

La Arto de
Mem
Psikagogio

Charles
Baudouin

disciplino:



Saluton!

Jen plia libro eldonita de Kultura Centro de Esperanto por "Projekto Kelter". Tiu projekto, nomita laŭ la eldonisto de la unua esperanta libro, intencas eldoni elektronike librojn kies kopirajto ne plu validas aŭ librojn kies libera distribuado estas permesata de la aŭtoro.

Por tiu ĉi libro indas scii ke, por emfazi vortojn, la originala eldonisto apartigis la literojn (ekz: e m f a z o). Tiu kreas problemojn por la leg-facileco, ĉar ordinare la teksto-prilaboriloj uzas tiun rimedon por ŝustigi la liniograndon. Ni elektis uzi la plej nuntempan "kursivan" metodon (*emfazo*).

Profitu la legadon!

KCE - estraro

05/07/1998

KULTURA CENTRO DE ESPERANTO

C.P. 1097, Campinas, SP

BRAZILIO – 13001-970

Esperanto@digicron.com

Kultura@turing.unicamp.br

<http://www.aleph.com.br/kce>

BIBLIOTEKO TUTMONDA

Noj. 5—6

Charles Baudouin

La Arto de Memdisciplino:
Psikagogio



1926
RUDOLF MOSSE / BERLIN
ESPERANTO-FAKO

Origina unua paĝo de la libro



Prof. Charles Baudouin

Antaýparolo

Mi prezentis pri Psikagogio du prelegojn æ la Somera Universitato Esperanta okaze de øia unua elmonro dum la XVIIa Universala Kongreso de Esperanto en Øenevo, 1925. Post tiam mi ree prilaboris mian tekston kaj øin iom pliampleksigis: tiel naskiøis tiu æ libreto.

Mi klopodis æ tie resumi la fundamenton de tiu scienco – aý arto – de memdisciplino, kies gravecon mi ne bezonas klarigi. Certe la leginto ne rajtos aserti, ke li konas nun øisfunde tiun temon. Sed mi estos trafinta mian celon, se mi povis elvoki æ kelkaj samideanoj la deziron, pli detale studadi la temon, kaj se mi povis ilin provizi por tiu studado.

Mi opinias esti prava, rimarkigante, ke oni trovos en la aldonoj, krom bibliografio, informojn pri la internacia organizado por la studado kaj aplikado de Psikagogio (Instituto k.t.p.) kaj fine teknikan terminaron. Oni eble miros, trovanta kelkfoje en tiu terminaro du vortojn anstataý unu, – precipe æ la germanaj vortoj. En tiuj okazoj oni sciu, ke nur la unua vorto estas teknika; la dua estas vorto el la komuna lingvo, kies signifo estas pli-malpli proksima, kaj kiun Centra Komitato de la Esperanto-Movado petis min aldoni al mia vortareto, por plifaciligi la komprenon al la nefakanoj.

Øenevo, en Septembro 1926.

C. Baudouin

Enkonduko

Se oni seræas en greka vortlibro la vorton *psikhagogos*, oni rimarkas, ke tiu vorto havas multajn signifojn. Ŝi nomas la oficon de la mitologia boatisto Karon, kiu kondukas la animojn en la inferojn. Ŝi signifas ankaŭ “deloganto”, “parigisto” k.t.p. Sed trankviliŝu! Ni ne aludas tiujn signifojn, parolante hodiaŭ pri “psikagogio”. Ne estas mia deziro, irformi vin pri la arto, sendi personojn en la alian mondon, aŭ pri la arto de delogado. Ni komprenas nur tiun vorton laŭ ŝia kunmeto: Ŝi signifas laŭvorte “La agado konduki animon” t.e. la scienco aŭ, se vi preferas, la arto de la memdisciplino: arto ofte preterlasita de la moralistoj, æar ili diras al ni, *kion* ni devas fari, sed ne æiam montras al ni, *kiel* ni povas ŝin fari, kaj tio ne estas malpli grava.

Oni ne æiam tion faras, kion oni volas, eæ se neniu ekstera malhelpaĵo baras. Æu tio ne signifas, ke internaj baroj ekzistas?

Ili ekzistas efektive, æar ni posedas naturon, kiun modifi ne estas eble per nura decido. Produkto de niaj medio kaj heredaĵo, vivanta resumo de nia kaj de rasa estinteco, nia naturo estas tio, kio nin estigas kaj samtempe malhelpas. Tiamaniere nia korpo, kiu estas ni mem, estas samtempe

pezaĵo, kiun ni devas treni, kiu nin ligas al la tero. Multaj homoj revis pri flugado, sed oni nur post jarcentoj elpensis rimedon kaj povis per sciencaj mekanismoj kontraŭstari nian pezecon. Nu, inter voli kaj povi ekzistas la sama diferenco kiel inter flugrevo kaj aviado.

Nia naturo estas, laŭ psikologia terminaro, la fasko de niaj tendencoj, t.e. de æiuj niaj inklinoj, kiuj instigas nin, ion celi aŭ eviti, eæ se prudento aŭ devo alie decidas. Æiu tendenco povas kreski ŝis pasio, kies karakteron de fataleco kaj kapturnigo oni ofte kaj trafe priskribis. Kontraŭ pasio – æu pasio al vino, æu al amo, æu al ambicio – prudento kaj maksimumoj estas plej ofte senpovaj kaj similas kelkajn gutojn da sanktigita akvo sur brulantan domon. Eæ en malpli ekstremaj kazoj niaj inklinoj tamen nin fortiras, kaj tiu vorto “inklino” mem entenas esprimoplenan figuron: Dum pasio malfermas sub niaj piedoj kapturnigajn fendegojn, niaj inklinoj estas deklivoj, kie ni glitas laŭ nia natura pezo, kaj tiu pli milda allogo estas kelkafoje pli perfida. Volupto ne estas malpli glitiga ol amo, kaj ŝua nenionfarado estas pli perfida ol konsternega malespero.

La radikoj de niaj tendencoj estas profundaj. Ili estas unue *instinktoj*, kaj precipe la æefaj instinktoj, kiuj celas la konservadon de individuo aŭ speco (trinko kaj manŝo, sekso, batalo, kolero, timo) – unuvorte de la tuta “homa besto”, kiu sufiæe bone fartas.

Sur tiu komuna trunko greftiŝas æiuj tendencoj nomataj *derivaj*, pli propraj al æiu homo aparte. Ilin cetere estigas nur komplikio de la unuaj, ilin nutras la sama fortika suko. Ili starigas nian karakteron kiel produkton de niaj

ecaro, medio, edukado. Ili estas niaj personaj emoj, propraj bezonoj (ofte verdire imagaj bezonoj): – emo al ĝaso, ludo, tualetoj, danco, vojaĵoj. Multe de tiuj inklinoj, kvankam tre senkulpaĵe je si mem, povas en iuj okazoj fariĝi peko aŭ danĝero.

Tio ĝio, kion ni povas nomi “nia naturo”, estas treege fortigata de *kutimo*, tiu “dua naturo”. Ĝiu ripetita ago inklinas fariĝi kutimo, kaj la kutima ago elmontriĝas pli kaj pli senpena, fariĝas fine nekontraŝtatebla. *Nu, ĝar ni nature emas ripeti agojn estigatajn de niaj instinktoj kaj tendencoj, rezultas, ke ĝiuj instinktoj aŭ tendencoj starigas kutimojn, kiuj fortigas ilin kaj kreas kun ili nedisigeblan tuton.*

Scii, laŭ kiu proporcio tendenco natura kaj kutimo respektive partoprenas en iu agado, ne ĝiam estas facile. Ofte la parto de kutimo ne estas malplej grava: ekzemple en emoj al tabako aŭ drinkado. Sed ĝiokaze estas certe, ke kutimo mirige helpas tendencon; la dua kaj la unua naturoj perfekte interkonsentas por nin sklavigi.

Feliĝe ni havas la povon, kontraŝtariĝi kutimon al kutimo, akiri novan kutimon per ripetado de iu ago; precipe per tiu kurba vojo ni sukcesas regi kaj orienti niajn tendencojn. Oni preskaŭ rajtas diri, ke ĝiu edukado konsistas el akiro de kutimoj. Tial ĝiu edukado estas ekzercado. La eksperimenta psikologio povis starigi “leĝon de ekzerco” kun kurbaĵoj kaj formuloj, kiuj klare montras, je kiuj proporcioj, per ekzercado, ago fariĝas pli rapida, t.e. pli facila. Edukado de volo ne esceptiĝas el tiu leĝo, kaj unu el

la plej elprovitaj maksimumoj sur tiu kampo konsilas al ni regulan ekzercadon.

* * *

Oni ne nur ne faras ĝiam tion, kion oni volas, sed oni ankaŭ ne ĝiam pensas kiel oni volas. Nenio elglitas pli facile ol la fadeno de niaj ideoj. Tie ĝi validas la leĝoj pri “asociado de ideoj”. Ĝiu ideo, imagaĵo elvokas alian. tiu ĝi denove alian. Tio ĝajnas burleska ludo, kiu obeas nek prudenton, nek volon. Se ni volas iom fiksi nian menson al ia sama ideo, tiu ĝi tuj elglitas kiel akvo inter fingroj.

Oni rediras ofte al ni, ke la direktado de niaj pensoj estas la ilo por nia sinregado. Sed oni ne sufiĝe diras al ni, kiel direkti niajn pensojn. Kaj oni ne ĝiam klare komprenas veraĵon, al kiu la nuna psikologio kondukas. Ĝi estas, ke *la fortoj, kiuj elglitigas el nia kontrolo niajn agojn, estas la samaj, kiuj elglitigas el ĝi niajn pensojn.* Ĝar la psikanalizistoj eltrovis leĝon fundamentan de la asociado de ideoj: ke niaj ideoj, kiam ni ne vole direktas ilin, laŭiras deklivon estigitan de niaj sentoj, sekretaj deziroj, unuvorte tendencoj. *Do, tendencoj direktas same niajn pensojn kaj agojn.* Tial, se ni fordonas nin el revo, ni konstruas niajn “kastelojn en aero”; nia imago realigas niajn dezirojn, eĝe ofte dezirojn de ni mem nekonatajn.

Estas trafe, diri, ke la ĝlosito de niaj agoj konsistas el niaj pensoj; sed oni nur tiel prokrastas la problemon, oni ne solvas ĝin, se oni ne donas al ni ankaŭ la rimedon por direkti niajn pensojn.

Oni devas tie ĉi krome rimarki, ke ni havas pensokutimojn, same kiel agokutimojn. Tial la samaj leĝoj pri kutimo kaj ekzercado estas validaj egale en direktado de niaj pensoj kaj de niaj agoj.

Niaj ideasocioj ankaŭ fariĝas kutimaj per ripetado. Efektive oni instigas apliki tiun leĝon, kiam oni konsilas ripeti ĉiutage certajn ekzercojn *samhore* kaj se eble *samloke*. Tiu konsilo, kiu povas ĉajni iom superstiĉa, estas fakte tre psikologia kaj taŭgas por ĉiuspeca, sed precipe por pensa ekzercado. La simileco de cirkonstancoj malfermas al niaj ideasocioj saman vojon, kiu fariĝas baldaŭ kutima; nia ekzerco estas tiom pli facila; krome ni ne plu povas ĉin forgesi.

Konklude, “pensi estas povi” ne estas pli ĉusta formulo ol “voli estas povi”. Necese estas, unue ekzerciĉi en pensado kiel en volado.

Unua parto

Etikaj teknikoj

Ĉiuj etikoj celas tiun regadon de la tendencoj per la volo; kelkaj el ili zorgas pri la rimedoj kaj ekzercoj, kiuj eble helpas al nia volo, pri la artifiko, per kiuj ni povas venki.

La precipaj filozofiaj aŭ religiaj doktrinoj pri saĉeco – Budhismo, Stoikismo, Kristanismo – konsideris la demandon el diversaj vidpunktoj, kaj kelkaj modernaj doktrinoj... “Christian science” (kristana scienco) “New Thought” (nova penso) alportis en la diskuton kelkajn novajn elementojn ne egale valorajn. Ĉiu sistemo provizis nian volon per iu metodo por disciplinigi nian naturon. Nu, tiuj metodoj, el kiuj pluraj estas multcentjaraj, entenas homan verecon, kiu estas ĉiam aktuala.

Sed ni ne interesiĉas tie ĉi pri la doktrinoj mem, sed pri la mensaj sintenadoj kaj metodoj, kiujn ili proponas al ni, por nin helpi en nia lukto kontraŭ ni mem. *Ne la etikoj estas la objekto de nia studo, sed la teknikoj de la memdisciplino. Ni ne konsultas la etikojn, kiam ili diras, kion ni*

devas fari, sed kiam ili montras, *kiel* ni povas tion fari. Komprenante nian celon, oni ne miras, ke ni konsideras nur kelkajn doktrinojn, kiuj laŭ nia opinio konsilas la plej tipajn metodojn. Tial ni ne parolas pri la grandaj modernaj filozofoj, eĉ ne pri Descartes aŭ Kant, ĉar ilia filozofio estas precipe teoria. Male, ni konsideros iom daŭre – kio ĵajnas eble malproportia – doktrinojn kiel Kristanan Sciencon aŭ Novan Penson, kiuj ne estas tre originalaj aŭ kernecaj sistemoj, sed kiuj celas formuli praktikajn regulojn, kies efikecon spertis multaj personoj.

Ni parolos poste pri psikoterapioj, t.e. metodoj, kiujn la moderna scienco starigis, celante kuracadon de nervaj malordoj. Tiuj metodoj koncernas nian objekton, ĉar la *nervaj malordoj estas, laŭ iu vidpunkto, malsanoj de la memdisciplino*. En tiuj okazoj, pli ol en iu alia, nia propra persono malobeas nin, kaj la plej bona filozofio malofte sufiĉas tiam por reestigi nian sinregadon. Male, kiam metodo sukcesas restarigi la memdisciplinon en tiuj tre malfacilaj kazoj, oni povas diri, ke la taŭgeco de tiu metodo estas spertita, kaj oni rajtas sin demandi, ĉu ĉi ne estas ankaŭ aplikebla en la plej normalaj kazoj. Tial ni ne miru, ke la precipaj nunaj psikoterapioj (laŭracia persvadado, psikanalizo, memsugesto), estas rekomendataj ankaŭ kiel metodoj por edukado, kaj aĉefe por memedukado.

Ĵajnas al ni, ke tiuj filozofiaj kaj religiaj doktrinoj unuflanke, tiuj psikoterapioj aliflanke estas la precipaj fontoj, el kiuj oni devus ĉerpi hodiaŭ, se oni deziras starigi sistemon de “voledukado” aŭ, pli ĉuste kaj larĉe dirite, de psikagogio.

1. Budhismo

La budhisma doktrino interesas nin multe en nia nuna studo, ĉar ĉi parolas insiste pri la *rimedoj* de liberio, t.e. de sinregado.

Nome *Joga*, disciplino tre praktika, sagaca, eĉ realista, estas elpensita de Hindoj.

Tiu disciplino celas precipe *koncentrigon* de la spirito. La du vortoj *Joga* kaj *koncentrigo*, laŭ la diro de jogistoj, estas preskaŭ samsencaj. Ni legas ekzemple en la komenco de la sistemo de *Joga de Patanĉali*: “Por ĉin provizore difini, *Joga* estas *koncentrigo*.” (1)

La Hindoj priskribas tiun staton laŭ rimarkinde preciza psikologio. Ili konsideras spiriton kiel senaĉsan fluon de ideoj, sentoj, imagaj bildoj; *koncentrigo* estas unue ago, kiu haltigas tiun fluon, kiu tenas ideon aŭ objekton sola en la rigardo de nia atento. Tiun *koncentrigon* la Hindoj ofte simboligis per la laboro de la sagfaristo, kiu nenion vidas krom sia tasko.

Sed tio estas nur la unua paŝo, kaj *koncentrigo* aperas en multaj formoj kaj gradoj, kiujn la majstroj de *Joga* tre zorgeme priskribas.

Oni povas unue diferencigi diversajn specojn de *koncentrigo*: laŭ enhavo, laŭ la objekto, kiun ili trafas (ekzemple objekton materian aŭ spiritan). Oni povas ankaŭ klasigi *koncentrigojn* laŭ ilia formo.

Koncentrigo estas komence konscia pri sia objekto, sed povas fine iĉi senkonscia. Tiun duan staton, kiun ni povas

kompreni, komparante ĉin iom kun hipnota stato, trafas la jogisto, la ensekretigito. En tiu stato, koncentriĝo regas ankaŭ la subkonscion. La Joga ĉe asertas, ke la mensa stato de la dormo estas regebla per koncentriĝo. Unuvorte, kiuj ajn estas niaj pensoj, ĉu ili apartenas al konscio aŭ al subkonscio, ĉu al dormo aŭ al maldormo: ni havas la povon, per koncentriĝo haltigi ilian fluon, moderigi iliajn balanciantajn ondojn.

Do koncentriĝo havas gradojn, kaj poste oni proponas al ni iom alian klasigon, kiu celas esti precipe grada skalo. La unua grado konsistas el nura fiksado de atento al iu objekto, kiu devas okupi nian penson tiel, ke ni havu nur unu ideon en la menso (“atentofiksado”). En la sekvanta grado unu ideo devas fariĝi la centro, la fokuso, ĉirkaŭ kiu sin ordigos multaj pensoj diversaj, sed ĉiam rilataj al la centra (“konsiderado”). Tio estas vere laŭgrade priskribita, ĉar estas certe pli facile, haltigi tute la spiriton, ol permesi al ĉi kelkajn movajn, malpermesante ĉiujn aliajn. Fine, en la tria grado, ĉiu distingece inter konsiderado kaj ties objekto malaperas; objekto kaj konsiderado nun ĉajnas esti nur unu (“koncentriĝo ĉuste nomata”) ②.

Ni verĉajne rajtas kompari tiun trian staton kun tiu, kiun la kristanoj nomas ekstazo. Oni aliflanke scias, ke la artistoj ofte priskribis la artan konsideradon kiel staton iom similan je ekstazo, kaj en kiu subjekto kaj objekto ne plu estas distingeblaj. Tiun similecon ankaŭ la Hindoj ekrimarkis.

“Ni memorigu, – skribis nuntempa Hindu, Ananda Komarasvami – ke la celo de Joga estas mensa koncentriĝo tiel ekstrema, ke oni forgesu ĉiun distingon inter subjekto kaj objekto de la konsidero. Ĉi ebligas trafi harmonion aŭ spiritan unuecon. Oni baldaŭ ekkonis, ke koncentriĝo ĉe artisto estas samnatura.” ③

Ekzistas en la Joga vere metoda lernado de meditado. La disaŭplo meditos ĉutage, t.e. li rezervos ĉutage momenton, unue tre mallongan kaj poste pli kaj pli longan, por direkti sian penson al ĉiuj aspektoj de iu demando, ne permesante, ke ĉi malproksimiĝu, kaj ne helpate de skribado. Similan disciplinon oni proponas al ni por eduki memoron: ni ĉiuvespere repasiĝu mense ĉiujn okazintaĉojn de la tago, komencante ĉe la lastaj, kaj neniam preterlasante ilian linion; tiel kutimiĉinte restarigi mense unu tagon, la memorkapablo plifortigita povos resupreniri ĉiam pli malproksimen la tempofluon.

