

Dr.med. Hannes Lindemann

AUTOGENI TRENING

Kako preživjeti stres?

Put k opuštanju, zdravlju i povećanju učinka

Danas je ljudsko zdravlje ugroženo više nego ikada. Unatoč svim uspjesima medicine, bolesnika je sve više. Dvije trećine svih bolesti imaju psihološku pozadinu ili u njima sudjeluju psihološki faktori. Brzi radni i životni tempo današnjice, sve jače umno opterećenje s jedne strane i sve slabije tjelesne aktivnosti s druge, postavljaju čovjekovoj psihi i njegovoj konstituciji veće zahtjeve nego ikada ranije. Prije ili kasnije dolazi do smetnja koje potkopavaju posljednji ostatak čovjekova zdravlja. Tako nastaje pravi začarani krug, kojega ne mogu prekinuti ni najbolji lijekovi. Ostaje nam autogeni trening (AT) kao idealna metoda, ako ne za potpuno ozdravljenje a ono barem kao mogućnost da se život učini podnošljivi-jim. AT pomaže »pogrešno konstruiranom« čovjeku da se prilagodi tehnološkoj epohi.

AT nije ni čarobnjaštvo, ni magija, ni spiritističko pomicanje stolova i slični hokuspokus. AT je znanstvena metoda kojom se snaga predodžbi nastoji autohipnozom prenijeti na tijelo. AT je, dakle, utjecanje na tijelo pomoću snage predočavanja. Tu metodu može naučiti svatko, uz pretpostavku da trenira i da se koncentrira na mir i opuštanje. Ako se na taj način uzmogne osloboditi briga i problema, prekinut će začarani krug modernih bolesti i smetnja lakše i efikasnije

nego svim klasičnim terapijama, hodočasteći od liječnika liječniku.

Tvorac AT-a je profesor dr H. C. Schultz. Umro je 27. rujna 1970. nakon dugog stvaralačkog života, u dobi od 86 godina. Otac mu je bio profesor teologije. Schultz je često govorio da se njegov otac trudio da izgradi nauku o liječenju duše, dok se on samo posvećuje nauci o duševnom liječenju. Posvetio se »psihosomatskoj medicini« koja je ostao vjeran sve do svoje smrti. Radeći u ambulanti za hipnozu, razvio je auto-geni trening tako da je već 1932. godine mogao izaći pred javnost s velikom monografijom pod naslovom »Autogeni trening, popuštanje napetosti uz koncentraciju«.

Tako je AT postao »moda«, a svaka »moda« uspijeva samo onda ako se pojavi u vrijeme kada se za njom ukaže potreba. A potreba za AT-om je danas veća nego ikada prije.

»Autogeni trening je preporučljiv za zdrave ljude, da brzo predahnu i okrijepe se, da povećaju svoju proizvodnu sposobnost, a onima koji su tjelesno oboljeli AT će poslužiti za umirenje, za lišavanje i ublažavanje bolova. Posebno je preporučljiv kod psihovegetativnih sindroma, stanja iscrpljenosti, nesanice, stanja tjeskobe i uznemirenosti (ako nisu odraz istinske duševne bolesti). Postupak je izvanredno i svestrano primjenljiv bilo sam ili u kombinaciji s drugim psiho-terapeutskim metodama.«

autogeni

trening

Naslov originala Überleben
im Stress Autogenes
Training

© Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH
Bertelsmann Ratgeberverlag, München,
Giitersloh, Wien 1973.

S njemačkoga preveo

VLATKO SARIČ

Likovna oprema

IVO FRIŠČIĆ

Dr med. Hannes
Lindemann

Autogeni trening

Kako preživjeti stres

Put k opuštanju, zdravlju i
povećanju učinka

Peto izdanje

PROSV

JETA

ZAGRE

B 1983

Predgovor

Danas je ljudsko zdravlje ugroženo više nego ikada. Čovjek se mora - unatoč svim olakšanjima što mu ih pružaju država, zemaljske vlade, općine, nosioci osiguranja, dobrotvorne i druge organizacije - i sam brinuti da ojača svoje zdravlje. U tu svrhu treba pomoć u raznim oblicima. Jedan od tih oblika pomoći je autogeni trening.

Ova je knjiga namijenjena svima onima koji sudjeluju u tečaju autogenog treninga ili bi željeli sudjelovati u njemu. Takve bi tečajeve zapravo trebali voditi samo liječnici. Taj zahtjev nije, međutim, uvijek ispunjen, a katkad se uopće ne može ispuniti. Zavirimo li u popise predavanja na srednjoevropskim narodnim sveučilištima, vidjet ćemo da svi voditelji tečajeva autogenog treninga nipošto nemaju medicinsko obrazovanje. Isto tako nemaju medicinsko obrazovanje ni sve one bolničarke koje su se posvetile rehabilitaciji bolesnika, učitelji joge i drugi nastavnici koji su u svoje tečajeve opuštanja uvrstili nekoliko vježbi autogenog treninga. U svakom mom tečaju na narodnom sveučilištu u Bonnu ima tečajaca koji već raspolažu određenim poznavanjem autogenog treninga stečenim na taj način. Osim toga brojni su tečajci uzalud pokušavali autogeni trening naučiti autodidaktički - često iz knjiga određenih za liječnike.

Zbog toga su nakladnici ove knjige i njezin autor došli do zaključka da bi bilo od koristi da izdaju opširnu i lako shvatljivu vježbenicu za autogeni trening. Slažu se u tome da bi bilo poželjno da se čitalac tom knjigom služi u suradnji s liječnikom ili sudjelujući u tečaju. Ne pruža li mu se prilika da to čini, za nj će sigurno biti bolje da vježba pomoću te knjige nego da uopće ne vježba. Knjiga pruža tim autodidak-tima jasne upute i propisuje im kako da postupaju, čime je osigurano uspješno izučavanje autogenog treninga.

Pomoć za svakoga

Je li čovjek pogrešno konstruiran?

UNATOČ SVIM USPJESIMA MEDICINE - broj bolesnika se i dalje povećava. Otprilike dvije trećine svih bolesti imaju psihološku pozadinu ili u njima sudjeluju psihološki faktori. To nije ni čudo: brzi radni i životni tempo današnjice, sve jače duševno opterećenje s jedne strane i sve slabije tjelesne aktivnosti s druge, stavljaju na čovjekovu psihi i njegovu konstituciju veće zahtjeve nego što su stavljeni ranije.

U mnogim se pogonima strojevi ne mogu kretati punom brzinom jer čovjek ne može pratiti njihov tempo. U epohi tehnike čovjek je često postao kočnicom. Zbog toga je već skovana uzrečica da je čovjek »pogrešno konstruiran«.

Modernog čovjeka teško opterećuju, to je točno -ali on, osim toga, i sam sebi natovaruje nepotrebne terete koji škode njegovu zdravlju. Natjerava sam sebe i svoju okolinu pa i sebi i njoj postaje teretom.

Prije ili kasnije dolazi onda do smetnji koje potkopavaju posljednji ostatak njegova zdravlja. Pravi začarani krug! Neće se dati probiti ni najboljim lijekovima. Bez obzira na to radi li se o vegetativnoj distoniji koju narod jednostavno naziva nervozom,

odnosno o smetnjama u vladanju u smislu neuroza, o takozvanim bolestima civilizacije ili o jednostavnoj začepljenosti (opstipaciji) - u svakom se slučaju radi o smetnjama, pa bi i liječnik i bolesnik trebali surađivati na tome da se te bolesti izliječe ili barem ublaže.

Ovdje se autogeni trening (AT) nudi kao idealna metoda, kao put za povećanje učinka i za ozdravljenje ili jednostavno kao mogućnost da se život učini podnošljivim. AT pomaže »pogrešno konstruiranom« čovjeku da se prilagodi tehnološkoj epohi.

Znanstvena metoda

Mnogi ljudi imaju nejasne predodžbe o tome što je AT. U njemu gledaju čarobnjaštvo ili magiju, i pomišljaju na spiritističko pomicanje stolova i slične hokus--pokuse. Drugi predočuju sebi da ljudi koji se bave autogenim treningom obavljaju to na sportskim igralištima. Vrlo malo ih zna da se ovdje radi o znanstvenoj metodi, o autohipnozi pomoću koje se nastoji snagu predodžbi prenijeti na tijelo. Tako, na primjer, nakon slikovne predodžbe težine slijedi stvaran osjećaj težine sve dok se nakon kratkog vremena ne pokaže težinsko stanje u olabavljanju mišića. Prijenos sa psihičkog na fizičko područje moguć je samo onda ako fizičko i psihičko sačinjavaju jednu cjelinu. »Čovjekom upravlja njegova psiha.« AT je, dakle, utjecanje na tijelo pomoću snage predočavanja. Ono se odvija - kako naglašava tvorac te metode, neurolog J. H. Schultz - »u koncentraciji na popuštanje napetosti« o kojoj će biti govora u slijedećem poglavlju.

Tu metodu može naučiti svatko - izuzevši predškolsku djecu - uz pretpostavku da trenira i da se koncentrira na mir i opuštanje. Tko se zatim pomoću AT-a uzmogne osloboditi briga i

problema, probit će začarani krug modernih bolesti i smetnji. Imat će uspjeha. Mnogi sudionici tečaja oslobodili su se putem AT-a, vlastitom snagom, poteškoća zbog kojih su trpjeli po nekoliko godina. Sami su svladali boli i tjelesne nedostatke, bojazni i strah, nesigurnost i tremu, te brojne druge teškoće koje su ih prije tjerale od jednog liječnika do drugoga.

Za njih su to bili slični vrhunski učinci kao što su bili oni što sam ih sam, zahvaljujući AT-u, polučio na jednom drugom području. Iz moje se pustolovine može razabrati kako ta metoda utjecanja na samog sebe raznoliko pomaže onome koji je usmjereno i sistematski primjenjuje.

Pokus izveden na samom sebi

Radeći godine 1952.. u Casablanci, upoznao sam ondje francuskog kolegu po struci Alaina Bombarda koji je tvrdio da će kao »dobrovoljni brodolomac« u gumenom čamcu za spašavanje bez ikakvih zaliha hrane i pitke vode odjedriti preko Atlantika. Među ostalim, iznio je jednu vrlo opasnu tvrdnju, da brodolomci mogu piti morsku vodu.

Budući da se nitko nije javljao da se usprotivi tim smrtonosnim teorijama, osjetio sam se kao liječnik i jedriličar ponukanim da sam izvršim pokus i time opo-vrgnem Bombardove teorije. Jedrio sam već kao srednjoškolac u Ratzeburgu, a kasnije i - sam samcat ->»jednoruko«, kako se to kaže u jedriličarskom žargonu - na Atlantiku.

Pri tom nipošto nisam imao na umu samo pitanje slane vode. Zanimali su me i drugi problemi brodolo-maca, na primjer problem prehrane, održavanja zdravlja i izbjegavanja opasnosti na otvorenom moru. U ono su vrijeme sigurnosne mjere za

posadu i putnike na brodovima bile nedovoljne. To sam dobro znao iz iskustva stečenog na nekoliko putovanja brodovima.

Kako sam u međuvremenu primio zaposlenje u Liberiji, odabrao sam za svoj pokus kao plovilo kanu sa zapadnoafričke obale, takozvani kru-kanu. U toj sam orahovoj ljusci godine 1955. za 65 dana prejedrio preko »velike bare«, a zatim odjedrio dalje prema svom konačnom cilju, otoku Haiti, sestrinskoj republici Liberije. Dakako da sam se radovao što sam živ i zdrav stigao onamo, ali što je vrijeme od toga mog putovanja više odmicalo, to sam se osjećao sve nezadovoljniji. Uspio sam, doduše, sabrati važna iskustva o tome kako da čovjek preživi na otvorenom moru, ali jedna mi stvar nije uspjela: nisam uspio ovladati psihološkim problemima vezanim uz takvu plovidbu. Za nju sam se fizički, tehnički i navigatorski pripremio pažljivo, ali psihički se nisam pripremio. Uslijed toga sam zapao u krajnje opasnu krizu koja je mogla i kobno završiti. Znao sam da je više brodolomaca izgubilo život zbog panike, straha i očaja nego zbog fizičkih nevolja i da psiha općenito brže popušta od tijela. Zato sam stao sam sebe pitati kako bi se moglo utjecati na psihu, pa čak steći i njezinu pomoć. Odgovor je bio AT. Autogeni trening imao je postati moje »tajno oružje«.

Odlučio sam, dakle, da ponovo pođem na putovanje. Jasno da to mnogi ljudi nisu mogli shvatiti. Ne bi imalo smisla da sam uzeo isti čamac. Morao sam, naprotiv, uzeti još manji. Na tržištu je postojao samo jedan manji: serijski sklopivi čamac.

U serijskom sklopivom čamcu preko Atlantika

Na temelju svojih iskustava s kanuom uspio sam sklopivi čamac, inače potpuno neprikladan za more, tako pregraditi i

pojačati da su mi se znatno povećali izgledi da živ i zdrav prebrodim tu pustolovinu. Sad je sve ovisilo jedino o meni.

Smatrao sam važnim da svoj pothvat provedem tako da javnost ne dozna za njega. Osim šačice prijatelja, nitko nije znao za taj plan, pa ni moji roditelji. U ono vrijeme nisam još bio oženjen. Sve troškove za taj pothvat platio sam sam. Sve mi je to dalo slobodu u pogledu odlučivanja, što me učinilo neovisnim i od čega je pritjecala snaga. Trebalo je mnogo samodiscipline da se izdrži program fizičkog i psihičkog treninga, kako bih - kao što to lijepo zvuči - »ovladao svojom hrabrošću«. Svi moji prethodnici životom su platili svoju smionost.

Tko se upusti u takvu pustolovinu, mora znati što je uopće kadar izvesti. Mora poznavati granice, svoje vlastite i one svoga čamca. Daljnja pretpostavka za mene je bila vjera - vjera u dvostrukom pogledu. Čvrsta vjera u uspjeh je prvi korak prema ostvarenju; to vrijedi za svaki pothvat. Osim toga, pozitivni tokovi misli smiruju i opuštaju. Vjera znači povećanje snage. Međutim, vjera i molitva u religioznom smislu učinili su mi se previše pasivnima. Trebao sam više: aktivnu pomoć podsvijesti, usmjerenu terapiju protiv stanja slabosti što sam ih mogao očekivati. Ovdje mi je trebao pomoći AT.

Uspjelo mi je

Nakon rata sudjelovao sam u Hamburgu na tečaju AT-a koji je pohađalo više od stotinu liječnika. Vodio ga je sam Schultz. Budući da sam, dakle, svladao osnovne vježbe, prešao sam tek šest mjeseci prije zamišljenog datuma putovanja na to da u dublje psihičke slojeve ucijepim prvo »geslo«, kako Schultz naziva formule autosugestije: »Uspjet ću!« Kad bih navečer za vrijeme treninga zaspao, posljednja bi mi misao bila: »Uspjet ću!« Ujutro

sam se odmah koncentrirao na to. I u toku dana još sam jednom, rano po podne, trenirao na prokušani način.

Sugestivne formule može čovjek sam sebi govoriti i između vježbi, a i trebao bi ih govoriti - dok hoda, sjedi, jede, u svim prikladnim i neprikladnim situacijama. Čovjek živi s tim geslom, identificira se s njim, tako da mu ono postane drugom prirodom i da je svaka stanica njegova tijela ispunjena tim: »Uspjet ću!« Taj moto postaje »sadržaj života«.

Pošto sam otprilike tri tjedna proživio sa svojim geslom »Uspjet ću!«, »znao« sam da ću živ i zdrav svladati put. Uvijek iznova pokušavao sam aktivirati podsvijest kako bih u snu ili kao neki »unutrašnji glas« dobio odgovor na pitanje: Je li moje putovanje i moralno opravdano? Hoću li sretno stići na cilj? Odgovor je bio osjećaj »kozmičke sigurnosti«, kozmičke zaštićenosti, vrlo sličan religioznom, možda čak i identičan s njime. Tek kad me je taj osjećaj prožeo i ponio, konačno sam se odlučio da krenem na put.

Za vrijeme plovidbe preko oceana taj mi se moto automatski uvijek ponavljao kad je trebalo svladati neku krizu. Pogotovu onda kad sam se prvi put izvrnuo, upravo me je osupnulo kad je jednom iz tame izniknulo geslo: »Uspjet ću!«, koje me je povelo, potreslo i gotovo opojilo.

U sebe sam morao usaditi još dva druga gesla, kako sam to opisao u svojoj knjizi »Sam preko oceana«. Njihovom sam pomoći postao toliko osjetljiv protiv halucinacija, što sam ih morao očekivati, da bih se potpuno razbudio čim bi me halucinacije napale.

Ta su mi gesla za vrijeme najopasnijih sati plovidbe djelovala kao duševni potporanj; pogotovu onda kad mi se čamac pedeset sedmi dan puta izvrnuo pa sam dugačku burnu noć morao ležati na klizavom prevrnutom čamcu prije nego što sam ga u ranu zoru uspio okrenuti.

Kako duboko mogu biti takva gesla usidrena u podsvijesti, pokazuje njihova slijedeća primjena.

Pravac: zapad!

Moje odlučno četvrto geslo glasilo je: »Pravac zapad!« Cim bih ma i najmanje skrenuo s kursa prema zapadu, trebalo je u meni automatski zazvoniti »Pravac zapad«. Nisam smio dopustiti da me na to podsjeti tek golemi val što bi zdrobio moj čamac i trgnuo me iz delirija u koji sam zapao zbog toga što sam premalo spavao.

Za vrijeme posljednjih osamnaest dana pratili su me oštri i olujni pasatni vjetrovi, pa sam zbog nespavanja bio gotovo izbezumljen. »Iluzije« su me dovodile do pogrešnih zaključaka o tome kako se kreće moj čamac. U toj burnoj okolini ispunjenoj tutnjavom čuo sam često kako mi grebeni valova koji su se šumeći valjali kraj mene glasno dovikuju »Wessst«¹.

Tako se u meni oglašavalo geslo »Pravac zapad«. Onda bi se iz dubine moje podsvijesti poput munja javljala priviđenja. Jednom sam najjasnije vidio nekog Afrikanca i - činilo mi se - upustio se s njim u razgovor: »Kamo plovimo?« - »Mom gospodaru.« - »Gdje živi tvoj gospodar?« - »Na zapadu«, odgovorio je Crnac. Riječ zapad me je odmah probudila pa sam smjesta pogledao na kompas da ispravim smjer plovidbe.

Taj primjer pokazuje kako se gesla mogu probiti čak i kroz halucinacije. To je nešto novo u medicini. Ali ono nam pokazuje i to da gesla mogu djelovati jednako jako kao posthipnotičke sugestije.

Još se nikad neki čovjek nije tako domišljato pripremio za neku pustolovinu. No ni ja u ono vrijeme nisam znao kako će moja gesla djelovati kasnije na moru. Pa upravo na tom primjeru može se dokazati koliko ona mogu pomagati i kako pod određenim okolnostima mogu spasiti čak i život. U slučajevima u

¹ West - na njemačkom zapad. (Op. prev.)

kojima se radi o golom preživljavanju trebalo bi nakon tog pokusa što sam ga izveo sam na sebi primijeniti AT kao preventivu. - Svatko može u opuštanju postignutom pomoću AT-a »usvojiti« takve formule ili gesla. Svakodnevni nam život pruža dovoljno različitih položaja u kojima nam one mogu pomoći. Sigurno je, uostalom, da ih svatko može koristiti za usavršavanje svoje ličnosti.

Autogeni trening u »prodavaču duša«

Schultzov se trening može provoditi posvuda, pa i u malom čamcu. Razumljivo je da sam, kao svaki sportaš koji želi postići vrhunske uspjehe, nekoliko puta dnevno trenirao u »prodavaču duša«¹. To je bilo neizbježno. Predočite samo sebi: 72, dana sjediti, dan i noć. Morao sam dobiti rane na stražnjici. Zato sam, dakle, redovito u određenim vremenskim razmacima, koji su pri burnom vremenu bili kraći, sugerirao sam sebi osjećaj topline na stražnjici, što je najlakša vježba autogenog treninga. Na taj sam način zaštitio svoju stražnjicu od rana što ih izaziva sjedenje i slana voda. No to je imalo i druge razloge. Tko se autogeno opušta, štedi snagu i kalorije: on živi ekonomičnije od onoga koji živi u nekoj grčevitoj napetosti.

Temeljito opuštanje stvara osjećaj zadovoljstva. Tko se može pravilno opustiti, zaboravlja svoj prirodni strah. Smanjuje mu se potreba za spavanjem, popušta nemir koji ga hvata pri sjedenju, i čovjek sjedi toliko opušteno da mu sjedenje ne zadaje poteškoća.

Čitavo vrijeme, kod jedrenja, kod AT-a, pa čak i spavajući, morao sam nogama pritiskati pedale koje pokreću kormilo. Početniku neće uspjeti da obavlja oboje - da upravlja čamcem i da

¹ Doslovni prijevod njemačke riječi *Seelenverkdufer*: tako se naziva nestabilni čamac koji se lako izvrne. (*Op. prev.*)

provodi AT. Za iskusnog čovjeka je to, naprotiv, nešto što se samo po sebi razumije. Njemu se sve pretvorilo u refleks, u naučenu reakciju.

AT mi je popravio raspoloženje već prije nego što sam krenuo preko oceana, a za vrijeme mukotrpne plovidbe ublažio bojazni, brige i bolove, ali i mnoge druge teškoće. Pomoću AT-a sam bar donekle uspješno svladao najteži problem te plovidbe, problem spavanja. Zapravo, praktički mi je tek AT omogućio moju pustolovinu. Njemu zahvaljujem što sam sretno stigao prijeko. Pa ipak: sve ako čovjek ne znam kako dabro vlada AT-om, neke se stvari ni pomoću njega ne mogu postići. Zato je uvijek dobro surađivati s liječnikom. On može pokazati nove putove, opomenuti pred zabludama i pomoći da se spriječe nezgode.

Kad se mladi ljudi upuštaju u takve »nemoguće« pustolovine, trebalo bi da stalno imaju pred očima: sklopivi čamci ne spadaju na more, to je dokazala upravo moja plovidba. Više od stotinu ljudi iz različitih dijelova svijeta pokušali su izvesti to isto ili nešto slično i samo je jedan ostao na životu. Zahvaljujući autogenom treningu. Tu sam sreću uvijek osjećao kao neku osobitu milost, a istodobno i kao obavezu.

Pozitivne predodžbe znače uspjeh

Uspjeh počinje već s predodžbom uspjeha. Zbog toga sam prije nego što sam na sklopivom čamcu krenuo na plovidbu morao svoje geslo: »Uspjet ću!« tako duboko usaditi u sebe da mi praktički nije preostalo ništa drugo nego da uspijem. »Sve ako se i deset puta izvrneš, ipak ćeš zdrav i čitav stići prijeko«, govorio sam sam sebi prije odlaska. Za vrijeme plovidbe to mi je uvjerenje omogućilo da sretno svladam oba izvrtanja.

Tko se odluči za autogeni trening, treba misliti samo na uspjeh. Kad se čovjek jednom u životu probije do

neke odluke - dakako uvijek tek pošto je odvagnuo sve okolnosti - mora iz misli istjerati sve sumnje i sva oklijevanja. Tim će putem poći k uspjehu, k cilju, što ga je sam odabrao. Tko izgubi cilj iz vida, spotaknut će se o samoga sebe, o svoje vlastite besciljne predodžbe.

Napoleon je jednom rekao: »Predodžba vlada svijetom.« Zbog toga je sa sanducima s pijeskom vježbao raspoređivanje četa za bitku. Nije, dakle, čudo da je položaj na bojištu uvijek shvaćao malo bolje od svog protivnika.

Ako smo, dakle, razabrali cilj, krenimo ravno naprijed. Veliki cilj bez ikakvih zapreka uopće ne postoji. Poteškoće spadaju u svakodnevni život. Radi se samo o tome da ne precjenjujemo te zapreke. Međutim, bez izdržljivosti se ne može polučiti uspjeh. Zato ne kažemo bez razloga da je to trening koji proizlazi iz čovjeka samog -upravo »autogeni trening«. Tko vježba, svakako čini i pogreške. Te nas pogreške ne smiju, međutim, pokolebati, a pogotovu nas ne smiju navesti na to da odustanemo od pothvata. Predodžba što je imamo sami o sebi smije poznavati samo uspjeh. To ne možemo, međutim, naučiti od danas do sutra. To treba vježbati. Neprekidno trenirati. Svakog dana po nekoliko puta utuvljivati u svoju podsvijest. »Ništa nije uspješnije od samog uspjeha.« Na dulji vremenski rok postizava svaki čovjek samo toliko uspjeha koliko to očekuje od samog sebe. Pozitivne predodžbe znače uspjeh - i to upravo kod AT-a. A vrlo često mogu značiti i ozdravljenje.

Bolesni zbog negativnih predodžbi

Mnogi se ljudi poistovjećuju sa svojim pogreškama. To počinje već u školi. »Matematiku ne svladavam.« Kod kuće čuje dijete kako mu otac ili majka potvrđuju: »To nam je u obitelji, i ja sam uvijek imao jedinicu iz matematike«. Katkad uzrok tog neznanja leži samo u tome što nastavnik matematike nije znao dovoljno jednostavno protumačiti matematičke zakone.

I neuspjesi su reakcije na koje se čovjek lako priuči. To vidimo kod ljudi koji mucaju. Kod posve malog djeteta su poteškoće u govoru nešto normalno. Kod većine djece one se gube, ali kod nekih traju malo dulje. Ako se sad poremeti djetetova predodžba o samom sebi, ako se ono poistovjeti sa svojim neuspjesima, odnosno ako ih očekuje, te će se teškoće nastaviti. Ali ako isključimo te naučene reakcije — na primjer pomoću hipnoze - bit će istodobno isključeni i mehanizmi koji dovode do govornih smetnji: hipnotizirani mucavac govori bez pogrešaka.

Ponekad izazivaju smetnje čak i usputne i bez ikakve zle namjere izrečene primjedbe. Kako brzo može doći do toga, neka pokaže primjer iz jednog od mojih AT-te-čajeva za uznapredovale. Neki sudionik je na dotadašnjim satovima tečaja nakon meditiranja redovito opisivao »normalne« slike. Međutim, budući da se jednom prilikom sat tečaja zavukao i vani su već čekali drugi tečajci, preskočio sam ga rekavši: »Vi ionako imate uvijek normalne slike, prijedimo dakle odmah na ...« Slijedećeg sata nastave taj je čovjek opet vidio normalne slike, ali su sve stajale naglavce. Odmah sam se sjetio ovog ne baš potpuno pravilnog postupka, te sam mu mogao objasniti zbog čega slike stoje obrnuto. Nakon toga su mu se ponovo javljale običajne slike meditiranja.

Bolesne misli, bolesni ljudi. Pustimo li da u nama žive negativne predodžbe o samom sebi, znači da sami sebe mučimo; to je kao polagano samoubojstvo.

Wilhelm von Humboldt (1767-1835) rekao je jednom vrlo optimistički da će doći vrijeme u kojem će se smatrati sramotom da je čovjek bolestan pa će se bolest

smatrati odrazom izopačenih misli. Njegov prijatelj Goethe (1749-1832) iznio je poetično: »Ono što u sebi hranimo, to raste; to je vječni prirodni zakon.«

Postupati tako kao da...

Metoda da postupamo tako kao da smo zaista ono što bismo htjeli biti, veoma je stara. Vjerojatno su je uvijek iznova »otkrivali« i »oživljavali«. U svojoj maloj raspravi »O snazi čudi« Kant spominje da se prema brigama -i poteškoćama što mu ih zadaje njegovo tijelo vlada tako »kao da ga se to uopće ne tiče«. Čovjek se mora vladati kao da je zdrav. Čovjek, iako opterećen, mora se vladati i kretati tako kao da je potpuno slobodan i opušten. »Vanjsko oponašanje sklada uvijek vodi i do unutrašnjeg sklada«, znao je i Kant. S tom ozbiljnom igrom moramo nastaviti sve dotle dok nam ona ne postane drugom prirodom.

Metoda »postupati kao da...« dokazuje isto što i naš AT; predodžbe su najprirodnije, najjednostavnije i najjeftinije sredstvo za očuvanje zdravlja. A često su i najdjelotvornije sredstvo. Svatko se može poslužiti auto-genim treningom, svatko može sam sebi pomoći, svatko može misli koncentrirati na svoje ozdravljenje. Treba samo smoći hrabrosti da se liječi, onu istu hrabrost koju je uspio steći Kant, čovjek slabe tjelesne konstitucije i vječno boležljiv.

Osim velikog američkog filozofa R. W. Emersona (1803-1882.) i Prentice Mulford (1834-1891) je neumorno naglašavao snagu duha: »Ako ti tijelo pokazuje nedostatke i slabosti, ne obaziri se na njih već radije gledaj savršenu prasiliku samog sebe. Pozitivno se odnosi prema svom tijelu kao alatu duha u svim njegovim stanicama, organima i udovima kao nečem što je sposobno za

život i zdravo. Nemoj sam sebe ni trenutka osjećati i gledati kao bolesnika vezanog za postelju, pa ni onda ako ti je tijelo prolazno zapalo u taj položaj. Naprotiv, gledaj u duhu sam sebe kao da tijelom i dušom sudjeluješ u nekoj igri ili na nekom natjecanju kako bi životna snaga u tebi bila potaknuta da se potpuno razvije i aktivira. Svakog jutra potvrdi sam sebi da se osjećaš bolje i sanjaj o tome i danju i noću tako dugo i uporno dok ti se san ne ostvari.«

I iz tih riječi govori nam ono poznato »postupaj tako kao da ...« To se i kasnije neprekidno iznova ponavlja u brojnim laičkim spisima. Tako, na primjer, isusovački redovnik i psiholog Antonin Evmieu savjetuje da se držimo tako kao da smo onakvi kakvi bismo željeli biti (*faire comme si*). Popuštanje napetosti u AT-u možemo ubrzati geslom »postupati tako kao da...« Svakako bismo trebali nekoliko puta dnevno, pogotovu u osobitim situacijama, ispitati jesmo li se zaista opustili i vladali se kao da smo potpuno opušteni.

o snazi predodžbe

Snagu pozitivnog razmišljanja nipošto nije »otkrio« moderni i napredni svećenik N. V. Peale iz New Yorka - mudrost da »duh pokreće materiju« (Virgilije, 70-19. pr. n. e.) prastara je. I zaista: »Svatko poznaje snagu imaginacije. Nitko ne sumnja u to da ljudi mogu oboljeti samo zato što su umislili da su bolesni. Nije li onda isto tako moguće i beskrajno bolje da zamišljamo kako smo zdravi?« pita veliki liječnik Hufeland (1762-1836) u predgovoru malo poznate i već spomenute rasprave glasovitog filozofa Immanuela Kanta čiji naslov »O snazi duha, da samom voljom ovlada svojim bolesnim osjećajima« potpuno pristaje uz ono što mi namjeravamo provesti.

Liječnik i pjesnik Ernst von Feuchtersleben (1806. do 1849) htio je poći još dalje od Kanta: »Ne želimo samo ovladati osjećajima, već po mogućnosti i samim obolijevanjem.« U predgovoru petom izdanju njegove knjige »Dijalektika duše« stoji: »Svatko treba nastojati da razvije snagu misli u sebi«, i »Dajte duhu njegovu snagu i tisuću bolesti će se ugasiti.«

Upravo to želimo postići našim autogenim treningom. Međutim, AT je znanstveno prokušan i opisan put, na kojem laik ne može ni zabrazditi ni zalutati. On je nešto više od autosugestije.

Misli posjeduju snagu ostvarenja. Slobodan je samo onaj koji vlada svojim mislima. Do određenog stupnja vrijedi to i da osjetimo bolest: »Ni jedan uistinu slobodan čovjek ne može biti bolestan!« rekao je u tom smislu pjesnik Christian Morgenstern (1871-1914). Zdravlje je, dakle, nužna posljedica pozitivnog odnosa prema životu. Teško bi nam, uostalom, bilo da to statistički dokažemo. Liječnici će nam, međutim, potvrditi da pozitivno orijentirani ljudi rijetko oboljevaju, a ako jednom stvarno obole, ozdravit će brže od ljudi koji su zarobljenici svojih vlastitih sumnjičavih i negativnih predodžbi. Drugim riječima:

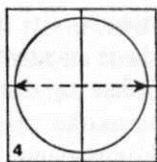
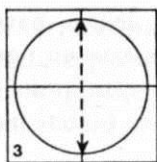
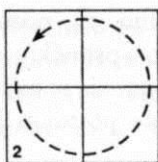
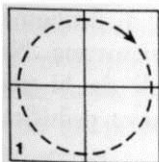
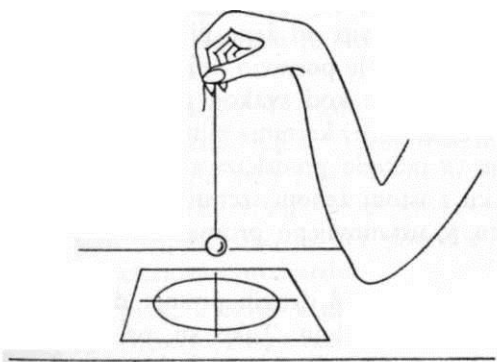
*Negativne predodžbe su gore od raka
i srčanog infarkta.
One su bič čovječanstva.*

Svatko sigurno poznaje ljude koji su oboljeli zbog čistog utvaranja. Poznajem mnoge ljude koji su nakon dugih godina u toku kojih su pobolijevali i obilazili liječnike, na kraju ozdravili - zahvaljujući pozitivnim predodžbama stečenim u AT-u. Prema motu: »Ono što mislim, to ću postati. Svatko je ono što misli da jeste.«

Pokus s njihalom dokazuje koliko je organizam prožet mislima.

Pokus s njihalom

Naše se njihalo sastoji od uzice dugačke 15 do 30 centimetara kojoj je na kraju privezan kakav mali čvrsti predmet, na primjer prsten. Na papiru narišemo veliki krug, koji ćemo okomitom i vodoravnom crtom razdijeliti na četiri jednaka dijela. Drugi dio uzice držimo palcem i kažiprstom. Najbolje je da se pri tom laktom oslonimo na stol. Njihalo se može kretati u različitim smjerovima, a da mu pri tom svjesno ne pomažemo. Ne samo što na te pokrete možemo mislima utjecati, već ih možemo, štoviše, i unaprijed odrediti; njihalo će već nakon nekoliko sekundi izvoditi one pokrete na koje smo se intenzivno koncentrirali. Želimo li, dakle, da se kreće okomito, da se udaljuje od tijela i opet vraća prema njemu, moramo vrlo intenzivno zamisliti taj pokret. Pri



tome držimo prste što mirnije možemo. Čim namjerno pomognemo, odmah ćemo osjetiti razliku u pokretu.

Tko se može dovoljno koncentrirati, tko sebi intenzivno predoči pokret, tome će pokušaji uspjeti. Mnogim ljudima uspijeva taj pokušaj s njihalom bolje i brže ako neprekidno promatraju pokrete njihala nego ako pokus izvode sklopljenih očiju.

Za nas je taj pokušaj samo jedan dokaz više da se samim predodžbama, dakle zamišljanjem, mogu izazvati fizičke reakcije kojih nismo svjesni.

U Sjedinjenim Američkim Državama takva se njihala već godinama mogu kupiti u trgovinama. Navodno se pomoću njih može predskazati budućnost. Uostalom, kod velikog broja pokusa sigurno se ponekad može nešto slučajno i pogoditi. Ali općenito se na pitanje o nečem što je izvan naše svijesti to češće dobivaju pogrešni odgovori što se više određenih želja skriva iza tih pitanja.

Neki je mladi službenik pokušao putem njihala doznati treba li se rastaviti od žene ili ne treba. Na svih petnaest pitanja što ih je postavio njihalu dobio je odgovor »da«, pri čemu je kod svakog pokusa za odgovor »da« odabrao drugi smjer kretanja njihala. Srećom nije bio uvjeren da je ta metoda predskazivanja pouzdana te je danas u braku s istom ženom sretniji nego što je ikada ranije bio (to je ustanovljeno promatranjem nakon pet godina).

Pa ipak možemo kod drugih pitanja dobiti i takve odgovore koji nas začuđuju. Tako su, na primjer, dva sudionika tečaja pitala je li njihova bolest pretežno psihički uvjetovana. Njihalo je prvome odgovorilo da je njegov čir na želucu navodno 75 posto, a drugome da je njegova astma 90 posto »psihički« uvjetovana. Ni jedan ni drugi nisu prije toga ni pomišljali da bi pri nastanku njihove bolesti mogla postojati kakva psihička komponenta.

Smrt uslijed pogrešnih predodžbi

Da čovjek može oboljeti zbog pogrešnih predodžbi, zbog umišljanja, to nam je još razumljivo. Ali tko bi odmah pomislio na smrt? Međutim, takve se stvari ipak događaju kod tabua. O njima je pisao Albert Schweizer. U zapadnoj Africi, ali i u nekim drugim dijelovima svijeta, dobiva novorođenče svoj posebni tabu. Tako mu je, na primjer, zabranjeno da ikad u životu pojede bananu. Prekrši li dotični čovjek svoj tabu, mora umrijeti. Ubija ga predodžba da je učinio nešto što se protivi plemenskim pravilima. Za vrijeme mog boravka u Lambareneu pripovijedao mi je Schweizer o jednom takvom slučaju. Neki se Afrikanac unesrećio i onesvijestio. Kad je nakon duljeg vremena došao k svijesti, ali još nije mogao jasno misliti, nahranili su ga kašom od banana. Nismo morali dugo čekati na reakciju. Tek što je taj čovjek doznao da je prekršio tabu, premda bez vlastite krivnje, odmah je legao da umre. Valjalo nam je uložiti mnogo napora da ga održimo u životu.

Za one dvije godine što sam ih proveo u Liberiji, doživio sam samo jedan takav slučaj. Radilo se o nekoj ženi koja je prekršila svoj tabu. Pomoću lijekova koje smo joj dali kao neku vrstu »protuotrova« i jedne hip-notičke seanse uspjeli smo je bez poteškoća osloboditi od njezine smrtonosne predodžbe.

Mađarski pisac I. Rath-Vegh opisuje u svojoj knjizi »Šarene pripovijesti« (Tarka historiak, Budimpešta 1964) povijest dvorske lude Gonelle koji je prestrašio svog vladara i zato bio stavljen pred sud. Osudili su ga na smrt, svezali mu oči i položili ga na krvnički panj. Krvnik mu je, međutim, umjesto da mu odsiječe

glavu, imao na kneževu zapovijed samo na zatiljak izliti zdjelu hladne vode. Čim ga je pogodio mlaz hladne vode, čovjek je umro od straha.

Sličan slučaj opisuje mađarski liječnik Istvan Hardi. Nekog su radnika zabunom zatvorili u automobil-hladnjaču. Smatrao je da je hladnjača u pogonu. Slijedećeg jutra našli su tog čovjeka mrtvog i to sa svim simptomima smrzavanja. Pri rekonstrukciji nesreće ispostavilo se, međutim, da rashladni agregat uopće nije bio uključen. Čovjek je, dakle, umišljao sebi da će umrijeti od smrzavanja - pa se tako i dogodilo.

Psihijatru E. Wiesenhiitteru zahvaljujemo slijedeći izvještaj: Neki je monter trebao izvršiti određene popravke na dalekovodu. Pri tome je nespretno dodirnuo žicu za koju je pretpostavljao da njome protječe struja. Ostao je na mjestu mrtav. Pri analizi nezgode ustanovljeno je da je struja bila isključena.

Bez obzira jesu li ta tri nesretnika - a oni su ovdje spomenuti umjesto brojnih drugih - umrli zbog autosugestije ili od straha, njihova je smrt svakako bila psihogene prirode.

Novo znanje, nova nada

Ako krive predodžbe mogu uzrokovati čak i smrt, ako negativne predodžbe mogu ubrzati umiranje, onda će također biti moguće i to da se pozitivnim predodžbama umiranje odgodi. Da je tome tako, potvrdit će svaki brižan i iskusan liječnik. Ljudi nisu uvijek pažljivi. Jednostavno ne zapažaju ono što se protivi njihovom uvjerenju. Sjetimo se samo svećenika koji nije htio pogledati kroz Galilejev dalekozor, rekavši da bi time možda izgubio vjeru.

U knjizi »Liječenje beznadnih bolesti vlastitom snagom«, objavljenoj godine 1928. u Jeni, opisao je C. Hamburger brojna

neočekivana izliječenja koja su u većoj mjeri pobudila zanimanje laika no što su uspjela savladati skepsu stručnjaka.

Švicarski psihijatar Charles Baudouin izvještava o slijedećem poučnom slučaju: Neki otorinolaringolog bio je uvjeren da jedna žena oboljela od raka u grlu može poživjeti najviše još tri mjeseca. Kad ju je nešto kasnije ponovo pregledao, jako se začudio; tumor se vidno smanjio. Pacijentica je priznala da se liječi snagom volje da ozdravi, a liječnik je bio dovoljno razborit da je u tome podrži.

Bolesnično se stanje nekoliko mjeseci popravljalo, a onda se iznenada bolesnica preselila u drugi stan, a njezini novi znanci uzdrmali su u njoj povjerenje u metodu takvog liječenja, tako da je postala nesigurna. Na liječnikov se savjet ponovo preselila u drugi stan i ubuduće nije ni s kim govorila o svojim problemima. Stanje se opet popravilo i održalo se nekoliko godina.

Znamo da snaga predočavanja katapultirana pomoću AT-a predstavlja najdjelotvorniju silu u borbi protiv naših malih i velikih teškoća, ma kakve one bile. Poduprta čvrstom vjerom, snaga predodžbi i odluka može stvarno »premješati brda«.

*Nada, čvrsta vjera, povjerenje,
namjere, životni ciljevi -sve su to
faktori koji liječe.*

Naprotiv, bezizlaznost i život bez smisla i cilja su faktori smetnji. To nam potvrđuju iskustva što ih stječemo svakog dana. To nam dokazuju sudbine brodo-lomaca. Čak i pokusi provedeni na životinjama potvrđuju da je nadanje faktor koji produžuje život. Tako su štakori prigodom nekog pokusa bačeni u bazen pun vode, gdje su nakon određenog vremena uginuli. Pokus je ponovljen, ali su štakori spašeni neposredno prije nego što su uginuli od iscrpljenosti. Kad su te spašene štakore zatim zajedno s drugim štakorima, koji nisu stekli to iskustvo, ponovo stavili u bazen s vodom, oni su uginuli mnogo kasnije od ostalih.

Takvi pozitivni faktori igraju ulogu i kod našeg treninga - ali u posve drugom obliku. Pozitivna iskustva i iskrena pripravnost mogu povoljno djelovati na učinak i povećati ga.

Novo znanje znači uvijek novu nadu. Mnogi ljudi pate zbog sebe ili zbog drugih. Ne samo da bi oni sami morali napeti svu snagu tražeći izlaz, već bi čak i država, socijalno osiguranje i osiguravajuća društva morali u okviru svog djelovanja' potpomoći psihohigijenska nastojanja. AT je djelotvorna metoda da se ovdje pomogne. To je praktična pomoć u životu. Može pomoći svima koji nastoje steći psiho-socijalno zdravlje. Kad već u psiho-socijalnom području ne možemo biti savršeni, morali bismo bar nastojati da to pomognemo.

U psiho-socijalnom pogledu smo tako nezreli, tako nesavršeni, da bi nam dužnost bila da se bavimo auto-genim treningom. No bez obzira na to radi li se o rukovodiocima ili o tajnicama, o pripadnicima slobodnih zvanja ili o radnicima, svi u tom pogledu imaju poteškoća koje u krajnjoj liniji premašuje samo katastrofalno velik manjak prilika da provedemo autogeni trening. Stručne organizacije koje se bave različitim oblicima liječenja snagom volje, morale bi aktivnije potražiti izlaz iz toga teškog položaja.

2

Osnovne vježbe autogenog treninga

Johannes Heinrich Schultz

TVORAC AT-A JE PROFESOR DR DR H. C. SCHULTZ. Umro je 27. rujna 1970. nakon dugačkog stvaralačkog života u dobi od 86 godina. Otac mu je bio profesor teologije u Gottingenu. Schultz je često upozoravao na to da se njegov otac trudio da izgradi nauku o liječenju duše dok se on samo posvećuje nauci o duševnom liječenju.

U mladim danima su Schultza - kako on to piše u svojoj knjizi »Zgode iz života jednog neurologa« - njegovi drugovi u igri često dražili zbog toga što je bio krhke građe. No, jednaku sudbinu imao je i Freud, a također i Kant i Goethe. Svi su nam oni, međutim, svojim životom pokazali kako čovjek može unatoč slabašnoj konstituciji, a zahvaljujući upravo uzornoj autodisciplini, doživjeti visoku starost.

Pošto je studirao u Lausanni, Gottingenu i Wroclawu radio je Schultz, među ostalim, prije prvog svjetskog rata kratko vrijeme na institutu »Paul Ehrlich« u Frankfurtu. Za vrijeme jednog demonstracionog tečaja o psihoterapiji - konkretno o hipnozi - položio je nekom vrlo sugestibilnom devetnaestogodišnjem

obrotniku na hrbat ruke metalni novac i sugerirao mu da je taj novac užaren i da će izazvati opekotinu, ali ga ona neće boljeti. Međutim, kad je skinuo novac s ruke, koža nije po-crvenjela niti je iskočio mjehur. Nakon četrnaest dana vratio se taj obrtnik i ispriповjedio nešto čudno: svakog jutra nalazi na hrptu ruke bezbolni mjehur koji za nekoliko sati opet iščezne. Tek sad se Schultz dosjetio da za vrijeme prve hipnoze nije opozvao sugestiju. To je sada nadoknadio i mjehur se više nije pojavljivao.

Pošto se specijalizirao za kožne bolesti, prešao je među neurologe. Za vrijeme rata napisao je svoju prvu veću knjigu »Duševno liječenje bolesnika«. Na temelju tog rada dobio je kasnije od sveučilišta u Jeni naslov izvanrednog profesora. Zatim je neko vrijeme radio kao šef-liječnik u poznatom sanatoriju »Bijeli jelen« kod Dresdena, da bi naposljetku godine 1924. otvorio u Berlinu neurološku ordinaciju. Više od 400 brošura i brojne stručne knjige dokazuju njegovu silnu stvaralačku snagu. Ti su njegovi radovi u prvom redu dali vrlo vrijedne poticaje psihoterapiji. Najvažniji njegov istraživački rad je sigurno razvoj metode AT-a koja je neraskidivo povezana s njegovim imenom.

o porijeklu AT-a

Već prije godine 1910. radio je Schultz u Wroclawu u svojoj ambulanti za hipnozu koju je pohađalo mnogo pacijenata. Tu se probudila njegova sklonost prema jednom određenom području medicine koju danas poznajemo pod nazivom »psihosomatska medicina« i kojoj je ostao sklon sve do smrti. Već u njegovu djelu: »Stvaranje slojeva u hipnotičnom duševnom životu«, objavljenom godine 1920, razabire se osnovna koncepcija AT-a. Osobe s kojima je vršio pokuse doživljavale su pod hipnozom »s apsolutnom pravilnošću« dva stanja: »neobičnu težinu«, osobito u udovima, i »neobičnu toplinu«.

U središtu stoji »centralno prekopčavanje« koje se može izazvati bilo psihičkim bilo fizičkim utjecajem. Već je onda bilo jasno: hipnoza znači da se bolesnik dovodi do autohipnotičkog prekapčanja. Pri tom treba paziti da potpuno ne zaspi.

Zatim se s osjećajem težine i topline - jednako kao kod AT-a - psiha »prekapča«. Schultz govori o »orga-nizmičkom tjelesno-duševnom prekopčavanju«, koje se, na primjer, pokazuje i onda ako pacijent uzme takozvanu »trajnu kupelj za smirivanje« (prema Kraepelinu).

Sad se radi o tome, rekao je Schultz sam sebi, da bolesnici sami provode to prekopčavanje. Da je to moguće, znao je prema istraživanjima specijalista za mozak Oskara Vogta; on ga je izvijestio o pokusima prigodom kojih su se određene osobe »potpunim prekopčavanjem same mogle dovesti u hipnotizirano stanje«. Bolesnici su, dakle, morali sada u napetom držanju sami sebi izazvati osjet težine i topline.

U toku narednih godina razvio je Schultz, djelomično uz pomoć svojih učenika i pristalica, svoj AT toliko da se godine 1932. mogao usuditi izaći pred javnost s velikom monografijom pod naslovom »Autogeni trening, popuštanje napetosti uz koncentraciju«. Nakon tog prvog izdanja slijedila su daljnja izdanja, a i prijevodi.

Već u predgovoru sedmom izdanju, godine 1951, pisao je Schultz o tome da se mnogi nepozvani ljudi iz pomodnih razloga neskrupulozno služe autogenim treningom da bi kod sebe ili kod drugih postigli opuštenost. I to je, međutim, znak koliko su već u ono vrijeme bile potrebne vježbe opuštanja. Danas su, dakako, još potrebnije. Danas ponovo govorimo o modi, a pri tom ne uzimamo u obzir koliko su veliki zahtjevi i kako je veliko nagonsko traženje sredstava protiv svakidašnjih napetosti. Uostalom, svaka će »moda« uspjeti samo onda ako se pojavi u vrijeme kad za njom vlada potreba. Tako je stigao i AT. Posvuda na svijetu stekao je prijatelje koji ga se više ne bi htjeli odreći.

Kako se AT najlakše može naučiti?

Prije svega, čovjek mora biti uvjeren u to da će autogeni trening naučiti. Svako sumnjanje u samog sebe, u metodu, a i u voditelja tečaja, otežava tu namjeru. Dobro je ako se čovjek neutralno odnosi prema nekoj stvari, ali bolje je ako se prema njoj odnosi pozitivno. Treba pretpostaviti da za nju postoji unutrašnja pripravnost.

Svakako će biti od koristi ako imamo pravi razlog da naučimo autogeni trening. Kako to pokazuje iskustvo, oni sudionici tečajeva koji su htjeli samo upoznati AT uče sporije i ne nauče ga tako temeljito kao što ga nauče oni koji bi htjeli njime postići određene ciljeve. Tko u tečaju sudjeluje za ljubav partnera ili vodi ženu na tečaj pa ondje ostaje samo da utuče vrijeme, jedva će postići dobre rezultate.

Uvjerljiva motivacija, koja je iznad svake unutrašnje sumnje i koja će prevladati svaku eventualnu nesigurnost, najbolji je jamac za brzo učenje. Otkako mi je neki tečajac povjerio da ne želi ženu čekati u gostionici jer da je to skuplje nego da sjedi ovdje, naglašavam na početku svakog tečaja koliko je AT važan i za prividno zdravog čovjeka.

Ljudi »slabe ličnosti« lakše će naučiti AT od ljudi »jake ličnosti« u kojih je snažno razvijena svijest o vlastitoj individualnosti, ali nerazvijena sposobnost identificiranja. Slabo razvijena sposobnost logičnog razmišljanja pomaže učenju AT-a a isto mu tako pomaže čvrsto uvjerenje da će AT naučiti. Čovjek koji je po prirodi ravnodušan pa sve trpi i prihvća općenito je prikladniji za AT od nemirnog, nervoznog, aktivnog i nepovjerljivog čovjeka.

»Vjera pomaže« - ta uzrečica, zasnovana na iskustvu, osobito je vrijedna baš kod učenja AT-a. Premda vjera nije »svima zajednička«, trebali bismo ipak svjesno smoći hrabrosti da vjerujemo jer »ucijepiti čovjeku vjeru znači udesetorostručiti njegovu snagu« piše Le Bon u svojoj knjizi »Psihologija masa«.

Koliko je snažan psihološki efekt vjere čovjeka u ljekovitu snagu metode ili jednog medikamenta dokazuje nam takozvani placebo-efekt.

Riječ placebo potječe iz latinskog i znači »svidjet ću se«. Placebo je preparat bez djelovanja, prividni lijek. Dajemo ga umjesto kakvog djelotvornog preparata na koji je vanjskim izgledom nalik, ali zapravo sadrži samo jednu nedjelotvornu supstanciju kao što je šećer ili nešto slično. Ako ni liječniku ni osobi s kojom se vrše pokusi nije poznato radi li se o placebo ili o pravom lijeku, govorimo o dvostruko slijepom pokusu. Prilikom različitih pokusa te vrste dokazano je da se kod 30 do 60 posto slučajeva pokazuju autosugestivna djelovanja placebo. Pozitivno se autosugestivno djelovanje najčešće moglo zapaziti kod glavobolje.

Volja veoma negativno djeluje na učenje AT-a. Ako se čovjek koji uči AT previše napreže da ga nauči, on time često sprečava uspjeh. Pri tom govorimo o »principu paradoksnе intencije«. Svjesni napor volje podražava i pojačava suprotne impulse. Grčevito htijenje s jedne strane i bojažljive sumnje s druge kočе realizaciju. O tome kaže Schultz da bismo trebali popustiti vlastitoj sklonosti pasiviziranja i prihvatiti to stanje.

Tko se može opustiti, prepustiti se neaktivnosti, najčešće će bez poteškoća ovladati AT-om.

Kad vježbamo?

Schultz je uvijek iznova upozoravao na to da »samo sustavno-metodičko svladavanje programa može dovesti do uspjeha u granicama danih mogućnosti«. Drugim riječima: početnik će pravilno postupiti ako se što točnije pridržava uputa što ih daje voditelj tečaja. Možda je u

pojedinin slučajevima opravdana neka vrsta širokogrudnosti u pridržavanju propisanih vježbi, ali za većinu sudionika bolje je ako na početku rade sistematski.

Svatko će sam odrediti koje je vrijeme za nj najpovoljnije. Većina će posljednju vježbu održati neposredno prije no što pode spavati. Kako ćemo još vidjeti, to ima brojne prednosti. Većernji trening je apsolutno potreban.

I započinjanje novog dana s jutarnjim »obrokom AT-a« za mnoge je već postalo nekom vrstom »duševne toalete«. Tko smatra da »nema vremena« za tih pet minuta, vara sam sebe. To je najvjerojatniji izgovor koji se može naći. Možda je već znak prenapetosti. Upravo ujutro može čovjek dokazati da se ne povodi za svojim pogrešnim predodžbama. Vježbati ujutro znači održavati distancu prema zahtjevima i pritiscima i pobjeđivati ih.

Mnogi su sudionici tečajeva izvijestili da su za vrijeme jutarnjeg treninga ponovo zaspali. Preporučili smo im da za vrijeme vježbi u mislima izgovaraju ovo geslo:

Pomoću vježbe ostajem slobodan i svjež.

To geslo moramo sami sebi govoriti i onda ako po podne treniramo u uredu, odnosno na radnom mjestu gdje bi bilo nepoželjno da zaspimo. Popodnevene vježbe su prikladnije za one koji su već iskusni. Ako se pravilno izvode, uštedeju nam šalicu kave, jer se nakon vježbi ponovo osjećamo svježima. Na taj način možemo smišljeno svladati umor koji se pojavljuje nakon jela.

Ako čovjek koji trenira nema na raspolaganju posebnu prostoriju pa mora trenirati okružen drugovima na radnom

mjestu, često će mu biti teško ležerno izvesti vježbu. Tečajci su me već više puta zamolili da im savjetujem što da u takvom slučaju rade. Jednom smo se složili u tome da će čovjek koji trenira reći ostalima koji se s njim nalaze u istoj prostoriji: »Čujte, moj mi je liječnik savjetovao da se za podnevne stanke bavim internom gimnastikom, autogenim treningom kako bih zaustavio daljnji razvoj moje bolesti (pa bile to i proširene vene). Ako žete mirno i dalje razgovarati, samo mi se slijedećih pet minuta nemojte izravno obraćati.«

Drugom jednom prilikom savjetovali smo čovjeku koji je trenirao AT da kaže kolegici, strastvenoj pušačici, s kojom je sjedio u istoj sobi: »Ono što je za vas cigareta, za mene je AT. U toku prijedpodneva vi popušite deset cigareta, a ja treniram samo jednom. Ostavite me bar za to vrijeme na miru kako bih se mogao potpuno usredotočiti na trening.«

Dakako da se mogu naći i druga objašnjenja, ali u oba ova slučaja radilo se o tome da se podupre slabo razvijeni osjećaj za svoju individualnost.

Sto redovitije čovjek trenira, to će se lakše pokazati učinci treninga.

Svskog dana deset minuta

Na početku tečaja odredit ćemo za prvu vježbu otprilike jednu minutu. Na kraju tečaja možemo računati već sa otprilike pet minuta za svaku vježbu. A kad onda uključimo još i gesla, vježba može trajati do deset minuta. Tih deset minuta je, međutim, investirano za život u zdravlju!

Učeći AT moramo redovito triput dnevno vježbati. Čim smo zadovoljni s uspjehom vježbanja, automatski ćemo prijeći na »održavanje« naučenoga. Tada bismo trebali vježbati najmanje jednom dnevno.

Ako to možemo organizirati, vježbat ćemo u malo zamračenoj prostoriji koja ne smije biti previše topla. Prozore ćemo zatvoriti da bismo izbjegli podražaje koji bi nam mogli smetati, buku, ali također i vjetar. S punim želucem ne možemo dobro vježbati, a to vrijedi i za autogeni trening. Ako smo neposredno prije treninga pili kavu, općenito ćemo se teško usredotočiti na trening. Uspjeh ovisi u prvom redu o sposobnosti koncentracije. Zataji li nam koncentracija, možemo kadšto pomoći sebi na taj način da zamislimo kako smo upravo stigli s dugačke šetnje pa se osjećamo ugodno umorni. Takva predodžba olakšava vježbanje.

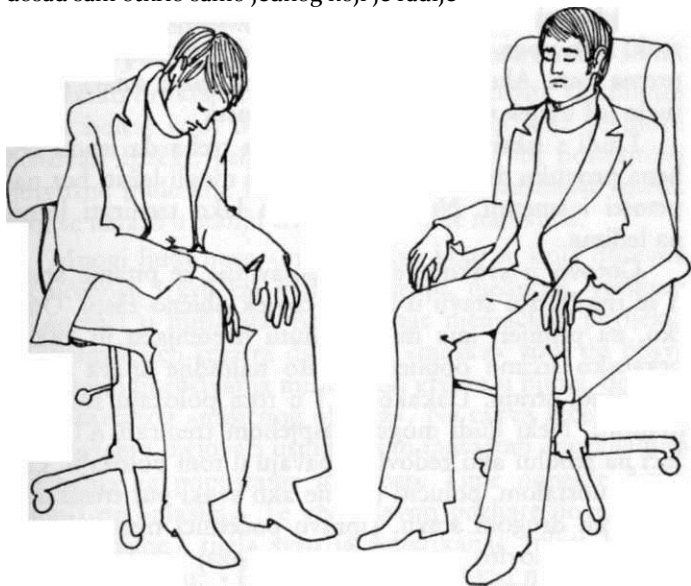
Brojni su individualni uzroci zbog kojih ne možemo koncentrirati misli. Mnogi sudionici tečajeva kažu da se uvečer, ako su pili vina, teško mogu koncentrirati za autogeni trening. Drugi su se našli u sličnom položaju pošto su pili čaj, jeli sir ili neku drugu hranu. Uživaoci droga kažu da im hašiš otežava koncentraciju. Čaša piva, naprotiv, olakšava vježbanje. Čovjek neće moći svakog dana vježbati s jednakim uspjehom. No ipak se može reći: što je čovjek iskusniji u AT-u, to manje će ga smetati vanjski ili unutrašnji momenti, već prema arapskoj poslovice - psi laju, ali karavana prolazi.

Kočijaš kao uzor

Razumljivo je da se vježba u popuštanju napetosti može provesti samo onda ako čovjek koji vježba nije u stavu napetosti. U tečaju se većinom vježba u takozvanom »kočijaškom stavu«. Sjedeći se uspravljamo, iste-žemo hrptenjaču, a zatim se u tom stavu spuštamo. Pri tom ne smijemo prignječiti trbuh pa se prema tome ne smijemo nagnuti naprijed. Glava labavo visi prema naprijed, kod jednog jače, kod drugog slabije.

Ruke leže na stegnima napete. Ne bi se smjele dodirivati jer to većinom smeta i skreće pažnju. Ruke su blago svinute u laktu, a noge malo raširene. Potkoljenice sačinjavaju s natkoljenicama kut od 90 stupnjeva pa dakle stoje okomito na tlu.

