

Naslov originala:
LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME PAR L'AUTOSUGGESTION
CONSCIENTE
Émile Coué

Copyright © 1922 Émile Coué
Copyright © 2021 ovog izdanja KONTRAST izdavaštvo

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Uredništvo:
Jelena Nidžović
Anja Marković

Prevod:
Ana Jovanović

Lektura i korektura:
Kontrast izdavaštvo

Dizajn korica:
Jelena Lugonja

Prelom:
Anica Lapčević

Štampa:
F.U.K. d.o.o.

Tiraž:
1000

Izdavač:
Kontrast, Beograd
Klaonička 2, Žemun
e-mail: jakkontrast@gmail.com
kontrastizdavastvo.com
facebook.com/KontrastIzdavastvo
www.glif.rs

EMIL KUE

KAKO GOSPODARITI
SOBOM

POMOĆU SVESNE AUTOSUGESTIJE



KONTRAST
Beograd, 2021.

Napomena uz ovo izdanje

Kada su, nakon Prvog svetskog rata, u evropskoj javnosti popustile tenzije, prepustivši je potrazi za rasonodom i potrebi za preosmišljanjem života, duž čitavog kontinenta prohujale su brojne novine. U bučnim dvadesetim godinama XX veka, pronađena je Tutankamonova grobnica, svet je upoznao džez, čarlston, ukrštene reči i – svesnu autosugestiju.

Ajnštajn, Frojd, Šredinger – ova imena bila su prepoznatljiva u obrazovanim slojevima širom zapadnog sveta. Ne i Kue, premda je svako ko je pratio britansku štampu i periodiku godine 1922. bio dobro upoznat, i bez sumnje fasciniran Emilom Kueom, francuskim farmaceutom, čija je poseta te godine bila prava senzacija u Londonu.

Iako je štampa izveštavala o Kueovoj poseti na tipično senzacionalistički način, mnogi su njegove ideje shvatili ozbiljno, i u narednih nekoliko godina objavljeno je nekoliko desetina knjiga i pamfleta posvećenih kueizmu – psihoterapijskoj metodi lečenja koja se zasniva na uticaju volje na ozdravljenje putem autosugestije.

Kueovi principi danas su, razume se, zastareli. Mnogi primeri na koje ćete u ovoj knjizi naići nisu primereni svetonazorima medicine i psihologije. Naša namera bila je da predstavimo ovaj često zaboravljan međukorak u razvoju psihosomatske medicine kakvu danas poznajemo, ali ne i da ga zagovaramo kao najbolje metodološko rešenje za pitanje zdravlja pojedinca, naročito ne u vreme rastućeg, razočaravajućeg nepoverenja u naučni metod i zvaničnu medicinu.

Uredništvo

Uvod u metodu Emila Kuea

Vi koji ste otvorili ovu knjigu, dobro zapamtite sledeće: svakog jutra, kada se probudite, pre nego što ustanete, i svake večeri, čim legnete, zatvorite oči i što opuštenije dvadeset puta poluglasno, dovoljno jako da čujete sopstveni glas, i brojeći pritom pomoću vrpce sa dvadeset uvezanih čvorova ponavljajte sledeću rečenicu:

Svakoga dana, u svakom pogledu, meni je sve bolje i bolje!

To bi bilo sve. To je čitava Kueova metoda. Ona je jednostavna, laka, besplatna i može vam doneti sve ono o čemu Emil Kue govori na stranicama koje slede.

Možete i bez čitanja ovog uvoda odmah preći na Kueov tekst, koji sadrži izlaganje njegove metode, pouke, zapažanja ljudi koje je lečio i izlečio i komentare njegovih poštovalaca i sledbenika. U uvodu ću izložiti poreklo ove metode i razloge njene popularnosti. Govoriću, takođe, i o odbacivanju te „terapije siromašnih” nakon smrti autora. I jedno i drugo može biti zanimljivo, već sada ili posle čitanja Kueove knjige.

Tokom života, Kue je osnovao institute u Nansiju, Parizu, Briselu i Londonu. Držao je predavanja u većini velikih gradova Evrope, a nekoliko puta je gostovao u SAD, uz značajne reakcije tamošnje štampe.

