

Rola i znaczenie autosugestji w lecznictwie

Dotychczas w medycynie czynnik fizyczny grał jedyną i wyjątkową rolę. Lekarze brali chorego pod swoją opieką i leczyli go nie wymagając od niego współpracy, poza posłusznym przyjmowaniem lekarstw i stosowaniu się do przepisanej diety.

Obecnie poglądy odnośnie do leczenia chorób zmieniły się zasadniczo — wprowadzony został czynnik moralny, psychiczny. Nie tylko w chorobach nerwowych stara się oddziaływać psychicznie, ale jak powiedzieliśmy, stara się oddziaływać psychicznie, we wszystkich chorobach. Współpraca chorego w dziele jego zdrowienia jest nadzwyczajnie ważna, on może pomagać lekarzowi, lub przeciwnie utrudniać jego pracę, przez wewnętrzne ugosunkowanie się do swego stanu.

Nie tylko chęć wyleczenia się, ale optymizm pod tym względem podwaja siły moralne chorego i zbawiennie oddziałują na odporność organizmu, na jego reakcję wobec choroby na dobrą, asymilację przyjmowanych lekarstw. Jednym słowem do walki z chorobą staje lekarz, zaopatrzony w wiedzę techniczną — i sam pacjent, moralnie uzbrojony w optymistyczne przeświadczenie, że jest zdolny pokonać chorobę i że ją pokona. Ten sojusz sił fizycznych i psychicznych niezawodnie prowadzi do zwycięstwa.

UNIKAJMY PRZESADY

Niektórzy zapaleni zwolennicy metod psychicznych w leczeniu popadają w przesadę odrzucając zupełnie czynnik fizyczny. Poglądy te wynikają albo z religijnych doktryn jak to widzimy w nauce „Christian Science”, mającej olbrzymią liczbę zwolenników w Ameryce i pokazne rzesze wyznawców we wszystkich krajach europejskich; albo z czysto psychologicznych założeń, jak teoria Francuza, Coué, zbyt często i niesłusznie wysławiana.

Oczywiście, metoda psychiczna (czyli sugestja i autosugestia) nie może rozpuścić kamieni żółciowych, usunąć raka lub fibromu, zabić łasceńców, nie jest w stanie zastąpić lekarstwa lub operacji — ale w każdym z tych wypadków stanowi ona nadzwyczajnie energiczny czynnik leczniczy!

Jak wielkie znaczenie ma w chorobach — psychiczny stan chorego przekonamy się przeglądając sprawozdania lekarskie z leczenia dokonanych w szpitalach i odnoszących się do różnego rodzaju chorób. Pewna chora, po operacji wrzodu w żołądku, znajdowała się w wielkim niebezpieczeństwie z powodu silnego osłabienia, o transfuzji krwi nie mogło być mowy, nie była ona w owym czasie tak rozpowszechniona jak obecnie; trzeba było chorą podtrzymać moralnym czynnikiem.

Powiedziano jej więc, że syn znajdujący się zagranicą ma przyjechać za dwa dni i wleźć przy każdym omdleniu z osłabieniem przypominano coraz mniej, że liczbę godzin, które ją dzieliły od tej chwili! Tak moralnie podtrzymywana chora przeszła kryzys i wyzdrowiała.

Różdżkarstwo w medycynie

Tak zwane różdżkarstwo miało dotychczas prawo bytu, jeśli chodziło o poszukiwanie wody na gruncie, na których trudno było na nią trafić. Ktoby jednak pomyślał, że różdżkarstwo może znaleźć zastosowanie i w medycynie?

Różdżkarstwo jest pierścieniem lub zegarek, zawieszony na cienkim, jedwabnym sznureczku. Zegarek zawieszony na sznureczku zbliża się do ciała pacjenta i obserwuje ruchy zegarka. Specjalne poruszenia wskazują na niedomogi tych czy innych części organizmu.