Očni su kapci sklopljeni. Među tri tisuće sudionika tečajeva dosad sam otkrio samo jednog koji je radije

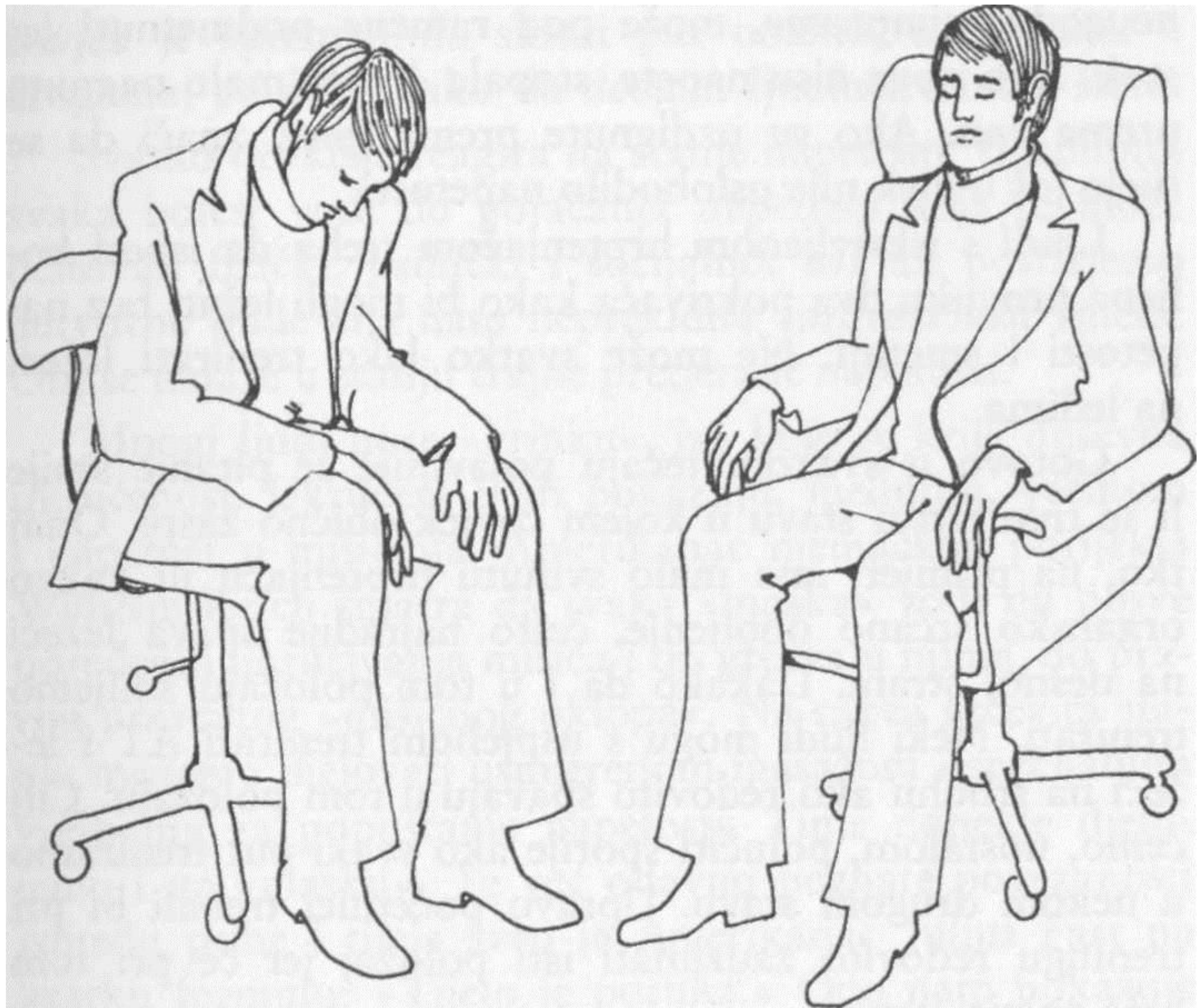


trenirao poluotvorenih očiju. Dno jezika je labavo i teško, donja čeljust mlohavo ovješena, ali usta pri tom ne moraju ostati otvorena.

To takozvano »kočijaško« ili aktivno sjedenje možemo zauzeti bilo gdje da se nalazimo i u svako vrijeme.

Pri pasivnom sjedenju naslanjamo se leđima na naslon stolca. Kod kuće možemo to najlakše provesti u naslonjaču, ali i na

stolici. Ako je moguće, moramo glavu nasloniti prema natrag. Ruke miruju na ručicama naslonjača. Ako to nije moguće, sjest ćemo u kočijaškom stavu. Noge ne smijemo prebaciti jednu preko druge - to smeta. Većina ljudi najradije vježba ležeći. Najbolje je da se udobno ispružimo na leđima, pri čemu glava treba da je malo uzdignuta. I u tom stavu su ruke blago svinute u laktovima, dok dlanovi treba da leže na stegnima. Tko u tom stavu osjeti stezanje u prsnom košu ili kakve druge



neugodne simptome, može pod ramena podmetnuti jastuk. Ako noge nisu napete, stopala će biti malo nagnuta prema van. Ako su uzdignute prema gore, znači da se tijelo još uvijek nije oslobodilo napetosti.

Ljudi s iskrivljenom hrptenjačom treba da ispod koljena provuku dva pokrivača kako bi mogli ležati bez napetosti i smetnji. Ne može svatko lako trenirati ležeći na leđima.

Gotovo u svakom tečaju pojavljuje se pitanje smije li se trenirati u stavu u kojem čovjek obično zaspi. Onaj tko, na primjer, ima malo svinutu hrptenjaču ili kakvo organsko srčano oboljenje, često najradije spava ležeći na desnoj strani. Dakako da i u tom položaju smijemo trenirati. Neki ljudi mogu s uspjehom trenirati AT i ležeći na trbuhu ako redovito spavaju u tom položaju. Cilj ćemo, uostalom, polučiti sporije ako svaki put treniramo u nekom drugom stavu. Upravo početnici trebali bi pri treningu redovito zauzimati isti položaj jer će pri tom brže postići uspjeh.

P opuštanjenapetosti kao učinak

Uspjelo izmjenjivanje napetosti i opuštanja odlučuje o tome da li se osjećamo dobro ili loše. Tjelesno ukrućen i napet čovjek istodobno je i psihički ukrućen, a njegovi odnosi prema okolini većinom su trajno ukrućeni.

U čovjekovu su životu uvijek postojale napetosti -one jednostavno spadaju u njega. Čini se, međutim, da se danas teže opuštamo nego u prijašnjim vremenima, kad je dan završavao u mirnijoj atmosferi. Osim toga, čini se kao da danas teže podnosimo napetosti i teže ih se oslobađamo nego prije.

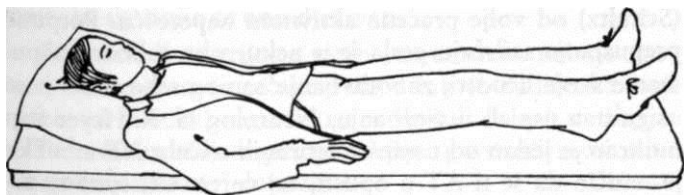
Život bez napetosti ne postoji. Pa ipak čovjek teži za njom. Bez obzira na to, nazivamo li je rajem, nebom ili srećom - u slučaju potrebe, to jest u slučaju nevolje, čovjek je spreman da

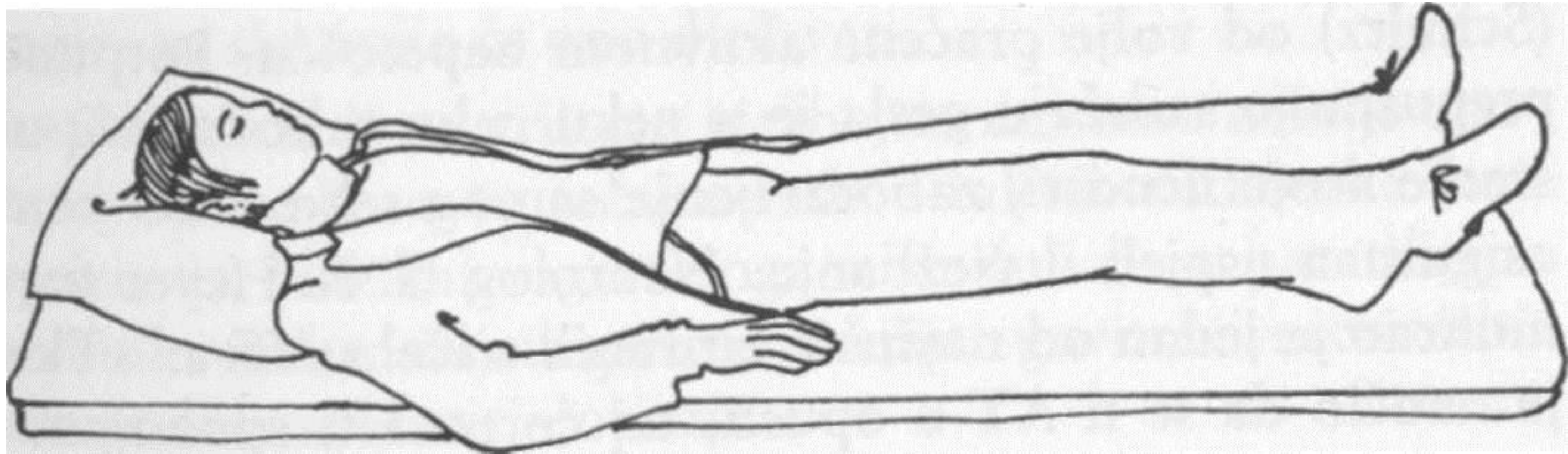
skrati put onamo, na primjer s drogama, pa čak i tako da drugim ljudima nanosi štetu.

Svatko drukčije reagira na stanje napetosti. Uostalom, svaka bolest vodi do pojačanja napetosti koja se može očitovati fizički, psihički i socijalno. Svi mi poznajemo nervozne ljude čija nam neprekidna razdraženost smeta. Oni se nalaze u stanju trajne pretjerane napetosti.

Mnogi ljudi nose »krinku«, iza koje se krije duševna ukrućenost. Ukrućeni ljudi pokazuju, međutim, većinom i napetost u mišićima. Amerikanac njemačkog porijekla Wilhelm Reich smatra da svaka »maska« vodi do posve određenih ukrućivanja mišića i do grčeva u njima, do pravog pravcatog »mišićnog oklopa«. Na takva grčevita stanja možemo djelovati usmjerenom masažom i specijalnim vježbama za popuštanje napetosti. Time donekle djelujemo i na »masku«. Te već odavno poznate povezanosti između psihe i tijela sveo je Amerikanac Julius Fast na kratku formulu: »Tijelo je poruka.« Ono nam pokazuje i izražava sve što se, neprimjetno, u nama zbiva.

Premda je sposobnost opuštanja posve normalan proces, ipak se njime ne možemo uvijek osloboditi napetosti. Suvremen se čovjek nalazi - da bismo kao usporedbu po-segli za poznatom slikom iz sporta - trajno u zaletu, a da pri tom uopće ne skoči. Već prije dvadesetak godina iznio je medicinski novinar J. D. Ratkliff da pretjerano opterećenje ubija više ljudi nego bilo koja druga opasnost koja prijeti našem životu. Mogli bismo reći i to da nam po-





manjkanje popuštanja napetosti oduzima život. Vježbe kretanjem - polagano tumačenje po prirodi, temperamentni ples, oštra gimnastika - sve to dovodi na prirodan način do popuštanja napetosti. Pomoću promišljenih stanki i izmjena u vrsti zaposlenja - na primjer, zamjena rada s hobiem i obratno - može također dovesti do opuštanja.

Metoda popuštanja napetosti u AT-u - »popuštanje napetosti putem koncentracije« - savršeno je skrojena za suvremenog čovjeka koji stalno pati zbog pomanjkanja vremena. Metodom AT-a trebali bismo se služiti u vlastitom interesu i neprekidno je iznova vježbati. U tom je smislu opuštanje pravi radni učinak, jer vježbanje traži značaj i izdržljivost. Osim toga, ono pridonosi dozrijevanju ličnosti.

Posvećujući se svom tijelu, čovjek koji trenira spoznaje da ne samo što ima tijelo već je i on sam tijelo, kako je to jednom lijepo rečeno. Osobe koje se podvrgavaju pokusima moraju prema Schultzu »pasivno osjećajući« kliznuti u svoj »fizički doživljaj tijela«.

U svojoj se predodžbi čovjek premješta u organ na koji treba utjecati. To nema ničeg zajedničkog s voljom, jer volja pri tome samo smeta. Autosugestija se mora odvijati bez napora volje. Tko griješi protiv toga važnog osnovnog načela, može izazvati upravo obratne učinke. Sjetimo se samo kako je kad želimo zaspati. Tko silom želi zaspati, redovito sam sebi otežava zapadanje u san, pa kadšto uopće ne može zaspati.

Neki tečajci teško razlikuju koncentraciju, unutrašnju sabranost, koncentriranje na »specijalne predodžbe« (Schultz) od volje praćene aktivnom napetošću. Potpuno prepuštanje sadržaju gesla je u neku ruku također napuštanje svoje ličnosti, zaboravljanje samog sebe. Ono nam osigurava uspjeh u vježbanju. Neurolog G. R. Heyer formulirao je jedan od najčešće citiranih načela AT-a: »Tko je naučio da se u AT-u opusti, taj će postati spokojan.«

Zašto »opozvati«?

Misli, predodžbe - a u još većoj mjeri gesla (zamisli) - teže, kako već znamo, tome da se ostvare. Ako mi sebi, dakle, prema prvoj formuli vježbe predočimo: »Desna je ruka vrlo teška«, onda se u ruci pojave promjene, kojih općenito ne baš neugodne simptome možemo ukloniti opozivanjem. I ovdje se ravnamo točno prema Schult-zovim podacima. Čak i onda ako uopće ništa nismo osjetili, ipak moramo provesti opozivanje.

Gesla (formule) za opozivanje glase:

*»Ruke čvrsto«, ili »Ruke pružiti i svinuti«,
»duboko udisati« i »otvoriti oči«*

Pri tom se ruke najprije odlučno svinu i ispruže. Očito je, uostalom, dovoljno da se mišići ruke izometrički nekoliko puta napnu i opuste. Koliko sam mogao zapaziti, djelovanje je jednako kao i onda kad ruke pružamo i svijamo. Opoziv ne djeluje uvijek tako dobro ako najprije otvorimo oči a zatim napnemo mišiće ruku i duboko di-šemo. U tom slučaju može se i dalje nastaviti osjećaj težine, ali i svrbež i stezanje.

Neki sudionici tečaja kažu da se osjećaj težine u rukama zadržao nekoliko sati, pa čak i dana. Kad smo istražili uzrok tome, većinom se moglo dokazati da formula treninga nije bila pravilno opozvana.

Što odlučnije, snažnije i savjesnije provedemo opozivanje, to sigurnije će ono djelovati.

Zaspemo li za vrijeme vježbe, ne moramo naloge opozvati. U svakom se tečaju nađe i takvih sudionika koji opoziv iz bilo kakvog razloga nisu čuli ili zapamtili, pa se bude noću uslijed grižnje savjesti govoreći sami sebi: »Pa ja sam zaboravio opoziv.«

Slično se događa ako nam kod kuće za vrijeme vježbi odjednom nešto zasmeta, na primjer zvonca na vratima ili telefon. Pri tom čovjek koji vježba osjeti kratak šok, a taj šok čini opoziv suvišnim. Nije, dakle, potrebno da posjetioca koji nam je došao usred vježbi uvedemo u sobu i odmah mu se ispričamo da moramo proviriti u kuhinju kako ne bi nešto zagorjelo pa ga ostavimo samoga - u stvari samo zato da bismo opozvali geslo.

Vježba za težinu

Pretpostavka za tu vježbu jest da čovjek sjedi ili leži potpuno opušten.

Prva formula vježbe glasi:

| »*Desna je ruka vrlo teška*« (otprilike 6 X)

Ljevaci će odabrati lijevu ruku, jer prema njoj imaju tjesniji odnos, dakle: »Lijeva je ruka vrlo teška.«

Formulu (geslo) vježbe predočujemo sami sebi vrlo živo. Ne izgovaramo je. Dosad je u mojim tečajevima samo jedan tečajac rekao da formulu posve tiho izgovara sam za sebe. Ali na kraju tečaja i on je osjetio to kao smetnju i nije je više izgovarao.

Razumljivo je da se čovjek pokušava koncentrirati; to znači da se sabere što jače može i koncentrira na vježbu koju izvodi. Ipas se ne može izbjeći da se odjednom pojave ideje, misli i sjećanja. U takvom slučaju ne smijemo postati nestrpljivi, već moramo, ne napinjući previše volju, ponovo usmjeriti misli na formulu vježbe kojom se upravo bavimo. Ako se nipošto ne možemo na nju koncentrirati, možda će biti potrebno da iznova započnemo treningom. Katkad nećemo uspjeti ni pri tom drugom pokušaju. U tom je slučaju najbolje da vježbu odgodimo.

U mislima izgovaramo formulu vježbe za težinu otprilike šest puta, a zatim ubacujemo rečenicu: »Potpuno sam miran« i nakon nje ponovo šest puta u mislima izgovaramo: »Desna je ruka vrlo teška.«

Vrijeme u toku kojega predočujemo sebi težinu kod svakog je pojedinca različito. Mnogi sudionici tečaja trebaju za šest uzastopnih predodžbi formule za težinu otprilike 5 sekundi. Ta formula vježbe koju u toku prvog tjedna vježbanja sebi svaki put predočujemo otprilike 18 puta - a zatim umetak: »Potpuno sam miran« zahtijevaju zajedno otprilike jednu minutu.

Čim se, međutim, za vrijeme vježbe ne osjećamo više dobro, prekidamo je i opozivamo.

Osjetimo li da će nam odlutati misli, možemo formule izgovarati u sebi i brže, a bit će djelotvorno ako ih samo »odbrbljamo«.

Brojni sudionici tečajeve osjete već na prvom satu tečaja težinu u ruci, a neki osjete čak i toplinu. Drugi trebaju, naprotiv, od nekoliko dana pa do dva tjedna da bi osjetili težinu. A neki će tek nakon tri do četiri tjedna s olakšanjem izvijestiti da su uspjeli.

Vrlo se rijetko događa da se osjet težine ostvario još kasnije. Da bismo ubrzali ostvarenje, možemo sebi u mislima predočiti da nosimo aktovku punu teških knjiga — to je već mnogom tečajcu pomoglo. Mogli bismo čak i odmah predočiti sebi težinu u objema rukama. Međutim, to početniku otežava da misli usredotoči na određeni dio tijela što je na početku tečaja osobito važno.

Vježba za toplinu

Općenito ćemo nakon dva tjedna početi s vježbom za toplinu - bez obzira na to jesmo li postigli osjećaj težine ili nismo.

Većinom se dvotjedni turnus, uobičajen na narodnim sveučilištima, ne može provesti. Normalne tečajeve od sedam ili osam dvostrukih školskih sati vodimo redovito kroz deset tjedana. Budući da je Bonn izrazito činovnički grad, ima u svakom tečaju mnogo sudionika koji zbog službenih razloga ne mogu dolaziti svake večeri. U tim i sličnim slučajevima preporučujem tečajcima da svakog tjedna svladaju jednu vježbu, a da vježbanje srca načelno propuste. Pojave li se i najmanje komplikacije ili neke nejasne popratne pojave, vježbu treba odmah opozvati.

Vježba za toplinu usmjerena je na opuštanje krvnih žila u tijelu; ako se u desnoj (ili lijevoj) ruci pojavila toplina, znači da je u krvnim žilama popustila napetost. Težina znači, naprotiv, opuštanje mišića.

Nova formula glasi:

»Desna (lijeva) je ruka posve topla«, tako da dosadašnja vježba u cijelosti glasi: »Potpuno sam miran« (i X) »Desna ruka je jako teška« (otprilike 6 X) »Potpuno sam miran« (i X) »Desna je ruka posve topla« (otprilike 6 X) »Potpuno sam miran« (i X) »Desna je ruka posve topla« (6-12 X) Opoziv: »Ruke čvrste, duboko disati i otvoriti

oči.«

Nije rijetka pojava da se osjet topline može brže ostvariti od osjeta težine. Ako se ni nakon dva tjedna vježbanja ne pojavi osjet topline, možemo preporučiti da sudionik tečaja neposredno prije treninga okupa ruku u toploj vodi ili da je položi na topli radiator. Sjećanje na pri tom doživljenu toplinu olakšava ostvarenje. Formulu vježbe ne smijemo nipošto izmijeniti: **»Desna je ruka vruća.« što se zbiva u ruci?**

Javljanje osjećaja težine u ruci znači da su se mišići ruke opustili. Ako to redovito vježbamo, osjet težine pojavit će se brzo i jasno sve dok naposljetku ne bude dovoljno da samo pomislimo na težinu pa da je odmah i osjetimo. S druge strane osjet topline je posljedica popuštanja napetosti u stijenkama krvnih žila. Obratno, hladnoća pokazuje da je kolanje krvi u tom dijelu tijela zakočeno.

Dokazano je da se usporedo s osjetom težine i topline odvijaju stvarne tjelesne promjene i da se pri tom, dakle, ne radi o uobraženju, o zavaravanju samog sebe. Položimo li obje ruke na vagu i izazovemo li osjet težine i topline, moći ćemo utvrditi da se težina ruke na koju je geslo usmjereno povećala zbog pojačanog priliva krvi.

Do povišenja temperature u ruci dolazi zato što je u stijenkama krvožilja popustila napetost pa se uslijed toga pojačao priliv krvi.

Osjetljivim specijalnim termometrima uspjelo je dokazati da to povišenje temperature može iznositi više od dva stupnja, na šaci čak i znatno više, pogotovu ako je vanjska temperatura bila niska.

Tu pojavu iskorištavaju mnogi ljudi uvježbani u AT-u pa se zimi odriču rukavica, i na šetnji uspješno koncentriraju toplinu u hladne i nezaštićene uši, pravodobno zagriju mokre i hladne noge, pa čak se odriču i zimskog ogrtača jer se mogu služiti »internim centralnim grijanjem«. Na tom bi području, međutim, svatko morao poznavati svoje mogućnosti i ne bi se smio upustiti u previše smione pustolovine.

Vegetativni živčani sistem je autonoman, samostalan u svojoj funkciji i sa svojim je naširoko razgranatim spletom živaca tako tijesno povezan s pojedinim mišićnim vlaknima da se stanje napetosti jedne skupine mišića automatski prenosi na susjednu skupinu. Ako je, dakle, popustila napetost jedne ruke, dolazi automatski, pa čak i nužno, do takvih pojava i u susjednim skupinama mišića.

Obratno, znamo da se depresivna raspoloženja isto tako odražavaju fizički kao što se odražavaju optimistička, dobra raspoloženja. Bez tih prijenosa utjecaja formule vježbi uopće ne bi mogle djelovati. Prema tome je potpuno pravilno ako govorimo o »mišićnoj psihi« jer između ličnosti i njezinih pokreta postoje zakonski odnosi. Uostalom, to je bilo oduvijek poznato.

Generalizacija

Osjeti težine i topline općenito se najranije pojavljuju u ruci koja je »bliža čovjekovom Ja«, ali se ubrzo pojavljuju i u drugoj ruci. Kasnije se pojavljuju i u nogama te u čitavom tijelu. Kod tog razvoja koji se širi i kojeg želimo postići govori Schultz o »generalizaciji«. Tendencija generalizacije bila je već ranije opisana kao »transfer«; to je psihofiziološki fenomen koji pomaže uspjehu našeg treninga.

Otprilike 80 posto ljudi koji vježbaju AT osjećaju težinu - osim u desnoj ruci (odnosno u lijevoj, kad je riječ o ljevacima) - najprije još i u drugoj ruci, a ostali u čitavoj polovini tijela, no također naizmjenice i difuzno u čitavom tijelu.

Što smo iskusniji u autogenom treningu, to su više osjet težine i topline refleksno uvjetovani. Mnogi tečajci - osobito djeca i omladinci - kažu da se osjet težine i topline kod njih javlja već u času kad se namjeste u položaj za trening.

Međutim, može se dogoditi da se osjet težine ne pojavi naprije u onoj ruci na koju smo se koncentrirali. To nije toliko u vezi s generalizacijom koliko s faktorima koji se ne mogu uvijek lako protumačiti, na primjer, s nesvjesnim protivljenjem u tijelu. Kod nekog se profesionalnog nogometaša osjet težine najprije pojavio u desnoj nozi o kojoj je ovisio sav njegov prihod u životu, pa mu je ta noga bila bliža od desne ruke. Cim je spomenuta ta

pojava, u jednom od mojih tečajeva tečajci su to odmah prokomentirali: »Sto jedan ima u glavi, drugi ima u nogama, treći u rukama ...«

Na kraju tečaja mijenja njegov voditelj, uzimajući u obzir uspjeh sudionika a i generaliziranje, vježbene formule »Ruke posve teške« i »Ruke posve tople«. Kasnije mogu tečajci sami sebi govoriti: »Mir - težina - toplina.«

Ako se težina i toplina pokažu u objema rukama, tečajci s pravom pripominju da bi odmah od početka formula mogla glasiti: »Ruke su posve teške.«

To je u načelu pravilno, a u pojedinim slučajevima može biti i dobro. Međutim, u toku onih brojnih godina otkako je Schultz u Berlinu vodio tečajeve, ispostavilo se da to sudionike dovodi u zabunu pa su se najprije koncentrirali na jednu, a zatim na drugu ruku. Zato je lakše ako se najprije koncentriramo samo na jednu ruku, onu kojom se bolje služimo.

Formula za vježbu kao geslo

Umjesto formule »Potpuno sam miran« sve više i više se udomačuje formula »Savršeno sam miran«. Ona donosi više i možemo joj se bolje prepustiti. Mislim da je liječnica G. Eberlein iz Leverkusena prva preporučila riječ »savršeno«. U jednom od mojih tečajeva prepustio sam tečajcima da odaberu između riječi »potpuno« i »savršeno«. Velika većina odlučila se za »savršeno«.

Pod riječju »geslo« razumijemo one autosugestivne rečenice što ih usvajamo predajući se AT-u. Strogo uzevši, ovamo bismo mogli ubrojiti i dosad navedene formule. To posebno vrijedi za formulu »Savršeno sam miran«. Sada kad znamo kako dolazi do generalizacije, jasno nam je da ta rečenica teži k tome da se ostvari - ona je dakle i zamisao. Već na kraju tečaja kažu svi sudionici da se osjećaju mirniji.

Formula »savršeno sam miran« je geslo koje se kod nas najčešće primjenjuje.

Veoma je korisno da sebi upravo tu formulu što intenzivnije predočimo. Ima vrlo malo ljudi kojima ne bi koristilo da imaju više mira. Ta formula smirivanja normalizira krvni tlak, ublažuje boli i smiruje grčeve kod nekih unutrašnjih bolesti kao što su astma, želučane kolike, začepljenost i druge. Dakako da pri tome djeluju i predodžbe težine i topline.

Schultz je želio da se formula »Potpuno sam miran« shvati samo kao »umetak« koji ukazuje prema cilju treninga. Očito se bojao da bi se sudionici mogli potpuno usredotočiti samo na tu formulu, što bi značilo »vraćanje« u *coueizam*, autosugestiju (autopersuaziju). Prema tome vrijedi pravilo: gesla počinjemo usvajati tek nakon generalizacije i prekopčavanja.

Vježba za srce

Već i te dvije prve osnovne vježbe dovode do djelotvornog »prekopčavanja« nakon kojeg se umanjuju a često i potpuno izliječe brojne funkcionalne smetnje. Doživljavanje topline djeluje i na krvotok srčanog mišića, i to tako da se popuštanje napetosti u stijenkama krvnih žila reflektorno širi s lijeve ruke na srčane klijetke, na koronarne sudove. Uslijed toga dobiva srce više krvi i kisika pa iščezavaju i bolovi u njemu.

Ne ogrešujući se ni o AT ni o njegova autora, smirivanje srca može se zamijeniti »vježbom disanja«, kako to uvjerljivo dokazuju razni stručnjaci. Mi smo, međutim, ipak ostali kod Schultzove sheme.

Pri vježbama za srce pojavljuju se u mojim - što se tiče tečajaca - vrlo raznoliko sastavljenim tečajevima ona sporedna djelovanja, koja se relativno najčešće pokazuju, no ipak su, sve u

svemu, prilično rijetka. Većinom ih izazivaju prekidi zbog iščekivanja. Ako je neki sudionik na tečaju iz bilo kojeg razloga morao propustiti taj sat i ako su se kod njega već nekom prilikom pojavile srčane poteškoće, redovito mu savjetujem da kod kuće sam izvodi vježbe za srce.

Nova formula za vježbu glasi:

»Srce kuca posve mimo i snažno.«

Tu vježbu preporučujemo mladim ljudima i onim sudionicima tečajeve koji imaju nizak tlak. Drugim tečajcima preporučujemo da dadu prednost rečenici »Srce kuca posve mirno i jednolično«. Gotovo u svakom tečaju, koji u pravilu obuhvaća otprilike stotinu sudionika, moramo za ponekog tečajca potražiti formulu koja ne-upadljivije označuje rad srca od one dvije već navedene. Pri tom se, kako to podvlači poznati psihoterapeut Hellmuth Binder iz Bad Driburga, formula »Srce radi posve mirno« uvijek pokazala dobrom. Za vrlo osjetljive ljude predlaže sličnu uspješnu pomoćnu formulaciju i neurolog Hellmuth Kleinsorge. »Bilo kuca mirno i snažno.« Ako nekom srce radi nepravilno, što je većinom psihički uvjetovano, preporučujemo mu formulu: »Srce radi posve mirno i jednolično.«

Svi autori složno i odlučno upozoravaju da se formula za vježbu ne smije izmijeniti u »Srce kuca posve mirno i polako.« Na tu formulu reagira srce izvanredno osjetljivo, tako da može doći do smetnji.

O sposobnosti srca da reagira na razne osjećaje govore stare narodne izreke: Srce mi udara u grlu; udara kao da će se raspući; od jada umalo što mi nije puklo srce; tuga mi je legla na srce; srce mi je stalo od prepasti; to me je predbacivanje pogodilo u srce;

srce mi poskakuje od radosti; kamen mi je pao sa srca; ta me je vijest pogodila u srce; dočekao sam taj dan laka srca, itd.

Kako »otkrivamo« svoje srce?

Još prije nego što je dr Barnard izvršio svoje uzbuđljivo prvo presađivanje srca, znali smo da je srce mišić koji radi poput sisaljke. Ali srce je - preko vegetativnog živčanog sistema - tako usko povezano sa svim psihičkim podražajima da se nekada moglo vjerovati kako je ono sjedište naše savjesti - shvaćanje o kome još i danas svjedoči izraz »biti bez srca«.

Činjenica je, međutim, da samo svaki drugi sudionik tečaja osjeća svoje srce, dok druga polovina tečajaca »uopće ne zna da ima srce«. To znači da je ta skupina osjećala srce tek pri tjelesnom opterećenju. No tko se zna sabrati i pažljivo osluhnuti, sigurno će čuti kako mu srce kod psihičkih uzbuđenja glasno kuca. Često čitamo u novinama, da se, na primjer, za vrijeme kakve dramatične nogometne utakmice neki gledalac toliko identificirao sa svojom momčadi da mu je »puklo srce« - dobio je srčani infarkt. Čovjeku zdravog srca ne može se to dogoditi.

Ako srce ne osjećamo, možemo se poslužiti različitim smicalicama da ga prizovemo u svijest. Svoje srce možemo, na primjer, »otkriti« ako negdje na tijelu potražimo bilo pa pratimo njegove otkucaje. Možemo i gumeni prsten navući na jagodicu prsta tako da će bilo udarati u to stegnuto mjesto. Možemo i začepiti uši, pa ćemo također osjećati bilo kao udaljeno kucanje srca. Dok ležimo, možemo pod desni lakat gurnuti jastuk, a zatim desnu ruku položiti na područje srca. Pri tom ruka vrši funkciju pokazivača smjera, a ne organa za opipavanje. Čim smo osjetili živo srce, vraćamo ruku na njezin položaj uz tijelo. Nerijetko mi tečajci govore da bilo osjećaju na vratu, na zglobu šake ili lakta i

da im ono služi kao putokaz za praćenje rada srca. Vježba sada glasi:

»Savršeno sam miran« (i X j
»Desna je ruka posve teška« (6 X)
»Potpuno sam miran« (i X)
»Desna je ruka potpuno topla« (6 X)
»Potpuno sam miran« (i X)
»Srce kuca posve mirno i snažno« (6 X)
»Potpuno sam miran« (i X)
Opoziv: »Ruke čvrste - duboko disati -

otvoriti oči.«

Vježba za disanje

Već na drugom ili trećem satu tečaja kažu neki sudionici da im disanje pri uspješnom treningu postaje mirnije i jednoličnije.

Nova formula glasi:

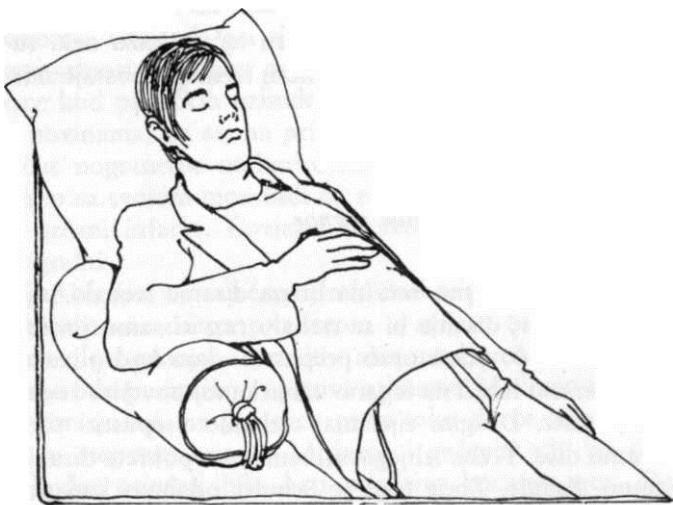
| »Disanje posve mirno«

Time ne mislimo reći da bi na disanje trebalo utjecati. Naprotiv, disanje bi se trebalo razviti samo po sebi pa bi mu se čovjek morao prepustiti »kao kad pliva na leđima mirno ležeći na lagano uzburkanoj površini vode«, piše Schultz. Drugim riječima: trebamo prepustiti tijelu da samo diše. Treba izbjegavati namjerne pokrete disanja, svjesno disanje. Zbog toga je Schultz odabrao kao pot-

porni »umetak« formulaciju »Diše me«, što su je izmislili sudionici njegovih tečajeva, što moramo, razumije se, shvatiti više kao cilj negoli kao zadaću.

Ne postoji disanje koje bi za sve bilo »podjednako pravilno«. Kao i sve ostale organske funkcije, i disanje ovisi o raspoloženju. To nam pokazuju brojne, svima poznate rečenice: »Od uzbuđenja mi je zastao dah; čuvši tu vijest, počela je naglo disati; disao je na mahove; pri tom je izgubio dah; grčevito je hvatao dah«, itd.

Napeti i uzbuđeni ljudi dišu nepravilno pa im koleba i volumen udisaja. Zbog toga i bečki psihoterapeut Heinrich "Wallnofer u takvim slučajevima preporučuje Schultzov dodatak: »Disanje posve mirno i jednolično.« Ta je inačica korisna za brojne ljude s osjetljivim vegetativnim živčanim sistemom. Čak ako tečajcima i ne kažemo da nije posve sigurno da formula za vježbu sa »jest« ima nekih prednosti pred formulom sa »postaje«, ipak se ponekad javlja nekoliko tečajaca kojima se oblik »postaje« čini simpatičnijim i jasnijim. Ti bi ljudi mo-



50

rali, dakle, kod svih formula za vježbu upotrebljavati tu riječ, tako da mogu reći također: »Desna mi ruka postaje vrlo teška.« Dakako da možemo ispustiti glagol pa reći: »Desna ruka vrlo teška.« Naše formule glase, dakle, sada ovako:

»Potpuno sam miran« (i X)

»Desna je ruka vrlo teška« (6 X)

»Potpuno sam miran« (i X) .

»Desna je ruka vrlo topla« (6 X)

»Potpuno sam miran« (i X)

»Srce kuca posve mirno i snažno« (6 X)

»Potpuno sam miran« (i X) o .eP...o

»Disanje posve mirno i jednolično« (6 X)

»Normalno dišem« (i X)

»Disanje posve mirno i jednolično« (6 X)

Opoziv: »Ruke čvrste - duboko disati -

otvoriti oči.«

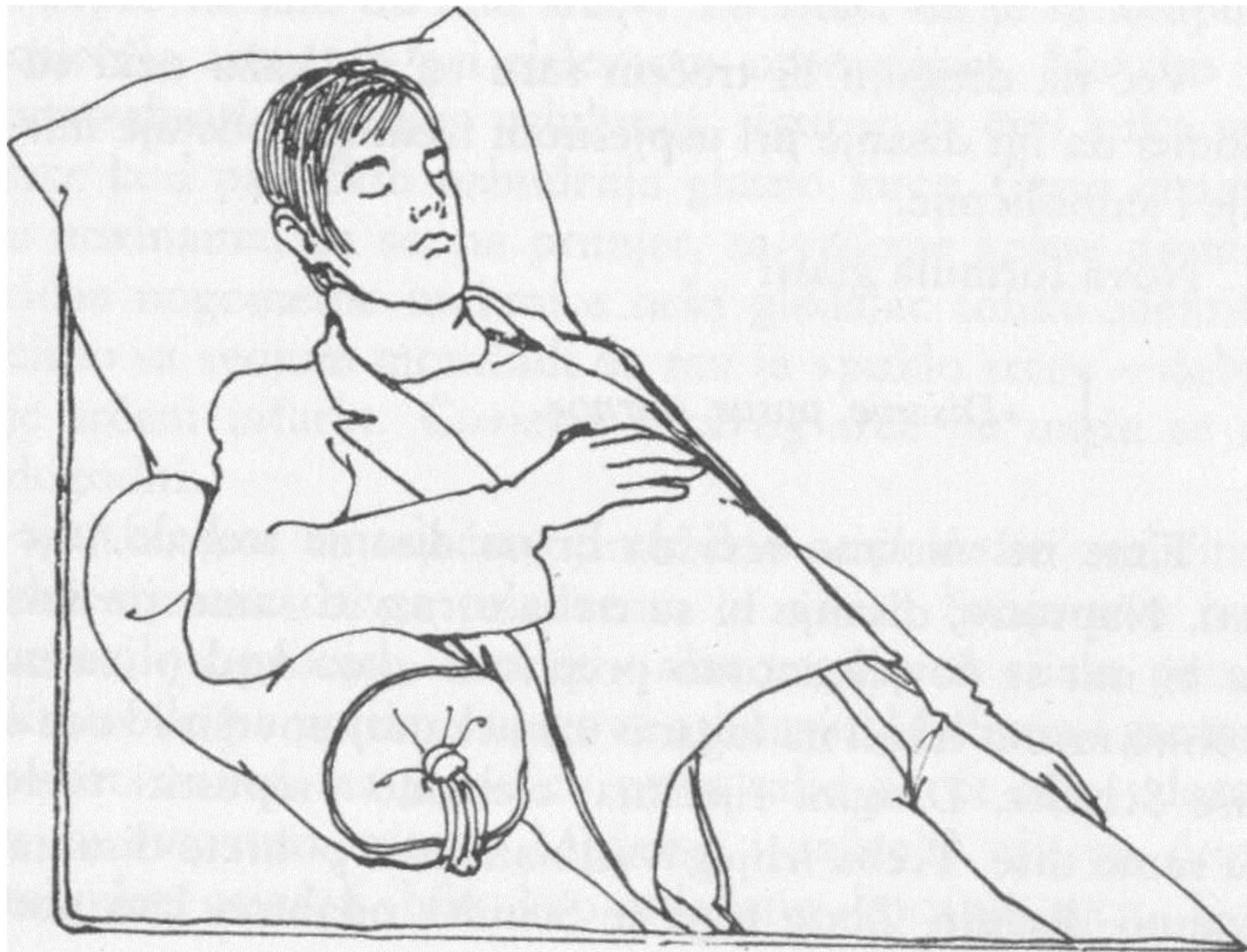
Vježba za trup

Pošto smo tako naučili opustiti udove, srce i organe za disanje, trbušne organe smirujemo formulom koja se odnosi na živčani splet u trbuhu poznat pod nazivom *pleksus solaris* ili »sunčani splet«:

»Sunčani splet strujno topao«

Neka nam ponovo nekoliko narodnih uzrečica rekne, koliko ti organi ovise o našim osjećajima: »To mi teško lqži na želucu; imam osjetljiv želudac; to je da se poblju-ješ; diže mi se žuč; plijem otrov i žuč; sav sam požutio od jada; to mi ide na jetra« itd.

I muskulatura želuca i crijevnog trakta također vrlo osjetljivo reagira na sve promjene našeg raspoloženja,



tako da strah doista može dovesti do toga da nam se crijeva spontano isprazne. Naprotiv, kod ukrućenih osoba može strah dovesti do začepljenosti.

Cak i probavne žlijezde razabiru vrlo fine razlike u našem duševnom raspoloženju gotovo jednako točno kao što seizmograf označuje valovite pokrete zemljine kore. Ako, dakle, nekome nešto »leži u želucu poput olova«, to znači da su želučane žlijezde otkazale poslušnost te zahtijevaju najprije opuštanje, a zatim jelo.

Svatko od nas zna kako brzo reagiraju žlijezde sli-novnice pojačanom djelatnošću kad čovjek ugleda svoja najmilija jela ili osjeti njihov miris. Ne vjerujte da želučane žlijezde reagiraju manje osjetljivo. Tko i dalje sumnja u moć predodžbe, neka samo u mislima pokuša zagristi u limun - žlijezde slinovnice će ga odmah uvjeriti u snagu predodžbe.

U toku posljednjih stotinu godina mnogi su liječnici imali tu sreću da su mogli promatrati, a njihovi pacijenti tu nesreću da su imali želučanu fistulu,¹ na primjer u slučajevima kad je operacijom napravljen otvor iz želuca izravno na površnu trbuha. Kroz taj prozorčić u želučanoj stijenci može liječnik promatrati želučanu sluznicu i pratiti njezine reakcije na duševne smetnje. Tako je ustanovljeno da se želučana sluznica kod duševnih opterećenja obojila sličnim crvenilom kao što se oboji lice plašljivog mladog čovjeka kad ga oslovi djevojka u koju je potajno zaljubljen.

To nam jasno govori da vegetativni živčani sistem dopire do svake stanice našeg tijela, uslijed čega svaka stanica sudjeluje u našem momentalnom raspoloženju. Intenzitet toga sudjelovanja kod svakog je čovjeka drukčiji. On se može mijenjati i kod jedne te iste osobe - no ipak je tijelo uvijek sluga duše. Tako možemo razumjeti i poznatu uzrečicu: »Duša se nalazi u želucu.«

Ako je netko sklon čestim kolebanjima raspoloženja pa

¹ Neprirodan uzak kanal koji povezuje neko patološko žarište s površinom kože ili sluznice. (*Op. prev.*)

svjesno ili nesvjesno zapada u pogrešna duševna stanja, može se dogoditi da će mu tijelo ispaštati. Zato i nastojimo pomoću AT-a utjecati na čovjekov vegetativni živčani sistem.

Sunčani splet, poznat boksačima kao »pleksus«, spada u vegetativni živčani sistem i njegov je najveći živčani splet. Nalazi se iza želuca, to jest na stražnjoj strani trbušne šupljine i s obje strane srednjeg dijela prsnih kralježaka. Jednom rukom potražimo donji rub prsne kosti a drugom dotaknimo pupak, u sredini između te dvije točke leži u dubini tijela sunčani splet koji regulira djelatnost trbušnih organa i prenosi na njih naša raspoloženja.

Za vrijeme treninga osjećaju tečajci ugodan osjet topline u gornjem dijelu trbuha. Katkad im se zagrije

Jednjak

Sunčani

Bubreg

Aorta

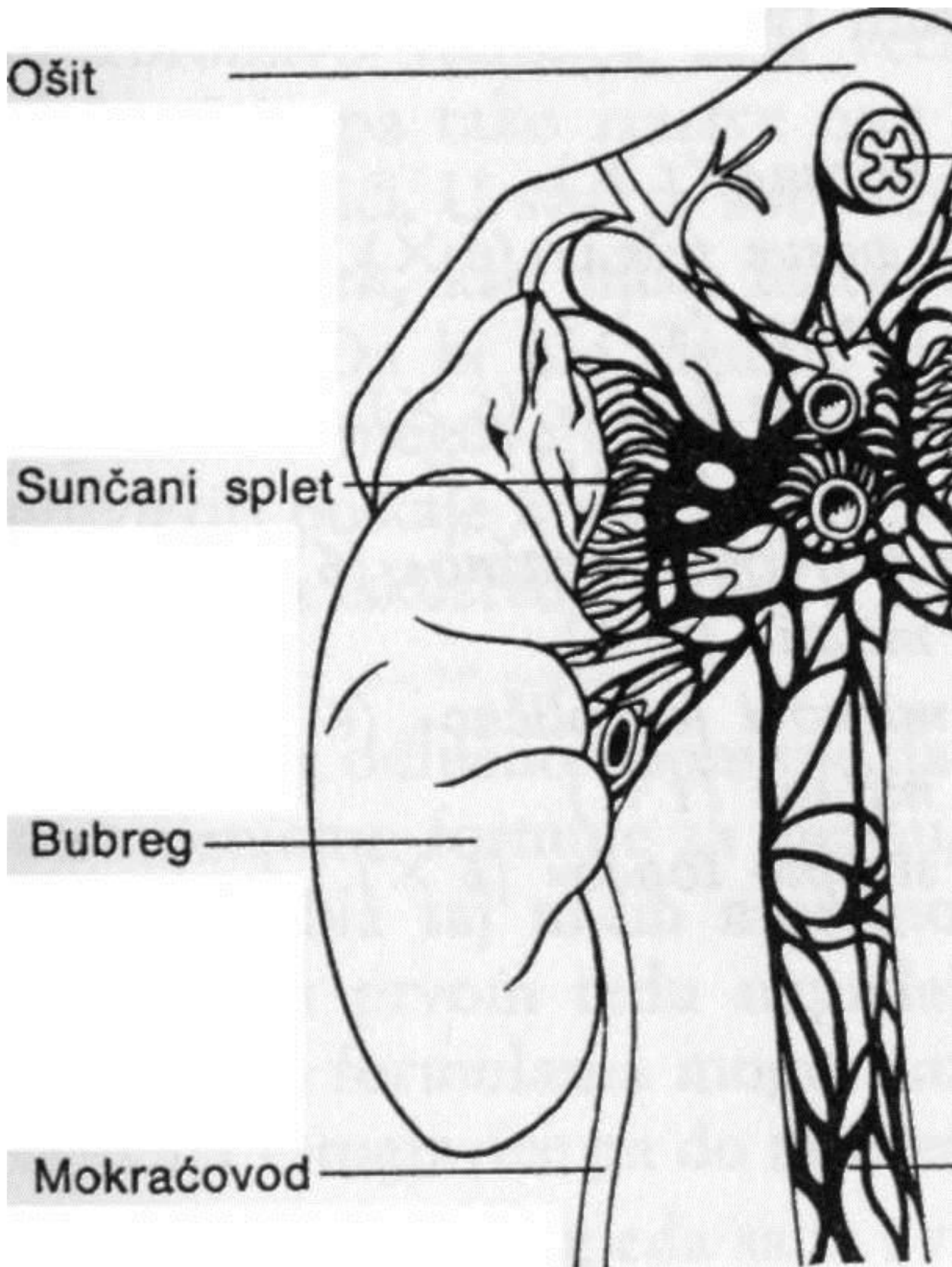
Ošit

Sunčani splet

Bubreg

Mokračvod

SUNČANI SPLET



Želudac je odstranjen da bi se vid

Jednjak Aorta

sunčani

Sunčani splet

čitavo tijelo, a tu i tamo može se toplina najprije osjetiti u predjelu bubrega.

Ako se i nakon dva tjedna treninga još nije pojavio osjet topline, i opet ćemo sebi pomoći vizualnim predodžbama: moramo predočiti

Bubreg

sebi da zrak što ga izdišemo izlazi iz gornjeg dijela trbuha; da nam jarko sunce sije na tijelo; da smo na prazan želudac popili čašu žestokog alkoholnog pića; da smo popili nešto toplo ili da nam toplina iz termofora prelazi u gornji dio trbuha. Većina tečaj aca može sebi autogene znakove opuštanja ili senzacije lakše predočiti za vrijeme stanke pri izdisaju. To pogotovu vrijedi za osjet topline u gornjem dijelu trbuha.

Formulu »Sunčani splet strujno topao« trebalo bi u našim tečajevima samo rijetko izmijeniti u »Trbuh je posve topao« ili »Želudac ugodno topao«,

odnosno »Predio oko bubrega strujno topao.«

Naš dosadašnji program treninga, dakle, glasi:

»Potpuno sam miran« (i X)

»Desna je ruka posve teška« (6 X)

- »Potpuno sam miran« (i X)
- »Desna je ruka posve topla« (6 X)
- »Potpuno sam miran« (i X)
- »Srce kuca posve mirno i snažno« (6 X)
- »Potpuno sam miran« (i X)
- »Dišem posve mirno i jednolično« (6 X)
- »Potpuno sam miran« (i X)
- »Sunčani splet strujno topao« (6 X)

Vježba za glavu

Na vezu između emocionalnih faktora i glave slikovito nas upozoravaju neke izreke: »Glava mi se puši; zadržati bistru glavu; nešto me je tresnulo po glavi; oboriti glavu; zbog nečeg sebi razbijati glavu; ne zna gdje mu je glava; hladna glava, toplo srce, itd.«

Već odavna u medicini propisuju tople kupelji za smirivanje s istodobnim hladnim oblozima na čelu.

Schultz je prvobitno odabrao formulu: »Čelo je malo hladno.« Ta se formula nije, međutim, pokazala tako dobrom kao ona što je danas koristi većina liječnika: »Čelo je ugodno hladno« ili posve jednostavno:

| »Čelo ugodno hladno«

Neodređenost riječi »malo« loše pristaje uz sliku formula i gesla pa je smela već mnogog pacijenta.

Mnogim se tečajcima vježba za glavu čini nešto lakšom od prijašnjih vježbi. Vježbamo li kod kuće, često ležimo tako da nam se glava nalazi uz vanjski zid ili pod prozorom. S vanjskog zida većinom struji svježi dašak preko čela pa tako izaziva onu ugodnu hladnoću što je želimo postići. U svakoj sobi većinom lagano struji zrak, pa ga čovjek, kad misli usredotoči na čelo, osjeća kao hladnoću. Da bi bio siguran da vanjske okolnosti neće utjecati na njegove osjete, tečaja.c može leći usred sobe i provjeriti postaje li mu čelo ugodno hladno ili ne postaje. Kako nam iskustvo kazuje, u sredini sobe zrak najslabije struji.

Schultz odlučno opominje da nipošto na vlastitu ruku ne mijenjamo formule za vježbu, na primjer »Čelo posve hladno.« Na taj način možemo, naime, izazvati glavobolju, a u prvom redu napadaje migrene. Isto se tako pogrešnim formulama mogu izazvati različite smetnje od osjećaja vrtoglavice pa do nesvestice.

Čitav trening izgleda sada ovako:

- »Potpuno sam miran«
- »Desna je ruka posve teška« (otprilike 6 X) »Potpuno sam miran«
- »Desna je ruka posve topla« (otprilike 6 X) »Potpuno sam miran«
- »Srce kuca posve mirno i snažno« (jednolično) (otprilike 6 X)
- »Potpuno sam miran«
- »Disanje posve mirno i jednolično« (otprilike 6 X)
- »Diše me«
- »Sunčani splet strujno topao« (otprilike 6 X)
- »Potpuno sam miran«
- »Čelo ugodno hladno« (otprilike 6 X)
- »Potpuno sam miran«
- Formule, gesla kao npr. »Uspjet ću« (10 do 30 X) Opoziv: »Ruke čvrste - duboko disati - otvoriti oči.«

Dok sigurno ne ovladamo vježbama, preporučuje se da generaliziranje i prekopčavanje provodimo prema naučnoj shemi. Kasnije, kad vježbene formule prijeđu u krv, možemo ih skratiti:

- »Mir - težina - toplina«
- »Srce i disanje posve mirni«
- »Sunčani splet strujno topao«
- »Čelo ugodno hladno«
- Opoziv: »Ruke čvrste - dobro disati - otvoriti oči.«

Zapisnici

Pri autogenom su treningu zapisnici veoma korisni. Ako sudionici tečaja vode točan zapisnik o izvršavanju vježbi, može liječnik, prateći svakodnevne rezultate, izvući važne zaključke. To vrijedi pogotovu onda ako nastupe smetnje ili ako tečajac predugo čeka na uspjeh svojih vježbi. Osim toga, pedantno vođeno »knjigovodstvo« ima, dakako, i odgojnu vrijednost. Mnogi se te-čajci s pravom ponose svojim zapisnicima po kojima kasnije listaju kao po obiteljskim kronikama.

Evo kako je neki 33-godišnji socijalni radnik vodio zapisnik o vježbama:

1. dan: Za vrijeme prvog sata tečaja zamijetio sam osjet težine u desnoj ruci, samo pod sugestijom voditelja tečaja, ali kod samostalne (autogene) vježbe nisam ga osjetio. Kod kuće, ležeći: pojavljuje se lagani osjet težine.

2. dan: Ujutro ležeći: ne mogu se pravo koncentrirati; smeta me ptičji cvrkut. Po podne: pokušao sam na radnom mjestu, ali mi nije uspjelo. Uvečer, ležeći: slab osjet težine. Začudo sam brzo zaspao a da vježbu nisam prije toga opozvao.

5. dan: Ujutro ležeći: ne uspijeva mi; previše toga mi prolazi glavom. Ne mogu se pravo osloboditi različitih misli i koncentrirati. Po podne u automobilu: imao sam vanjsku službu pa sam se na povratku iz K. zaustavio na rubu ceste i vježbao. Ruka je smjesta postala teška, a zatim i desna noga. Velika radost u automobilu! Nisu mu smetala ni kola koja su prolazila. Nada. Uvečer ležeći: posve jasna težina u desnoj ruci, a i lagani svrbež, u nozi ne osjećam ništa.

7. dan: Pod sugestijom voditelja tečaja postigao za vrijeme tečaja jasnu težinu i toplinu. Pri drugoj vježbi, bez utjecaja voditelja, ponovo slab osjećaj težine i laki svrbež u desnoj ruci.

10. dan: Ujutro ležeći: naposljetku sam i ujutro osjetio težinu; cvrkutanje vrabaca me više toliko ne smeta. Za vrijeme rada: težina postignuta, ali toplina je još slaba. Pa ipak, zahvaća me veliki mir, svjež sam i odmoren. Uvečer ležeći: težina i srsi u desnoj ruci. Ponovo sam smjesta zaspao.

14- dan: U tečaju je prva vježba sjajno uspjela, ali kod druge nisam sabran. Misli mi lutaju u moj privatni život. Uvečer, ležeći, bio sam opet sabran pa sam čak malo osjetio i srce.

20. dan: Ujutro mi je uvijek najteže - zato mi se ta vježba čini to važnijom. U službi: sada redovito poluču-jem mir, težinu i toplinu. Uvečer ležeći: zaspim, kao uvijek, za tren oka. Generalizacija mi uspijeva pri svakoj večernjoj vježbi.

28. dan: Pod sugestijom voditelja tečaja osjetio sam toplu struju kroz čitavo tijelo. Od radosti zbog tog uspjeha, nesabrano sam izveo vježbu disanja. I kod samostalne vježbe doživljam intenzivnu toplinu.

42. dan: Zapravo bih se morao osjećati kao uzoran učenik, jer sam i opet na mah svladao novu vježbu. Ne samo da mi je trup, već mi je čitavo tijelo pod sugestijom opet prožeo val topline. Kad sam vježbao sam, nisam polučio tako jasan uspjeh.

50. dan: Vježbe su mi uspjele i ujutro. Napredujem u svemu. Jutarnji AT je dobar početak za cio dan. Pri podnevnoj vježbi pojavljuje se težina i toplina u obliku refleksa pa se pri tom ne trebam previše koncentrirati. Uvečer, kao uvijek, za vrijeme vježbe prebrzo sam zaspao.

63. dan: Ujutro nisam vježbao; morao sam hitno na sjednicu u D. Ondje sam za vrijeme podnevne stanke vježbao u predavaonici. Generalizacija je malo zakasnila, ali naposljetku je sve dobro uspjelo. Uvečer na tečaju: pri prvoj voditeljevoj sugestiji osjetio sam »sablasni dah«, ali na AT treningu nisam ga još osjetio. Kao autosuge-stivno geslo odabrao sam već poznatu formulu: »Potpuno sam miran i opušten.« To kod mene nikad nije pogrešno, premda sam u svemu već postao mirniji - samo što to nisam još kod kuće.

70. dan: Danas je tečaj završen. Za mene je bio vrlo vrijedan i ne bih se htio više odreći AT-a. Jutarnja i podnevna vježba su mi važnije od večernjeg treninga jer prebrzo zaspim. Možda će mi pomoći autosugestivno geslo: »Pri vježbama ostajem budan.« Ako ni to ne pomogne, moram pokušati sa »potpuno budan«.

84. dan: Ujutro: dakako, sve je bilo u redu. Čitavo je tijelo mir, težina i toplina. U uredu sam sigurno mirniji i hladnokrvniji nego prije, ali kod kuće to, na žalost, još uvijek nisam. Popodnevnu sam vježbu uspješno izveo za vrijeme stanke na konferenciji. Uvečer ležeći: odluka »Pri vježbama ostajem budan« za mene je dovoljna. Uvečer sam već više puta osjećao da mi ruke, u prvom redu šake, slobodno lebde u prostoru.

99. dan: Sve u svemu, s AT-om se osjećam mnogo bolje nego bez njega. Čim sebi predočim riječ »mir«, odmah sam miran. Uvijek iznova zapažam uspjeh u službi, u nesvakidašnjim prilikama i u razgovoru s agresivnim klijentima. Ali u zajedničkom životu sa ženom zapažam kako je teško u svakom položaju sačuvati mir. Na slijedeći tečaj poslat ću svoju ženu a ja ću pripaziti na dijete. Stvarno smo trebali zajedno poći na tečaj, kako nam je to liječnik savjetovao. Ako bih danas, nakon tri mjeseca vježbanja, trebao dati sud o tome kako je AT na mene djelovao, rekao bih da se autosugestivno geslo »Potpuno sam miran i staložen« doslovno ostvarilo. Život s mojom ženom se također poboljšao, a spavam da je milina. Čvrsto sam odlučio da ću i dalje redovito vježbati.

Tako kaže zapisnik jednog tečajca. U poglavlju o ispadima i popratnim pojavama navedeni su daljnji izvaci iz zapisnika.

Najčešća pogreška kod autogenog treninga

Najčešća i najteža pogreška je nesumnjivo nesistematsko vježbanje. Schultz je nekoliko puta naglasio: bez sistematskog vježbanja ne može se ništa postići.

Naziv »autogeni trening« nije odabran nasumce -premda nije baš najidealniji. Sigurno nije svatko sposoban da trenira, a k tome još i da sistematski trenira. Svaki trening zahtijeva čvrst značaj. Obratno, trening učvršćuje značaj. Upravo labilni ljudi mogu na taj način od autogenog treninga očekivati pomoć u dvostrukom pogledu.

Sistematski raditi znači da u prvom redu moramo postupiti školski, prema naučnom programu. To vrijedi, dakle, i za voditelja tečaja. On bi se u interesu polaznika morao potruditi da AT iznese tako kako je to njegov tvorac želio da se iznosi i kako to zahtijevaju najnovija dostignuća znanosti. Srećom se AT neprekidno mijenja i dotjerava, što dokazuje da je ta metoda još živa. Da tome nije tako, AT bi ubrzo morao uzmaknuti pred kakvom novom metodom koja se zasniva na posljednjim dostignućima istraživanja.

Razumljivo je da i čovjek koji vježba mora raditi sistematski. Ako je, međutim, voditelj tečaja nesistema-tičan, radit će također nesistematično. Voditelj tečaja morat će, dakle, svakog sata naglasiti kako je važno plansko vježbanje s određenim ciljem. Mnogi tečajci vjeruju da je dovoljno da jednom dnevno vježbaju. To vrijedi, međutim, samo za one koji se mogu dobro koncentrirati. Većini to neće biti dovoljna pomoć. Neki tečajci neće izdržati do kraja tečaja. Doduše, kako to iskustvo pokazuje, sa AT-tečajeve otpada mnogo manje tečajaca nego sa drugih tečajeve na narodnim sveučilištima. Ipak će se neki kritički raspoloženi voditelj tečaja upitati zbog čega njegovi tečajci napuštaju tečaj. Ako do posljednja dva sata nije otpalo više od dvadeset posto tečajaca, ne mora se, prema mojim iskustvima, voditelj tečaja nimalo brinuti.

Točno kao kod onih koji, završivši tečaj, prerano prekidaju s treningom, ovdje nesumnjivo odlučnu ulogu igra pomanjkanje motivacije za sam tečaj. Voditelj tečaja mora, dakle, dobro promisliti je li dovoljno jasno protumačio koliko prednosti donosi doživotni trening, koliko je on važan za život u zdravlju i kako dobro djeluje u zajedničkom životu s drugim ljudima. Razumljivo je, uostalom, da ne možemo svakoga uvjeriti, aktivirati i stimulirati.

Tko je jednom neko vrijeme, možda godinu dana, redovito trenirao, za njega će trening ubrzo postati unutrašnjom potrebom. Navike počinju kao paučine prije nego što se pretvore u žice - to je stara mudrost koja moderno rečeno glasi ovako: postupci čije su prvotne motivacije bile određene potrebe, mogu kasnije svoj poticaj naći sami u sebi. Govorimo o učinku povratne reakcije ili o »feedbacku«. Na taj se način može navika pretvoriti u drugu prirodu a pod određenim okolnostima razviti čak u pravog tiranina, kao što su to već znali i stari Rimljani. Naučimo se, dakle, na to da sistematski autogeno treniramo, kako bi nam autogeni trening postao unutarnjom potrebom.

