

90287 |  | Émile Coué | **AUTO-SUGESTÃO CONSCIENTE** | 

PSI

*Émile Coué*

# O Domínio de si Mesmo Pela Auto-Sugestão Consciente

*O subconsciente e seus poderes  
ocultos revelados através das  
idéias de Coué*

*"Cada dia em todos os sentidos vou ficando  
sempre melhor"*



 EDIÇÃO 90287

90287

Émile Coué

AUTO-SUGESTÃO CONSCIENTE

1

PSI

Émile Coué

# O Domínio de si Mesmo Pela Auto-Sugestão Consciente

*O subconsciente e seus poderes  
ocultos revelados através das  
idéias de Coué*

*"Cada dia em todos os sentidos vou ficando  
sempre melhor"*



EDIÇÃO: 90287

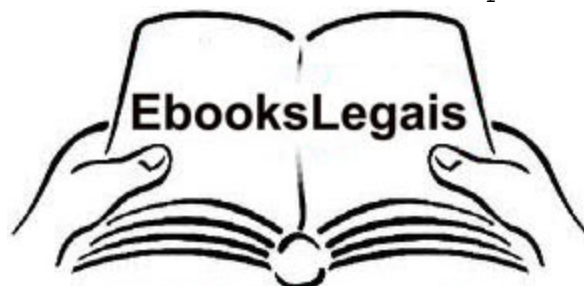
**O DOMÍNIO DE SI MESMO**

Emile Coué



Esta obra encontra-se, no Brasil, em domínio público, conforme art. 41 da Lei federal n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

*Revisado e reformatado por:*



Compartilhando o amor à leitura  
[ebookslegais.wordpress.com](http://ebookslegais.wordpress.com)

## ÍNDICE

O domínio de si mesmo  
O ser consciente e o inconsciente  
Vontade e imaginação  
Sugestão e autossugestão  
Emprego da autossugestão  
Como ensinar ao paciente a autossugestionar-se  
Modo de fazer a sugestão consciente  
Como se deve praticar a autossugestão consciente  
Superioridade do método  
Ação da sugestão  
Emprego da autossugestão na cura das afecções morais e das  
taras inatas ou adquiridas  
O que digo  
A autossugestão é um instrumento perigoso  
O medicamento é um maravilhoso veículo de sugestão  
A imaginação, a primeira faculdade do homem  
Como se deve praticar a autossugestão consciente

## O domínio de si mesmo

A sugestão, ou antes a autossugestão, é um assunto completamente novo e ao mesmo tempo tão antigo quanto o mundo.

É um assunto novo porque, até hoje, foi mal estudado e, por conseguinte, não muito conhecido; é antigo, por datar da aparição do homem na terra. De fato, a autossugestão é um instrumento que nasce conosco, e este instrumento, ou melhor esta força, é dotada de um poder *inaudito*, *incalculável*, que, conforme as circunstâncias, produz os melhores ou os piores efeitos. O conhecimento desta força é útil a cada um de nós e, particularmente, é indispensável aos médicos, aos magistrados, aos advogados e aos educadores da mocidade.

Logo que a sabemos pôr em prática, de uma maneira *consciente*, devemos evitar, em primeiro lugar, provocar nos outros as autossugestões malignas, cujas consequências podem ser desastrosas; depois provocamos, *conscientemente*, as autossugestões benignas, que levam a saúde moral aos que sofrem de nevrose, aos desencaminhados, vítimas inconscientes de autossugestões anteriores, e que conduzem ao bom caminho os espíritos com tendência a seguirem o mal.

## O ser consciente e o inconsciente

Para bem compreender os fenômenos da sugestão, ou, mais acertadamente, da autossugestão, é preciso saber que há em nós dois indivíduos completamente distintos um do outro. Ambos são inteligentes, mas enquanto um é consciente, o outro é inconsciente. É a razão pela qual a sua existência, geralmente, passa despercebida.

Entretanto, esta existência pode ser facilmente constatada, desde que se tenha o trabalho de examinar certos fenômenos que sobre eles se queira reflectir bem, por alguns instantes. Exemplifiquemos: Todos sabem o que é sonambulismo e que o sonâmbulo levantando-se à noite, *sem estar acordado*, sai do quarto depois de mudar ou não a roupa, desce as escadas, atravessa corredores e, após ter praticado certos atos ou terminado certo serviço, volta ao seu dormitório e deita-se novamente. No dia seguinte, demonstra a maior das admirações por encontrar feito um trabalho, que, na véspera, deixara por acabar.

Entretanto, foi ele quem o fez, se bem que o não saiba. A que força obedeceu o seu corpo, senão a uma força inconsciente, ao seu ser inconsciente ?