Kue je bio čovek srednjeg rasta i čvrste građe. Zračio je samopouzdanjem i energijom. Lice mu je bilo veselo, preplanulo, sa uredno potkresanim brkovima i bradicom. Kosa mu je bila seda i proređena, čelo visoko, a izraz očiju blag,

ali pronicljiv i dubok, izraz koji osvaja sagovornika. Glas mu je bio samouveren i sugestivan, a ton ubedljiv i autoritativan onda kada je bilo potrebno da se u toku seanse kod neke osobe izazove pozitivna reakcija.

Govorio je: „Ja nisam onaj koji će vas izlečiti, izlečenje ćete pronaći u sebi.”

Čitavog života se trudio da pridobije lekare i apotekare. „Ako među vama ima lekara i apotekara”, govorio je, „neka ne misle da sam im neprijatelj. Naprotiv, ja sam im najbolji prijatelj.” Davao je čak i savete: „Ako lekar objasni svom pacijentu da lek treba uzeti pod odgovarajućim uslovima i da će tada delovati na željeni način, najavljeno dejstvo će skoro bez izuzetka biti ostvareno.”

Vrlo iscrpan kada govori o svojoj metodi, koju je izložio na više od šezdeset strana, Kue je do kraja ostao tajanstven u pogledu porekla svog interesovanja za psihoterapiju. Tim pitanjem ćemo se pozabaviti ovde.

Emil Kue je rođen 26. februara 1857. u gradu Troa. O njegovom poreklu i mladosti posedujemo samo neproverene podatke. Ne zna se tačno da li je bio sin skromnog službenika železnice ili potomak propale plemićke porodice Kue.

Posle završene srednje škole, želja da se bavi hemijom odvodi ga na studije farmacije, gde su u to vreme predavali čuveni profesori – Virc, Peltije, Bertelo, Nativel.

Po završetku studija, otvara apoteku u rodnom gradu. Zahvaljujući svom urođenom smislu za komunikaciju, želji da pomogne i pacijentima prenese svoja apotekarska znanja, brzo postiže uspeh. On je bio taj koji je otkrio *placebo efekat*, tj. uticaj leka na izlečenje, bez obzira na nepostojanje realnog hemijskog dejstva. „Videćete, ovo će vam mnogo pomoći” reči su koje je redovno i sugestivno upućivao klijentima, a kada bi se vraćali da razgovaraju o poboljšanju zdravlja, Kue bi im govorio: „To je samo početak, osećaćete se sve bolje i bolje.”

Po prirodi naklonjen posmatranju, Kue nije propustio da izlečenja postignuta bezazlenim apotekarskim preparatima dovede u vezu sa jakim, sugestivnim rečima koje je upućivao klijentima prilikom izdavanja „lekova”. „Moje reči su te koje čine da vaga pretegne ka zdravlju.”

Svoja razmišljanja poverio je jednom neurologu, dr Kokleu, a ovaj mu je dao knjigu o kojoj se u to vreme mnogo govorilo. Zvala se *O sugestiji i njenoj primeni u terapijske svrhe*. Izdao ju je „Doan” u Parizu. Njen autor, Ipolit Bernhajm, nekadašnji profesor iz Strazbura, u to vreme je radio kao lekar u Nansiju, gde je započeo svoju praksu tokom rata 1879. U svojoj knjizi pominje susret sa izvesnim profesorom Liboom, koji je bio skromni lekar, ili nadrilekar, kako je sam sebe nazivao, i koji je radio u siromašnim četvrtima Nansija. Bernhajm ga je potražio podstaknut njegovom velikom popularnošću.

Leibo je lečio pomoću hipnoze i sugestije. Bernhajm je želeo da ukaže počast kolegi i stvori teoriju o sugestiji zasnovanu na ličnim iskustvima.

Emil Kue je u jedom dahu pročitao Bernhajmovu knjigu i, smatrajući da neki njeni delovi zaslužuju detaljnije razjašnjenje, odlučio je da ode u Nansi. Pokušao je da dogovori susret sa Bernhajmom, što mu nije pošlo za rukom, ali ga je zato simpatični Libo primio raširenih ruku, presrećan što može nekom da saopšti svoja iskustva. Ovaj susret je bio presudan za Kuea. Između njih dvojice se odmah razvilo prijateljstvo, a Libo je mladom i strastveno zainteresovanom apotekaru preneo svoja iskustva.