3

Područja primjene za zdrave ljude

Ništa ljudskog nije savršeno

AT NAJČEŠĆE PRIMJENJUJE ONA VELIKA SKUPINA LJUDI koji se ne osjećaju ni bolesnima ni zdravima. Upitamo li te-čajce tko se od njih osjeća zdravim a tko bolesnim, pokazuje se da je većina neodlučna i da još nije razmišljala o tome treba li se ubrojiti među zdrave ili među bolesne.

Ako prije no što postavimo to pitanje razjasnimo pojam zdravlja, a zatim upitamo tečajce tko se ne osjeća ni zdravim ni bolesnim, redovito se javljaju gotovo svi. Treba li to značiti da je zdravlje nedokučivo i da uvijek možemo samo nastojati da ga steknemo? Ili bi se taj odgovor mogao protumačiti tako da na tečajevima sudjeluju upravo oni ljudi koji bi željeli biti zdraviji?

Iz takozvane Midtown-Mannhattan studije proizlazi: 60 posto stanovništva tog dijela New Yorka pati od »znatnih neurotičkih i psihosomatskih simptoma«. Pod psihosomatskim smetnjama razumijevamo ovdje jedan poseban oblik neurotičnog stanja.

U Berlinu je Esther Winter sa sličnim rezultatima pregledala 200 »zdravih, za rad sposobnih« službenika iz vrlo različitih socijalnih skupina jednog velikog poduzeća: 64 posto za rad sposobnih službenika pokazalo je očite neurotičke smetnje.

Na poticaj badensko-virtemberškog ministarstva rada u Stuttgartu pozvalo je šest mjesnih socijalnih osiguranja iz jugozapadne Njemačke svoje članove da se u vremenu od rujna 1969. do siječnja 1970. podvrgnu liječničkom pregledu. Od 50 tisuća pozvanih osiguranika, njih 31.476 okoristili su se mogućnošću toga besplatnog i temeljitog pregleda. Samo kod 10.187 pregledanih nisu bile potrebne nikakve medicinske mjere. Ostalim pregledanima (68 posto) moralo se savjetovati da se podvrgnu liječenju. Kod svake sedme pregledane osobe ustanovljene su nove, dotad nepoznate bolesti, a u skupini mladih djevojaka između 15 i 19 godina čak kod svake pete.

Premda je ta pretraga obavljena s drugog gledišta, zaključak ostaje jednak: otprilike dvije trećine stanovništva treba za zdravlje poduzeti mnogo više nego što je dosad poduzelo. Djelomično treba provesti liječničke preglede, a djelomično se pregledani moraju odreći loših navika - neosporno je, međutim, da se taj veliki dio stanovništva mora odmah aktivno potruditi da živi zdravijim načinom života. Bolest je, naime, znak za uzbunu. Čovjek se mora zamisliti da bi ustanovio: jesam li nešto učinio pogrešno? Kako bih to ubuduće mogao učiniti bolje nego dosad?

Na svaki način, osim kretanja, osim ograničene i raznolike prehrane, tu je još i AT kao treći veliki stup zdravlja, kao mogućnost da se u čovjeku ojača ono što je zdravo a potisne ono što je nezdravo. Sve više raste broj onih koji, kao na primjer profesor M. Schar, ravnatelj Instituta za preventivnu medicinu Sveučilišta u Zürichu, osjećaju kao nepravdu da ljudi koji žive čuvajući svoje zdravlje moraju snositi teret povećanih izdataka za liječenje onih koji žive nerazborito.

U tom je smislu godine 1970. izrečena i presuda radnog suda u Diisseldorfu: ako se neki posloprimac ne odrekne pušenja premda ono škodi njegovom zdravlju te mora često i dugo izostajati s posla jer kod njega uslijed pretjeranog uživanja nikotina dolazi do smetnji

u krvotoku, odnosno do srčane slabosti, on može pod određenim okolnostima izgubiti pravo na zaštitu u pogledu prekida radnog odnosa.

Istina je da svatko može živjeti kako hoće, ali posljedice nerazboritog načina života mogu se prebaciti na samog krivca, pogotovu ako se radi o ponovljenim greškama. Možda se jednog dana takve bolesti što ih je skrivio bolesnik uopće neće trpjeti kao njegova privatna stvar pa će sugrađani i poreski obveznici odbiti da plaćaju troškove njegova liječenja.

Nijedan normalan smrtnik ne može živjeti potpuno u skladu sa čuvanjem zdravlja, ne može se savjesno i pedantno držati baš svih zdravstvenih pravila, osim ako njegova pedantna savjesnost nije simptom pogrešnog psihičkog stava. Svjesni svojih slabosti, morat ćemo živjeti onoliko zdravo koliko nam je to moguće. I pri tom pokušaju pružit će nam AT svoju dragocjenu pomoć.

Čovjek - »tragična životinja«

Netko je jednom nazvao čovjeka »tragičnom životinjom«, bićem koje doduše može sebi predočiti savršenstvo i usavršavanje, ali ne može daleko odmaknuti iznad tih misaonih predodžbi i želja. Ipak ne moramo naše postojanje na svijetu smatrati tragičnim, jer »tko se trudi i nastoji, toga možemo spasiti«, tješi Goethe slabog i nesavršenog čovjeka. Ni s AT-om nećemo postati savršeni i bez pogrešaka.

To pogotovu vrijedi za zdravlje. U jednu riječ, zdravim možemo smatrati onog čovjeka koji dobro svladava život i svoj posao pa ispunjava zadaće koje su mu postavljene. Možemo, uostalom, odabrati i opširnu definiciju zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije što su je formulirali istaknuti stručnjaci:

Zdravlje je tjelesno, psihičko i socijalno dobro osjećanje, a ne samo odsutnost

64

bolesti. U toj izreci skriva se nešto od čežnje za rajem što je pokazuje ta »tragična životinja« čovjek, čežnje za srećom, za blaženstvom, za savršenstvom. Uz pomoć AT-a nam katkada uspijeva da uhvatimo skut takvog blaženstva, ali se to ne može steći silom. Time AT nije nadomjestak za molitvu ili religiju, a pogotovo nije identičan s njima.

Oduvijek je postojala čežnja a ponekad i bolesna želja da se pobjegne svakidašnjici, da se oslobodi tereta dužnosti i pritiska, iščekivanja i obaveza. AT nam može pomoći u tome da se prema zadaćama i teškoćama svakidašnjice odnosimo slobodnije i da svoju čežnju za zemaljskim rajem gledamo kao ono što ona i jeste - san.

San o duševnom zdravlju

»Duševno zdravlje - sposobnost da se uskladi odnos sa samim sobom i s drugima«, to je naslov brošure što ju je izdao Savezni centar za prosvjećivanje u Bonnu. Kako je važno duševno zdravlje, kazuje nam lijepa rečenica: »Zdravlje duše je duša zdravlja.«

Duševno zdravlje znači da u svemu gledamo samo dobro, da shvaćamo ljudske slabosti i unatoč tome ra-zabiremo ono što je u ljudima naše okoline pozitivno, a na kraju to isto uočavamo i u samom sebi. Takvo zdravlje pretpostavlja također određenu slobodu od straha i slobodu od osjećaja mržnje. Tko stremi za duševnim zdravljem, ne bi smio izgubiti iz vida njegov najvažniji cilj: sklad. Duševno zdrav čovjek mora biti sposoban da se prema svakome odnosi slobodno i naklono. U tom smislu čujemo od ljudi koji autogeno treniraju često i ovakve primjedbe: »Postao sam posve drugim čovjekom«, »Osjećam se slobodnijim i

hrabriji«, »Sad mirujem sam u sebi«, ili »Ništa me više ne može potresti.«

Pojam duševnog zdravlja želi nam približiti psiho-higijenu, koja je »zakonita kći higijene«. Jednako kao što svaki čovjek treba živjeti higijenski, morao bi se svatko također potruditi da ostvari psihohigijenska načela. Samo se po sebi razumije da se to mora odvijati usporedo s »tokom života« - jer čovjek je ipak socijalno biće. Čak i onda ako se netko »distancira« ili ukloni iz društva, trebao bi sam sebe pitati: »Što mogu učiniti da za sebe i društvo izvučem ono najbolje?« Samo tako će iz banalnosti nastati stvaralačko djelo. Moja je pustolovina dokazala koliko pri tome može pomoći AT.

Čovjek kao krhko i slabostima ugroženo biće upravo je osuđen na to da se oglada tražeći pomoć uz koju bi bolje mogao svladati duševne opasnosti za vrijeme djetinjstva, nesavršenost svojih roditelja i okoline, razočaranja u zvanju i u braku, te oskudicu u starosti. Mali uzroci, sporedni uvjeti mogu upravo u duševnom razvoju imati teške posljedice. Kad bismo pravodobno i sistematski autogeno trenirali - svijet bi postao malo bolji, a život i rad u zajednici ugodniji.

Još i više: kad bismo već u školi sistematski autogeno trenirali, morao bi svijet iznutra ozdraviti. Jasno je da time nećemo moći polučiti savršenstvo svijeta i čovjeka. Isto je tako jasno i to da će bolesti i u buduću pratiti čovjeka. Unatoč tome smatram da bi AT mogao spriječiti više bolesti no što to mogu svi liječnici, kojima je, jednako kao i dosad, kurativna medicina bliža, a možda i mora biti bliža.

O posthipnotičkim sugestijama uz autosugestivne zamisli

Ljudi koji autogeno treniraju polučuju velike uspjehe pomoću autosugestivnih zamisli. Što su to autosugestivne zamisli? Najlakše se mogu protumačiti ako se sjetimo hipnoze kojoj je bio podvrgnut onaj obrtnik. Schultz mu je u hipnozi sugerirao da je metalni novčić što mu ga je položio na hrbat ruke užaren i da će izazvati opekotine. Taj se čovjek zatim nakon četrnaest dana vratio i rekao da mu se svakog dana na hrptu ruke pokazuje mjehur koji u toku dana iščezava. Tu je Schultz pogriješio. Jednako kao što kirurg može u bolesnikovoj trbušnoj šupljini zaboraviti grudicu pamuka, dešava se i to da hipnotizer zaboravi opozvati svoju sugestiju. Sugestija, usađena u hipnozi, nastavlja se i dalje pa djeluje post-hipnotički. Sve su te nevolje smjesta iščezle čim je Schultz opozvao hipnozu.

Ako, dakle, potpuno besmislena i nemotivirana sugestija može još nakon nekoliko tjedana tako intenzivno djelovati, koliko lakše bi onda sugestija, podjednako motivirana od liječnika i pacijenta, mogla imati trajne posljedice - bar tako bismo mogli povjerovati. No stvari se ipak ne odvijaju jednostavno. Unatoč tome, kako je zapazio već pjesnik Novalis (1772—1801), čitavo je naše tijelo sposobno da ga duh pokreće po miloj volji.

Svakog smo dana izvrgnuti sugestijama. Ruski neurolog Vladimir Behterev (1857—1927) rekao je jednom za sugestiju da se sadržaj misli koji potječe od drugog čovjeka poput noćnog tata zavlaci u kuću i drugog dana izlazi iz nje odjeven kao domaćin. Sve ono što stiže u podsvijest može se ponovo pojaviti u obliku sugestije. Svijest nema s time nikakva posla. Sugestije su u krajnjoj liniji uvijek autosugestivne. To isto vrijedi i za hipnozu. Ako čovjeku s kojim vršimo pokus kažemo u hipnozi da, čim se probudi, pomakne neku vazu, on će to učiniti. Upitamo li ga zašto je pomaknuo tu vazu, odgovorit će da ga je na starom mjestu smetala i da na novom bolje izgleda.

Prema mišljenju nobelovca I. P. Pavlova (1849-1936), izvanredno intenzivno djelovanje takvih sugestija zasniva se na pojavi ograničenih uzbuđenja u području djelatnosti moždane kore čija je aktivnost smanjena. Ni danas ne

znamo mnogo više o tome kakve se pojedinosti odvijaju za vrijeme hipnoze.

I mi sami možemo smanjiti djelatnost kore mozga ako se uz pomoć AT-a udubimo u sebe i ako k tome, kako se to redovito preporučuje pri različitim metodama sugestije sličnim Schultzovom treningu, odaberemo vrijeme prije no što ćemo zaspati. Pri tom automatski zapadamo u stanje izmijenjene svijesti koje nazivamo hipnoidnim i koje pokazuje zajednička svojstva s hipnozom.

Ne smijemo prešutjeti da snažno motivirane autosugestivne zamisli katkad djeluju i bez velikih priprema. Ljudi koji su jedrili preko oceana pripovijedaju da ih je iz sna trgnuo pogrešan pokret čamca ili položaj jedara koji se odjednom izmijenio. To se događa to prije što veću odgovornost moraju snositi dotični ljudi.

Majka može prečuti i najveću buku na ulici, ali tihi cvilež dojenčeta smjesta će je razbuditi. Takav »uvjetni« san poznavali su i mnogi borci na frontu u prvom svjetskom ratu: pri bubnjarskoj su vatri spavali, a čim je vatra utihnula, probudili bi se. Znali su da sad slijedi juriš.

Drugi nam primjer kaže da nas i posve svakidašnji razlozi mogu trgnuti iz sna - to je takozvano terminsko buđenje. Mnogi ljudi koji polaze na službena putovanja ili na godišnji odmor pa stoga moraju iznimno rano ustati, stvarno se probude u željeno vrijeme. Većinom su, međutim, spavali nemirno i svakih pola sata pogledavali na budilicu.

Pomoću autogenih autosugestivnih zamisli može svatko steći taj unutrašnji mehanizam sata ili ga usavršiti. Može, na primjer, samom sebi reći:

»Nakon čvrstog (mirnog) sna probudit ću se

u pet sati«

ili nešto slično. 68

U vrijeme kad sam radio kao asistent u jednoj ham-burškoj klinici, stanovao sam u predgrađu i morao se svakog dana 30 minuta voziti vlakom. Vraćajući se kući, od tih sam 30 minuta 25 minuta spavao. Nikad se nisam odvezao predaleko, pa ni kasno uvečer. Autosugestivnu zamisao ponavljao sam pri tom nakon svake vježbene formule, početka češće, a pošto sam to nekoliko mjeseci s uspjehom primjenjivao, počeo sam formulu zamišljati samo jednom. Onda je to glasilo ovako:

»Mir -

za 25 minuta bit ću posve budan (2-5 X) Težina -

za 25 minuta bit ću posve budan (2-5 X) Toplina —

za 25 minuta bit ću posve budan (2-5 X)

Srce i disanje mirno i jednolično -

za 25 minuta bit ću posve budan (2-5 X)

Tijelo strujno toplo -

za 25 minuta bit ću posve budan (2-5 X)

Čelo ugodno hladno —

za 25 minuta bit ću posve budan (2-5 X)

Ako do vježbe za glavu nisam još uspio zaspati, prebacio sam se na zamisao koja je, što se tiče zapadanja u san, bila vrlo djelotvorna.

»Tijelo strujno toplo -

za 25 minuta bit ću posve budan -

»Tijelo strujno toplo« i tako dalje.

Što veću rutinu stječemo, to lakše možemo zaspati na zapovijed u svakoj prilici koja nam se pruži. Inače ćemo sami sebi morati autosugestivnu zamisao zadati tek pošto smo utonuli, dakle nakon posljednje vježbene formule.

Posthipnotične sugestije hipnoze odgovaraju autosugestivnim zamislima AT-a. One stvarno mogu imati »hip-notičku snagu« pa ih kod uspješnih vježbi možemo izjednačiti s djelovanjem posthipnotičke sugestije.

Služimo li se autosugestivnim zamislima u namjeri da njima utječemo na simptome neke bolesti, liječnik mora potvrditi dijagnozu.

Kako se služimo autosugestivnim geslima?

Šest osnovnih vježbi uravnotežuju organske funkcije. Kod mnogih tečajaca ublažile su se slabosti i poteškoće već pomoću prve dvije osnovne vježbe, a nerijetko su čak i potpuno iščezle.

Tako je jedna 39-godišnja tajnica koja bi se vrlo rado bila odvikla pušenja, izjavila početkom četvrtog sata da joj je to sada uspjelo bez poteškoća. Cigareta je posve jednostavno više ne mami. Zapravo je pušila samo zbog toga što je u sebi bila nemirna. Budući da se sad smirila, ne treba više cigareta.

Neki 55-godišnji službenik pripovijedao je već na trećem satu da su se njegovi napadi migrene, od kojih je patio od rane mladosti, prvi put u životu toliko ublažili da ne mora više uzimati tablete.

Međutim, tko nije zadovoljan uspjesima autogenog treninga, može pomoću Schultzovog treninga vrlo dobro iskoristiti snagu predodžbe. U tu se svrhu treba služiti autosugestivnim zamislima (geslima).

Općenito ćemo večernji trening prije spavanja iskoristiti za to da u sebe čvrsto usadimo sugestivne formule. Čim ovladamo »orgazmičkim prekopčavanjem«, reći ćemo sebi samo: »Mir - težina - toplina - srce i disanje mirno i jednolično - sunčani splet (tijelo) prelijeva toplina - čelo ugodno hladno«, da bismo zatim u toku vježbe deset do trideset puta što je moguće intenzivnije »usadili« u sebe autosugestivne zamisli. One moraju biti upravo

»zakopane« u podsvijesti, da bi kasnije mogle djelovati iz nje. Što dublje utonemo, što jače isključujemo vanjske podražaje, to bolje će se autosugestivne zamisli moći »usidriti«!

Pa ipak, ovdje ostaje još mnogo prostora za individualni postupak. Usađivanje sugestija u podsvijest možemo potkrijepiti time da autosugestivne zamisli povežemo s fazom uzdisanja. Neki ih radije povezuju s kucanjem srca i to tako da sebi pri svakom otkucaju usade po jedan slog iz gesla (zamisli). To nas podsjeća na »molitvu srca« koja se nekad prakticirala u ruskoj pravoslavnoj crkvi (danas još pojedinačno na brdu Atos): izreke pobožnog sadržaja povezuju se s otkucajima bila ili s kucanjima srca i tako postaju dio onoga koji moli.

Ako nas za vrijeme vježbanja nešto smeta - na primjer buka - možemo autosugestivna gesla izgovoriti i na brzinu. Tako ćemo lakše ostati sabrani. Djelovanje će se time možda malo razvodniti, ali ono ipak postoji. Već je Freud upozorio na to da stalno ponavljanje može biti sredstvo da se prodre u podsvijest.

Neće uvijek biti prijeko potrebno da nakon kratke stanke ili prekida treninga počnemo sve osnovne vježbe iz početka. Često će se, kad počnemo oblikovati autosugestivne zamisli, gotovo automatski odvojiti refleksi: mir - težina - toplina. Ne samo to: tko može stalno vježbati na istom mjestu, sigurno će iskusiti da se ta »ploča« vrti već za vrijeme dok se smještamo u položaj za vježbanje. Čini se da to osobito vrijedi za djecu. Iskusan čovjek može se, dakle, ako mu se žuri, odreći osnovnih formula. On onda smjesta počinje s usađivanjem autosugestivnih zamisli. Za početnike ta praksa nije uopće prikladna.

Načelno se preporučuje da onaj koji trenira u isto vrijeme »obrađuje« samo jednu autosugestivnu zamisao. Unatoč tome su sudionici mojih tečajeva koji su uživali u eksperimentima na jednom satu očito s dobrim uspjehom vježbali i dvije zamisli. Najbolje je da se u takvom slučaju oba sadržaja formule povezu lako shvatljivim stihovima ili rečenicom.

Koje autosugestivne zamisli najbolje djeluju?

U tom pogledu daje vrlo iskusni psihoterapeut Klaus Thomas iz Berlina brojne upute. Prva preporuka glasi:

Autosugestivne zamisli moraju biti kratke.

»Na zapad«, »Uspjet ću« - moje se odluke nisu mogle kraće izraziti. Ta kratkoća u obliku zapovijedi ima svojih prednosti kao što to proizlazi i iz izvještaja tečajaca. Samo je po sebi razumljivo da možemo odabrati i dugačka gesla:

Druga preporuka glasi:

Autosugestivne zamisli treba po mogućnosti da budu pozitivne.

Već se Schultz, međutim, usprotivio shvaćanju često raširenom u laičkim prikazima prema kojima djeluju samo pozitivne sugestije pa je upozorio na to da su zabrane jednako

korisne kao i zapovijedi. No prije nego što netko odabere zabranu kao autosugestivno geslo, trebao bi promisliti ne bi li se ono isto tako moglo izraziti i u pozitivnom obliku. Tko, dakle, odabere »Nemoj odustati«, mogao bi kao zamjenu uzeti »Izdrži«. Na kraju treba o tom uvijek odlučiti lični osjećaj, osobni ukus. Time dolazimo do drugog zahtjeva:

Autosugestivna gesla treba da odgovaraju ličnosti onoga koji ih zamišlja.

S time je usko povezan zahtjev da treba da odgovaraju i danom položaju. Moramo ih, dakle, ponekad za vrijeme primjenjivanja izmijeniti. To ćemo najlakše provesti u sporazumu s liječnikom.

Općenito se lakše usađuju ritmički formulirana autosugestivna gesla. Velika je razlika da li kažem: »Noću spavam vrlo čvrsto i mirno« ili »U toku noći spavam vrlo mirno i čvrsto.« S ritmički usađenom rečenicom možemo se bolje poistovjetiti. Ona djeluje intenzivnije, pa se pomoću nje možemo i bolje koncentrirati.

To isto vrijedi za autosugestivna gesla oblikovana u rimi. Možda će nam se ti stihovi katkad učiniti i malo laički skucanima, ali budući da će ih tečajac skucati sam, možemo se velikodušno odreći kritike.

Još djelotvornija mogu biti autosugestivna gesla s alteracijama, tj. kad se jedan suglasnik u geslu ponavlja. To neki tečajci rade već počevši od šestog sata, dakle prije nego što je protumačeno formuliranje autosugestivnih zamisli u gesla. Ta se Thomsonova preporuka pokazala osobito dobrom. Te riječi ponavljamo do pet puta na kraju vježbe stvaranja autosugestivnih zamisli.

Za svakidašnju potrebu osobito je važno Schultzovo upozorenje, prema kojem bi se trebali »potaknuti oni duševni

stavovi iz kojih ne proizlaze borbe i napetost već bezbrižnost«. Prema tome ne treba reći »Ne pušim više,«, već »Prema cigaretama posve ravnodušan.« Tom geslu ravnodušnosti daju u prvom redu prednost ondje gdje postoje osobito intenzivna osjećajna stanja.

Kako se vrlo lijepo mogu različite zamisli povezati u jednoj namjeri, dokazuju nam stihovi neke 65-godišnje žene što ih navodi Thomas. Ti su stihovi bili, doduše, posve ozbiljno mišljeni, ali su kod tečajaca svaki put izazvali glasan smijeh:

*»Noću čvrsto spavam, sve do
sedam sati, ne muči me
mora, vedra sam i svježā.
Stolica me meka, svakog
jutra čeka.«*

Oporavak »na zapovijed«

Iako danas moramo mnogo manje raditi nego što su to morali naši preci, ipak mnogi od nas nastoji da u slobodnom vremenu poveća svoju naobrazbu. Malo mu vremena preostaje za odmor i opuštanje. Drugi ljudi podliježu, opet, vrlo raširenoj zabludi da se mogu oporaviti u gostionici ili pred televizijskim ekranom. Svima njima dobro će doći pravi odmor što ga pruža autogeni trening.

Svaki autogeni trening znači odmor. Kod mnogih se tečajaca može to zapaziti već u toku prvog sata vježbe u obliku jednostavnog opuštanja napetosti u mišićima. Drugi tečajci osjećaju to djelovanje tek kasnije. Dobro uvježbanim tečajcima uspijeva da se dubokim opušta-njem već nakon svega nekoliko minuta temeljito odmore i osvježe. Dakako da se takvim »osvježanjem« pojačavaju svakovrsni radni učinci. To će u prvom

redu zanimati ljude na rukovodećim položajima, menedžere i pripadnike slobodnih zvanja. Oni se mogu u roku od svega nekoliko minuta - za vrijeme stanke na sjednici, u toku objeda, u taksiju pri vožnji na aerodrom, vozeći se u službenim kolima, pa čak i za vrijeme nekog predavanja - ponovo osvježiti.

To mogu postići čistim autogenim treningom, ali najbolje im uspijeva onda ako su trening povezali s autosu-gestivnim zamislama.

Uostalom, to se može također postići i pomoću sna ograničenog na deset minuta. Na taj način možemo ubaciti »profilaktične stanke« mirovanja što ih je već početkom ovoga stoljeća preporučio Vogt. Takav mi je kratak san, nekoliko puta ponovljen u toku dana, vrlo mnogo pomogao na mom prijelazu preko oceana u čamcu. Uostalom, »spavanje na zapovijed« mogli su provesti Napoleon te general Foch i bez AT-a.

Općenito je dovoljno ako kratko vrijeme prije očekivanog umora - na primjer oko 14 sati - jednom vježbamo ili kratko spavamo da bismo se dobro osvježili. Mnogi moji tečajci crpe iz toga novu snagu.

Pomoći će nam i dodatne odluke autosugestivne zamisli što ih usadimo u sebe na kraju vježbe. Tako je neka 29-godišnja učiteljica za vrijeme podnevne stanke s vrlo dobrim uspjehom govorila sama sebi: »Za pet minuta sam slobodna, svježa i radosna.«

Iskusni polaznici tečajeva mogu autogeno prekopčavanje postići u roku od svega nekoliko sekundi, često za manje od pet sekundi. Čini se, međutim, da i oni trebaju nekoliko minuta kako bi osjetili učinak odmorenosti koji bi zatim potrajao nekoliko sati.

Sposobnost da se brzo oporavimo, da brzo zbacimo sa sebe teret, da se obranimo od stvarnih ili samo zamišljenih opasnosti, da se prekopčamo - sve to zapravo igra veću ulogu za naše zdravlje nego što smo dosad pretpostavljali. Doduše, već su stari Rimljani znali da čovjek rjeđe umire od bolesti nego zbog svog

značaja - a i narodna mudrost kaže da čovjek ne umire već se sam ubija - ali tek odnedavna poznajemo točnije povezanosti koje se ovdje skrivaju. Psiholozi jednostavno tvrde da se otprilike dvije trećine svih ljudi u industrijskim zemljama toliko ljute da od toga umiru - umiru uslijed stresa. Što je to stres?

o stresu koji izaziva bolesti

»Ovladati životom - to još nitko nije umio«, rekao je jednom neki pjesnik. Bitno je samo to da je čovjek svjestan svojih slabosti i da svrhovito poduzima nešto protiv njih. To možemo učiniti pomoću AT-a, a vrijedi u prvom redu za čovjeka koji se danomice ljuti. Kako dokazuju rezultati istraživanja što ih je proveo Hans Selye, ravnatelj Instituta za eksperimentalnu medicinu i kirurgiju na Sveučilištu u Montrealu, mi tu sitnu neprekidnu srdžbu potcjenjujemo. Da bi protumačio svoju teoriju stresa, poslužio se profesor Selye usporedbom s automobilom koji je općenito vrlo omilio i za koji se svi mnogo brinu. Ako se neki auto ne može više kretati, onda uzrok tome — kao što svatko zna - ne leži u općoj dotrajalosti automobila već u tome što je zatajio jedan od njegovih dijelova, kaže profesor Selye. Kod čovjeka je isto tako. Trajna tjelesna ili duševna opterećenja dovode do toga da određeni organi zataje, što može imati kao posljedicu bolest i na kraju smrt.

Reakciju organizma na bilo koja opterećenja nazvao je Selye stres. Stres izazivaju različiti uzročnici, kao što su srdžba, mržnja, buka, nikotin i drugo. Selye ih je nazvao stresorima. Kod pokusa izvedenih na štakorima zamijetio je Selye da su životinje na različite stresore, kao što je hladnoća, buka, otrov, sprečavanje u kretanju, reagirale uvijek jednako: pojačanjem krvnog tlaka, pojačanom funkcijom nadbubrežnih žlijezda - u kojima nastaje po život važan hormon adrenalin - smanjenjem limfnih čvorića prsne žlijezde (thymusa) te pojavom čireva na želučanoj stijenci.

Međutim, ono što za laboratorijskog štakora znači hladnoća, može za tajnicu biti njezin šef, a za njezinu kolegicu svekrva. One reagiraju na stresore šefa i svekrvu povišenjem krvnog tlaka, podizanjem sadržaja šećera u krvi, pojačanim lučenjem želučane kiseline, suženjem krvnih žila i drugim. Cim se položaj smiri, uzbuna prestaje i najvažnije žlijezde s unutrašnjim lučenjem koje proizvode hormone izlučuju supstancije za smirivanje tijela. Selye naziva to rezistentnim stadijem.

Ali kad se na organizam postave preveliki zahtjevi, ako uzbuna predugo potraje, zapadaju štakori, jednako kao i ljudi, u iscrpljenost, što može dovesti do bolesti i na kraju do smrti. Selye vjeruje da je svaki čovjek dobio određenu rezervu životne energije. Ako se ta energija u životu punom stresa brzo istroši, može doći do sloma jednog organa ili također do preranog starenja.

Za Selvja su mržnja, srdžba, bojazan i frustracije najgori stresori. Navodi još jedan primjer: postavimo li kavez u kojem se nalazi miš kraj kaveza s mačkom, miš će ubrzo uginuti. Trajni strah - stanje iscrpljenosti, slom vegetativnih reakcija - bez obzira kako to promatrali, ubijaju miša.

Kadšto se čini da se i ljudi nalaze u sličnom položaju. Ponekad neki neotporan čovjek osjeća da ga njegov pretpostavljeni toliko tlači da se sam sebi čini poput miša u kavezu. I on se s različitih razloga ne može braniti - bar to vjeruje. Da ne bi - s prirodnog gledišta - morao potražiti izlaz u bolesti, takvom čovjeku preostaje izbor između iskopčavanja - pomoću hobija kojima se intenzivno bavi - i prekopčavanja sistematski provedenog pomoću AT-a. Najbolje je da učini i jedno i drugo.

Pomoću AT-a može, naime, neotporan čovjek postati tako siguran sam u sebe da ne samo što će izmijeniti svoj stav prema pretpostavljenome, već će se i ovaj prema njemu ubuduće odnositi s poštovanjem. Evo primjera jedne 41-godišnje tajnice: »Moj me je šef cio niz godina iskorištavao; nebrojene prekovremene satove smatrao je nečim što se razumije samo po

sebi. Budući da to više nisam mogla podnositi, a drugo namještenje nije dolazilo u obzir, potražila sam izlaz. Prijatelji su mi pripovijedali o AT-u. Vježbe sam brzo naučila. Kao autosugestivno geslo odabrala sam: »Potpuno sam mirna i staložena.« »Posao važan, šef nevažan.«

Već nakon nekoliko tjedana sam osjetila kako postajem slobodnija i kako me je popustilo stezanje oko grudi. Moj je šef postao mnogo uljudniji. Ostanem li u uredu dulje, on mi se zahvaljuje i uvijek me unaprijed zamoli da ostanem. Nikad ne bih vjerovala da se AT može i ovako očitovati.«

Razlog za stres - u našem primjeru »šef« - može se također izmijeniti ako se čovjek sam izmijeni.

Nije posve jednostavno ubaciti psihološke aspekte u fiziološki mehanizam djelovanja stresa; za to su broj i raznovrsnost psiholoških stresova preveliki. Stoga neki psiholozi smatraju da se psihološki faktori mogu samo onda ocijeniti kao stresori ako ih osjećamo kao nešto što ugrožava život ili zdravlje. Prema tome, u stanju stresa nalazi se onaj čovjek koji osjeća da svu energiju kojom raspolaže mora upotrijebiti da se zaštiti od nečega. Odlučno je kako čovjek ocjenjuje stres. Ono što za jednoga znači krajnju uzbunu, drugi odbija od sebe, a da mu se pri tom bilo uopće nije ubrzalo.

Prema mišljenju nekih psihologa, ne možemo ni strah jednostavno nazvati stresom. To isto vrijedi za pojmove kao što su sukobi, uzbuđenja ili frustracije — da ih navedemo nekoliko. Redovito se pridružuju i drugi faktori stečeni nasljeđem ili vezani uz ličnost dotičnog čovjeka.

U svakom slučaju, psiholozi priznaju da dugotrajne reakcije stresa mogu dovesti do bitnih kemijskih izmjena u tijelu.

Tako može, dakle, psihološki stres što ga čovjek nije uspio svladati dovesti do psihosomatskih oboljenja. Svaki stres ne izaziva, međutim, bolest. Sam po sebi stres je sol života, kaže Selye. Čovjek je najmanje izložen stresu ujutro kad ustaje, ali oživi zapravo tek uslijed određenog, ne prejakog stresa. Tako, na

primjer, stres dobro djeluje ako uvečer odemo u kazalište ili se bavimo sportom. Opasan je tek kroničan stres.

Isplati se, dakle, temeljito proučiti situacije koje su vrlo često povezane sa stresom.

Stres na radnom mjestu

Prema anketi što ju je provelo zapadnonjemačko Savezno ministarstvo za mladež, obitelj i zdravlje, više od polovine stanovništva u toku svoga svakodnevnog rada zapada »češće ili barem ponekad u stanje jačeg opterećenja«. Samo jedna trećina upitanih navela je da doživljava stres »samo rijetko« ili »gotovo nikada«. Za 30 posto upitanih počinje opterećenje već ujutru pri ustajanju. Razočarali smo se ustanovivši da je gotovo polovina svih upitanih izjavila da se mora pomiriti sa štetama po zdravlje nastalim uslijed opterećenja u zvanju, jer da je to nešto prirodno. Ovdje ima psihohigijena široko polje rada. Nikad ne bi, naime, smjelo doći do toga da stresovi nastali pri radu štete zdravlju. AT nas ovdje može osobito dobro zaštititi pred utjecajima koji izazivaju bolesti.

Otprilike jedna trećina izostanaka s rada zbog bolesti može se pripisati psihosocijalnim faktorima. Psihološki konflikti igraju, dakle, u pogonu poduzeća važnu ulogu. Pri tom, dakako, nije »šef« jedini faktor koji izaziva bolest. »Dragi drugovi« iz poduzeća mogu također biti uzrok. Znamo što nas pozljeđuje, šteti našem zdravlju. Veliki kineski filozof Lao Ce rekao je: »Sve boli što mi ih nanose potječu od toga što imam svoje Ja.«

Međutim, u afektu nitko ne želi slušati »dubokoumno« tješjenje. Čovjek mora sam iz sebe, autogeno, odbaciti uvredu.

Ako nas nešto povrijedi, upitat ćemo se, zadržavajući pri tom hladnu i bistru glavu: isplati li se reagirati? Tko se danima zbog nečega ljuti, kažnjava time sam sebe, a nipošto ne onoga koji ga je povrijedio.

Čak i u manjim pogonima možemo zapaziti da se suradnici smatraju objektima a ne subjektima. Čovjeka opterećuje osjećaj anonimnosti, svijest da je samo radna sila. Radno se mjesto pretvara u nužno zlo. Pri tom razborit rad još nikoga nije ubio. Razočaranja u zvanju, zapostavljanje, nepravde, pogrešne reakcije, a u prvom redu strah, neodređeni pritisak, sve to može imati kao posljedicu stres. Još i danas vrijedi uzrečica: »Naš život traje sedamdeset godina, a uz mnogo sreće osamdeset; sve ako je i bio krasan, sastojao se od muke i rada.« U bogati život spada zdravi stres.

Preopterećena je svakako zaposlena žena koja se osim rada u zvanju mora brinuti za kućanstvo i za obitelj. Takvo dvostruko opterećenje nauštrb je zdravlja žene i djece. Ako u kući ne pomognu svi članovi obitelji, u žene će se ubrzo pojaviti vegetativne smetnje. Ovdje može AT uvjetno pomoći; isto je tako važna stroga podjela rada na sve članove obitelji.

Važan faktor stresa na radnom mjestu može pod određenim okolnostima biti buka. Buka, pa i ulična buka, može dovesti do prekomjernog vegetativnog opterećenja, pogotovu kod ljudi koji su i onako osjetljivi na buku a u zdravstvenom su pogledu labilni. Najmanje što poslodavci mogu u takvom slučaju učiniti jest da ugrade dvostruke prozore. Kod jače buke strada čovjeku sluh ili dolazi do vegetativnih smetnji na srcu, krvotoku odnosno želucu.

Tko pati od buke, a ne može se nadati da će mu se položaj izmijeniti, moći će pomoću AT-a steći određeno olakšanje. Kao autosugestivna gesla dolaze u obzir:

»Nimalo ne marim za buku«

»Buka produbljuje koncentraciju (mir)«

Uz rad na tekućoj vrpci dolaze u obzir:

| »Rad mi glatko teče s ruku«

ili kako je neki student sam sebi pomogao radeći u toku praznika:

»Od pažljivog ručnog rada u
džepove mi novac pada«

Olakšanje za radnike koji rade noću i radnike u smjenama

Stres je osobito velik kod noćnog rada. Svega mali broj radnika koji rade noću jasno shvaća da se organizam ne može prilagoditi noćnom radu pa potrajao on i duge godine. Čovjek nije noćna životinja, pa to neće ni biti makar cio život morao raditi noću. Temperatura, krvni tlak, količina šećera u krvi, izlučivanje želučanih sokova - sve se tjelesne funkcije ravnaju prema biološkom satu. Tko želi noću izvršiti isto toliko posla kao danju, može to učiniti samo onda ako napne sve sile. U toku noćnih smjena dolazi mnogo češće do nezgoda. Noću čovjek uradi manje a griješi više nego danju.

Unatoč tim očitim lošim posljedicama po zdravlje, vjerojatno će ubuduće biti još više posloprimaca koji noću neće skidati odjeću. Taj će stres platiti nervozom, smetnjama u krvotoku i poteškoćama u probavi, a u osobito teškim slučajevima čak čirom na želucu ili srčanim infarktom.

Jedva da je itko uolikoj mjeri upućen na to da se brzo prekopča kao što je radnik, koji radi noću. Schult-zovim treningom može to lako postići. Teže se, međutim, može odgovoriti na pitanje gdje bi radnik koji radi noću mogao naučiti tu metodu. Neki je službenik u jednom od mojih tečajeva

redovito opširno bilježio sve što se na tečaju odvijalo. Potkraj tečaja rekao mi je da njegova žena, koja radi kao noćna bolničarka, vlada autogenim prekopčavanjem bolje od njega. Na pitanje gdje je naučila, odgovorio mi je: »Kod mene - ja sam, naime, vodio točan zapisnik o tih osam sati treninga.«

Slično kao što noćni rad donosi stresove, tako ih donosi i rad na tekućoj vrpici u dvije smjene. Kratki odmori, obavezni u takvim smjenama, vrlo su prikladni za treniranje, ali radnici općenito rijetko pronalaze put do autogenog treninga.

Uzbuđenje kao uzročnik bolesti

Uzbuđenja su nešto posve normalno, ali kod mnogih se ljudi pojavljuju prečesto i predugo traju. To može imati posljedice. Rezultati istraživanja Amerikanca Ha-rolda G. Wolffa pokazali su da tijelo na stvarne opasnosti reagira isto tako kao što reagira onda ako opasnost samo zaprijeti, pa čak i pri pomisli na nju. Organizam može, uostalom, isto tako reagirati i na stvari koje su bile povezane s opasnošću kao da se pri tom radi o pravom ugrožavanju. Starijem je pokoljenju poznato: začuju li zavijanje bilo kakve sirene - ako zatuli tvornička sirena ili se održava pokusna uzbuna - mnogi ljudi, sjećajući se protuzračne uzbune, još toliko godina nakon rata reagiraju teškim psihičkim i fizičkim smetnjama.

Lennard Levi, ravnatelj Laboratorija za klinička istraživanja stresa na Sveučilišnoj klinici u Stockholmu, piše o pokusima koji tumače kako u takvim slučajevima reagira tijelo. Osobama koje su se podvrgle pokusima zadan je žestok udarac po lijevoj ruci. Uslijed toga se snizio tonus malih krvnih žila u toj ruci, ali se istodobno snizio i u desnoj ruci, koja nije bila udarena. Ako je sad voditelj pokusa samo zamahnuo na udarac, ali je zamah prekinuo i uopće nije udario po ruci, krvne žile su reagirale kao da je ruka bila stvarno udarena.

Kod nekog je drugog pokusa umjesto tjelesnog stresa primijenjen duševni stres, tako da su osobu s kojom je vršen pokus podsjetili na neku neugodnost u njezinoj obitelji. I pomoću toga »simboličkog udarca« dao se izmijeniti tonus malih krvnih žila.

Unatoč različitim uvjetima tijelo se ovdje ravna prema jedinstvenom planu obrane. Uostalom, to ima svoj smisao samo onda ako opasnost stvarno postoji. Međutim, tako reagirati na samo sjećanje ili na prijetnju opasnosti, otprilike je jednako kao kad bi čovjek, sjetivši se prošlog rata, počeo kopati streljačke jarke.

Znamo da srdžba općenito izaziva fiziološke izmjene. Trebalo bi, međutim, kad se počnemo uzbuđivati ili ljutiti, zapamtiti i to da srdžba proživljena u sjećanju ili takva koju očekujemo također povlači za sobom tjelesne posljedice. Pri tom treba pojam srdžbe shvatiti naširoko; k njemu spada svaki osjećaj frustracije, svako zakazivanje na području osnovnih čovjekovih potreba.

Samo se po sebi razumije da svaki čovjek drukčije podnosi frustraciju. Ona se, osim toga, može dokazati i drugim pogledima, kao što je, na primjer, mjerenje bila ili električnog otpora kože. Uslijed nervoze u upravljačkom središtu dolazi i do promjena u krvi, tako na primjer do prolaznog povećanja broja bijelih krvnih tjele-šaca. U tom smislu govorimo o »afektivnoj leukocitozi«, koja se, uostalom, može pojaviti i onda ako se bolesnik plaši operacije.

Jasno je, dakle, da često ponavljana lažna uzbuna nije baš korisna za tijelo i da čovjek tek kasno u životu osjeti reakciju svoga tijela na trajno pogrešno upravljanje svoje centrale, svog duha. Mnogom će čovjeku vjerojatno sad biti jasno da je ono često kritizirano davanje pilula za smirivanje ipak donekle opravdano. Liječenje pilulama ne bi bolesnika, međutim, nipošto smjelo odvratiti od toga da se i sam aktivno potruži da se izliječi. Ovdje je AT prava metoda. Gotovo i ne postoji sigurniji put da se

tijelo zaštiti od centrale organizma koja pogrešno radi. U tom smislu govori Schultz o »rezonantnom priguši-vanju afekata«. Prigušiti afekte, žestoka uzbuđenja, smi-

riti ih - ta se zadaća može vrlo dobro riješiti pomoću Schultzova treninga.

Radi li se o tome da se čovjek oslobodi zlovolje, da ne dopusti srdžbi da se razvije ili da popusti napetost, treba mu najiskrenije savjetovati da počne autogeno trenirati. Tko je jednom naučio autogeno trenirati, taj se više neće »žderati od bijesa« i neće više stajati »pod stalnim pritiskom«. Mir i opuštenost prijeći će mu u sve organe. Autogeno polučeni sklad dolazi do izražaja u intenzivnijem osjećaju lagodnosti, u većoj uravnoteženosti i u pojačanom pozitivnom odnosu prema životu.

Vegetativna distonija - najčešća dijagnoza dana u neprilici

Prije su je nazivali »vegetativnom neurozom«, ali je taj naziv godine 1934. izmijenjen u »vegetativnu distoniju«. U ono su vrijeme vjerovali da će time moći zaokružiti posebnu sliku bolesti čije su značajke bile smetnje vegetativnih funkcija. Tako psihijatar W. Thiele uporno tvrdi da ne postoje psihičke pojave bez odgovarajućih vegetativnih pojava i da nema vegetativnih procesa bez njihovih psihičkih ekvivalenata. Zato je godine 1958. odabrao izraz »psiho-vegetativni sindrom«, oznaku koju nipošto ne smijemo shvatiti kao dijagnozu. Taj sindrom prati sva bolesna zbivanja i stanja na području duha i tijela. Istodobno je, međutim, usko vezan sa svim normalnim procesima u tijelu.

Vegetativna distonija je smetnja u radu vegetativnog živčanog sistema. Poremećeno je uzajamno djelovanje simpatikusa i

parasimpatikusa, ravnoteža tih dvaju dijelova vegetativnog živčanog sistema.

Popuštanje napetosti kakvu donosi AT pospješuje fazu izgradnje - zadaću parasimpatikusa - i obuzdava pretjerane impulse simpatikusa, koji bi inače doveli do živčanih smetnji. Ne obuzda li se simpatikus, može se razviti vegetativna distonija. Nju možemo, dakle, razumjeti kao smetnju koja je ponajčešće izazvana time što je simpatikus nadjačao.

Već prema tome na koji se organ smetnja prenosi, simptomi su vrlo različiti. Što se na više simptoma bolesnik tuži, to prije možemo naslutiti da se općenito javila takva smetnja.

Gotovo sve organske bolesti prate vegetativne pojave kao što su znojenje, drhtanje, nemir, povišen broj otkucaja bila, povišena temperatura, smetnje pri spavanju i drugo. Čak i počeci duševnih bolesti mogu se skrivati iza vegetativnih simptoma.

Pri stvaranju slike simptoma mogu igrati ulogu slijedeći faktori: prirođena tjelesna građa, hormonske smetnje kao, na primjer, pojačana funkcija žlijezde štitnjače, prirodne smetnje u izmjeni tvari, neurotičko vladanje uvjetovano strahom, trajna psihička opterećenja, tjelesno prenaprezanje, loši radni uvjeti i drugo. Pri tom uvijek sudjeluje po nekoliko činilaca.

Čovjek koji pokazuje vegetativne simptome trebao bi zajedno sa svojim liječnikom razmisliti što se iza toga skriva. Ako nam oni ukazuju samo na određenu vegetativnu labilnost, morali bismo u njima gledati znakove uzbune i svoj životni ritam udesiti na ujednačenu izmjenu rada i učinka s jedne strane, te odmora i oporavka s druge. Pri svladavanju te zadaće glavna medicina su AT i vježbe kretanja.

Autogeni stav mirovanja

Pregledavajući upitne arke što ih ispunjavaju naši te-čajci, ustanovili smo da 98 posto sudionika na pitanje »Osjećate li se sad mirnijim?« odgovara sa »Da«. Od preostalih z posto 1,5 posto se ograđuje. Oni, na primjer, odgovaraju: »Ne, ali lakše podnosim opterećenja vezana uz njegu mog oca«, ili, kao što je napisao neki 30-godiš-nji učitelj: »Ne, prije bih mogao reći da sam hrabriji i sigurniji«, a neki 62-godišnji prerano umirovljeni sudski službenik odgovorio je da mir osjeća neposredno nakon treninga.

Od 400 osoba koje su odgovorile na to pitanje, samo su dvije bez razjašnjenja odgovorile »Ne«. Međutim, i ta dva tečajca naučila su osnovne vježbe.

Kako osnovne vježbe temeljito smiruju čovjeka i kako ga mogu čak izmijeniti, pokazuje primjer neke 44-godiš-nje kućanice koja je na tečaj poslala zbog vegetativne di-stonije: »Nemam više pretjeranih bojazni pa sam i pri jakom opterećenju mirna i hladnokrvna« (reakcija njezina trinaestogodišnjeg sina: »Majko, nisi više zanimljiva, više se ne uzbuđuješ!«) Imam jasan pozitivan odnos prema životu; nemam više nesvjestica. Pomoću AT-a postajem mirna i hladnokrvna ili se aktiviram (pomoću vježbi srca, autosugestivnih zamisli) pa mi to stvarno pomaže pri ozdravljenju.«

Neka 41-godišnja ljekarnička asistentica piše: »Budući da sam stalno raspoložena za kojekakve pothvate, ponekad pretjeram. Nakon AT-a, svakodnevne se sitnice opet odvijaju kako treba.«

Slično se izražava i jedna 29-godišnja knjižničarka: »Kad bih se ranije našla pred većim zadaćama, lako bih zapadala u paniku. Isto tako i onda kad bi se nešto zamrsilo. Danas mogu svemu pogledati u oči a da odmah ne položim oružje.« Ona piše dalje: »Izašavši iz bolnice, imala sam vrlo teške smetnje pri spavanju, tako da sam morala uzimati sredstvo za spavanje. Otkako primjenjujem AT, spavam čvrsto i bez tableta, čak vrlo dobro. Dok sam ranije nakon napornog dana provedenog u radu odlazila u postelju kao da me je netko izubijao, a ujutro ustajala isto tako

izmrcvarena, danas sam, doduše, uvečer također umorna, ali spavam dubokim snom koji me osvježuje pa ujutro ustajem lako i potpuno ispavana.«

Jedna 17-godišnja liječnička asistentica usadila je u sebe, premda dnevno samo jednom trenira, autosuge-stivno geslo »Ostajem mirna« pa je pomoću njega »potisnula svađe u obitelji« i »mirno saslušala ljude koji su me nehotice izazivali«.

Neki 37-godišnji vozački instruktor došao je na tečaj zbog nerveze. Vježbajući dvaput dnevno usadio je sebi autosugestivno geslo: »U svako doba, u svakom položaju, miran sam i hladnokrvan.« On piše: »U kritičnim situacijama ostajem svjestan svoga gesla, pa se smirujem. Daljnjim vježbanjem definitivno ću postići stanje što ga želim postići.«

Neka 30-godišnja službenica priključila se tečaju zbog niskog krvnog tlaka i pojačane funkcije žlijezde štitnjače. Ona piše: »Krvni tlak je stabilniji i nisam više tako nervozna.« Na pitanje, jesu li se pokazale kakve neugodne popratne pojave, ona odgovara: »U početku mi je za vrijeme vježbe snažno udaralo srce, ali sad mi više ne udara.« Utuvila je sebi autosugestivno geslo: »Na svakom mjestu, u svako doba - mirna sam i staložena.« A kao rezultat je zapisala: »Postala sam mirnija premda mi to ne uspijeva baš uvijek.« Tko bi za tako kratko vrijeme i pri hiperfunkciji žlijezde štitnjače mogao više očekivati?

Što znači »dozreti za godišnji odmor«?

Svatko poznaje osjećaj da je »dozreo« za godišnji odmor. Razdražljiv je, nervozan, ne može se pravo sabrati za posao, ne stvara toliko kao prije, ima viši puls od normalnoga, često ne može spavati - ukratko, svi ti simptomi odaju da je kod njega poremećena harmonična povezanost između simpatikusa i parasimpatikusa.

Za vrijeme godišnjeg odmora, koje mora potrajati najmanje tri tjedna, može se ponovo uspostaviti skladnost vegetativnog živčanog sistema, a u prvom redu onda ako čovjek provodi aktivni odmor, odmor povezan s dovoljno tjelesnog gibanja. Glasovita »preobrazba« vegetativnih živaca nastupa oko dvadesetog dana odmora. Drugim riječima: ako čovjek odlazi samo na dva tjedna odmora, on se u medicinskom smislu ne oporavlja već samo prestaje raditi i opušta se.

Uostalom, ne smijemo uopće čekati na to da »dozremo« za godišnji odmor; redovite autogene vježbe sprečavaju zakazivanje živčanog sistema. Čak i oni ljudi koji trajno stoje pod pritiskom zadanih rokova - na primjer menedžeri i novinari — mogu stres koji bi ih u normalnim prilikama doveo do ruba sloma živaca, dobro prebroditi ako autogeno vježbaju.

Već i same osnovne vježbe tako dobro učvršćuju zdravlje da se vegetativni simptomi ne pojavljuju ili se pravodobno mogu potisnuti. Autosugestivna gesla kao što je »Potpuno sam miran i staložen« produbljuju opće smirivanje.

Pojačanje koncentracije

Svi se tuže da se ne mogu koncentrirati. Čini se da su time najjače pogođeni učenici, ako smijemo povjerovati žalbama učitelja i roditelja. Budući da se kod AT-a radi o »popuštanju napetosti putem koncentracije« bilo bi dobro da malo promislimo o tome što je zapravo koncentracija.

Koncentracija je pažnja upravljena u cilj. Prema mišljenju nedavno umrlog profesora K. Mierkea pod pojmom koncentracije razumijemo discipliniranu organizaciju i usmjeravanje pažnje na shvaćanje i oblikovanje misaonog i vrijednosnog sadržaja kroz svoje Ja. Koncentracija pretpostavlja određenu zrelost, uvježbanost, vitalnu snagu, energiju, svjesno sužavanje polja

pažnje i druge faktore. Na nju, među ostalim, djeluju stupanj izmore-nosti, ekonomika hormona, psihički faktori, a u prvom redu zanimanje za stvar. U smislu jačeg sužavanja polja svijesti koncentracija je važna za sve oblike razmišljanja i udubljivanja. Tko se, dakle, teško može koncentrirati, on će općenito i AT naučiti samo teško i polako.

Međutim, svatko koji u tom pogledu sumnja sam u sebe, trebao bi biti svjestan toga da je kolebanje u pažnji nešto posve normalno. Kad bi pračovjek bio kadar da se tako intenzivno udubi u neku misao kao što to može učiniti jogi, njegovi bi ga neprijatelji vjerojatno brzo iskorijenili. U život spada, dakle, također i to da naš kompjutor, naš mozak, bez stanki neprekidno signalizira sve što se odvija u čovjekovoj okolini. Moramo tek naučiti da se ne obaziremo na te podražaje, da ih ignoriramo. Samo trajnim vježbanjem možemo naučiti »da zaboravimo sve oko sebe«. Ili da postanemo »slijepi« za sve ostalo. Čim nas, dakle, »zarobi« AT, postigli smo cilj.

Dakako da ćemo uzimati u obzir konkretne uzroke pomanjkanja koncentracije. Ako je čovjek neprekidno izložen podražajima, možemo isključiti faktore smetnji ili ih ograničiti na minimum. Povrh toga treba imati u vidu da bi nam dobro mogli pomoći faktori kao što su dovoljno sna i kretanja, terapija igranjem i izmjena miljea.

Prema tome se pojačanje koncentracije ne može polučiti pilulama već samo vježbama. Kao metoda vježbe osobito je prikladan AT. Sposobnost koncentracije poboljšava se već i temeljnim vježbama. K tome se služimo i autosugestivnim geslima.

»Rad (umni) me raduje«, ili »Učim lako«

S tim autosugestivnim geslima trebalo bi svladati nesvjesne unutrašnje otpore i pojačati motivacije. Zanima li nas rad sam po sebi, krenut ćemo prema cilju.

*»Tok misli ostaje jednak« »Izdržat
ću« (»Uspjet ću«) »Radim
pažljivo« »Raditi je lako«
»Najprije posao, a zatim zabava« »Misli struje (posve
slobodno i lako)« »Ideje teku same od sebe (. . . slobodno i
lako)« »Pišem posve mirno i nesputano«*

Kad je neki liječnik, pišući svoj odulji rad, dobio grčeve od pisanja, pomogao je sam sebi tako da je u mislima točno kontrolirao jesu li mu ruke stvarno opušteno. K tome je sam sebi nametnuo autosugestivno geslo: »Ruke posve labave i opušteno.«

Bolji učinci u sportu

Koncentracija, sabranost, tajna je mnogih vrhunskih sportskih rezultata. I ona toliko slavljena volja mora se kod mnogih vrsta sporta podrediti koncentraciji. Volja je sigurno potrebna za treniranje, da bi se izdržala određena mjera treninga. Trkačima na dugim prugama ona je čak prijeko potrebna - sjetimo se samo Emila Zatopeka, koji je odnio mnogo zlatnih medalja, te češke »lokomotive« pune čvrste volje. Ali u mnogim se sportskim disciplinama ipak radi o tome da se volja podvrgne koncentraciji ili koncentrativnom samoopuštanju napetosti.

Uvijek su postojale prirodne nadarenosti i prirodno nadareni ljudi. Sjetimo se samo Boba Beamona koji je svojim potpuno opuštenim pokretima osvojio zlatnu medalju u skoku u dalj. Njegov fenomenalni skok od 8,90 metara u Meksiku nije bio samo »nedjeljni« skok već »skok stoljeća«. Taj neosjetljivi i flegmatični mladić iskoristio je svojim »skokom u 21. stoljeće« rezervu snage do koje se u normalnim prilikama može doprijeti samo u strahu ili srdžbi, odnosno savršeno razvijenom sposobnošću za postizavanjem rezultata.

Takva jedinstvena eksplozija učinka neće se moći ponoviti ni s AT-om, ali AT može pomoći da se stvore pretpostavke za postizanje vrhunskih rezultata.

Kod gađanja je najvažnija koncentracija. Tako, na primjer, Bernd Klingner, olimpijski pobjednik u gađanju malokalibarskom puškom iz godine 1968, trenira autogeno. Iz zen-budizma znamo da je kod japanskog strijeljanja iz luka vrlo važna koncentracija. Unutrašnja sabranost igra manje ili više odlučnu ulogu kod svih vrsta sportova. Posljednjim skokom ili bacanjem premašiti suparnika čiji su rezultati dotad bili bolji - to je veličanstven uspjeh autogene koncentracije.

Suprotno od toga je startna neuroza. Ako je nosilac nekog evropskog rekorda ušao u stadion s pogrešnom momčadi i nakon tri pokušaja ispao, onda iz njegove startne groznice govori nedostatak zrelosti i hladnokrv-nosti, koji se mogao ukloniti pomoću AT-a. Čak i učenici su se pomoću AT-a uspjeli osloboditi predispitne treme.

Neiskusni sportaši ponekad dopuštaju da ih zaplaše proračunata razmetanja njihovih suparnika. Treneri se moraju onda mnogo namučiti da im opet podignu moral. No i neočekivani izvrsni rezultati suparnika mogu slediti nepripremljene natjecatelje, kao što se dogodilo kod onog glasovitog Beamonovog skoka; prvobitni favoriti, Ralph Boston i Ter Ovanesian, nakon njegova skoka nisu više mogli postići svoje dotadanje rezultate. Na četvrtog natjecatelja, Klause Beera, nije taj golemi Beamonov uspjeh nimalo djelovao, jer se on i onako od samog početka nije ubrajao među favorite. Sa sjajnim rezultatom od 8,19 metara osvojio je srebrnu medalju.

Uslijed fizičkih opterećenja u sportu u kojem se postižu vrhunski rezultati, pojačava se riziko oštećenja na mišićima i tetivama. Pridodu li k tome duševni faktori smetnje, riziko se još više pojačava. Govorimo o ljudima koje u sportu »prati smola« i pri tom zaboravljamo da su ti atletičari često bili ozlijeđeni zbog prenapetosti. Tko se, dakle, psihički i vegetativno ustali, pretrpjet

će manje ozljeda od onoga koji nastupa prenapet. K tome pridolazi da se pomoću AT-a mogu pokreti uskladiti tako da se njima bolje može upravljati. Svako usklađivanje toga kretanja općenito se očituje u boljim učincima.

Zivo odvijanje pokreta u teškim vježbama možemo polučiti i tako da se, osim uobičajenog treninga, još posebno treniramo u mislima. U posljednje vrijeme se mnogo govori o »mentalnom treningu« i o njegovu transfernom djelovanju. I to je već odavna postojalo. Sjetimo se samo gađanja iz luka. Sportaši tehničkih disciplina isto su vježbali u mislima kao što su to činili slavni pijanisti. Odvijanje teških pokreta može se na taj način dotjerati do savršenstva. Bez obzira na to radi li se o bacačima kladiva, igračima stolnog tenisa ili trkačima preko zapreka, gotovo svi sportaši moći će dodatnim vježbama izvedenim u predodžbama pojačati svoje uspjehe, pa to u nekom obliku i čine. Samo je po sebi razumljivo, nakon svega što smo dosad čuli o tome, da mentalni trening vodi i do tjelesnih reakcija u dotičnim skupinama mišića. Na to je godine 1936. upozorio već i Pavlov.

Što može postići mentalni trening pokazao je pokus -izveden na jednom sveučilištu. Skupina studenata sportaša morala je četrnaest dana zaredom u predodžbama deset puta po deset minuta trenirati trčanje preko prepreka. Time su svoje vrijeme u disciplini 110 metara sa zaprekama popravili za 0,57 sekundi. U usporedbi s kontrolnom skupinom iznosilo je povećanje učinka otprilike 100 posto. Smijemo, dakle, pretpostaviti da mentalni trening može u autogenom udubljivanju biti još djelotvorniji. Na tom području nije, uostalom, provedeno još dovoljno pokusa.

Poboljšanje učinka u sportu jedno je od glavnih područja primjene AT-a. Olimpijski pobjednici kao što su Bernhard Russi i Olga Pali vjeruju da svoju pobjedu u skijanju mogu uglavnom zahvaliti AT-u.

Ponovimo još jednom područja na sportskom sektoru na kojima AT može biti od koristi: startna groznica i ukrućivanje pri startu; ukrućivanje kod kompleksa manje vrijednosti;

nesposobnost da iz samoga sebe izvučemo sve svoje mogućnosti na što nailazimo kod takozvanih kontrernih tipova; nesposobnost da se krećemo lagano i opušteno; preslaba koncentracija pri ocjenjivanju nekog položaja uslijed čega sportaš gubi gotovo sigurnu pobjedu; opća nervoza - povezana s nesanicom - prije sportskog natjecanja i takozvana trema.