Lekarz francuski, dr. Maynier, dość często stosuje tę dziwną i niezbadaną narazie jeszcze dokładnie przez wiedzę metodę. Oświadczył on, że jako lekarz jest przecież daleki od wiary we wszelkie czary i gusła, do jakich niektórzy zaliczają różdżkarstwo. Natomiast utrzymuje, że diagnozy otrzymane przez pomocy diagnozy różdżkarskiej, a więc przy uży-

WOLA CZY AUTOSUGESTJA?

W tej metodzie psychicznego leczenia istnieją dwa prądy: jeden polega na ćwiczeniu woli, we wnętrzu nakazu, drugi — na łagodnym działaniu perswazji, a właściwie na powolnym przeobrażaniu się przy pomocy sugestji, a nadewszystko autosugestji.

Cheąc, żeby te psychiczne czynniki owocnie działały w czasie choroby muszą być one stale przez nas rozwijane. Zwolennicy rozwoju woli każą przysięgając pewien tryb życia, zmuszając nas do łamania swoich przyzwyczajzeń, lenistwa, do wykonania pewnych ćwiczeń mających na celu posłuszeństwo refleksów na rozkaz przez wolę wydany.

Metoda ta daje dobre rezultaty — o ile natrafia na osobniki obdarzone wolą, osoby te rozwijając ją i ćwicząc dochodzą istotnie do bardzo dobrego opanowania swego organizmu, które staje się w ich rękach posłusznym narzędziem?

Albo co mają czynić osoby nie posiadające woli, mające słaby charakter, nie zdolne do długiego i regularnego wysiłku? Po pierwszych próbach zniechęcają się one i popadają w jeszcze większą i zgubną apatię, powtarzając sobie, że nie z nich nie będzie, że nie mają owej sprężyny życiowej, która popycha do czynu, zapewnia energię, siły fizyczne, zdrowie i odporność we wszystkich.

Osoby te pograżają się w pesymizm — realizują autosugestję — ale właśnie w niepożądanym, zgubnym dla nich kierunku, bo niszczą, w sobie te, ograniczone już przez naturę, siły wewnętrzne, podobnie jak pacjent, przekonany o swoim złym stanie zdrowia, stwarza podatny grunt dla rozwoju choroby.

JAK STOSOWAĆ AUTOSUGESTJĘ?

Autosugestia jest metodą nie odwołującą się do naszej woli, lecz — apelującą do naszego uczucia. Właśnie Emil Coué zauważył, że prawie zawsze u naturalnych ludzi wola i uczucie stają się do walki — uczucie bierze górę. Zamiast więc zmuszać siebie za pomocą nakazów woli — do usunięcia takiej lub innej dolegliwości, do zmiany swego charakteru, zdobywania, na przykład, cierpliwości, pewności siebie, dla zwalczania bezsenności i t. d. powinniśmy wieczorem przed zaśnięciem i zrana, po obudzeniu, kiedy władze świadome są niejako mniej czynne, a podświadome czujniejsze, powtarzać na wprost, zamiast siebie, że chcemy uwierzyć i co po pewnym czasie stanie się dla nas rzeczywistością. Ćwiczenie polega na powtarzaniu 20 razy spokojnie, bez pośpiechu, z ufnością jakiegoś twierdzenia, które przenikające do podświadomości opłynie ją i narzuci się po pewnym czasie naszej świadomości. Przeobrażenie nasze będzie zatem dokonane.

Jeżeli codziennie powtarzamy sobie, że jesteśmy zdrowi, sprawni, że organizm nasz funkcjonuje doskonale, a w ciągu dnia doznamy uczucia osłabienia, bólu głowy, zawrotu i t. d. właśnie w tej chwili powtórzymy sobie pocieszające

ci np. zegarka, dają wyniki oczekiwane i że diagnoza taka posiada zazwyczaj ścisłość wprost matematyczną.

