

SUGESCIA

Obsah našej mysle je len čiastočne formovaný rozumovou činnosťou. Ohromnú úlohu tu zohráva prijímanie vonkajších i vnútorných podnetov, ktoré navodzujú vznik myšlienok. Podnetom môže byť výraz tváre nejakej osoby, gesto, slovo alebo len tušený symbolický význam slov. Inokedy je to hotová myšlienka, ktorú prijmeme pri čítaní textu alebo počúvaní hovoru. Vlastne všetko, čo počujeme, vidíme, ohmatávame, ovoniavame, ochutnávame, pôsobí na stav našej mysle. Na tomto procese sa zúčastňujú aj vnútorné pocity z tela, či už sú príjemné, alebo nepríjemné. Ak myšlienky prijmeme nekriticky, potom sa hovorí o sugescii.

Istým spôsobom možno za sugesciu považovať všetko, čo vplýva na beh našich myšlienok. Možno práve to, čo sa nám snaží niekto vsugerovať, prijmeme kriticky alebo i odmietavo, ale v tej istej súvislosti sa zrodia iné myšlienky, ktoré sformujú stav našej mysle.

A tak sa zrodí iná, druhotná sugescia.

Proces sugescie je prastarý duševný mechanizmus, ktorý možno dobre študovať na deťoch a primitívnych ľuďoch. Sugescia je tým účinnejšia, čím je osoba, ktorá ju dáva, autoritatívnejšia a nadradenejšia. Ak k takej osobe máme dôverčivý postoj alebo sa jej dobrovoľne podriadujeme, schopnosť prijať sugesciu vzrastá. Ak obsah sugescie je príjemný alebo vítaný, potom ju radi prijímame.

Ďalším podporným momentom je pôsobenie davu. Ak tú istú myšlienku prijme viac ľudí, posilní sa tým aj sugescibilita jednotlivca. To veľmi dobre poznali javiskoví hypnotizéri, ktorí medzi obecenstvom nemali radi skeptikov. Hlavné je, aby sa verilo.

Človek si môže navodzovať sugestívne myšlienky aj sám sebe. Hovoríme tomu autosugescia. Opäť ide o dôverčivé prijatie presvedčenia, názoru, myšlienky.

Autosugescia sa uplatňuje pri mnohých duševných cvičeniach. Veľmi ju napomáha útlm rozumovej činnosti. Napríklad E. Coué si na tom založil terapeutickú prax vykonávanú prednostne formou skupinových cvičení, pretože sú účinnejšie. Cvičí sa v pohodlnom seade so zatvorenými očami. Útlm sa dosahuje tak, že každý cvičiaci drží v rukách šnúru, na ktorej je dvadsať uzlov. Postupne vyslovuje monotónne určité slová a za každým slovom

prepustí medzi prstami jeden uzol. Slová sú vybrané cieľavedome a pri útlme ostatnej rozumovej činnosti sa ich význam ľahšie vnáša do podvedomia cvičiaceho. Napríklad si hovorí: SOM ČORAZ ZDRAVŠÍ alebo DARÍ SA MI ČORAZ LEPŠIE.

Nedá sa tvrdiť, že by sugescia a autosugescia boli možné len pri útlme rozumovej činnosti. Určite sa zúčastňujú aj na procesoch myslenia, o ktorom sa človek domnieva, že je racionálne. Ak si vsugeruje, že má nevyliciteľnú chorobu, určite nemá relaxovanú myseľ. Skôr sa dá predpokladať, že ju má veľmi nepokojnú, ale len v istom smere. Útlm asi nastal pôsobením strachu v tých častiach mozgu, ktoré by sa mali vzoprieť proti neodôvodnenému presvedčeniu.

Aj pôsobenie propagandy, rozhlasu, televízie, novín, autoritatívnych rečníkov na masy ľudí vytvára priaznivé podmienky na uplatnenie sugescie, hoci to neprebíha v stave útlmu myslenia. Útlm nastáva pravdepodobne len v istom okruhu mozgu, ktorý je zodpovedný za spätnú kontrolu. Šéf hitlerovskej propagandy Goebbels údajne vyslovil myšlienku, že tisíckrát opakovaná lož sa stáva pravdou.

Z hľadiska jogy nás sugescia a autosugescia zaujímajú pre dve príčiny:

Prvou je potreba byť sám sebou, nedať sa nikým ovládať. Treba tomu trochu rozumieť. Ľudia, ktorí na sebe dlhšie pracujú, sú príťažliví, pevné osobnosti. Slabší jednotlivci sa k nim potom utiekajú, vidia v nich čosi viac, obdivujú ich, nechávajú sa „očarúvať“. Vytvára sa závislosť, ktorá neprospieva ani jednej strane. V joge ide o to, aby sa aj slabší jednotlivec vypracoval na pevnú osobnosť, a nie aby sa stal len obdivovateľom iných. Vyspelý človek je ukážkou, príkladom toho, čo je skryté v každom inom človeku. Treba si ho vážiť, ale neostať stáť na mieste.

Druhou príčinou je využitie autosugescie. Je to veľmi užitočná technika, ktorá nám môže v mnohom poslúžiť pri niektorých jogových duševných cvičeniach. Živá predstava, pozitívna slovná formulka, empatia, prenikanie sveta láskou, vyžarovanie dobra, to všetko má vplyv na okolitý svet. Každý z nás je len kvapkou vo svetovom oceáne. Záleží len na nás, či tá naša kvapka je čistá. Sme len kvapkou, nemôžeme zmeniť celý svet.