Stecheni mir i hladnokrvnost te psihička stabilizacija pomoću AT-a ne čine čovjeka tromim kao što to misle neki sportaši, već oslobađaju snagu za bitne stvari. Djelovanje autogenog treninga možemo pojačati autosugestivnim geslima. Pomoću njih može se sportaš usmjereno boriti protiv svojih slabosti.

Vrlo je bitno da ponovo probudimo uživanje u treningu, ako je ono jednom popustilo, a isto tako općenito pojačamo motivaciju i spremnost za postizavanje učinka. To ćemo postići usađujući u sebe ovakva autosugestivna gesla odnosno zamisli:

*»Trening (učinak) oslobađa i čini radosnim« »Trening (trčanje itd.) je radost« »Trening me raduje, treniram dosljedno«
»Uspjet ću« ili »Treniram s radošću i ljubavlju« »Trčim dobro, slobodno i opušteno« »Bacam dobro, slobodno i snažno«
»Startam brzo i odlučno« »Skačem slobodno, daleko i gipko«
»Skačem slobodno, visoko te opušteno«*

Ako trkača stigne suparnik ili trči usporedo s njim, može ovaj »izgubiti moral«. U takvom su slučaju na mjestu slijedeće autosugestivne zamisli:

»Ne marim za protivnika, ostajem u ritmu« ili »Trčim opušteno i dajem sve od sebe«

Jedna 13-godišnja učenica govorila je sama sebi s najboljim uspjehom: »Igrajući košarku posve sam mirna.«

Jedan netrenirani berlinski profesor kojemu je bilo gotovo već 60 godina pripremao se - pri čemu ga je potaknula i moja pustolovina - da se pomoću AT-a uspne na Kilimandžaro. Pisao mi je s Uhuru-Peaka da bez Schultza i mene nikad ne bi mogao svladati taj vrhunac. Dalje piše: »Ne vjerujem da bih bez autosugestivne zamisli »Stići ću na vrh« mogao svladati mučninu, pritisak u glavi, smetnje u osjećaju ravnoteže i vidne smetnje u obliku udvostručenih predmeta, pa sam se nakon toga po teškom terenu uspio popeti još 1400 metara više.«

Ne postoji nijedna vrsta sporta, nijedna ekspedicija koja se prikladnim autosugestivnim zamislama ne bi mogla još uspješnije provesti. Da se na taj način polučena povećanja učinka mogu osjetiti samo subjektivno, nedostatak je samo za onoga tko nije navikao na biološko razmišljanje.

Mobilizacija neiskorištenih rezervi

To je pitanje za sportaša izvanredno važno. Iz svakodnevnih doživljavanja znamo da stvarno postoje takve rezerve energije do kojih općenito nemamo pristupa. Evo jedan primjer: Pri popravljaju velikog američkog put-

ničkog automobila odjednom je neki mladić dospio pod kola. Njegov mu je otac priskočio u pomoć, ali je znao koliko su teška ta kola, pa je odjurio po dizalicu. Majka je čula kako unesrećeni mladić vrišti, te je odmah zgrabila kola i toliko ih podigla - premda su bila teška više od tisuću kilograma - da joj se sin mogao izvući. Strah za sina dao joj je nadljudsku snagu.

Jaki afekti mogu - za to postoje i brojni drugi primjeri - mobilizirati snage kojima ne možemo raspolagati svojom voljom. Medicina rada uči da čovjek može koristiti otprilike 70 posto svoga radnog kapaciteta, a preostalih 30 posto da su rezerve za slučaj prijekne potrebe. Te rezerve zaštićuju pred potpunom iscrpljenošću, a u davnini su u kritičnim situacijama čuvale čovjeka da pred neprijateljima ne postane bespomoćan. One su, dakle, zaštitni uređaj prirode, potreban za očuvanje života.

U Chicagu su M. Ikai i H. Steinhaus pokušali ustanoviti čime bi se moglo postići maksimalno pojačanje učinka. Osobe s kojima su vršeni pokusi morale su svom snagom napeti mišicu desne ruke. Pod djelovanjem alkohola došlo je do prolaznog pojačanja učinka od 3,7 funti¹, nakon injekcije adrenalina pojačanje se popelo na 4,7 funti, nakon uzimanja amfetamina (doping) na 9,5, nakon hipnoze na 18,3, a nakon posthipnotičke sugestije na 15,3 funte.

Igrači košarke i čitava momčad plivača bili su nekoliko sati prije natjecanja podvrgnuti hipnozi — pa su se zatim istakli pojačanim učinkom i serijskim pobjedama. Sada nas zanima pitanje može li i AT - kao dopušteno i prirodno psihičko sredstvo dopinga - dovesti do pojačanja učinka time što nam otvara prilaz k neiskorištenim rezervama čovjekove snage.

Pomoću dopinga mobilizirane su u pokusima što su ih proveli Ikai i Steinhaus rezerve čovjekove snage kojima je nedostajala prava pobuda za akciju. Bečki sportski liječnik Ludvig Prokop izvještava o zapažanjima, koja dopuštaju zaključak da i prava pobuda za akciju može probiti branu skrivenih sposobnosti. Dakle, da zdravi atletičari, svjesni svog učinka, ne mogu ni putem dopinga polučiti veće uspjehe. To bi značilo: ni pomoću AT-a ne možemo dati više nego što postoji.

Uostalom, spremnost za učinke podliježe - motivacija je »amo jedan od njezinih faktora - određenim kolebanjima koja se djelomično mogu unaprijed predvidjeti. Možemo ih izjednačiti pomoću AT-a.

Schultzov trening za vrhunske sportaše važan je i iz još jednog razloga: mladi vrhunski sportaši moraju gotovo svaku slobodnu minutu žrtvovati sportu, uslijed čega se izvrgavaju opasnosti da im strada proces dozrijevanja ili da bude jednostrano usmjeren. Ovdje može AT postići izjednačenje, pogotovu onda ako sportaš ima prilike da se češće porazgovori s psihoterapeutima nego što to inače čini u okviru tečaja. K tome je važno, kako je izvijestio austrijski neurolog G. S. Barolin, da psihoterapeuta općenito smatraju dobronamjernim i poštovanja vrijednim specijalistom, a ne »akterom u menedžerskoj skupini momčadi«. U skijaškoj momčadi koju je trenirao Barolin dva su nosioca zlatne medalje, dva nosioca srebrne i jedan brončane svoj uspjeh, među ostalim, pripisali »specifično povoljnom utjecaju AT-a u okviru natjecanja«.

Kod nekih njemačkih momčadi psiholozi su pošli drugim putem koji je, doduše, najavljen s mnogo očekivanja i nada, ali je ostao bez vidljivih uspjeha. Iz doba kad sam se aktivno bavio sportom znao sam ovo: AT pruža atletičaru više nego što mu pružaju brojne moderne metode koje su većinom pretjerano jednostavne. Sportaševi se rezultati mogu poboljšati i samo putem procesa psihičkog dozrijevanja što ga podupire AT.

Raditi lakše i bolje

Premda su pojmovi učinak i pojačanje učinka izvan sportskog područja postali nepopularni, nepobitna je činjenica da učinak spada k čovjeku. Drugo je pitanje treba li se on izopačiti - u grčevitom nastojanju, pod prisilom ili u »radnoj neurozi«. Brojne ljude moramo kočiti ili ih moliti da kontroliraju ili revidiraju svoj način rada. Zelja da zaradimo mnogo novaca ne bi smjela biti razlog zbog kojeg bismo uništavali svoje tijelo.

Uostalom, ima dovoljno ljudi koji se moraju potruditi kako bi postigli mogućnost da rade lakše i bolje nego što su radili dosad, bilo da polože kakav ispit ili da uzna-preduju u zvanju. Evo nekoliko uputa kako vam pri tome može pomoći AT.

U prvom redu moramo ponovo pojačati zanimanje za dotičnu stvar i isključiti negativne stavove. Zatim treba jasno odrediti cilj; ako je potrebno, možemo ga razdijeliti na bliske i daleke ciljeve. Bliski ciljevi imaju prednost da se uspjesi mogu bolje planirati i uvrstiti u opću strategiju. A uspjeh je, kako je to poznato, zarazan. U određenom stupnju on se može i naučiti.

Autosugestivnom geslu »Rad raduje«, koje bismo po potrebi mogli i preciznije formulirati, priključuju se rečenice kao:

»Uspjet ću« »Postići ću

cilj«

»Završit ću studij« (određenu količinu rada itd.)

»Radim rado, mirno i sabrano«

»Slobodan sam i hrabar«

»Učim dobro i mirno«

»Radim radosno i opušteno«

»Pamćenje radi, misli struje«

Osim toga treba pomisliti o daljnjim autosugestivnim zamislima koje se odnose na osnovna strujanja, ako čovjek trpi od smetnji pri spavanju. U takvim se slučajevima preporučuje da se različita autosugestivna gesla povezu u obliku stihova.

Za ekstremne životne situacije

Uvijek se iznova naglašava da se AT može kao pomoć koristiti gotovo u svim situacijama svakidašnjice. To pogotovu vrijedi za ekstremne situacije u najširem smislu riječi. Kad je »jednoruki« jedriličar Claus Hehner naučio AT da bi se njime godine 1972.. okoristio u trans-atlantskoj regati, njegov je motiv bio jasan. Slične napore moraju savladati profesionalni pomorci. Već sam prije mnogo godina zahtijevao da se AT uključi u svaki trening koji se vrši u cilju obrane od stresa i katastrofe. Reakcija pripremljenog čovjeka može se, naime, mnogo lakše unaprijed odrediti nego što se to može reakcija ne-pripremljenog koji je sklon prenapetostima.

Takav trening protiv stresa dolazi u obzir i za vojnike. Prema dobivenim izvještajima umrlo je 33 posto američkih vojnika koji su zapali u sjevernokorejsko zarobljeništvo. Većina od njih umrla je jer nisu bili dorasli »hardships«, teškim opterećenjima kojima su bili izvrgnuti. Bojali su se nesigurne sudbine. U korejskom je ratu ozeblina dobilo sedam puta toliko Crnaca koliko su ih zadobili bijelci, jer su se Crnci bojali hladnoće. Ovdje je AT mogao pomoći u mnogom pogledu kao što je pomogao brojnim njemačkim vojnicima u sovjetskom zarobljeništvo.

Svatko od nas može zapasti u situaciju stresa ili čak sam sebe natjerati u nju. Prema tome nisu menedžeri jedini koji klonu pod teretom svoga rada. I piloti moraju biti posebno duševno

uravnoteženi. Ako se pilot boji određenih situacija, ako se u njega pojave iluzionarne pogrešne ocjene, smetnje u zapažanjima ili diferencijaciji, odnosno smušenost, onda je krajnje vrijeme da autogeno trenira.

Tko je sklon tome da budan sanja ili naginje hip-noidnim stanjima - to vrijedi za pilote, pomorce i upravljače motornih vozila - može se od te opasne sklonosti odučiti autosugestivnim geslima, na primjer:

»Uz volan ostajem posve svjež i bistar«

U slučaju da je čovjek nedovoljno spavao, dolazi u obzir:

»Vozeći (leteći, krmaneci) ostajem svjež i potpuno budan«

Takve autosugestivne zamisli su kod tih ljudi samo zbog toga tako važne jer se sklonost sanjanju na javi može autogenim treningom još i pojačati, kao što su mi tečajci već nekoliko puta rekli. Zaprijeti li vam, dakle, kakva opasnost, treba joj autosugestivnom zamisli otup-jeti oštricu. To će već posve nagonski učiniti svaki razborit čovjek koji nije autogeno trenirao. Samo: čovjek koji je autogeno trenirao uvježban je, on je to naučio, njegov organizam reagira brže i pripravnije.

Lako smanjenje težine

Dvije trećine svih stanovnika srednje Evrope nisu zadovoljni svojom težinom. To jest, oni manje-više nisu zadovoljni sami sobom. Pretjerana težina i gojaznost imaju uzroke koji se neprekidno ponavljaju: premalo kretanja, pogrešne navike pri jelu i psihička neraspoloženja. Redovitim kretanjem smanjit ćemo težinu samo onda ako nakon šetnje, vožnje na biciklu ili plivanja ne pojedemo

više no što pojedemo inače. Za to zapravo i ne postoji neki povod, jer kretanje ne izaziva pojačanu glad.

Tko želi smršaviti, mora znati kako će najlakše izgubiti na težini. To može postići tako da radikalno ograniči potrošnju ugljikohidrata (kruha, krumpira, riže, tjestenine, bombona). Umjesto toga može jesti nemasni sir, kravlji sir, meso i ribu. Povrće je dopušteno, osim krumpira. Korisno je ako umjesto tri velika obroka jela dnevno pojedemo četiri do šest malih - pri čemu kalorična vrijednost hrane mora ostati jednaka.

Kod mnogih je ljudi - a upravo to nas ovdje posebno zanima - pretjerana težina u neku ruku povezana s duševnim stanjem. Osjete li ti ljudi da im nešto ne polazi za rukom, posišu u hladnjak. Depresivna raspoloženja razvedravaju oni hranom.

Za takvo raspoloženje mogu imati mnogo povoda: zlovolja na radnom mjestu ili u obitelji, bojazan pred neugodnim vijestima, pomanjkanje ljubavi, svakovrsna razočaranja i drugo. Ne treba nas, dakle, čuditi da se u takvim slučajevima nakon svake kure mršavljenja opet počnemo debljati. Ali isto tako nas neće začuditi ni to da sudionici AT-tečajeva, a da ih nitko nije upitao, kazuju da sada lakše mršave.

Često dijete već u kolijevci dobiva prvu podlogu za kasniju pretjeranu težinu. Od debele djece narastu debeli odrasli ljudi. Slojevi masnoće su teret što ga čovjek sa sobom vuče čitav život. Već i dojenče upoznaje povezanost između primanja hrane i nježnog bavljenja njime. Ono poistovjećuje ljubav s primanjem hrane. Na pomanjkanje ljubavi reagiraju i brojni odrasli ljudi uzimanjem povećanih količina hrane ili specijalnom ishranom. Čovjekov odgoj u zdravog individua mora, prema tome, svakako početi već od majke.

Čini se kao da je AT malo prema gore pomaknuo »prag frustracije«; ljudi opterećeni frustracijom ne posišu više tako brzo u sandučiće s kalorijama. Kao autosugestivno geslo nude nam se:

»Posve sam miran, opušten i sit« »Nimalo ne marim za alkohol« (slatkiše itd.) »Nikad i nigdje ne pijem alkohol« »Ne marim za gostionice« (kavane) »Radostan sam i slobodan, staložen i sit« »Radostan sam, slobodan i sit« »Suzdržljivost me čini radosnim«

Kure mršavljenja smjeli bismo provesti samo u suradnji s liječnikom. Pametno je svakog tjedna izgubiti samo otprilike pola kilograma na težini da bismo bar malo smršavili. Kao glavno pravilo može vrijediti da idealna tjelesna težina smije iznositi u kilogramima onoliko koliko je čovjek viši od 100 centimetara, ali umanjeno za 10 posto. Čovjek visok 170 centimetara, trebao bi prema tome, biti težak 63 kilograma. Kod žena je to, međutim, vrlo velikodušno računato.

Duša i stolica

Psiha i stolica uvijek su bili povezani. Godine 1908. objavio je Freud radnju koja je poslužila kao meta ruganja njegovih drugova po struci. U njoj je iznio da se za-čepljenost općenito pojavljuje kod ljudi sitničavog značaja, kod škrtica i kod značaja koji su na određenim područjima pedantni. Nepunih pola stoljeća kasnije upotpunio je psihosomatičar Franz Alexander u Chicagu sliku kronično začepljenog čovjeka: on je pesimističan, sitničav, sumnjičav i osjeća da ga nitko ne voli. Osim toga, za opstipanta kazuju da teško sklapa veze, da se ne može otvoreno prikloniti drugom čovjeku i da kod svega što radi zadržava određenu rezervu. Frigidne žene često su začepljene. Crijeva se vladaju otprilike kao i sam čovjek.

Kod proljeva je stvar malo zamršenija. Prema psihoterapeutu Giintheru Clauseru proljev odaje čovjekovu

sklonost tome da se rasipava. Proljevom ne reagiraju uvijek samo bojažljivci. Djelatnost crijeva često je usko povezana s nastojanjem da se steknu imovinske vrijednosti. Tako proljev može značiti simbolički odgovor na alternativni zahtjev sudbine »novac ili život«. Iza proljeva se može skrivati i bojazan da dotični čovjek neće polučiti traženi učinak, nadalje tendencija očišćenja samoga sebe, antisocijalno i agresivno vladanje, te mnogi drugi faktori.

Pedeset posto stanovnika srednje Evrope starijih od pedeset godina pati od začepjenosti. Možemo je liječiti uzimajući mnogo sirove hrane, jedući kruh od neprosi-janog brašna, sušeno voće, orahe, a u prvom redu laneno sjeme. Većina ljudi, međutim, više vjeruje lijekovima nego vlastitoj aktivnoj suradnji.

Osnovne autogene vježbe već su mnogima pomogle da svladaju začepjenost. Smijemo poći i dalje pa reći: tko vlada AT-om, uopće ne može biti začepjen. U posve upornim slučajevima mogu pomoći autosugestivna sredstva:

»Probava se odvija pola sata nakon ustajanja« »Crijeva rade mirno i točno« »Probava radi kao sat«

»Trbuh ostaje posve opušten« (kod grčeva u

crijevima)

»Potpuno sam miran i staložen« »Trbuh strujno topao i posve opušten« »Debelo crijevo zadržava« (kod proljeva)

Oslobođenje od sredstava za spavanje

Svaki drugi stanovnik srednje Evrope - tako bar kazuju ankete - nije zadovoljan svojim spavanjem: htio bi spavati dulje ili bolje. U Sjedinjenim Američkim Državama čak se svaki drugi čovjek tuži na nesanicu. U

Evropi i Americi neprekidno raste potrošnja sredstava za spavanje. Smetnje pri spavanju postale su modernom pošasti,

pravom bolešću civilizacije, a moderni je čovjek tome sam kriv. Više ga ne odgajaju da u miru završi dan, da provodi higijenu spavanja. Kretati se uvečer, ograničiti količinu alkohola i izbjegavati uzrujavanja -to su danas već posve neobični načini. Moderni čovjek radije posuže za tabletom pa u nju vjeruje više nego u sebe samoga. Ne uspije li odmah zaspati - tableta za spavanje već je spremna. A budući da se često boji toga da neće moći zaspati, pa to upravo očekuje, on uzima tabletu »profilaktički«. Taj strah, sažet u očekivanju, najveći je protivnik sna.

Moderni se čovjek često teško uspije suprotstaviti malim smetnjama u svakodnevnom životu. On ih uz svaku cijenu pokušava odmah odstraniti. Život treba neprekidno ispravljati. Tako i san. San mora doći brzo jer ga čovjek inače sam dozove. Posizanje za tabletom za spavanje često je postalo refleksom - čovjek pri tome uopće ne razmišlja. Na taj su način počeli svi koji su danas ovisni o sredstvima za spavanje. Dozu treba u pravilu ubrzo povećavati. Tko ovdje ne pripazi, uskoro će zapasti u vrtlog ovisnosti. Uskoro se sve stanice tijela naviknu na taj udobni mehanizam. Bez temeljne promjene, bez odgoja na zdravlje, tijelo se više ne može osloboditi tableta.

No ozbiljno provedeni autogeni trening može u takvim slučajevima još uvijek izvrsno pomoći. »Nakon stanja mirovanja najčešća i najzahvalnija korist što nam je donosi trening sastoji se u tome da ponovo možemo zaspati«, kaže Schultz u svojoj monografiji. Većina tečajaca zaspi već za vrijeme večernjeg treninga, pa posljednje vježbe uopće i ne provedu do kraja. Za uporne slučajeve nespavanja možemo učiniti i više. Dat ćemo im prikladna autosugestivna gesla koja će oni »ugraditi« u svoju podsvijest.

Evo dvaju primjera iz zapisnika:

Domaćica, 37 godina (nesanica, nervoza, ekcemi) odabrala je autosugestivnu zamisao: »Spavam mirno-i čvrsto i duboko« pa ustanovljava »Sad brzo zaspim i mogu spavati sve do jutra.«

Službenik, 46 godina (smetnje pri spavanju, nervoza, čir na želucu), usadio je u sebe autosugestivnu zamisao »Spavam sve do šest i po«, te »Danju bez cigareta«. Evo njegova uspjeha: »Sada spavam do jutra bez sredstava za spavanje, a pušim samo još uvečer.«

Autosugestivne zamisli kod smetnji pri spavanju

1. Poteškoće pri zapadanju u san:

*»Do misli mi nije uopće stalo«
»Oči su mi vrlo umorne i teške«
»Brzo zaspim, a tako i treba biti«
»Donja čeljust vrlo teška,
dno jezika vrlo teško,
očni kapci vrlo teški« (redovito 1 X J)
»Sunčani splet strujno topao« (otprilike 6 X)
»Do sanjanja mi nije stalo, važan je mir«*

2. Smetnje pri spavanju:

*»Noću spavam duboko i čvrsto
dok se u šest sati ne probudim«
»U šest i trideset se budim
posve svjež, vedar i marljiv«*

»Do šest spavam posve mirno i čvrsto«

»Ležim i spavam tvrdo i u miru«

»Spavam dobro i duboko bez briga

a ujutro se budim svjež i ojačan«

3. Kod preranogbuđenja:

»Spavam skroz do jutra,

to mi čini lakšom dnevnu muku«

»Do šest spavam nesmetano i čvrsto«

4. Za radnike koji rade u noćnim smjenama, pomorce, letačko osoblje i slično:

»Bilo kasno, bilo rano, zaspim mirno i bez

muke«

»Na svakom mjestu, u vrijeme svako,

zaspao ću odmah čvrsto i lako«

»Kao u postelji svojoj spavam posvuda u

svijetu«

5. Raznovrsne smetnje:

»Bez tablete, usred noći, san mi smjesta sklapa oči« *»Nimalo*

ne marim za šumove« *»Nimalo ne marim za vrućinu«*

(hladnoću, hrkanja, komarce itd.) *»Ne dam da me u snu išta*

dira, buka neće baciti me iz mira« *»Postelja me meka noćas*

čeka čvrsto spavam u njoj bez tableta« *»Svakog jutra probava*

u redu« *»Ne dopuštam da me buka smeta, čim san stigne, ja*

mu se prepuštam.«

»Nimalo ne marim za buku«

Buka što je sami podižemo ne smeta nas mnogo. Tek kad joj je izvor naša okolina, bunimo se, jer nas ona smeta i muči, loše djeluje na nas. Trajna buka može nam toliko smetati da tijelo mora poduzeti obrambene mjere. Pojavljuju se vegetativni simptomi, u početku samo prolazno, a kasnije i u vrijeme kad nema buke. Može se dogoditi i to da tijelo više ne želi primati buku na znanje: čovjeku slabi sluh. Slabljenje sluha uslijed buke jedna je od najčešćih profesionalnih bolesti našega vremena, za koju socijalno osiguranje mora plaćati odštetu. To nije ni čudo: 43 posto građana Savezne Republike Njemačke izjavilo je u anketi provedenoj 1970. da ih buka vrlo smeta.

Putem centralnog živčanog sistema djeluje buka na vegetativno upravljanje organa, na hormonske žlijezde, na napetost mišića i kože, na psihičke reakcije - ukratko, na čitav organizam. Ona potkopava naše fizičko, dušev-no-duhovno i socijalno zdravlje. U svakidašnjem životu jedva da postoji veći faktor smetnje nego što je buka. Svi se moramo boriti protiv nje gdje god samo možemo.

Zaštitne mjere protiv buke spadaju, doduše, uglavnom u domet zakona, ali često može i sam građanin ukloniti nepotrebnu buku. Za to je, uostalom, potrebna građanska hrabrost kojom malo ljudi raspolaže.

Jaču buku trebalo bi uvijek izbjegavati pa i onda ako AT obećava izdašnu pomoć; za dnevnu buku je većinom dovoljno geslo ravnodušnosti:

»Cijele noći mimo spavam,

u šest tek me sunce budi«

»Duboko i čvrsto spavam,

do šest sati svakog jutra«

»Savršeno ja sam miran,

ništa buka mi ne smeta«

»Potpuno sam miran i opušten,

buka me smiruje i produbljuje koncentraciju«

»Vedar sam, miran i veseo,

unatoč buci nastavljam radom«

Pokusne primjene tekovina autogenog treninga

U tečajevima mi kadšto postavljaju pitanja koja me upravo zapanjuju. Tako je jedna sudionica željela doznati mogu li se pomoću AT-a postići i kozmetički uspjesi. Rekla je da je još od mladosti blijeda, ali krvni tlak joj je normalan. Ne bi li joj pomoću vježbe za toplinu obrazi mogli i bez kozmetičkih sredstava postati malo crveniji? Budući da se tečajci pomoću AT-a mogu odučiti od toga da pocrvene, potpuno je razumljivo da je postavljeno i takvo pitanje.

Blijeda put u većine ljudi vjerojatno je samo simptom koji se u prvom redu pojavljuje onda ako odjednom spadne krvni tlak ili ako je on i inače nizak. Zbog toga treba upitati za savjet liječnika, je li s njegova gledišta preporučljivo primijeniti autosugestivne zamisli. Iza blje-dila se, naime, mogu skrivati i bolesti, na primjer kronične bolesti bubrega.

Pošto je pitanje pročišćeno, sudionici tečaja dat je savjet da koristi autosugestivnu zamisao:

»Koža lica strujno topla, prokrvljena«, odnosno »Koža lica posve topla, mekana i crvena«

Ta je učenica bila kasnije čvrsto uvjerena da joj se izgled, zahvaljujući AT-u, malo popravio.

Neka druga tečajka, mlada djevojka, upitala je jednom nakon tečaja može li se opseg grudi povećati prirodnim načinom, to jest autogenim treningom. Najprije sam joj savjetovao da provede određenu, takozvanu izo-metričku vježbu, naime da ispruženih

ruku čvrsto stisne dlanove jedan do drugoga na otprilike 5 sekundi - ne više i ne manje. Osim toga sam joj savjetovao da sama sebi najmanje dvaput dnevno »autogeno« predoči željeni oblik grudi i pri tom usadi u sebe autogenu zamisao: »Grudi postaju veće.«

Govori se da su brojne žene u Sjedinjenim Američkim Državama pomoću hipnotičke sugestije povećale opseg prsiju za nekoliko centimetara. Kad znamo kako teško žene pate ako smatraju da ih je priroda u tom pogledu maćuhinski obdarila, postat će razumljiv svaki očajnički pokušaj, pogotovu što na tom području metode plastične operacije još uvijek predstavljaju priličan rizik.

4

Područja primjene autogenog treninga kod nevolja i bolesti

NAŠE ZDRAVLJE NIJE TRAJNO STANJE: neprestano ga moramo iznova stjecati i osiguravati. Dobru nam mogućnost za to pruža autogeni trening. Na području duševnog zdravlja njemu gotovo nema premca.

Tko je zdrav, može se njime koristiti bez oklijevanja. Međutim, čovjek koji se ne osjeća ni bolesnim ni zdravim mora sam sebe pomno proučiti, jer bi inače bez liječnikova savjeta mogao pogrešno ocijeniti svoje zdravstveno stanje. Opasnosti su očite.

Neka nam to protumači jedan primjer. Gotovo sve bolesti počinju neupadljivim vegetativnim pojavama koje u tom stadiju bolesti isto tako ne možemo objasniti kao što to ne može ni liječnik. Postoji jedna posebna vrsta raka na želucu koji bolesniku duge godine uopće ne zadaje poteškoća ili su poteškoće samo neznatne. Čovjek se na tu bolest priuči pa je previše olako shvaća kao nešto što mora biti. Tko takve sitne znakove uzbune prekriva autogenim treningom, može propustiti najpovoljniji trenutak za postavljanje rane dijagnoze jer umišlja sebi da je zdrav. Trebao bi se, naprotiv, podvrći redovitom pregledu. U tom su slučaju posebno važne analize krvi i rendgenske pretrage.

Ako, naprotiv, već znamo da bolujemo od jedne takve ili koje druge bolesti, trebali bismo postupati u

skladu s uputama svog liječnika. Voditelj tečaja, pa bio on i liječnik, neće uvijek moći donijeti pravilnu odluku. Kako bi, na primjer, voditelj tečaja mogao znati jesu li boli koje se šire u lijevom ramenu, posljedica nervnih smetnji ili potječu od prave angine pectoris? To vrijedi i za druge simptome. Radi li se o simptomima bolesti, treba se svakako obratiti liječniku.

Općenito se, međutim, može reći: jedva da postoji i jedna bolest kod koje se autogenim treningom ne bi moglo postići određeno olakšanje. To pogotovu vrijedi za arteriosklerozu, iz koje se može razviti opasni srčani infarkt.

Stres - također u vezi sa srcem

U industrijski razvijenim državama otprilike polovina ljudi umire od posljedica arterioskleroze, u prvom redu od srčanog infarkta. Autogeni trening može ovdje kudikamo više pomoći no što se to prije nekoliko godina moglo i naslućivati.

Narodna je mudrost, doduše, već odavna znala da strah, srdžba i napetost mogu škoditi radu srca, ali liječnici nisu u to nipošto bili uvjereni. Smatrali su da su takozvani faktori rizika koji su bili poznati i prije Fra-minghamovih masovnih eksperimenata (pušenje, visoki krvni tlak, povišeni nivo holesterola i krvnog šećera, prevelika težina, pomanjkanje kretanja i drugo) dovoljni da razjasne pojavu srčanog infarkta. Kad je godine 1969. na jednom simpoziju o srčanom infarktu i zdravstvenom odgoju trebao psihički stres biti priznat kao jedan od uzročnika infarkta, prisutni liječnici nisu to htjeli prihvatiti.

Danas raspoložemo, međutim, brojnim zapažanjima - koja su potvrdili i kardiolozi - i koja dokazuju da je stres jedan od glavnih faktora za pojavu srčanog infarkta.

Takve se provjerene istine ne smiju toliko bahato postavljati. Vodeći računa o ljudskoj slabosti - kojoj nipošto ne podliježu samo liječnici - ja na svojim tečajevima i u svom radu usmjerenom na stjecanje zdravlja redovito preporučujem da bolesnik i sam postane specijalist za svoju bolest, da pročita o njoj sve što mu padne pod ruku. Mnogom se liječniku neće svidjeti bude li njegov bolesnik raspravljao s njime, jer sam sebe radije gleda u ulozi oca nego kao kooperativnog partnera. Na taj način, međutim, omogućuje bolesniku da i on razmišlja o bolesti, a to mu može koristiti da prije ozdravi.

Okolnost da su liječnici tako malo pažnje obraćali stresu može se protumačiti time da se on vrlo teško može utvrditi. Osim toga, čini se da isti stres kod jednog čovjeka ubrzava srčani infarkt, a kod drugoga, naprotiv, astmu ili čir na želucu.

U nizu istraživanja kojima su se podvrgli vozači na trkama, dva su londonska istraživača dokazala da živčana napetost prije trka i za vrijeme njih dovodi do povećanja količine masnoće u krvi, koja, bar tako naslućuju njih dvojica, može, pojavljuje li se češće, imati kao posljedicu i arteriosklerozu. Istraživanja provedena u SR Njemačkoj pokazala su osobito velike količine hole-sterola kod upravljača motornih vozila i tramvajskih vozača zaposlenih u tri radne smjene, kod radnika koji rade u dvije smjene te kod onih koji rade na akord. Međutim, srčana kap može zaprijetiti svim ljudima koji su udobno smješteni u »stres imućnog života«, a ne samo određenim radnicima koji rade u različitim smjenama ili menedžerima.

Srčana kap - danak plaćen socijalnom usponu?

Do tog žurnalistički oblikovanog zaključka možemo doći ako poznamo istraživanja izvršena u sjeverno-

ni

američkoj saveznoj državi Georgiji. U njima su sudjelovali također istraživači s evropskih sveučilišta. Curtis M. Hames, vrhovni zdravstveni službenik okruga Evans u kojem je u toku deset godina u zdravstvenom pogledu kontrolirao 3000 osoba, izvijestio je o tome u časopisu »Archives of Internal Medicine«. Mučnim i pedantnim radom ispitivani su u tom okrugu svi stanovnici stariji od 40 godina te polovina stanovnika između 15 i 39 godina u pogledu njihovih životnih običaja, prihoda, jelovnika i njihovih bolesti. U pravilnim vremenskim razmacima pretraživana im je krv, mokraća i tkivo, kontroliran krvni tlak, sastav krvi i rad srca. Autopsijom su utvrđivani čak i uzroci smrti.

Rezultati su bili posve jasni. Ljudi s niskim životnim standardom a osim toga još i vitki, pogotovu nepušači koji su fizički radili, bili su »praktički imuni« prema srčanoj kapi, pa čak i onda ako su se kod njih mogli utvrditi faktori rizika koji općenito pomažu infarkt, kao što su visoki krvni tlak, hrana s mnogo masnoće i povišeni nivo holesterola.

Pripadnici staleža s visokim prihodima mogu, naprotiv, ujutro početi gimnastikom i narančinim sokom, mogu priređivati mršavi stek na ulju i u svakom pogledu ugađati srcu - ipak njih infarkt više ugrožava nego što ugrožava siromašne ljude. Razmišljanje glasi: stres.

Čovjek reagira kao praiskonska životinja

Premda se emocionalni faktori teško mogu fiksirati, ipak su i druge američke skupine liječnika priznale da oni odlučno utječu na razvoj srčanog infarkta. Moderni čovjek reagira još uvijek

onako kao što je reagirao njegov životinjski prapredak iz prethistorijskih vremena. Zaprijeti li mu opasnost, i u njega se, kao kod svakog drugog bića koje se može s njime usporediti, aktivira

uz

obilna količina snage i organizam prelazi u stanje pripravnosti: kora nadbubrežne žlijezde izlučuje adrenalin u krv. Time se oslobađa energija u mišićima i mozgu, dolazi do strelovite mobilizacije svih tjelesnih rezervi. Bilo, krvni tlak i ritam disanja naglo se uspinju, pro-bavni trakt prestaje jednim mahom radom a iz rezervnih spremišta krvi smjesta se izašilju u pomoć crvena krvna tjelešca da olakšaju prihvatanje kisika i izlučivanje ugljične kiseline. I kemijski sastav krvi se donekle mijenja kako bi se u slučaju ranjavanja krv brže zgrušala. Čovjek je u djeliću sekunde spreman za borbu ili za bijeg.

Ali za razliku od životinje, danas čovjek ne može pobjeći ni boriti se, pa se oslobođena energija upravlja protiv njegova vlastita tijela. Ako ugroženost ili stres brzo prođu, tijelo prihvaća u sebi djelovanje mobilizacije. Ponekad čovjek ne može razlikovati pravu opasnost od prividne pa se često ili uvijek osjeća ugroženim, ili povrijeđenim, ili frustriranim. A tada mobilizacija gubi svoj pravi smisao, ali unatoč tome do nje i dalje dolazi. Jasno je da takvo opterećenje može škoditi tijelu. Hoće li sada nakon te vrlo pojednostavljeno opisane sheme doći do srčanog infarkta ili do koje druge bolesti, ovisi redovito još i o brojnim drugim faktorima.

Sada možemo razumjeti zašto je AT tako izvanredno važan upravo za ljude koje ugrožava infarkt. Trajni stres može suziti krvne žile, a AT može taj proces spriječiti ili usporiti. On može čak spriječiti i mobilizaciju u organizmu, a sprečava je prigušenjem odziva na pretjerane osjećaje.

Čovjek sklon bezobzirnoj konkurentskoj borbi častohlepan je, agresivan i energičan pa će prema istraživanju izvršenom u Mount-Zion bolnici u San Franciscu biti više sklon infarktu od staloženijeg čovjeka koji manje mari za društvene uspjehe i više se zanima za svoje hobije. »Srce je ogledalo duše« - ta stara uzrečica nalazi sada svoju znanstvenu potvrdu.

AT protiv faktora rizika

Budući da je u Sjedinjenim Američkim Državama godine 1971. od srčanog infarkta umrlo otprilike 700.000 ljudi, a u SR Njemačkoj 130.000 ljudi, moramo ovdje još posve kratko spomenuti faktore rizika, na koje se može s uspjehom djelovati pomoću AT-a. Na prvom mjestu moramo spomenuti previsoki krvni tlak.

Visoki krvni tlak je česta bolest. Prema istraživanjima provedenim godine 1971, u New Orleansu je otprilike nešto više od jedne trećine odraslih stanovnika bolovalo od previsokog krvnog tlaka. Specijalist za unutrašnje bolesti J. Moeller iz Hildesheima smatra da je »hipertonija uzrok smrti svakog četvrtog čovjeka«. Hipertonija, dakle pojačani tlak dovodi do arterioskleroze, do srčanog infarkta i do kapi. Ako se bolesnik pravodobno ne liječi, znatno će se smanjiti predvidivo trajanje njegova života.

Nema li visoki tlak uočljivi organski uzrok, govorimo o takozvanoj esencijalnoj hipertoniji. Liječnici vjeruju da se ona zasniva na općem sužavanju malih krvnih žila.' Teško se može, međutim, ustanoviti što navodi žile na to da se suze. Pri tom igraju određenu ulogu prirođena sklonost i psihičke okolnosti. Različita su istraživanja pokazala da ljudi koji boluju od visokog tlaka, na tjelesne podražaje kao što su hladnoća i na psihičko opterećenje reagiraju daljnjim povišenjem tlaka.

Franz Alexander, psihijatar na sveučilištu Illinois, kaže da su ti bolesnici pretjerano popustljivi i uljudni. On smatra da njihova

pretjerana poniznost predstavlja znak obrane protiv kronično obuzdavanog bijesa, što ga kod njih češće nalazimo. Ta poniznost ima opet kao posljedicu komplekse manje vrijednosti koji pojačavaju agresivne težnje. Ako, dakle, ljudi takvih svojstava kronično obuzdavaju svoje agresivne nagone i ne iskorištavaju »neke neurotičke simptome kao ventil za takve impulse, može se razviti visoki tlak«. Tako zaključuje Alexander.

Pomoću *biofeedbacka*, metode biološke povratne reakcije koja postaje sve važnija - to je slijed pokusa s regresivnim javljanjem određenih nesvjesnih tjelesnih funkcija - možemo dovesti životinje i ljude do toga da svojom voljom djeluju na neki organ svoga tijela, što inače nije moguće. Na taj način može se u serijskim pokusima sa studentima povećati ili sniziti njihov krvni tlak. Zasad je ta metoda, međutim, još previše zamršena da bi se mogla u većoj mjeri terapijski primjenjivati i kod drugih psihosomatskih bolesti.

Za bolesnika koji pati od povišenog tlaka bilo bi lakše i prirodnije da se dovoljno kreće na svježem zraku i time snizi svoj krvni tlak. K tome bi trebao jesti hranu s malo soli, u prvom redu obilno sirove hrane. Na žalost, ima mnogo ljudi koji uopće nisu spremni da nešto aktivno poduzmu protiv svoje bolesti.

U liječenju visokog tlaka može AT odigrati važnu ulogu. To su pokazala već prva istraživanja što ih je proveo Schultz. Kod brojnih tečajaca visoki se tlak ubrzo snizio. Hoće li to biti dovoljno da bolesnik ubuduće prođe bez lijekova, o tome može odlučiti samo nadležni liječnik.

Čim se počnu javljati hipertoničke smetnje, moći ćemo s vrlo dobrim izgledima na uspjeh koristiti AT. Što jače se bolest uvriježi - a to vrijedi i za druge bolesti - izgledi za uspjeh su sve manji. Oblikovanje autosu-gestivnih zamisli trebalo bi se odnositi i na osnovnu psihološku usmjerenost.

»Potpuno sam miran, opušten i slobodan, glava je ugodno lagana, čelo ugodno hladno« »Potpuno sam miran, opušten i slobodan, svoja prava zastupam posve sigurno i nesputano«

Unatoč velikom socijalnom značenju što ga u industrijskim državama ima smrt od srčane kapi kao posljedice visokog tlaka - samo u SR Njemačkoj računaju godišnje sa otprilike 100.000 žrtava - ipak još uvijek ne postoje specifične profilaktičke mjere. Tek kad je došlo do kapi, može se umiješati liječnik - on pokušava spriječiti ponovni napadaj. Tko je nasljedno opterećen, može kap spriječiti samo tako da radi na tomu kako ne bi došlo do arterioskleroze i do povišenog tlaka.

U polovini svih slučajeva oboljenja od visokog tlaka uzročnik je gojaznost. Zbog toga i ona spada među faktore rizika. Osim toga pretjerana težina opterećuje i bolesno srce.

Važan faktor rizika je pretjerano pušenje. Ono je ionako često simbol duševne neuravnoteženosti. Vrlo malo ljudi oboljelih od infarkta nije uopće nikad pušilo. Pretjerano pušenje postepeno smanjuje radnu sposobnost.

Alkohol može također postati faktor rizika. W. Teichmann, glavni liječnik LVA-kupališne klinike u Bad Wörishofenu, dokazao je da je čak nakon srčanog infarkta 56,4 posto njegovih 729 pacijenata dnevno popilo više od dvije litre piva.

Rehabilitacija čovjeka oboljelog od srčanog infarkta

U velikim i modernim lječilišnim klinikama za bolesnike od infarkta AT igra u okviru rehabilitacije važnu ulogu. Tako je glavni liječnik velikog LVA-sanatorija u Bad Rothenfeldeu, Herbert Mensen, prigodom rehabilitacije svojih pacijenata oboljelih od infarkta, u toku godine skupio s AT-om vrlo dobra

iskustva. Isto su tako pacijenti uzorne LVA-klinike u Hohenriedu na Starnberškom jezeru kojom upravlja profesor Halhuber imali prilike da za vrijeme rehabilitacije autogeno vježbaju.

U stvari se rehabilitacija bolesnika oboljelih od srčanog infarkta teško može i zamisliti bez AT-a. Bolesniku mora biti jasno u kojem se položaju nalazi i mora se suprotstaviti svojoj bolesti. Nipošto ne smije živjeti dalje kao dotad. Mora naučiti da se odvoji od svoga dotadanjeg načina života povezanog uz radni efekt, da potpuno smetne s uma svoj bivši cilj. Mora se znati osloboditi. A kako bi to mogao bolje naučiti nego pomoću Schultzova treninga? Svakom će biti jasno da pri tome mora kritički ispitati cio svoj način života. Uostalom, nije dovoljno ispraviti jedino pogrešno psihičko držanje. Prema rezultatima velikih pregleda u brojnim zemljama, u prvom redu u Sjedinjenim Američkim Državama, znamo da je ograničenje konzumiranja životinjskih masnoća i njihova zamjena margarinom i biljnim uljima očito lako provediva a ipak djelotvorna mjera za borbu protiv ponovnog napadaja infarkta.

Isto su tako važni umjerena prehrana i dovoljno kretanja. Predsjednici Eisenhower i Johnson dokazali su da se i nakon infarkta još nekoliko desetljeća može obavljati posao i voditi aktivan život.

Kod LVA-lječilišnih pacijenata u Bad Tolzu uspjela je liječnica Lieselotte von Ferber iz Bielefelda otkriti da je polovina tih pacijenata smatrala kako je rad glavni faktor bolesti. Ako se takvi bolesnici vrate na svoje staro mjesto i ondje nađu iste uvjete kao i prije, teško bismo mogli očekivati trajno poboljšanje. Ono bi bilo moguće samo onda ako su se izmijenili sami bolesnici, i to putem AT-a. Već često spomenute autosugestivne zamisli o sa-čuvanju mira posebno se preporučuju bolesnicima oboljelim od infarkta:

*»Posvuda i uvijek mir i opuštenost« »Potpuno sam miran,
opušten i staložen«*

Nervozno srce

U SR. Njemačkoj smatraju često sramotom i nečas-nošću ako je čovjek nervozan ili vegetativno labilan, odnosno ako ima »nervozno« ili »osjetljivo« srce. Liječnici govore o funkcionalnoj srčanoj smetnji. Srčane klijetke i srčani mišić su u redu, elektrokardiogram ne pokazuje ništa upadljivo - ali teškoće ipak postoje. Nijedan razborit liječnik neće u to sumnjati. Bit će mu samo vrlo teško protumačiti bolesniku da kod njega nije toliko bolesno srce, već više čitav čovjek: bolestan je njegov odnos prema svijetu, njegov život. Takav bolesnik spada među one ljude koji sve »uzimaju k srcu«.

Kod mnogih se ljudi pokazuju prolazne »nervozne« srčane senzacije, ako ih prilike prisiljavaju na rad ili ako stoje pod teškim duševnim pritiskom. Takvi simptomi mogu opet brzo nestati, pogotovu ako bolesnik nije više izvrnut nikakvom pritisku. No kod nervoznog su srca poteškoće, međutim, upornije. Kadšto se mogu izgubiti pomoću redovitog bavljenja sportom, a ponekad pomaže i kura mršavljenja, ali općenito ih treba liječiti psihoterapeutski.

Kao uzročni činioci često dolaze u obzir poteškoće u braku i u zvanju, neriješeni životni problemi, uzbuđenje, a u prvom redu tjeskobni odnos prema svakidašnjici. Takvi pacijenti mogu sebi često i sami začudno dobro pomoći autogenim treningom. Jedan 51-godišnji novinar pisao mi je dva mjeseca nakon završetka tečaja: »Moja se srčana aritmija poboljšala već u toku posljednja dva dana tečaja. Sad su potpuno iščezle nepravilne sistole¹ koje su, kako je liječnik ustanovio, postojale otprilike dvije godine.«

¹ *sistola* je periodičko skupljanje nekog organa, na primjer srčanih klijetki. (Op. prev.)

Nepravilno kucanje srca, aritmija s nepravilnim si-stolama većinom su znak vegetativne slabosti. Pomoću kretanja i autogenog treninga može se taj simptom općenito brzo ukloniti. Kod ljudi bojažljivog značaja dolaze u obzir ovakve autosugestivne zamisli:

*»Posve sam miran i opušten i živim pun
radosti i ljubavi« »Posve sam miran i
siguran« »Slobodan sam i hrabar«*

Kod svih funkcionalnih smetnji može često vrlo lijepo pomoći formula ravnodušnosti:

| *»Nimalo ne marim za srce«*

Astma - »dozivanje majke«

Kao uzročnici astme igraju ulogu infekcije te alergični i emocionalni utjecaji. Uzročne alergične činioce možemo kadšto ukloniti takozvanom desenzibilizacijom, tako da se ni astma više ne pojavljuje. Kadšto se također može - kako smo to zapazili kod tečajaca - pomoću autogenog treninga toliko učvrstiti psihičko stanje da emocionalni faktori više ne mogu izazvati astmatični napadaj.

Svatko poznaje usku vezu između emocionalnih napetosti i disanja. Tako, na primjer, govorimo o prizoru zbog kojeg nam je zastao dah. Dok nisu bile otkrivene alergičke povezanosti, u medicinskim se udžbenicima govorilo o *asthma nervosa*, nervnoj

astmi. Osnovne je faktore u prvom redu istražio i analizirao F. Alexander, šef Instituta za psihoanalizu u Chicagu.

Glavni se problem prema tim istraživanjima sastoji u konfliktu koji izvire iz ekcesivne, nerazrješive veze s majkom. Prema rezultatima istraživanja, uopće ne postoji karakterističan profil ličnosti oboljele od astme. Dokazano je da kao trajna pogonska sila te bolesti postoji u podsvijest potisnuta ovisnost o majci i veza s njome, žudnja za majčinom zaštitom, majka i majčina slika. Dakako da bolesnik nije svjestan toga da sve što mu prijeti da bi ga »moglo odvojiti od majke ili od lika koji je zamjenjuje« može izazvati napadaj astme. Drugi autori označuju napadaj kao potisnuti krik kojim bolesnik traži majku pa su upozorili na činjenicu zapaženu kod djece da prigušeni plač može dovesti do poteškoća u disanju.

Kao što to vjerojatno postoji kod svih psihosomatskih bolesti, moraju i kod astme uvjeti bolesti djelovati »povezano u određenoj strukturi« prije nego što naposljetku izbiju u obliku bolesti. Napadaje astme treba shvatiti ozbiljno, jer su oni - iako rijetko — bili već i neposredan uzročnik smrti.

Računa se da u SR Njemačkoj ima otprilike 300.000 astmatičara. Time se astma u toj državi ubraja među najčešće psihosomatske bolesti. Prema podacima ravnatelja Klinike i poliklinike za psihoterapiju Sveučilišta u Mainzu, profesora Dietricha Langena, astma je tjelesna bolest kod koje se mogu dokazati određene izmjene u organizmu, no odlučnu ulogu igraju kod nje duševni faktori. Langen želi psihoterapeutske postupak na dva kolosijeka, jedan analitički koji u neku ruku razotkriva i jedan potporni kao što je autogeni trening.

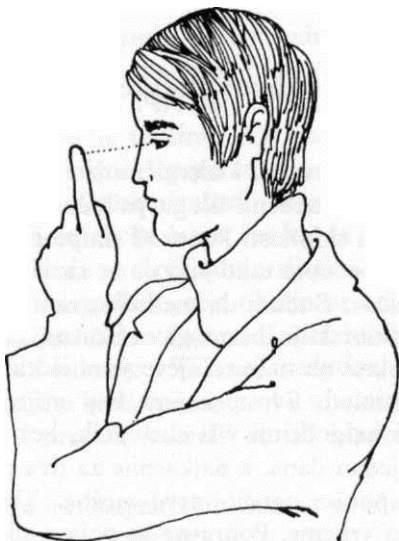
Langen je donekle izmijenio metodu AT-a: pošto se postignu težina i toplina, provode se vježbe disanja. Zatim bolesnici pokušavaju forsiranim konvergentnim položajem očiju brže zapasti u hipnoidno stanje. Do konvergentnog položaja očiju dolazi ako čovjek na udaljenosti od pet do deset centimetara

gleda vrh prsta pred očima pa mu se očne jabučice simetrično pomiču prema unutra. I u AT-u može se s uspjehom koristiti taj pomoćni položaj, pogotovu u višem tečaju. Kod Langenove

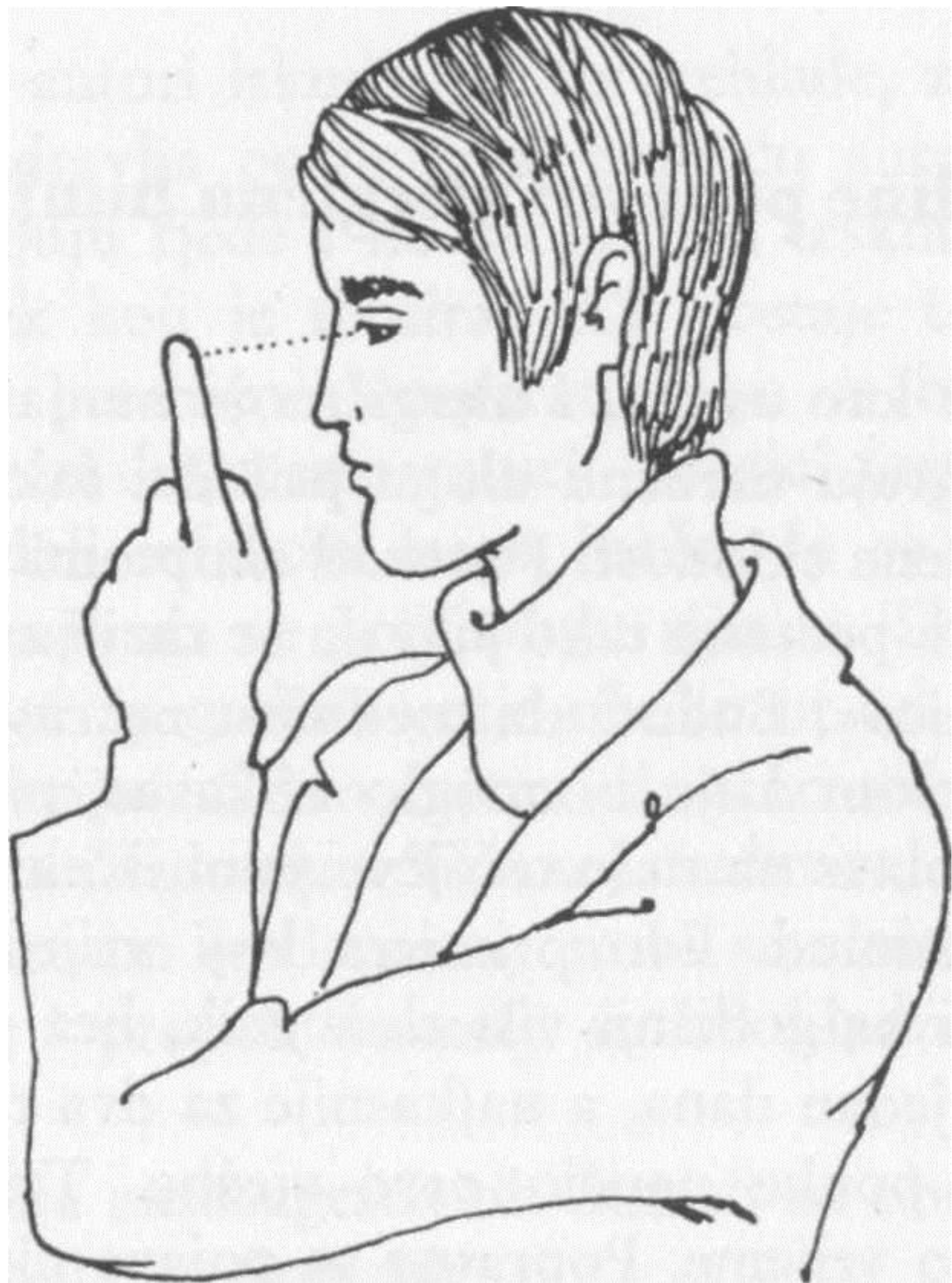
i E. Kretschmerove metode daljnje se vježbe AT-a ne provode. Njihovu metodu nazivaju »stepeničastom aktivnom hipnozom«.

Pomoću autogenog treninga može se kod dječje astme pojačati svijest o dječjem »Ja« i poduprijeti proces naknadnog dozrijevanja, te prirodno odvajanje od majke koje se provodi korak za korakom. Kako to traži psihoterapeut i dječji liječnik Gerd Biermann iz Kolna, majka i dijete ne bi smjeli zajedno trenirati. Prostorno odvajanje od majke igra ulogu, a u prvom redu treba pomoći da se u djetetu razvije osjećaj odgovornosti i samostalnosti.

Za astmatičare je bitno da nauče ostati ravnodušni prema disanju, time da geslo »diše me« koriste kao vježbenu formulu ili kao autosugestivnu zamisao. Kod lakših slučajeva postigli smo time dobre uspjehe. Tako



IZI



je neka 23-godišnja domaćica izjavila da se nakon vježbanja osjeća potpuno slobodno i da su joj poteškoće u vezi s astmom znatno popustile. Neki sedamnaestogodišnji učenik piše: »Sad sve gledam mnogo slobodnije nego prije; čini mi se smiješnim da su napadaji astme izostali. Nestalo je i nerveze.«

Uspjesi polučeni u tečajevima na narodnim sveučilištima mogu se u pravilu pripisati samo osnovnim vježbama. U bolnicama vode AT većinom malo drukčije, bez obzira na to da se, što je samo po sebi razumljivo, koriste i drugim mjerama kao što su vježbe disanja, masaža, gimnastika itd. Stariji srčani bolesnici trebali bi znati da duboko i pravilno disanje olakšava rad srca. Kaže se da je disanje predradnik srca.

Veliko olakšanje, a često i ozdravljenje, donosi autogeni trening i kod kašlja izazvanog duševnim uzrocima, a isto tako i kod kašljanja, kod kroničnog podražajnog kašlja i kod različitih oblika duševno uvjetovanih izmjena u disanju.

Svake godine ponovo: alergična hunjavica

Jednako kao astma, i alergična je hunjavica alergija. I kod nje igraju uzročnu ulogu psihički faktori te određena prirođena sklonost. Ponekad simptomi te bolesti na očima i nosu postanu tako jaki da se razvija »prava alergična groznica«. Budući da medicina ne raspolaže nikakvim sredstvom koje bi moglo efikasno pomoći, takvi alergičari dolaze na naše tečajeve puni iščekivanja. Cesto ne dolaze uzalud. Evo primjera koji vrijedi za brojne druge: Neki 34-godišnji viši službenik, bez poteškoća je u roku od tjedan dana, a najkasnije za dva tjedna nakon prvog sata pouke naučio prve vježbe. Triput dnevno vježba u isto vrijeme. Popratne se pojave nisu pokazale, a rezultat označuje samo kao »vrlo zadovoljavajući«. Doslovno piše: »Otkako autogeno

treniram, moja mi alergična hunjavica zadaje mnogo manje muke. Trošim manje lijekova i odonda nisam još nijedan dan izostao s posla zbog bolesti.«

I drugi su se tečajci potpuno oslobodili svoje alergične hunjavice. Čini se da slične dobre uspjehe polučuje autogeni trening i kod »nervozne hunjavice« do koje može doći zbog toga što se netko prema bolesniku loše ponio. U jednom smo tečaju imali mladi bračni par koji je ubrzo ovladao AT-om. Zena se riješila psihogene hunjavice koja je trajala nekoliko godina - možda ne samo zato što je pronašla oružje protiv nje, već i stoga što se pod utjecajem AT-a pozitivno izmijenio njen muž, a i njegov odnos prema njoj.

Smanjena osjetljivost prema prehladama

Brojni su autori iskusili da se prehlade, zahvaljujući stabilizaciji zdravlja postignutoj pomoću autogenog treninga, pojavljuju rjeđe i ne protječu u teškim oblicima. Možda čovjek koji je trenirao AT postaje također ne-osjetljiviji na promjene temperature pa se brže i bolje prilagođuje vanjskoj temperaturi. Tečajci često kažu da su brže svladali infekciju nego inače, da se uopće više ne prehladuju ili da se prehladuju rijetko. Thomas kaže za sebe da već 25 godina »nije obolio ni od kakve prehlade ili infekcije«. Često čujemo da stari tečajci zimi ne oblače ogrtače i rukavice. Tko se, međutim, mora voziti javnim prometnim sredstvima, ne bi se smio povesti za njima: vjetar i propuh opasniji su od hladnih vanjskih temperatura.

Formulacija autosugestivnih zamisli za obranu od infekcija ovisi o danoj situaciji:

»Koža postaje ugodno topla« (hladna) »Nimalo ne marim za vrućinu« (hladnoću) »Nimalo ne marim za propuh, područje

bubrega strujno toplo« »Noge ugodno tople« ili »Desno rame ugodno toplo«

Sjedimo li na hladnoj podlozi pa se bojimo da ćemo prehladiti mjehur ili dobiti išijas, recimo sami sebi:

»Stražnjica ugodno (strujno) topla«

Tko putuje u ekstremno hladne ili vruće zemlje, može se na taj način zaštititi od štetnog utjecaja klime na zdravlje. Kad sam godine 1952.. usred ljeta morao nekoliko mjeseci raditi na rubu Sahare u nekoj pomoćnoj da-ščari, spadao sam među one rijetke ljude koji su goleme razlike u temperaturama mogli svladati bez prehlada i poteškoća. Moj tadanji recept: jutarnja šetnja i

»Ne marim za temperaturu, važno je da se osjećam dobro«

Poboljšanje smetnji na očima i ušima

Ako netko stalno titra očnim kapcima, mršti čelo ili bez posebnog povoda žmirka, kažemo da ima »tik«. Dok se ta smetnja nije još dobro ukorijenila, može se AT-om kadšto potpuno ukloniti. Kao autosugestivna gesla pokazali su se korisnima:

»Potpuno sam miran i opušten, očni kapci posve mirni i slobodni« »Pogled mi je miran, slobodan i bistar«

Oštrina vida koja je kod dva starija tečajca u posljednje vrijeme popustila, malo se poboljšala pomoću ovog autosugestivnog gesla:

*»Pozadina očiju je dobro prokrvljena, vidim vrlo dobro, jasno
i bez smetnji«*

Nekoliko starijih tečajaca koji više nisu mogli dobro vidjeti, vjeruju da su male uspjehe postigli ovom autosu-gestivnom formulom:

*»Pozadina očiju je topla,
oči zapažaju sve,
posve jasno, oštro i bistro«*

I kod drugih smetnji vida može AT ponekad upravo začudno pomoći, u prvom redu kod zelene mrežice. U suradnji sa specijalistom za očne bolesti mogu se naći individualne formulacije.

Vrlo neugodno zujanje i zvuči u ušima ponekad se stišaju pomoću slijedećih autosugestivnih formula:

*»Ostajem potpuno miran,
nimalo ne marim za šumove u ušima«, ili
»Nimalo ne marim za zujanje u ušima«*

I koža je ogledalo duše

Čuvstva se ogledaju na koži. Ako se čovjek razbjesni, koža mu pocrveni, ako se prestraši ili sluša kakve jezovite pripovijesti, dlačice na koži se naježe, pri prepasti koža problijedi, a od nestrpljivosti i uzbuđenja počinje svrbjeti; za akne govore da su u vezi s osjećajem krivnje - ukratko, kod brojnih ljudi djeluje koža kao duševni

barometar. Ako čovjek naglo gubi kosu, pojave li se na koži ekcemi, herpes, svrbež, stigma i drugi simptomi, u tom često i odlučno sudjeluju i duševni razlozi. Kod drugih oboljenja kože, na primjer kod peruti, može se stanje uslijed psihičkih faktora naglo pogoršati. Nije, dakle, čudo da autogeni trening može u takvim slučajevima toliko pomoći da nas to upravo iznenađuje. On nekad povoljno djeluje čak i kod dugogodišnjih oboljenja kože koja je bolesnike strašno mučila.