* * *

Joga ne forgesas certajn konsilojn rilate al la pure korpaj aferoj.

Ĉi ĉatas treege la *ekzercojn de spirado*, kiuj iĉis denove laŭmodaj en la moderna “korpa kulturo”, sed kiujn la jogistoj precipe konsideras kiel helpojn al la spirita kulturo kaj rimedojn por plifaciligi koncentriĝon. Sciante hodiaŭ, kiel strea estas la rilato inter spirado kaj atento, ni komprenas la pravecon de tiu ideo.

La jogisto trafas “staremon” per “forpuŝo kaj reteno de la spiro” (4). Tio aludas malrapidajn kaj profundajn spirojn, kun ĉiaj tri sinsekvaj momentoj de enspiro, reteno, elspiro. Oni priskribis akurate al ni la kondiĉojn de daŭro kaj nombro, kiuj taŭgas por tiuj spiroj, sed la precipa kondiĉo estas grada pligrandigo de daŭro (5). Oni asertas, ke per tiu praktikado “nia spirita organo fariĝas kapabla por fiksado de atento” (6).

Aliaj reguloj koncernas la dieton. Ilia principo, certe tre racia, estas sindeteno de ekscitantaj nutraĵoj. Iom gravaj montriĝas la stato kaj sinteno de la korpo dum la ekzercoj: sinteno taŭgas, kiam ĉi estas konforma al la du principoj de staremo kaj senpeneco. Koncentrigo de la sentila atento povas helpi al spirita koncentrigo. Inter la unuaj ekzercoj oni konsilas al ni fiksadon de okuloj al lampo, gemo, astro, eĉ al iu ajn objekto. Joga precipe rimarkigis la eblecon, uzi fiksadon de la rigardo al brilanta punkto (kaj tio iooŝunu al la ĉefaj procedoj de la moderna hipnotismo).

La hindoj konsilis kelkajn procedojn vere hipnotajn: aŭ la vazon plenan de akvo, aŭ la metalglobo, lokitan inter ambaŭ okuloj, aŭ la fajron, kiun oni devas rigardi tra pinglotruo.

Sed ĉiu aparta procedo estas malpli grava ol la principo, kies ĉiuj estas aplikaĵoj.

* * *

Kombino de muskola malstreĉado kun la hipnotaj procedoj rezultas per tute speciala stato de korpa kaj mensa

staremo. Joga ekkomprenis la valoron de tiu stato de trankvileco, ricevemo, senklopodeco, kiun tre modernaj metodoj tiel insiste kaj ne ĉiam

vas la povon, kontraŭstarigi kutimon al kutimo, akiri novan kutimon per ripetado de iu ago; precipe per tiu kurba vojo ni sukcesas regi kaj orienti niajn tendencojn. Oni preskaŭ rajtas diri, ke ĉiu edukado konsistas el akiro de kutimoj. Tialtiel kompetente rekomendas kiel tiuj antikvaj majstroj. Ĉi scias, ke tiu stato ne estas nur pasiva kaj negativa, sed ke tiu “trankvilkapablo”, t.e. kapablo interrompi la spiritan agemon, estas ankaŭ tre pozitiva ago, kiun oni povas regi nur post pacieca ekzercado.

Tiu “trankvilkapablo” similas la “mensan kontrolon”, kiu celas malpermesi la eniron de nia menso en maldezirindajn ideojn. Kiu scipovas interrompi sian penson kaj ĉin kvazaŭ malpleniĝi, tiu scipovos verŝajne ankaŭ ĉin subite haltigi kaj direkti aliflanken. Tie estas du aspektoj de simila sintenado.

Napoleono, kies ekzemplo sin ĉiam altrudas, kiam eni parolas pri koncentrigo, estis rimarkinda pro sia kapablo, tenadi enmense unu ideon ekskluzive. Liaj ideoj, laŭ lia propra diro, estis ordigitaj kiel en multaj tirkestoj; kaj li aldonas: “Se mi volas ekdormi, mi fermas ĉiujn tirkestojn.” Ambaŭ faktoj streĉe interrilatas, kaj oni per tio komprenas, ke la trankvilkapablo estas vere io pozitiva. Ĉi estas alia aspekto de tiu *brido*- kaj *haltigo*-kapablo, kiun oni hodiaŭ unuanime konsideras kiel bazon de la volo mem.

La kontrolo, kiun ni tiel akiras, ebligas, ke ni rifuzu ekzemple koleran ekmovon aŭ maltrafan emocion, kiam ni

sentas, ke ŝi estas tuj minaca. Ni deklinos flanken baton, devenantan de iu malsano, malsukceso, maljusta aŭ peniga okazo. Ni ne bezonos lukti fronte, ni nur interrompos nian penson por komuniki al ŝi novan direkton. Sammaniere ni venkos aŭtun voluptemon: malpli repugnante la objektojn de la deziro, malpli streĝante nin kontraŭ la tentado, ol haltigante nian imagon, tuj kiam ŝi vagas en la danøera regiono.

* * *

Por akiri tiun kontrolon, oni devos ŝin ekzerci aŭtage. Joga krome rekomendas, kiel helpon, certajn filozofiajn meditadojn pri la ŝisfunda vanteco de la aŭtoj, kiuj nin trafas kaj emociigas; ni devos pensi, ke aŭtoj “formitaŭtoj”, kiujn ni nomas estaŭtoj aŭ okazoj, estas tute momentaj elmontraŭtoj, estas verdire fantomoj sen iu realeco. La sola realaŭto estas la unika estaŭto, kiu estas kondiø kaj bazo de tiuj elmontraŭtoj. Certe mensa kontrolo estas ebla, sen helpo de tiaj spekulativoj, sed por la mensoj, emaj al tia pensado, ili estas sendube apogilo tre utila en la lukto kontraŭ la impresoj. Ni vidos poste, ke la stoikanoj praktikis similajn riprenojn. La saman helpon konsilas ankaŭ Tolstoj, per esprimmaniero pli kutima al ni:

“En la momentoj de pasio, la sola rimedo por nin venki estas, detru la iluzion, ke ni mem suferas aŭ deziras; disigi nian veran Mi de la malklaraj kaj tumultaj ondoj de pasio (7).”

Sed precipe per koncentrigo metoda kaj trankvile obstina, Joga aspiras konduki sian disaŭplon al la liberio, “aŭ por tiu, kiu ne havas koncentrigon, paco ne ekzistas (8)”.

2. Stoikismo

Unu el la plej rimarkindaj principoj de la antikva, t.e. greka-romana, filozofio konsistas el la aŭfa graveco aljuøita al racio kaj kono kiel fundamentoj de etiko.

Sokrato, pli ol iu alia, atentigis pri tiu intima parenceco inter saøeco kaj kono. La malbono estas nur eraro, kaj homo, kiu scias, – certe ne, kiu vorte, sed kiu fakte kaj profunde scias, kiu tute penetrias per kono, – tiu estas ankaŭ nepre virtulo.

Laŭ la stoikanoj, la ago prava bezonas unue konon kiel eble plej vastan, aŭ ni estas solidaraj en aŭto. Sed ŝi bezonas ankaŭ alian kondiøon, kiun Sokrato eble ne sufiøe patis, kaj pri kiu la stoikanoj multe insistos: la lernadon, agi laŭ tio, kion oni scias.

“Vi ne estas komencinta skribi kaj legi, antaŭ ol vi tion eklernis; la samo estas tiom pli prava pri la arto, bone vivi.” (9)

Stoikismo estas efektive, antaŭ aŭto, forta disciplino, miriga edukado de la energio. Pro tio Stoikismo inter aŭtoj antikvaj filozofioj interesos nin tie aŭ.

* * *

Unu el la fundamentaj maksimumoj de tiuj filozofoj estas, ke ni devas oisfunde kompreni kaj senti la distingecon inter tio, kio dependas de ni, kaj tio, kio ne dependas de ni.

Certaj aĵoj tute ne dependas de ni, ĉu ili estas produkto de Dio aŭ de atomoj; aliajn aĵojn ni povas modifi. Al tiu fundamenta kono ni devas konformigi niajn dezirojn.

“Ne petu, ke la okazoj sin ordigu laŭ viaj deziroj, sed konformigu viajn dezirojn al la okazoj: tio estas la rimedo por esti feliĉa.” (Epikteto.) (10)

Ni devas nenion vane fari: deziri kaj agi nur laŭ la eblo, ne ĉi ti la kapon antaŭen al la muro, kiun oni certe ne povas rompi, sed kiu pli konjekteble rompus ĉin: tio estas sendube grava ĉparo de niaj fortoj. La modernuloj dirus volonte, ke tio estas “Tajlorismo” de la spirita energio.

—“Kiom da tempo tiu gajnas, kiu ne atentis pri tio, kiom la proksimulo faras, diras aŭ pensas, sed nur pri siaj propraj agoj, por igi ilin justaj kaj sanktaj! Ni neniam rigardu ĉirkaŭ ni, diris Agatono, ni ne atentu la malbonajn morojn de la aliaj, sed ni iru ĉiam rekte antaŭen, ne rigardante tien ĉi kaj tien (11).”

Tiun ĉparon ni bazos, ne nur sur la kruda distingo inter ebla aĵo kaj nebla aĵo, sed ankaŭ sur la kompara valoro de la agoj:

“Necese estas por vi, memori, ke vi devas zorgi pri ĉiu ago, proporcie al la indeco de la celo, ĉar tiel vi ne bedaŭros, esti okupitaj malkonvene pri vantaĵoj (12).”

Estas simile nura malĉparemo, elspezi niajn fortojn trafe-maltrafe.

“Estas malsaŭo, penadi dum la tuta vivo, sen iu celo, al kiu oni rilatigu ĉiujn ekmovejojn de la koro kaj ĉenerale ĉiujn pensojn (13).”

Aliflanke bedaŭro kaj memriproĉo, memturmentoj pri estinta aĵo, kiun ni ne plu povas modifi, ankaŭ lokias inter la deziroj rilataj al tio, kio ne dependas de ni. Tio ankaŭ estas senutila elspezo de l’ energio. Ni zorgu por agi pli bone, sed ne bedaŭregu, esti agintaj malbone. Jam la malnova poeto kaj saŭlo Fokilido estis dirinta:

“Estintaj malbonoj ne maltrankviligu cian animon. Estas neeble, ke farita aĵo ne estu farita.” (14)

Samsignife Mark-Aŭrelo nin admonas: “Ne tro prizorgu, ne perdu kuraĉon, ne koleru kontraŭ vi mem, se ĉiuj agoj viaj ne ĉiam konformiĝas al viaj bonaj principoj. Ĉu vi iom forlasis ilin? Nu revenu al ili, estu kontenta, esti ofte aginta pli inde al homo, kaj ami ĉiam tiun filozofion, al kiu vi alproksimiĝas.” (15)

* * *

La sama principo estas ankaŭ aplikebla al la regado de nia imago.

Ni devas demandi nin en ĉiu okazo: “Ĉu tio ne estas senutila? Ne nur senutilajn agojn, sed ankaŭ senutilajn imagaĵojn oni devas forigi; ĉar se oni revas pri nenio senutila, oni ankaŭ nenion tian faros.” (Mark-Aŭrelo.) (16)

Imago kaj opinio precipe dependas de ni. “Kiam oni ne havas tion, kion oni ĵatas, oni devas ĵati tion, kion oni havas.”

Tiel instruas popola maksimumo. La stoikanoj same pensas, nur iom pli noble. Anstataŭ ol ĉemi, kiam ni ne povas modifi nian sorton, kial ni ne eklernas ĉin ĵati? Ĉar feliĉo kaj malfeliĉo estas grandaparte produktoj de imago kaj opinio.

“Ne la aĵoj – diras Epikteto – maltrankviligas la homojn, sed ilia opinio pri la aĵoj. Morto ekzemple ne estas malbono; se ĉi estus malbona, ĉi estus aperinta tia al Sokrato. Nur nia opinio pri la morto igas ĉin tiam terura (17).”

“Memoru, ke la ofendo konsistas nek el la insulto, nek el la frapoj, kiujn vi ricevas, sed el via opinio. Do kiam iu kolerigas vin, sciuj, ke ne tiu homo vin incitas, sed via opinio pri tiu homo. Tial klopodu

precipe por ne permesi, ke la vantaĵoj de via imago malpacigu vin; ĉar se vi iam tempon gajnas, se vi akiras iom da prokrasto, vi atingos pli facile sinregadon.” (18)

La kapablo, direkti opinionon kaj imagon, estas grava privilegio de l’ homo.

“Neniam fierego ĉerpu el ia ekstera favoraĵo. Se ĉevalo dirus fanfaronante: mi estas bela – tio estus tolerebla, sed vi, kiam vi fanfaronas, ĉar vi havas belan ĉevalon, vi sciuj, pri kio vi fanfaronas. Nu, kio tie ĉi apartenas al vi? Nur la uzo de via imago. Do se vi ĉin reguligi laŭnature scipovas, vi tiam rajtos vin glori, ĉar almenaŭ vi fieros pri bono, kiu vere apartenas al vi. (19)

Malpli la okazoj mem, ol ilia imago pliampleksigo kaŭzas niajn malfeliĉojn.

“Nenion aldonu al la unua informo de viaj sentiloj. Oni anoncas al vi, ke iu kalumniis vin; nur tion oni anoncas al vi, sed oni ne diras, ke vi estas trafita per tio. Mi vidas, ke mia infano estas malsana; ja, sed mi ne vidas, ke estas iu danĝero. Tiel pri ĉiuj prezentaĵoj de la sentiloj kontentigu per ilia unua apero; ne aldonu vi mem ion al ĉi enmense, kaj nenio estos plue.” (20)

“Kolero kaj ĉagreno, kiun ni ricevas de la agoj de aliaj, estas malbono, kiu nin multe pli reale vundas ol tiuj kolerigantaj aŭ ĉagrenantaj agoj per si mem.” (21)

“Ĉio estas nur opinio, kaj opinio dependas de vi: vi rajtas ĉin forigi; kaj same kiel ĉipveturanto, kiu terpinton preteriris, vi tiam renkontos veteron serenon, staremon, glatan kaj kvietan golfon.” (22)

Tiel la regado de l’ opinio estas por ni la vojo al liberigo. Kaj tio, aliloke, estas esprimata ankoraŭ pli lakone per tiu maksimumo:

“Forigu la opinionon, kaj vi forigas senton. Forigu: *mi estas vundita*, kaj vi forigas la vundon.” (23)

Ekzemplo tre ofta de tiu imago pliampleksigo, per kiu ni gravigas la malfeliĉajn okazojn, estas nia kutimo, tuj konsideradi mense iliajn eblajn sekvojn. Sed tiuj sekvoj estas nur eblaj, ne certaj; ilin tute ne entenas la okazo mem; ili almenaŭ ne estas nunaj; nu, al ĉiu tago sufiĉas ĉia peno.

“Ne maltrankviliĝu, imagante bildon de via tuta vivo estonta. Neniam prezentu al vi kune la multecon kaj grave-

con de viaj probablaj suferoj. Sed tuj kiam okazas io al vi, aŭfoje demandu vin: Kio estas tie netolerebla? Ĉar vi hontos, tion konfesi. Poste memoru tiun veron, ke nek estonteco nek estinteco vin trafas, sed nur ĉiam estanteco. Sed estanta¹⁰ estas preskaŭ nenio, kiam oni atribuas al ĝi nur la ĉustan mezuron, demandante al sia animo riproaĉe, aŭ ne povas ĝi elporti tiel etan ĵarĉon.” (24)

* * *

Por modifi nian opinion pri io, aŭ sufiĉas tion voli? Agi kiel la vulpo en la fablo, asertante, ke la netrafajblaj vinberoj estas tro verdaj, ne estas ĉiam facile.

Tie ĉi interhelpas tre originala stoika metodo, kiu celas persvadi nin, ke “la vinberoj estas tro verdaj”, ke la objekto, kies manko suferigas nin, aŭ kiu nin ofendas, incitas, ne estas inda, nin suferigi,

ofendi, inciti.

Unuvorte, ni devas atingi tiun konkludon: “Ĝi estas nur tio!”

La principo de tiu regado de la opinio konsistas, se oni povas tiel diri, el malestimigo per analizo. Ni malkomponu je ĉiaj partoj la objekton, kiu nin tiel malpacigas, kaj ni vidas, ke “ĝi estas nur tio” iom, kiel infano aĝrenetite konsideras la malmuntitan ludilon.

“Rigardu internen de aŭ objekto. Forgesu nenion konsideri el ĉia kvalito kaj propra valoro.”

“Kiel ni devas ĵati tiujn ĉi viandojn kaj aliajn nutraĵojn? Tio estas kadavro de fiŝo, tio kadavro de birdo aŭ porko; aŭ

ekzemple ankaŭ tiu bonega vino estas iom da suko elpremita el kelkaj vinberoj; tiu purpura vesto estas nur tola teksa¹⁰ sorbigita per sango de konka molusko.” (Mark-Aŭrelo.) (25)

La stoika metodo de malestimigo estas sendube efika. Oni ĉar rajtas sin demandi, aŭ ĝi ne estas tro efika. Ĝi ĵajnas lavi la mondon en iu senkoloriganta miksa¹⁰. Ni trafas tie ĉi la kontraŭdiron, ofte prezentitan kontraŭ la stoika senemocieco. Sin persvadi, iuokaze, je la beleco de la aĵoj, estas eble ne malpli utile, ol sin persvadi, aliokaze, je ilia vanteco.

* * *

La merito de Stoikismo estas, almenaŭ esti montrinta, ke opinio estas la mezuro de la valoroj, kaj ke ĉio havas prezon nur rilate al ni.

“Antaŭ la Stoikismo, skribas la franca filozofo Fouillée, oni estis ĉiam pli-malpli lokinta la bonon en la *objektoj* de la intelekto; la stoikanoj, sin turnante al la morala *subjekto*, al la sinreganta persono, lokas la bonon en la volo, kaj nur en la volo.” (26)

De tia konvinko rezultas disciplino de sendependeco kontraŭ la cirkonstancoj kaj ĉar kontraŭ la korpo. Epikteto ja lokigas la korpon inter la aĵoj “nependaj de ni” kaj la budhistoj, pli lertaj ol la stoikanoj tiurilate, estus eble opiniintaj, ke tiuj ĉi rezignacias iom rapide. Sed la stoikanoj, se ili ne ekvidis tutan la eblan povon de la spirito super

la korpo, almenaŭ malpermesis, ke spirito konsentu esti subulo de la korpo.