Przyjrzyjmy się przebiegowi takiego badania. Przedewszystkiem dokonujemy jest badanie drogą zwykłą — mierzenie ciśnienia krwi, uderzeń pulsu, temperatury i t. p., następnie występujemy na widownię zegarek. Lekarz trzyma zawieszony na sznureczku zegarek w prawej ręce, a wskazujący palec lewej ręki, który odgrywa w tym wypadku rolę anteny — kieruje kolejno do różnych organów: płuca, żołądka, wątroby i t. d. W pewnym momencie badający czuje lekkie jakby drgnienie — zegarek zaczyna się poruszać. Jeśli badany organ jest zdrowy, poruszenia zegarka przybierają zdecydowanie kierunku kolistego, jeśli natomiast organ jest chory — poruszenia są nieregularne, nierówne i niepokojne.

twierdzenie: Jestem zdrow, nie mi nie jest, nie mam w sobie żadnej choroby” i przybierzemy postawę spokojną i pewną; osłabienie ustępować powinno. Podobnie postępować należy w chorobie i odnośnie do wszystkich wewnętrznych stanów, które chcemy zdołać lub których chcemy się pozbyć.

Dr. H. Lazs.

Człowiek rozdwojony

Niesamowite zjawiska nadprzyrodzone

Słyszysz się nieraz o przedziwnych zjawiskach, przekraczających granice zjawisk, które objąć możemy umysłem. Do tych zjawisk należą niesamowite objawy rozdwojenia. Polega to na tem, że zostaje stwierdzona obecność jednej i tej samej osoby — jednocześnie w dwóch różnych, oddalonych od siebie nieraz na olbrzymich przestrzeniach miejscach.

Zjawiskami temi zajmowali się niejednokrotnie lekarze i ludzie poświęcający się badaniu wiedzy okultystycznej — nikt jednak nie zdołał, jak dotychczas, zbadać tego niesamowitego zjawiska. Ustalono tylko, że w tak fenomenalnych wypadkach istnieją dwie możliwości — albo człowiek ule-

gający rozdwojeniu, widzi swego własnego sobowtóra jako zjawisko, jako wizję — lub też w niektórych wypadkach — następuje jakby przedziwne rozszczepienie i człowiek, oddalając się np. z pokoju — widzi swe własne ciało, spoczywające na łóżku, pograżone we śnie.

Przykładów tego rodzaju niepojętych wypadków jest bardzo wiele. Słynny pisarz francuski Maupassant opowiadał, że pewnego razu, kiedy wszedł do swego gabinetu, z przerażeniem zobaczył samego siebie, siedzącego przy biurku. Kiedy w najwyższym lęku pobiegł po swych przyjaciół — i wrócił po chwili — hotel był już pusty i niesamowitego sobowtóra już nie było.

Uczony francuski C. Richet, w książce, poświęconej zjawiskom nadprzyrodzonym, cytując inny przykład. A mianowicie pewien oficer niemiecki, kiedy obudził się w nocy, spostrzegł z niepomierzonym zdumieniem, że widzi siebie samego leżącego w łóżku, podczas kiedy on sam przechadzał się po pokoju. Następnie, pozostawiając jedno swoje „ja” leżące, przeszedł do innego pokoju i usiłował czytać, ale nie mógł przewracać kartek książki. Po chwili spotkał swego kolegę, ale mimo że usiłował mówić do niego — kolega nie widział go zupełnie. Wreszcie oficer powrócił do swego pokoju, gdzie, jak się okazało, ordynans usiłował obudzić go potrząsając za ramię, leżące na łóżku ciała.

Fakt rozdwojenia może być także doprowadzony do skutku przy olbrzymim wysiłku woli. W angielskim dziele „Zjawy ludzi żyjących” przytoczony jest wypadek kiedy pewien młody człowiek, nazwiskiem C. Godfrey, po przeczytaniu interesującego dzieła o zjawiskach wywołanych przez silną wolę — postanowił dokonać podobnego doświadczenia. Wieczorem o g. 11, skierował cały swój wysiłek woli i całą wyobraźnię — w jednym kierunku — a mianowicie pragnął ukazać się w nocy pewnej pięknej damie, która go bardzo interesowała.