Kod svrbeža su se korisnim pokazala ova autosuge-stivna gesla:

»Posve sam miran i opušten, nimalo ne marim za svrbež«

»Koža na objema rukama je mirna, hladna i slobodna«

»Potpuno sam miran i opušten, koža ugodno hladna i mirna«

Ako čovjek pocrveni:

»Nimalo ne marim ako pocrvenim, boja mi ne ostaje na licu«

»Posve sam miran i opušten, obrazi mi ostaju hladni«

»Nimalo ne marim ako pocrvenim«

Kod jakog nervoznog znojenja:

*»Potpuno sam miran i opušten, nimalo ne marim za znojenje
(ruke su mi suhe i hladne)«*

Jednom sam slučajno na početku tečaja imao bradavicu koju sam onda pomoću autosugestivne zamisli

»Bradavica potpuno nestaje« u neku ruku »ukleo«. Već na pretposljednem satu tečaja bradavica je bila iščezla.

Neki trinaestogodišnji učenik dao je svojoj bradavici posve jasnu zapovijed: »Nestani, mrcino« i »mrcina« je stvarno nestala.

Manje drastična i gruba je formula:

»Predio oko bradavice hladan i blijed, bradavica potpuno nestaje«

Budući da postoje različite vrste bradavica, može se dogoditi da se namjerimo »na krivu« na koju sugestijom ne možemo utjecati.

Olakšanja kod trudnoće i ženskih bolesti

Do povraćanja za vrijeme trudnoće obično dolazi uslijed psihičkih faktora kao neka vrst unutrašnjeg nesvjesnog otpora protiv same trudnoće ili kao pobuna protiv supruge egocentričnog ili netaktičnog vladanja. Budući da se uspjeh može brže postići pomoću hipnoze, ovdje je AT uglavnom zamišljen samo kao dodatna potpora.

Drukčije stoji stvar s funkcionalnim smetnjama za vrijeme druge polovine trudnoće. Na njih možemo usmjereno djelovati pomoću autogenog treninga. Ginekolog H. J. Prill iz Bonna, koji je na tom području sabrao dugogodišnja iskustva, tvrdi da se na taj način mogu kod trudnice osobito uspješno ukloniti poteškoće u izmjeni tvari, a isto tako i smetnje pri spavanju. Vježba za toplinu dovodi, doduše, prema Prillu otprilike kod svake pete žene do jakog priliva krvi u glavu: u takvim slučajevima preporučuje Prill predodžbu da krv otječe u noge. Kako nam to kazuju mnogi ginekolozi, autogeni se trening

pokazao izvrsnim kao sredstvo za olakšanje poroda. Ro-dilje koje su prošle tečaj AT-a ostaju mirnije i osjećaju slabije bolove od drugih roditelja. Isto tako je znatno skraćeno vrijeme samog poroda.

»Dno zdjelice je opušteno i teško, svoje dijete očekujem mirno, slobodno i brzo«

Prill je u ginekološkoj praksi polučio s AT-om dobre uspjehe kod kronično-funkcionalnih teškoća u donjem dijelu trupa do kakvih može doći i prigodom dismeno-reje, posebno bolnog ciklusa, kako nam to potvrđuju mlade sudionice tečaja:

»Potpuno sam mirna i opuštena, ciklus dolazi posve lako i bezbolno«

Ekcemi u genitalnom području koji žestoko svrbe, mogu se, ako im uzročnici nisu šećerna bolest ili bakterije, pomoću autosugestivne zamisli

»Koža ugodno hladna i mirna«

poboljšati, pa čak i potpuno ukloniti. Isto tako možemo, ako postoji sklonost prema grčevima u rodnici, a i ako su sluznice pri koitusu osobito suhe, korisno primijeniti autosugestivne zamisli kao što su:

AT-om se možemo s dobrim izgledima na uspjeh poslužiti kod raznovrsnih poteškoća što ih donosi klimakterij. Isto tako korisne mogu ponekad biti ozbiljne zadaće koje će pažnju žena odvratiti od tih poteškoća.

*»Posve sam mirna i staložena, ostajem
slobodna i uravnotežena« »Potpuno sam
mirna i staložena, nimalo ne marim za
poteškoće«*

Smirenje bolesnika koji boluju od bazedovljeve bolesti

Nagli i teški psihički konflikti mogu - iako samo kod nasljednih bolesti - izazvati takozvani šokni bazedov, iznenadnu hiperfunkciju žlijezde štitnjače. Pri tom dolazi - jednako kao kod običnog bazedova - do vrlo različitih smetnji vegetativne ravnoteže te do psihičkih smetnji. Zbog takvih psihičkih simptoma mnogi bolesnici koji boluju od bazedova posebno teško autogeno vježbaju. Kadšto se, naime, uopće ne mogu sabrati. Javljaju se nebrojene strelovite misli, napadajući bolesnika svakom zgodnom prilikom, ali još češće onda kad ih nipošto ne treba.

Psihička slika bolesnika oboljelih od bazedova ni izdaleka nije tako jedinstvena kao što bi nam se to moglo činiti na osnovu pojedinačnih pretraga. Ipak izgleda da ti bolesnici imaju dobro razvijen osjećaj odgovornosti i da se odlučno pokušavaju svladati. Čini se, nadalje, da ih više od svega »nervoznima« čini nesigurna budućnost.

*»Potpuno sam miran i staložen, područje oko štitnjače
ugodno hladno«, ili »Potpuno sam miran i staložen, štitnjača
radi mirno i tromo«*

Unatoč poteškoćama prigodom koncentracije od kojih trpe bolesnici oboljeli od bazedovljeve bolesti, smatra se AT prema mišljenju liječnika W. Luthea, kao »vrlo vrijedna metoda liječenja svih smetnji uslijed disfunkcija žlijezde štitnjače.«

Polzien je odredio da veći broj njegovih pacijenata koji su bolovali od hiperfunkcije štitnjače svakog dana po nekoliko sati ostaju u vježbi za težinu AT-a i to s dobrim uspjehom.

Tečajci redovito pitaju može li se pomoću AT-a djelovati i na jednu drugu hormonalnu smetnju, na šećernu bolest. Nipošto ne može škoditi ako dijabetičari stvore autosugestivno geslo:

I *»Trbušna žlijezda slinovnica strujno topla«*

Smanjena osjetljivost prema atmosferskim prilikama

Svaki se treći čovjek tuži na vrijeme. To je vjerojatno posvuda tako, ali atmosferske prilike u Bonnu, gdje održavam tečajeve AT-a, kao da su doista osobito loše. Zato su me za vrijeme tečaja često pitali može li čovjek pomoću AT-a postati manje osjetljiv na atmosferske prilike.

Većina liječnika smatra da je osjetljivost prema vremenskim prilikama znak koji opominje. Nitko ne poriče da tlak zraka, temperatura, a u prvom redu vlažnost zraka mogu djelovati na svaki organizam. Ipak upada u oči da to najviše pogađa labilne ljude koji se, osim toga, nedovoljno kreću. Nadolazi li loše vrijeme, učestat će smetnje pri spavanju, nevoljkost na radu,

razdražljivost, depresije, nezgode, boli, poteškoće pri izmjeni tvari i drugo. Po lijepom vremenu spava čovjek, naprotiv, bolje, radi radije i temeljitije te izaziva manje nezgoda.

Tko otvrdne, može računati s time da će manje osjetljivo reagirati na izmjene u atmosferskim prilikama.

Zahtjev koji vrijedi za svakog čovjeka morali bi u prvom redu ispuniti oni ljudi koji su osjetljivi na promjene atmosferskih prilika: trebali bi se svakog dana jednom tjelesno dobro razgibati sve dok se malo ne umore i ne počnu znojiti. Osim toga, bilo bi na mjestu da se na najvažnije simptome osjetljivosti prema atmosferskim prilikama utječe autosugestivnim zamislima. To su: smetnje pri spavanju, glavobolja, nemir i nesposobnost za koncentraciju.

Dobri uspjesi kod migrene

Kao svaku drugu dijagnozu, tako i dijagnozu migrene postavlja liječnik, jer bolesnik i prečesto migrenom naziva i običnu glavobolju. Kod migrene je glavobolja često tako žestoka da bi bolesnik najradije tresnuo glavom o zid. Te bolove prati mučnina, povraćanje, vrtoglavica, osjetljivost na svjetlost, smetnje u vidu i potreba za čestim mokrenjem. Kad napadaj prođe, neki se bolesnici posebno dobro osjećaju. Poneki bolesnici koji boluju od migrene doživljavaju u životu svega nekoliko napadaja.

Na migrenu ponekad djeluju alergične komponente. Čak i lijekovi mogu izazvati napadaj ili ga pojačati. Kao alergeni često se spominju sir, alkohol i čokolada. Ponekad dolazi do napadaja i onda ako bolesnik »nešto ili nekoga ne može podnijeti«. Daljnji uzročnici mogu biti kratkovidnost odnosno dalekovidnost, a u prvom redu emocionalni faktori.

Naši tečajci koji su skloni migreni često izjavljuju da su osnovnim vježbama AT-a znatno smanjili broj napadaja odnosno

njihovu jačinu. Jedan je tečajac već trećeg sata vježbi izjavio da su napadaji migrene, od kojih je patio još od mladosti, prvi put izostali. Takvih je slučajeva, uostalom, bilo više. Mnogi ljudi koji pate od migrene osjećaju u vrijeme kad inače dolaze napadaji samo još muklu bol u tjemenu, ali te boli nisu neugodne i nipošto ih ne smetaju pri radu. Od autosugestivnih zamisli opet dolaze u obzir rečenice kao što su:

»Ceh ostaje ugodno hladno« ili »Desni dio čela . . . «

Opres kod bolova

Već znamo da popuštanje napetosti ublažuje boli. Tko želi uz to primijeniti i autosugestivne zamisli AT-a, mora znati kojem se uzroku moraju pripisati njegove boli. Nije li njihovo porijeklo jasno, bolesnik se mora najprije posavjetovati s liječnikom: brojne ozbiljne bolesti počinju, naime, neupadljivim bolovima. Bilo bi, dakle, opasno da ih »nadjačavamo« AT-om ili ih prekrijemo njime.

Iskustvo nas uči da kod svih vanjskih bolova u koje spadaju bolovi kože, vanjskih sluznica i zuba, koristi ako dotično mjesto rashladimo:

»Gornja čeljust ugodno hladna i bez bolova«

Kod unutrašnjih bolova dajemo prednost zagrijavanju:

»Područje desnog bubrega ugodno toplo i bez ikakvih bolova«

»Područje jetara i žuči strujno toplo i bez bolova«

Pri glavobolji se glava obično rashlađuje:

»Celo ugodno hladno i bez bolova«

Katkad je bolje da glavobolju ublažimo toplinom. To se onda redovito provodi počevši od zatiljka:

»Zatiljak ugodno topao, glava bez bolova«

Radi li se o bolovima trigeminusa (živca koji se nalazi na obrazu):

*»Potpuno sam miran i staložen,
desni obraz posve ugodno hladan i ne boli«*

Ponekad moramo autosugestivnu zamisao izmijeniti i u »ugodno topao...«. Kod fantomskih bolova na amputiranim udovima pokazalo se dobrim:

»Potpuno sam miran i staložen, batrljica ugodno hladna i bez bolova«

Ili kako je to formulirao neki pravnik:

»Desna je batrljica otupjela, hladna je, bez bolova i bez osjeta«

Ljudi kojima je amputirana ruka ili noga, često se nisu pomirili sa sudbinom. U takvim slučajevima savjetuje Langen »specijalnu koncentraciju zbog ravnodušnosti«, na primjer u obliku »Odstranjena lijeva (ili desna) ruka«, odnosno »Nemam lijeve (ili desne) noge«. Često nakon niza vježbi invalid prihvaća svoj položaj. Drugi se korak, prema Langenu, sastoji u tome da bolesnik »intenzivno doživi amputirano udo« pa dotiče protezu i osjeća je. On preporučuje autosugestivnu zamisao »Desna se ruka može doživjeti«.

Ublaženje želučanih i crijevnih smetnji

»Prvo ublaženje tjelesnih nelagodnosti doživljava dijete kad siše«, piše Alexander i nastavlja: »Tako dolazi do toga da se zadovoljenje gladi vrlo duboko povezuje s osjećajem ugone i sigurnosti. Obratno, strah pred gladi ostaje jezgra svih osjećaja nesigurnosti (strah pred sutrašnjicom) bez obzira na to da u razvijenim zemljama gotovo nitko više ne umire od gladi. Pretjerana pohlepa za hranom može se izroditi u neku vrst nadomjestka za potisnute osjećaje. Pokazuje li neki čovjek bolesno pojačan tek, on time može očitovati snažnu potrebu da ga netko voli. Tu se, međutim, pojavljuju i agresivne težnje da se nešto posjeduje ili proguta, dakle nesvjesne osnove pretjerane gladi. Zato možemo preporučiti ovakve autosugestivne zamisli:

»Posve sam miran, staložen i slobodan, jelo me nimalo ne mami« ili »Posvuda i u svako vrijeme, mir i staloženost, želim se osloboditi pohlepe za jelom«

Kod nervoznog povraćanja može, uz ostale metode, koristiti i AT kao dodatna potpora. U neurotičkom se povraćanju pokazuje sklonost tome »da se povrati i ono što je bolesnik unio u sebe u svojoj nesvjesnoj mašti«, kaže Alexander. Već progutanu hranu izbacuje on zbog agresivnog simboličkog značenja samog čina jedenja.

»Potpuno sam miran, staložen i slobodan, želudac prima hranu i zadržava je«

Kod smetnji pri gutanju ne uspijeva bolesnik progutati zalogaj jer se ne može pomiriti s položajem u kojem se nalazi. »To ne mogu progutati«, glasi narodna uzrečica. Tim nesvjesnim simboličkim činom čovjek često želi kazniti sam sebe. U takvim se slučajevima može koristiti autosugestivna zamisao:

*»Posve sam miran, staložen i slobodan, želudac i jednjak
prihvaćaju hranu«*

Za razliku od brojnih drugih istraživača, za Alexandera je položaj bolesnika sa želučanim čir¹ jasan: » ... njegov je želudac u stanju stalnog nadražaja, koji nije rezultat jela već posljedica potisnutih psiholoških podstreka i čovjekove želje da ga netko voli i da mu daje darove, odnosno da silom uzima ono što mu dobrovoljno ne daju. Budući da su ti podstreci potisnuti i samovoljno odvojeni od normalnog razvoja, oni podržavaju stalnu napetost. Zelja da te netko hrani, usko povezana sa željom da te voli, potiču rad želuca . . . «

Istraživanja provedena u Alexanderovom institutu na bolesniku sa želučanom fistulom¹ potvrdila su: na nesigurnost i neprijateljske, agresivne osjećaje reagirao je želudac pojačanim prilivom krvi, pokretima i izlučivanjem želučanog soka. To kronično stanje uzbuđenosti u želucu igra osobito važnu ulogu kod osoba disponiranih za stvaranje želučanog čira. Ako se, dakle, ne ispune čežnje nekog bolesnika koji osjeća potrebu da se na nekog osloni, traži pomoć i zahtijeva da ga netko voli, a k tome je sklon čiru na želucu, može kronični podražaj koji iz toga slijedi izmijeniti funkciju želuca tako da se stvori »ukus«, želučani čir. U takvim slučajevima mogu koristiti autosugestivne zamisli:

*»Potpuno sam miran, staložen i siguran, nimalo ne marim za
teškoće u želucu*

i crijevima«

*»Posvuda i uvijek: sloboda, sigurnost i mir« »Potpuno sam
miran, siguran i slobodan, želudac radi mirno i bez smetnje«*

Opće je poznato da se čir na dvanaestercu, za razliku od čira na želucu, zasniva na psihosomatskoj bazi. Na osnovu pojačanog

¹ *fistula* je umjetno izveden kanal koji povezuje neki oboljeli organ s površinom kože ili sluzokože - kroza nj se izlučuje sekret. (Op. prev.)

izlučivanja želučanog soka, te određenog psihičkog temeljnog konflikta - naime s jedne strane želje za ovisnošću, a s druge strane želje za neovisnošću - uspjeli su istraživači kod deset regruta unaprijed reći da će se kod njih pri regrutskoj obuci prilično vjerojatno razviti čir na dvanaesniku. Sedmorica od te deseterice stvarno su dobili čir na dvanaesniku. Samo je po sebi razumljivo da bolesnici nisu zamijetili taj duševni konflikt.

U takvim prilikama mogu pomoći ovakve i slične autosugestivne zamisli:

»Duboko u sebi sam miran, staložen i siguran, želudac i dvanaesnik rade posve mirno« »Potpuno sam miran, staložen i slobodan, želudac i crijeva rade mirno i bez smetnji«

Dobro je da autosugestivna gesla uvijek odaberemo zajedno s liječnikom. Već smo naglasili da ih u toku liječenja možemo izmijeniti.

Autogeni trening može se s dobrim izgledom na uspjeh primijeniti i kod drugih funkcionalnih smetnji želučano-crijevnog trakta u koje ovdje nećemo pobliže ulaziti, na primjer, kod žgaravice, napuhnutoog trbuha, napadaja bolova koji se redovito pojavljuju, kod određenih poteškoća sa žuči, svrbeža u čmaru i drugog. I ovdje treba usko surađivati s liječnikom.

Opravdana nada kod reume

Reuma je zbirni pojam za različite smetnje takozvanog reumatičnog kompleksa. Alexander piše o reuma-tičnom artritisu i o strukturi ličnosti oboljelog čovjeka: »Psihodinamična pozadina, zajednička u svim slučajevima, karakterizirana je

stanjem kroničnog kočenja, neprijateljstva i agresivnosti; ona je bolesnikova pobuna protiv toga da njime gospodare drugi ljudi, ili pak pobuna protiv utjecaja vlastite pretjerano osjetljive savjesti. Muška protestna reakcija na seksualnom području vrlo je tipična manifestacija tog otpora protiv tuđeg gospodarenja.« »Smijemo pretpostaviti«, piše Alexander na drugom mjestu, »da napetosti mišića i pojačani mišićni tonus, izazvani potisnutim neprijateljskim podstrecima, mogu pod određenim okolnostima izazvati reumatični napadaj«.

Već odavna raspolažemo izvještajima o sugestivnim uspjesima kod različitih reumatičnih bolesti, pogotovu kod zloglasnih bolova u križima. Tu ćemo s opravdanom nadom u uspjeh primijeniti AT. Prikladna autosugestivna gesla glase:

»Potpuno sam miran, spokojan i slobodan, zglobovi su pokretni i bez boli« »Potpuno sam miran, staložen i slobodan, zglobovi su topli, dobro pokretljivi i bez boli« »Potpuno sam miran i slobodan, leđa su mi posve topla i bez boli« »Potpuno sam miran, staložen i slobodan, desno koljeno ugodno toplo i bez boli«

Ako smo i ovdje ponovo ukratko ušli u strukturu bolesnikove ličnosti, onda smo to učinili samo zato da bismo čitaocu olakšali da pronađe prikladne autosugestivne zamisli za samoga sebe. Pri tom treba ponovo podsjetiti da autosugestivne zamisli imaju samo jedan cilj: da pomognu. Obrazovanom čovjeku možda će parati uši neke od tih jezično nespretno formuliranih autosugestivnih zamisli, ali one su se gotovo sve u praksi pokazale korisnima.

Je li AT univerzalno sredstvo?

S obzirom na brojne ovdje opisane mogućnosti primjene AT-a - a nismo ih sve ni naveli - mogao bi se steći dojam da je AT neka vrsta univerzalnog lijeka za sve bolesti i tjelesne tegobe. Zato treba još jednom naglasiti: AT nipošto nije lijek za teže psihičke smetnje i duševne bolesti, a ne može pomoći ni kod brojnih upalnih bolesti. Općenito se i ne tvrdi da on liječi bolesti, već samo to da se njegovom pomoću gube simptomi ili se više ne pojavljuju. AT je životna pomoć koja se, uostalom, može primijeniti na vrlo širokom području. Njegova »izvanredno velika mogućnost primjene« (Schultz) većinom se ne iskorištava u potpunosti.

Prema Schultzu, AT nam može pomoći kod svih funkcionalnih povratnih smetnji. Posvuda gdje smetaju vegetativni simptomi ili gdje bi trebali iščeznuti, gdje se ispravljaju pogreške nastale navikom ili gdje treba prigušiti žestoke čuvstvene ispade, AT je koristan. Tko želi dobiti »debelu kožu«, može to s uspjehom učiniti pomoću AT-a.

Budući da se AT-om možemo koristiti usporedo s brojnim drugim terapijskim mogućnostima, a i trebali bismo se njime koristiti, njegova je primjenljivost stvarno neograničena. Tako je AT, na primjer, s dobrim uspjehom primijenjen u velikom broju sanatorija za liječenje tuberkuloze. Korisno je primijenjen čak i u kirurgiji, i to ne samo pri bojaznima u kritičnim situacijama, na primjer kod straha pred operacijom ili narkozom, već i u posve jednostavnim slučajevima: kod loma kostiju može se ozdravljenje aktivno potpomoći ugrađujući autosugestivnu misao:

»Mjesto loma strujno (posve) toplo«

Ona će dovesti više kisika i regeneracionih supstancija u područje loma koje je često začepljeno i natečeno.

Primjena kod psihičkih smetnji

Pod »psihičkim smetnjama« razumijemo danas vrlo široko postavljen pojam »neuroza«. Svjetska se zdravstvena organizacija na međunarodnom nivou založila za novo svrstavanje psihičkih smetnji. Zalažući se za svoju »tipologiju«, Langen upozorava da se »kod svih duševnih smetnji u dijagnozi pokazuju kvantitativna odstupanja od norme, a ne kvalitativne razlike. Kod duševnih se smetnji ne radi, dakle, o ,da' ili ,ne' već o ,manje' ili ,više'.«

Tko se želi boriti sa svojim psihičkim smetnjama, mora učiniti nešto više, a ne samo autogeno trenirati. Mora izmijeniti svoj dosadašnji život, preurediti ga, izmijeniti sam sebe pa se promišljeno i trijezno uvijek iznova pitati ne bi li za svoje zdravlje mogao učiniti nešto više a ne samo da nauči AT. I sam autogeni trening pomaže, doduše, u takvim slučajevima, ali budući da se ovdje mora izmijeniti čovjek u cjelokupnom svojem mišljenju i djelovanju, općenito će biti potrebno više nego dva puta po pet minuta dnevno autogenog treninga. Da bih to objasnio, moram najprije opisati kako su »tipolo-gizirane« psihičke smetnje.

I Abnormalne duševne reakcije (neuroze uslijed vanjskih uzroka - psihogene reakcije)

1. Reakcije kratkog spoja
2. Eksplozivne reakcije
3. Duševno uvjetovane pogrešne navike

II Abnormalni duševni razvoji

- i. Jednostavni abnormalni duševni razvoj (rubne neuroze)
- z. Neurotički razvoj u užem smislu (slojevne neuroze, to jest abnormalni duševni razvoji sa osamostaljenim kompleksima)

7/7 Smetnje ličnosti

- i. Trajna psihopatska stanja

z. Abnormalni razvoj ličnosti

IV Ovisnost o drogama

V Smetnje spolnog nagona

VI Vegetativne regulacione smetnje, odnosno psiho-somatske bolesti u užem smislu.

Uzmimo jedan primjer. Bolesnik je sklon eksplozivnim reakcijama. Svi mi, doduše, ponekad eksplodiramo, ali kod tog pacijenta ne samo što su eksplozije bile dramatične, već i dugotrajnije. Taj je čovjek otišao liječniku zbog napadaja angine pectoris, a ovaj ga je poslao na tečaj AT-a. Na kraju tečaja čovjek je, doduše, ovladao vježbama, ali se njegove teškoće nisu vidljivo smanjile. Kako je izjavila njegova žena, on se, doduše, koncentrira na srce i općenito na smirenost, ali u kući je i dalje vladala grmljavina jer uopće nije mislio na to da bi i eksplozivne reakcije mogle biti povezane sa srčanim smetnjama. Trebalo je, dakle, usporedo liječiti i njegovu zagriženost, njegovo agresivno vladanje. Slijedeća autosugestivna formula bila je od koristi po zdravlje i pomogla je da u kući zavlada mir:

»Posvuda i uvijek mir i staloženost, poštovanje prema drugima donosi mi zdravlje«

Tko trpi od psihičkih smetnji, upadljivo često zaboravlja na ljude iz svoje okoline. I nekoj 60-godišnjoj udovici koja je pohađala takav tečaj bilo je vrlo teško »da sagleda i one druge«. Kod nje se moglo govoriti o »duševno uvjetovanim pogrešnim navikama«. Za sebe je odabrala:

***»Sugrađani su također ljudi,
razveselim li ih, razveselit će i oni mene«***

Time ne samo što se uspjela lakše prilagoditi ostalim stanarima jednog staračkog doma, već se, osim toga, oslobodila i teškoća pri izmjeni stvari. Nešto je i dobila: osjećaj vlastite vrijednosti. »Postala sam posve drugi čovjek, naposljetku sam uspjela izaći iz sebe«, priznala je sjajući od radosti.

Kod poremećenih ličnosti radi se o ljudima koji pate sami zbog sebe, a zbog njih pati njihova okolina, kao što je to već prije mnogo godina formulirao jedan čuveni psihijatar. Tu se AT primjenjuje kao obično: autosugestivne zamisli moraju mobilizirati upravo ono svojstvo koje pacijent dovoljno ne iskorištava.

Slišavanje agresija

Vlada li se neki čovjek tako kao da namjerava nekog raniti ili nešto oštetiti, govorimo o agresiji ili o agresivnosti. Ako su uzbuđeni, mnogi su ljudi skloni agresivnim djelima i gube kontrolu sami nad sobom. Čini se da kod njihovih ispada glavnu ulogu igraju faktori kao što su situacije stresa.

Na pitanje kako bi se mogla svladati agresivnost -o kojoj se danas toliko pripovijeda - ne može se lako odgovoriti. Ljude koji naginju agresivnosti trebalo bi odgojiti tako da na stvarno ili umišljeno ugrožavanje reagiraju konstruktivno, a ne destruktivno - agresivno. Pristalice Freud-Lorenzove teorije agresivnih nagona predložili su da se agresivan čovjek pusti neka se »iživi«, da se otvore brane agresiji kako bi se agresor mogao »istut-njati«. To bi se moglo provesti pomoću tjelesne aktivnosti. Čak i gledalac na sportskim priredbama (nogometnim utakmicama i boksačkim natjecanjima) može svojim »sudjelovanjem« zadovoljiti svoje latentne agresivne tendencije.

Napadaji agresivnosti često su usmjereni prema vlastitom tijelu, kako nam to pokazuju sakaćenja samog sebe i trovanja, ali i ograničenja i poniženja što ih čovjek sam sebi nameće. Kao opće autosugestivne zamisli i ovdje dolaze u obzir formule za postizavanje mira:

*»Na svakom mjestu, u svako vrijeme,
mir i staloženost«
»Stalno ostajem slobodan i miran«*

Osim toga, pri izboru autosugestivne zamisli moramo se prilagoditi pojedinim oblicima izbijanja agresivnosti. Ako, na primjer, postoje neki obredi i prisilne akcije kao skriveni oblici agresivnosti, ubacit ćemo autosugestivnu zamisao za ravnodušnost: *». . . posve mi je svejedno«*.

*»Potpuno sam miran i staložen, ne marim ni
za kakvu prisilu«*

To isto vrijedi i za pretjerani tek kojemu je uzrok frustracija, za pušenje ili piće.

Oslobođenje od tiranije droga

U svojoj knjizi *»Droge«* opširno sam obradio problem droga pa ću ga ovdje samo uz put spomenuti. Droge su materije koje utječu na tijelo ili na psihi, odnosno na tijelo i na psihi. To su, dakle, u prvom redu opojna sredstva, ali i lijekovi, nikotin i alkohol. Uživamo li ih u pretjeranim količinama, i bezazlene droge mogu djelovati otrovno. Već sam nekoliko puta upozorio na to da su tečajci nakon uspješno provedenog treninga spontano izjavili da su se potpuno oslobodili tableta ili da ih trebaju znatno manje. Ako se kod tih lijekova, kao što to najčešće biva, radi o sredstvu za spavanje ili o tabletama za ublaženje bolova, bolesnik može bez teškoća prekinuti s uzimanjem. Kod svih ostalih oblika liječenja pomoću tableta trebao bi se posavjetovati s liječnikom.

Tako je neki epileptičar nakon svega nekoliko sati treninga ustanovio da ima mnogo manje napadaja. Htio je znati smije li ubuduće smanjiti količinu lijeka što ga je uzimao. O tom smije, međutim, odlučiti samo nadležni liječnik.

Uživanje droga moramo u krajnjoj liniji uvijek shvatiti kao simptom, kao znak smetnji do kojeg je dovelo zajedničko djelovanje brojnih faktora. Kod mladih je ljudi najvažniji faktor sigurno preslaba veza između roditelja i djece, zajednički život bez prijateljstva. U jednom je masovnom istraživanju 50 posto mladih narkomana izjavilo da još nikad nisu poduzeli nešto zajedno sa svojim roditeljima. To pomanjkanje prisnosti pokušavaju roditelji izgladiti razmaženošću koja se očituje na brojnim područjima. Ali razmaženost donosi uvijek nevolje. Tko mazi djecu dokazuje da je sam nezreo.

Brojni su roditelji zajedno s djecom pohađali niže stupnjeve AT-a, a nekad i više. Kad smo ih upitali što su im ti tečajevi donijeli, svi su izjavili da je zajedničko pohađanje tečaja vrlo povoljno djelovalo na obiteljsku atmosferu. Ovdje su roditelji i djeca poduzeli nešto zajedno, imali su zajedničku temu razgovora, drugarski su razgovarali i jedni druge pitali za uspjehe i iskustva. Za vrijeme tečajeva toliko su doznali o zdravlju i bolestima te o poteškoćama drugih tečajaca da je sve to bilo od koristi za razvoj mladih ljudi. Kad mlad čovjek razabere koliko je i stariji čovjek slab, lakše će podnijeti svoju vlastitu slabost.

Stabilizacija duševnog i socijalnog zdravlja drugi je pozitivan rezultat djelovanja AT-a. On pridonosi tome da omladina pokaže veću otpornost u prilikama kad joj se nude droge. Autogeni trening - to vrijedi u prvom redu za viši stupanj - vodi do prave čovjekove jezgre, u njegovo središte, koju mladi ljudi tako teško otkrivaju. Sto se tiče autogenih zamisli, ovdje bismo mogli primijeniti ove formule:

»Posve sam miran, staložen i slobodan

(od droga)

pa sklapam prijateljstva sa starim i mladim«

*»Potpuno sam miran, staložen i slobodan,
nimalo ne marim za droge (hašiš, sedative itd.)«*

»Potpuno sam miran, staložen i slobodan,

svoje bližnje volim kao samog sebe«
»Posvuda i u svako vrijeme radostan sam,
slobodan, staložen i društven«
»Jasno razabirem svoj cilj,
postizem ga sigurno i točno«
»Potpuno sam miran, staložen i slobodan,
oslobađam se svladavajući sam sebe«
»Potpuno sam miran, veseo i staložen
slobodan sam samo tamo gdje vlada red«
»Danas krivnja, sutra pravo -
ništa nije posve loše,
cilj mi je jasan, neizmjenjiv:
neprekidna staloženost«

Budući da osobama koje ugrožavaju droge treba ojačati organizam i mobilizirati prikrivene obrambene snage, valja malo razmisliti prije no što će pojedinac naći *svoju* posebnu autosugestivnu zamisao. Ako je pak čovjek potpuno ovisan o drogi, AT će vjerojatno moći poslužiti samo kao jedna karika u dugačkom terapijskom lancu. On bi rijetko mogao stvarno zamijeniti droge. To isto vrijedi i za različite oblike meditacija. Nadomještava li meditacija narkotike, što se ponekad događa, ona postaje suparnik droge, narkomani je zlorabe i ona služi kao nadomjestak za njih. Doduše, to je još uvijek bolje nego da čovjek sam sebe razara drogama.

Pomoć za pušaće

Jelo i piće su lijepe stvari - ako umijemo s njima pravilno postupati. Neumjerenost može ovdje škoditi jednako kao što škodi posvuda.

Ono što pretežak čovjek nesvjesno kani postići vadeći hranu iz hladnjaka, pušač pokušava polučiti odabirući cigaretu: želi se smiriti. Dijete zadovoljava tu oralnu potrebu sišući palac. Pušač nadomještava palac cigaretom, ali motiv je ostao isti. I palac i cigareta služe u prvom redu za smirivanje: oni bi trebali ukloniti osjećaj neuspješnosti, frustraciju. Te naučene reakcije traju sve do u najranije djetinjstvo, sve do u dojenačko doba, gdje je djetetovu oralnu potrebu majka zadovoljavala svojom ljubavlju.

To nam objašnjava zašto mnogi ljudi ne mogu samo snagom svoje volje odustati od pušenja. Postali su ovisni

- o nikotinu. Nebrojene bezuspješne sugestivne metode i grupne psihoterapeutske seanse dokazuju koliko malo mogu postići takve metode i mjere kod strastvenih pu-

v v
saca.

Ovdje bi, međutim, trebalo opširnije govoriti o još jednoj metodi jer se ona može dobro kombinirati s AT-om. To je aktivni psihološki trening koji navodno može maksimalno povećati broj nepušača. Taj trening o kojem piše časopis »Medicinal Tribune« razvio je nju-jorški liječnik Donald T. Frederickson.

On tvrdi da je pušenje navika od koje se čovjek može odučiti. Liječnik ima u prvoj fazi zadaću da kod bolesnika izazove osjećaj nelagodnosti, uvjerivši ga da je njegova bolest u vezi s pušenjem. To se općenito može postići bez poteškoća. Prema Fredericksonu, već u liječnikovoj čekaonici moraju biti izloženi plakati i brošure koji bolesniku tumače koliko je nikotin štetan. Pepeljarama tamo nema mjesta.

Pravi trening počinje time da čovjek koji bi se htio odučiti od pušenja u toku prva dva tjedna smije pušiti koliko god hoće. Zatim mora cigarete jednu po jednu pažljivo zamotati u papir i sve ih zaviti u omot. Poželi li pušiti, mora svaki put razmotati omot, zabilježiti koliko je sati i čime se upravo u taj čas bavi. Za vrijeme pušenja mora zapisati što pri tom osjeća, a na kraju mora ocijeniti užitak što mu ga je pružila upravo ispušena cigareta. Pri tom cigareta koju je pušio s najvećim užitkom dobiva ocjenu »1«, a ona koju je popušio potpuno automatski, dobiva ocjenu »5«. Već samo to vođenje zapisnika smanjilo je broj popušenih cigareta jer ih pušač nije s pravim užitkom u jednom danu nikad popušio više od pet.

Osim toga zahtijeva Frederickson od svojih kandidata za nepušače da sastave popis razloga zbog kojih više ne žele pušiti. Nakon četrnaest dana ne smiju više nositi sa sobom cigarete; moraju ih predati ženi, tajnici ili kojoj drugoj osobi u koju imaju povjerenja. Obitelj ne smije sabotirati takvo herojsko djelo već mora ozbiljno poduprijeti tek stečeno samopouzdanje novopečenog nepušača i priznati mu da se iskreno potrudio. Tako kaže Frederickson.

Opća psihička stabilizacija polučena pomoću AT-a pripomogla je velikom broju tečajaca da smanje pušenje ili da ga se potpuno odreknu. Dakako da je nekoliko pušača došlo na trening jedino stoga da se pomoću AT-a odviknu od pušenja. Međutim, upravo su ti pušači vrlo rijetko uspjeli. Tako je, na primjer, jednom 45-godišnjem »lančanom« pušaču za vrijeme tečaja uspjelo tek da nešto manje puši. Unatoč tome bio je vrlo zadovoljan treningom: postao je mirniji, spavao je čvrsto i bez smetnji - za njega su to bila dva neočekivana rezultata koji su ga vrlo razveselili.

Kad razmislimo o tome koliki su se ljudi uvijek iznova pokušavali odviknuti pušenja, sve dok im to na kraju ipak nije uspjelo, možemo čovjeku koji se želi odučiti od pušenja samo savjetovati da slijedećem pokušaju pristupi još sistematskije i da bude sam sa sobom strpljiv.

Kod oblikovanja autosugestivnih zamisli važno je produbiti motivaciju da bismo stvorili zaista čvrstu odluku. Brojni bi pušači doduše htjeli prekinuti s pušenjem, kako im to savjetuje razbor, ali duboko u podsvijesti hvataju se za stare navike kojih se ne mogu osloboditi. Takvi bi se mogli poslužiti ovim autosugestivnim formulama:

*»Pušenje je za mene otrov,
nepušenje me čini slobodnim i radosnim«
»Pušenje mi škodi,
nepušenje me čini slobodnim i ponosnim«*

Jedna mlada učiteljica našla je za sebe slijedeću auto-sugestivnu zamisao: »Hoću da živim bez otrova« - »Hoću da radim bez otrova«.

Tek kad je čovjek u sebe usadio te ili slične rečenice, preporučujem da prihvati i stare prokušane formule:

»Posve sam miran i staložen, nimalo ne marim za cigaretu (pušenje)« »Posve sam miran i staložen, cigarete mi ispadaju iz ruku«

Ako se netko stvarno odućio od pušenja, možda će se pokazati potrebnim da poduzme odgovarajuće mjere protiv debljanja do kojeg može u takvim slučajevima doći. Možda bi tu moglo pomoći geslo:

»Pušenje suvišno, slobodan sam i sit«

Pomoć ljudima koje ugrožava alkohol

Većina ljudi umije konzumirati alkohol, ali neki ne umiju. Neki psihijatri smatraju da je ovisnost o alkoholu mnogo proširenija no što se obično misli. Alkohol može dovesti do psihičke ili fizičke ovisnosti; u takvom slučaju možemo govoriti o alkoholizmu. To je teška bolest koja prvenstveno napada ljude opterećene jakim stresom (nezadovoljstvo zvanjem, loše stambene prilike i drugo). Jednako kao što treba učiniti kod narkomana, tako i kod alkoholičara treba ponovo razviti samopouzdanje, sposobnost samosavladavanja, ustrajnost i čvrstoću. To je u pravilu dugotrajan proces kod kojega može AT igrati naročito pozitivnu ulogu. Što je bolesnik dalje od prave neutažive pohlepe za pićem, to prije će mu AT pomoći. Teški slučajevi ionako ne dolaze na tečajeve - tečajevi moraju doći k njima.

Prateće mjere psihoterapeutske pomoći a nekad i analitičke mjere svakako su preporučljive u stadijima uz-napredovalog alkoholizma i pojačane tolerancije. Provodi li alkoholičar autogeni trening, i njegov bi bračni partner također morao autogeno trenirati. Već nekoliko puta su mi ljudi koje je ugrožavao alkoholizam, a i bivši alkoholičari koji sada aktivno

djeluju u klubovima bivših alkoholičara potvrdili da je AT bio za njih koristan.

Za alkoholičare dolaze u obzir slijedeće autosugestivne zamisli:

*»Potpuno sam miran, staložen i slobodan,
ne marim za alkohol, suzdržljivost me raduje«*
»Nikad ne pijem alkohol: nikada, nigdje, ni u kojoj prilici«
*»Potpuno sam miran, radostan i slobodan, nikad ne pijem i to
me raduje«* *»Nikad alkohol - to me raduje, ostajem čvrsti
apstinent«* *»Konzekventan sam i takav ostajem, tako postajem
slobodan apstinent«* *»Svoj cilj polucujem
posve sigurno, hrabro i nepokolebljivo«* *»Polucujem svoj cilj i
ostajem kon-ze-kventan ap-sti-nent«*

Seksualne smetnje

Frigidnost je smetnja u sposobnosti ženinog spolnog predavanja. Često se razvija zbog neskladnosti spolnih partnera. Neki vjeruju a ona izražava ženinu nesposobnost da prihvati svoju žensku ulogu odnosno da primi muškarca kao partnera. Bilo kako bilo, AT nas uči da se opustimo, da se zadubemo, da se olabavimo i prepustimo se trenutku - što je za frigidne žene vrlo važno. Zbog toga se ne treba čuditi što mnoge sudionice tečaja u upitnom arku navode da im se »ljubavni život sada mnogo bolje odvija« ili izravnije »sada više uživam u ljubavnim odnosima«.

Thomas je jednoj 26-godišnjoj ženi preporučio ovako formuliranu autosugestivnu formulu:

»Sad sam u ljubavi ležerna, aktivna i slobodna«

i to s uspjehom.

Muškarčeva impotencija može imati različite uzroke. Za teških bolesti, impotencija je nešto posve normalno. Kad se bolesnik oporavi, ponovo postaje potentan ili

»snažan« kako bi glasio prijevod te latinske riječi. Impotencija se osobito često pojavljuje kod pogrešnih neurotičnih odnosa prema životu i ljudima. Tko ih želi dijagnosticirati, mora im tražiti uzroke, uči staro iskustvo. Muškarci se obično stide tih neuroza, osjećaju se povrijeđenima u svom muškom dostojanstvu i zbog toga ne vole o tome govoriti. Impotencija može izazvati želju za samoubojstvom, mami u alkoholizam i može dovesti do vrlo različitih neugodnih navika. Treba je dakle shvatiti vrlo ozbiljno.

S pravom se kaže da je bojazan da bismo mogli pogriješiti jedna od najtežih pogrešaka što je čovjek može počinuti. Kod impotencije otežava situaciju upravo ta muškarčeva bojazan da će zakazati, da neće moći izvršiti svoju funkciju, strah koji leži u očekivanju. K tome pridolaze još i drugi faktori, kao loša iskustva u ranom djetinjstvu, kompleksi manje vrijednosti ili osjećaj seksualne krivnje - da ih navedem samo nekoliko.

Bolesnik često »racionalizira« svoju impotenciju, to jest krivnju pridaje vanjskim okolnostima: premorenosti, teškom duševnom radu ili se utječe pogrešnom sublimiranju tvrdeći da ne mari za seksualnu aktivnost, da ga ona ne privlači itd.

Osim ostalih psihoterapeutskih metoda liječenja, tu se i AT-om mogu postići dobri rezultati. Kako se to pokazalo na našim tečajevima, AT može u lakšim slučajevima i kada nije riječ o već dugotrajnoj impotenciji pomoći čak i bez druge potpore. Tako je jedan 2,5-godišnji student medicine otvoreno izjavio da je njegova impotencija iščezla uslijed samog osnovnog treninga i bez stvaranja autosugestivnih zamisli. Drugi jedan student, koji je također patio od impotencije, osjećao se, kako se sam izrazio — »ponovo potpuno rehabilitiran«.

Thomas preporučuje ovu autosugestivnu formulu:

»Mala zdjelica je strujno topla i ostaje takva«

Ako faktor smetnje leži kod partnera, možemo također - kako je to s dosta humora predložio neki tečajac - odabrati rečenicu:

»Moja je žena ipak posve zgodna«

Dakako da bi se i žene u obratnim prilikama - njezina impotencija zove se frigidnost - mogla prilagoditi situaciji.

Jedan je nedavno oženjeni student pomogao sam sebi kod preranog izbacivanja sjemena autosugestivnom zamisli koja zvuči paradokсно: »Za vrijeme ljubavi - ne marim za ljubav.« Mogla bi se odabrati i zamisao:

*»Volim kao muškarac, posve mirno i dugo« ili »Muškarac sam
i volim kao muškarac dokle*

god mogu«

Masturbacija je prema Schultzu samo prolazni ili »dječji« stadij ljubavi. Strah pred masturbacijom, osjećaj krivnje što ga ona izaziva većinom je gori od same masturbacije. Snažan spolni nagon koji se budi u mladićima tjera 97 posto mladih ljudi muškog spola na samozadovoljavanje. Sport i fizički rad mogu malo obuzdati želju za masturbacijom. Naprotiv, ne možemo preporučiti djetu siromašnu bjelančevinama koju su ranije davali u takvim slučajevima. Tko se želi boriti protiv skrupula izazvanih masturbacijom, mora odbaciti strah i gledati u masturbaciji nešto bezazleno. Tako se uči u seksualnom odgoju jer bi se inače kod osjetljivih mladih ljudi mogli pojaviti kompleksi krivnje koji bi ih pod određenim okolnostima mogli čak navesti na samoubojstvo.

Ako muškarac masturbira još i u braku, onda to znači da je razočaran ili da zavarava sam sebe.

Jedna se autosugestivna formula često pokazala dobrom:

»Nimalo ne marim za masturbaciju«

Oslobođenje od straha

Mnogi autori vide u strahu osnovni znak neuroze ili njezinu temeljnu smetnju. A budući da neuroza u najširem smislu spada

kod nas u svakidašnje pojave, strah je nazvan »evropskom« (Nietzsche) ili zapadnjačkom bolešću, premda ga praktički nalazimo posvuda gdje žive ljudi. Unatoč tome strah nije prava bolest jer netko na nju reagira produktivno dok drugoga koči.

Što je dakle zapravo strah i tjeskoba? »Slijedeći dan«, odgovorio je na to pitanje danski filozof Soren Kierke-gaard (1813-1855). U životu treba čovjek u prvom redu zauzeti pravilan stav. »Tko vesla u čamcu, okreće leđa cilju prema kojem se kreće. To isto vrijedi za slijedeći dan. Ako se čovjek zadubi u današnji dan, on slijedećem danu okreće leđa«, piše Kierkegaard u svom djelu »Pojam straha«. Nastojimo li da sabrano i revno izvršimo postavljenu zadaću - znači da nam je život slobodan od straha.

Bojazan se može izraziti također tjelesno u pojačanom kucanju bila ili u ubrzanom disanju pri čemu se pojačava krvni tlak, a prvenstveno u znojenju. Istodobno mogu nastupiti i »parasimpatičke« reakcije kao što su proljev i povraćanje. Ovamo spada i pojačano napinjanje mišića. Strah može čovjeka natjerati u bijeg, ali ga može i zakočiti tako da čovjek nije više u stanju da bilo što poduzme.

Što se čovjek više boji, to nesigurniji postaje u svemu što radi. Mora biti sposoban da podnese »mrvicu neizvjesnosti« - kako je rekao Freud. I mrvicu nesigurnosti, jer i nesigurnost spada k čovjeku. »U svijetu vlada strah.«

U tom smislu bili su nekad rod i obitelj zajednice za obranu od opasnosti koja je pomagala slabe. Svi za jednoga. Danas je obitelj često manje zajednica, a više svojta čije je srce televizijski program. Čovjek je više nego ikad upućen na zdravstvene snage koje leže u njemu samome. Na tome ne mogu ništa izmijeniti svi uspjesi medicine.

Oni pravi patnici među ljudima su bojažljivci, oni koji su vječno zabrinuti. Oni većinom daleko više trpe i proživljavaju mnogo više patnji od tjelesnih bolesnika. Kako je poznato,

bojažljiv čovjek umire mnogo puta -no unatoč tome mora podnositi svoje stanje.

Oduvijek je poznat razorni besmisao brige: »Zato ne brinite za sutrašnji dan, jer će sutrašnji dan donijeti svoje brige. Svaki dan ima dovoljno svojih vlastitih muka.«

Evo nekoliko autosugestivnih zamisli:

»Puštam da me vode«

»Prepuštam se

slobodan sam (od straha); snaga nadolazi« »Puštam se da padnem« ili »Prepuštam se« »Pravi je užitek živjeti«

»Slobodan sam i pun hrabrosti«

Bojažljivi bolesnici koji se boje operacije ili posjeta zubaru ne reaguju na narkotična sredstva onako dobro kao što reaguju ljudi koji se ne boje. Ovdje mogu pomoći određene autosugestivne zamisli:

»Slobodan sam i hrabar; rad (operacija) će

uspjeti«

»Slobodan sam i hrabar; ne marim za boli«

I depresivne slike budućnosti često se mogu ublažiti pomoću AT-a. One se često skrivaju iza tjelesnih poteškoća kao što su glavobolja ili bolovi u bokovima. Vjerojatno ne postoji ni jedan jedini tjelesni simptom iza kojega se ne bi mogla skrivati depresija. AT može pomoći na početku depresivnih neraspoloženja pa čak i kod sprečavanja samoubojstava, kako je to dokazao Thomas. Slijedeće autosugestivne zamisli pokazale su se dobrima:

»Učim živjeti i voljeti«

»Svaki život je vrijedan da se proživi«

»Radostan sam i slobodan,

ne marim za tjelesne teškoće»
»Potpuno sam miran i staložen,
hrabro i slobodno gledam u ljude oko sebe«
»I tako živim dalje, smiono, veselo i vedro«

Oslobođenje od prisile

Prije se govorilo o »prisilnoj neurozi«, a danas razlikujemo nekoliko prisilnih sindroma. Većinom se to stanje neurotičkih smetnja pojavljuje već u djetinjstvu. Djeca sklona tome posebno su ozbiljna i toliko pedantna da to nije nimalo dječje. Već ovdje bi se morali roditelji umiješati, morali bi takvoj djeci dopustiti da ponekad budu i neuredna: trebali bi pripaziti na to da se dijete ne zadrži, izrađujući školske zadaće, sve do kasno uvečer. Morali bi djecu odvojiti od svega što izgleda kao neka ceremonija.

Bolesnici koji trpe od prisile, boje se svih promjena u životu pa se čvrsto drže sadašnjosti jer se boje da bi budućnost mogla biti povezana s još većom nesigurnošću. Blagi poznati oblici sindroma prisile očituju se, na primjer, u tome da čovjek nekoliko puta provjerava jesu li netom zaključana vrata zaista zaključana, je li električni štednjak iskopčan, je li pogašeno svjetlo u svim prostorijama i slično. U takvim se slučajevima katkad čak i ulaženje u vlastiti stan, odnosno u sobu, pretvara u pravi obred. Neka je domaćica tiranizirala čitavu svoju obitelj zahtijevajući od svakoga koji je htio ući u kuću da najprije vani očisti cipele. To je onda svaki puta nadzirala, pa makar zbog toga i jelo kasnije došlo na stol. Sličan je ritual uvela i za ulaženje u sobu za dnevni boravak. Savjetovano joj je da odabere autosugestivnu zamisao:

»Potpuno sam mirna i slobodna (od prisile), nimalo ne marim za prljavstinu«.

Pošto se pokazao mali uspjeh, izmijenjeno je geslo »Nimalo ne marim za prljavstinu« u »Nimalo ne marim za prisilu« kako bi se time spriječilo da

se prisila ponovo pojavi u drugom obliku. Kućni je mir stvarno ubrzo uspostavljen.

Daljnje prisilne aktivnosti su neprekidno pranje i čišćenje, a u prvom redu stalno prebrojavanje. Neku vrstu prijelaza k prisilnim mislima čini nekoliko praznovjernih obreda, na primjer izbjegavanje brojke trinaest ili kucanje u drvo.

Na prisilne misli nailazimo često. Netko sebi uvijek iznova predočuje smrt nekog prijatelja, umorstvo, nesreću i slično. Jedan se mladi student tužio da mu se kod svake nezgodne prilike pokazuje pred očima slika obraslog dijela ženske stidnice. Taj dio nazivamo i »Venerinim brijegom«. Student je posve slučajno stanovao na Venerinim brežuljcima u Bonnu. Jednostavnom autosu-gestivnom zamisli »Potpuno sam miran i slobodan od svih prisilnih misli«, izgubila se njegova »neuroza Venerina brijega«.

Druga bi mogućnost bila:

*»Potpuno sam miran i slobodan, ne marim ni
za koju prisilu«*

5

Autogena rasterećenja i popratne pojave

DUŠEVNO I TJELESNO STANJE U kojem se čovjek nalazi za vrijeme autogenog treninga razlikuje se od normalnog stanja, ali i od sna ili hipnoze. Psiho-fiziološko prekopčavanje iz normalnog stanja u autogeno stanje popraćeno je izmjenama duševnih i tjelesnih funkcija. Već smo čuli da pasivnu koncentraciju AT-a moramo shvatiti kao fazu izgradnje tijela, djelomično i kao fazu štednje energije organizma.

Je li nekom čovjeku koji trenira AT uspjelo da postigne prekopčavanje, može se dokazati elektroencefalo-gramom, krivuljom mozgovne funkcije što je bilježi električna struja. Prema istraživanju O. Polziena, može se činjenicu da je došlo do prekopčavanja dokazati i pomoću opadanja temperature u crijevima, takozvane »jezgrene temperature« koja se pri pokušajima provedenim na medicinskoj poliklinici u Wiirzburgu u roku od jednog sata snizila za najviše 0,8 stupnjeva.

Ako su osobe na kojima je Polzien vršio pokuse bile uzbuđene ili su imale vrućicu, njihova se temperatura nije snizila. »Pacijenti sa jezgrenim, dakle duboko usađenim neurozama nisu se mogli prekopčati ni onda ako su autogeni trening vježbali

nekoliko mjeseci, pa čak (u jednom slučaju) i dulje od godinu dana«, piše Polzien.

U ovom poglavlju želim manje pisati o normalnom djelovanju, već više o neobičnom koje bi mnogog sudionika moglo navesti na to da se potpuno odrekne autogenog treninga.

Na tom je području njemačko-kanadski liječnik W. Luthe radio sistematski. Još ćemo se vratiti na njegove izvrsne radove.

Kod vježbe za težinu

Tko u liječnikovoj ordinaciji uči autogeno trenirati, taj će općenito, kako to zahtijeva i Schultz, tek onda prijeći na slijedeću vježbu kad ovlada vježbom za težinu. U tečajevima na narodnim sveučilištima to se ne može provesti: na njima se radi prema neizmjenjivom rasporedu rada, što redovito nije skopčano s poteškoćama. Polaznik zajedničkog tečaja ima, s druge strane, mnogo koristi od nebrojenih pitanja što ih postavljaju ostali tečajci. Iz odgovora na ta pitanja upoznat će granice između djelovanja i nuzgrednog djelovanja, između onoga što je obično i što je neobično. Uslijed toga će postati sigurniji od čovjeka koji AT vježba sam, pa čak i onda ako je taj drugi učio kod priznatih stručnjaka.

Brojne osjete koji se pojavljuju za vrijeme vježbanja težine moramo protumačiti kao efekte popuštanja napetosti u mišićima, a često i u krvnim žilama. Pojavljuju se i simptomi koje nipošto ne smijemo smatrati »bolesnim« ili »neobičnim«: rastezanje, bolna težina, trzaji, mravci, vibracije i osjećaji gluhoće. Svi oni ubrzo iščeznu kod dosljednog vježbanja. Često se takvi »autogeni ispadi« pojavljuju kod »rasterećenja previše opterećenih područja mozga« (Luthe).

Schultz govori o »osjećajima tuđinstva«, na primjer ako čovjek »osjeća kao da su mu natečeni prsti«, »kao da uopće više nema udova«, »kao da mu se povećala ruka«, »kao da je teška poput olova«, »kao da se stapa s podlogom«, odnosno »kao da uopće nije više njegova«.

Velik je broj mogućnosti autogenih rasterećenja »be-sadržajnog abreagiranja« (Schultz). Nisu ograničene samo na vježbu za težinu već se u istom ili sličnom obliku nalaze kod svih vježbi nižeg stupnja. Kad trening traje već dulje vrijeme, oni redovito iščezavaju. Zbog toga tečajcima gotovo uvijek savjetujemo da dosljedno vježbaju dalje i da se na te pojave ne obaziru. Vježbamo li predugo i želimo li provesti vježbe osobito dobro, možemo se ukrutiti što zna imati kao posljedicu neugodne osjete. Katkad pri tom iščezne već polučeni osjet težine.

Neki bolesnici dosegnu osjet težine tek nakon višegodišnjeg treninga. Tako Schultz govori o nekoj 56-go-dišnoj medicinskoj sestri koja je tek nakon dvije godine uzaludnog truda uspjela postići prvi osjet težine. Posebno aktivnim ljudima ponekad je teško dopustiti da se s njima nešto zbiva, da im nešto nadolazi.

Kod vježbe za toplinu

Kod svih se vježbi mogu pojaviti trzaji mišića u različitim dijelovima tijela, drhtanje, nekontrolirani pokreti mišića, smijeh, kašalj, kihanje, povećano izlučivanje sline, zijevanje, titranje očnih kapaka, izljev suza, gutanje, mučnina i drugi simptomi. U velikom tečaju dolazi za vrijeme autogenog treninga popuštanja napetosti često do glasnog kruljenja u želucu, na što upozoravam već prije početka vježbi da tečajcima ne bi bilo bez razloga neugodno. Okolnost da može doći također do erekcija, pa i - doduše vrlo rijetko - do ejakulacije, pokazuje nam kako različite mogu biti popratne pojave.

Kod vježbi za toplinu mogu se nekad pojaviti i neočekivane paradokсне reakcije, tako da ruke postanu hladne umjesto tople. Vježba se unatoč tome nastavlja jer paradokсне reakcije općenito nestaju usporedo s nastavkom treninga. Kad nikako ne bi nestale - kod nas se to još nije dogodilo - morali bismo razmisliti o tome nije li došlo do vrlo rijetke izmjene kod koje bismo sami mogli zadati protuslovnu autosugestivnu formulu: »Ruke su ugodno hladne.«

Katkad se pojavljuju jaki trnci koji mogu potrajati i kratko vrijeme nakon prekida vježbe. Isto tako može ruka osobito jako »peći«. Dosljedan i odlučan opoziv gotovo je uvijek dovoljan da ukloni takve smetnje. Jednom smo nekoj sudionici tečaja koju je desna ruka »neugodno pekla« morali savjetovati da prve dvije vježbene formule preinači: »Desna ruka ugodno teška i topla.«

Žarenje se zatim polako izgubilo. Analiza bi vjerojatno iznijela na javu što se iza toga skrivalo.

Otpribliže polovina tečajaca osjeti toplinu u ruci već pri prvom pokušaju. Najprije je osjete u podlaktici, kad nastave trening u nadlaktici, a naposljetku dolazi do »generalizacije«, osjet topline se proširi i na drugu ruku i nogu. Bolesnici zapisuju u svoju bilježnicu: »Strujanje topline u podlaktici«, »pulzatorna toplina«, »čitava ruka je teška i topla«, »toplina teče kroz čitavu ruku«. Kad je postignuta generalizacija, tečajci zapisuju: »Kroz čitavo se tijelo prelijeva topla struja«, ili »čitavim tijelom struji toplina«.

Čitav se AT zasniva na uspješnom doživljavanju težine i topline. Katkad generalizacija osjeta topline zahvaća i glavu. Dolazi do »poplave topline« u glavi koja, uostalom, nije poželjna. Pomoću predodžbe »toplina struji u noge« može tečajac sam sebi pomoći.

Opozivanje topline ne bi teoretski bilo previše važno. Toplina se ionako sama po sebi izgubi najmanje za jedan sat jer su stijenke krvnih žila elastične. Ipak je potrebno da toplinu odlučno opozovemo budući da smo istodobno postigli i osjet težine. Zaostane li u ruci taj osjet težine, može to, kako smo već naglasili, dovesti do lakih smetnji. Težina u nogama izgubi se, naprotiv, sama po sebi.

Ovdje moramo još jednom upozoriti na to kako je važna pasivna koncentracija. U istraživanjima provedenim u Japanu zamoljene su osobe koje su se podvrgle pokusu da sebi aktivno predoče: »Želim svim sredstvima da mi se ruke zagriju.« Dogodilo se ono što se moglo i očekivati: krvne žile su se suzile

pa se uslijed toga smanjila količina krvi koja je prolazila kroz njih. Tečajac je u rukama osjetio hladnoću. To već znamo: želja da nešto obave osobito dobro može mnogim tečajcima otežati provođenje autogenog treninga.

Kod vježbe za srce

Osjeti u srcu za vrijeme treniranja su po prirodi stvari raznovrsni. U zapisnicima među ostalim stoji: »Kucanje srca osjećam kao mukle udarce«, ili »osjećam ritmičke udarce o prsni koš«. Jedna 61-godišnja sudionica tečaja osjećala je u sebi »mijeh koji dosiže do vrha«. Jedan je tečajac osjetio srce »kao veliku loptu koja se steže«, a drugi kao »udaranje valova«, dok ga je neki kapetan trgovačke mornarice usporedio s »morskim mlatom«.

Iznimno se pri vježbi za srce mogu probiti i raniji doživljaji. To se dogodilo i jednoj izvanredno osjetljivoj profesorici kojoj je u to vrijeme bilo 38 godina. U mladosti je doživjela nešto što ju je kasnije još dugo vremena uznemiravalo. Kad je jednom zamišljena prolazila kraj neke tvornice, iz jednog je ventila pod jakim pritiskom zašištao plin. Budući da je ona to šištanje povezala sa sadržajem svojih misli, doživjela je mali šok. Pri vježbi za srce taj je doživljaj opet izbio u sjećanje; bilo joj je kao »da joj srce kuca kroz ventil«. Uspjeli su joj pomoći jednom vrstom poništavanja autogenih reakcija.

Pri vježbanju srca u našim se tečajevima uvijek nađe poneki tečajac kojem pri tom počne srce burno kucati ili se u njem javljaju neugodni bolovi. Svi su oni već i prije imali određenih teškoća sa srcem ili su se tih vježbi prihvatili puni posebnog iščekivanja. Luthe je kod 86 posto bolesnika koji su se tužili na neugodne srčane simptome za vrijeme vježbanja ustanovio da su već i prije imali prikrivene srčane smetnje povezane sa strahom. Prijedloge da se vježbe za srce uopće izbacе Luthe je odbio kao

što je to odbila i većina drugih autora budući da ta vježba inače daje pozitivne kliničke vrijednosti.