“Malhelpaĵoj povas trafi nur la korpon, kadavron, kiun animo trenas; ili ne povas atingi la animon nek iel ĉin difekti, se nur ĉi ne imagas erare, ke ili estas ankaŭ malhelpaĵoj al ĉi.” (27)

Kaj Mark-Aŭrelo prezentas ie la ekzemplon de Epikuro, kiu dum siaj malsanoj neniam parolis al iu pri tio, kion li sentis en tiu “kompatinda korpo”. (28)

* * *

Tia sinregado estas nur akirebla per aŭtaga ekzercado. Nur per etaj aŭtagaj venkoj ni povas akiri kutimojn. Nu, ni devas kutimiĉi al multaj agoj; do nia energio devas esti aĉiam vigla; aŭ el niaj moralaj gestoj bezonas esti ekzercata.

“En praktikado de bonaj principoj oni devas konduti kiel atleto, preta por aŭspeca lukto, kaj ne kiel nura gladiatoro; aar tiu aĉi, forlasinte sian glavon, tuj estas mortigata; sed la alia havas aĉiam la manon preta kaj bezonas nur ĉin por frapi!” (Mark-Aŭrelo.) (29)

Per tiu gimnastika fleksebleo nia spirito rajtas esperi transpasi aĉiun baron.

“El la alvenanta malhelpaĵo li faras objekton por ekzercado, kiel fajro aĉion ekkaptas, kio falas en ĉin. Etan lampo tion estingus, sed arda fajro tuj proprigas al si aĉion, kion oni ĉetas en ĉin; ĉi tion forbruligas kaj per tio pli alten levioas.” (Mark-Aŭrelo.) (30)

3. Kristanismo

La teorio de Kristanismo multon pruntis el la antikva filozofio. La du precipaj posteuloj de Sokrato, Platono kaj Aristotelo, fariĉas, a la mezepokaj kristanaj doktoroj, aŭtoritatuloj egalaj al la profetoj, kaj tie oni devas seraĉi la fontojn de la tuta teoria parto de ilia doktrino. El tiu vidpunkto, Kristanismo estas natura sekvo de antikva filozofio, sed, en alia punkto, ĉi fundamente diferencas. Aar tiu racia parto estas en ĉi nur akcesora. Aar ĉi ne estas filozofio, sed religio, kaj religio, kiu eble pli ol aĉiu alia petas pri la fortoj de la koro.

Budho instruis: “Ne en la deziro de aĉielaj oŭadoj, sed en la neniigo de aĉiu deziro, lokigas sian feliaĉon la disaĉiplo, kiu estas trafinta konon”, kaj la stoikanoj proponis disciplinon por atingi senemociecon. Male Kristanismo estas sento; ardo, impeto. Ĝi aŭskultas kanti la ĉprucan fonton de la fervora animo: “Sed la akvo, kiun mi donos al li, fariĉos en li akva fontano, kiu ĉprucos ois en la vivo eterna.” (31)

Al tio aldonioas tiu atmosfero de amemo kaj amanta cedemo, kiu milde penetras la tutan Evangelion. Aĉu ne la Prediko sur la Monto estas apoteozo de korsimpleco, malfiereco, mildeco ?

Tia estas la nova noto, kiun Kristanismo sonigas tra la mondo. Nur tiun noton ni aŭskultas tie aĉi, intence forlasante la tutan racian flankon de la doktrino. Ni ne sekvas la konciliojn, la Patrojn de 1' Eklezio, nek la doktorojn, sed prefere la *Imitadon de Jesuo Kristo*, kiu estas la libro kaj la gvidilo de tiu Kristanismo de 1' koro.

Tamen unu punkto de la doktrino nin iom haltigos, æar ði estas ankaý praktike tre grava.

Sokrato, ni vidas, asertis identecon inter racio kaj volo, inter kono kaj ago. La malbono rezultis el eraro; kaj æiu, konante la bonon, povis nur bone agi. Kaj stoikanoj konservis pli-malpli la saman konvinkon.

Kristanismo estas multe malpli optimisma. Ði opinias, ke “spirito estas diligenta, sed karno malforta”. Fosante abismon inter spirito kaj karno, kies neredukteblan kontraýecon ði asertas, ði kreas samtempe abismon intor kono kaj ago: logika konsekvenco. Æar kono devenas el nura spirito, sed ago, por realiði, bezonas transpason al la korpaj malhelpa’oj. Tiu lukto estis æiam la granda kristana tragedio. Anstataý kredi, simile al la antikvuloj, ke la problemo estas solvata tuj kiam la spirito trafis pravan konon, male Kristanismo opinias, ke la malfacila’o nur tiam komençiøas.

Kial tiu opinio sin altrudis al ði tiel akre? Æu la kaýzo estas, ke la kristanoj observis pli akurate la homan naturon? Æu ke la antikvaj filozofoj konsideris nur la “saøulon”, homon jam ekzercitan en sinregado, kaj liajn malmultajn disaýplojn, dum Kristanismo, celante la savon ne nur de kelkaj saøuloj, sed de la homaro, kliniøas pli simpatie al la multaj malfortuloj? Æu fine, ke la ruiniøo de la antikva civilizacio estis ankaý ruinigo de la homa energio, kaj ke la nova homo, mestizo de dekadenculo kaj barbaro, havis fakte, malpli ol la antikva homo, la forton, agi laý sia racio? Tiuj diversaj kaýzoj eble kune influis – ni forlasu tiun historian demandon.

Æiukaze, estas certe, ke la vidpunkto tute aliðiis. La laýracia volo, kiun la stoikanoj estimis æionpova, de nun aperos kiel nura senpoveco. Kaj tio pravigas la gravecon aljuøitan de la kristanoj al la koraj kaj mistikaj fortoj.

Homa naturo estas malforta kaj senkondiæe malbona; homa volo estas per si mem senpova. Tie æi interhelpos la dia favoro. La kontraýeco de *natur* kaj *favoro* (kiun la Kalvinanoj kaj Jansenanoj igos ankaý pli ekstrema) estas la teorio, sur kiu sin apogas la tuta sentema kaj mistika konstrua’o de la *Imitado de Jesuo Kristo*. “Sinjoro mia Dio, kiu kreis min laý Via bildo kaj simileco, donacu al mi tiun favoron, kiun Vi elmontris al mi tiel granda kaj tiel necesa por la savo; por ke mi venku en mi la malvirtan naturon, kiu delogas min al peko kaj malsavo.” (32)

* * *

Tio kondukas nin kiel eble plej malproksimen de Stoikismo. Kaj la kontraýeco reaperas en aýuj detaloj de la praktiko.

Al la nobla fieregeco de la stoikano respondas la kristana malfiereco. Ni legas en la Evangelio: “Kiu ajn volos fariði la plej granda, estu via servanto, kaj kiu ajn volos esti la unua inter vi, estu la servanto de aýuj.” (33)

Kaj Jesuo aliloke proponas samsignife tiun agigatan alegorion: li lavas al siaj disaýploj la piedojn. Tiuj gestoj de ekstera humileco, rekomendataj al la kristanoj, estas

precipe simboloj de 1' interna humileco, kiun ili devas ĉiam praktiki.

La morala sintenado de la stoikano estis tute batala; li konfidis sian volon. La kristano scias, ke lia volo estas nur parto de lia difektita kaj senpova naturo. Tial li devas ĉiuokaze humiligi tiun fieregan volon; precipe por tio utilas la eksteraj agoj de socia malfiereco. Estas necese, obei al disciplino de humileco, disrompi tiun fierecon, kiun oni fortege riproĉas al la antikvaj filozofoj; estas necese, klini volon sub la jugon. De tio rezultas tiu stranga maksimumo, ame akceptita de la aŭtoro de 1' Imitado:

“Zorgu, mia filo, ke vi agu laŭ la volo de aliulo, prefere ol laŭ la via.”

Kaj tiu regulo tuj apogiĉas ĉe rememorigo de la evangelia maksimumo, kiun ni ĉi citis:

“Klopodu ĉiam por vin lokigi ĉe la lasta rango, kaj pli malalte ol ĉiuj aliaj.”

Kaj post tio ni legas subite tiun alian maksimumon:

“Ĉiam kordeziru kaj preĉu, ke la Dia volo estu farata kaj plenumata en vi.” (34)

Ni komprenas nun, ke la antaŭaj maksimumoj nur preparis tiun ĉi lastan. Laŭ la kristana vidpunkto, la “proksimulo” estas kvazaŭ bildo kaj simbolo de Dio mem. Submetiĉo al homoj estas ekzerco por submetigo al Dio. Rezigni sian volon ĉe iu estro, nin helpas por ĉin ankaŭ rezigni ĉe la Dia favoro. Tial estas preferinde, obei anstataŭ estri.

Per tio oni komprenas la signifon de tiuj disciplinoj de humileco kaj submetiĉo: la monaĉaj reguloj; oni ankaŭ komprenas, ke katolika eklezio povis prezenti kiel moralan

higienon tiun tutan submetiĉon, kiun ĉi nepre pcstulas de la kreduloj al ĉiaj dogmoj kaj ordonoj: submetiĉo same spirita kaj konduta. La rolo de tiaj postuloj, vidpunkte de la praktika etiko, estas duobla: Unue ili estas metoda aplikado de la psikologia leĉo pri kutimo; nenio estas pli efika, por subigi en ni mem la “beston”, ol altrudi al ĉi konstantajn, ĉiutagajn regulojn pri pensado kaj agado, kaj nin blinde submetigi al tiuj reguloj. Nenio malhelpas, se tiuj reguloj iufoje ĉajnas senutile komplikaj. Malpli grava estas la enteno de la regulo, ol la fakto, havi regulon kaj ĉin obei senkondiĉe. Sed, due, la regulo havas ankaŭ alian signifon: ĉi estas metodo de sistema humiligo. Ĉi devas trudi obeon ne nur al nia infera naturo (niaj instinktoj), sed ankaŭ al nia supora naturo (racio kaj volo), kiu estas tamen la sama difektita kaj malbona naturo. Alkutimiĉi, rezigni nian propran volon: jen la celo.

Dum la lastaj jarcentoj oni tre ofte kritikis tiun sistemon. Sed ankaŭ tie ĉi oni povus diri: “Kritiko estas facila, arto malfacila”; ĉar estas facile montri, al kiuj malbonuzoj la katolika koncepto povas konduki. Sed ni ne forgesu, ke tiu sistemo proponas al ni disciplinon tre fortan, efikan, praktikan. Kiel organizado de kutimoj, la monaĉa regulo estas kaj restas majstroverko. Eĉ la maksimumo – tre diskutibla el kelkaj vidpunktoj – ke ni devas rezigni nian volon, entenas, kiel ni poste montrus, psikologian verecon sendependan de ĉiu dogmo. Ni ekkonos efektive, ke, laŭ unu el la plej novaj konkludoj de la psikologio, nia volo ne estas ĉiam nia precipa forto, kaj ke ni devas kelkokaze ĉin

momente forlasi por agi pli efike per nia subkonscio: tio estas la fundamenta principo de memsugestio.

Ni rimarku fine, ke multaj procedoj de la katolikaj liturgiaj kaj pregado efikas iom per la samaj psikologiaj leĝoj kiel la monaĥaj reguloj, sed influas pli direkte pere de la sentiloj. La unutonaj ripetadoj de la liturgiaj, la litanioj, la rozarioj, la brilaj punktoj de kandelegoj sur malhela fono, estas vere hipnotaj procedoj, iom similaj al tiuj, kiujn la moderna scienco siaflanke trafis. Tio ĝo utilas por la sama celo: duondormigi racion kaj volon, por liberigi la fortojn, kiujn ni hodiaŭ nomas “subkonsciaj”. Sendube, la katolika eklezio pruntis pli-malpli tiajn procedojn el la antikvaj religioj, sed certe ĝi ilin organizis, laŭ sia kutimo, kun majstreco kaj konstruemo vere senegalaj.

* * *

Ne estus prave kredi, ke tiu malkonfido al homa naturo kaj racia volo estas konvinko propra al la katolika eklezio aŭ al la mezepoka Kristanismo. Kalvino ekzemple senfamigas la naturon per vortoj, neniam pli mildaj ol tiuj de la aŭtoro de *Imitado*. Iu ĉapitro el la *Fundamento de la Kristana Religio* estas titolita: “La difektita naturo de la homo nenion produktas, kio ne estas inda je kondamno”, kaj tiu ĉapitro denuncas precipe la senpovecon de la volo.

“Do la volo, tiel sklava kaj katenita per la ligiloj de la peko, neniel povas moviĝi por bone agi... ĉar tia movo estas la komenco de nia konvertiĝo, kiu, laŭ la Sankta Skribo, devenas tute de la favoro de la Sankta Spirito.” (35)

En la sekvanta jarcento, ni aŭdas, el la voĉo de Paskal, tonojn ne malpli impetegajn por mallaŭdi la defalintan naturon de la homo kaj la fieregecon de la filozofoj.

* * *

Sed oni rajtas konsideri tiun kontraŭecon de naturo kaj favoro kiel kontraŭecon inter du elmontraĵoj de nia naturo. Oni rajtas, el tiu vidpunkto, eĉ se oni forlasas la kristanajn dogmojn (aŭ katolikan aŭ kalvinan), aprobi la universalan psikologian verecon de la kristana sintenado.

Ni jam tion aludis: Kristanismo, kiam ĝi malfidas racion kaj volon, ĉiam petas pri la fortoj de koro. “Koro estas alia racio, kiun racio ne komprenas”, kaj samtempe ĝi petas pri la subkonsciaj fortoj.

La moderna psikologio, kiel ni vidos, konsentas pli kaj pli pri la efikeco de tiuj fortoj kaj pri la helpo, kiun ili povas alporti al ni. Kaj nuntempa filozofo rajtas kliniĝi al la opinio, laŭ kiu la teologia dueco naturo-favoro estas nur aspekto de la psikologia dueco konscio-subkonscio. Eĉ religiemaj personoj aprobas tiun opinionon, konsiderante, ke la religia vivo, per siaj plej profundaj radikoj, penetras en la subkonscion, kaj ke tiu ĉi estas la vojo, per kiu la diaj fortoj alvenas al ni.

Oni povas konklude aserti neparadokse, ke Kristanismo estis precipe originala kaj fruktoporta, kiam ĝi konigis la limojn de la povo de racio kaj volo por nia sinregado, kaj la necescon, peti helpon de aliaj fortoj. Oni poste rajtas

konsideri tiujn fortojn kiel superajn al la naturo aŭ kiel pli riĝan aspekton de la naturo.

4. Mensa kuracado (Mind Cure)

Ni reviziis kelkajn el la precipaj filozofiaj kaj religiaj metodoj. Ni baldaŭ parolos pri tiuj sciencaj, medicinaj metodoj, la psikoterapioj. La doktrinoj, kiujn ni konsideros tuj, staras inter ambaŭ grupoj. *Kristana Scienco* (Christian Science) kaj *Nova Penso* (New Thought) estas certe iaj filozofioj pli malpli religiaj, sed dum la filozofioj kutime celas antaŭ ĉio la moralan regadon de la homo, tiuj ĉi aspiras esti samtempe metodoj por kuracado.

Krome Christian Science kaj New Thought montras evoluadon paralelan je tiu de la sciencaj psikoterapioj. Ambaŭ grupoj historie devenas de la sama fonto.

Tiu fonto konsistas el la doktrino de “besta magnetismo”, kiu aperis en la dek-oka jarcento kun Mesmer.

Naskita en 1734, Mesmer, post sensukcesaj klopodoj en sia propra lando Aŭstrio kaj en kelkaj aliaj, atingis fine sukceson en Parizo, kie magnetismo rapide estigis sensacion en ĉiuj sociaj klasoj.

Mesmer instruis la doktrinon pri “viva fluido”.

Tiu fluido, eliĝinta el la astroj, amasiĝis en la vivaj estaĵoj kaj precipe en ilia nerva sistemo. Forlasante la hipotezon pri ĝia astra origino, ni do povas simple rigardi tiun fluidon kiel similan al tio, kion ni hodiaŭ nomas “nerva energio”. Sed Mesmer krome pensis, ke tiu fluido povis transiri de iu korpo al alia.

Alivorte, li asertis, ke individuo povis per iu eksteriĝo de sia propra nerva energio efiki rekte al alia persono.

La “magnetizanto” estas la efikanta persono, la alia estas la “paciento”. Malsano rezultis, laŭ Mesmer, de difekta distribuado de la fluido inter la organoj, kaj la rolo de magnetizanto estis, restarigi pli ĝustan distribuadon, kaj per tio la sanecon.

Ĝirkaŭ la fama kuvo de Mesmer, kie la fluido supozate estis amasiĝanta en miksaĵo de akvo, ferfajlaĵo kaj pistita vitro, oni povis ĉi la pentrandan spektaklon de konvulsioj, nervaj krizoj kaj miraklaj resanigoj. Krome, okaze de tiuj magnetismaj kunsidoj, estis eltrovata fakto, kiu poste fariĝis tre grava por la scienca psikoterapio: la provokita dormo kun sia sekvo, la arte elvokita somnambuleco.

La tiutempa sciencularo fine ekscitiĝis, sed la ĉarlatana aspekto de tiuj sensaciaj elmontraĵoj ne trudis al ĉi konfidon; ĉi ĉa ne rekonis la partan veron de la fenomenoj, kaj ĉi tute simple, – laŭ ĝia kutimo – konkludis, ke la novaĵo estas nur trompaĵo.

Magnetismo tamen daŭrigis sian disvolviĝon. Kaj de ĉi devenas du movadoj, kiuj poste evoluados ĉiu siaflanke, influante unu kelkokaze la alian: unue en Ameriko la filozofiaj aŭ religiaj doktrinoj de mensa kuracado, kiuj nin tuj okupos; aliflanke en Eŭropo la sciencaj teorioj pri hipnotismo, sugestiado, kaj la derivaj sistemoj, t.e. ĉiuj psikoterapioj, kiujn ni studos poste.

* * *

La transiro de magnetismo al kristana scienco okazis pere de Quimby, de kiu S-ino Eddy unue estis disaĵplino. Sed S-ino Eddy komunikis poste al la movado alian direkton, mistikan karakteron, kiun ŝi ne havis ĉe Quimby. Tiu ŝi mortis en 1886. Tiam S-ino Eddy aldonis el sia propra vinberejo, eksentis en sia mision, kredis, ke novaj veraĵoj estis malkaŝitaj al ŝi. Kristana Scienco estis naskita.

Tiu malkaŝado prezentas sin kiel partoprenon de la homa spirito en la dia spirito. Tia partopreno devas ankaŭ okazi en ĉiu el ni. Unu el la plej klaraj punktoj en la kristan-sciencia doktrino – kie ne ĉio estas klara – estas teorio ekstrema pri dia enesteco: Dio estas en la homo, kaj sufiĉas, ke la homo rekonu Lin. Pli taŭge dirate: dia – spirito kaj homo spirito estas unu. Spirito ne povas esti limigata; ŝi estas necese senlima (36) “La esprimo *animoj aŭ spiritoj* estas tiel maltaŭga kiel la esprimo *Dioj*. Animo aŭ spirito signifas nur diecon kaj nenion alian. Ekzistas nek limigita animo nek limigita spirito.” (37)

Se ni ne konscias tiun unuecon de homo kaj Dio, ni do vivas en iluzio. Ni forigu tiun iluzion, kaj ni partoprenos en Dio. (Tio rememorigas ofte al Spinoza.)