Avgust-Ambroaz Libo, koga su roditelji uputili na seminar za sveštenike, beži iz teološke škole, i u dvadeset prvoj godini upisuje medicinu u Strazburu. „Zašto medicina?”, pitao je Kue. Libo je priznao da je bio oduševljen radovima sveštenika Ferija i Deluza o životinjskom magnetizmu i

hipnozi. U to doba se o hipnozi mnogo govorilo u Nemačkoj, i to do Mesmerove smrti. Liboa su njegovi profesori iz Strazbura odvrtili od namere da krene tim putem. Nakon odbrane doktorske disertacije, zaposlio se u okolini Nansija. Tada mu do ruku dolazi članak profesora Belpoa o hirurškoj operaciji izvršenoj pod hipnozom izazvanom sugestijom.

Libo je tada počeo da se bavi hipnotičkim terapijama. Uprkos ostvarenim uspesima, bogata klijentela ga uskoro napušta zbog podsmehivanja kolega. Libo se tada seli u predgrađe Nansija i donosi odluku da život posveti besplatnom lečenju onih koji prihvate da budu hipnotisani. Libo je dvadeset pet godina ostao usamljen i nepriznat, sve dok ga nije potražio Bernhajm, koji je želeo da sazna razloge popularnosti ovog „nadrilekara”, a potom napisao knjigu koja je Kuea dovela u Nansi.

Libo je odmah zadobio Kueovo poverenje. Kue je bio oduševljen njegovom hipnotičkom moći i hteo je da što pre nauči tehnike izazivanja hipnotičkog sna. Odmah je shvatio šta se sve može postići sa hipnotisanim pacijentom, ali mu je u Liboovoj metodi istovremeno smetalo to što je osoba bila lišena sopstvenog odlučivanja, svedena na mašinu, ili robota, kako bismo mi to rekli. Osim toga, u Bernhajmovoj knjizi je pročitao sledeće: sugestija upravlja najvećim brojem slučajeva hipnoze, a fenomen koji razmatramo su isključivo psihičke prirode.

U stvaranju svoje teorije, Kue se pre svega oslanjao na Liboov praktičan pristup, a uz to se poslužio Bernhajmovim shvatanjem sugestije. Nova teorija bila je veoma jednostavna, da ne kažemo naivna. Kue je čitavog života bio daroviti posmatrač i praktičar, a ne teoretičar. Sve ono što je rekao ili objasnio ostalo je u domenu praktičnih zapažanja, protivno rečitosti i kitnjastom friziranju svojstvenom „suvim teoretičarima”.

Kue je primetio da lekovi daju rezultate u zavisnosti od imaginacije, mašte, odnosno, kako je on govorio, uobraženja bolesnika. Primetio je, takođe, da uobraženje može da bude uzrok mnogih problema. „Uobraženje je slično vodenoj bujici koja odvlači nesrećnika od obale, uprkos svim njegovim naporima.” On daje klasičan primer daske na zemlji koju je moguće preći bez teškoća, i te iste daske „između dva crkvena zvonika”, sa koje se neminovno pada. Na tom slučaju pokazuje kako je volja nemoćna suočena sa snagom uobraženja, koje pojačava vrtoglavicu, strah, nervozu. Isti je slučaj sa drugim oblicima neurotičnog reagovanja, hipohondrijom i sl. Što se, na primer, više naprežemo da se setimo nekog imena, teže nam je; što više nastojimo da se odupremo vrtoglavici, ona postaje jača. To je zakon obrnutog napora, kako ga je nazvao ženevski psiholog Š. Boduen, rekavši: „Svaki put kada se volja i uobraženje nađu u sukobu, uvek i bez izuzetka pobeđuje uobraženje.” U tom sukobu, uobraženje i volja bore se različitim oružjem, nejednake snage. Naša volja se bori svesnim naporom, dok uobraženje koristi oružje iz mračne dubine našeg nesvesnog bića. Jedini način da volja pobjedi jeste da i ona pozajmi snagu od nesvesnog. Da bi se to postiglo, najpogodnije sredstvo je sugestija!

Psiholozi sugestiji priznaju njen nesvesni karakter, ali takođe i njenu osobinu prilagodljivosti i sposobnost svrsishodnog uticaja ka usmeravanju aktivnosti u željenom pravcu. Opšte je poznata sledeća definicija sugestije: „Realizacija jedne ideje pod uticajem nesvesnog procesa.” Kue je konstatovao rezultate koji se postižu pod dejstvom hipnoze, odnosno hipnotičke sugestije, ali isto tako, što je najvažnije, da i sugestija bez hipnoze može pružiti jednake rezultate.