Ako se ta sporedna djelovanja pojave samo jednom - to su, uostalom, pretežno paradokсни efekti - trening će se nastaviti u uobičajenom obliku. Katkad savjetujem i to da se formula izmijeni u »Srce radi ugodno mirno (i jednolično)«.

Razumljivo je da se sva ostala u prijašnjim poglavljima spomenuta rasterećivanja mogu pojaviti i pri vježbi za srce: ona ionako nisu značajna za jednu određenu vježbu. Tako, na primjer, osjete težine i topline možemo u području srca zamijetiti i kod drugih vježbi, ali najčešće ih zapažamo kod vježbi za srce i za disanje.

Kod vježbe za disanje

I disanje se doživljava vrlo raznoliko. »Sada se sastojim samo još od disanja«, »kao da u mene prodire svemir i zatim opet izlazi iz tijela«, »disanje me diže poput morskih valova«, »upravo je tako kao da čitavo tijelo diše« - stoji u zapisnicima tečajaca.

Dvije su mi majke rekle da su njihova jedanaesto-godišnja djeca za vrijeme treninga zaboravila disati pa da su zapala u pravu poteškoću s disanjem. Za vrijeme tečaja nismo to uopće zapazili. Uostalom, događa se da i odrasli za vrijeme treninga zaborave disati i zapadnu u poteškoće. Takve se smetnje, nastale pri usklađivanju srčanih i dišnih funkcija, lako mogu ukloniti autosuge-stivnom zamisli: »Srce i disanje posve mirni i pravilni«.

S cjelokupnim prekopčavanjem koje kod iskusnih tečajaca počinje već s vježbom za težinu, opada i volumen udahnutog zraka prosječno za 14 posto, kako je to svojim istraživanjima dokazao Polzien. Mnogi tečajci osjećaju već za prva dva sata vježbi posve subjektivno da im se ritam disanja uskladio i

usporio. To tipično disanje za udubljivanje ne prati nikakva izmjena u radu srca.

Dišemo li pravilno, onda disanje djeluje na srčane funkcije smirujući ih. Zbog toga mu možemo dati prednost kod bolesnika koji su već imali poteškoća sa srcem.

Kod vježbe za trup

Otpribliže jedna trećina tečajaca osjeća već kod prve vježbe za trup »ugodnu toplinu u čitavom tijelu«, »slabo izraženu toplinu u području želuca«, »jasno i toplo pulsiranje negdje u dubini tijela«, »osjet toplog strujanja u području oba bubrega« ili pak samo »slabi osjet topline u području želuca«. Tko dobro ovlada vježbom za trup, poboljšat će čitav učinak što mu ga daje AT. Upadljivo dobro se dadu ostvariti težina i toplina. Može, međutim, doći do neugodnih osjeta u trbušnoj šupljini, do tištanja u želucu, do grčeva ili do mučnine.

Mučnina može, uostalom, imati i druge uzroke. Jednom je soboslikaru pozlilo samo onda ako je bio podvrgnut stranoj sugestiji. Tome sam i ja bio kriv. Budući da sam upravo u to vrijeme gradio kuću, pa sam se, kao i mnogi drugi vlasnici kuće u gradnji morao silno ljutiti na nesavjesne obrtnike i građevinske poslovođe; rekao sam na tom tečaju da mnogi obrtnici ne trebaju autogeno trenirati jer ih nikada ne muči savjest, pa tako nikako ne mogu doživjeti stres. Dakako da sam najprije upitao nalazi li se u dvorani slučajno koji obrtnik. Moj se soboslikar, na žalost, nije javio. Svakako se duboko u podsvijesti osjetio solidarnim sa svojim drugovima obrtnicima pa je na moje sugestije ubuduće reagirao mučninom - a da pri tom nije razabrao povezanost zbog koje je došlo do takve reakcije. Međutim, poteškoće koje su ga dovele na tečaj ipak su se popravile. Izjavio je da je uspjeh tečaja za nj bio dobar.

Pri vježbi za trup odvijaju se u trbušnoj šupljini bez smetnji pokreti crijeva, a ulazak hrane u želudac i izlazak iz njega teku posve normalno. Prokrvljenje trbušne stijenke isto se tako pojačava kao i njezino gibanje. Pri tom želudac kod te vježbe gotovo isto toliko često krulji kao i kod vježbe za težinu.

Neki se 24-godišnji službenik potužio na »krajnju osjetljivost za vrijeme vježbanja i naglo trzanje čitavog tijela koje se širi iz sunčanog spleta.« Unatoč tome nije trebalo prekinuti vježbu za trup. Naša ravnateljica škole pisala mi je: »Reguliranje disanja mi uspijeva, ali vježba sa sunčanim spletom nikako. Noću iščezavaju nervozne boli u trbuhu i želucu, ako ga pokrijem objema rukama pa se smirim i opustim. Kad ujutru ustanem, primjenjujem formulu: »Sve je okruglo, glatko i mirno . . . (pri tom mislim na rad u školi koji me očekuje!)«

Kod vježbe za glavu

Ako neki tečajac smatra da tom vježbom ne vlada još dovoljno dobro i da mu je lice još napeto, možda će mu pomoći Schultzova dodatna formulacija. »Lice visi ugodno teško« te Binderova rečenica »Crte lica posve glatke i opuštene.«

Već davno je nekoliko autora upozorilo na to da vježba za glavu u treningu prije spavanja može dovesti do toga da upravo zbog nje zaspimo. U tom se slučaju preporučuje da se uvečer preskoči vježba za glavu ili da se odabere autosugestivno geslo »Svejedno mi je hoću li zaspiti ili neću.«

I kod vježbe za glavu pojavljuju se brojne popratne pojave, ali treba gotovo uvijek nastaviti s vježbom. Tu vježbu ne bismo smjeli ispustiti. Tko teško uspijeva osjetiti hladnoću, može malo ovlažiti čelo, tako da će mu hladnoća uslijed isparivanja olakšati da zamisli taj osjet. Kasnije ćemo onda odbaciti tu pomoćnu mjeru.

Često se tečajci tuže na vrtoglavicu koja je, međutim, uvijek u toku daljnjeg treninga iščezla. Više od polovine tečajaca izjavljuju

da su za vrijeme vježbanja postali malo pospani. Dosta velik broj zapada za vrijeme treniranja u tečaju u stanje slično snu, pa čak pri tom i stvarno zaspu. Budući da vježbamo uvečer, a većina tečajaca je prošla dugačak naporan radni dan, nije to nipošto čudno. Kod tuđe sugestije može se ta sklonost spavanju zapaziti češće nego kod autogenog treninga. Međutim, pomoću jednostavnog i energičnog opozivanja dosad su svi tečajci bez radikalnih metoda bili istrgnuti iz Morfejeva naručja.

Ne obaziremo li se na broj autogenih »izbijanja« i popratnih pojava i sudimo li samo prema težini simptoma, možemo posve jasno ustanoviti: ma kako česte bile sporedne pojave, ma kako neugodne mogle biti u pojedinom slučaju - opasne po život su izvanredno rijetko, ako se o takvoj opasnosti uopće i može govoriti.

Druge popratne pojave

Autogena »izbijanja« i popratne pojave očituju se gotovo kod svih vježbi, ali nekad se usredotočuju na jednu određenu vježbu. Posve općenito možemo reći da se najčešće pojavljuju kod vježbe za težinu. Samo zbog toga su tako opširno opisane u tom poglavlju kako bi početnik znao da su takve popratne pojave normalne i da treba mirno nastaviti radom. Ako ih tečajac koji vježba zna, neće se poplašiti, naučit će da je to nešto uobičajeno pa hladnokrvno nastaviti s vježbanjem.

Među pojave koje još nismo spomenuli, spadaju i nelagodni osjeti u području spolnih organa; osjet umrt-vljenosti ili napetosti u prstima; osjet da kroz tijelo prolazi električna struja; osjet izmjene u položaju tijela i osjet da je neko udo odvojeno od tijela; osjećaj potrebe za kretanjem; osjet ukrućenosti i nepokretnosti; smetnje u ravnoteži; vrtoglavica; lebdenje, te mučnina.

Među akustična izbijanja ubrajaju se: slušni utisci kao što su glasovi, glazba, zujanje ili drugi zvukovi. Nekad se javljaju iluzionantni zvukovi: tečajac ih osjeća kao da su glasniji nego što u stvari jesu, jače ga smetaju. Može se, uostalom, dogoditi i to da se tečajcu učini da se glasovi gube u daljini, sve dok na kraju uopće ne čuje što se oko njega zbiva. Posve je druga stvar kad iskusni tečajac AT-a uopće ne dopušta da mu u svijest prodru zvukovi iz okoline.

Luthe upozorava da se psihičke popratne pojave mogu javiti osobito na početku vježbe za težinu, one se zatim u toku daljnjeg treninga postepeno gube. Najčešće se pojavljuju osjećaji straha, ali mogu se pojaviti i tek nakon treninga. Depresivna, ali također i euforička stanja nisu rijetka. Kadšto se može pojaviti potreba za nježnošću ili osamljenošću. Tečajci postaju ponekad nemirni, tako da prekidaju vježbu. Kako kaže Luthe, autogena izbijanja pokazuju svoj posebni princip liječenja samog sebe vlastitom snagom. »To su procesi rasterećivanja u centralnom živčanom sklopu koji neutraliziraju i bitno pridonose normaliziranju i oporavku.« Ako je »autogeno načelo« pravilno usklađeno, može mozak preuzeti »autogeno« upravljaju funkciju rasterećenja koja sama liječi.

Vizionarne i intelektualne popratne pojave

Pod vizionarnim »izbijanjima« razumije Luthe simptome kao što su pojave svjetlosti ili tame koje se često

pojavljuju u boji, većinom su pokretne, ali mogu biti i nepokretne. Već prema tome iz kojeg područja mozga izvire, te su vizionarne predodžbe različite. Iskrice ili titrave zvjezdice proistječu iz drugog područja mozga nego što potječu slike iz sjećanja ili neke vrste »filmskih vrpce« koje se mogu razviti u prave pravcane »cineramske predstave«. Ovamo spadaju osjećajno naglašena »izbijanja« i psihičke popratne pojave o kojima je bilo govora.

Kako Luthe kaže, gotovo 50 posto tečajaca ima poteškoća s koncentracijom. Od prave poplave ideja i misli »pati« čak više od dvije trećine tečajaca. Teškoće kod koncentracije te strujanje misli - Luthe ih zajedno naziva »intelektualne popratne pojave« - očigledno se povlače u daljnjem toku tečaja. Prema Lutheovim istraživanjima 45 posto tečajaca imalo je poteškoća s koncentracijom kod vježbe za težinu, ali kod vježbe za čelo imalo ih je svega još 7,1 posto.

Struja tih pridošlih misli sastojala se djelomično od »ostatka misli toga dana«, dijelom se radilo o osobnim problemima što ih je čovjek htio još riješiti ili o stereotipnim prisilnim mislima.

Začudni popratni uspjesi

Premda autogena izbijanja imaju svoj smisao, tečajci ih ipak osjećaju kao nešto što ih smeta. Sad bismo trebali još samo kratko upozoriti na uspjehe što ih tečajci prvobitno uopće nisu namjeravali postići. Takvi popratni uspjesi iznenađuju, međutim, samo laika.

Tako nam jedna 55-godišnja tajnica piše, da se na tečaj AT-a javila »da bi lakše svladala svoje duševne probleme«. Vrlo se »iznenadila« kad se pokazalo više uspjeha nego što se to ona »usudila ponadati«. Ona piše: »Zdravstveno stanje mi se popravilo, a u prvom redu mnogo lakše podnosim duševna opterećenja. Prob-

lemi nisu više nerješivi. Spavam uglavnom mirnije i bolje. Dok sam prije duge sate ležala u postelji budna, a problemi su neprekidno rasli, AT mi je omogućio da ubrzo zaspim. Danju sam na radu svježija. Ne umaram se više tako brzo. Imam više povjerenja u budućnost. Više se ničeg ne bojim. Osjećam da sam snažnija i radosnija.«

Neki 48-godišnji orijentalist piše: »Kod AT-a me najviše zapanjilo to da moj kritički odnos prema životu nipošto nije onemogućio uspjeh.« Njegove poteškoće sa želucem i crijevima »poboljšale su se za otprilike 60 posto«, a njegove nepravilne sistole - čija je osnova bila neredovito kucanje srca - potpuno su iščezle.

Neki 30-godišnji službenik pokušao je da nauči AT prema Schultzovoj monografiji namijenjenoj liječnicima. To mu nije uspjelo. Sad je vježbe naučio već pri prvom pokušaju, pa izvještava: »Smirio mi se čitav živčani sistem i krvotok. To sam osobito ugodno osjetio za vrijeme vježbi u toku popodnevnog odmora. Vježba me jača, smiruje i daje mi novu snagu. Ne trpim više od začepljenosti. Noge su mi bolje prokrvljene.«

Da bi »pojačala svoju sposobnost koncentracije i učenja« priključila se autogenom tečaju neka 48-godišnja stručna suradnica. U upitni arak je zapisala: »Vrlo sam se iznenadila upravo začudnom djelovanju AT-a. Kao temperamentnoj i ne baš previše uravnoteženoj ženi prijeko mi je bila potrebna mogućnost da uvijek iznova ovladam sobom. Sad mi to uspijeva. Iščezle su poteškoće od kojih sam trpjela zbog pojačanog djelovanja žlijezde štitnjače i niskog krvnog tlaka.« Kao autosugestivnu formulu odabrala je: »Lako se koncentriram i dobro učim, pamtim sve.«

Neki visoki službenik iz ministarstva požalio je što je tek u dobi od 57 godina naučio autogeno trenirati. »Kako sam već odavno mogao sam sebi olakšati život! Nestala su psihička i fizička ukrućivanja. Gotovo sam potpuno izgubio kronične želučane poteškoće zbog čira na želucu. Sada sam naposljetku onakav kakva sam sebe zamišljao: potpuno smiren - gotovo bih

mogao reći, nadmoćan.« Kao autosugestivnu zamisao primijenio je jedino: »Potpuno sam miran i staložen.«

Neki 51-godišnji trgovac podnio je izvještaj koji ovamo spada i zbog popratnih pojava: »Već otprilike 20 godina patim od posljedica zaliječene tuberkuloze kralježnice i operativnog odstranjenja desnog bubrega. Među ostalim, imam labilni visoki krvni tlak, nedovoljno prokrvljene noge, a unatrag deset godina patim od reci-divnih trigeminusnih neuralgija. Zbog toga sam već prije dulje vremena počeo sam sebe poučavati u AT-u, ali nisam postigao dovoljan uspjeh. To jest, kod vježbi za srce i disanje zastao bi mi dah, a i srce bi zatajilo. Na tečaju se pomoću tuđe sugestije odmah pokazao uspjeh u svim vježbama. No pošto kod autogenih vježbi osjećam bolove u srcu i neugodan osjet pritiska - a to isto mi se većinom događa i kod vježbi za disanje - ja već neko vrijeme preskačem te dvije vježbe pa misli, pošto osjetim toplinu u nogama, neposredno upravljam na sunčani splet, a odavde na osjećaj topline u zatiljku. Svjesno preskačem i »hladno čelo« jer mi hladnoća izaziva neural-giju. Vrlo sam lako uspio postići ritam rada srca i disanja i to tako što sam svoja kratka gesla, većinom sastavljena samo od jedne ili dvije riječi, na primjer »Mirno - teško -noge tople - toplina struji - zatiljak topao - glava bezbolna« tako uklopio u odvijanje mojih tjelesnih funkcija da ih izgovaram izdišući zrak pri disanju pa s time i utihnjuju. Svoje bih uspjehe mogao nakon tih sedam tjedana sabrati ukratko kako slijedi: a) Osjeti postignuti vježbom pojavljuju se vrlo brzo, isto se tako brzo pojavljuje i osjet topline u nogama koje su inače većinom hladne; b) Već nakon kratkog vremena osjetio sam jasno smirivanje, podjednako stišavanje srčane aktivnosti i disanja kao i opuštanje u misaonom području; c) Usporedo s time smanjuju mi se trigeminusni bolovi, a ponekad i potpuno iščezavaju, premda se prije fizičkom terapijom nikako nisu mogli ukloniti.

PREGLED

Autogeni trening, niži stupanj

Vrst vježbe	Autosugestivna zamisao	Djelovanje	Popratne pojave
* Smirivanje	»Potpuno sam miran«	Opće smirivanje tijela i psihe	
1 Vježba za težinu .	»Desna (lijeva) ruka posve teška«	Opuštanje mišića, opće smirivanje	Moguća su svakovrsna autogena izbijanja. Naknadna djelovanja uslijed pogrešnog opozivanja
2 Vježba za toplinu .	»Desna (lijeva) ruka posve topla«	Opuštanje krvnih žila i smirivanje	Autogena izbijanja
3 Vježba za srce –	»Srce bije posve mirno i jednolično«	Usklađivanje rada srca, smirivanje	Autogena izbijanja: uslijed orijentacije na iščekivanje, uslijed sjećanja na smetnje mogu se pojaviti fizičke poteškoće
4 Vježba za disanje –	»Disanje posve mirno (i jednolično)	Usklađivanje i pasivizacija disanja, smirivanje	(Kao gore)
5 Vježba za trup (sunčani splet) –	»Sunčani splet (trup) strujno topao«	Opuštenje i međusobno usklađivanje svih trbušnih organa, smirivanje	(Kao gore)

6 Vježba za glavu

»čelo ugodno hladno«

Hladnija, bistrija glava, opuštanje krvnih
žiila u glavi, smirivanje

{Kao gore}

* Usmjeravanje na mir možemo samo kod određene indikacije smatrati samostalnom vježbom: općenito vrijedi kao usmjereni umetak u smislu
Schultzovih navoda.

PREGLED

Autogeni trening, niži stupanj

Vrst vježbe	Autosuggestivna zamisao	Djelovanje	Popratne pojave
* Smirivanje	»Potpuno sam miran«	Opće smirivanje tijela i psihe	
1 Vježba za težinu	»Desna (lijeva) ruka posve teška*	Opuštanje mišića, opće smirivanje	Moguća su svakovrsna autogena izbijanja. Naknadna djelovanja uslijed pogrešnog pozivanja
2 Vježba za toplinu	»Desna (lijeva) ruka posve topla«	Opuštanje krvnih žila i smirivanje	Autogena izbijanja
3- Vježba za srce	»Srce bije posve mirno i jednolično«	Usklađivanje rada srca, smirivanje	Autogena izbijanja: uslijed orijentacije na iščekivanje, uslijed sjećanja na smetnje mogu se pojaviti fizičke poteškoće
4 Vježba za disanje	»Disanje posve mirno (i jednolično)	Usklađivanje i pasivizacija disanja, smirivanje	(Kao gore)
5- Vježba za trup (suncani splet)	»Sunčani splet (trup) strujno topao«	Opuštenje i međusobno usklađivanje svih trbušnih organa, smirivanje	(Kao gore)
6 Vježba za glavu	»čelo ugodno hladno«	Hladnija, bistrija glava, opuštanje krvnih žila u glavi, smirivanje	(Kao gore)

* Usmjeravanje na mir možemo samo kod određene indikacije smatrati samostalnom vježbom: općenito vrijedi kao usmjereni umetak u smislu Schultzovih navoda.

Viši stupanj autogenog treninga

NEKI TEČAJCI SPONTANO DOŽIVLJAVAJU BOJE I SLIKE već na nižem stupnju autogenog treninga. Budući da svoje više tečajeve održavam neposredno prije nižih tečajeva, ja sam na kraju svakog mog nižeg tečaja spomenuo neke osobito istaknute doživljaje iz višeg tečaja. Uslijed toga je broj doživljaja koji odgovaraju višem stupnju treninga porastao kod početnika od prosječna dva na otprilike pet, pa i sedam posto.

Na tečajevima meditacije za mlade ljude mogao sam zapaziti da mladenački početnici gotovo isto toliko puta doživljaju boje i slike kao što ih doživljaju iskusni AT-te-čajci. Unatoč tome, za sudjelovanje na višem tečaju tražim »potpuno, sigurno i brzo ovladavanje općom tehnikom nižeg tečaja« (Schultz).

Što razumijevamo pod brzim ovladavanjem? Tko je realizirao sadržaj formula za otprilike jednu minutu, ispunjava uvjete za sudjelovanje na višem tečaju autogenog treninga. Neki se tečajci stvarno uspijevaju prekopčati »za tren oka«. Upadljivo jednolično opisuju stanja što su ih postigli da svoje tijelo osjete kao toplu i tešku masu iznad koje se uzdiže hladna glava.

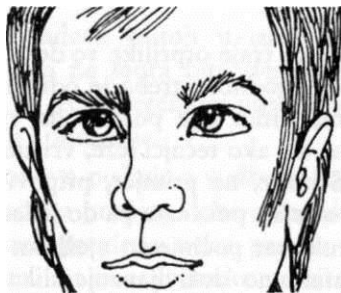
Na višim tečajevima općenito sudjeluje 12 do 18 tečajaca: katkad ih je manje, katkad više. Vježbanje u neprikladnim školskim klupama ne smeta mnogo; dakako da bi ono bilo ugodnije kad bi tečajci ležali. Svi tečajci pripovijedaju o ona dva ili tri doživljaja za vrijeme vježbanja te o posebnostima njihovih kućnih vježbi. Ako smatraju da je sadržaj njihovih

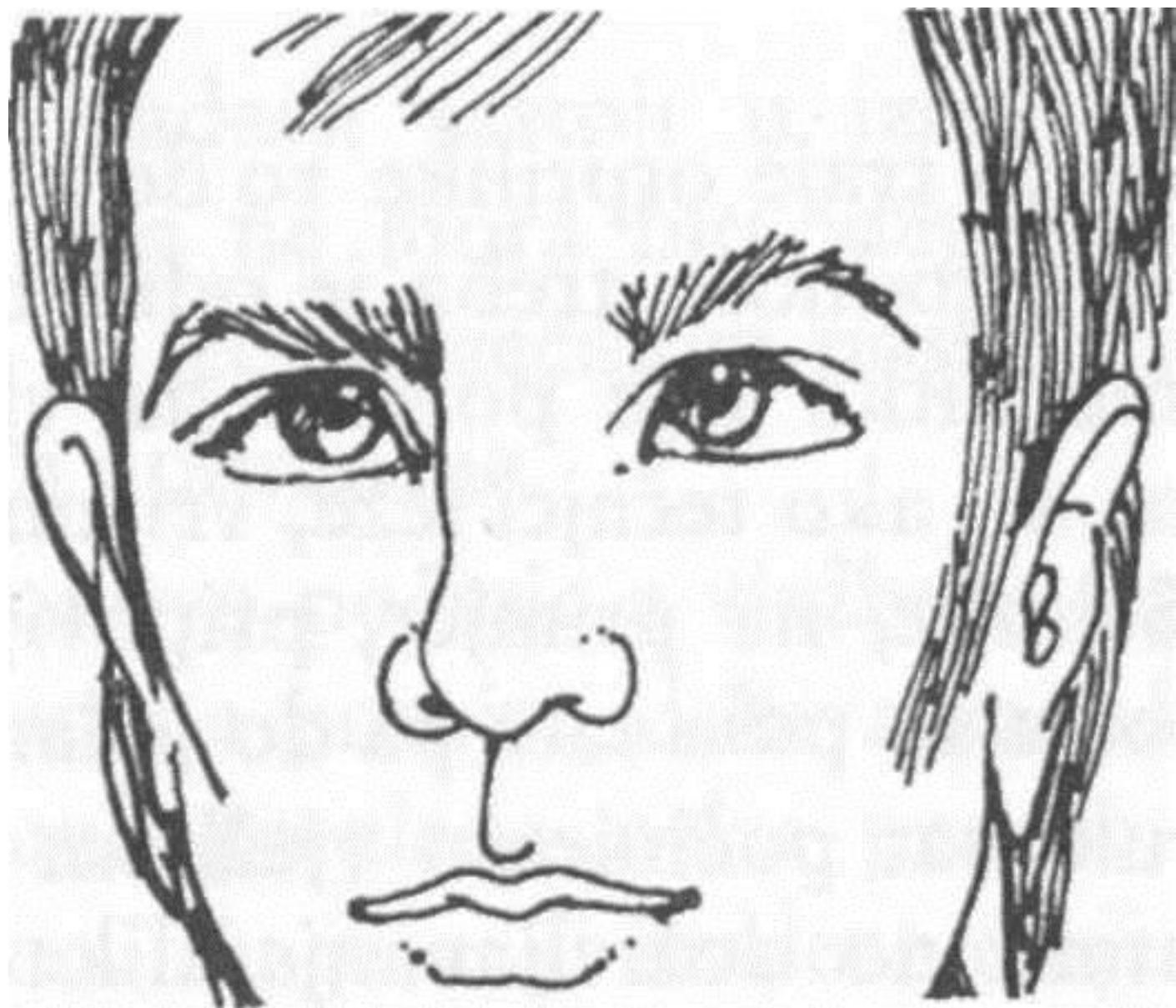
doživljaja za vrijeme vježbi previše osoban, mogu o tome govoriti s voditeljem tečaja u četiri oka neposredno pošto je sat tečaja završen. Sudionici višeg tečaja dolaze na vježbe redovitije nego sudionici nižih.

Na višim je tečajevima postupak općenito individual-niji pa tečajci mogu sami stavljati prijedloge u pogledu izbora vježbi. Ako netko poznaje slične postupke (oblike meditacije, transcendentalnu meditaciju, jogu, zen i druge) - kao što se to danas događa - vrše se usporedbe, a nekad se mogu vježbe provesti i prema drugim metodama. Već prema sastavu tečaja i prosječnoj dobi tečajaca daje se prednost određenim vježbama a ne mora se ni strogo pridržavati redoslijeda.

Redoslijed vježbi

Vježbe počinju time da se tečajci već na početku sada sažetih i zgusnutih vježbenih formula zagledaju »unutra« i prema gore kao što to preporučuju stare metode padanja u trans. Kratkovidni ljudi moraju pri tom biti opre-





zni, pa neka radije usmjere pogled na vrh nosa. Čim se pojave kakve nelagodnosti, trebat će odustati od tih potpornih mjera.

Formula za vježbanje je u svih sedam (ili osam) dvostrukih sati nastave jednaka:

*»Mir - težina - toplina - srce i disanje posve mirni i jednolični -
tijelo strujno toplo - čelo ugodno hladno -Mir se produbljuje -
pred unutrašnjim očima pojavljuje mi se slika*

(3-5 X J

*Slika (boja) postaje sve jasnija (otprilike z X) Slika stoji
preda mnom posve jasna (otp. i X) «*

Opoziv se vrši također uvijek na isti način:

*»Slike (boje) se postepeno povlače -
slike postaju nejasnije -
slike su posve iščezle -
Brojim do šest, kod šest se osjećam
posve miran, svjež i raspoložen«
»Jedan: noge su lagane -
dva: ruke su lagane -
tri i četiri: srce i disanje potpuno normalni
pet: čelo normalne temperature -
šest: ruke čvrste - duboko udahnuti i otvoriti*

oči«

Vježba redovito traje otprilike 10 do 20 minuta. Osjetimo li kakvu nelagodnost, treba je odmah opozvati. Na našim tečajevima nitko nije poželio da vježba dulje od petnaest minuta, ali ako tečajci leže, vrijeme se često prekorači. Tako Schultz, na primjer, pripovijeda »o stanju transa koji je potrajao pola sata pa do jedan sat.«

Prvi dvostruki sat počinjemo vježbom u kojoj važnu ulogu igra »katatimno doživljavanje slika« što ga nazivamo također i

»igrom simbola«. Kod te tehnike sanja-nja na javi, za koju se zalaže psihijatar H. Leuner iz Gottingena, čovjek sebi predočava zelenu livadu, a pri tom vodi računa o vremenu, o doba godine, o životinjama i ljudima, a u prvom redu o granicama livade. Voditelj tečaja moli tečajce da s livade pođu do potoka, da se u njem okupaju, a zatim pođu do izvora.

Navodimo dva primjera. Jedna je jedanaestogodišnja tečajka navela: »Livada je bila sa svih strana okružena kolutovima bodljikave žice.« Savjetovali su joj da slijedeći put potraži izlaz - ali na slijedećoj je vježbi vidjela da je livada okružena visokim zidom. Na trećoj je vježbi napokon našla mala vrata pa je mogla napustiti livadu i krenuti uz potok. Na kraju tečaja vidjela je otvorenu livadu bez granica pa se osjećala »slobodnijom i opuštenijom«.

Jedan sedamnaestogodišnji gimnazijalac je iznio: »Livada je bila prava kaljuža ... bacio sam se odjeven u potok ... vrelo je izbijalo iz fekativnog kanala.« Kako se iz te slike može razabrati, taj se mladić nije htio razodjenuti — pa da se ne razotkrije ni u prenesenom smislu, izostao je s tečaja.

Već na ta dva primjera možemo razabrati simbolični značaj onoga što čovjek u transu vidi ili doživi. »Igra simbola« izvrsno je prikladna za to da brzo pomogne ljudima koji su psihički pomućeni.

Slijedeća se zadaća sastoji u izazivanju predodžbe najmilije boje; ona ne mora biti identična s »vlastitom bojom« o kojoj se tečajci većinom porazgovore na prvom dvostrukom satu i obrade je.

Drugi sat ponovo počinje s vježbom s područja »igre simbola«; tečajac, na primjer, dobiva zadaću da u slikovnim predodžbama pregleda neku praznu kuću od podruma do tavana. Tu je neki student, koji je upravo odslužio vojni rok,

ispriповjedio: »U kući sam otkrio blagajnu, otvorio je plamenikom za autogeno zavarivanje, ugledao u njoj brojne male zlatne figure, izvukao ih iz blagajne, stavio u džep, izašao iz kuće, a zatim je eksplozijom bacio u zrak.« Takve su vježbe lagane: tečajci pri tom općenito brzo nauče protumačiti simbolički sadržaj svojih slika.

Kao slijedeću zadaću dobivaju tečajci nalog da sebi što plastičnije predoče razne konkretne stvari: cvjetove, voće, upaljenu svijeću, sidro, čovjeka ili sliku krajine. Katkad treba pri tom počekati sve dok se na ekranu zatvorenih očiju nešto ne pojavi.

U trećem se satu prelazi na proučavanje apstraktnih pojmova. K. Thomas je pokušao sistematizirati trening višeg stupnja. On razlikuje vježbe sa slikovnim predodžbama mira, spokojsva i tišine, nadalje vježbe za sagledavanje egzistencijalnih vrijednosti kao što su sloboda, sklad, snaga, zdravlje, život, radost i druge; vježbe za sagledavanje duhovnih vrijednosti kao što su sreća, pravednost, dobrota, ljepota i druge.

Četvrti sat služi oblikovanju značaja i ličnosti. Pri tom bi trebalo pod pojmom »značaj« razumjeti statičke pojmove, a pod »ličnošću« više dinamičke.

Taj rad mogu već u nižem tečaju potpomoći pravilno odabrane autosugestivne formule: »Potpuno sam miran i staložen.« - »Živim onako kako hoću.« — »Prihvaćam sam sebe onakvim kakav jesam.« - »Svladavam budućnost.« - »Ne marim za druge, ravnám se po svojoj savjesti.« - »Doživljujem svoju vrijednost.« - »Dužnost je radost.« - »Moj duh i moje tijelo poznaju samo dužnost.« - »Probijam se.« - »Odlučujem sam« i tako dalje.

Autosugestivna zamisao »Vidim drugog« može kod psihički pomućenih ljudi pod određenim okolnostima dovesti i do neugodnih reakcija tako da je moramo izmijeniti u manje

nametljivo geslo »Ne zaboravi drugoga« ili je čak potpuno odbaciti.

U višem tečaju treba, međutim, sve to vidjeti u slikama. Kod vježbi provedenih za stjecanje spoznaje o samom sebi koje se provode u toku četvrtog sata, razvijaju se slike koje tečajcu pokazuju: »Tko sam ja«, »Što zapravo tražim«, »U čemu se trebam izmijeniti.« Izmi-jenivši malo napis koji stoji iznad Apolonova hrama u Delfiju »Upoznaj samoga sebe« kažemo: »Upoznajem samoga sebe« ili »Tko sam ja?«

Kao odgovor na to pitanje možemo vidjeti slike koje simbolički predočavaju životinje, ljude ili predmete. Neki je personalac u toj vježbi vidio mačku gdje se šulja, neki učenik svoga djeda, inače glasovitog čovjeka, a jedna domaćica i jedna učenica neovisno jedna od druge vidjele su školjku u kojoj se nalazilo veliko zrno bisera.

Kod svih je tih vježbi bitno da čovjek iz onoga što je vidio izvuče stvarne konzekvence. Bez toga ostaje sve vježbanje u višem tečaju jalov posao.

I kod drugih vježbi u četvrtom satu koje imaju kao cilj ostvarenje samog sebe možemo izazvati slike koje nam pokazuju »kako sam sa sobom sklapam mir«, »kako mogu postati takav kao . . . «, »što bih trebao biti«, »što bih morao biti« i druge.

U toku petog sata put nas vodi na dno mora. S obzirom na opasnosti koje vrebaju u morskim dubinama kažemo tečajcima da u desnoj ruci drže čarobni štap kojim mogu odbiti svaku opasnost, preobraziti svaku neman i otvoriti svaki zatvoreni prolaz. Isto tako mogu pomoću štapa na čarobnjački način osvijetliti prostor pa bio on ne znam kako taman. Ako treba, mogu pomoću štapa otvoriti također ronilačke aparate i mini-podmor-nice. Oni su, dakle, tako dobro opremljeni za šetnju po morskom dnu da mogu krenuti bez ikakvih poteškoća i bojazni.

Od brojnih pozitivnih rezultata takvih vježbi spomenut ćemo samo »odbacivanje agresija«. Mnogi su tečajci pobijedili u

borbama, protjerali goleme hobotnice, »rasparali« agresivne morske pse, pa čak potopili i brodove. Neki su od njih svoje agresije - i protiv njih samih - »abreagirali« na miran način time što su pod vodom skupljali morsku travu i povijuše ili su sabirali koralje.

»Put na visoke planine« u šestom satu nastave isto je tako kao i šetnja po morskom dnu predodžba okomitog smjera koja se većinom lako može ostvariti. Kao dodatnu zadaću dobivaju tečajci istraživanje jedne spilje pred kojom sjedi mudri stari pustinjač. Otkako je nekog listonošu koji je pokušao ući u spilju, napao čopor pasa, načelno preporučujemo da tečajci ponesu sa sobom čarobni štap. On im može olakšati i uspon na vrh.

Razgovor s mirnim starcem za mlade je ljude često izvanredno ugodan. Jedna je petnaestogodišnja djevojka ubuduće kod svih svojih privatnih odluka najprije upitala za savjet tog pustinjača koji je imao predstavljati utjelovljenje savjesti. »On je jedini s kojim se mogu iskreno porazgovarati«, rekla je.

U posljednjem satu prelazimo naposljetku na frustracije, na napetosti, uzročne faktore teškoća od kojih trpe tečajci. Slikovne predodžbe glase onda otprilike: »Pred mojim se unutrašnjim očima razvija slika; ona mi pokazuje razloge moje bojazni (frustracije, napetosti i drugo)«.

Nadalje možemo dočarati sebi sliku različitih zbivanja iz prošlosti, na primjer, iz roditeljske kuće; ili sebi predočujemo »početak svoje bolesti«; »prve njezine znakove«; ili promatramo što sve izbacuje vulkan; ili gledamo samog sebe u ogledalu; ili ponovo pokušavamo povesti razgovor sa svojim »nad Ja«; »unutrašnji dijalog« s mudrim starcem. Upravo tu posljednju vježbu ponavljamo najmanje dva puta, kako bi tečajci zaista ovladali njome i kako bi se u slučaju potrebe sjetili te metode.

Tko želi promatrati sam sebe, razabрати svoje pozitivne i negativne strane, jedva da to može učiniti bolje i jednostavnije nego »razotkrivanjem« pomoću dubinske psihološke metode AT-a višeg stupnja. Kako su to ustanovili i sami tečajci, ta metoda je

upravo suprotna od metode »pokrivanja« u nižem stupnju. Viši stupanj je stvarno najčišći oblik »dubinsko-psiholoških raščlanjivanja čovjeka s drugim ljudima ili sa samim sobom«, kako to piše hamburški liječnik H. Hengstmann. Moramo se složiti i s onim što dodaje: »AT ne griješi u tome što izjavljuje, već u tome što prešućuje, on, naime, umije još mnogo više toga nego što kazuje.«

Pogled u budućnost

Broj bolesnika jedva da će se smanjiti u budućnosti ne budemo li se latili djelotvornog zdravstvenog odgoja. Takozvane bolesti i posljedice civilizacije i dalje će rasti. Kako smo vidjeli, AT može ovdje pomoći u različitom pogledu. Može ponovo uspostaviti oštećeno zdravlje ili olakšati bolest. U prvom redu može, međutim, ljude ponovo privesti k svijesti, pomoći im da steknu predodžbu o sebi samima i time im dati ključ k bližnjima, ključ koji im omogućuje da vode zajednički život s drugim ljudima. Osim toga, jednako je važno i to: AT može modernizirati »zastarjelog« čovjeka i omogućiti mu da se bolje prilagodi svojim tehničkim tekovinama.

Dobrim su se pokazali i kratki tečajevi kakve su iskusni liječnici kao što su Binder, Iversen i Thomas već odavna provodili za druge liječnike. I ja sam postigao izvrsne uspjehe s kratkim tečajevima za zdravstveno osoblje, medicinske sestre, skupine menedžera i druge krugove. No to nije dovoljno.

Jedno veliko pitanje ostaje i nadalje otvoreno: gdje će se naći tečajevi za multiplikatore, to jest pedagoge i psihologe koji će onda sami održavati tečajeve AT-a nižeg stupnja? Liječnici su, naime, većinom toliko zaposleni da uopće ne mogu ispuniti takve zadaće. Uostalom, postoje tečajevi, na primjer u nastavnom planu Crvenog križa, na kojima samo malen dio sati predavanja

održavaju liječnici. Prema tome, liječnici mogu preuzeti po dva sata na tečajevima AT-a što ih provode pedagozi u školama. Osnovni raspored gradiva na tečajevima treba u tom slučaju samo malo izmijeniti. Ako je liječnicima zaista stalo do psihohigijenskog odgoja, moraju ovdje surađivati sa psiholozima i pedagozima.

ŽIVOT - A TIME i ZNANOST - neprekidno se nastavljaju. Nove ideje zasnivaju se uvijek na mislima drugih ljudi. To, međutim, nimalo ne umanjuje zasluge istraživača. Schultz nije nikad skrivao da AT potječe od »majke hipnoze«, a isto tako nije poricao da su na njega utjecala i istraživanja O. Vogta. Zapravo, nije moguće da ovdje iznesemo sve metode srodne autogenom treningu. On ima dodirnih točaka sa svim sugestivnim metodama i meto^a dama opuštanja. Moramo se, dakle, ograničiti samo na poznatije metode.

Kueizam

Stariji se suvremenici još dobro sjećaju sistema francuskog ljekarnika Emila Couea (Kue, 1857-192.6). Ta metoda spada među »pasivne autosugestivne metode opuštanja« koje su nekad igrale istaknutu ulogu. Coueove zasluge temelje se na tome što je on ponovo upozorio da je autosugestivno liječenje vrlo važno za zdravlje. Nesumnjivo velike uspjehe postigao je snažnim sugestivnim djelovanjem svoje ličnosti i svojim autosugestivnim programom i formulama što su ih njegovi sljedbenici, jednako kao današnji tečajci autogenog treninga morali

»odbrbljati« u opuštenom stavu kakav čovjek obično zauzima prije spavanja, ali dakako i u drugim stavovima. Njegova gesla »Tous les jours, a tous points de vue, je vais de mieux en mieux« i njegov »Ca passe, ça passe« obišle su cio svijet (»Iz dana u dan, u svakom mi pogledu ide sve bolje i bolje« i »To će proći, to će proći«).

Kao svi »iscjelitelji« masa, Coue se nije obazirao na vrst bolesti. Ta je metoda, međutim, imala veliki nedostatak koji sam već spomenuo. Njome su se neko vrijeme mogli prikriti počeci teških bolesti i propustiti najpogodnija prilika za operaciju.

Coue je neprekidno iznova naglašavao odavno poznatu spoznaju koja se temeljila na iskustvu: »Naučite se da sami sebe izliječite, to možete učiniti, ja još nikad nisam nikog izliječio. Mogućnost za to leži na vama. Pozovite u pomoć svoj duh i natjerajte ga da služi vašem tjelesnom i duševnom zdravlju. Bit će uz vas i izliječit će vas. Bit ćete snažni i sretni.« Tko vjeruje u sebe, taj nosi u sebi i »oruđe liječenja«, naglašavao je Coue. Premda nije iznio nikakve nove misli, ipak je njegova zasluga što nas je upozorio na to da svatko mora pridonijeti svom ozdravljenju. Tako snažan odgojni impuls u cilju ozdravljenja nije iznio nijedan između njegovih brojnih kritičara.

Liječnik E. Jolovvicz htio je izbjeći tešku Coueovu pogrešku. Najprije bi postavio dijagnozu, a zatim bi naveo bolesnike da pronađu kratke, jezgrovite autosugestivne zamisli, prikladne za liječenje svojih bolesti. Oblik autosugestivnih zamisli bio je kod njega, dakle, sličan zamislima kod autogenog treninga.

Progresivna relaksacija

Postoje brojne kolektivne, pasivne autosugestivne metode i metode opuštanja, a dakako još više individualnih metoda koje nas ovdje ne zanimaju. Kod aktivnih vježbi igra glavnu ulogu

autogeni trening, bar što se tiče njegove rasprostranjenosti u zemljama u kojima se govori njemački jezik. U engleskom jezičnom području poznata je metoda opuštanja profesora Edmunda Jacobsona iz Chicaga, nazvana »progresivna relaksacija«.

Cilj metode postepenog opuštanja što ju je stvorio Jacobson je učenje sustavnog opuštanja kojim postizavamo usklađivanje vegetativnih živaca. Najvažnije indikacije za nju su smetnje pri spavanju. Opuštanje se vježba u šest stupnjeva: najprije u rukama, zatim u nogama, u disanju, na čelu, očima i naposljetku u mišićima govornih organa.

Uslijed toga postepenog opuštanja gube se brojni, simptomi bolesti i poteškoća jer psihičke smetnje većinom idu ukorak sa sve jačim ukrućivanjem. Istodobno se mobiliziraju i obrambene snage.

Gimnastika

Da se pomoću gimnastike opuštanja može postati posve drugim čovjekom, poznato je i drugima, a ne samo nastavnicima gimnastike. »Napet čovjek je osamljen«, s pravom je ponavljao neki nastavnik gimnastike kad god bi mu se za to pružila prilika. Uspješna gimnastika potpomaže i unapređuje odnose među ljudima. Čovjek koji se oslobodi tjelesne ukrućenosti i psihički se opušta.

Kako već znamo, opuštanje mišića očituje se u čitavom držanju. Čovjek se mijenja. Ne samo da se olabavljuju mišići, već njihovo opuštanje utječe i na čitav organizam. Ono ne može djelovati samo na jedan dio tijela. Zbog toga na svojim tečajevima redovito preporučujem da tečajci usporedo pođu na kakav tečaj

gimnastike koji će im pomoći u autogenom treningu. Djelovanje opuštanja zapaža se također kod nekih stavova joge — asana.

Joga

Uostalom, autogeni trening ima s jogom više toga zajedničkog a ne samo opuštanje. Što znači *joga*? Riječ joga potječe iz sanskrta, i znači otprilike *zaprezanje*. Sve ono u što je čovjek zapregnut, ono što ga čini neslobodnim - njegovi nagoni, strasti, neurotičke težnje i drugo - svim time treba ovladati pomoću joge. Joga se razvila iz indijske filozofije, a u krajnjoj liniji iz Veda. Veda znači znanje; nauk Vede predstavlja prve indijske književne bilješke.

Joga je jedan indijski duhovni smjer. Pomoću određenih položaja tijela i pomoću unutrašnje koncentracije želi ona postići viša stanja svijesti da bi jogina, čovjeka koji se bavi jogom, oslobodila od utjecaja okolišnjeg svijeta. O tome piše Indijac A. C. Bhaktivedanta Svami, osnivač »Međunarodnog društva za svijest o Krišni«:¹ »Joga je karika koja povezuje dušu i višu dušu, najviše živo biće s najsitćušnijim.«

Svami govori dalje o temi »Joga i majstor joge«: »Postoje različite vrste joge. Joga znači sustav, a jogin je osoba koja ga izvodi. Cilj joge, njezin konačni cilj sastoji se u tome da se spozna Krišna.«

U tekstovima joge pojedine su stepenice nazvane *an-gas*. Posljednja stepenica je, uostalom, utonulost, trans, *samadhi*, u kojem čovjek postaje jedno s objektom svojeg razmišljanja, sa svojom koncentracijom, svojom meditacijom. Taj stadij postižu samo rijetki ljudi. AT može također biti put koji vodi onamo. Kad sam pri kraju svoje plovidbe u sklopivom čamcu uslijed trajnog autogenog treninga, ali vjerojatno i također uslijed ekstremnog

¹ *Krišna* je jedan od oblika utjelovljenja hinduističkog božanstva Višnua. (Op. prev.)

smanjenja težine i svoje burne okoline, zapao u stanje u kojem nisam ništa više mogao ni vidjeti ni čuti, kad nisam osjećao bolove ni poteškoće sa sjedenjem, kad u meni nije bilo više ničega tako da nisam više znao ni kako se zovem, bio sam stigao na tu posljednju stepenicu. Nalazio sam se u stadiju *nirvane*, kako se to naziva u budizmu ili, kako su se izražavali kršćanski mistici, u stanju »unio mvstica«; postao sam jedno s morem.

Zen

U japanskom se zenu taj posljednji cilj meditacije zove *šatori*. To je rasvjetljavanje, »stizanje do novog vidnog kuta«. Učenik zena uči da se koncentrira tako kao što se to vjerojatno nitko drugi ne koncentrira; duge sate, duge dane, pa čak i tjedne on se koncentrira na Ništa. U zenu postaju koncentracija i mirovanje intenzivnim djelovanjem, činidbom; to je ona glasovita »tišina koja probija svaku buku«.

Japanski se sportisti već mnogo godina pripremaju na natjecanja, među ostalim i za olimpijske igre, većinom pomoću autogenog treninga. Isto tako, a to je posebno zanimljivo, AT-om se bave i indijski psihijatri, a ne bave se jogom kao što je to izvijestio Thomas, vrativši se sa svog predavačkog puta kroz Indiju.

Mnoge metode imaju određenih sličnosti s nižim kao i s višim stupnjem autogenog treninga. »Ispitivanje podsvijesti« možemo provesti u nižem i višem tečaju AT-a, a poznato nam je iz psihologije religije. Tko ima iskustva s takvim pitanjima, često će prihvatiti odgovor iz podsvijesti kao da dolazi iz jednog višeg svijeta.

Još bih jednom htio upozoriti na to da sam i ja prije svog putovanja u sklopivom čamcu, kroz duge tjedne pokušavao pitanjima »Hoću li stići?« i »Je li putovanje opravdano?«

pokrenuti svoju podsvijest da mi odgovori, da mi se otvori. Odgovor je - to će vjerojatno razumjeti samo onaj koji je nešto slično već doživio - bio kozmički osjećaj sigurnosti. »Znao« sam da ću zdrav i živ stići na cilj. Zbog toga smatram da smijem tečajce upozoriti na mogućnost da u teškim životnim problemima svjesno uspostave kontakt sa podsviješću. Mnogi su mi tečajci potvrdili da im je ta vrst zagledanja u samog sebe pomogla.

Jednako kao što se jogom ili ženom bavimo čitav život, trebali bismo i čitav život autogeno trenirati. Taj trening služi usavršavanju pojedinca, a time i društva.

Literatura

Alexander, F., Psychosomatische Medizin, de Gruyter, Berlin, 1971. Berchem, K. E. Frh. v: Der Mensch in der Katastrophe, DRK, Bonn, 1971.

Binder, H., Seminar über Gruppentherapie mit dem Autogenen

Training, Lehmann, München, 1964. Clausner, G., Psychotherapie-Fibel, Thieme, Stuttgart, 1967. Delius, L. i Fahrenkrug, J., Psychovegetative Syndrome, Thieme, Stuttgart, 1966.

Freud, S., Abriss der Psychoanalyse, Fischer, Frankfurt, 1956. Langen, D., Die gestufte Aktivhypnose, Thieme, Stuttgart, 1969. Langen, D. i Spoerri, T., Hypnose und Schmerz, Karger, Basel, 1966.

Lebert, N., Psychopotenz, Bertelsmann Ratgeberverlag, München, 1969.

Levi, L., Stress, Musterschmidt, Göttingen, 1964. Lindemann, H., Allein über den Ozean, Societats-Verlag, Frankfurt, 1971.

Lindemann, H., Suchtstoffe, Linnepe Verlagsgesellschaft, Hagen, 1971.

Luthe, W., Autogenes Training, Correlat. Psychosomat., Thieme, Stuttgart, 1965.

Mitscherlich, A., Krankheit als Konflikt, Suhrkamp, Frankfurt, 1968.

Schultz, J. H., Die seelische Krankenbehandlung, Fischer, Stuttgart, 1963.

Schultz, J. H., Das Autogene Training, Thieme, Stuttgart, 1951. Schultz, J. H., Übungsheft für das Autogene Training, Thieme, Stuttgart, 1969.

Schultz, J. H., Lebensbilderbuch eines Nervenarztes, Thieme, Stuttgart, 1964.

Selye, H., Stress beherrscht unser Leben, Econ, Diisseldorf, 1957. Spoerri, T., Hypnose und Autogenes Training in der psychosomatischen Medizin, Hippokrates, Stuttgart, 1971. Thomas, K., Praxis der Selbsthypnose des Autogenen Trainings, Thieme, Stuttgart, 1972.. ■Wallnofer, H., Seele ohne Angst, Hoffmann und Campe, Hamburg, 1969.

Lev Milčinski

Psihoterapija, njeni počeci i mjesto

autogenog treninga u njoj

BEČKI PSIHIJATAR, PSIHOTERAPEUT HANS STRO-

TZKA, ovako je uglavio pojam »psihoterapije«:

- to je određeno utjecanje pojedinca ili malih skupina ljudi na onoga kojemu je potrebna ta vrsta liječenja;
- pri čemu je »instrument« kojim se provodi liječenje *ličnost* onoga koji liječi (»terapeuta«), a posrednik je u najvećem broju slučajeva (ako ne i uvijek) *razgovor*;
- liječenje se oslanja na razrađenu *psihološku teoriju*;
- to se liječenje u praksi provodi *tehnikama* koje je moguće definirati, opisati i prenijeti na one koji bi željeli da tu metodu usvoje;
- njen je cilj da u prvom redu izliječi poremećaje koji su nastali iz osjećajnih ili nagonskih opreka u kojima se nađe čovjek kao *ličnost* koja se prilagođava zahtjevima života u *društvu*.

Tako određena psihoterapija zaslužuje svoje posebno mjesto među drugim metodama medicinske znanosti. Uostalom, nije tome tako davno - možda svega pedesetak godina - kad je psihologija još tražila svoje mjesto u medicinskim disciplinama, a sa službenih je mjesta bila negirana i ušutkivana kao nadriliječnička vještina za zasljepljivanje lakovjernih.

Oni koji su iz straha radi ugrožavanja čistoće nauke provodili najveću hajku protiv nje, nisu ni slutili da psihoterapija - pod drukčijim imenima ili pod drugim ruhom - živi među ljudima već tisuće godina.

Magija i šamanizam, sugestija i ispovijed

Prve predodžbe o prirodnim silama i o uzrocima bolesnih stanja bile su prožete demonizmom, odnosno vjerovanjem da razna nadnaravna bića s posebnim osobinama, ili čovjeku naklonjena ili neprijateljska («dobri» ili »zli duhovi«), usmjeravaju sve što se zbiva u prirodi, pa prema tome odlučuju i o tome kada će se čovjek razboljeti, ozdraviti ili umrijeti. Magija, međutim, predstavlja zbir načina, tehnika, s kojima je moguće »urotiti se« protiv tih duhova, pridobiti ih za čovjekove ciljeve ili ukloniti njihov škodljivi utjecaj. Magične su obrede smjeli izvoditi samo posebni izabranici, ponekad vladari, drugi put čarobnjaci, magi, šamani ili kako se sve nisu nazivali ti mogućnici. Svoju mudrost i vještinu šaman je preuzeo usmenom predajom od svog učitelja, a svoje je znanje pažljivo čuvao i skrivao sve dok nije došao trenutak da svoju mudrost saopći izabranom učeniku.

Samani s takvim funkcijama - ili svi prethodnici tog zanimanja - imali su svoje mjesto među ljudima još u kameno doba (40.000 do 10.000 godina prije naše ere), što lako možemo ustanoviti iz crteža otkrivenih u spiljama južne Francuske i sjeverne Španjolske, prebivalištima tadašnjeg čovjeka (*homo sapiens diluvialis*).

Kakva je bila osobina magičnih predodžbi i kakve su bile tehnike čarobnjaka iz davnog vremena, o tome se možemo približno uvjeriti na temelju onoga što danas zapažamo među primitivnim narodima Sibira, jugoistočne Azije, Oceanije, Sjeverne i Južne Amerike, i drugima na svim

mjestima gdje čarobnjaštvo još živi. U magične obrede spada ponavljanje nerazumljivih riječi i rečenica, plesanje koje će se pretvoriti u divlje previjanje i okretanje, vrištanje i udaranje u bubanj, pri čemu je čarobnjak u zanosu, u pravoj ekstazi. Cilj je svega toga da zbuni i smete čovjeka. Opisani postupak liječenja bolesnika - bolje rečeno istjerivanje zlih sila iz njega - ima sa stajališta čarobnjaka i njegove demonske slike svijeta u cijelosti svoj smisao i cilj: tako se čarobnjak najprije obraća svom duhu zaštitniku, moleći ga da mu otkrije što su demoni učinili s bolesnikovom dušom; slijedi istjerivanje demona i vraćanje duše na njeno mjesto, te napokon zahvala dobrim dušama na pomoći.

Na-prvi nam se pogled čini da je sve to sasvim besmisleno. Međutim - ako i zanemarimo činjenicu da je ta procedura često povezana s davanjem raznih biljaka i sokova za ozdravljenje bolesnika - ubrzo ćemo se složiti da cijela ceremonija djeluje ugodno na bolesnika zbog svoje sugestivne moći: šamanova divlja igra dovest će bolesnika u stanje potpune zdvojnosti i u stanje potpune prepuštenosti, pa mu kao jedina utjeha ostaje taj njegov liječnik; tako se stapa vjerovanje u njegovu svemoćnost i pouzdanje da će ga on iscijeliti, što je bolesniku bilo obećano. A to je kod bolesnika koji nisu imali objektivnih povreda organa često značilo veliki korak na putu istinskog ozdravljenja.

Primitivna medicina još je tijesno povezana, a katkad sasvim isprepletena s religijom. U svijetu primitivnih ljudi na mnogim mjestima živi uvjerenje da je bolest vrlo vjerojatno kazna za grijeh ili za prekršeni »tabu«, koji je za neke društvene grupe izrazito zabranjen (dodir s

određenim osobama, uživanje neke hrane, obilazak nekog mjesta itd.). Svećenik je ovlašten da dijeli oprost od grijeha, a da prekršaje kažnjava. Očišćenje - »katarza« - oslobađa čovjeka tjeskobe koju izazivaju takvi sukobi i povrede. *Ispovijed* sama po sebi je veoma često već i »očišćenje«. Za olakšanje emotivnih napetosti u pojedincu ili za izravnjanje međusobnih trzavica u skupinama ispovijed je poznata kao smirujuće sredstvo među primitivnim narodima. Taj običaj opisuju, na primjer, u Burmi kao i kod brojnih indijanskih plemena u cijeloj Americi. Kao ispovjednik često nastupa ugledan muškarac kojeg je pleme odredilo za tu funkciju. Često je moguće da je ispovijed u biti samo monolog, u mislima namijenjen nekom idealnom biću, na primjer »vječnom pratiocu«, pa tako dovodi i do katarze.

Nerijetko je ispovijed i *grupna* odnosno javna i - što je posebno zanimljivo - pokatkad povezana s uživanjem neke *droge*. To može biti, na primjer, poznati meksički kaktus pejotl koji sadrži rneskalin. On izaziva zanosna stanja i šarolika priviđenja. J. D. Frenk kaže kako je takva ceremonija »veoma blizu sadašnjim sastancima mladih kad uživaju LSD«, dakle tom grupnom »tripu«, koji dovodi do takvih stanja zanosnog raspoloženja, koja su bliska religioznim osjećajima.

Asklepije i snovi

Među grčkim se bogovima bog liječništva Asklepije (Asklepios) počinje spominjati tek u petom stoljeću prije naše ere, ali se njegov kult proširio iz Tesalije po čitavoj Grčkoj, a i Rimljani su ga preuzeli među svoje bogove (293. god. pr. n. e.) dajući mu ime Eskulap (Aesculapius). Najpoznatiji Asklepijev hram u Grčkoj bio je u Epidauru na sjevernom dijelu Peloponeza. Epidaur s Asklepijevim hramom mogli bismo u pogledu popularnosti danas jednostavno usporediti s Lurdom ili nekim drugim hodočasničkim mjestom, samo što je Asklepijevo svetište imalo tako reći potpuno izgrađenu doktrinu liječenja. Bolesnik se oprao i okupao i posteći prespavao noć u svetištu. Zadatak svećenika je bio zatim da iz pripovijedanja bolesnikovih *snova* pronađu elemente o prirodi njegova oboljenja i načinu liječenja, koji bi savjetovali bolesniku, ukoliko već sam san u hramu nije tako djelovao. Brojni darovi iz zahvalnosti koje su otkrili u razvalinama hrama, raširenost i dugotrajnost Asklepijevog kulta i napokon činjenica da se u jednom od tih hramova - u Kosu - školovao za liječnika i »otac medicine« Hipokrat, svjedoče o tome da ono što se zbivalo u tim hramovima ne treba omalovažavati. O značenju *snova* u suvremenom psihoterapeutskom postupku još ćemo govoriti.

Traženje ekstaze i »samooslobođenje«

Naši nazivi za pojavu koju želimo opisati - »zanos«, »ushićenje« - ne mogu dati pravu predodžbu o stvarnom sadržaju tih pojmova. Riječ

»ekstaza« grčkog je porijekla i znači biti »izvan sebe«, a želi označiti ono - često religiozno obojeno - stanje duševnog uznemirenja u kojemu čovjek doživljava stanje krajnje sreće ili krajnjeg straha, tako da prelazi granice svoje tjelesnosti i svijesti o vlastitoj osobnosti, te se utapa u neki božanstveni, svemirski bitak. U stanju takve uznesenosti čovjek raskida veze sa svijetom, iako to stanje nije besvjesnost kako je zamišljamo u svakodnevnom životu.

Opet se vraćamo *šamanizmu*, čarobnjaštvu. Da bi čarobnjak lako razvio svoje sposobnosti liječenja, i sam mora proći kroz niz iskušenja koja će ga osposobiti za taj uzvišeni poziv. Jer šaman koji je ovladao tehnikom ekstaze kadar je - da tako kažemo - uspostavljati vezu između neba i podzemlja, između bogova i duhova koji tamo prebivaju, i upravo te »veze« mu omogućavaju da jednostavno izgoni duhove iz »opsjednutih« i bolesnih ljudi.

U ekstazama, u koje se sam dovodi, šaman izražava svoje izvanredne sposobnosti; u njima doživljava strahote prelaska iz zemaljskog života u svetost svog šamanskog poziva. Neki šamani proživljavaju taj prijelaz kao u nekom lutanju, kao da im je raskomadano tijelo, kao da su umrli te se ponovo rađaju. Kfiza koju šaman proživljava pri stupanju na svoju dužnost često ima za nj kao i za ljude oko njega karakter bolesti, koja preko ekstaze vodi u ozdtavljenje i uravnoteženost. Mnogi opisuju izvanredne fizičke i duševne sposobnosti čarobnjaka te njihovu silnu izdržljivost u ceremonijama u kojima sudjeluju. Neki su htjeli čudno ponašanje šamana

na brzinu obezvrijediti kazavši da su to duševno poremećene osobe. Većina, međutim, smatra da se šamani namjerno dovode u takva ekstatična stanja kako bi u njima ojačali svoje tjelesne i duševne sposobnosti. Savladati tehniku ekstaze zapravo znači spoznati načine kako možeš samog sebe »isključiti« ili »izići iz sebe«.

Spomenuo bih i to da među muslimanima ima sekta koje gaje tradiciju ekstaza: derviši (npr. u Egiptu, pa i u Makedoniji) postižu to u grupama uz ritmičko okretanje glave desno-lijevo uz stalno ponavljanje »Al-lah, Al-lah, Al-lah. . . « sve brže i brže, sve dok ne utonu u izuzetno stanje promijenjene svijesti u kojemu ne osjećaju ni ubadanje igala ili drugih oštih predmeta po licu ili drugim mjestima.