El tiu teorio rezultas interesa praktika sintenado (ankaŭ aprobinda de religiema persono ĉe ne kristan-sciencana). Preŝi ne plu estos peti, ke io estu; preŝi estos konsciŝi pri tio, kio ekzistas.

“Kiel vantaj, skribas F-ino Eddy, estas niaj konceptoj pri la Dieco! Ni teorie konsentas, ke Dio estas bona, ĉiopova, ĉie estanta, senfina, kaj tamen ni klopodas doni informojn al tiu senfina spirito!” (38)

Tial S-ino Eddy malĉatas la vorton preŝadon. Vera preŝo estas animstato. Memorante pri la evangelia maksimumo, ke ni devas por preŝi eniri nian ĉambron kaj fermi la pordon, ŝi aljuŝas al tiu maksimumo simbolan kaj mistikan, tute internan signifon:

“Por bone preŝi, ŝi diras, ni devas eniri nian ĉambreton kaj fermi la pordon. Ni devas fermi la lipojn kaj silentigi la materiajn sentilojn. En la trankvila sanktejo de la ardaĵaspiroj ni devas nei la pekon kaj realigi la senfinecon de Dio.” (39)

Konforme al sia koncepto de preŝado, S-ino Eddy modifas la tekston de “Patro nia”, anstataŭigante peton per koresponda aserto, subjunktivon per indikativo:

“Nia Patro-Patrina Dio, tute harmonia,

“Sola adorinda,

“Via reŝado estas alveninta, vi ĉiam ĉeestas,

“Igu nin kapablaj ekkoni, ke Dio, tere kiel ĉiele, estas ĉiopova, superega,

“Donu al ni vian favoron por hodiaŭ, stimulu la malviglian fervoron,

“Kaj amo sin respegulas en amo.

“Kaj Dio ne instigas nin al tento, sed liberigas nin de peko, malsano kaj morto.

“Ĉar Dio estas senfina, estas tute Forto, tute Vivo, tute Vero; tute Amo, super ĉio kaj ĉiuj.” (40)

Konsciŝinte pri la dia senfineco, ni neniigas ĉiujn limojn niajn. Materio, malbono (malsano, peko, morto) aperas tiam al ni kiel iluzioj; komprenante, ke ili estas iluzioj, ni detruas ilin. Tiu lasta ideo estis jam la principo

de Quimby. Sed al ĉi S-ino Eddy aldonis tutan mistikan sistemon, kiu multe pli impresis la spiritojn kaj multe efikis por la sukceso de la ideo .de mensa kuracado.

* * *

F-ino Eddy, skisma disaĵplino de Quimby, malkonfesas energie sian unuan majstron kaj precipe parolas impetege kontraŭ magnetismo. Cetere la anatemo de Kristana Scienco ampleksas la tutan medicinon. Spirito estas la sola kuracilo akceptita, ĉu kontraŭ malsano, ĉu kontraŭ peko. Ne plu povas esti eĉ parolo pri distingo inter nervaj, funkciaj kaj organaj malsanoj. Kristana Scienco taŭgas nepre por ĉio. Ĉi nepre ne volas kunlabori kun medicino. “Impossible coalescence” diras la angla teksto. La stomakmalsanuloj unue forlasu sian dieton. Unuvorte, ni devas ĉiujn drogojn forĵeti. “We must abandon pharmaceuticals” por akcepti la sciencan de la reala esto “the science of real being.” (41) Do medicino estas malpia, drogoj estas nekristanaj (“unchristian”) kaj “Christian Science” forigas ilin senescepte: “Christian Science exterminates the drugs.”

* * *

Okaze de tia absolutismo, kritiko pli ol iam estas facila. Sed pli taŭge estas ekkompreni, kion reale alportis tiu doktrino kaj tiu praktiko. La merito de kristana scienco estas, ke ĉi instruis al la homaro spiritan sintenadon jesan, decideme optimisman kaj konfideman.

Ĉi asertas sentreme principojn, kiujn kontraŭdiras la faktoj de la videbla mondo (ekz. la neekziston de materio kaj de malbono), sed eĉ tio, el praktika vidpunkto, estas instruplena. Ĉar tiaj asertoj – veraj aŭ eraraj – montriĝas efikaj kontraŭ la malbono, ĉu do ne estos prave, spite de tio, kio estas, tion aserti, kio devas esti, por ĉin estigi? Kristana Scienco ne komprenis, ke aserto pri tio, kio estas, kaj aserto pri tio, kio esti devas, estas du malsamaj agoj de la spirito, okazas sur malsamaj planoj kaj tiel ne povas interkonflikti. Ĉi ilin maldistingis kaj tiel kreis memkontraŭdiraĵojn, kiujn ĉi povas solvi nur kontraŭ ĉiu logiko.

Tial oni ne konsideru ĉin el logika vidpunkto, ĉar tiel oni necese malestimus ĉin. Oni devas ĉin konsideri kiel provon por eduki homaron al nova sintenado.

* * *

Nova Penso (New Thought) provas enfokusigi la akiraĵon de Kristana Scienco. Ĉi unue forigas el la doktrino ĉion sistememan kaj apokalipsan. Ĉi aperas kiel filozofia movado multe pli venebla al la simpla saĝo.

La bazo de la doktrino estas, ke ni devas atingi tiun partoprenon en la dia vivo, kaj samtempe en la dia forto, kiu obligos nian individuan forton. Kaj oni tute prave povas tiun ideon konservi, ne embarasiĝante per la kristanesciencaj postulatoj pri nerealeco de materio. Trine esprimis tiun koncepton en sia libro “Akorde kun la Senlimo”, kie li uzas tiun strangan figuron, ke homa spirito estas dinamo, kaj dia spirito alia dinamo multe pli efika, kun kiu oni

devas la unuan interligi per transmisia rimeno. Tiu figuro esprimas sufiaĉe la nuancon de tiu filozofio, malmulte spekulativa, sed tre usona kaj moderna. Tio eble aperigas nek tre altan spiritecon, nek tre fortan originalecon; kaj oni rajtas iom malĝate akcepti tiun vulgarigitan Emersonismon. Sed ni denove forlasu tro facilan kritikon kaj provu ekkompreni la praktikan valoron de doktrino, kiu celas precipe praktikon.

La libro de Trine “La Superega Bono” helpas nin por tiu ekkompreno.

Trine scias, ke imago povas efikojn estigi, kiuj ne estas imagaj, sed tute realaj.

“Ekzistas homoj, kiuj ĵanøis timojn, malserenajn antaŭsentojn, maløojon, malesperon kaj la korpe rezultantaj suferojn kontraŭ paco, bonfarto, forto kaj øjo. Alidirate, ili eniris novan vivon, kiu estas, por modere paroli, interese, kaj kiu en kelkaj kazoj ĵajnas al ili kaj al iliaj parencoj kaj konatoj tute mirakla.

“Æu tio devenas de imago ? Se jes, estas bone, imagon posedi.” (42)

Unuvorte, ni devas ekkoni la gravecon de niaj pensoj, æar ili estas fortoj.

Dependas de ni, ke ni kreskigu en ni pensojn, kiuj kreas bonon, kaj oni preskaŭ rajtus diri, ke feliaø estas devo.

Por tiu, kiu volas atingi tiun harmonion, estas grave, ne perdi la senton de la proporcioj, ne forgesi, ke “la precipa afero estas vivo”. Tenante enmense tiun principon, oni æsas tro maltrankviliaø pri multaj akcesoraj aferoj, kiuj kutime kaŭzas la plimulton de niaj zorgoj.

Trine citas tre oportune belan paøon de Edward Carpenter:

“Vivo estas arto, kaj tre malfacila arto. Antaŭ æio estas necese, ke ni ne toleru esti malhelpataj per pli da bonoj – kiel mebloj, servistoj, bienoj, mono, amikoj, konatoj, k.t.p.- ol ni povas uzi de ili. Malprave estas aserti, ke vi estas devigataj, ilin posedi. Vi devas forigi tiun sofismon... Se oni volas havi vivon plenan kaj utilan, estas necese, øin ne embarasi per miksamado de aĵoj, kiuj havas nek signifon nek realan valoron.”

Trine povus ankaŭ memori pri Emerson, laŭ kiu la plej granda feliaø, kiu povas trafi posedanton, estas aŭkcio aŭ brulego:

Tio æio devenas de la samaj evangeliaj maksimumoj, kiujn ĵatas la kristan-sciencanoj. (“Æu vivo ne estas multe pli ol nutraĵo kaj korpo multe pli ol vestaĵo ?” k.t.p.) Sed la interpretado de Trine, tie æi kiel en aliaj okazoj, estas multe malpli absoluta ol tiu de la kristan-sciencanoj.

Dua parto

Psikoterapioj

La tradiciaj filozofioj, kiam ili sin okupis pri la demando de memdisciplino, konsideris preskaŭ sole la konscion. Ili konstatis, ke certaj el la elementoj de la konscio, ekzemple deziroj, tendencoj, kutimoj, povas ĉiumomente elgliti el nia kontrolo, kaj ili serĉis rimedojn por tiun kontrolon firmigi.

Hodiaŭ la problemoj fariĝis pli larĝaj kaj malpli simplaj; ĉar ekzistas en ni io, kion oni iufoje nomas “nekonscia spirito”, sed pli kutime hodiaŭ “*subkonscio*”. La antikvaj religioj intencis pri tio, flankumante la homon per iu “*genius*” aŭ “*duobla*”, kiu supozate akompanis ĉiujn paŝojn de la persono. Sed la filozofoj kaj sciencistoj de la lasta jarcento, kaj precipe de la lasta duonjarcento, alportis pri tio rimarkinde precizajn faktojn.

Danke al hipnotismo oni ofte elvokis el dormanta paciento ian duan personon. En tiu stato la paciento povas unue rekolekti multajn memoraĵojn, kiujn li en la normala stato

ne posedas; kelkfoje li aperigas karakteron tute malsaman al sia normala.

Ankaŭ sen la helpo de hipnoto, la malkuniĝo de la personeco okazas iufoje en maldorma stato. Tiam ĵajne du personoj samtempe agas per unu korpo.

Pierre Janet i. a. atentigis pri tiaj malkuniĝoj per sia verko *Psikologia aŭtomateco*. Ekzemple li prezentas al ni pacieron de alkoholula deliro kaptitan, en kiu malkuniĝo tre facile okazis. Janet, starante malantaŭ la paciento, ordonas, ke li levu la brakon, genuu, sin kuŝu -surventre; la paciento tiel agas senrimarke. Kiam la kuracisto lin demandas, en kiu sinteno li estas, li respondas, ke li ĉiam staras senmove apud sia lito. Pacientino de la sama observanto, Lucie, ne rekonas leteron, kiun ŝi estas ĉiam skribinta.

Okazoj ankoraŭ pli kuriozaj estas konataj, nome *duparteco de la personeco aŭ senpersoneco*.

Precipe fama estas la kazo de malsanulino de Doktoro Azam, Felida. Histerio aperis ĉe tiu persono en la 13a jaro. Komence ŝi spertas je la vekigo staton iom nenormalan; tiu stato daŭras unu aŭ du horojn; poste ŝi ree ekdormas kaj revekigante retrovas la normalan staton. Dum la sekvantaj jaroj la fenomeno fariĝas pli grava. Felida, dum ŝi okupiĝas pri iu laboreto, subite malvigliĝas kaj post momento revekigatas en sia “dua stato”. En tiu stato, ŝia aktiveco, ŝiaj kutimaj movoj ne ĉesas; sed ŝia karaktero estas tute alia. Ŝi estas gaja kaj sentema anstataŭ malgaja kaj indiferenta; la korpaj doloroj malaperis.

Ŝi memoras pri ĉio, kio okazis dum la normala stato; male ŝia normala personeco nenion konas pri la dua, kiun

oni tial rajtas nomi “subkonscia stato”. La periodoj de tiu dua stato fariĝas pli kaj pli longedaŭraj.

Ĝe aliaj kazoj, unu paciento elmontras eĉ tri aŭ kvar personecojn. F-ino Beauchamp, pacientino de Morton Prince, travivis en la sama tago kvar statojn. Tiuj personecoj ne konas sin reciproke, escepte de unu el ili, la plej petola kaj fantaziema, kiu konas la tri aliajn kaj ilin ĉertrompas.

La subkonscio, kiu estis malkaŝata al ni per tiaj patologiaj kazoj, ne estas tamen escepta fakto. Male, oni rimarkis poste, ke ĉi ekzistas senaŭse en ni, kaj Abramowsky povis skribi libron pri la “normala subkonscio” (1914).

Simpla ekzemplo de subkonscia movo estas la eksperimento de la Chevreul-a pendolo, kiun mi proponis uzi kiel ekzercon de memsugestio. La persono tenas mane pendolon kaj pensas, ke la pendolo devas moviĝi dekstren-maldekstren, aŭ antaŭen-malantaŭen, aŭ cirkle. La pendolo realigas la pensitan movon, dum la persono tute ne havas la konscion, komuniki al ĉi tiun movon.

Psikanalizo – pri kiu ni baldaŭ parolos – atingis tiun konkludon, ke subkonscio influas senaŭse nian konduton. Ĉi kaŭzas niajn distrecajn malkonvenaĵojn. Kiam ni senvole diras iun vorton anstataŭe de alia, oni ofte povas montri, ke ni tiel malkovris iun sekretan deziron. Persono, kiu leviĝas, lacega pro sendorma nokto, kaj kiu dezirus rekuŝigi sin, diras senpripense “bonan nokton” anstataŭ “bonan tagon”. La fakto estas tute ĝenerala. Subkonsciaj inklinoj influas ĉiujn niajn ideojn, nian tutan karakteron.

La subkonscio ankaŭ montriĝas en la intelekta laboro, en la scienca aŭ arta elpenso. Tio klarigas inspiron, subitan iluminon, rezultantan el subkonscia prepariĝo. Henri Poincaré observis eĉ si mem la rolon de la subkonscio en la matematika elpenso, kaj liaj observaĵoj estas tre rimarkindaj: la solvo de la problemo aperas al lia menso, li diras, “ĉiam kun la samaj karakteroj de rapideco, subiteco kaj senpera certeco”, kaj li kontrolas poste per longa serio de kalkuloj, ke tiu solvo estas vere ĝusta; verŝajne la subkonscio estis jam antaŭe kalkulinta.

Nu, konante la ekziston de subkonscio, ni komprenas, ke ne sufiĉas certigi la kontrolon de volo kaj racio pri la aliaj partoj de la konscio; ankaŭ estas necese, certigi ilian kontrolon pri la subkonscio.

La kontrolo de volo kaj racio pri la cetero de la konscio: tion celis la etikaj teknikoj, kiujn ni reviziis; la kontrolo de la konscio pri la subkonscio, tion celos la psikoterapioj, kiujn ni konsideros nun.

Tio vere ne estis propre ilia rekta celo; ili celis precipe kuracadon de la nervaj malordoj. Sed streĝa ligilo ekzistas inter ambaŭ. Nur per esplorado de malordaj statoj de la nerva sistemo oni faris la unuajn eltrovojn pri la subkonscio, kaj ambaŭ konoj paralele progresis.

La studo de nervomalsanuloj – histeriuloj – kondukis Janet-on al la koncepto de subkonscio.

Poste subkonscio estis precipe esplorfosata per tiu juna scienco nomata psikanalizo, kaj tiu ĉi montris menciinde, ke en la subkonscio kuŝas kelkaj el la plej gravaj kaŭzoj de

nervaj malordoj. Tiel per psikanalizo la studoj de la du faktoj estis ankoraŭ pli streĉe interligataj.

Kompreneble, tie kuŝas grava baro al nia memregado. Nia subkonscio, kiel Tartuffe æ Orgon en la komedio de Molière, pretendas mastrioi en nia propra hejmo. Ŝi miksas senaese sian agadon kun la nia. Sed en la nervaj malordoj ŝi regas. Verdire, ŝiu malsano difektas nian memdisciplinon. Sed en la pure korpaj malsanoj, hardita spirito povas ankoraŭ tiun difekton kontraŭbatali: “Mia korpo suferas, tio koncernas ŝin.” Tiel parolis la stoikanoj.

En la neŝrozoj, tuj kiam ili estas iom gravaj, tio estas tute malsama; neniu organo estas vunde difektita, la vivo neniel estas endanørigata, sed ĥajnas, ke la fonto mem de la morala energio estas trafita. Spirito estas kvazaŭ katenita, kaj ni ne plu scipovas voli. Tio okazas unue, ær spirita forto kaj nervocerba histo streĉe interrilatas, poste ær neŝrozo estas vere la regado de subkonscio, kaj tiam ni ne plu estras hejme. Sed ofte trovo de malsano estas samtempe eltrovo de kuracilo. Konante pli precize la subkonscion, oni eklernis ŝin konduki. Krome oni ekrimarkis, ke ŝi ne estas nur diabla, sed ankaŭ bona feo.

En ŝi kuŝas potencaj fortoj, kiuj nur estu ellogataj. Hipnotismo, psikanalizo, kiuj estis starigataj por esplori la subkonscion, naskis tute nature terapeŭtikojn de la nervaj malordoj. Oni prave komparis psikanalizon kun la Roentgen-radioj: æ tiujn oni povas uzi unuflanke por malkaŝi malsanojn interne de histoj, aliflanke por ŝin kuraci. Simile psikanalizo, klarigante la sekretan agadon de

subkonscio, ebligas samtempe forigi iajn malfeliajajn efikojn de tiu agado en la nerva sistemo.

La plej malnova psikoterapio – hipnota sugestado – petas konstante, kaj eble ekscese, la helpon de la subkonscio. Tiu eksceso estigis reagon: la skolo de *laŭracia persvadado* riproaas al hipnotismo kaj sugestado, ke tiuj metodoj submetas la pacientojn al subkonscio anstataŭ liberigi ilin. Ŝi volas kontraŭe agi nur pere de la konsciaj fortoj. Tiu reago denove estis kredeble iom ekscesa. *Psikanalizo kaj sinsugestiado* uzadas, pli ol iam, terapeŭtikon per subkonscio, sed ili zorgas konstante pri la liberigo de la paciento.

Tiuj diversaj terapeŭtikoj, precipe la du lastaj, okupos nin laŭvice; ær la agrimedoj, kiujn ili prezentas, estas utilaj ne nur por la nervomalsanuloj.

Tie kuŝas la bazoj de tuta morala disciplino, de taktiko por gvidi aŭ bridi subkonscion. Æu ne la nervaj malordoj estas cirkonstancoj, kie la subkonscio montriøas plej impeta? Æu ne aliflanke tiuj metodoj sukcesis ŝin regadi en tiuj malfacilaj kazoj?

Des pli prave oni rajtas esperi, ke per ili ni eklernos ŝin regadi en ŝia normala stato. Ili estas tiel edukaj kiel kuracaj metodoj. Ili prezentas al ni kelkajn el la plej efikaj rimedoj por nin mem influi.