Ten jego wysiłek myślowy trwał około 8 minut, poczem poczuł się znudzony i senny — aż wreszcie zasnął. Nazajutrz — duma która była obiektem tego eksperymentu, opowiedziała przyjaciółm, że ubiegłej nocy obudził się nagle z uczuciem, że ktoś znajduje się w jej pokoju. Jednocześnie usłyszała szmer. Jakaś nieprzyparta wola zmusiła ją do tego, aby wyszła ze swego pokoju i poszła do innego. Tymczasem sobie ten niepokój w ten sposób, że poprosiła żle się czuła i musi zażyć jakiś środek nasenny. Ale jakież było jej zdumienie, kiedy przechodząc przez pokój rzuciła okiem na okno przy którym spostrzegła stojącego swego znajomego owego młodego człowieka.

Inny niemniej dziwny wypadek opisuje uczony francuski d'Assier. Opowiada o fakcie, kiedy pewnemu emigrantowi francuskiemu podczas podróży do Rio de Janeiro zachorowała ciężko żona. W pewnym momencie kobieta straciła zupełnie przytomność, a kiedy ją odzyskała oświadczyła swemu mężowi, że wie że za chwilę umrze, ale żeby był jednak dobrej myśli, gdyż nie zginie w Rio, albowiem ona postarała się o to aby zajął się nim jeden z rodaków.

Mąż wziął te słowa za majaczenie chorej. Żona jego jednak zmarła, a kiedy emigrant wyładował i stał w porcie trzymając na ręku córeczkę, podszedł do niego jakiś mężczyzna. Był to dawny jego przyjaciel, który opowiedział mu niesamowitą historję. A mianowicie, kiedy pewnego wieczoru stał na progu swego domu, zobaczył wśród tłumu przechodniów żonę swego przyjaciela, bardzo bladą i zapłakaną, trzymającą na ręku ich córeczkę. Zawołał na nią, — ale znikła. I kiedy właśnie przyszedł do portu, przedewszystkiem spostrzegł małą dziewczynkę na ręku swego przyjaciela, i uderzyło go niezwykle podobieństwo małej do widzianej na ręku kobiety. Podszedł więc spieszenie i dopiero wtedy poznał swego przyjaciela.

Dziwy klimatu w Ameryce

Mrozy i zawieje na szerokości Sycylii

Utarło się przekonanie, że St. Zjedn. znajdują się w strefie umiarkowanej ciepłej. Czytamy często dziwy o Florydzie, spodymy niekiedy kalifornijskie owoce, nie ustępujące w niczem najwybredniejszym owocom południowym; wiemy wreszcie, że St. Zjednoczone wywożą w znacznej ilości bawełnę, którą u siebie hodują.

Wszystkie te punkty, a więc Floryda, Kalifornia, czy stan bawelny — Louisiana — są bardzo, znacznie lub przynajmniej dość od siebie oddalone, co właśnie wytworzyło w Europie opinię, iż St. Zjednoczone są na całym obszarze krajem raczej ciepłym, do strefy umiarkowanej u nas mało podobnym.

I rzeczywiście, sąd ten ma swoje oparcie w położeniu geograficznym kraju, którego najbardziej południowy punkt, cypel Florydy, zahacza niemal o zwrotnik Raka, czyli leży na poziomie Egiptu środkowego i zatoki Perskiej; natomiast granica północna przebiega przez 49 st. szerokości geograficznej, to znaczy mniej więcej na tej samej szerokości, na której leży Paryż, Praga, Lwów.

Zdawałoby się, że w takich warunkach geograficznych powinien to być kraj, który nie wie, co śnieg, mróz, lód, wogóle surowa zima. A tymczasem mała tylko połacie St. Zjednoczonych, mianowicie zachodnie stany Washington i Oregon oraz Kalifornia mogą się pochłaniać takim łagodnym klimatem.

Lato bywa tam umiarkowanie gorące, a zima jest prawie nieznaną. Natomiast reszta kraju, a połać to przecie wielką, zajmująca niemal całą powierzchnię Stanów, jest obszarem wielkich przeciwności. W jakiegokolwiek miejscu się tam szerokości, lato jest zawsze dokuczliwie przez swój żar. Nawet w daleko na północ wysuniętym New Yorku podczas letnich upałów ludność opuszcza domostwa, spędza czas na wybrzeżu, nocuje na dachach, a władze miejskie pozwalają wielkim masom rozkładać się do snu na plantacjach i w ogrodach.