Slika šamana ili derviša u ekstazi sasvim je drukčija od one koju daje jogin u »samadhiju«. Sto je joga, što je sama-dhi? *Joga* je indijska mudrost izrasla u 3000 godina indijske kulturne povijesti, bogatom filozofijom poduprta tehnika nad-vladavanja organizma i duha, koja pomaže čovjeku da doživi smisao svojega bitka i tako ga oslobodi one tjeskobe koja ga obuzima kad se suoči s patnjama ili smrću. Istinu, spoznaju svojeg bitka, osvjetljenje koje riječima nije moguće izraziti, doživi jogin u *samadhiju*, koji je krajnja stanica dugotrajnog postupanja koje traje iz godine u godinu. Pod vodstvom učitelja i putem oštrog režima (joga - jaram) uzdržljivosti i samosvladavanja, tjelesnih vježbi koje do u tančine propisuju način sjedenja i disanja, vježbi koncentracije i usmjerena razmišljanja (»meditacije«), sve do zanesenosti u samadhiju, sva ta stanja koja

doživljavaju pravi majstori joge gotovo je teško opisati. To je otkrivenje koje oslobađa čovjeka spona vremena i on počinje živjeti u »vječnoj sadašnjosti«.

Joga je vjerojatno najizrađeniji i najformiraniji sistem »samoistraživanja« koji seže u one dubine čovjekove ličnosti koje su zajednički izvor duševnog i tjelesnog djelovanja. Poznati su opisi izvanrednih sposobnosti jogina da ovladaju takvim tjelesnim funkcijama na koje se voljom inače ne može djelovati. Za čovjeka u zapadnom svijetu joga predstavlja izazov i veliku privlačnost, pa je to i razlog što se u Evropi i Americi pojavljuju razni učitelji joge koji predaju odgovarajuće i dosta ugodne (kadšto po svojoj vrijednosti prilično sumnjive) tehnike. Najraširenija tehnika te vrste danas je »transcendentalna meditacija«, koja bi spadala u okvir takozvane »mantra-joge«, kod koje učenik odnosno meditant u mislima ponavlja »mantru« - riječ koju mu u tajnosti povjeri učitelj. Dosadašnje studije o djelovanju transcendentalne meditacije govore o ugodnim promjenama u ličnosti meditanta, pa tako i o jasnom djelovanju ma rad vegetativnog živčanog sistema, gotovo u istom pravcu kako to zapažamo u autoge-nom treningu. Posljednja riječ o vrijednosti te tehnike do danas sigurno nije još izrečena.

Zen-budizam je isto tako kao i joga na Istoku rođena metoda »samoistraživanja«, »put do samooslobođenja«, spoj bogatih indijskih iskustava s kineskim duhom, koji se od 12. stoljeća naše ere duboko ukorijenio u japanskoj kulturi. Naziv *zen* znači meditaciju, premda se tu ne

misli na meditaciju kakvu gaje druge škole budizma. Za zen je značajna njegova neposrednost, koja znači da u svakom trenutku možeš doživjeti nadahnuće. Zen se pouzdaje u čovjeka, uvjeren da čovjekova priroda nije nešto što bi trebalo popravljati ili čistiti. Zen ističe važnost prirodnog, jednostavnog života, kako je rekao Lim-či: »U budizmu nema mjesta za naprezanje. Budi upravo takav kakav jesi i ne postavljaš se kao da si nešto posebno. Svoju utrobu isprazni i s vodom proplahni, obuci se i pripravi sebi jelo. Ako si umoran, pođi spavati.« Zen cijeni ono ponašanje kojega uzroci niču tako rekuć sami od sebe, jer to stvara osjećaj slobode. I zen poznaje osjećaj srodan ekstazi i samadhiju, to je uznesenost - »šatori«, koja zabljesne često onda kad učitelj nagna u slijepu ulicu učenika koji intenzivno meditira o nekom apsurdnom problemu. Oni koji su doživjeli »šatori« ovako ga opisuju: »Iznenada se u tebi zapali jarka svjetlost i osjećaj divne radosti. To je svjetlo koje se probija kroz gustu tamu. I otkrije-ti se sam bitak oslobođen govorne učenosti. Otvorena su ti vrata u mir, blaženo mirovanje i neopisivu sreću . . . «

O tim ekstazama, uznesenostima, uzvišenostima šamana, jogina i budista kažu da svaki od tih doživljaja čovjeka za korak više približava spoznaji biti, da ga upućuje u pravi odnos prema svijetu u kojem živi.

Opisao sam neke - ni izdaleka sve - pradačne načine liječenja odnosno traženja svrhe života, unutrašnje harmonije, mirenja sa usudom, odrješenja i razna druga stanja koja imaju takvu snagu da pred njima uzmiču sve najelementarnije čovjekove potrebe. U njima su elementi koje ćemo ponovo susretati kad se budemo upoznawali s bogatom paletom psiho-terapeutskih

nastojanja: ispovijed, sugestija, samoprekopčavanje, samooslobođenje, traženje vlastitog bitka.

Iz tog svijeta davnih predaja preskočimo sada u ono vrijeme kad se počela oblikovati psihoterapija kakvu danas poznajemo.

Mesmer i animalni magnetizam - sugestija i hipnoza

Mesmer nije ni sam shvatio s kakvim silama ima posla. Od onih koji su vjerovali u čuda i magiju razlikovao se samo u tome što u svom medicinskom radu nije tražio pomoć nebeskih sila ili demona, već je mislio da svojim postupkom za ozdravljenje bolesnika mobilizira neke materijalne sile iz svemira.

Franz Anton Mesmer rodio se 1734. kao sin lovca na službi u konstanškoj biskupiji u Iznangu na Bodenskom jezeru. O njegovu se školovanju zna da je u Ingolstadtu studirao teologiju i prirodne nauke, a kao doktor filozofije latio se medicine. Godine 1766. predložio je svoju doktorsku disertaciju s naslovom: »Fizio-medicinska rasprava o utjecaju planeta na čovječje tijelo.« S tom se raspravom pročitao u tadašnjem naučnom svijetu. Ta je disertacija ukratko zastupala ovu tezu:

Planeti i druga nebeska tijela, zemlja i sva živa bića na njoj djeluju jedni na druge. To međusobno prožimanje možemo zahvaliti sili fine

tekućine *fluiduma*, koja se širi u sva prostranstva i povezuje živu i mrtvu materiju. Prodire i u čovjekove živce i djeluje na njegovu aktivnost. U čovjekovu tijelu ulazimo u trag osobinama i zakonitostima koje se podudaraju s osobinama i zakonitostima magneta. Prema tome u čovječjem tijelu lako zapažamo pozitivne i negativne polove koji mijenjaju svoja mjesta, čas jačaju, čas slabe i na kraju nestaju. Zbog te srodnosti živoga bića s magnetom i sposobnosti da bez teškoća utječe na druga bića i stvari, govorimo

o pojavi životinjskog ili animalnog magnetizma. Svojom voljom čovjek može natjerati u gibanje fluid životinjskog magnetizma tako da se on preseli s jednog mjesta tijela u drugo

1 izazove određene promjene u organizmu. Bolest je posljedica nepravilne raspodjele fluida u tijelu, a proces ozdravljenja znači uspostavu harmonije u raspodjeli tog fluida. Mesmer optimistički zaključuje svojih 27 teza o magnetizmu: »Zahvaljujući tim spoznajama liječnik će napokon dobiti sredstvo s čijom će pomoću točno prosuditi zdravstveno stanje bilo kojeg čovjeka i tako će ga lako sačuvati od bolesti kojima je sklon. Tako bi liječnička umjetnost postigla najviši stupanj savršenstva.«

Danas se smijemo tim Mesmerovim spekulacijama i nekritičkim tvrdnjama. Kad je Mesmer objavio svoju disertaciju, bilo je drukčije vrijeme. Njegove su teze - osim jedne - prihvatile sve tadašnje znanstvene akademije.

Mesmerovu raspravu odavno su prekrili paučina i prašina. Znanstvena misao o svijetu i čovjeku bez po muke ostavila je po strani Mesmerove teorije. Možda bi Mesmerovo ime palo u potpuni zaborav da je bio samo neki u sebe uvučeni učenjak i knjiški moljac. No, on je bio čovjek iz drukčijeg tijesta. Kad je imao 70 godina, ovako su ga opisivali: »Lijep, pristao muškarac, čvrste tjelesne građe i vrlo živahne iako ponekad nagle čudi. Njegovo tjelesno držanje, družev-nost, odlično ponašanje i kozmopolitizam, a uz to i iskrena prijaznost, visoko su ga uzdizali iznad prosječnih ljudi i izazivali poštovanje.« Netko drugi još u 78-godišnjeg muškarca hvali njegovu »bistrinu i prodornost duha, opširno znanje i živost u govoru, zatim ljubaznost u nastupu i srdačnu dobro-dušnost, što se nije izražavalo samo u njegovim govorima, već u cijeloj njegovoj aktivnosti; njegovu veličanstvenu pojavu koja je izazivala poštovanje, kao i čudesnu moć s kojom je djelovao na bolesnike.« Kažu da se Mesmer nije kanio jednostavnih životnih radosti: volio je prirodu, a posebno životinje, volio je glazbu i vino, navodno nije posebno mario za knjige. Bio je oženjen, a! i brak nije bio naročito uspješan zbog ženine praznoglavosti i rasipnosti.

Čovjek takva kova nije ostao kod svojih teoretskih razglabanja, već se bacio u praksu, u boj protiv bolesti s novim oružjem: magnetizmom. Najprije je pacijente elektrizirao s tadašnjim primitivnim aparatom. Zatim je prešao na drugu metodu, koja se sastojala u tome da je na bolesnike postavljao veliki magnet. Brzo mu je postalo jasno da bez tih naprava postiže isti učinak, tj. da svoj životinjski magnetizam može neposredno

prenositi na bolesnika. Izradio je pravila kako se na pacijenta - gledanjem i potezima po njegovu tijelu i udovima - prenosi magnetizam. Njegovi su učenici tu tehniku razradili i proširili do najsitnijih detalja.

Kad je Mesmer počeo svoju metodu primjenjivati u većem opsegu, u Beču - kao što to obično biva s prorocima u vlastitoj domovini - nije uspio. Ni u švicarskoj ga nisu primili s većim zanimanjem. Ali u Francuskoj! U Pariz je došao 1778. godine, upravo u vrijeme kad su ljudi još bili pod dojmom nedavnih »čuda« na grobu svetog Medarda, pa su baš bili raspoloženi za neprirodne stvari. Zajedno s jednim liječnikom s pariškog medicinskog fakulteta otvorio je nekakvu bolnicu ili savjetovalište, te se latio liječenja najrazličitijih bolesti. Liječenje je vršeno u svečanoj atmosferi i uz veliki ceremonijal. Zajedno s mnogim drugim bolesnicima svakog bi bolesnika doveli u veliku dvoranu, čije su prozore zastirale guste zavjese, tako da bi se bolesnik našao u gotovo mračnom prostoru. Nitko od bolesnika nije se smio oglasiti. Moglo se samo iz pozadine čuti nježnu ili tužnu svirku klavira. Nasred dvorane nalazio se nekakav veliki čabar od hrastovine ispunjen vodom u kojoj je bilo črepina i opiljaka. Poklopac čabra bio je izbušen a iz otvora su vodile zavijene i pomične željezne palice. Bolesnici su posjedali oko čabra, držali se za ruke, a željeznu palicu koja je vodila iz čabra naslonili bi na bolestan dio tijela. Zatim bi se u dvorani pojavio veliki Mesmer u dugačkoj svijetloplavoj haljini, sa željeznom palicom u ruci. Obilazio bi bolesnike, prodorno ih gledao, nekoga bi dodirnuo svojim štapom, drugoga bi pogladio rukom.

Po pričanju ljudi koji su prošli kroz tu proceduru, neki nisu ništa osjetili. Druge su podilazili žmarci, kašlj ali su i pljuvali. Napokon, bilo je i takvih bolesnika - među njima najviše mladih žena - koje su se u toku magnetiziranja pre-vrnule naznak, počele se na čudan način savijati i protezati, štucati i smijati, izgubile bi boju i počele trabunjati. Smatralo se da ti napadi ili ikrize imaju naročito ljekovit učinak. Nakon dvije ili tri takve krize bolesnik bi se riješio raznih tegoba zbog kojih je došao da se liječi.

U početku je Mesmer imao u Francuskoj golem uspjeh. Magnetizam je postao moda. Sam nije mogao svladati silnu navalu bolesnika, pa su njegovi učenici u Francuskoj ustanovili dvadesetak »harmoničnih grupa«, danas bismo kazali ambulatorija, u kojima su liječili magnetizmom. Događalo bi se da bi Mesmer ili neki od njegovih učenika povezao spomenuti čabar pomoću željezne šipke s obližnjim stablom, kako bi preko njega što više bolesnika uživalo u blagodatima magnetizma. Uzgred rečeno, na taj način nije Mesmeru samo rasla slava, već mu se punio i novčanik. Zbog tako razgranate prakse imao je 250 učenika od kojih mu je svaki plaćao po 1000 forinti za školovanje.

No, onda je Mesmerovoj slavi u Parizu odzvonilo. Sastala se komisija članova akademije znanosti i medicinske akademije, koja je proučila Mesmerov postupak i njegove teoretske zasade i napokon zaključila da u pojavama koje nastaju prilikom magnetiziranja po Mesmerovu načinu nema ničega što bi se moglo protumačiti kao aktivno djelovanje nekih ljekovitih činilaca, pa takvi postupci u daljnjoj perspektivi mogu prije

nanijeti zlo, jer štetno djeluju na zdravlje i moral, poglavito ženskih osoba. Pa ipak se svi članovi komisije nisu slagali s tom osudom. Botaničar Jussieu je bio na strani Mesmera. Vladina zabrana izvođenja magnetizma u početku nije mogla obustaviti nicanje novih »harmoničnih grupa«. Polagano je ipak oduševljenje mnoštva za Mesmera jenjavalo. Ugled magnetizma trpio je uslijed raznih događaja kao što je onaj kad je u jednim novinama izašla pohvala liječenja magnetizmom koju je napisao netom »izliječeni« Court de Gefoelin, ali je u istom broju novina objavljena i njegova osmrtnica

Osim toga su bili na pomolu vrući dani francuske revolucije. Pristaše Mesmera nisu prirasli srcu revolucionarnoj vladi. Budući da se nije mogao nadati ničemu boljemu od izgnanstva ili od giljotine, Mesmer je radije pobjegao preko granice u Švicarsku u kojoj je živio ne baveći se javnom djelatnosti do 81. godine života, kada je okončao svoj uzbudljivi život.

Ne sumnjamo u to da je Mesmer ponekog pacijenta doista oslobodio raznih tjelesnih i duševnih tegoba, pa makar privremeno. Lako ćemo pogoditi o kakvim je primjerima bila riječ -najvjerojatnije se radilo o neurotičarima one vrste koje označujemo kao histerične. Ili mu je bilo moguće dignuti na noge neku mladu ženu koja je prividno ohromila zbog prepirki s mužem. Mesmer je vjerojatno do svoje smrti bio uvjeren da je mladoj ženi isključivo pomogao fluid životinjskog magnetizma, kojega je on navukao iz poznatog čabra po željeznim šipkama do njene nemoćne

noge. Možda mu je ipak palo na pamet da su djelovale sasvim drukčije sile: tadašnje raspoloženje ljudi u Francuskoj koje je bilo naklonjeno magiji i misticizmu, veličanstvena Mesmerova pojava i njegov nastup koji je izazivao poštovanje, njegova zanesenost pravilnošću vlastitih zaključaka, čudnovate ceremonije prilikom magnetiziranja, grupna terapija i napokon povjerenje bolesnika u djelotvornost Mesmerova postupka. Mesmer nije pokazao da je o tim činionicima dublje razmišljao, kao da mu nije bilo suđeno da spozna prave zakonitosti magičnog ozdravljenja. Trebalo je za to kritičkih duhova kakve je rodilo 19. stoljeće.

Mesmerov animalni magnetizam postao je u svom pravovjernom obliku, sa svojim čudnim pomagalicama u medicinskoj praksi i sa svojom fantastičnom teoretskom osnovom čak nepodnošljiv i Mesmerovim privrženicima. Neki od njegovih učenika su se osamostalili još prije učiteljeva odlaska iz Francuske. U godinama koje su slijedile počeli su naveliko raspravljati o tome kakva je to zapravo sila koja se skriva iza takozvanog magnetizma. Odstupali su od prvotnog Mesmer-ova uvjerenja da je tu riječ o usmjeravanju fluida iz svemira. Nekima je bilo prihvatljivije razmišljanje o »psihičkoj energiji«, drugima o »živčanom eteru« ili o »teluričnim silama«, dok su oni koji su bili više religiozno-mistično raspoloženi upletali u svoja tumačenja razne demonske utjecaje ili božju blagonaklonost.

I u svojoj metodici je magnetizam krenuo novim putovima. Oko 1813. godine je markiz Puységur provjeravao Mesmerovu metodu. Kod nekih je

svojih pacijenata htio izazvati onu poznatu krizu ozdravljenja, ali su mu bolesnici namjesto toga upadali u svojevrсно stanje »somnambulizma«. Nakon što bi nekoliko sati čvrsto odspavao, bolesnik bi se dignuo iako se nije probudio, počeo bi hodati i govoriti, po naređenju je obavljao razne aktivnosti, začudo čak bistrije i razumnije nego u budnom stanju. Kad bi se bolesnik probudio iz tog stanja, ne bi se sjećao ni što je govorio ni što je radio. Ta je pojava izazvala živo zanimanje Puvsegura i drugih. Tumačili su stvar tako da su bolesnicima na taj način ulili fluid i postigli u njemu čudesnu preobrazbu, nekakvo nadahnuće, stanje slično onome koje su opisivali kod proroka. Takvom »somnambulu« su pripisivali svakakve nadnaravne sposobnosti: vidi na daljinu, spoznaje prošlost i budućnost i slično. Idući je korak bio da su takvom svevidljivom »somnambulu« povjerili utvrđivanje i liječenje bolesti. Bolesnike su dovodili pred osobu u somnambulnom stanju koja je, kao da oči ima uprte u bolesnikovu unutrašnjost, počela pričati: »Ovaj ima svitak kose u crijevima, onaj ima otvorena i zaprašena pluća. . . « Kao što su dijagnoze bile čudne, tako su bili čudni i lijekovi koje su somnamibuli određivali: jednome je rečeno da se gladi po prsima vrućim željezom, drugome je kazano da uzima prašinu iz konjskih bradavica itd. Dr Clapier se jednom pohvalio da je takvom metodom uspio u dva mjeseca

izliječiti šezdeset bolesnika, pa je dodao: »Ja sam zapravo i suvišan - moja se uloga svodi na to da se ponašam prema navodima moga somnambula ... «

Uz takvo liječenje uz pomoć somnambula počelo se tada razglabati i o mogućnosti da se iz redova pacijenata koji traže pomoć kao i od zdravih ljudi regrutiraju vidoviti som-nambuli s poznatim »nadnaravnim« sposobnostima. Autori takvih ideja maštali su o tome kako će na taj način čovječanstvu biti otkrivena nova riznica znanja. Među pristašama magnetizma u toj drugoj fazi nisu bili samo brojni naivni ljudi i opsjenari, već je među njima bilo i ozbiljnih ljudi kojima je znanost prirasla k srcu. Dvadesetih i tridesetih godina 19. stoljeća izlazio je čitav niz listova koji su obrađivali to područje, a da i ne govorimo o mnoštvu knjiga na tu temu. S opisanim postupcima liječenja, a uz laktaško guranje i kričavu samohvalu, magnetizam je u toj drugoj fazi pomalo izgubio povjerenje ljudi. Pedesetih godina 19. stoljeća je liječnik koji se bavio magnetizmom kvario svoj ugled. Pojedinci su samo kriomice proučavali takve i slične probleme.

U Francuskoj je mesmerizam prvi put pustio korijenje, ali u toj zemlji se i razvio u splet takvih čudnih postupaka i zamršenih teorija, koji su sakrili ono što je bilo korisno u Mesme-rovim spoznajama. Sve to mnoštvo učenih rasprava o mesme-rizmu u Francuskoj, u stvari, nije poznavanje tog područja pomaklo s mjesta na koje ga je postavio Mesmer. To je postigao čovjek koji nije dopustio da mu taj škakljivi problem izmakne tlo ispod nogu, kao što se dogodilo mnogima u Francuskoj. To je bio kirurg James Braid, porijeklom Skot. U svojoj knjizi »Neurohipnologija« (1843) on je sabrao iskustva proteklih desetljeća o animalnom magnetizmu. Ponovo je ukazao na zanimljive pojave koje je moguće postići »hipnozom« - tako je Braid po prvi put imenovao tu metodu -što će reći naime somnambulizam, hipnotičku ukočenost, neosjetljivost i dr. Najvažnije je da onog posrednika koji na bolesniku odnosno hipnotiziranoj osobi izaziva razne opisane pojave Braid ne traži u nekakvom fluidu ili sličnim supstancama, već je

zastupao mišljenje da je za hipnozu bitno samo neko »psihičko prekopčavanje« koje pacijent odnosno osoba s kojom se vrše pokusi doživi pod vodstvom hipnotizera; osim toga, te su pojave uglavnom ovisne o jakosti pacijentove mašte. Tako se možemo uvjeriti da je još prije više od sto godina postavljena na teoretski zdravu osnovu psihoterapijska metoda - *hipnoza*. Poznato je da je bilo liječnika koji su u stanju hipnoze bez bolova vadili pacijentima zube ili vršili manje operacije.

Pa ipak hipnozi još nije bilo suđeno da održi odgovarajuće mjesto u psihoterapiji, već je bila potisnuta u kut. U so-lidnijim oblicima hipnotizma nekadašnji magnetizam se opet vratio na svjetlo dana, pa se niz znanstvenika ponovo latio proučavanja tog problema. I u Francuskoj, koja se bila odrekla magnetizma, sada su se mnogi počeli posvećivati proučavanju hipnotizma. Spomenimo samo Charcota, koji je bio poznat sa svojih čestih javnih prikazivanja hipnotičkih pojava, zatim Liebaulta i Bernheima, o kojima ćemo još čuti u vezi s drugim. Ipak, hipnoza nije bila primljena u »službenu« kliničku psihijatriju.

Koji je tome uzrok? Moguće je dati jedno tumačenje: neuroze, koje su glavno područje psihoterapije, tada još nisu bile takav društveni problem kakav su danas, kad nam je dobrodošla svaka akcija kojom je moguće djelovati na tako rašireno oboljenje. Da se hipnoza nije sačuvala kao pomoćno sredstvo za borbu protiv bolova prilikom operacije treba zahvaliti činjenici da je kloroform otkriven kao bolje narkotičko sredstvo. Ima, međutim, i drugih činilaca koji nisu dopustili hipnozi da se potpunije razvije. Tehnički napredak u cijelom svijetu je u to vrijeme uputio i medicinu kao i druge znanosti u strogo materijalističkom smjeru, koji je ponekad dobivao upravo mehanicistički karakter. U takvoj je atmosferi vrijedilo samo ono što je bilo moguće vidjeti, dodirivati ili mjeriti; »psihu«, čovječji subjektivni svijet, nije bilo moguće staviti u taj okvir, jer bi hipnoza u tadašnju medicinsku znanost unijela suviše elemenata koje mehanicistički usmjerena većina medicinskih učenjaka nije mogla probaviti. Kad se koncem 19. stoljeća psihijatrija počela oslobađati okova mehanicizma, na pozornici se već pojavio Freud, koji je u psihoterapiju

uvodio nove misli i ideje, pa je hipnoza sve više zaostajala kao zastarjela i nenaučna metoda.

Posljednjih desetljeća hipnoza je opet oživjela kao zakonita zdravstvena metoda koju je prihvatila i službena medicina; ima svoje ograničeno područje i ne prisvaja sebi sposobnosti svemogućće terapije za najrazličitije tjelesne i duševne bolesti, već se koristi u odgovarajućoj mjeri kod nekih takozvanih »histeričnih«² i nekih blagih »psihosomatskih«³ smetnja.

Sigmund Freud i dubinsko-psihološke škole

Sigmund Freud je rođen 6. V 1856. u Moravskoj, kao sin židovskog trgovca. Obitelj se kasnije preselila u Beč, u kojemu je Freud živio i djelovao sve do nacističke okupacije Austrije 1938, kad je teško bolestan pobjegao u London, gdje je iduće godine umro.

Nakon svoje promocije za doktora sveukupne medicine 1881. godine, Freud je započeo karijeru na »solidnom tlu so-majtske medicine«. Njegovi prilozi na području anatomije mozga i kasniji rad u cerebralnoj paralizi u djece sačuvali su svoju vrijednost, iako mu nisu donijeli slavu. Svoja istraživanja Freud je usmjerio u drugom pravcu kad se 1885. upoznao s radom poznatog pariškog neurologa Jeana Charcota (1825-1893). Taj se tada bavio problemom hipnoze koju je tumačio kao »posebno stanje živčanog sustava«, jako srodno histeriji, ako ne već identično s njom. Bečkog se

² Oblik neurotičnih smetnji kod kojih dolazi, na primjer, do raznih prividnih hromosti, grčeva udova, promjena osjetila dodira, bolova itd. gdje nema vidnih tjelesnih oštećenja, a pretpostavljamo da su u pitanju psihološki konflikti.

³ Smetnje u funkcioniranju unutrašnjih organa kojima kao uzrok pripisujemo psihičke konflikte.

neurologa veoma dojmila činjenica da je Charcot u hipnozi lako izazvao i opet uklonio takve simptome koje je Freud vidio da se spontano javljaju kod histeričnih ljudi. Freuda je manje zadovoljilo objašnjenje tih pojava kako ih je davao Charcot. Neurologu Charcotu bila je bliža pomisao na neke bolesne promjene u bolesnikovu mozgu nego na psihološke situacije koje bi prouzročile te simptome; a upravo te misli stadoše zaokupljati Freuda.

Kad je Freud svoje bečke kolege upoznao sa svojim zapažanjima, naišao je na podsmijeh i nerazumijevanje. Mnogi su Freudu predbacivali »nenaučnost« zbog toga, što je progovorio jezikom koji se sasvim razlikovao od onoga koji je vrijedio u tadašnjim liječničkim krugovima. Do konca 19. stoljeća čovjek je samo svojim organizmom predstavljao medicinsku vrijednost, a ne i svojom ličnosti. Medicina je bila ponosna na to što se očistila romantične presvlake psiholo-giziranja i filozofiranja. A sada se tu pojavio neki Freud koji želi bolest *razumjeti*, koji u njoj traži neku simboliku, hoće se u nju uživjeti, i to ne da bi je *objasnio* tadašnjim pojmovima kao izraz ovih ili onih patoloških promjena, recimo na mozgu.

Freud je u početku ostao usamljen sa svojim idejama. Kasnije je našao čovjeka koji se bavio sličnim pitanjima, a bio je to poznati bečki liječnik-praktičar Joseph Breuer. Zajedno s njim proučavao je slučaj jedne djevojke koja je pokazivala svakojake histerične simptome: uzetosti, grčeve, zamračenosti i napade. U stanju hipnoze je ta mlada bolesnica pričala razne mučne zgode koje je doživljavala u prošlosti, a koje u budnom stanju nije spominjala. Još je bila zanimljivija činjenica da su se znaci bolesti gubili u onoj mjeri u kojoj su Breuer i Freud u hipnozi izvlačili iz bolesničine podsvijesti one neugodne doživljaje odnosno konflikte koji su očito bili povezani s pojedinim simptomima njene bolesti.

Freud se kasnije razišao s Breuerom. Uglavnom se nisu slagali u dvije točke: Freud je bio sve više uvjeren da su podsvjesni konflikti, iz kojih nastaju histerični i drugi neurotični znakovi oboljenja, *seksualne* naravi, a s

time se Breuer nikako nije mogao složiti. Osim toga je Freud umjesto hipnoze uveo drugu tehniku za otkrivanje podsvjesnih konflikata. Bila je to takozvana *psihoanaliza*, po Freudu tobože kao psihoterapija uspješnija zato što je čovjek u toku postupka pri bistroj svijesti, a ne u nekom izmijenjenom stanju kao kod hipnoze.

Slijedile su godine kroz koje je sakupljao iskustva s neurotičnim i na druge načine psihički poremećenim pacijentima, kad je promatrao događaje u snu, proučavao sitne omaške i pogreške u govoru i radu; proučavao je i simboliku u književnom i likovnom umjetničkom izražavanju, te je skupljao podatke s drugih područja čovjekove djelatnosti. O svemu je tome Freud napisao niz znamenitih knjiga. Svi oštri napadi »kolega« nisu mogli zaustaviti njegov prodorni duh.

Svjestan sam koliko je teško pokušati u kratkim crtama obuhvatiti takvu misaonu konstrukciju kakva je Freudova psihoanalitička nauka, pa ću pokušati iznijeti batem glavne Freudove teze.

Dva nagona upravljaju čovjekovim postupcima i ponašanjem. Prvi je *životni nagon*, u okviru kojega djeluje kao naročito značajna seksualna žudnja - libido. Drugi je nagon *smrti* (koji je Freud kasnije uveo u svoj sustav, da bi poslije opet posumnjao u nj) koji je suprotan prvome i predstavlja razornu silu okrenutu protiv samog individuuma i njegove okoline. Seksualnom nagonu odnosno libidu Freud je posvećivao posebnu pažnju i pripisivao mu veliko značenje i u čovjekovim djelatnostima koje na prvi pogled nisu ni u kakvoj vezi sa spolnošću kao i pri nastanku neurotičnih stanja. Prema Freudu libido nije nagon koji bi se u čovjeka javio tek kad biološki sazri, već ga nalazimo i u djeteta, samo u drukčijem obliku, odnosno usmjerenog drugom cilju nego u odrasla čovjeka. Prema Freudu, najveći se dio duševnog života događa *izvan naše svijesti*. Taj podsvjesni dio našeg duševnog života ima svoju logiku; u njemu se pojmovi spajaju i razdvajaju, razvijaju se težnje i nastojanja po svojevrsnim zakonima koji su drukčiji od onih u svjesnom dijelu duševne djelatnosti kulturnog čovjeka. Djelovanje podsvijesti ima mnogo zajedničkog s duševnim životom primitivnih naroda.

Freud luči *slojeve* čovjekove svijesti: »ja«, »nad-ja« i »ono«. ⁴ »Ja« zauzima razumno, »pametno« čovjekovo ponašanje i teži što potpunijem zadovoljavanju u okviru granica koje postavlja fizička i društvena stvarnost. »Ono« je glavni rezervoar obaju gore spomenutih nagona, koje pokušava - slijepo za vrijeme i realnost - smjestiti pronaći zadovoljavanje. »Nad-ja« je najvažnija sila koja iz pojedinca stvara društveno biće, to je otprilike ono što u svakodnevnom životu označujemo kao »savjest«.

U takvom ustrojstvu čovjekove duševnosti lako ćemo shvatiti da dolazi do trvenja između raznih gore spomenutih sfera ličnosti. Dogodi se, na primjer, da je našem »ja« odnosno »nad-ja« neka seksualna težnja tako tuđa da ne dopuštamo njen razvoj u svijesti; tako smo je odgurali u podsvijest, kako bismo se oslobodili svoje nedostojne želje. Međutim, u podsvijesti ta težnja neće izgubiti svoju energiju, već se svakako želi na bilo koji način nametnuti. Sada uskaču razni »*mehanizmi*«: konverzija, regresija, projekcija, sublimacija itd. ikoji takvu težnju preusmjeravaju, maskiraju i preoblikuju, na primjer u *neurotički simptom* u kojem je teško nazrijeti njegov seksualni izvor. Tako se, na primjer, neke neutažene erotske čežnje pretvaraju u histeričan napad koji je praćen ekstatičnim pozama i kretnjama koje su Freuda podsjećale na kretnje za vrijeme seksualnog akta.

Determinizam vlada i u našem psihičkom životu. Ako nam se rodi neka misao, to ne može biti slučajno. Ako izvor te misli ne pronađeš u svom svjesnom inventaru, ona je najvjerojatnije povezana s nekim reminiscencama koje su potopljene u podsvijesti. Na tu tezu se oslanja Freudova istraživačka i istodobno terapeutska *psihoanalitička metoda*: ako čovjek prepusti - najbolje ispušten na otomanu - tok svojih misli samom sebi (»slobodna asocijacija«), prije ili kasnije će se roditi misli koje proizlaze iz nekih težnji u podsvijesti, možda baš one iz kojih naviru razni neurotički simptomi.

Freud smatra da je moguće iz događaja u *snu* saznati što se zbiva u podsvijesti, samo je nužno da svladamo simbolički jezik snova. Neka nam naredni Freudov primjer posluži kao uzorak analitičkog tumačenja snova:

⁴ U stručnoj literaturi uobičajeni su i termini: Ego, Su-per-ego, Id.

»Dvoje zaljubljenih su zajedno proveli noć. Djevojka je bila materinski tip, ona vrsta žene koja za vrijeme ljubljenja mora iskazivati svoju silnu želju da dobije dijete. Okolnosti tog susreta bile su, međutim, takve da je trebalo spriječiti izljev sjemena u vaginu. Idućeg jutra je djevojka ispričala svoj san: Oficir sa crvenom kapom je slijedi po ulici. Ona bježi pred njim po stepenicama, a oficir za njom. Sva bez daha je dotrčala do svog stana, otvorila vrata i zalupila ih za sobom. Muškarac je ostao vani i gledajući kroz ključanicu djevojka ga je vidjela kako sjedi na klupi i plače.

Progonjenje, oficir sa crvenom kapom, penjanje po stepenicama, teško disanje, sve je to simbolična predodžba seksualnog akta. To da je usnula djevojka zatvorila vrata iza sebe i tako se riješila muškarca koji ju je slijedio, samo je primjer inverzije, psihičkog mehanizma koji se u snovima često iztažava (da bi ptavi smisao bilo što teže spoznati, a zahvaljujući inverziji događaj dobiva nove haljine i tako pristup u svjesnu sferu čovjeka); u biti je to bio onaj muškarac koji nije dovršio spolni akt. I baš tako je djevojka u snu projicirala svoju žalost na partnera, jer on u njenom snu plače (iako je sama imala razloga za plač, jer je nedovršeni spolni akt spriječio ostvarenje njenih majčinskih težnji). Osim toga, suze zaplakanog oficira simboliziraju izljev sjemena.«

Psihoanalitičko tumačenje neurotičkih simptoma je mnogo kompleksnija procedura nego što je analiza snova. Korak za korakom, analiza probija put do podsvjesnih težnji i sukoba koje neurotični bolesnik često nosi sa sobom iz rane mladosti, da bi sad probile put na svjetlo dana. Kad se bolesnik odjednom suoči s nekim skrivenim i zapretanim uspomena i

shvati ih, tada otpada njihov štetan utjecaj, a simptom bolesti, koji je iz njih ponikao, nestaje. Istina je da su potrebni sate i sate dugi razgovori koji slijede dan za danom, mjesec za mjesecima, čak i godinu dana i dulje, pa da sve bude raščišćeno i objašnjeno i tako bude pacijent lišen svojih neuro-tičkih tegoba.

Kazali smo da se Freud morao godinama braniti od napada svojih »drugova« po struci prije nego je dobio zaslužen priznanje.

Ako ste pročitali gore navedeni san i njegovo tumačenje, vjerojatno pretpostavljate koja je Freudova teza bila najviše predmet kritike. Dakle, to je teza o značenju seksualnog nagona u čovjekovu ponašanju, naročito kad je riječ o nastanku neuroza. Za bolesnika je često neugodno, ako ne i mučno (kao i za liječnika), načinjati tu temu razgovora, ali ne bi trebalo da je tako. O tome nam svjedoči mnoštvo neuroza i drugih psihičkih anomalija kojima seksualna simbolika otkriva narav bolesti. Statističke studije o seksualnom ponašanju čovjeka (na primjer znamenita Kinseveva studija) govore nam da je čovječji spolni život mnogo šareniji nego što je pojedinac obično spreman da o tome priča.

Točnije su primjedbe da je Freud iz uskog biološkog gledanja na bolest, koje je bilo karakteristično za kraj 19. stoljeća, prešao u drugu krajnost te zanemario značenje urođenih odlika i organskih poremećaja za čovjekovo ponašanje, oblikovanje njegove ličnosti i nastanak neurotičkih smetnji i dragih duševnih poremećaja.

Usprkos tome a i drugim kritičkim opaskama, kao što kaže Mayer-Gross »ne smijemo potq'enjivati veličinu Freudova djela. Gdje je nekada carevalo samozadovoljno neznanje, čak i obmana i svjesna samoprijevara, Freud je uveo realizam, jasnoću i priručnu tehniku za tumačenje motiva čovječjeg ponašanja.« Psihoanalitičko liječenje ne može poduzeti bilo koji liječnik ili bilo koji psihijatar, već je za tu terapijsku metodu osposobljen samo onaj koji je dugo radio pod kontrolom priznatog psihoanalitičara i koji je i

sam »analiziran«. Ne treba ni pomišljati da je psihoanalitička metoda u svim slučajevima za koje taj postupak odgovara, bila uspješna. Ipak, u pojedinačnim slučajevima duševnih bolesti, naročito kad su u pitanju duboko ukorijenjeni oblici neuroze, stručno izvedena psihoanaliza je najbolje rješenje. A iz praktičnih razloga možemo kazati da to nije metoda kojom se možemo poslužiti kad god je psihoterapija nužna; isto je tako nezamislivo da bi klasične Freudove metode jednostavno savladale mnoštvo neurotičnih oboljenja u današnjem svijetu.

Freud je okupio oko sebe skupinu učenika koji su majstorove misli - više ili manje uspješno - razvijali u dubinu i širinu. To su bili: Karl Abraham, Sandor Ferenczi, Carl Gustav Jung, Alfred Adler, Wilhelm Stekel, Otto Rank i drugi.

Iz te čvrste skupine pravovjernih psihoanalitičara koji su u potpunosti prihvatili Freudovo naučavanje, da ne kažemo da su ga i uveličali, polako su sazrijevali stručnjaci koji su tražili nove puteve tumačenja dinamike nastanka psihičkih, u prvom redu neurotičkih, oboljenja. Freud koji je vjerojatno imao i crtu netolerancije, otpadnike bi otpremio uz oštre riječi a njihove poglede kasnije negirao u svim detaljima -samo ako su iole odstupali od njegovog naučavanja.

Među prvim Freudovim učenicima bio je bečki psihijatar Alfred Adler (1870-1937), koji je također rano (1911) napustio put ortodoksne psihoanalize. Njegova teorija neurotičnih poremećaja ne spušta se u neke dubine, lakše je razumljiva, pa je stoga postala popularnijom. Adler u svojoj znanstvenoj zgradi ne upotrebljava pojam »podsvijesti«. Njega ne zadovoljava ni Freudova teza da su čisto biološke prirode (konkretno seksualne) one sile koje uvjetuju čovjekovu aktivnost i koje najzad stoje iza neurotičkih smetnji. Osnovna aktivna sila koja usmjerava čovjekove postupke i ponašanje u društvu po Adleru je »težnja za važnošću u društvu«. Razni tjelesni nedostaci, manjkavosti psihičkih osobina, ili na primjer, nepovoljan položaj u obitelji (na primjer najmlađe ili najstarije dijete), izazivaju »osjećaj manjevrjednosti« (poznati »kompleks manjevrjednosti«). Pojedinaac zato teži da svoj ne-

dostatak izravna i u cjelini »natkompenzira«, ako ne na istom području, a ono na srodnom. Tako je, na primjer, poznato da je najčuveniji govornik antičkog doba Demosten imao u mladosti govornu manu. Ako je oblik kompenzacije takav da ga društvo jednostavno prihvati, osjećaj manjevrijednosti se gubi i čovjek se prilagođuje svojoj okolini. Ali ako čovjek izabere takav način življenja, takav način kompenzacije koji za društvo nije prihvatljiv, to ga vodi u antidruštveno ponašanje ili u neurozu.

Psihijatar koji postupa po Adlerovu psihoterapeutskom postupku nastoji otkriti osjećaj manjevrijednosti i načine kompenzacije koji određuju bolesnikovo vladanje i ponašanje, odnosno neurozu, a zatim ga nastoji preodgojiti i usmjeriti onim oblicima kompenzacije koji su za društvo prihvatljivi.

Švicarski psihijatar Carl Gustav Jung (1875-1961) također je jedan od »otpadnika«. Od Freudove skupine odvojio se 1913. godine. Ako hoćemo shvatiti duševni život civiliziranog čovjeka današnjeg vremena, kaže Jung, moramo posegnuti natrag u njegovu povijest, u pradaavno doba. Čovjek tada još nije imao svoju pravu individualnost, svoje »ja« (Ich), već je imao »pra-ja« (Selbst) čije su se granice gubile u društvu. Taj »pra-ja« čini vrsta »arhetipova« općih ljudskih uzoraka mišljenja i osjećanja, najjednostavnije smjernice prema kojima čovjek upravlja svoju djelatnost na svijetu i u društvu. Ti se arhetipovi, prema Jungu, nasljeđuju, kao i tjelesne sposobnosti, iz generacije u generaciju, stotine i tisuće godina. Tako je moguće razumjeti da kod najrazličitijih naroda nailazimo na priče i legende s jednakom jezgrom (uzmimo priču o općem potopu). U civiliziranog čovjeka našeg vremena ti su arhetipovi potopljeni u podsvijest i predstavljaju dublji sloj »kolektivne podsvijesti« na kojoj počiva svakome pojedincu svojstvena »individualna podsvijest«. Iz »pra-ja«, zapravo iz arhetipova, nastaje sva ona psihička energija koja je na početku cjelokupnog čovječjeg stvaranja i aktivnosti. Kao što vidimo, tu se Jung odriče uskog

Freudova gledanja na seksualnost kao na osnovni movens čovjekovih reakcija.

Osim toga, prema Jungu svaki čovjek ima svoj osobiti način kako prihvaća zadatke što ih život postavlja preda nj. Ljude je razvrstao u različite »psihološke tipove« u vezi s usmjerenošću njihovih interesa: »ekstravertirani« tip u prvom redu obraća pozornost i zanimanje na svoju okolinu i iz nje u prvom redu crpi pobude za svoju djelatnost; ljudima tog tipa nasuprot su »introvertirani« odnosno zatvoreni tipovi koji su u prvom redu usmjereni na samopromatranje. Jung još raspoređuje psihološke tipove po obliku psihičke djelatnosti koju čovjek pokazuje u životu, bilo da pojedinac prihvaća životnu problematiku pretežno razumski, procjenjujući situacije ili ga vodi osjećaj, pa pušta da ga događaji nose.

Ta teoretska zgrada »analitičke psihologije« koju sam pokušao ukratko opisati vodila je Junga i njegove učenike pri psihoterapeutskim postupcima; analizirajući pacijentove osobitosti oni u prvom redu žele odrediti njegov psihološki tip, osobine njegove individualne i kolektivne podsvijesti, kritične točke na kojima se sukobljavaju njegova podsvjesna stremljenja sa svjesnim stremljenjima, konflikte koji moraju biti osnova neurotskom reagiranju. Freud ostaje samo na analizi i vjerovanju da čovjeka koji je spoznao svoje nekadašnje podsvjesne opreke treba prepustiti »ozdravljjujućoj snazi prirode« koja će sve učiniti da kasnije pacijenta oslobodi neurotičkih poteškoća. Jung pokušava poslije takve analize pacijenta dovesti do *sinteze*, reintegracije na boljoj osnovi, na višem nivou, kada mu je lakše pronaći odgovarajuću »filozofiju«. U pritisku koji ga dovodi u duševne smetnje, čovjek stupa korak nazad (»regradira«). Prema Jungu u tome nema ništa loše: to je korak natrag da bi čovjek dobio zalet i jače skočio. S razine svoje osobne podsvijesti čovjek se premješta na razinu »kolektivne« podsvijesti i tamo traži i često naiđe na čvrst oslonac kad je počeo tonuti. U analizi slučaja uvelike pomažu *snovi* koji - proizlazeći iz sloja kolektivne podsvijesti - posreduju simbole koje je pažljivim analiziranjem moguće shvatiti kao korisne smjernice za usmjeravanje budućeg života.

Neki ocjenjuju Jungovu analitičku i kompleksnu psihologiju kao naučavanje koje je dostupno samo malom broju izabranih; autoru

zamjeravaju misticizam i tvrde da je zavađen sa znanstvenim mišljenjem. No tko bez predrasuda gleda na Jungovo djelo neće moći zaniijekati da nam on otkriva široka prostranstva u psihoterapeutskim istraživanjima.

Među psihoanalitičarima koji su istupili iz okvira ortodoksne Freudove škole spomenimo još Karen Horney, Njemicu po rođenju, koja je svoj glavni rad obavila u Chicagu i New Yorku. Sargent njene poglede ukratko tumači: »Naši unutrašnji sukobi i neurotične smetnje nemaju izvora u nekim instinktima ili biološkim silama kao što tvrdi Freud, već ih stvaraju proturječja u našoj civilizaciji odnosno kulturi. Stariji i škola, na primjer, odgajaju u duhu bratske ljubavi prema bližnjemu i nesebičnosti, a istovremeno potiču našu težnju za uspjehom. Iz takvih suprotnih težnji rađaju se neprijateljstva prema osobama iz okoline pojedinca, a splet bojazni koji se rađa pred ličnim neprijateljima najzad stvara - neurozu. Prema Horneyjevoj neurotičan u određenom društvu imaju u biti slične karakteristike, iako postoje znatne urođene razlike pojedinaca u pogledu raznih sklonosti. Neuroze su u određenom kulturnom području iste zato što su konflikti tih neurotičara samo proizvodi proturječja iste kulture.« Liječenje neurotičara vrši se prema Hornevjevoj otkrivanjem neprijateljskih stremljenja i strahovanja, te tjeskobnih stanja koja se rađaju iz takvih stremljenja.

S time nismo ni izdaleka zaključili niz »dubinsko psiholoških« škola, već samo onih tokova razumijevanja i liječenja čovjekove ličnosti, odnosno neuroza, koji proistječu iz Freudove teorije i žele dovesti čovjeka do unutrašnje harmonije preko *spoznaje* svoje naravi, svojih uzoraka reagiranja na društvene utjecaje, ukratko preko *svoje suštine*. Dodajmo još i to da samospoznaja kojoj analitičar vodi svog klijenta nije isključivo razumski, logičan doživljaj. Kadšto, kad čovjek shvati dosad nepoznate podsvjesne razloge svog neurotičnog ponašanja, kad doživi (»aha!«) što je pravi razlog njegovog neurotičnog ponašanja, čovjek se čuvstveno preobrazi, nešto se desi i na razini vegetativnog funkcioniranja, što je slično situaciji kad skine neko breme i opet počne slobodno da diše.

Predaleko bi nas odvelo kad bismo htjeli u iole doličnoj mjeri osvijetliti, na primjer, »filozofsku antropologiju« E. Fromma, »psihijatriju međusobnih odnosa« H. S. Sullivana, »analitičku psihoterapiju« H. Schultz-Henokeja, »egzistencijalnu psihoterapiju« L. Binsvvangera i druge, kod kojih bismo uvijek susretali gore opisane elemente.

Uvjeravanje, učenje, terapija ponašanja

Nekakvu protutežu analitičkim teorijama neuroza i tehnikama njihova liječenja predstavljaju razine »racionalne« psi-hoterapeutske metode koje odbijaju operiranje s raznim podsvjesnim duševnim silama i ne pouzdaju se u one spoznaje do kojih čovjek dođe kad sam istražuje svoju duševni život.

Liječnik Paul Charles Dubois (1848-1918), profesor neuro-patologije u Bernu, postao je poznat 1904. svojom knjigom »Psihoneuroze i njihovo psihičko liječenje«. Ta je knjiga s francuskog prevedena na čitav niz jezika. On svoju metodu primjenjuje samo kod neuroza ili psihoneuroza, to jest oboljenja koja u svakodnevnom životu označujemo kao »živča-u svoju bezvrijednost i izlječivost - obuzima tjeskoba vlastite propasti.«

»Strah je glavna mana tih malodušnih bolesnika. Za umorom neurastenika krije se njegov strah pred radom; strah nas gleda iz teškoća i poremećaja histeričnog čovjeka; psihoasteni-čari trpe zbog niza bolesnih strahova - fobija; hipohondar se ne može lišiti straha od bolesti, a melankolika - uvjerenog u svoju bezvrijednost i izlječivost - obuzima tjeskoba vlastite propasti.

Dubois se uhvatio ukoštac s tim strahom u frontalnom napadu, i to uvjeravanjem, odnosno preusmjeravajućim razgovorom. »Te bolesnike valja učiti kako da pobijede svoju malodušnost, potrebno im je povratiti sarnopovjerenje, treba ih navoditi na put samostalnog svladavanja teškoća.«

O svojim uspjesima kaže: »Mene samoga začuđuje s kakvom lakoćom te ljude možemo oteti od njihovih neraspoloženja, pripremiti ih na trijezno razmišljanje i usaditi im zdrav odnos prema životu, iako su desetljećima živjeli sa sasvim krivim nazorima u pogledu svog tjelesnog i duševnog zdravlja.«

Trijezan kao što je bio, iako i malo suhoparan, Dubois u svojem sistemu nije priznavao sile koje ne bi mogle sudjelovati u ozdravljenju. Jako je zamjeravao onima koji su mu predbacivali da svoje uspjehe može zahvaliti jedino svom sugestivnom nastupu i djelovanju raznih drugih mijera u svojem sanatoriju. (Bolesnik je prilikom ulaska u sanatorij morao, na primjer, ostati osam dana u krevetu, često izoliran od drugih, a u te dane nije dobivao ništa za hranu osim pet litara mlijeka dnevno.)

Njegovo liječenje, kako je sam tvrdio, jest racionalna psihoterapija koja apelira isključivo na bolesnikov razum. Ratovao je protiv sugestivnih utjecaja i hipnoze, koju su upotrebljavali Mesmer i njegovi nasljednici, tvrdeći da oni samo zlorabljaju bolesnikovu lakovjernost, te da je cijela priča o njihovom liječenju zapravo samo svjesna iako dobronamjerna prijevara. Dubois smatra da bi bilo naopako još potpirivati pacijentovu lakovjernost i sugestibilnost, kad je svoje bolesti i »živčane« poteškoće pacijent ionako nabrao hodajući stazama autosugestije. Ipak priznaje da se ponekad poslužio nedužnom sugestivnom metodom, na primjer kad bi bolesniku dao nedužni lijek uz čvrsto uvjeravanje da će mu to pomoći, iako prema njegovim riječima sam lijek nije mogao imati nikakvog posebnog učinka. No time se samo veoma rijetko služio, i to kad nije imao dovoljno vremena. Kao što je tvrdio da pri liječenju sugestija i hipnoza nemaju vrijednosti, tako se i prema psihoanalizi odnosio kao prema nečem što nema vrijednosti.

Njegov je način samo jednostavni, svakidašnji razgovor, u kojem pokušava bolesniku prikazati istinu odnosno dati razumno tumačenje njegovih tjelesnih i psihičkih teškoća.

Hipohondrično raspoloženog bolesnika s njegovim raznolikim bolestima i strahovima nastoji umiriti ovako: »Čovjekov or-

1906. izjavio američki psihijatar J. J. Putnam s Harvardskog sveučilišta: »Pjesnik Emerson je rekao: Usmjeri svoja kola prema zvijezdama. Oni koji su to znali učiniti lišili su se često tjelesne i duševne bolesti. . . Svatko mora imati neku filozofiju. Važno je da se zanimaš za mnoge stvari i da se znaš s njima oduševiti.«

Pierre Janet se zaustavlja kod tih misli i daje svoje malčice peckave primjedbe: »S teoretskog gledišta Duboisova su načela o odgajanju i bodrenju bolesnika svakako uzvišena i hvalevrijedna. Ali da li ih je moguće praktično ostvariti? Hoće li jedan obični liječnik preuzeti na svoja leđa breme da ulije uzvišenu filozofiju, na primjer nekom neotesanom, neškolovanom čovjeku koji je došao po liječnikov savjet i ništa drugo, kako da ga riješimo njegovog histeričnog štucajanja?« Janet je zasolio svoje primjedbe još i anegdotom o djevojci koja mu je opisala kako su je u Bernu liječili: »Gospođice, kazali su mi, vaše živčane neprilike, sve vaše trpljenje zapravo proizlazi iz vašeg slabog značaja. Treba ga izmijeniti, preokrenuti kao palačinku na tavi. - Ako sam takva kakva kažete da jesam, to nije moja krivnja. Osim toga ne znam kako da se promijenim. Samo vi učinite sa mnom kao s palačinkom. - Kako liječnik nije ništa učinio, napustila sam sanatorij - bolesna kao kad sam došla.«

Kueizam, o kojemu je riječ u posljednjem poglavlju knjige, manje je »racionalan« nego Duboisova metoda. Ta vrsta samouvjeravanja jako podsjeća na automatsko ponavljanje nekih gesla kao što je to kod mantra-joge.

John Watson se 1919. godine zauzeo za novi »objektivni« smjer u psihologiji (»behaviorizam«). On polazi sa stajališta da metoda introspekcije - unutrašnjeg promatranja (na koje su, na primjer, najviše usmjereni ranije opisani dubinsko psihološki terapijski postupci) nije dovoljno objektivna, te da je kao znanstvena metoda sasvim neprihvatljiva. Našem promatranju dostupne su samo dvije stvari: na jednoj strani vanjski podražaj koji pogađa biće, a na drugoj strani reakcija životinje ili čovjeka na podražaj. (Ta Watsonova psihologija se zasniva dakle samo na promatranju ponašanja ili na engleskom »behaviour«.)

U tome se Watson u prvom redu oslanja na znamenite eksperimentalne spoznaje ruskog fiziologa Ivana Petroviča Pavlova, od 1897. godine dalje. On je operacijom načinio kanal kroz koji je iz psećih usta izlazila slina tako da je jednostavno mjerio količinu sline koja je otjecala. Poznato je da je izlučivanje sline *refleksno* čim pas počne uživati hranu; slina se počinje izlučivati već pri samom mirisu ili pogledom na nju. Refleks izlučivanja sline pri dodiru hrane s usnom sluznicom i drugim osjetilnim organima u ustima je »*bezuvtetan*«, odnosno prirođen, a onaj koji izaziva slinu pri samom pogledu na hranu jest »*uvjetan*«, odnosno naučen. Takve uvjetne reflekse Pavlov je lako stvarao dodavanjem novih i zapravo besmislenih podražaja koji izazivaju bezuvjetni refleks: ako se, na primjer, za vrijeme hranjenja psa upalila neka svjetlost, pas se »naučio« izlučivati slinu čim bi se upalilo to svjetlo, bez drugih nagovještaja da će dobiti hranu. Kasnije bi se taj uvjetni refleks postepeno gasio, ako nije bio poduprt bezuvjetnim refleksom, konkretno hranjenjem. Sada ne bismo nastavljali opisivanjem Pavlovljevih genijalnih eksperimenata, koji je na toj osnovi izgradio teoriju »više živčane djelatnosti«. Ta je teorija trebala da zamijeni »premalom znanstvene« teorije o čovjekovu ponašanju i postupanju, u prvom redu one koje se sasvim oslanjaju na samopromatranje.

Također ne bih spominjao druge putove po kojima su se proučavale zakonitosti *učenja*, bilo čovjeka ili životinje. Od niza istraživača tog smjera koji upozoravaju na značenje zakonitosti učenja kod oblikovanja čovjekove ličnosti (na primjer Dollard i Mowrer), dolazi misao da je neurotik čovjek koji ne može uskladiti svoje nagonske potrebe sa zahtjevima okoline, pa nije kadar da oblikuje obrasce ponašanja koje kulturna okolina od njega očekuje; takva osoba ostaje na dječjem nivou razvoja navika ponašanja, nije karda da se nauči zrelijem i prilagodljivijem ponašanju. Držeći se tog stajališta, pristaše »terapije ponašanja« pokušavaju kod svojih neurotičnih bolesnika neposredno utjecati na znamenja neuroze, za čije simptome vjeruju da nastaju kao besciljni uvjetni refleksi. Kad je u pitanju besmislen i neosnovan strah, oni pokušavaju da »desenzibilizacijom« postepeno pridobivaju bolesnika, ne uzne-mirivši ga, i priučavaju ga na situacije koje su ga dotad plašile. H. J. Eysenck, poznati engleski -psiholog, navodi za ilustraciju takve terapije primjer žene od 37 godina, koja se od mladosti

2.250

neprirodno bojala mačaka. Tu bolesnicu liječili su tako da su je postepeno privikavali na stvari koje su je u početku sasvim slabo a kasnije sve više podsjećale na mačke, sve dok je nisu naveli na to da je bez straha pogladila mladu mačku. Sad više nije bila daleko do trenutka kad se oslobodila i straha od odraslih mačaka.

Drugi Evsenckov primjer neka nam pokaže kako neka neurotička smetnja doista može nastati kao uvjetni refleks. Mladi muškarac je došao po savjet jer pati od impotencije. Psiholog koji se latio tog slučaja otkrio je u njegovoj prošlosti jedan neugodan događaj: još kao mladić spavao je s jednom ženom, ali ih je njezin od njega mnogo jači zakoniti muž zatekao baš kod spolnog akta. Bijesni rogonja je najbrutalnije nasrnuo na mladića, koji je jedva izvukao živu glavu. Polako je zaboravljao na taj događaj. Mladić je odrastao u muškarca i oženio se. Međutim, nastupale su smetnje ako bi se braćni drugovi ljubili u svom domu, ali su spolni odnosi tekli normalno ako bi braćni drugovi bili na odmoru, negdje u hotelu ili u odmaralištu. Psiholog je otkrio da je za muškarčevu impotenciju krivnja na tapetama. Naime, slučajno se dogodilo da su zidovi spavaće sobe supružnika bili oblijepljeni s istim tapetama kakve su bile u sobi u kojoj se dogodio onaj dramatični događaj, koji je tako surovo prekinuo ljubavnu igru. Uzorak tapeta u toj sobi mogao je putem uvjetnog refleksa omesti normalan tok spolnih odnosa. U tom je primjeru terapija impotencije bila tobože sasvim jedno-

stavna: zamjena tapeta u spavaćoj sobi. Evsenck je do kraja neprijatelj psihoanalize pa zato i nije zaboravio napomenuti da je tog muškarca prije događaja s tapetama dugo liječio jedan psihoanalitičar, koji je rješavao neke muškarčeve ne-razrješive komplekse, što je analitičara zadovoljilo, ali nije i muškarca, jer se nije oslobodio impotencije. Međutim, nema sumnje da veliki i najveći broj neurotskih smetnji nije moguće riješiti tako jednostavnim liječenjem, te da psihoanaliza često tješava slučajeve na kojima bi druge jednostavnije metode psihoterapije polomile zube.

Terapija ponašanja upotrebljava i drukčije metode: na primjer, takozvanu »kondicioniranu averziju«. Kod bolesnika se stvara otpor prema nekom ponašanju ili načinu rada (koji nastupa kao znak bolesti), i to tako da se uvjetni refleks veže za neki neugodan doživljaj. Primjer za takvu terapiju bila bi - danas manje upotrebljavana - averzivna metoda liječenja od alkoholizma: manju skupinu alkoholičara sakupe u sobi i ponude im alkoholna pića koja hoće i koliko hoće. Taj raj pijanaca zatim grubo razbiju injekcijom apomorfina koja ubrzo izazove povraćanje. Sve je to još odvratnije, jer paci-jenti-alkoholičari bljuju u istu posudu. Takve seanse treba toliko puta ponavljati dok podražaj na bljuvanje ne izazove sam miris ili pogled na alkoholno piće.

Elementi terapije ponašanja zapravo su u svim onim terapeutskim postupcima kod kojih bolesniku još više zagorčimo ispoljavanje znakova bolesti i ne dopuštamo mu da se na račun svoje bolesti uljulja u neku lagodnost, ili ga nagrađujemo ako mu smetnje popuštaju. Ako dijete koje je navršilo tri godine i već bi moralo ovladati svojim mjehurom opet počne noću mokriti (*enuresis nocturna*), liječnici i psiholozi bore se protiv tog poremećaja na različite načine. Spominjem samo dva: veliki dio terapeuta zauzima stanovište da enure-tično dijete treba nagraditi za svaku »suhu« noć, ako ne drukčije a ono simbolično, tako da liječnik s veseljem primi tu vijest o uspjehu i u kalendar zabilježi zlatnu zvjezdicu. Na drugoj strani čitamo o električnim spravama koje su smje-

štene na postelji enuretika, a koje stupaju u akciju kad god bude smočen krevet: tada slijedi električni udar-kao »kazna«.

To su zanimljivi terapijski postupci koji imaju svoje -ipak relativno usko - mjesto u širokom spektru psihoterapeut-skih metoda.

Grupno liječenje

Udruživanje pojedinaca u skupine je odraz jedne od osnovnih čovjekovih značajki. Nije riječ o najjednostavnijoj i najvažnijoj »primarnoj« skupini - obitelji, već o skupinama druge vrste (»sekundarnim«) kad se troje ili više ljudi udruži radi zajedničke akcije, da bi postigli odgovarajući cilj koji povezuje težnje svih članova te skupine.