1. Hipnota sugestio

Hipnotismo kaj sugestado devenas historie de “besta magnetismo”. Oni baldaŭ rimarkis, ke magnetismo aperigis kelkajn gravajn faktojn, sed ke la interpretadoj de Mesmer

pri tiuj faktoj estis tute nesufiĉaj. Kontraŭ la teorio de “fluido” staris la “animismo”, kiu klarigis la fenomenojn kiel kaŭzitajn de la imago de la paciento. Tie estas la unua ŝermito de la estontaj teorioj pri sugestio kaj sinsugestio.

Aliflanke Braid studadis pli akurate la arte elvokitan dormon. Lia libro *Nerva dormo* (1843) atestas la naskiĝon de scienca hipnotismo. Laŭ Braid, hipnoto (t.e. arte elvokita dormo) kaj sugestio estas streĝe interrilataj, kaj tiun koncepton akceptis poste la pliparto de la aŭtoroj, ĉi tiu fino de la 19a jarcento. Krome, Braid aljuĝas gravecon al certaj fizikaj procedoj por la estigo de hipnoto: precipe li estigas tiun staton, petante, ke la paciento fiksi sian rigardon al brila punkto, lokita je 20 aŭ 30 centimetroj antaŭ la okuloj kaj iom supre; tiam okazas, laŭ la vortoj de Braid, “duobla, interna kaj supra strabeco”, kiu preparas la hipnotan staton.

Sed la glora epoko de hipnotismo komenciĝas per la laboroj de Charles Richet (1875). En la sekvantaj jaroj okazis la fama batalo – pri kiu ni tie ĉi povas nur memori – inter la Pariza skolo de la hospitalo Salpêtrière kaj la Nancy-a skolo. Laŭ Charcot, ĉefa gvidanto de la unua skolo, hipnoto estis nur estigebla per fizikaj procedoj ĉe certaj fiziologiaj kondiĉoj (unuvorte ĉe histeriuloj), kaj hipnoto estis siavice necesa kondiĉo por sugestio. Kontraŭe, laŭ la Nancy-aj kuracistoj Liébeault kaj Bernheim, sugestio estis la precipa fenomeno, kaj hipnoto mem estis ĉia rezultato; alivorte: oni estigis hipnoton nur, trudante al la paciento la ideon, ke li tiuj dormos. Verŝajne la diskuto devenis de tiu fakto, ke ambaŭ skoloj ne parolis tute pri la sama fenomeno, kiam ili

uzis la vorton “hipnoto”. Charcot studis prefere statojn pli maloftajn de pli profunda dormo, Bernheim pli ordinarajn statojn de duondormo. Ĉiukaze, hipnoto pli-malpli profunda ĉajnis al aŭtoroj kiel kondiĉo, se ne necesa, almenaŭ favora al sugestio: Oni konstatis, ke en tiuj statoj de dormo aŭ duondormo la paciento facile akceptas ideojn proponatajn al li de la hipnotiginto, kaj realigas ilin. El tio mem konsistas sugestio. Oni povas tiel sugesti ideojn de certaj agoj, kaj la paciento tre obeeme plenumas tiujn agojn, kelkfoje eksterordinarajn. Sammaniere oni sugestias al nervomalsanuloj resanigon de iliaj malordoj, kaj tiel la malordoj ofte malaperas.

* * *

Pierre Janet, unua, klarigis tiujn fenomenojn per la teorio de “subkonscio”. Sugestio estas aŭtomata kaj subkonscia ago (4), alivorte ago ne kontrolata de la konscia menso de l' paciento. Tiu teorio supozas, ke hipnoto estas stato favora al disiĝo de konscio kaj subkonscio: pere de tiu disiĝo hipnoto estas ankaŭ favora al sugestio.

La saman ideon esprimis iom poste Grasset per sia klara kaj fama skemo de “multlatero”. Spirito similas multlateron, kun ĉia centro O kaj ĉiaj verticoj A, B, C, k.t.p. La centro O figuras la konscian personecon, al kiu ni rilatigas ĉiajn niajn konsciajn impresojn kaj agojn, la centron de persona kontrolo kaj volo. La verticoj A, B, C k.t.p. figuras la diversajn cerbajn centrojn, ekzemple centrojn de vido, aŭdado, legado, parolado k.t.p. Ni nomu A iun ricevan

centron (ekzemple centron de aýdado)kaj B iun agan centron (ekzemple centron de parolado). Kiam mi aýdas iun demandon kaj øin respondas, la cerba energio iras de A al B, sed normale øi trairas æiam la centron O, kiu ludas la rolon de centra informejo kaj direktejo. La vojo laýirata de la energio ne estas A-B (latero de la multlatero) sed A-O-B. Male æ la paciento en hipnota dormo, la vojo estas A-B. Tio signifas, ke tiu paciento respondas aýtomate, senkontrolle: æu li nur ripetas la aýditan demandon, æu li respondas øin senpripense, akceptante laý miriga obeemo la ideojn proponitajn de la hipnotiganto. Oni povas diri, ke A funkciigis aýtomate B, sen interhelpo de la centro O. Oni komprenas nun la formulon de Grasset: En la hipnota stato, “la multlatero de la paciento estas emancipata de øia centro O”, kio signifas alivorte, ke la subkonscio de la paciento ne plu estas regata de lia konscia kontrolo. Grasset aldonas, ke tiam “la multlatero de la paciento obeas la centron O de la hipnotiganto.” El tiu obeemo konsistas sugestio. (44)

Oni ankaý nun komprenos la gravecon de tiuj faktoj por la problemo de memdisciplino. Laý la terminoj de Grasset oni povus diri, ke memdisciplino estas perfekta kontrolo de O pri la multlatero, kaj ke la nervaj malordoj estas malsanoj de tiu kontrolo. Æe la nerva malsanulo, la centro O, t.e. la konscia kontrolo, estas tro malforta por regi la multlateron. Nu, per la hipnota sugestio la volo de la hipnotiganto anstataýas momente tiun centron kaj trudas obeemon al la ribela multlatero: Fakte, oni forigis per tiu metodo multajn nervajn kaj karakterajn malordojn. Oni restarigis kontrolon

æe personoj suferantaj pro malbona kutimo, kiun ili ne povis venki per si mem.

Ekzemple oni resanigis drinkemulojn, infanojn, kiuj dentoskrapis siajn ungojn aý malsekigis nokte sian liton. Oni ofte plibonigis la staton de histeriuloj.

Æu tamen tiu metodo estas tute sendanøera? Oni rajtas pensi, ke la hipnotiganto restarigas ordon æe la paciento, iom sammaniere kiel la aýstria imperio iam restarigas ordon en Bosnio, okupante øin militiste kaj ne plu konsentante poste, øin forlasi. Oni ofte esprimis la timon, ke la volo de l' hipnotiganto ne nur momente, sed daýre anstataýu la personan kontrolon de la paciento. Tiu timo ne estas tute taýga; ni hodiaý scias, ke la submetiøo de paciento al hipnotiganto estas pliparte fakto de memsugestio: la paciento estas senkondiæe submetita al tiu volo de aliulo, nur se li kredis, ke tio okazos. Tamen oni rajtas dubi, ke tiu enmiksiøo de aliulo estas la plej oportuna solvo de la problemo de memdisciplino.

Oni kompreneble riproæis ankaý al hipnotismo kaj hipnota sugestio, ke ili malkunigis la spiriton de la paciento kaj, estigante aýtomatojn aý impulsojn, ke ili rompis tion, kion Janet nomas “psika sintezo”.

Ni ankaý pensas, ke tiu riproæo (tre proksima al la antaýa) ne estas tute prava: æar oni eæ kuracis per hipnoto kazojn de dupartiøo de personeco similajn al tiu de Felida, pri kiu ni iom antaýe parolis. Alivorte, oni resubmetis la elglitintan “Mi” sub la regadon de la precipa “Mi”; oni obeigis la tendencojn kaj impulsojn, kiuj volis aýtomate kaj senkontrolle funkcii; do oni restarigis la memdisciplinon,

kaj oni ja atingis tiun rezultaton per hipnota sugestio. Oni devas tamen rimarkigi, ke tiuj kuracadoj uzas aŭtomatajn kaj malkunigon por forigi aŭtomatecon kaj malkuniĝon: iom simile kupokso per inokulo kuracas.

Tial per mallerteco, per dozada eraro, hipnoto kaj alisugestio (heterosugestio) povas verŝajne esti malkuniĝon anstataŭ ol forigi ilin. Tio tute ne pravigas la forlason de tiuj metodoj; tio nur pravigas la singardemon en ilia uzado, kaj se eble la starigon de aliaj metodoj pli respektemaj al la aŭtonomio de la paciento.

2. Laŭracia persvadado

La fondinto de la metodo de morala kuracado per laŭracia persvadado estis Prof. Dubois el Bern. Komence li kuracis la nervajn malsanojn, kiel oni kutime faris tiam, per elektro; sed li baldaŭ ekrimarkis, ke simpatio, filozofia konsilo, kuraĝiganta aserto, multe pli efikas ol Faraday-fluoj.

Li iris al Nancy, lernis ĉe Bernheim la hipnotan sugestiadon; sed li malŝatis tiun procedon: ŝajnis al li, ke oni ekspluatis la trokredemon de la paciento. De tiam li volis malkaŝe kontraŭbatali la nervajn malordojn per moralinstruo kaj rezonado. Post kelkaj jaroj li konigis siajn ideojn kaj kuracmetodon, precipe en sia verko: *“Psikoneŭrozoj kaj ties morala kuracado (1904).”* (45)

Dubois kaj liaj disaŭploj, inter kiuj la plej fama estas Déjerine en Paris, moralinstruas la nervomalsanulojn, diskutante kun ili la problemojn pri libereco, respondeco, egoismo, altruismo, k.t.p. Ili asertas senaŭse, ke racia kaj

praktika idealo estas la plej efika forto por starigi aŭ restarigi sanan vivon.

Certe la persvadistoj iom eraras, asertante, ke ili ne faras sugestion. Ili forigas hipnoton, sed ilia praktiko multe similas tiun de Bernheim kaj de liaj disaŭploj, kiuj uzis ofte “sendorman sugestion”. Oni trovas pri tio, en la verko mem de Dubois, kelkajn interesajn konfesojn aŭ koncesiojn. Jen ekzemple paŭzo, kie Dubois parolas pri “dresado kontraŭ mallakso”. Detaliginte siajn receptojn, li aldonas: “Kaj fine zorgu, ke vi ne forigu la *sugestian* efikon, kiun vi ĉiuj estigis. Tre estiminda kolego, kiu praktikas de multaj jaroj tiun kuracadon, diris al mi, ke li estas tre kontenta pri ĉi, sed ke li tamen trafis kelkajn malsukcesojn. Mirigite mi petis, ke li detaligu al mi siajn ordonojn al la malsanuloj. Nenio mankis; ŝajnis, ke mi mem estus ordoninta. Dum mi serĉis la kaŭzojn de la malsukceso, la kolego aldonis: “Krome mi ne senkuraĝigis la malsanulinon; mi diris al ŝi: Se tio ne sukcesas, ekzistas ankaŭ aliaj rimedoj.” Tiu kontraŭ-sugestio sufiĉas por klarigi la malsukceson. Kiam oni volas altrudi konvinkon, oni devas ne esti ideoj pri ebla malsukceso.” (46)

Dum la sugestianoj tute intence efikas per la subkonscio, la persvadantoj klopodas efiki nur per la konscio, per racio kaj volo. La unuaj pli-malpli disigas konscion kaj subkonscion, la duaj volas nepre tiun disiĝon eviti. Ili pensas, ke sugestio estas kontraŭa al la indeco de la paciento; ili volas, ke oni ne trudu al li ideon “tra la malantaŭa pordo”.

Sed tiuj distingoj estas iom teoriaj. Fakte, la disiĝo de konscio kaj subkonscio, eĉ en hipnota dormo, estas neniam perfekta; la paciento povas ankoraŭ ĉis iu grado diskuti kaj rifuzi, kaj aŭ sugestio entenas parton de persvado. Same aŭ persvado entenas parton de sugestio. La ĉis citita teksto de Dubois montras tion klare. Spite de la atakoj de la persvadistoj kontraŭ la sugestiistoj, ambaŭ metodoj estas tre proksimaj unu la alian.

Se oni aŭn miskomprenon, aŭn vortan diskuton forlasas, oni verŝajne ekkonos, ke malsameco inter ambaŭ estas precipe jena:

Konvinko estas grava kondiĉo por aŭ sugestio. Nu, oni povas diri, ke sugestiantoj kaj persvadantoj faras ambaŭ sugestion, sed opinias malsame pri la rimedoj taŭgaj por estiĝi konvinkon en la paciento. La persvadantoj riproĉas al la sugestiantoj, ke ili trudas konvinkon per artifiko, per emociaj skuoj, kiuj memorigas pri la aĉrlatanaj procedoj. Ili siaflanke volas, ke konvinko rezultu de akceptado de ideo per racio.

Ili principe estas pravaj. Oni devas tamen memori, ke konvinko ne estas tute racia, sed ankaŭ senta fakto, kaj ke ambaŭ elementoj – racio kaj sento – aĉstos en aŭ kazo laŭ diversaj proporcioj.

Ni povas konkludi, ke persvadistoj ne forigis la sugestian metodon – kiel ili pensis –, sed eble ĉin plibonigis. Ili montris, ke multaj rezultatoj atingitaj per hipnota sugestio estas ankaŭ atingeblaj per pli simpla kaj malpli timinda metodo. Ne estas necese, ke la kuracisto ordonu, kaj ke la paciento blinde obeu. Ili povas ambaŭ kunlabori.

Tiu metodo estas certe pli *eduka*. Ĉia precipa merito estas, ke ĉi rimarkigis la eblecon de iu edukado por la nervaj malsanuloj, por la malfortaj karakteroj. Poste aperis dum la lastaj jardekoj diversaj metodoj de “redukado”, inter kiuj ni nomu la interesan kaj simplan metodon de “redukado de la cerba kontrolo” prezentitan de Dro Vittoz en Lausanne. (47) Ĉi konsistas precipe el laŭgradaj ekzercoj, kiujn la paciento ripetas direktate de la kuracisto. Tiuj ekzercoj celas aĉfe la koncentrigon de atento. El tiu vidpunkto ili ne estas sen simileco al la ekzercoj de Joga.

Inter la medicinaj metodoj, la metodo de laŭracia persvadado estas certe la malplej medicina, la plej simila al la filozofiaj metodoj, kaj tio estas ankaŭ unu el ĉiaj meritoj, memori, ke tiuj malnovaj metodoj estas ankoraŭ aplikeblaj kaj povas helpi eĉ la kuraciston. Fakte, certaj konsiloj de la stoikanoj, ekzemple ilia disciplino de “senvalorigo per analizo”, kiun ni aliloke detaligis, multe similas certajn konsilojn de Dubois.

La metodo de racia persvadado transpaŝis de longe la limon de propre dirita terapeŭtiko. Sed sendube tiu eduka kaj filozofia sintenado taŭgas en multaj okazoj de la aŭtaga vivo. Dubois iom parolas pri la infana edukado, kaj multaj el liaj konsiloj estas facile aplikeblaj al la edukado aŭ redukado de si mem, al la konduto de la vivo. Aŭ el ni – malsana aŭ ne – povas ricevi helpon el la konsiloj de Dubois, aŭ li bezonas plifirmigi en si mem iun malfortan flankon, aŭ li deziras bonfare influi aĉrkaŭulojn.

“Unu el la plej disvastiøintaj libroj pri memedukado – skribas Prof. F. W. Foerster – estas verkita de specialkuracisto por nervomalsanoj, Dubois el Bern; kaj tio ne okazis hazarde: precize en sia klientaro la aýtoro povis konstati streaon rilaton inter la nuna nerva degenerado kaj la forlaso de morala idealo. Nobla koncepto pri la vivo detenas en latentata stato multajn neýrozajn temperamentojn, antaýgardante ilin de la malserenigantaj ekscitoj de kiu ajn kaprico.” (48)

3. Psikanalizo

La *Studoj pri histerio* (49) de Breuer kaj Freud (1895) atestas la naskigon de psikanalizo. Tiu aŝ devenas rekte de la tiamaj laboroj pri hipnoto kaj sugestio. Freud, baldaý majstro de la nova skolo, laboris unue en la hospitalo de la Salpêtrière en Paris sub la gvidado de Charcot, vidis la eksperimentojn de Bernheim en Nancy, interesiøis je la unuaj studoj de Pierre Janet pri psikologia aýtomateco kaj subkonscio.

Sed kelkaj esploradoj de Breuer baldaý kondukis Freudon en vojon tute novan.

La malsanulino de Breuer, kiu havis la honoron, esti la unua pacientino de psikanalizo, estis 21-jara fraýlino, kiu suferis pro histeriaj simptomoj. Dum la du jaroj, kiam ŝi estis observata, ŝi elmontris iom diversajn malordojn: kontrakturo kaj anesteziø de ambaý dekstraj ekstremaj membroj, aý kelkfoje de ambaý maldekstraj; malordoj en la okulaj movoj kaj en vidkapablo; malfacileco en rekta tenado de la kapo; nerva tuso. Ŝi elmontris precipe naýzon al aŝu nutraĵo kaj

dum kelkaj semajnoj tutan neeblecon trinki, spite de arda soifo. Ŝi prezentis ankaý, en certaj momentoj fordistrecon, dum kiu ŝi kutime murmuris senpripense kelkajn vortojn, kiuj verŝajne rilatis je intimaj zorgoj.

La kuracisto notis kelkajn el tiuj vortoj kaj ilin rediris al la pacientino en hipnota stato. La fraýlino, kiel la kuracisto esperis, kompletigis aýtomate la aýditajn vortojn. Tiel aperis fantaziaj membroj, revaĵoj, kiuj aludis kaj alivestigis scenojn fakte de ŝi travivitajn. Eksteriginte tiunmaniere tion, kio surpremis ŝian imagon, ŝi sentis sin iom senpezigita. Ea kelkaj simptomoj komencis malaperi, kiam, dum tiuj hipnotaj ekzercoj, ŝi rememoris okazintajn, aŝ kiuj la simptomoj estis aperintaj. Ekzemple ŝi parolis iam, en hipnoto, pri sia angla guvernistino, al kiu ŝi sentis antipation; en la aŝmembro de tiu guvernistino ŝi estis vidinta hundetaaon trinkantan el glaso. De tiam ŝi ne plu povis trinki. Komprenante, ke tio estis la kaýzo, ŝi petis trinki, trinkis iom multe da akvo kaj revekiøis el la hipnoto trinkante: la simptomo por aŝiam estis malaperinta.

Breuer studis sammaniere aliajn simptomojn de la persono kaj sukcesis klarigi ilin per similaj kaýzoj, per emociøoj pli-malpli forgesitaj kaj en hipnota stato reapertantaj. Aŝiuj malordoj estis naskiøintaj en epoko, kiam la fraýlino flegis sian malsanan patron. Ŝi havis larmojn en la okuloj, kiam ŝia patro demandis ŝin pri la horo; la larmoj malpermesis, ke ŝi legu je la horloøo, kiu krome ŝajnis al ŝi pli granda; tio sufiøis por estigi la okulajn malordojn. Aliføje ŝi sidis aŝ la litkapo de sia patro, apogante la dekstran brakon sur la seødorso. Ŝi tiel dronis en duondormo kaj

vidis sonøe aý halucinacie serpenton, kiun þi volis forpeli; sed þia dekstra brako þajnis al þi senviva; tio estis la origino de la kontrakturo kaj anesteziio.