To samo gorąco dokucza i w innych ośrodkach, a więc w Chicago, Denver, Saint-Louis, nie mówiąc już o wysuniętym daleko na południe Nowym Orleanie, ośrodku handlu bawełną.

Albo jeszcze bardziej charakterystyczną cechą klimatu St. Zjednoczonych są niezwykle mrozy, sroczące się po całym niemal kraju przez długie miesiące zimy. Na całym obszarze notowane są zimą wyjątkowo niskie temperatury. Przy ogólnej liczbie 120 stacji meteorologicznych w St. Zjednoczonych tylko dwie wykazują temperaturę przeciętną zimy powyżej 0. Gdy jednak tę granicę przekroczyliśmy w kierunku północnym, temperatura szybko spada poniżej 0. Zaczyna się to już od miasta Saint-Louis, znanego z działalności Lindbergha, a leżącego na tej samej mniej więcej szerokości, co stolica Sycylii — Palermo. Już w Bostonie przeciętna temperatura

zimy wynosi — 2 stop., w Chicago — 4 stop., a w Saint Paul nawet — 10 stop.

Wszystko to jednak są tylko dane przeciętne za całą zimę, stąd też nie można sobie na ich podstawie wyrobić pojęcia o niezwykłej surowości temperatur w St. Zjednoczonych. W takim np. Denver, które jest położone na szerokości Lizbony czy Neapolu, temperatura spada niekiedy do 33 stop., a w mieście Yellowstone, położonym na tej samej szerokości, co Wenecja lub Białogrod, spadek temperatury jest rekordowy; wynosi ona tam niekiedy — 45 stopni.

Coprawda, ten ostatni punkt znajduje się w górach, ale nawet położone w szeregach równin Chicago, znajdujące się w dodatku nad wielkim jeziorem, na tej samej szerokości, co włoska Ancona lub stolica Bułgarii, Sofia, notuje nieraz temperaturę 29 stopni poniżej zera.

W New Yorku termometr zimą często wskazuje — 21 stopni, a Galvestone, znane nie tylko Europejczykom, ale Europejkom ze światowych konkursów piękności, a leżące mniej więcej na szerokości Kairu, nieraz notuje 12 stopni mrozu! Oczywiście, podane tu temperatury nie są zjawiskiem codziennym zimy, ale nie stanowią też objawów wyjątkowych, bo też wogóle, w normalnych warunkach, zima jest zawsze surowa w St. Zjednoczonych.

Zimą więc tam stale wiatry północne i wschodnie, a więc kontynentalne, które powodują bardzo nieraz gwałtowny spadek temperatury. W ciągu jednego tylko dnia w tak na południe wysuniętym mieście, jak Nowy Orlean, temperatura pod wpływem wiatru spada o 20 stopni. Te wiatry — to wielkie zawieje śnieżne, dmące z niebywałą szybkością i sprowadzające prawdziwe huragany lodowatego powietrza.

Podczas takich zawiei na ulicach New Yorku samochody nieraz więcej, niż do połowy wysokości, zasypane są śniegiem, a

gdy kogoś zaskoczy taka śnieżna burza w drodze, może zginąć z zima, bo poruszać się nie jest w stanie, zasypany niemal całkowicie białym całunem. W miastach tramwaje stoją, śnieg przed domami sięga nieraz do połowy okiem parteru. Pociągi są unieruchomione, a plugi odśnieżne nie sąsiadają tam nieporównanie silniejsze, niż w Europie, maszyny, bo inaczej nie dałyby sobie rady z prawdziwymi tunelami, które przekopywać muszą po zawiei nad torami kolejowymi.

Uczni niejednokrotnie zastanawiali się nad sprawą tych dokuczliwych zimy amerykańskich. Nie mogli oni pojąć, dlaczego to na szerokości Portugalii, Sycylii czy Grecji mogą mieć miejsce mrozy tak wielkie, jak w Szwecji, czy Rosji, połączone w dodatku z zawiejami. Ich pierwsze wyjaśnienie tej sprawy brzmiało, że w Europie jest, przynajmniej na zachodzie, o wiele cieplej, bo ogrzewa ją ciepły prąd Golsztröm.