Te skupine često su sastavljene od velikog broja ljudi i nastaju, na primjer, sa ciljem da bi se povećao prosječni učinak i proizvodnost rada pojedinca po načelu podjele rada (organizacije rada), da bi veći broj ljudi sa sličnim interesima lako ostvario razne oblike zabave ili razna materijalna i duhovna dobra (društva, škole itd.). U tim skupinama pojedinac sudjeluje bez potrebe da skine masku sa svoga »ja« (»Ego« po Freudu); djelovanje takve skupine bilo bi poremećeno kad bi pojedinci u tim velikim društvima počeli otvarati ventile svojim intimnijim osjećajima.

Velike skupine ljudi s jedne strane olakšavaju pojedincu da svladava životne teškoće a s druge strane mu sprečavaju da razotkrije dublje slojeve svoje ličnosti i da dade oduška svojim podsvjesnim napetostima. Takva situacija postaje rasadnikom neuroza koje se sve više množe s razvojem civilizacije. Zbog toga sve više raste želja i potreba ljudi za psihoterapijom.

Broj neurotičara kojima je potrebno liječenje toliko je velik da bi za njih trebala čitava vojska psihoterapeuta, kad bi se držali, na primjer, Freudovih klasičnih načela psihoanalitičkog liječenja. Prve pobude za grupnu psihoterapiju nastale su uglavnom nakon drugog svjetskog rata i to u prvom redu zbog pomanjkanja terapeuta. No pokazalo se da se u grupnoj terapiji rađaju nove sile koje obogaćuju oružarnicu psihoterapije.

Te - psihoterapeutske - grupe su male, u njima je otprilike između 7 i 12 osoba, uglavnom ne više, i to radi toga da bi svaki član grupe lakše ostvario vezu s drugim članom. Velike grupe imaju svoje predsjednike i

odbore ili druge odgovarajuće organe, koji druge članove grupe raspoređuju, daju im obaveze i kroje im pravdu. U manjim skupinama takav »hijerarhijski« odnos nije dopušten; ovakva skupina, istina, ima svoga vođu (često je to liječnik, psihoterapeut) koji se mora postaviti što je više moguće u pozadinu kako ne bi gušio spontanost članova grupe.

Ako se među članovima grupe ostvare zadovoljavajuće veze i ako se osjećaju dovoljno sigurni i kod »kuće«, to je osnova da počne grupa djelovati terapijski. U toj sredini pacijent bez zgražanja okoline skine svoju masku, istupi iz svojih životnih neugodnosti za korak natrag (»regradira«) u razdoblje kad se njegov konflikt - sada već najvećim dijelom potisnut iz svijesti - još rađao i formirao. Sada može mnogo lakše razodjenuti svoje neurotično ponašanje u grupi odnosno u odnosima prema pojedincima u njoj.

R. Battegay opisuje tri stupnja terapijskog učinka grupe:

U maloj psihoterapijskoj grupi situacija marni neurotičnog bolesnika da izrazi te svoje osjećaje koje prikriva, na primjer osjećaje neprijateljstva koje u svakodnevnom životu ne može izraziti, pa mu stvaraju unutrašnje napetosti. Kad se takva osjećanja u »katarzi« (»očišćenju«) oslobode, već to neurotičaru donese olakšanje jer mu omogućuje prirodniji odnos prema drugim ljudima.

U daljnjem procesu grupa vodi pojedinca k boljoj uviđavnosti, *osvještavanju* svojih neprilagođenih ponašanja u odnosu na sebe i druge. Grupa mu je kao zrcalo (S. H. Foulkes) u kojemu se odražava njegovo ponašanje prema ljudima oko njega. Tko oslobađa svoje dotad prikrivene osjećaje i težnje na drugim članovima grupe, mora računati na oštru, ali drugarsku kritiku. Tako bolesnik brže postizava uviđavnost za svoje neprilagođeno ponašanje u svakidašnjosti.

Tako se otkriva put u posljednju fazu procesa grupnog liječenja - *preobražaj*, u kojemu pacijent nekako nadoknađuje svoje zaostajanje u dozrijevanju ličnosti. U grupi nauči pravu mjeru samopoštovanja, tako da se zna dobro postaviti iza svojih interesa, kad je u pravu, a da se može držati u pozadini kad je takvo ponašanje preporučljivije. Bolje se otvara prema vanjskom svijetu; ne plaši se koraknuti u život onakav kakav jest.

Grupno liječenje se dakako prilagođuje vrstama bolesnika kojima je namijenjeno - drukčije je za neurotičare, drukčije za alkoholičare, drukčije za narkomane itd.

Spomenimo makar samo još takozvanu *terapeutsku zajednicu*. To su zapravo velike grupe koje koriste neke dinamične elemente manjih grupa. U prvom redu to se odnosi na one koji prebivaju (bolesnici i osoblje) u psihijatrijskim bolnicama. Tu postoji samouprava bolesnika i osoblja u horizontalnoj liniji. Smisao terapeutske zajednice je čuvanje dostojanstva pacijenata kao ličnosti i sprečavanje onih deformacija koje doživljuje osoba ako biva dugo vremena u takvom zavodu. Sa terapeutskom zajednicom razgrađuje se uobičajena hijerarhijska struktura bolnice. To je dakako moguće samo ako je osoblje dovoljno zrelo i ako vlada psihoterapeutsko razumijevanje.

Mjesto autogenog treninga u psihoterapiji

Gornji pregled psihoterapeutskih pravaca prilično je fragmentaran. Međutim, iz tog pregleda je moguće lako razabrati da psihoterapija može biti, na primjer:

- pojedinačna, i
- grupna.

S drugog stajališta psihoterapiju možemo podijeliti u:

- *dubinsko-psihološke pravce*, u koje spadaju Freudova psihoanaliza i škole koje proizlaze iz nje. One se naslanjaju na svoje teorije o strukturi čovjekove ličnosti i djelovanju psihičkih mehanizama kad se čovjek susreće
 - zdrav ili bolestan
- s društvenom okolinom. Njihov je cilj uglavnom da djeluju na one deformacije ličnosti koje čovjeka vode u neprilagođeno ponašanje.
 - *površinske ili pragmatične metode*, koje se ne bave pozadinom duševnih, neurotskih i psihosomatskih smetnja, već neposredno napadaju i pokušavaju ukloniti znakove bolesti.

U tu drugu kategoriju spadala bi - osim opisanih metoda: persuazije, terapije ponašanja i hipnoze - i skupina »autosugestivnih i oslobađajućih sistema vježbanja« (Stokvis 1971), koje navedeni autor dijeli na »pasivne« i »aktivne«. U skupinu »aktivnih autosugestivnih i oslobađajućih sistema vježbi« spada *autogeni trening*. Spomenut ću samo da Stokvis u tom isječku

pragmatičnih psihoterapeutskih metoda osim autogenog treninga nabraja još **13** različitih tehnika, te kaže da je s nekima od tih metoda moguće postupati grupno ili pojedinačno. Takvo obilje terapeutskih metoda upozorava nas na jednoj strani na činjenicu da nijedna od njih nije potpuna, a na drugoj strani na to da vjerojatno svaka od njih ima neke - iako u pojedinostima - specifične odlike koje opravdavaju njeno postojanje. Među njima je i autogeni trening - s kojim u ovoj knjizi upoznaje javnost Lindemann držeći se vjerno načela autora te tehnike J. H. Schultza - danas svakako jedna od najrazrađenijih i najuglednijih metoda.

Malo koji autor nekog novog terapeutskog smjera izbjegne iskušenju da mu sve više i više širi indikacije, propagirajući njegovu primjenljivost pri svim mogućim smetnjama. Možda je zato najbolje o toj metodi citirati nepristrane i iskusne praktičare. W. Schulte i R. Tölle pišu u svojem udžbeniku psihijatrije: »Autogeni trening je preporučljiv za zdrave ljude da brzo predahnu i okrijepe se, da povećaju svoju proizvodnu sposobnost, a onima koji su tjelesno oboljeli autogeni trening će poslužiti za umirenje, za lišavanje ili ublažavanje bolova.

Posebno je preporučljiv kod psihovegetativnih sindroma, stanja iscrpljenosti, problema sa spavanjem, stanja tjeskobe i uznemirenosti (ukoliko nisu odraz prave duševne bolesti). Postupak je izvanredno i svestrano primjenljiv bilo sam ili u kombinaciji s drugim psihoterapeutskim metodama.«

H. Strotzka također jako cijeni tu metodu, ali ograničava njeno djelovanje uglavnom na »trajne vegetativne ili psihosomatske smetnje kod bolesnika ukoliko je pacijent inače dobro prilagođen prihvatanju životne svakodnevice i ostvarivanju međusobnih odnosa«. Već po ovim kriterijima odabranih pacijenata prilično je mnogo; prema riječima Strotzke - 25 posto njegovih pacijenata. Više stupnjeve AT-a Strotzka načelno ne provodi, smatrajući da je »pametnije kod nezadovoljavajućeg rezultata ili potpunog neuspjeha nižih stupnjeva autogenog treninga prijeći na drukčije metode, kao na primjer na sugestiju ili analitički usmjerenu psihoterapiju«. Pa ipak Strotzka navodi da »u velikom broju slučajeva AT ne djeluje samo na poboljšanje simptoma bolesti, već ostvaruje opću stabilizaciju ličnosti«.

U višem bi stupnju autogeni trening prešao u smjer meditacije i kontemplacije. Upravo tu se ta metoda čini preslabom, a to osjećamo i u odgovarajućim poglavljima ove knjige.

Ako je niži stupanj AT-a već asfaltirana cesta, viši je stupanj stazica koja još nije našla stalnog smjera. Meditacija i kontemplacija su još slaba točka zapadne kulture. Ova knjiga i AT nas neće načiniti majstorima u tom pogledu.

Pa ipak se AT slijeva u onaj u davnini potekli tok traženja unutrašnje harmonije.

Literatura

- Bally, G., Einführung in die Psychoanalyse Sigmund Freuds, Rowohlt, München, 1961. Battegay, R., Der Mensch in der Gruppe, Huber, Bern, 1967-1969. Broverly, J. A. C, Freud and the Post-Freudians, Penguin, Harmondsworth, 1961.
- Delay, J. i Pichot, P., Medizinische Psychologie, DTV-Thieme, Stuttgart, 1970.
- Eliade, M., Schamanismus und archaische Ekstasetechnik, Rascher, Zürich, 1957.
- Eliade, M., Patanjali et le Yoga, du Seuil, Paris, 1962.
- Eysenck, H. J., Fact and Fiction in Psychology, Penguin Books, Harmondsworth, 1965. Freud, S., Die Traumdeutung, Deuticke, Wien, 1925. Fromm, E., i Suzuki, D. T., DeMartino R., Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, Szcesny, München, 1963. Janet, P., Les médications psychologiques, Alcan, Paris 1925-1918. Jung, C. G., Psychologische Typen, Rascher, Zürich, 1964. Kelman, H., Communing and Relating, The Am. J. of Psychoanalysis. Vol. XIX, No, 1, 1959. Kiev, A., Magic, Faith and Healing, The Free Press of Glencoe, Collier - Macmillan Ltd. London, 1964. Langen, D., Archaische Ekstase und asiatische Meditation, Hippokraties, Stuttgart, 1963. Proceedings of Seminar on Out - Patient Psychiatric Services, Geneva, 24. rujna 1964. Schulte, W. i Tolle, R., Psychiatrie, Springer, Berlin, 1971. Scientific Research on Transcendental Meditation, MIV, Admini-

stration Center, Los Angeles, 1972. Stokvis, B. i Wiesenhütter, E., Der Mensch in der Entspannung,

Hippokrates, Stuttgart, 1971. Strotzka, H., Psychotherapie und soziale Sicherheit, Huber, Bern,

1969.

Trstenjak, A., Oris sodobne psihologije 2, Obzorja, Maribor, 1971. Wyss, D., Die tiefenpsychologischen Schulen von den Anfängen bis zur Gegenwart, Vandenhoeck Ruprecht, Göttingen, 1966.

Indeks

A

abnormalne duševne reakcije 139
abnormalni duševni razvoj 140
abnormalni razvoj ličnosti 140
Abraham, Karl 210 »abreagiranje«
176 Adler, Alfred 2.10, 211 adrenalin
76, 95, 113 Aesculapius 192. afekat 79
»afektivna leukocitoza« 83
agresija, stišavanje 141 agresivan
čovjek 142 agresivna djela 141
agresivne težnje 114 agresivni
klijenti 59 agresivni nagoni 141
»agresivno jedenje« 134 agresivno
ponašanje 102, 140 agresivnost 113,
137, 141 akne 125
aktivan čovjek 30
aktivni odmor 88
aktivni psihološki trening 145
aktivno sjedenje 35
akustična izbijanja 165
alergeni 131
alergičan 122
»alergična groznica« 122
alergična hunjavica 122, 123
alergični utjecaji 119 alergija 122
Alexander, Franz 101, 114, H₅,
119. 133. 134. i35» 136, 137 alkohol 101,
103, 116, 131, 142, 148

alkohol, djelovanje 95-alkoholičari
148, 223 alkoholizam 148, 150
altruizam 216 amfetamin 95
»amputirani udovi« 133 »analitička
psihologija« 212 »analitička
psihoterapija« 214, 225
analitičke teorije neuroza 214
analitičko tumačenje snova 208
analiza krvi 109 anatomija mozga
204 angas 182
angina pectoris no, 140 animalni ili
životinjski magneti-
zam 196, 202 antidruštveno
ponašanje 102,
211
aorta 53
apomorfin 220
»arhetip« 211
arterioskleroza no, m, 114,
116 asana 181 Asklepije 192 asthma
nervosa 119 astma 22, 46, 111, 119, 120,
122

astma, dječja *IZI*
 astma, nervna 119
 astmatičari 120, 121
 astmatični napadaji 119
 AT i »debeli koža« 138
 »AT — jutarnji obrok« 32
 AT kao preventiva 14
 AT — niži stupanj 169
 AT — osnovne vježbe 27
 AT — popodnevne vježbe 32
 AT — porijeklo 28
 AT — tečajevi 17
 AT — treći stup zdravlja 63
 AT — večernji trening 32
 AT — viši stupanj 144, 170, 176,
 177 autodidakti 5 autodisciplina 27
 autogena »izbijanja« 164 autogena
 koncentracija 90 autogeno
 mirovanje 85 autogeno opuštanje 14
 autogeno prekopčavanje 75, 81
 autogeno stanje 156 autogeno
 udubljivanje 92 autohipnotičko
 prekapčanje 29 autohipnoza 8
 autopersuazija 46 autopsija 112
 autosugestija 20, 24, 38, 46, 67,
 2-15
 autosugestivna formula 140, 167
 autosugestivna gesla 58, 59, 70,
 77, 80, 88, 89, 90, 93, 97, 99,
 100, 124, 130, 136 autosugestivna
 sredstva 31, 87,
 102, 103
 autosugestivne zamisli 66, 68,
 69, 70, 71, 71, 75, 86, 94, 98, 104, 107,
 115, 117, 119, 121, 123, 132, 133, 134, 142,
 153, 169

autosugestivno liječenje 179
 averzivno liječenje alkoholizma 220
 B
 bakterije 128 Barnard, dr 48 Barolin,
 G. S. 96 Battégav, R. 222 Baudouin,
 Charles 25 bazedovljeva bolest 129
 Beamon, Bob 90 »behaviorizam« 217
 Behterev, Vladimir 67 Beer, Klaus 90
 Bernheim 203
 »besadržajno abreagiranje« 158
 besciljne predodžbe 16 bezbrižnost
 73 bezizlaznost 25 bezuvjetni refleksi
 218 Biermann, Gerd 121 bijela krvna
 tjelešca 83 bilo 85, 113 biljna ulja 117
 Binder, Hellmuth 47, 163, 177
 Binswanger, L. 214
 biofeedback 115
 biološka povratna reakcija 115
 biološke sile 213
 biološki sat 81
 biološko gledanje na bolest 209
 biološko razmišljanje 94 blaženstvo
 65 bljedilo 107
 bojazan kao stresor 9, 77 bojažljivi
 bolesnici 153 bolesne misli 17
 bolesno pojačan tek 134 bolesti
 civilizacije 8, 76, 103, 177 bolovi kože
 132 bolovi u bokovima T 53 bolovi u
 križima 137 bolovi vanjskih sluznica
 132 bolovi zuba 132 bol u tjemenu 132
 Bombard, Alain 9 Boston, Ralph 90
 bradavica 126, 129
 Braid, James 202
 Breuer, Joseph 205
 bubreg 53, 54

budista 195 budizam
195 budni snovi 99
buka kao stresor 76, 80, 105, 106

buka, zaštitne mjere 106 C

centralni živčani sistem 106
»centralno prekopčavanje« 29
cerebralna paraliza djece 204
Charcot 203, 205
cilj, bliski 97
cilj, daleki 97
Clapier, dr 201
Clauser, Gunther 101
crijevne i želučane smetnje 51,
101, 102, 133, 167 crvena krvna
tjelešća 113 Coue, Emil 179, 180
coueizam 46

C

čarobnjaci 190 čarobnjaštvo 8, 190,
193 častohlepnost 113 čelo 55, 56,
115, 124 čeljust 104
čir na dvanaestercu 135, 136 čir na
želucu 22, 76, 81, 111,
„¹⁶⁷
čokolada 131
čovjekova ličnost kao uzrok
stresa 78 čovjekoljubiva filozofija
216 čovjek, socijalno biće 66 čovjek,
»tragična životinja« 64,
65
čustva i koža 125
čvrsta vjera, faktor liječenja 25

D

dalekovidnost 131 »debela koža«
138 debelo crijevo 102 definicija

zdravlja 64 deformacija ličnosti 224
delirij 13 demoni 196 demonizam
190 Demosten 211
depresija 44, 100, 130, 153, 165
depresivne slike 153 derviš 193, 194
desenzibilizacija 119, 219
determinizam 207 dijabetičari 130
dijagnoza 70 disanje 50, 56, 70,
161 disanje, predradnik srca 122
disanje u treningu 49 disfunkcija
žlijezde štitnjače 120 dismenoreja
128 distanciranje od društva 66
dječja astma 121 »dobri duhovi« 190
»dobrovoljni brodolomac« 9
Dollard 218 doping 95, 96
dozrijevanje ličnosti 38 doživotni
trening 60 drhtanje 85, 158 droge
37, 142, 191 dubinsko-psihološke
škole 204, 224
Dubois, Paul Charles 214, 215,
217
duboko opuštanje 74 duhovne
vrijednosti 174 duh zaštitnik 191
»duša se nalazi u želucu« 52 duša
zdravlja 65
duševna neravnoteža 116 duševna
ravnoteža 98, 216 »duševna toaleta«
32. duševna ukrućenost 37 duševne
bolesti 85, 138, 210 duševne
opasnosti 66 duševne smetnje 52,
224 duševni konflikt 136 duševni
poremećaji 209 duševni razvoj 66
duševni stavovi 73 duševni stres 82
duševno-duhovno zdravlje 106
duševno opterećenje 7, 52, 166
duševno poremećene osobe 193
duševno stanje 52, 100 duševno
uvjetovane navike 139,

duševno uvjetovano disanje 122

duševno zdravlje 65, 66, 109

dvostruko slijepi pokus 31

E

Eberlein, G. 45 ago

207 egoizam 216

»egzistencijalna psihoterapija« 214

egzistencijalne vrijednosti 174

Eisenhower 117 ejakulacija 158

ekcemi 104, 126, 128 ekonomika

hormona 89 eksplozivne reakcije

139, 140 ekstatična stanja 193

ekstatične poze 207 ekstaza 192, 193,

194 »ekstravertirani« tip 212

ekstremne životne situacije 98

električni otpor kože 83

elektroencefalogram 156

elektrokardiogram 118 Emerson, R.

W. 18, 217

emocionalna napetost i disanje 119,
191

emocionalni faktori 54, 112, 119, 131

enuresis nocturna 220 enuretično

dijete 220 enuretik 221 epileptičar

143 erekcija 158 erotske čežnje 207

esencijalna hipertenzija 114 Eskulap

192 euforična stanja 165 Evmieu,

Antonin 19 Evsenck, H. J. 219, 220

F

faktor rizika 110, 112, 114, 116 faktor

smetnji 89 fantomski bolovi 133 Fast,

Julius 37 faza uzdisanja 71

»feedback« 61 Ferber, von Lieselotte

117 Ferenczi, Šándor 210

Feuchtersleben, von Ernst 20

»filozofska antropologija« 214

fizička opterećenja 90 fizička

ukrućivanja 167 fizičke smetnje 82

»fizički doživljaj tijela« 38 fizički

trening 11 fizičko zdravlje 106

fiziološke izmjene 83 fiziološko

djelovanje stresa 78 fluidi 196

fluid iz svemira 201

fluid životinjskog magnetizma

197, 200

fobija 214

Foch 75

Forel, Auguste 216 formula

autosugestije 11 formula

ravnodušnosti 119

formula smirivanja 46 formula

vježbe za težinu 41 formuliranja

autosugestivnih zamisli u gesla 72

Foulkes, S. H. 222 Framingh 110

Frederickson, T. Donald 145, 146

Frenk, J. D. 192 Freud-Lorenzova

teorija 141 Freud, Sigmund

27, 71, 101, 152,

204, 205, 206, 207, 208, 209,

213, 221, 224 frigidnost 101,

149, 151 Fromm, E. 214 frustracija

83, 113, 142, 176 frustracija kao

stresor 77 funkcionalna srčana

smetnja 118 funkcionalne povratne

smetnje

138

funkcionalne smetnje 45, 119

funkcionalne smetnje u trudnoći

127

G

Galilejev dalekozor 24

Gebelin, de Court 200

generalizacija 44, 46, 56, 58

genitalni ekcemi 128

geslo 13, 15, 19, 32, 39

gimnastika 122, 181

glava, smetnje 54, 55, 115
glavobolja 31, 55, 131, 132, 153
glazba 165
Goethe 18, 27, 64
gojaznost 99, 116
Gonella 23
govorne smetnje 17
grčevi 205
grčevi crijeva 102
grčevi mišića 37
grčevi rodnice 128
grčevi, smirivanje 46
grupna psihoterapija 200, 221
grupno liječenje 221
gubljenje daha 50
gutanje 158

H

Halhuber 116 halucinacije 12, 13
Hamburger, C. 24 Hames, M. Curtis
112 Hardi, Istvan 24 »hardships« 98
harmonija u raspodjeli fluida

197

hašiš 34

Hehner, Claus 98 Hengstmann, H.

177 herpes 126 Heyer, G. R. 38

higijena spavanja 103 higijena

živčanog sistema 216 higijenski

život 66 hiperfunkcija žlijezde

štitnjače

87, 129, 130 hipertoničke
smetnje 115 hipertoniya, uzrok smrti

114 hipnoidno stanje 68, 99, 120

hipnistička seansa 23 »hipnistička

snaga« 70 hipnistička sugestija 108

hipnistička ukočenost 202

hipnotizam 203 hipnotizer 67, 202

hipnotizirani mucavac 17

hipnotizirano stanje prekopča-

vanjem 29 hipnoza 17, 27, 28,
29, 67, 68,

95, ¹_{iz-7>} 56, 196, 202, 204,

205, 206, 215, 224 hipohondar
214, 216 hipohondrično

raspoloženje 216 Hipokrat 192

histeričan čovjek 214 histeričan

napad 207 »histerične« smetnje

204 histerični znakovi oboljenja

205 histerično štućanje 217

histerija 200, 204 hladni oblozi 55

hladnokrvnost 86, 90, 93 hobi 113

holesterol no, 112 holesterol,

povišeni no, 112 homo sapiens

diluvialis 190 hormonalne smetnje

85, 130 hormoni 77

hormonske žlijezde 106 Hornev,

Karen 213 Hufeland 19

Humboldt, von Wilhelm 17

hunjavica, alergična 122, 123

hvatanje daha 50

I

idealna tjelesna težina 101 »igra

simbola« 172, 173 Ikai, M. 95, 96

iluzionantni zvukovi 165

impotencija 149, 150, 219, 220

»individualna podsvijest« 211

infekcija 123 instinkti 213

intelektualne popratne pojave

165, 166 intenzivna

koncentracija 21 intenzivni doživljaj
amputiranog

uda 133 interna gimnastika 32

»interno centralno grijanje« 43

introspekcija 217 »introvertirani«

tip 212 inverzija 208 »iscjelitelji«

masa 180 iscrpljenost 77, 95

iskopčavanja pomoću hobija 77

isključivanje vanjskih podražaja

»ispitivanje podsvijesti« 183
 ispovijed 191, 196
 ispovjednik 191 ispražnjavanje
 crijeva 52 istjerivanje zlih sila 190
 išijas 124 »izići iz sebe« 193
 izmijenjena svijest 68 izmjena
 miljea 89 izmjena tvari 85, 141
 izljev suza 158 Iversen 177

izometrička vježba 107 J

»ja« 207, 211 Jacobson, Edmund 18
 r Janet, Pierre 216, 217 jednjak, v.
 skicu 53 jetra, smetnje 51 jezgrena
 neuroza 156 »jezgrena
 temperatura« 156 joga 171, 182,
 184, 194 jogin 182, 194, 195
 Johnson 117 Jolowicz, E. 180
 Jung, Carl Gustav 210, 211, 212
 Jussieu 199

K

kalorična vrijednost 100 Kant,
 Immanuel 18, 19, 20, 27 kašalj 122,
 158
 kašalj izazvan duševnim uzrocima
 122 »katarza« 191, 222 katastrofa
 98
 kemijske izmjene u tijelu 78
 kemijski sastav krvi 113
 Kierkegaard, Soren 152 kihanje 158
 Kinsev 209 kirurgija 138 kisik 113
 Kleinsorge, Hellmuth 47
 klimakterij 128 klima, štetni utjecaj
 124 Klinger, Bernd 90 kloroform 203
 klubovi bivših alkoholičara 148
 kočenje 137 »kočijaški stav« 34
 »kočijaško« sjedenje 35 koitus 128
 kolebanje u pažnji 89 »kolektivna
 podsvijest« 211 kompenzacija 211

kompleks krivnje 151 kompleks
 manje vrijednosti 93,

114, 150, 210 kompleksna
 psihologija 212 koncentracija 21, 38,
 88, 89, 90,
 93, 106, 129, 166, 167, 182,
 194
 koncentracija misli 34 koncentracija
 na srce 140 koncentracija na vježbu
 40 koncentracija topline na uši 43
 koncentrativno samoopuštanje 90
 »kondicionirana averzija« 220
 konstitucija 7 kontakt sa
 podsviješću 184 kontemplacija 225
 kontrerni tipovi 93 konvergentni
 položaj očiju 120 konverzacija 207
 konzumiranje životinjskih masnoća
 117 kora mozga 68
 kora nadbubrežne žlijezde 113
 koronarni sudovi 46 kosa 126
 kozmetička sredstva 107 »kozmička
 sigurnost« 12 kozmička zaštićenost
 12 kozmički osjećaj sigurnosti 183,
 184 koža
 124
 koža, električni otpor 83
 koža kao duševni barometar 125
 koža lica 107
 koža, napetost 106
 koža, ogledalo duše 125
 kožne bolesti 28
 Kraepelin 29
 kratkovidnost 131
 Kretschmer, E. 121
 krivulja mozgovne funkcije 156
 kronične bolesti bubrega 107
 kronične želučane poteškoće 167
 kronični podražajni kašalj 122
 kronični stres 78
 kronično ubuzdavani bijes 114
 kruljenje želuca 158, 163

krvne žile 82
krvne žile, suženje 77, 113 krvni tlak 46, 76, 81, 87, 107,
112, 113, 114, 152, 216 krvotok 167
krvotok, smetnje 64, 80 krvotok
srčanog mišića 46 krv, zgrušavanje
113 kucanje srca 48, 71 kueizam 179,
217 kura mršavljenja 100, 101, 118
kurativna medicina 66

L

labilni ljudi 60
labilni visoki krvni tlak 168
laneno sjeme 102
Langen, Dietrich, 120, 133, 139
Lao Ce 79
latentne agresivne tendencije 142
lažna uzbuna 83
Le Bon 31
Leuner, H. 172
Levi, Lennard 82
libido 206
ličnost čovjeka kao uzrok stresa 78
Liebault 203
liječenje magnetizmom 199 liječenje
pilulama 83 liječenje snagom volje
26 liječnik, kooperativni partner
ni
limfni čvorići 76
Lin-či 195 lom
kostiju 138 LSD 192
Luthe, W. 130, 157, 161, 165, 166

Lj

ljudi »jake ličnosti« 30 ljudi »slabe
ličnosti« 30

M

magične predodžbe 190 magični
obredi 190 magija 8, 190, 196,
200 magnetizam 198, 200, 201,
202 magnetiziranje 199 malodušni
bolesnici 214 malodušnost 214
»mantra« 194 »mantra-joga« 194,
217 masaža 122 masnoća u krvi 111
masturbacija 151 masturbacija u
braku 151 Maver-Gros 209 Medardo
198 medicina rada 95 meditacija
145, 182, 194, 195,
225 meditant 195 meditiranje 17
melankolik 214 Mensen, Herbert
116 »mentalni trening« 92 meskalin
192
Mesmer, Franz Anron 196, 197,
198, 199, 200, 201, 215
mesmerizam 202
metode opuštanja 179 Mierke, K.
88 migrena 55, 70, 131 Milčinski,
Lev 187 mirenje sa usudom 195
misaone predodžbe 64 misaoni
sadržaj 88 misli 39
misticizam 200, 213 mišići,
napetost 106 »mišićna psiha« 44
mišićna vlakna 43 »mišićni oklop«
37 mišićni tonus 137 mjehur,
prehlada 124 mobilizacija tjelesnih
rezervi 94, 113
Moeller, J. 114 mokraća 112
mokraćovod 53 mokrenje 131, 216
»molitva srca« 71 Morgenstern,
Christian 20 motivacija 90, 93, 96
motivacija za tečaj 60 motivirana
sugestija 67 mozak 89 moždana
kora 67 Mowrer 218 mršavljenje
100 mržnja kao stresor 76, 77
mucanje 17
mučnina 94, 131, 158, 162 Mulford,
Prentice 18 muskulatura želuca 51

N

nada, faktor liječenja 25

nadbubrežna žlijezda 76 »nad-ja«

207 nadnaravna bića 190

nadnaravne sposobnosti 201, 202

nadriliječnička vještina 187

napadaji astme 122

napadi migrene 70 napetost 73, 110,
 176 napetost kože 106 napetost
 mišića 74, 106, 137 Napoleon 16, 75
 napuhnutost trbuha 136 narkomani
 143, 145, 148, 223 nasljedno
 opterećenje 116 »natkompenzacija«
 211 nauka o duševnom liječenju 27
 nauka o liječenju duše 27
 nedjelotvorna supstancija 31
 nedovoljno prokrvljene noge 168
 negativne predodžbe 16, 17, 20, 24
 negativni polovi 196 negativni
 stavovi 97 nelagodnost 172 nemir 85
 nemiran čovjek 30 nemotivirana
 sugestija 67 »neobična težina« 28
 »neobična toplina« 28 nepovjerljiv
 čovjek 30 nepušači 112
 nerazborit način života 64
 neredovito kucanje srca 167
 nervna astma 119
 nervoza 7, 37, 81, 83, 87, 93, 104, 118,
 214
 nervozan čovjek 30
 »nervozna hunjavica« 123
 nervozne boli u trbuhu i želucu 163
 »nervozne« srčane senzacije 118
 nervozno povraćanje 134
 nervozno srce 118
 nervozno znojenje 126
 nesanica 93, 102, 104
 nesigurnost 9
 neskladnost spolnih partnera 149
 nesposobnost za koncentraciju 130
 nespjesne tjelesne funkcije 115
 nespjesnica 55, 86 neuralgija 168, 216
 neurastenik 214 neuravnoteženost
 216 neurotičan 200, 213, 216, 218,

221, 223 neurotična oboljenja 205,
 210 neurotičke smetnje 62, 209, 213,
 224
 neurotičko povraćanje 134
 neurotičko vladanje 85 neurotičke
 tegobe 209 neurotični bolesnik 208,
 219 neurotični odnosi prema životu
 150
 neurotični simptomi 62, 114, 207
 neurotsko reagiranje 212, 213, 222
 neuroza 8, 139, 150, 152, 203, 209, 210,
 211, 213, 214, 219, 221
 »neuroza Venerina brijega« 155
 nevoljkost 130 Nietzsche 152 nikotin
 142
 nikotin, pretjerano uživanje 63
 nikotin, štetnost 146 nikotin uzrok
 stresa 76 niski krvni tlak 47, 87, 167
 Novalis 67

O

oblici meditacije 171 oboljenje od
 utvaranja 20 obrambene mjere tijela
 106 očaj 10
 »očišćenje« 191, 222 očni kapci 104
 očni kapci, titranje 124 »odbacivanje
 agresija« 175 odmor 74
 odvikavanje pušenja 70, 147
 ograničena uzbuđenja 67 olakšanje
 poroda 128
 omaglici 165
 »ono« -07
 opadanje temperature u crijevima
 156
 opojna sredstva 142
 oporavak »na zapovijed« 74
 opozivanje topline 159

opoziv gesla 39, 40
 opoziv hipnoze 67
 opoziv sugestije 67
 opoziv vježbe 172
 »opsjednuti« ljudi 193
 opsjenari 202
 opstipacija 8
 opstipant 101
 opterećenje u zvanju 79
 optimistička raspoloženja 44
 opuštanje 74
 opuštanje krvnih žila 42
 opuštanje mišića 42, 181
 opuštanje pomoću gimnastike 181
 opuštanje udova 51 opuštanje
 želučanih žlijezda 52 opuštenost 29,
 84 organi za disanje 51 organizmičko
 tjelesno-duševno
 prekokčavanje« 29 organske
 bolesti 85 organske funkcije 50, 70
 organski poremećaji 209 organsko
 srčano oboljenje 36 »orgazmičko
 prekopčavanje« 70 ortodoksna
 psihoanaliza 210 »oruđe liječenja«
 180 osamostaljeni kompleksi 140
 osjećaj anonimnosti 80 osjećaj
 manje vrijednosti 210 osjećaj
 seksualne krivnje 150 osjećaj straha
 165 »osjećaji tuđinstva« 157
 osjetljivost na svjetlost 131 osjet
 težine 39, 41, 43, 44, 57 osjet topline
 44, 53, 54 osjet vrtnje 165
 oslobođenje od prisile 154
 oslobođenje od straha 152 osnovne
 formule 71 ošit 53
 oštra gimnastika 38 oštrina vida 125
 otkucaji bila 48, 152 Ovanesian, Ter
 90 ovisnost o alkoholu 148 ovisnost o
 drogama 140, 144 ovisnost o nikotinu
 145 ozljeda zbog prenapetosti 92

P

padanje u trans 171 Pali, Olga 93
 panika 10, 86 paradoksnе reakcije
 159 paradoksni efekti 161
 »parasimpatičke« reakcije 152
 parasimpatikus 84, 87 pasivna
 koncentracija 156, 160 »pasivne
 autosugestivne metode
 opuštanja« 179 »pasivni osjećaj«
 38 pasivno sjedenje 35 patološke
 promjene 205 Pavlov, Ivan Petrovič
 67, 92, 218 Peale, N. V. 19 persuazija
 224 perut 126
 pilule za smirivanje 83 placebo,
 autosugestivno djelovanje 31
 placebo-efekt 31 plansko vježbanje
 60 plastična operacija 108 pleksus 53
 pleksus solaris 51 podražaji 89
 podsvijest 12, 67, 71, 103, 147,
 162, 206, 207, 208, 210, 211
 podsvijest, aktivna pomoć 11
 podsvjesna stremljenja 212
 podsvjesne duševne sile 214
 podsvjesne napetosti 221 podsvjesni
 konflikti 205, 206 pogrešna duševna
 stanja 53 pogrešna formula 55
 pogrešne predodžbe 32 pogrešne
 reakcije 80 pogrešni psihički stav 64
 »pogrešno konstruiran« čovjek 7, 8
 pohlepa za pićem 148
 pojačana tolerancija alkoholizma
 148
 pojačanje učinka 95, 97
 pokus s njihalom 20, 21
 Polzien, O. 130, 156
 pomanjkanje koncentracije 89
 popuštanje napetosti 19, 34, 36, 38,
 84, 132
 »popuštanje napetosti putem
 koncentracije« 38, 88
 popuštanje napetosti u krvnim
 žilama 157
 popuštanje napetosti u mišićima 157

porod, skraćeno 128 pospanost 164
 postepeno opuštanje 181
 posthipnotičke sugestije 13, 66, 7°, 95
 posthipnotičko djelovanje 67
 poteškoće u probavi 81 potisnuti
 neprijateljski podstreci 137
 potisnuti psihološki podstreci 135
 povećano izlučivanje slina 158
 povećanje učinka 94 povišena
 temperatura 43, 85 povišeni
 kolesterol 110 povraćanje 131, 152, 220
 povraćanje za vrijeme trudnoće 127
 površinske ili pragmatične metode
 224
 pozitivne predodžbe 15, 16, 20, 2-4
 pozitivne sugestije 72 pozitivni
 faktori 26 pozitivni polovi 196
 pragmatične ili površinske metode
 224 »prag frustracije« 100 »pra-ja« 211
 pravovjerni psihoanalitičari 210
 predispitna trema 90 predodžba
 uspjeha 15 predodžbe 39 predodžbe
 težine 46 predodžbe topline 46
 predskazivanje njihalom 22
 prehlade, smanjena osjetljivost
 123 prehrana
 63
 prekopčavanje 46, 56, 75, 77, 81, 162
 prekomjerno vegetativno opte-
 rećenje 80
 prenapetost 32, 92
 »preobrazba« vegetativnih živaca 88
 preparat bez djelovanja 31
 prepuštanje sadržaju gesla 38
 prerano starenje 77 presađivanje srca
 48 pretjerana glad, nesvjesne osnove
 134 pretjerana težina 100 pretjerane
 bojazni 86 pretjerani tek 142
 pretjerano opterećenje 37 pretjerano
 pušenje 116 preusmjeravajući

razgovor 214 prilikom krvi 43 prilikom krvi
 u glavu 127 Prill, J. 127
 primitivna medicina 191

»princip paradokсне intencije«

prirođeni strah 14 »prisilna neuroza«

154 prisilne aktivnosti 155 prisilne

misli 155 prisilni sindromi 154

pritisak u glavi 94 prividni lijek 31

prividenja 13 probava 102. probava,

poteškoće 81 probavne žlijezde 52.

probavni trakt 113 proces

dozrijevanja u sportaša 96

profesionalne bolesti 106

»profilaktične stanke« 75

progresivna relaksacija 180

projekcija 207 Prokop, Ludwig 96

prokrvljenje trbušne stijenke 163

proljevi 101, 102, 152 promjene

raspoloženja 51 proširene vene 33

proteza 133

protuslovna autosugestivna formula

159 prozorčić u želučanoj stijenci 52

prsna kost 53 prsne žlijezde 76 prsni

kralježnjaci 53 psiha 7, 8, 10, 101

»psihička energija« 201, 211 psihička

komponenta 22 psihička

neraspoloženja 99 psihička

oboljenja 210 psihička opterećenja 85

psihička stabilizacija 93, 146 psihička

ukrućivanja 167 psihička

uvjetovanost bolesti 22 psihička

uzbuđenja 48 psihičke anomalije 209

psihičke pojave 84 psihičke reakcije

106

psihičke smetnje 82, 129, 138,

139, 140 psihički ekvivalent 84

psihički faktori 89 psihički konflikti

129 psihički podražaji 48 psihički

poremećeni pacijenti

174, 206 psihički simptomi 129

psihički stres no psihički trening 11

psihičko dozrijevanje 96 psihičko

opterećenje 114 psihičko područje 8

»psihičko prekopčavanje« 202

psihičko sredstvo dopinga 95

psihičko stanje 119 psihičko

ukrućenje 36 psihičko ustaljenje 92

psihijatrija 204

»psihijatrija međusobnih odnosa«

214 psihoanalitičar 209

psihoanalitička metoda 207, 210

psihoanalitičko liječenje 209, 221

psihoanalitičko tumačenje ne-

urotičnih simptoma 208 psihoanaliza

206, 210, 215, 220, 224

psihofiziološki fenomen 44 psiho-

fiziološko prekapčanje 15 psihogena

hunjavica 123 psihogena priroda 24

psihogene reakcije 139 psihohigijena

66, 79 psihohigijena — »zakonita kći

higijene« 66 psihohigijenska

načela 66 psihohigijenski odgoj 178

psihologija 187 psihologija religije 183

psihologiziranje 205 psihološka

teorija 189 psihološka usmjerenost

115 psihološki aspekti 78

psihološki efekt vjere 31

psihološki faktori 7

psihološki faktori kao stresori

psihološki konflikt 79 psihološki

problemi 10 psihološki stres 78

»psihološki tipovi« 212 psiholozi. 96

psihoneuroze 214 psihosocijalni

faktori 79 psiho-socijalno zdravlje

26 psihosomatska baza čira na dva-

naestercu 135 psihosomatska
 oboljenja 78 psihosomatska
 medicina 28 psihosomatske bolesti
 115, 120,
 140
 psihosomatske smetnje 62, 204,
 224
 psihosomatski simptomi 62
 psihosteničar 214 psihoterapeut 96,
 221 psihoterapeutska istraživanja
 213
 psihoterapeutska pomoć 148
 psihoterapeutske seanse 145
 psihoterapeutski postupak 120, 192
 psihoterapeutski pravci 223
 psihoterapeutsko liječenje 118
 psihoterapija 27, 28, 187, 189,
 196, 202, 206, 210, 220, 221,
 222, 223
 »psiho-vegetativni sindrom« 84,
 225 puls
 87
 »pulzatorna toplina« 159 pupak 53
 pušači 145 pušenje 110, 142 pušenje
 kao navika 145 pušenje, odvikavanje
 70, 147 Putnam, J. J. 217 Puvsegur
 201
 R

»racionaliziranje« impotencije 150
 racionalna psihoterapija 215
 »racionalne« psihoterapeutske
 metode 214 »radna neuroza« 97
 rak 20
 rak na želucu 109 rak
 u grlu 25 rana
 dijagnoza 109 Rank,
 Otto 210
 rasterećivanja u centralnom živ-
 čanom sklopu 165
 Rath-Vegh, I. 23
 Ratkliff, J. D. 37

ravnodušnost 30, 106
 ravnodušnost prema disanju 121
 ravnoteža, osjećaj smetnje 94
 razdraženost 37
 razdražljivost 87, 130
 razmaženost 143
 razočaranje u zvanju 80
 reakcije kratkog spoja 139
 refleksna uvjetovanost osjeta težine i
 topline 44
 refleksno izlučivanje sline 218
 regeneracione supstancije 139
 »regradacija« 212, 222
 »regradiranje« 212
 regresija 207
 rehabilitacija 116, 117
 Reich, Wilhelm 37
 reintegracija 212
 religija 191
 rendgenske pretrage 109 reuma 136
 reumatične bolesti 137 reumatični
 artritis 136 reumatični kompleks
 136 reumatični napadaj 137 rezervne
 energije 77, 94 rezistentni stadij 77
 »rezonantno prigušavanje efekta«
 83

ritam disanja 113 riziko oštećenja mišića 91 riziko oštećenja tetiva 91 rubne neuroze 140 Russi, Bernhard 93

S

»sablasni dah« 58 sabranost 90 sadržaj misli 67 sakaćenje samoga sebe 142 »samadhi« 182, 194 »samoistraživanje« 194, 195 »samooslobođenje« 192, 196 samopoštovanje 223 samopovjerenje 214 samoprekopčavanje 196 samopromatranje 212, 218 samosavladavanje 148 samoubojstvo 150, 151 samozadovoljavanje 151 san 156, 208 sanjanje na javi 172 Sargent 213 »šatori« 183, 195 savršenstvo 65 Schar, M. 63 Schulte, W. 224 Schultz, Johanries Heinrich 8, "» 14. *7. *8> 29, 31, 38, 39, 44, 45. 46, 49. 5°. 55. 59, 67, 72-. 73, 83. 94, 103, 115, 138, 151, 157, 158, 163, 170, 172, 179, "4 Schultzov trening 68, 70, 81, 84, 96, 117 Schultzova shema 47 Schweizer, Albert 23 sekret 135 seksualna simbolika 209 seksualne smetnje 149 seksualni akt 207 seksualni nagon 206, 209 seksualni odgoj 151

seksualno ponašanje čovjeka 209 Selve, Hans 76, 77, 78 simbolički jezik snova 208 »simbolički udarac« 83 simbolična predodžba spolnog akta 208 simpatikus 84, 85, 87 simpatikus, pretjerani impulsi 84 sindrom prisile 154 sistole 167, 118 slabljenje sluha 106 slikovne predodžbe 173, 176 sloboda od osjećaja mržnje 65 sloboda od straha 65 »slobodna asocijacija« 208 slojevne neuroze 140 slom vegetativnih reakcija 77 slom živaca 88 sluh, slabljenje 106 slušni utisci 165 sluzokoža 135 »službena« klinička psihijatrija 203 smetnje krvotoka 64, 81 smetnje ličnosti 140 smetnje pri spavanju 85, 86, 98, 103, 104, 130 smetnje ravnoteže 165 smetnje spolnog nagona 140 smetnje vegetativne ravnoteže 129 smetnje vida 131 smijeh 158 smirenost 140 smrtonosna predodžba 23 smrt od pogrešne predodžbe 23, 24, 206 smrt od straha 23 smrt od stresa 75 smrt od trajnih tjelesnih i duševnih opterećenja 76 smušenost 99 snaga imaginacije 19 snaga predodžbe 8, 19, 52, 70

snaga volje u liječenju 25

snovi 191, 212. socijalno zdravlje 106 somatska medicina 204 »somniaambul« 201, 202 »somniaambulizam« 201 samnambulno stanje 201 »spavanje na zapovijed« 69, 75 spavanje, smetnje 85, 86, 98 »specijalna koncentracija zbog ravnodušnosti« 133 »specijalne predodžbe« 38 spiritizam 8 splet bojazni 213 splet živaca 43 spolni nagon 151 spolni organi, nelagodni osjeti 165 sposobnost identificiranja 30 sposobnost koncentracije 34 sposobnost logičnog razmišljanja 30 spoznaja o samom sebi 175 sprečavanje samoubojstava 153 srce 46, 48, 51, 56, 70 »srce je ogledalo duše« 113 srce, sjedište svijesti 48 srčana aritmija 118, 119 srčana kap 111, 112, 114 srčana kap kao posljedica visokog tlaka 116 srčana kap, profilaktične mjere 116 srčane funkcije 162 srčane klijetke 46, 118 srčane slabosti 64 srčane smetnje 47, 140, 161 srčani bolesnici 122 srčani infarkt 20, 48, 81, 110, in, 113, 114, 117 srčani mišić 118 srdžba kao stresor 76, 77, 83, 90, 110 sreća 65 sredstva za spavanje 102, 103, 143 stabilizacija duševnog i tjelesnog zdravlja 144 stabilizacija ličnosti 225 stanje iscrpljenosti 77

stanje primijenjene svijesti 194 startna groznica 90, 93 startna neuroza 90 stav napetosti 34 Steinhau, H. 95, 96 Stekel, Wilhelm 210 »stepeničasta aktivna hipnoza« 121 stezanje u grudima 78 stigma 126 stijenke krvnih žila 46, 159 stišavanje agresije 141 Stokvis 224 stolica 101 strah 9, 10, 24, 52, 90, 103, 110, 150, 161, 214, 217 strah, »evropska« bolest 152 strah od operacije 138, 153 strah od zubara 153 strah pred masturbacijom 151 strah pred narkozom 138 strategija 97 stražnjica 124 stres 75, 77, 78, 79, 80, 82, 88, 98, 110, ni, 112, 113 141, 148, 162 stres, glavni faktor srčanog infarkta 110 stres i alkoholizam 148 »stres imućnog života« 111 stres na radnom mjestu 79 stresori 76, 77 stres, reakcija organizma na opterećenja 76 stres, teorija 76 stres za vrijeme noćnog rada 80 Strotzka, Hans 189, 225 struktura čovjekove ličnosti 224 stupanj izmorenosti 89 sublimacija 207 sugestija 28, 67, 68, 190, 196, 225 sugestivne formule 12 sugestivne metode 179 Sullivan, H. S. 214 sumnja u moć predodžbe 52 sunčani splet 51, 53, 54, 56, 70, 104, 163, 168, 169 »sunčani splet strujno topao« 51 super-ego 207 supstancije za smirivanje tijela 77

snaga volje u liječenju 25

suženje krvnih žila 77, 160
sužavanje malih krvnih žila 114
sužavanje polja svijesti 89 svijest 67
svijest o vlastitoj individualnosti 3°
svjesna stremljenja 212 svjesno
disanje 49 Svjetska zdravstvena
organizacija 64 svrbež 39, 126
svrbež u čmaru 136 Swami, A. C.
Bhaktivedanta 182

S

šamani 190, 191, 193, 194
šamanizam 190, 193 šećerna bolest
128, 130 šećer u krvi 76, 81, 110
šokni bazedov 129 šok za vrijeme
vježbe 40

T

tablete za spavanje 103
tablete za ublažavanje bolova
143 tabu 23, 191 tečajevi
meditacije 170 tehnološka epoha 8
Teichmann 116 »telurične sile« 201
temperatura 81, 130 teorija stresa
76 terapijska zajednica 223
terapija igranjem 89 terapija
ponašanja 214, 219, 220, 224
terminsko buđenje 68 termofor 54
»težnja za važnošću u društvu«
210 Thiele,
W. 84
Thomas, Klaus 72, 74, 123, 149,
150, 153, 174, 177, 183 Thomson
73 thymus 76 tijelo, sluga duše 52
»tik« 124
»tipologija« psihičkih smetnji 139
titranje očnih kapaka 158 tjelesna
građa 85 tjelesne aktivnosti 7

tjelesne reakcije 92 tjelesni stres 82
tjelesno prenaprezanje 85 tjelesno
ukrućenje 36 tjeskoba 152
tjeskobni odnos prema svaki-
dašnjici 118 tkivo 112 tlak zraka
130 Tolle, R. 224
tonus malih krvnih žila 82, 83 topla
kupelj 55 toplina 70 trajna buka 106
»trajna kupelj za smirivanje« 29
trajna psihopatska stanja 140 trajni
stres 113 trans 173, 182
transcendentalna meditacija 171,
194 »transfer« 44 transferno
djelovanje 92 traženje svrhe života
195
traženje vlastitog bitka 196 trbuh
54, 102 trbuh, napuhnutost 136
trbušna šupljina 53, 67, 162 trbušna
žlijezda slinovnica 130 trbušni
organi 51, 53 trema 9, 93 treperenje
srca 216 trigeminus 133
trigeminusna neuralgija 168
trigeminusni bolovi 168 »trip« 192
trnci 159 trovanja 142 trudnoća 127
trzaji mišića 158 tuberkuloza
kralježnice 168 tuberkuloza,
liječenje 138 tumaranje po prirodi
38 tumor 25

U

ubrzano disanje 152 učinak 97
učinak odmorenosti 75 ugljična
kiselina, izlučivanje 113
ugljikohidrati, potrošnja 100
ugroženost 113 ukrućivanje mišića
37 ukrućivanje u startu u sportu 93
»ukus« 135
umor nakon jela, svladavanje 32
»unio mvstica« 183 unutrašnja
harmonija 195, 213 unutrašnja
snaga volje u liječenju 25

sabranost 38 unutrašnje bolesti 46
 unutrašnji otpori 90 unutrašnji
 sukobi 213 upalne bolesti 138
 uravnoteženje organskih funkcija
 70 »ushićenje« 192 usmjerena
 terapija 11 usna sluznica 218
 ustrajnost 148
 utonulost 182
 utroba 195
 uvjetni refleks 218, 219, 220
 »uvjetni« san 68 uzbuđenost u
 želucu 135 uzbuđenje 50, 118
 uzbuđenje kao uzročnik bolesti 82
 uzetost 205 uznesenost 195
 uzrujavanje 103 uzvišenost šamana
 195 uživanje droga 143

popratne pojave 165 vizionarne
 predodžbe 166

V

vanjski podražaji, isključivanje 7i
 večernji trening 70, 103 vegetativna
 distonija 7, 84, 85, 86
 vegetativna labilnost 85, 118
 »vegetativna neuroza« 84
 vegetativne funkcije, smetnje 84
 vegetativne pojave 84, 85, 109
 vegetativne regulacione smetnje
 80, 140 vegetativne slabosti 119
 vegetativne smetnje na srcu 80
 vegetativni procesi 84 vegetativni
 simptomi 85, 88, 106,
 138
 vegetativni živčani sistem 43, 48,
 5°, 52-, 53, 84, 88, 195
 vegetativno upravljanje organa 106
 vegetativno ustaljenje 92 »Venerin
 brijeg« 155 vidne smetnje 94
 Virgilije 19
 visoki krvni tlak 110, 114, 115 »viša
 živčana djelatnost« 218 vizionarne

snaga volje u liječenju 25

vizualne predodžbe 54 »vječna sadašnjost« 194 vježba za čelo 166 vježba za disanje 46, 49, 120, 122, 161, 169 vježba za glavu 54, 55, 69, 163, 164, 169 vježba za srce 46, 47, 86, 160, 169 vježba za težinu 40, 130, 157, 166, 169 vježba za toplinu 41, 42, 158, 169 vježba za trup 51, 162, 169 vježbe kretanja 85 vježbena formula 69 vlažnost zraka 130 Vogt, Oskar 29, 75, 179 volumen udahnutog zraka 50, 162 volja 90 vremenske prilike 130, 131 vrhunski sportski rezultati 90 vrtoglavica 55, 131, 164, 165

W

Walln6fer, Heinrich 50 Watson, John 217, 218 Winter, Esther 62 Wisenhiitter, E. 24 Wolff G. Harold 82

Z

začepljenost 8, 46, 52, 101, 102, 167 zabrana kao autosugestivno geslo 72 zagrijavanje nogu 43 zagriženost 140 zamračenost 205 »zanos« 192 zapisnici o autogenom treningu 56 zapovijedi 72 2,276

zaprezanje 182 zatiljak 132 Zatopek, Emil 90 zdravi stres 80 zdravlje, definicija 64 zdravlje duše 65 zdravlje, psihičko osjećanje 64 zdravlje, socijalno osjećanje 64 zdravlje, tjelesno osjećanje 64 zdravstvena pravila 64 zdravstveni odgoj 177 zelena mrena 125 zen 171, 183, 184, 195 zen-budizam 90, 195 zgrušavanje krvi 113 zijevanje 158 »zli duhovi« 190 zlovolja, oslobađanje 84 znojenje 85, 152 znojenje, nervozno 126 zujanje 165 zujanje u ušima 125 zvuči u ušima 125

2

»žderanje od bijesa« 84 želučana fistula 52, 135 želučana kiselina, pojačano lučenje 77 želučana sluznica 52 želučane i crijevne smetnje 133 želučane kolike 46 želučane smetnje 52 želučani čir 135 želučani sokovi 81 želučano-crijevni trakt 136

želučani sok, pojačano izluč -vanje

135, 136

želudac **51, 54, 135, 167, 216**

želudac, smetnje **80**

ženino spolno predavanje **149**

ženske bolesti **127**

žgaravica **136**

živac na obrazu **133**

živčana napetost **111**

živčane smetnje **84**

»živčani eter« **201**

živčani sistem **167**

živčani sistem, zakazivanje **88**

»živčani slom« **2.14**

živčani splet **53**

živčani splet u trbuhu **51**

»živčanost« **214**

život bez smisla, faktor smetnji **15**

životinjski ili animalni magneti-
zam **197** životna energija, rezerva

77 životni ciljevi, faktor liječenja **25**

životni ritam **85**

žlijezda štitnjača, hiperfunkcija [^] **85,**

87, 167 žlijezde slinovnice **52**

žlijezde s unutrašnjim lučenjem

v ⁷⁷

žmirkanje **124** žuč

51, 136

Sadržaj

PREDGOVOR	5
1 POMOĆ ZA SVAKOGA	7
Je li čovjek pogrešno konstruiran?	7
Znanstvena metoda	8
Pokus izveden na samom sebi.....	9
U serijskom sklopivom čamcu preko Atlantika	10
Uspjelo mi je	11
Pravac - zapad!	13
Autogeni trening u »prodavaču duša«	14
Pozitivne predodžbe znače uspjeh.....	15
Bolesni zbog negativnih predodžbi	16
Postupati tako kao da.....	18
O snazi predodžbe.....	19
Pokus s njihalom	21
Smrt uslijed pogrešnih predodžbi	23
Novo znanje, nova nada.....	24
2 OSNOVNE VJEŽBE	
AUTOGENOG TRENINGA	
Johannes Heinrich Schultz	27
O porijeklu AT-a.....	28
Kako se AT najlakše može naučiti?	30

Kad vježbamo?	31
Svakog dana deset minuta	33
Kočijaš kao uzor	34
Popuštanja napetosti kao učinak	37
Zašto »opozvati«?	39
Vježba za težinu.....	40
Vježba za toplinu	41
Sto se zbiva u ruci?	43
Generalizacija	44
Formula za vježbu kao geslo	45
Vježba za srce	46
Kako »otkrivamo« svoje srce?.....	48
Vježba za disanje	49
Vježba za trup	51
Vježba za glavu	54
Zapisnici.....	56
Najčešća pogreška kod autogenog treninga	59

3 PODRUČJA PRIMJENE

ZA ZDRAVE LJUDE 62

Ništa ljudskog nije savršeno.....	62
Čovjek - »tragična životinja«.....	64
San o duševnom zdravlju	65
O posthipnotičkim sugestijama uz autosugestivne zamisli	66
Kako se služimo autosugestivnim geslima?	70
Koje autosugestivne zamisli najbolje djeluju?	72
Oporavak »na zapovijed«.....	74
O stresu koji izaziva bolesti	76
Stres na radnom mestu.....	79
Olakšanje za radnike koji rade noću i radnike u smje- nama	81
Uzbuđenje kao uzročnik bolesti	82

Vegetativna distonija - najčešća dijagnoza dana u ne- prilici	84
Autogeni stav mirovanja	85
Sto znači »dozreti za godišnji odmor«?.....	87
Pojačanje koncentracije	88
Bolji učinci u sportu	9°
Mobilizacija neiskorištenih rezervi	94
Raditi lakše i bolje	97
Za ekstremne životne situacije	98
Lako smanjenje težine	99
Duša i stolica.....	101
Oslobođenje od sredstava za spavanje.....	ioz
Autosugestivne zamisli kod smetnji pri spavanju . . .	104
»Nimalo ne marim za buku«	105
Pokusne primjene tekovina autogenog treninga . . .	107

4 PODRUČJA PRIMJENE AUTOGENOG

TRENINGA KOD NEVOLJA I BOLESTI . 109

Stres - također u vezi sa srcem.....	110
Srčana kap - danak plaćen socijalnom usponu	111
Čovjek reagira kao praiskonska životinja	112,
AT protiv faktora rizika.....	114
Rehabilitacija čovjeka oboljelog od srčanog infarkta .	116
Nervozno srce	118
Astma - »dozivanje majke«	119
Svake godine ponovo: alergična hunjavica	12.2
Smanjena osjetljivost prema prehladama	123
Poboljšanje smetnji na očima i ušima	124
I koža je ogledalo duše.....	125
Olakšanja kod trudnoće i ženskih bolesti.....	127
Smirenje bolesnika koji boluju od bazedovljeve bolesti	129
Smanjena osjetljivost prema atmosferskim prilikama .	130
Dobri uspjesi kod migrene	131

Oprez kod bolova	132
Ublaženje želučanih i crijevnih smetnji.....	133
Opravdana nada kod reume	136
Je li AT univerzalno sredstvo?	138
Primjena kod psihičkih smetnji.....	139
Stišavanje agresija.....	141
Oslobođenje od tiranije droge	142
Pomoć za pušače	145
Pomoć ljudima koje ugrožava alkohol.....	148
Seksualne smetnje	149
Oslobođenje od straha	15 ²
Oslobođenje od prisile	154

5 AUTOGENA RASTEREĆENJA I POPRATNE POJAVE

156

Kod vježbe za težinu.....	157
Kod vježbe za toplinu	158
Kod vježbe za srce	160
Kod vježbe za disanje	161
Kod vježbe za trup	162
Kod vježbe za glavu	163
Druge popratne pojave.....	164
Vizionarne i intelektualne popratne pojave	165
Začudni popratni uspjesi	166

6 VISI STUPANJ AUTOGENOG TRENINGA.....

170

Redoslijed vježbi.....	171
Pogled u budućnost	177

7 SRODNE METODE

179

Kueizam	179
Progresivna relaksacija.....	180

Gimnastika	181
Joga	182
Zen.....	183
Literatura	185

Lev Milčinski

PSIHOTERAPIJA, NJENI POČECI

I MJESTO AUTOGENOG TRENINGA U NJOJ	187
------------------------------------	-----

Magija i šamanizam, sugestija i ispovijed	190
---	-----

Asklepije i snovi	19 ^z
-------------------------	-----------------

Traženje ekstaze i »samooslobođenje«.....	192
Mesmer i animalni magnetizam - sugestija i hipnoza .	196
Sigmund Freud i dubinsko-psihološke škole	204
Uvjeravanje, učenje, terapija ponašanja.....	214

Grupno liječenje	221
Mjesto autogenog treninga u psihoterapiji	223
Literatura	226

Izdavač

»PROSVJETA«, izdavačko-knjižarsko pod
ZAGREB, Berislavićeva 10

Za izdavača **BRANISLAV**

ČELAP

Tisak **CGP** Delo, Ljubljana