Prema Kueovom mišljenju, sugestijom se moglo postići sve, pod uslovom da se ona koristi na pravi način. On je, takođe, primetio da kod izvesnih ljudi postoji otpor prema

hipnozi i sugestiji. Sugestija koristi samo onima koji je prihvate, „svare” i pretvore u autosugestiju. Kue autosugestiju određuje kao „ideju koju usadimo u sebe”.

Drugo Kueovo otkriće je ukazalo na to da se autosugestija može obrazovati i disciplinovanim putem opuštenog, mehaničkog ponavljanja formule: *Svakoga dana, u svakom pogledu, meni je sve bolje i bolje!* Automatskim ponavljanjem ove formule, svakog jutra i večeri, uspostavlja se jedan spori nesvesni proces koji dovodi do realizacije ponavljane rečenice.

Kueova metoda se oslanja na više ideja. Pre svega, to je strogo razdvajanje volje od autosugestije. Voljno delanje se zasniva na svesnom naporu, dok sugestija deluje nesvesno. Volja uvek podrazumeva naprezanje, što nije slučaj sa sugestijom. Odatle proističe nužni uslov za uspešno korišćenje Kueove metode: mora se isključiti volja i opušteno, bez naprezanja i koncentracije, ponavljati ključna rečenica autosugestije, što omogućava da je nesvesno spontano upija, a zatim dela u pravcu postavljenog cilja.

Na taj način štetno uobraženje, najpre osujećeno, a zatim paralisano ponavljanjem, biva zamenjeno snagom dobro vođene autosugestije.

Ovaj način rezonovanja bio je prihvaćen sve dok ga je Kue širio i popularisao. Ali, posle njegove smrti, stvari su se promenile. Sledbenici i naslednici nisu posedovali njegov šarm i snagu ubeđivanja. U to vreme, javile su se mnoge nove psihoterapijske tehnike, a pre svega Frojdova psihoanaliza. Činilo se da su sve te nove vrste terapija naučnije, utemeljenije i, što nije nimalo nevažno, skuplje, a samim tim i vrednije od Kueove metode. U poređenju s njima, Kueov pristup je delovao romantično i naivno i najčešće je bio ismevan.

Smatramo da bi bilo korisno podići raspravu o vrednosti Kueove metode na viši nivo jer bi se tada našlo osnova da se

njenom autoru oda izvesno priznanje. Naime, autosugestija i volja imaju isti princip usmerenosti ka cilju, koji je za volju svestan, a za autosugestiju nesvestan. Šta se dešava u dubinama našeg nesvesnog, gde se mešaju dejstva uobraženja i emocija, kada se u njega iznova ubacuje magična Kueova rečenica? Da li zaista odgovorno i sa naučnom strogošću smemo tvrditi da ona nema nikakvog uticaja?

Za psihoanalitičare, sugestija je samo simptom, tj. lažna činjenica. Za Kueovu školu, autosugestija je normalna funkcija svesti. Što se obe vrste terapije tiče, smatram da nema osnova za tvrdnju da je jedna zasnovanija od druge, jer spekulativnost psihoanalize nije manje zastranjivanje od Kueove naivnosti i okrenutosti ka praktičnom.

Kueova fetišistička rečenica, izdvojena iz konteksta svrshodnog delanja koji smo pomenuli, sigurno je pružala materijal za ismevanje i ruganje. Naš psihoterapeut, koji se oduševljavao rezultatima postignutim njenom primenom, trebalo je da se seti Bernhajmove rečenice: „Sugestija ne ubija mikrobe.” Ali je, isto tako, sa punim pravom mogao na napade da odgovori ovako: „Sugestija može da izmeni većinu sekrecionih funkcija organizma.” Naime, jedna od najboljih potvrda Kueove koncepcije jeste prihvatanje sugestije od strane medicine. Pedesetih godina ovog veka, nastala je psihosomatska medicina, koja sugestijom leči brojne patološke poremećaje izazvane stresom. Kue i njegova škola su vesnici i pioniri psihosomatske medicine!

Kue nije bio šarlatan. Bio je to jednostavan čovek, pragmatičan i ubeđen u svoja verovanja. Bio je pravi čovekoljubac, bez trunke koristoljubivosti u sebi. Svođenje njegove metode na čuvenu rečenicu, na njene naivne pretenzije i na ironiju koja izvire iz tvrdnje da je autosugestija terapija siromašnih, ne bi bilo primereno Kueovim namerama, a još manje perspektivama koje je naslutio.