Albo jest inna jeszcze, istotniejsza przyczyna, a mianowicie. że St. Zjedn. z przyczyn natury kosmicznej, leżą w strefie wiatrów, które właśnie powodują surowość klimatu. Okazuje się, że podczas obracania się ziemi wszystkie prądy atmosferyczne półkuli północnej kierowane są naprawo, to samo ma miejsce z wiatrami, powstającymi nad Atlantykami: łagodne i wilgotne kierują się one ku Europie i łagodzą jej zime.

Natomiast St. Zjednoczone są wymiatane poprostu, przez wiatry kontynentalne, bardzo zimne i suche, a tworzące się w górach Skalistych. Wieją one ku wschodowi, po całej niemal szerokości St. Zjednoczonych. W dodatku góry tak są zorientowane, że nie stanowią żadnej zapory przeciwko wiałom od bieguna, które są częste, natomiast do rzadkich zjawisk należy w St. Zjednoczonych wiatr od Atlantyku.

Oto jak należy tłumaczyć dziwy amerykańskiego klimatu.

J. W.

Ulewa na żądanie

Susza jest jedną z plag, gnębiących ludzkość. W niektórych krajach dający się dotkliwie odczuwać brak deszczów powoduje pogorszenie urodzajów, a często prowadzi do klęski głodu. Ale przy dzisiejszym postępie wiedzy, jak się okazuje, znajduje się nawet sposób i na biblijne klęski.

Wynalazca Bernard Dubos przedstawił na posiedzeniu Akademii Nauk w Paryżu niezwykle projekt. Mianowicie, wpadł na pomysł skonstruowania przyrządu, który wytwarzałby deszcz — ba, nawet ulewę na dużych obszarach.

Pomysł swój opiera na następujących zasadach. Jak wiadomo, warstwy powietrza, znajdujące się blisko ziemi, nagrzewają się z łatwością, wskutek kontaktu z nagrzany przez słońce gruntem. Pomysł polega na odprowadzeniu tych ogrzanych warstw na duże wysokości, gdzie uległyby one oziębieniu i skropliły się, dając rześzysty deszcz. Realizowanie takiego deszczu na zamówienie byłoby

było możliwe przy pomocy specjalnie zbudowanej olbrzymiej trąby, która byłaby czemś w rodzaju trąby powietrznej.

Inż. Dubos proponuje Akademii, aby udzieliła swego poparcia w zrealizowaniu tego wynalazku. Zamierza on wzniesić taką miniaturę tuby na terenie wielkiej wystawy paryskiej w r. 1937. Tubą ta mierzyłaby 600 metrów wysokości. Do tej tuby, która u dołu jest względnie wąska, a zaś rozszerza się stopniowo ku górze i u otworu średnica jej mierzyłaby 140 m., dostawaloby się od dołu, dzięki specjalnej maszynierii, powietrze ogrzane, które następnie dzięki działaniu motoru rotacyjnego byłoby wyrzucane górnym otworem. Na tej wysokości ulegałoby już skropleniu.

Według obliczeń inż. Dubos, tuba taka może wciągnąć, po dwunastu godzinach nasłonecznienia, przeszło 27 tysięcy metrów sześciennych powietrza. A ponieważ w mejrze sześciennym powietrza znajduje się około 5 gramów wody, przeto przy zastosowaniu wynalazku należy oczekiwać ulewy, w postaci 700 tysięcy tonn wody.

Tak więc można będzie mieć na zawołanie rześzysty deszcz. Zapewniają jest prztem rewelacyjna szybkość realizacji takiego deszczu na zawołanie, albowiem już po upływie pół dnia cudowna tuba będzie mogła sprawić, że nad miastem, czy nad tęskniącymi do deszczu polami — zawisnie solidna warstwa deszczowych chmur.

NAGŁA DEPEZA!... PILNA SPRAWA!...

SPOZNIENIE GROZI CI KLOPOTEM,

LECZ SZYBKRO MIJA TWA OBAWA.

GDYŻ WIESZ, ŻE ZDĄŻYSZ S A M O L O T E M.