De tiam Breuer kaj Freud estis instigataj, esploradi plu la nervajn simptomojn je la sama direkto. Tiuj simptomoj aperis ois tiam kiel kapricaj, senregulaj sekvoj de malsana stato de l' nerva sistemo. La eltrovo de Breuer kaj Freud estis, ke la simptomoj *havas signifon* kaj psikologian originon; sed la malsanulo nenion scias pri tiu origino; alivorte, ili apartenas al la subkonscia psiko. Ofte, kiam oni sukcesas klarigi iun simptomon, oni oin samtempe forigas.

Freud ne nur malkaþas la rolon ludatan de subkonsciaj elementoj en neýrozo. Li ankaý sin demandas, kial tiuj elementoj, kutime, rilataj al gravaj afekcioj de la paciento, tamen ne estas konsciaj. Tie aï interhelpas la Freud-a teorio pri *subpremo*, laý kiu ni aýtomate en la subkonscion forþetas tion, kio estas malagraba al ni, precipe tion, pri kio ni hontas, ekzemple iajn emociojn rilatajn al sekseco.

La psikanaliza kuracado de neýrozoj aý karakteraj malordoj konsistas unue el eltrovo de subpremaþoj. Sed kiel en tio sukcesas ? Kiel konsciigi pri tio, kio kaþigas en la subkonscio?

Unu el la aefaj procedoj por tio estas la analizo de la sonøoj. (3) Ne kredu, ke oni volu tiel malkaþi la estontecon! La afero estas multe pli simpla. Sonøo aperas al la psikanalizistoj kiel alivestiøo de la intimaj kaj pli-malpli subkonsciaj zorgoj de la persono. Oni facile komprenos tiun faktan per la leøoj de la ideasociado. La ideoj, la imagaj

bildoj sin elvokas unu la alian. Sed se iu bildo estas malagraba al la konscio de la dormanto, oï estas aýtomate subpremata. Oï malaperas el la konscio, en kiu tuj aperas alia bildo, elvokita de la unua laý la leøoj de ideasociado. Nur tiu dua bildo kvazaý anstataýas la unuan. Tiel bildoj de la sonøo estas "simboloj" de aliaj, subkonsciaj kaj subpremataj bildoj kaj ideoj. Dormanto zorgas ekzemple pri malfacilaþo de sia nuna vivo: li sonøas pri ekzameno, travivita de longe, kaj angorioas pro la timo, malsukcesi en tiu ekzameno. Sinjorino, kiun mi observis, estis graveda, kaj logante iom malproksime de la urbo, þi timis, ke oni malfacile trovos akupiston en la aërkaýaþo. Ekdorminte kun tiu timo, þi havis la sekvantan sonøon: la fornotubo estas þtopita; estas dimanae, kaj neniu kamenpurigisto estas trovebla.

Analizi sonøon, estas malkaþi la kaþitajn ideojn kaj bildojn. Por tio oni petas, ke la paciento, en stato de malstreæco kaj revemo, babilu senpripense pri la bildoj de la sonøo. Li ne forþetu la absurdajn aý maldecajn ideojn, sed diru aïon, kio enflugas al li en la kapon. Tiel li pli-malpli ripetas la ideasociojn, el kiuj la sonøo rezultis, kaj la analizisto retrovas, sub la "aperanta enhavo" de la sonøo, oïan "latentan enhavon". Tio estas la "asociada metodo". Kompreneble la asocioj, elvokitaj okaze de unu sonøo, ne aïam sufiæas por oin klarigi. Sed kiam, okaze de kelkaj sonøoj, la paciento ripetas la samajn asociojn, oni rajtas konkludi, ke la tiel trafitaj ideoj havas iun gravecon por li kaj estis pli-malpli kaþataj sub la diversaj sonøoj.

* * *

Sed la psikanaliza esplorado kondukis iom post iom al pli vasta koncepto, al teorio pri *evolado de l' instinkto*.

La biologiistoj|biologistoj jam de kelkaj jaroj estis devigitaj, forlasi la dogmon pri senĉanĝaj instinktoj koncerne la bestajn specojn. Spalding en kokidoj (1873), Forel en formikoj (1874) konstatis *foriĝojn* kaj *aliĝojn* de instinktoj. William James enkondukis similajn konceptojn en la psikologian studadon de l' homo kaj montris, ke ili estas tre utile aplikeblaj en edukado.

La originaleco de Freud estas, ke li rimarkis rilaton inter ambaŭ faktoj, *foriĝo* kaj *aliĝo*.

Instinkto nur ĉajne foriĝas, ĉi estas fakte subpremata kaj elfluas per aliaj vojoj; aŭ se oni konsideras la alian flankon, aliĝanta instinkto estas instinkto unue kontraŭbarita. Tiel aperas al ni la linio de evolado.

Freud studis la aliĝojn de la seksa instinkto kaj aljuĝis al ĉia evolado tre gravan rolon en la tuta psika vivo. Unu el liaj disaĵoj, Adler, eniris baldaŭ alian vojon kaj konsideris prefere la "potencan instinkton" iom similan al "Wille zur Macht" (Volo al potenco) de Nietzsche. Okazas ofte, ke Freud kaj Adler klarigas la saman fakton, unu per la seksa instinkto, la alia per la potencdeziro. Jen ekzemple juna virino, kiu instinkte rifuzas la virinan rolon; ĉi ne povas sin adapti al la edzineco, ne ĉatas havi infanojn, eĉ sentas nekompreneblan naŭzon je la vido de suafano; ĉi en sia hararanĝo kaj vesto imitas viron; krome ĉi elektis viran profesion kaj tute malĉatas la kutimajn virinajn laborojn.

Eble ĉi prezentas ankaŭ korpajn malordojn: ekzemple la menstruoj|menstruacio tute ne aperas. Freud klarigus tian okazon, parolante pri ia "samsekseca" tendenco, subpremita kaj aliĝanta. Adler parolus prefere pri la "potencvolo" de la pacientino; eĉ la seksaj malordoj aperus al li kiel subkonscia esprimmaniero de la sama volo, de la timo, esti subigata al iu pli forta (ekzemple al viro).

La malsameco de ambaŭ teorioj ne devas forigi nian konfidon pri la analiza metodo. Freud kaj Adler ja konstata la samajn rilatojn inter certaj faktoj, la samajn sistemojn de karakteraj kaj nervaj elmontraĵoj. Ili nur ne aljuĝas la saman gravecon al la sama elemento. Aliflanke ambaŭ teorioj estas perfekte akordeblaj; eĉ alia psikologo, C. O. Jung en Zŭrich, klopodis por sintezigi ilin.

* * *

Esplorado de subkonscio ne estas do la sola ilo, kiun havigas al ni psikanalizo, kaj tiu negativa laboro, forigi subpremojn, ne ĉiam sufiĉas. Psikanalizo, sciigante nin pri evolado de instinktoj, prezentas al ni aliajn rimedojn: ĉar, tuj kiam estas liberigataj la fortoj, antaŭe katenitaj en la subkonscio, ofte estas ankoraŭ utile, gvidi ilin al nova objektoj, laŭ la leĝoj de ilia evolado. Oni jam forigis maltaŭgan alivojiĝon de certaj instinktaj fortoj, kiuj estis blokaditaj kiel en senelirejo, oni nun ankoraŭ devas klopodi por malfermi al ili taŭgan eliron, bonan alivojiĝon, t.e. sublimadon. Tie kuŝas la propra eduka tasko de la psikanalizo.

“Niaj instinktoj, skribas Bovet, eĉ la plej brutaj, povas esti edukataj, aŭ kiel diras la psikanalizistoj, sublimataj, t.e. iamaniere tiel aliigataj, ke ili fariĝas ne nur sendanĉeraj, sed eĉ socie utilaj. La plej altaj homaj valorajoj, scienco, arto, religio, havas tre malnoblan instinktan originon. La patriotismo kaj eĉ la pli vasta amo al homaro devenas per elvolvigo el filia instinkto. Same okazas probable pri la religia sento. La luktan instinkton oni povas kanaliĝi per la kavaliraj leĝoj, alivojiĝi en montsurgrimpado (alpinismo) “platonigi” kaj spirite pli laŭforme de la asketa heroeco de monaĥo aŭ sanktulo. Koncerne la seksan instinkton, la psikanalizistoj interkonsentas pri la ĉesto de ĉiaj elementoj iom ĉie, menciinde en la mistika fervoro kaj en la sindonemo, kiuj karakterizas la kvazaŭ patrinan humanecon de la bonfarfratino. Psikanalizisto, kiu volas eduki agadi, devos neniam forgesi tiun ekvivalentecon de certaj instinktoj, kapablaj sin reciproke anstataŭi, havante saman originon; li tiel pli facile certajn alivojiĝojn sugestios kaj precipe sukcesos uzi la afektajn fortojn, tro ofte senfruktajn, ĉar ili ne trafis sian taŭgan objekton.” (51)

Ni verdire hodiaŭ ne multe scias pri la aliigo kaj sublimado de la instinktoj, ni ankoraŭ pli malbone konas la limojn de la ebleco en ĉiu aparta okazo. Ni posedas formulojn, kiuj ebligas kalkuli, kioman movan forton havigas al ni aliigo de certa nombro de kalorioj aŭ de certa elektra fluo; sed ni tute ne posedas similajn formulojn por kalkuli, kiom da humana, patrina aŭ arta agado naskiĝas el aliigo de la nervaj atakoj de histeriulino. Tial analizisto devos esti tre singardema, kiam li gvidos la pacienton. Krome li mem

povos esti iom gvidata per la provoj de sublimado, kiuj ofte propramove aperas. Mi elektos el mia sperto ekzemplon pri tia propramova sublimado, kiun mi devis nur plukonduki. (52)

Ida devenas el familio de artistoj kaj sentuloj. Pia frato produktis subkonsciajn skribaĵojn kaj pentraĵojn. Ŝi estas deksex-jara. Pia seksa formiĝo okazis frue (dekunujare). Iom poste ŝi staris vespere sur la platloko de tramveturilo, sola kun iu ulo, kiu antaŭ ŝiaj okuloj sin okupis pri maldeca elmontraĵo, kun signifoplenaj gestoj. De tiu momento komenciĝis la nervaj malordoj de la junulino.

De tiam, ĉiumonate je la menstruo|menstruacio, ŝi suferas dum kelkaj tagoj pro mensa kaj nerva atako, kiu ofte ĉajnas iom grava. Tiu atako aperas alterne laŭ du aspektoj: foje oni konstatas fobiojn, halucinaciojn, delirajn paroladojn kun persekutideoj, foje Ida ordigas objektojn, kreskaĵojn, vestaĵojn, pupojn, elegante kaj afekte, ne sen iu eksciteco. Ambaŭ specoj de atako estas komplementaj; kiam la unua formo aperas, la dua forestas. Krome oni sentas, ke ambaŭ formoj rilatas je la samaj zorgoj kaj pensoj. En siaj deliraj paroladoj; Ida kredas, ke iu magiisto ŝin influas. Aliflanke, en la duaforma atako, ŝi ofte vestas pupon kiel magiiston, kiu korespondas al la distingiga priskribo de la magiisto aperanta en la deliroj. Estas do tie du ekvivalentaj *alivojiĝoj*, sed la “ordigo”-atako ĉajnas jam alivojiĝo pli trafa kaj malpli patologia.

Dum la analizo mi ekkonis, ke Ida abomenis eleganta-fekton sur si mem, sed ŝi vestas siajn pupojn elegantege.

Baldaŭ la ordigo-atakoj aperis al mi kiel elmontraĵo de subpremita kaj objektivigita koketeco. Origine de tiu subpremo oni trovis la unuan seksan afekcion. Sed propramove la tendenco, ordigi elegante diversajn objektojn, elvolviĝis eĉ ekster la atakmomentoj. Ida aperigis rimarkindan emon al desegnarto, precipe al ornama desegno. La analizo de ŝiaj desegnoj malkaŝas plejofte la subkonscian obsedon pri la afekcio, kiun ni konas. Do tiu arta emo estis fakte grada aliiĝo de la atakoj, propramova sublimado.

Tiam sufiĉis al mi, konsili al la gepatroj, ke ili kuraĝigu tiun emon. Mi revidis Ida-n post ses monatoj. Ŝi gvidis ĝin tute al ŝia arto. Ŝi elmontris veran talenton. La malordoj estis malaperintaj.

Psikanalizo ne havas, etike, pretendojn tre revoluciajn aŭ skandalajn. Nur persono tre malbone informita povas kredi ke, malkaŝante la danĝerojn de seksa subpremo, ŝi instigas tute senbridigi la instinkton. Ŝi instigas precipe, ni vidas, sublimadi la instinkton: Pfister, kiu insistis pri eduka kaj etika flanko de psikanalizo, opinias, ke li revenis “al la malnova Evangelio per nova vojo”. Ni scias, ke psikanalizo aperigas la egoisman kernon de neŝozo; ŝi asertas, ke kuracado necesigas ian altruisman edukadon. Tie psikanalizo konfirmas la vidpunkton de Dubois, sed ŝi provizas tiun edukadon per novaj iloj. Ŝi ekkonas, ke la egoismo de l’ nervmalsanuloj – kaj de multaj nemalsanuloj – estas precipe produkto de subpremo. Tiel spontanea amemo rigidiĝas en infano, kies amemaj gestoj estas malvarme akceptataj de la ĉirkaŭuloj. Tiu infano povas “sin fermi”

por ĉiam. Nur forigante tiajn subpremojn, psikanalizo ebligas disvolviĝadon de l’ amo.

4. Sinsugestiado

Ambaŭ psikoterapiaj metodoj, kiujn ni ĉi tie konsideris – racia persvadado kaj psikanalizo – prezentis, oni memoras, gravajn kontraŭdirojn al hipnota sugestio. Ili certe devenas el tiu ĉi sistemo, sed kredas esti sendube superintaj ĉi. Tamen estas rimarkinde, ke tiuj kontraŭdiroj plej ofte direktiĝas male unu al la alia. La moralistoj|moralizistoj el la skolo de Dubois riproĉas impete al sugestio, ke ŝi uzadas subkonscion; laŭ ilia opinio, oni devas ĉiam trafi per konsciaj racio kaj volo. Male, psikanalizistoj pensas, ke esplorado de subkonscio estas la sola efika metodo, kaj ili riproĉas al sugestio, ke ŝi ne sufiĉe sin okupas pri la subkonscio. Ŝi rajtas opinii, ke tiuj ambaŭ malaj kritikoj sin reciproke pli-malpli forigas. Kaj la sugestiistoj, atakitaj ambaŭflanke kaj unue iom konfuzitaj, fine komprenis, ke plej prudente estis, konduki kiel la fabela muelisto, kiu ekkonis, ke neeble estas, “kontentigi ĉiujn kaj sian patron”.

Tamen ofte sugestiistoj ankaŭ komprenis, ke ambaŭspecaj kontraŭdiroj estas konsiderindaj. Tre dezirinde estas, ke de nun sugestiistoj zorgu ne trovi tiun aŭtomatecon kritikitan de Dubois, kaj eviti tiujn subpremojn denunciitajn de Freud.

Estas eĉ punkto, kie la kontraŭdiroj de moralistoj kaj psikanalizistoj koincidas: ambaŭ konsilas, ke oni konsentu pli grandan aŭtonomion al la paciento, ke oni estu malpli lia mastro ol lia gvidanto. Krome tiu konsilo. estas konfor-

ma al la tuta movado de la modernaj edukadaj ideoj, kaj necese estis, ke ankaŭ la sugestiistoj ŝin fine konsideru. Tiel la sugesti-metodo daŭras, sed evoluas. Kaj ŝi evoluas direkte de pligrandiĝanta aŭtonomio de la paciento. Ke la paciento iu kapabla, sin mem sugestii, ke li unuvorte lernu *sinsugestiadon*, jen la koncepto de la nova Nancy-a skolo.

La nunaj teorio kaj praktiko de sinsugestio rezultas de laŭnatura evoluo de la ideoj de Liebeault kaj Bernheim, kaj tiu evoluo klariĝas parte per la influo de la aliaj psikoterapiaj metodoj, parte per la najbareco de la usonaj movadoj de Kristana Scienco kaj Nova Penso, kiuj instigas konsideri “spiriton” aŭ “imagon” kiel efikegan forton.

Oni rajtas konsideri la libron de D-ro Paul Emile Lévy, “Laŭracia edukado de la volo” (1898) kiel la unuan elmontraĵon de la nova skolo de Nancy. (53) Lévy, disĉiplo de Bernheim, prezentas en tiu libro metodon por sinsugestiado. Similaj ideoj estis poste disvastigataj en Usono kaj Eŭropo: ni menciuj la nomojn de D-roj Herbert Parkyn kaj Gérard Bonnet. Sed Emile Coué el Nancy estis la plej fama apostolo kaj vulgariganto de sinsugestio. (54) Lia originaleco kaj lia forto konsistas precipe el tre simpla kaj praktika metodo kaj el escepta sindonemo. Ni, nunaj teoriistoj aŭ praktikantoj de sinsugestio, konsideras Coué kiel la anoj de la nov-edukada movado konsideras Pestalozzi. Li per la agado de admirinda vivo altrudis novan kaj krudan ideon, kiun liaj posteuloj pli kaj pli precize kaj science studos. Mi celis en du el miaj libroj starigi fundamenton por tiu studado. Mi rapide resumos tie ĉi la ĉefajn ideojn de tiuj verkoj.

Kiam nia atento koncentriĝas al la ideo de iu aliiĝo en nia spirita aŭ korpa estaĵo, tiu aliiĝo fakte okazas laŭeble. El tio konsistas esence sugestio. Ne estas necese, ke la ideo estu altrudata al la paciento de alia persono, de iu hipnotigisto aŭ sugestianto. Kiam tio okazas, la praktikanto nur funkciigas naturajn leĝojn, kiuj ankaŭ sen lia helpo povas funkcii. Por tion karakterizi, oni rajtas diri, ke ne ekzistas sugesto, sed nur sinsugestio.

Sugestio (aŭ sinsugestio) okazas propramove en ĉiu el ni. Se ni ne rimarkas ŝin, tio estas klarigebla per tiu fakto, ke la pensita ideo realiĝas nur per subkonscia kaj ne ĉiam tuja procezo. En tio, aliflanke, sugestio diferencas de volo.

La ekzemplo de D-ro Herbert Parkyn estas tre amuza: New-York-ano, rigarde iranta tra Chicago, legas la horon de sia poŝhorloĝo kaj diras al sia amiko el Chicago, ke estas tagmeze. Tio estis la horo en New-York, sed en Chicago estis nur la dekunua. Tamen, je la sola vorto “tagmeze” la amiko el Chicago sentas subite grandan malsaton, kiel ĉiutage je tagmezo.