Moderna medicina, ma koliko buran i efikasan njen napredak bio, još je daleko od odgovora na sva pitanja koja stoje otvorena pred njom. To posebno važi za ljudsku psihu. Zar u slučaju psihičkih poremećaja koji se obično leče preparatima koji imaju umirujuće dejstvo ne bi bilo bolje da se, umesto olake primene lekova, u nekim slučajevima pokuša sa metodom dobrog g. Kuea?

Žan Tilije

Emil Kue

**KAKO GOSPODARITI SOBOM POMOĆU
SVESNE AUTOSUGESTIJE**

Uvod

Pojam sugestije, odnosno autosugestije, istovremeno je i nov i star koliko i čovečanstvo. Nov je zato što do sada nije bio dovoljno ispitivan i proučavan, a star zato što postoji koliko i ljudska vrsta.

Autosugestija je sposobnost sa kojom se rađamo. Njena ogromna, neizmerna moć, u zavisnosti od okolnosti, može izazvati najbolje ili najgore posledice. Iz tog razloga, poznavanje autosugestije može biti od koristi svakome od nas, a posebno je značajno za lekare, advokate, vaspitače, roditelje.

Ovladavanje njenom svesnom primenom omogućava nam da izbegnemo da kod drugih ljudi nehotično izazivamo štetne autosugestije, koje mogu imati teške posledice. Svesnim stvaranjem dobrih autosugestija vraćamo fizičko i psihičko zdravlje bolesnima, neurastenima i svima drugima koji su, budući nesvesne žrtve prethodnih autosugestija, izgubili pravi put u životu.

1.

Svesno i nesvesno biće

Za razumevanje pojma sugestije, odnosno autosugestije, neophodno je znati da u nama istovremeno postoje dva bića, potpuno odvojena jedno od drugog. Oba su obdarena razumom, ali, dok je jedno svesno, drugo je nesvesno. To je razlog što postojanje ovog drugog obično ostaje neprimećeno.

Postojanje nesvesnog bića može se, međutim, uz malo truda lako dokazati. Dovoljno je analizirati neke pojave i zamisliti se malo nad njima. Evo primera:

Svi znaju šta je somnambulizam, tj. mesečarenje. Mesečar ustaje noću, a da se pritom ne probudi, izlazi iz svoje sobe, oblači se ili ne, silazi niz stepenice, prolazi kroz hodnike i obavlja neke poslove, vraća se u svoju sobu i ponovo leže, a sutradan je veoma iznenađen pošto ustanovi da je posao koji prethodnog dana nije bio uspeo da završi urađen. On je, međutim, bio taj koji ga je uradio, iako o tome ništa ne zna. Koja sila je mogla upravljati njegovim telom, osim one nesvesne, one koja čini njegovo nesvesno biće?

Razmotrimo, takođe, jedan nažalost neretki slučaj alkoholičara u nastupu alkoholičarskog ludila. Pobuđen ludačkim nagonom, dočepaće se bilo kog oružja – noža, čekića, sekire – i udaraće besno po onima koji su se nesrećom zadesili u njegovoj blizini. Kada nastup prođe i on se osvesti, sa užasom će posmatrati sliku pokolja oko sebe, ne shvatajući da je on učinio sve to. Zar u ovom slučaju, takođe, nesvesno nije bilo sila koja je vodila ovog nesrećnika?

Poređenje svesnog i nesvesnog bića pokazuje da je svesno obdareno prilično nesigurnim pamćenjem, dok nesvesno, naprotiv, poseduje izuzetnu, nepogrešivu memoriju koja, a da mi to i ne znamo, registruje najsitnije događaje i najbeznačajnije činjenice iz našeg života. Osim toga, ono lako i bez otpora prihvata svaku sugestiju. A kako nesvesno biće, preko mozga, kontroliše rad svih naših organa, dešava se, ma koliko to izgledalo neverovatno, da ako nesvesno „veruje” da neki organ funkcioniše dobro ili loše, organ zaista počinje da funkcioniše dobro ili loše.

Nesvesno ja ne samo da upravlja funkcijama našeg organizma, već i svim našim postupcima, ma kakvi oni bili. Nesvesno biće nazivamo imaginacijom i, suprotno raširenom uverenju, *ono* pokreće naše delanje, a ne volja. Ono nas nagoni da delamo čak – i povrh svega – i protiv svoje volje, kada postoji antagonizam između ove dve sile.