonyi Valéria