Iu tuĝas vestaĵon, ekscias, ke ŝin surhavis persono malsana je la haŭto, tuj sentas jukon kaj kredas, ke li ricevis la malsanon. La medicinstudentoj ofte travivas simptomojn de la malsanoj, kiujn ili studas. Malsanulo, kiu ne konis la uzadon de l’ termometro, asertis, kiam oni ŝin forprenis, ke ŝi multe sendolorigis lin.

La ideo de iu movo povas tiun movon estigi. Oni oscedas, vidante alian oscedi. Oni same imitas nevole vizaĝan konvulsieton de alia persono. Ni memorigu ankaŭ tie ĉi pri

la eksperimentoj de la Chevreul-a pendolo. Multaj fenomenoj, ofte prezentataj kiel spiritismaj elmontraĵoj, estas multe pli simple klarigeblaj kiel memsugestiaj movoj.

Ne intencita, eĉ kontraŭvola memsugestio povas tre grave efiki en la organismo. Multajn organajn malsanojn pligravigas memsugestio. Laŭ kredindaj scienculoj – de Darwin ĝis Liébeault – la patrina imago povas modifi la feton. Ni nur citu tiun ekzemplon de Darwin: Infano tute similis junulinon el la aŝkaŭaĵo, kiun la patro estis amin-duminta dum la gravedeco de la patrino. (La patrino, pro ĵaluzo, estis sencese okupita de la bildo de tiu persono.)

* * *

Mi sukcesis formuli kelkajn leĵojn, laŭ kiuj okazas la sugestiaj faktoj. (5) Fundamenta estas la leĵo pri *koncentrigata atento*: *Ideo, kiu realiĝas sugestie, estas ĉiam ideo, al kiu la atento koncentriĝis konscie aŭ subkonscie.*

Alian leĵon, praktike tre gravan, mi nomis leĵo pri la *kontraŭaganta klopodo*. Tiu leĵo tre klare montriĝis al ĉiu, kiu lernas uzi bicikleton. Kiam oni ankoraŭ mallerte praktikas tiun ekzercadon, oni konstatas, ke, ekvidinte objekton meze de la vojo kaj volante ĉin eviti, oni tiom pli rekte rapidas al ĉi kun majstra precizeco. Oni tiel trafas eĉ la plej etan ĉoneton kaj la plej malproksiman en sia direkto.

Ĉiuj frenezaj klopodoj kaj gvidilturnoj dekstren-maldekstren, por eviti la objekton, estigas fine rezultaton, kiu onin kondukas precipe al ĉi. La objekto ekkaptis la

atenton, kaj la sugestio ekfunkciis; klopodoj kontraŭ ĉi nur helpis ĉin. Same kiam oni senvole ridegas, kiam artisto sur la scenejo ektimas, klopodoj por kontraŭstari efikas male. Oni serĉas nomon, oni “havas ĉin sur la lango”, sed oni ne trafas ĉin, oni koleras kontraŭ si mem; oni pensas, ke oni forgesis; tiel oni sinsugestias forgeson; se oni ankaŭ klopodas por trovi la nomon, eĉ la nedefinita memoro, kiun oni konservis, malaperas, kaj oni nenion plu vidas. Kiam oni klopodas kontraŭ pasio, oni ĉin ekscitas.

Tiun leĵon oni povas tiel esprimi: *Kiam ideo ekkaptas spiriton sufiĉe por ekfunkciigi sugestion, ĉiuj klopodoj de la paciento kontraŭ tiu sugestio ne nur estas vanaj, sed eĉ efikas male de ilia celo: ili stimulas la sugestion.*

Oni povas tion imagi, kio tiam okazas, per jena komparo: ni supozu, ke gaskondukilo provizas du brulilojn A kaj B, el kiuj A estas fermita kaj B eklumigita, se oni deziras eklumigi A, pliigante la premon, oni sendube malsukcesos, ĉar A estas fermita, kaj la tuta gaso sendata povas nur intensiĝi pli kaj pli la flamon en B. Por atingi la deziratan rezultaton, necese estas, unue fermi B kaj malfermi A. Klopodi kontraŭ ektimo ekzemple, tio estas sendi gason; sed se la ideo “Mi ektimas” ne ĉesas superpotenci la spiriton, la maltaŭga brulilo restas malfermita, kaj ĉiuj klopodoj vole-nevole direktiĝas maltrafe. Fermi la maltaŭgan brulilon kaj malfermi la taŭgan, anstataŭigi la maltaŭgan ideon “mi ektimas” per la taŭga “mi memkonfidas”, tio estas la unua tasko, kaj tion oni atingas per metode praktikata sugestio, per “intencita sugestio”.

Kio estas tiu sugestio? Ni vidis, ke la ideo, en iuj kondiĉoj, ekfunkciigas forton, kiu per subkonscia progreso realigas tiun ideon. Oni eble tuj konkludas, ke sinsugesto estas direktebla laŭvole; ni aliĝu la ideon, se ĝi estas maltaŭga, ni plifortigu ĝin, se ĝi estas taŭga, kaj la problemo estos solvita.

* * *

Sed fakte tio ne estas tiel simpla. Ni memoru, efektive, la du leĝojn, kiujn ni konsideris: leĝon pri koncentrigata atento kaj leĝon pri kontraŭaganta klopodo. Aliflanke, la unua tasko de nia intenco sugestio estas, neŭtrigi la malfeliĉajn efikojn de niaj propraj sugestioj. Nu, kiam ni streĉas klopodos koncentrigi nian volan atenton al la taŭga ideo, kiu devas anstataŭi la maltaŭgan, kio okazos? Kontraŭaganta klopodo, tute simple. Ju pli ni klopodos por pensi la taŭgan ideon, des pli impete la maltaŭga nin alsaltos. Alivorte, same okazas kiel en la neŭrasteniulo, kiu baraktante enmarŝas pli kaj pli, kiel en la obsedato, kiu, volante sian obsedon forigi, ĝin ekscitas, aŭ kiel en la drinkulo, kiu, klopodante por ne plu drinki, sin tamen metas en la plej proksiman drinkejon. En tiaj okazoj ambaŭ leĝoj interkonfliktas.

Eĉ supoze ke nia sugestio ne celus forigi maltaŭgan antaŭan sugeston, la malhelpaĵo aĉestus. Ni klopodos por koncentrigi nian atenton; sed en ĉiu klopodo ekzistas samtempe ideo pri celo kaj ideo pri malhelpaĵo aŭ baro: tiuj

ambaŭ malaj ideoj tendencas realiĝi per sugesto kaj sin reciproke neŭtrigas parte aŭ tute.

Tial Coué tute prave admonas, “*ke oni neniam uzu volon en la praktikado de sinsugestio*”.

La koncentriĝo, kiun ni celas, devos do esti ekvivalenta de vola atento, sed sen klopodo. Unua kondiĉo helpa al tiu forigo de klopodo estas muskola malstreco, ripoza sintenado (ekzemple sur brakseĝo aŭ lito). Ni memoras, ke la hinda Joga jam konsilis al ni forigon de klopodo kaj muskolan malstreĉon.

Necese estas, ke en tiaj momentoj de malstreĉo la spirito sukcesu senklopode senmoviĝi. Dum en la kutima atento la spirito bezonas klopodojn por haltigi ideon, male en koncentriĝo la ideo devas haltigi la spiriton, ĝin kvazaŭ magie allogi. Iuj konstantaj kaj unutonaj sentaĵoj estas la plej taŭga rimedo por estigi tiun allogon, tiun iom hipnotan staton, en kiu oni restas memkonscia.

Ni rimarku, ke tiu konsilo, senklopode pensi, ne estas instigo al mensa malpenemo. Oni tion plej bone faras senklopode, kion oni antaŭe faris per klopodo, kiu dank’ al ekzercado iom post iom malaperis. Pajnas, ke la lernantoj, kiuj plej trafe sukcesas vere sinsugestii, sen iu ekstera helpo, estas precipe persenoj kutimigitaj al la intelekta laboro.

Ni devas aldoni, ke oni sola tre malofte sukcesas facile kaj rapide lerni sinsugestion. La plimulto bezonas eksteran helpon.

Tiu helpo konsistas precipe el “sugestio elvokata” per sugestanto: æar estus erare, tute forlasi, pretekste de sinsugesto, la antaŭan metodon de “alisugestio”. Sed tiu metodo ne plu estos tute la sama. La sugestianto estas nur gvidanto, instruanto pri sinsugestio, kaj li penas, por ke laŭeble la paciento baldaŭ ne plu bezonu lian helpon.

Jen, el mia propra spertado, kelkaj okazoj, inter multaj aliaj, en kiuj sinsugestio – kiel kutime helpata de alisugestio – atingis interesajn psikologiajn rezultatojn:

1. Knabo 11-jara. Intelektaj kaj moralaj mankoj kun korpaj bazoj. Malfruenco de la seksaj glandoj; troa kreskado (la knabo þajnas esti 13- aŭ 14-jara).

Intelekte oni precipe riproæas al li mankon de atento kaj de intereso por la lerneja laboro, kiu estas tute nesufiæa; morale, mankon de volforto kaj mensogemon.

De la unua sugestio la lerneja progreso aperas; la morala progreso iom pli malfrue. Post tri aŭ kvar monatoj, gepatroj kaj instruistoj estas tute kontentaj pri la miriga aliio de la knabo.

2. Viro 31-jara, profesoro. Senpacienco, intelekta laceco, laboro malfacila, kapa sangalfluon dum la laboro, sendormeco; dezirus krome forigi la kutimon fumadi.

Post du semajnoj, je la tria leciono, li jam laboras pli facile kaj ne plu sentas sangalfluon; li dormas pli bone. Post kvar monatoj æiuj malordoj malaperis. Li tute ne plu fumas.

3. Fraŭlino 39-jara, scienca doktorino. Malfacileco de l' intelekta laboro, memormankoj, afliktaj ideoj, maltrankvileco, incitebleco; sentas, ke þi estas malprave ema, suspekti

la intencojn de aliuloj. Provis vane la plej diversajn kuracilojn.

De la unuaj tagoj la laboro igas pli facila, la afliktaj ideoj pli maloftaj. De la dua semajno incitebleco malpliiĝas. Dum la dua monato la suspektemo siavice malprogresas. Fine de la dua monato, la stato estas æurilate bonega. Ankaŭ la dormo estas plibonigita. Ði povas eliri vespere, sen nerveksciteco dum la nokto nek laceco dum la sekvanta tago, kaj tio estas al þi tute nova.

Ni povus ankaŭ prezenti ekzemplojn, ce kiuj sinsugestio atingis ne nur psikologie, sed ankaŭ fiziologie gravajn rezultatojn. Kuracistoj pli kaj pli multnombre opinias; ke tiu metodo – plej ofte helpata de alisugestio – povas ludi interesan rolon eæ por la kuracado de organaj malsanoj. Plibonigante, pere de la nervoj, la korpajn funkciojn, æi kompreneble pere de la funkcioj efikas fine en la organoj. Øi povas ekzemple, plibonigante apetiton, dormon, k.t.p., multe helpi al la resanigo de tuberkulozuloj. Sed tiuj intereseĝaj faktoj kondukus nin eksteren de nia temo: Ni mencias ilin nur por montri la rimarkindan efikecon de la sinsugestia metodo.

Konkludo

Ĉiuj instruoj, metodoj kaj konsiloj, kiujn ni tie ĉi kolektis, ĥajnas nun eble iom ŝajnosaj. Tamen, se oni ilin pli precize konsideras, ne estas malfacile, ilin ordi, kaj malimplikigi el ili kelkajn ĉefajn principojn. Ni tuj konstatos, ke plurajn el tiuj principoj plimulto de la doktrinoj trafas, ĉiu en sia maniero.

1. Unu el la plej firmaj principoj rilatas al la leŭo pri kutimeco kaj la nepreco de **ekzercado**. Tiu ekzerco devas esti kiel eble plej konstanta kaj ĉiutaga. La hinda “Joga” tute fidus al la ĉiutaga ekzercado, senintermanke praktika. La stoikanoj ankaŭ konas la valoron de tiu hardigo de la volo. La streĝa organizado de la kristanaj monaĥaj reguloj elĉerpas sian forton el la sama leŭo pri kutimeco, kaj la kristanoj ne hontas paroli pri “pieco-ekzercoj”. Prave tiu principo estas unu el la plej ĥatataj de la modernaj aŭtoroj, kiuj skribas pri “voledukada”; la plej nova psikoterapio, sinsugestiado, konsilas ankaŭ konstante ĉiutagan praktikon.

2. La **racion**, kiun la antikva filozofio eble iom tro ekskluzive kultis, oni tamen ne malĥatu kiel ilon por nia memdisciplino.

Ĉi unue utilas al ni por akiri pravan *konon* pri ni mem kaj la aĥoj. Scii estas povi. “Ĉi konu cin mem” diras Sokrato – post Budho. Poste la stoikanoj instigas nin, klare tion koni, kio de ni dependas aŭ ne dependas, por ke ni konformigu niajn dezirojn al tiu kono, kaj ne deziru tion, kio estas malprudenta. Tial ekkompreno de la universala *nepreco*, de la nefleksebla interligo de la kaŭzoj kaj efikoj estas, laŭ la stoikanoj, fundamento de saŭeco. Kurioze estas konstati, ke en nia tempo Dubois apogas sur la sama principo de nepreco sian terapeŭtikan moralizadon. Same, la maksimumo “Ĉi konu cin mem” neniam estis pli ĥatata ol nun, post kiam la psikanalizo elmontris, kiom estas utile, esplori la plej sekr etajn refaldojn de nia subkonscio, por ke ni liberioŭ de la malklaraj fortoj, kiuj nin katenas.

Nia racio havas ankaŭ alian taskon en nia lukto kontraŭ ni mem. Ni povas konduki niajn rezonadojn laŭ racia persvadado, el kiu Dubois starigis terapeŭtikan sistemon, sed kies gravecon jam komprenis la stoikanoj, konsilante, ke ni senkompate analizu kaj redukte neniigu la objekton, pri kiu ni pasiigis malprave.

3. Sed la plej ekzercita volo, la plej hardita racio ne estas ĉiopovaj. Unu el la bonfaroj de Kristanismo estas, ke ĝi ekkonigis iliajn limojn. Tiujn limojn la nuna scienco pli ekzakte esploras, malkaĥante la subkonscion. Oni memoras, ke unu el la precipaj leŭoj de sinsugestio – la leŭo pri

kontraŭaganta klopodo – prezentas al ni okazojn, kie la volo ne nur estas senpova, sed eĉ efikas kontraŭ si mem.

El tiu nesufiĉeco de niaj konsciaj fortoj rezultas la nepreco de **disciplino de subkonscio**.

La subkonscio aperas al ni unue kiel *malhelpa*, kaj la unua tasko de psikanalizo estas, forigi tiun malhelpaĵon, ĉin pli bone konante, kaj venki ĉian sencesan kontraŭstaron al nia agado. Sed baldaŭ ni ekkonas la subkonscion ne nur kiel diablan, sed ankaŭ kiel bonan feon. Ĉi unuflanke instigas nin kulpi senpripense kelkajn maltrafojn kaj malententajn, sed ĉi aliflanke partoprenas en la elpensoj de la artisto aŭ sciencisto. Tiel la subkonscio aperas kiel *forto helpa* al nia konscio. Kaj ni demandas nin, kiel uzi tiun forton. Sugesto uzas ĉin, sinsugesto metas ĉin enmane al ĉiu. Fine al religiema spirito subkonscio povas aperi kiel enhavanta mistikajn fortojn, kaj preĝo nun ludos la saman rolon kiel ĉi tiu sinsugesto.

La komparo de sinsugesto kun preĝo estas neevitebla. Ambaŭ konsistas el ideo, kiu realiĝas post procezo nekognata de nia konscio; por ambaŭ oni konsilas al ni forlason de la volo kaj enpensigon. Kelkajn piajn spiritojn maltrankviligis tiu komparo, kiu sin altrudis al ili; oni eĉ skribis al mi pri tio, demandante: “Ĉu oni devas konsideri preĝon nur kiel alian formon de sinsugestio?” Mi respondis, ke el la scienca vidpunkto (t.e. vidpunkto de nura konstato) ambaŭ faktoj devas aperi kiel samspecaj, sed ne nepre identaj. Laŭ la religia vidpunkto, oni ĉiam rajtas akcepti la koncepton, kiu komparas subkonscion al serio de

geologiaj tavoloj; la supraĵaj tavoloj apartenus nur al la persona spirito, la mezaj al la homspeca, la profundaj al la kosma aŭ dia spirito. Laŭ tiu koncepto oni rajtus diri, ke sinsugestiado kaj preĝado estas vere samspecaj fenomenoj, sed okazas ne en la samaj tavoloj de la subkonscio.

4. Fako ĉiokaze nepridiskutebla estas la forto de la ideo. Ideo, kiu signiĝas en la spirito, estas kapabla, ekfunkciigi subkonscian forton kaj per tio realiĝi, dum ni ne scias kiel.

Koncentrigo estas la precipa procedo, kiu celas plifortigi ideon. Tiu vorto signifas iom specialan agon de la atento, kiu senklopode fiksiĝas per iuj taŭgaj ekzercoj. K. koncentrigo estis jam fundamenta en la “Joga”. Inter la modernuloj, Emerson estas la filozofa, kiu plej kernece esprimas sian fidon pri la koncentrigo kaj pri la forto de la ideo. Per ideo Kristana Scienco volas ĉion kuraci. Nova Penso pretendas iom simile, sed pli modere, kaj vulgarigas. la kuraĝigantan evangelion de Emerson. Fine sugestiado kaj sinsugestiado transportas tiun idedisciplinon sur la scienca kampon.

Koncerne la ekzercojn taŭgajn por plifaciligi koncentrigon de la spirito, la hindoj jam konis la fiksadon de la rigardo al brilpunkto. La katolika eklezio servigas en sia ceremoniaro la unutonajn stimuladojn de la sentiloj, unuone ripetatajn formulojn. Hodiaŭ la scienca hipnotismo siaflanke trafas similajn procedojn.

Koncerne la momentojn helpajn al koncentrigo, la opinioj ankaŭ kongruas. Pitagoro kaj stoikanoj konsilas

enpensioon tuj post vekioo; la kristanoj havas la matenan kaj vesperan preojojn; fine oni admonas, ke ni praktiku sinsugestion tuj post vekioo kaj ĥus antaŭ dormo. Oni povas tion klarigi, dirante, ke apudeco de dormo estas ankaŭ apudeco de subkonscio, kaj ke tiu æi devas æesti por akcepti la ideon, kiu øermos en øi.

5. Ekkonante la limojn de racio kaj volo, oni nepre petas ne nur pri la subkonscio, sed samtempe pri la **fortoj de l' koro**. Kristanismo korektigas Stoikismon per tiu peto pri la sento, kaj Déjerine volas korekti, je la sama direkto, la laŭracian persvadadon de Dubois. Psikanalizo ekkonas, ke nia forto devenas el niaj instinktoj. Fine, oni scias, ke emocio estas efikega helpo al æiu sugestio. La teorioj pri mensa kuracado kaj æiuj psikoterapioj neniam malþatis, inter aliaj, la senton de *konfido*.

Sed iu sento elmontriøas, laŭ la pli multaj doktrinoj, kiel la plej certa helpo al niaj forto kaj interna harmonio; øi estas altruisma sento, humaneco, amo. Øi aperas en la fundamentaj instruoj de l' Budhismo; øekzistas pli racia kaj flegma æe la stoikanoj, pli pasia æe la kristanoj. Eæ psikoterapio renkontas øin. Du skoloj, cetere tre discelantaj – persvadado kaj psikanalizo – kongruas tamen, ekkonante, ke nervmalsanulo øenerale suferas pro patologia egoismo, kaj ke kuracado necesigas altruisman edukadon: “Al la malnova Evangelio per nova vojo.”

* * *

Komence de mia studo, mi riproæis al multaj doktrinoj, ke ili proponis al ni celojn, sed ne provizis nin per la iloj por atingi tiujn celojn. Æu la konsiloj, kiujn ni tie æi kolektis, estas iom pli praktikaj kaj praktikeblaj ?

Mi opinias, ke jes. Oni tamen ne forgesu, ke ne æiu homo estas kapabla, tuj apliki tiujn konsilojn kaj tute liberigi sin per si mem. La patologiaj okazoj tion klare montras, kaj la psikoterapioj ne pretendas gvidi la malsanulojn sen interhelpo de specialisto. La etikoj male þajnas hodiaŭ al ni iom erari, neekkonante tiun patologian impotencon, kiun bonaj maksimumoj ne sukcesas venki.

Sed se ni pripensas pli precize, ni rimarkas, ke ankaŭ el tiu vidpunkto la diferenco inter etikoj kaj psikoterapioj estas tute ne absoluta. Verdire la grandaj religioj neniam malþatis la gravecon de gvidanto. Saøulo estas disøiplo de majstro, kristano havas direktanton. Persona efikeco, vivanta parolo vigligas per sia spirito la malvivan laŭvortecon de la maksimumoj. Aliflanke ni konstatas, ke la unuaj psikoterapioj evoluas direkte de iom-post-ioma forioo de la gvidanto, kiu celas igi la pacienton pli kaj pli memstara.

Du danøerojn oni devas timi. Dirante, ke æiu povas æion per si mem, oni riskas baldaŭ malkuraøigi kaj senesperigi la malsukcesantojn. Kontraŭe, pri skribante la nervajn malordojn kiel tute nedependajn de ni, kaj klarigante per ili la moralan malfortecon, oni instigas multajn personojn senkulpigi sin tro facile. La etikoj estus pravaj, ekkonante, laŭ la ekzemplo de la psikoterapioj, ke iuj patologiaj statoj grave kontraŭstaras al nia memregado, kaj ke utile estas, unue forigi tiujn baro,in. Sed aliflanke la psikoterapioj

estus pravaj, penetrigante pli kaj pli per etika idealo kaj memorante la vertojn de Foerster:

“Nobla koncepto pri la vivo detenas en latentata stato multajn neýrozajn temperamentojn, antaýgardante ilin de la malserenigantaj ekscitoj de kiu ajn kaprico.”

Æiu povas atingi multon per si mem. Sed kiu neniam eksentis bezonon, sin apogi æ gvidanto? Ni do havu nek la arogantecon, kredi nin nepekemaj, nek la malkuraøon, kiam ni pekis, senkulpigi nin tro indulge per niaj nervoj.

Aldono Ia

Internacia organiza¹o por studado kaj aplikado de psikagodio

La nuna homaro sentas certe intensan bezonon de iu *filozofio de la vivo*, de iu *arto de memdisciplino*, *apogioanta sur la scienco*. Tiu bezono klarigas, ke kelkaj psikoterapiaj metodoj, ekzemple psikanalizo kaj preeipe sinsugestio, fariøis tre rapide, dum la lastaj jaroj, modaj aferoj. Sed tia popola sukceso ne estas sendanøera: la propagando de tiuj metodoj per nekompetentuloj aý per æarlatanoj estas tiom pli timinda.

Tial estis fondata en Genève (1924) *Internacia Instituto por Psikagodio kaj Psikoterapio*, kies æfaj celoj estas:

- 1.** Kunigi kaj progresigi laýeble la seriozajn klopodojn kaj fidindajn esplorojn, kiuj okazas sur tiu kampo; studadi precipe la aplikajjn de psikologio al direktado de la vivo kaj al terapeýtiko.

- 2.** Helpi praktike la publikon en la aplikado de la taýgaj metodoj kaj øin atentigi pri nesciencaj kaj malhonestaj propagandoj.

3. Estigi ĉiam pli streĉan kunlaboradon inter edukistoj, pastroj, filozofoj unuflanke, kaj teknikistoj de psikologio kaj medicino aliflanke. Tiu necesega kunlaborado devas *okazi sur tute "homarana"* bazo, sen konsidero de naciaj, religiaj aŭ doktrinaj diferencoj.

La *patronanta komitato* de l' Instituto konsistas el: Dro med. Alf. Adler, Wien (Aŭstrujo), Dro med. P. Bjerre, Tumba (Svedujo), Prof. univ. H. Driesch, Leipzig (Germanujo), Prof. univ. Flügel, London (Anglujo), Prof. S. Freud, Wien (Aŭstrujo) Ŝ, Prof. P. Janet, Collège de France, Paris (Francujo), Prof. univ. C. O. Jung, Zürich (Svislando), Prof. univ. E. Rignano, Pavia-Milano (Italujo), eks-prof. univ. Wycheslavtzeff, Moskva (Ruslando).

La *gvidanta komitato*, kunsidanta en Genève (Svislando), konsistas el: Prof. F. Abauzit, Prof. C. Baudouin, S-ro M. Bedot, direktoro de la naturscienca muzeo, Dro med. P. Besse, Prof. P. Bovet, Dro med. E. Christin, Prof. E. Claparède, Dro med. A. Lestchinski, Dro med. G. Richard.

La *administracio* konsistas el: Prof. C. Baudouin, gvidanto, S-roj H. Mugnier, W. Touff, sekretarioj, F-ino Lorie, kasistino, kaj unu delegito, jare elektata, de l' gvidanta komitato.

Ĉirkaŭ la Instituto *grupiĝas Internacia Societo por Psikagogio kaj Psikoterapio*. Ĝi kunigas personojn, kiuj interesas je tiuj demandoj, bezonas konsilojn de la Instituto aŭ deziras ĉin mone helpi. (La Instituto vivas nur per bonvola helpado.)

La kotizaĵoj estas tiel fiksitaj: Por korespondanta membro minimume 5 svis. frankoj jare; por aktiva membro

minimume 10 svis. frankoj jare; por fondanta membro minimume 100 svis. frankoj unufoje.

La membroj ricevas monatan bultenon; ili estas rajtigitaj por senpaga aŭ favora eniro ĉe prelegoj kaj kursoj organizitaj de l' Instituto; favora prezo je la aĉeto de libroj eldonitaj de l' Instituto. Oni klopodas, por laŭeble respondi persone iliajn leterajn demandojn.

La Instituto kaj la Societo adoptis Esperanton kiel helplingvon por sia internacia korespondado.

Ni atentigas la samideanojn pri tiu interesa afero. Pro pliaj informoj, aliĉoj k.t.p., oni skribu al la Instituto, 3 *Taconnerie, Genève (Svislando)*.

Aldono IIa


Bibliografiaj notoj

- (1) **The Yoga-System of Patanjali**, translated from original Sanskrit by James Haughten Woods; eldonis Harvard University, Cambridge (Mass.), 1914, lib. I, § 1.
- (2) -, la sama verko, lib. III, § 1-3.
- (3) **Ananda Coomaraswamy, La Danse de Çiva**, trad. de l'anglais par Madeleine Rolland, préface de Romain Rolland, eld. Rieder, Paris, 1922, aap. II.
- (4) **The Yoga-System of Patanjali**, lib. I, § 34.
- (5) -, la sama verko, lib. II, § 49-51.
- (6) -, la sama verko, lib. II, § 63.
- (7) **Tolstoi, Journal intime** (1895-1900) trad. franç. par N. Rostowa et M. J. Debrit, eld. Jeheber, Genève, 1917.
- (8) **Bhagavad Gitâ**, II, 66.
- (9) **Mark-Aýrelo, Pensoj**, aap. XXVII, § 30
- (10) **Epiktetes, Lernolibro**, § 12.
- (11) **Mark-Aýrelo, verko citita**, aap. XIX, § 3.
- (12) -, la sama verko, cap. XIX, § 22.
- (13) -, la sama verko, cap. XX, § 5
- (14) **Fokilido, Maksimoj**, § 31.
- (15) **Mark-Aýrelo, verko citita**, aap. XVIII, § 5.
- (16) -, la sama verko, aap. XIX, § 4.
- (17) **Epikteto, verko citita**, § 9.
- (18) -, la sama verko, § 26.
- (19) -, la sama verko, § 10.
- (20) -, la sama verko, § 4.
- (21) **Mark-Aýrelo, verko citita**, aap. XXXV, § 1.
- (22) -, la sama verko, aap. XII, § 31.
- (23) -, la sama verko, aap. III, § 2.
- (24) -, la sama verko, aap. XII, § 21.
- (25) -, la sama verko, aap. XV, § 6-7.
- (26) **Alfred Fouillée, Histoire de la Philosophie**, eld. Delagrave, Paris, lib. I, aap. VII.
- (27) **Mark-Aürelo, verko citita**, aap. XXVI, § 6.
- (28) -, la sama verko, aap. XVIII, § 10.
- (29) -, la sama verko, aap. VII, § 20.
- (30) -, la sama verko, aap. XXXII, § 3.

- (31) **Evangelio, Johano**, IV, 14.
- (32) **Imitado de Jesuo-Kristo**, III, 1.
- (33) **Evangelio, Marko**, X, 43-44.
- (34) **Imitado de Jesuo-Kristo**, III, XXIII, 3.
- (35) **Calvin, Institution de la religion chrétienne**, trad. Ch. Icard, Brême 1713, lib. II, aap. III.
- (36) **Mrs. Eddy, Science and Health**, aap. X, Science of being.
- (37) -, la sama verko, aap. XIV, Recapitulation.
- (38) -, la sama verko, aap. I, Prayer.
- (39) -, la sama verko, aap. I, Prayer.
- (40) -, la sama verko, aap. I, Prayer.
- (41) -, la sama verko, aap. VI, Science, Theology, Medicine.
- (42) **R. W. Trine, Le Bien Suprême**, trad. franç., eld. Jeheber, Genève, 3a eld., 1917, aap. IV.
- (43) **Pierre Janet, L'automatisme psychologique**, 1889, 9a eld. – eld. Alcan, Paris, 1919.
- (44) **Dr. Grasset, L'hypnotisme et la suggestion**, 1903, 4a eld. – eld. Doin, Paris, 1916.
- (45) **Dr. Dubois, Les psychonévroses et leur traitement moral**, 1904, 3a eld. – eld. Masson, Paris, 1909.
- (46) -, la sama verko, p. 350.
- (47) **Dr. Roger Vittoz, Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral**, 2a eld. eld. Saillère, Paris, 1913.
- (48) **F. W. Foerster, L'Ecole et le caractère**, trad. Pierre Bovet, eld. Delachaux & Niestlé, Neuchâtel, 4a eld. – 1914, p. 21.
- (49) **Breuer & Freud, Studien über Hysterie**, Wien, 1895.
- (50) **Freud, Die Traumdeutung**, 1900, 4a eld. – eld. Deuticke, Wien, 1913.
- (51) **P. Bovet, La Psychanalyse et l'éducation** (*Esperanten tradukita: Psikanalizo kaj edukado*, eld. Delachaux & Niestlé, Neuchâtel, 1925).
- (52) **C. Baudouin, Etudes de Psychanalyse**, eld. Delachaux & Niestlé, Neuchâtel, 1922.
- (53) **Dr. Paul-Emile Lévy, L'éducation rationnelle de la volonté**, eld. Alcan, Paris, 1898.
- (54) **E. Coué, La Maîtrise de soi par l'autosuggestion consciente** (*Esperanten tradukita de J. Borel: La regado de si mem per konscia aýtosugesto*, *Esperanta Biblioteko Internacia*, No. 33, eld. Ellersiek & Borel, Berlin, 1924).
- (55) **C. Baudouin, Psychologie de la Suggestion**, eld. Delachaux & Niestlé, Neuchâtel, 1924.

Aldono IIIa

Teknika Terminaro

Esperante	France	Germane	Difino
alivojioo	dérivation	Ableitung	Okazas, kiam la instinkta energio sin deturnas de sia kutima celo al nova celo.
anestezio	anesthésie	Anästhesie, Unempfindlichkeit	Stato, en kiu la sentaĵoj ne aperas.
asociado (de la ideoj)	association	Assoziation, Verbindung	Elvokado de la ideoj kaj imagaj bildoj, unu per la alia, laŭ certaj psikologiaj leĵoj.
Budhismo	Buddhisme	Buddhismus	Religio de Budho.
enestanta 	immanent	immanent, innewohnend	Dio, laŭ iu teologia doktrino, estas “enestanta” de la kreitaĵoj, kaj ne ekstere de ili.
hipnoto	hypnose	Hypnose	Stato de dormo aŭ duondormo estigita per certaj teknikaj procedoj (atentfiksado k.t.p.)
hipnotigi	hypnotiser	hypnotisieren	Enkonduki personon al la hipnotan staton.
hipnotismo	hypnotisme	Hypnotismus	Doktrino pri hipnoto. Ne uzu erare la vorton “hipnotismon” anstataŭ “hipnoton”!
instinkto	instinct	Instinkt, Trieb	Teknike, biologia termino. Emo laŭ kiu besto respondas per certaj agoj al certaj stimuloj. Komparu kun la vorto tendenco.
Jansenanoj	Jansénistes	Jansenisten	Disaĵloj de Jansenius pri la teologia problemo de la Dia favoro.
koncentrigo	concentration	Konzentration, Sammlung	Fiksado de la atento al unu sola punkto aŭ unu sola ideo.
konscio	conscient, conscience	Bewußtsein	Parto de nia spirito, kiun ni mem konas per interna direkta percepto. Komparu kun la vorto <i>subkonscio</i>

Esperante	France	Germane	Difino
kontrakturo (strearigideco)	contracture	Kontraktur, L¶hmung, Starre	Stato, en kiu muskoloj restas senvole pli-malpli daŭre streaitaj.
malstreado	détente	Enstspannung	Stato, en kiu la muskoloj estas malstreaitaj, dum neniu klopodo aŭ volago okazas.
maltrafo	acté manqué	Fehlhandlung	Movo aŭ ago, kiu ne trafas la volitan celon, sed trafas erare kaj senvole alian celon, subkonscie deziritan (laŭ psikanalizo).
memsugestio (aŭtosugestio)	autosuggestion	Autosuggestion, Selbsteinflüsterung	Vidu: <i>sinsugestio</i> .
neŭrozo	névrose	Neurose, Nervenkrankheit	Funcia malordo de la nerva sistemo kun psikaj fenomenoj kaj parte psikaj kaŭzoj.
objekto	objet	Objekt, Gegenstand, Sache	Filozofia termino. Ĝio, kion la persono (subjekto) povas konsideri kiel alian, kaj al kiu la subjekto rilatas, aŭ efikanta en ŝi, aŭ efikata de ŝi.
paciento	patient	Patient, Kranker, Leidender	Persono, kiu ricevas kuracadon aŭ estas uzata por eksperimento.
psikagogio	psychagogie	Psychagogie, Psychagogik	Praktika scienco de la metodoj taŭgaj por “direkti la animon”, por atingi memdisciplinon. Estas por la homoj ĝenerale la sama kiel pedagogio por la infano.
psikanalizo	psychanalyse	Psychoanalyse, Seelenerforschung	Metodo estigita de Freud por esplori la subkonscion. Psikologia doktrino pri la tiel esplorita subkonscio.
procezo	processus	Prozeß, Entwicklung	Elvolviĝo de sinsekvantaj fenomenoj konsiderataj laŭ ilia kontinueco.
samseksemo	homosexualité	Homosexualität, Geschlechtlichkeit	Stato de persono, kiu sentas seksan inklinton al persono de la sama sekso.

Esperante	France	Germane	Difino
sinsugestio	autosuggestion	Autosuggestion, Selbsteinflüsterung	Sugestio kiun persono, kiu estigas en si mem.
sublimado	sublimation	Sublimierung, Lüftung	Psikanaliza termino. Alivojio, kiun oni rajtas konsideri kiel plibonion. Uzado de instinktaj kaj malmoralaj fortoj por moralaj celoj.
subjekto	sujet	Subjekt, Person	Filozofia termino. La persono mem konsiderata en sia kontraŭstaro al objekto kaj en sia rilato al ĉi.
subkonscio	subkonscient	Unterbewußtsein	Tuta de fenomenoj, kiuj havas ĉiujn ecojn de la konsciaj fenomenoj, escepte la konsciecon mem. Parto de nia spirito, kiun ni mem ne konas per interna senpera percepto. Oni diras ankaŭ nekonscio (inconscient, Unbewußtsein).
subpremo	refoulement	Verdrängung	Psikanaliza termino. Ago aŭ funkcio, laŭ kiu certaj psikologiaj faktoroj (ideoj sentoj k.t.p.) malagrablaj kaj precipe malmoralaj, malaperas aŭtomate el la konscio kaj estas forpuŝataj en la subkonscion.
sugesto	suggestion, insinuation	Anregung	Neteknika vorto. Ago, per kiu oni esprimas konsilon aŭ ideon ne aserte, sed tiamanere, ke la alia persono ĉi facile akceptu.
sugesti	suggérer	anregen	Estigi sugeston.
sugestio	suggestion	Suggestion	Teknika psikologia kaj medicina termino. Realigo de ideo pere de subkonscia procezo.
sugestii	suggérer, suggestionner	suggestieren, einflüsteren	Estigi sugestion ĉe la paciento.
tendenco	tendance	Tendenz, Trieb	Psikologia termino. Emo al certaj agoj, konsiderata kiel psikologia elmontra aŭ alivojio de iu instinkto.

Verkoj de la sama aŭtoro
en Esperanto

1. Originalaĵoj

Bapta Kanto

(Gazeto "Esperanto", Genève, 1925)

Du Formoj de Homaranismo,

La Bahaa movado kaj Esperanto, -- prelego ĉe la Bahaa
kunveno dum la 17a Universala Kongreso de Esperanto
(Gazeto "Esperanto", Genève, 1925).

Poemoj

(el kiuj kelkaj aperis en la gazetoj "Esperanto" kaj "S n- e
nacieca Revuo", Paris, 1918-1925).

2. Tradukaĵoj

Psikanalizo kaj Edukado,

de Prof. Pierre Bovet, tradukita en kunlaboro kun la
aŭtoro kaj Prof. Borsa kaj Maæernis. (Eldonis Delachaux
& Niestlé, Neuchâtel, Svislando, 1925).

La Semisto,

poemo de Viktor Hugo (Gazeto "Esperanto", Genève,
1918).