Consideremos, agora, o caso muito frequente, de um infeliz alcoólico atacado de *delirium tremens*. Como que tomado de um acesso de loucura, ele se apodera de uma arma qualquer, uma faca, um martelo, um machado, e fere, fere furiosamente aqueles que têm a infelicidade de se lhe acharem perto.

Depois de passado o acesso, o indivíduo recobra os sentidos e contempla, horrorizado, a cena de sangue que a sua vista oferece, ignorando ter sido ele mesmo o seu autor. Ainda neste caso, não foi o inconsciente que conduziu esse desgraçado ?

Se compararmos o ser consciente ao ser inconsciente, constatamos que, enquanto o consciente é frequentemente dotado de uma memória muito falha, o inconsciente é, ao contrário, provido de uma memória maravilhosa, impecável, que guarda, sem o sabermos, os menores acontecimentos, os mais insignificantes factos de nossas vidas.

E, como é ele quem preside o funcionamento de todos os nossos órgãos, por intermédio do cérebro, dá-se um facto, que decerto parecerá paradoxal: se ele julgar que esse ou aquele

órgão funciona bem ou mal, ou julgar que sentimos esta ou aquela impressão, este ou aquele órgão, de fato, funciona bem ou mal, ou então, nos sentimos com esta ou aquela impressão.

O inconsciente não preside somente as funções do nosso organismo, preside também o acabamento de *todas as nossas ações, quaisquer que sejam elas.*

A ele é que chamamos imaginação, e é quem, ao contrário do que se admite, nos faz *sempre* agir, mesmo e *sobretudo* contra a nossa *vontade*, desde que haja antagonismo entre essas duas forças.

## Vontade e imaginação

Se abrirmos um dicionário e procurarmos saber o significado da palavra *vontade*, encontraremos esta definição: "Faculdade de praticar ou não, livremente, algum ato". Aceitaremos esta definição como verdadeira, irrepreensível. Mas não pode haver maior engano, pois esta vontade que reivindicamos com tanta altivez, cede sempre o passo à imaginação. É uma regra *absoluta* que não padece exceção alguma.

"Blasfêmia! Paradoxo!" - bradarão. De forma alguma. "Verdade, pura verdade", lhes responderei.

E, para se convencerem, abram os olhos, olhem em torno de si e saibam compreender aquilo que veem. Hão de ver, então, que o que lhes digo não é uma teoria aérea, produzida por um cérebro doente, mas a simples expressão daquilo que realmente é.

Suponhamos que há no solo um tábua de 10 metros de comprimento por 25 centímetros de largura. Está claro que todo mundo é capaz de ir de uma ponta a outra dessa tábua, sem pôr o pé fora dela.

Mudemos porém, as condições da experiência e façamos de conta que essa tábua está colocada à altura das torres de uma catedral. Quem terá, então a coragem de avançar um metro apenas, nessa estreita passagem? São os senhores que me leem? Não, sem dúvida. Antes de derem dois passos, começarão a tremer e, *apesar de todos os esforços de vontade*, fatalmente cairão ao solo.

Observem que os senhores têm *boa vontade* de avançar; se *imaginam* que o *não podem*, ficam na impossibilidade *absoluta* de fazê-lo.

Se os pedreiros, os carpinteiros são capazes de executar esse ato, é porque eles imaginam que o podem fazer.

A vertigem só é causada pela imagem que se nos afigura de que vamos cair; essa imagem se transforma imediatamente em ato, *apesar de todos os nossos esforços de vontade*, tanto mais depressa quanto mais violentos são esse esforços.

Consideremos uma pessoa atacada de insônia. Se ela não faz esforços para dormir, ficará sossegada no leito. Se, ao contrário, *quer* dormir, quanto mais se esforça mais agitada fica.

Não sei se observaram que, quanto mais a gente procura se lembrar do nome de uma pessoa, que se julga ter esquecido, mais ele foge à lembrança, até o momento em que, mudando-se no espírito a ideia de "não me lembro" pela de "já me lembro", o nome nos vem naturalmente sem o menor esforço.

Aqueles que andam de bicicleta se recordam de que, quando aprendiam a andar nessa máquina, iam pela estrada, segurando-se no guidão, na persuasão de que iriam cair. De repente, enxergando no meio do caminho um cavalo ou, mesmo simplesmente uma pedra, procuravam evitar o obstáculo; porém, quanto mais esforços faziam, mais iam em direção a ele.

A quem não aconteceu dar uma gargalhada, uma risada que estalava tanto mais impetuosamente quanto maiores eram os esforços que faziam para a conter ?

Qual era o estado de espírito de cada um, nestas várias circunstâncias ? Eu não *quero* cair, mas não *posso* impedi-lo; *quero* dormir, mas não *posso*; *quero* lembrar o nome da senhora *Tal*, mas não *posso*; *quero* evitar o obstáculo, mas não *posso*; *quero* conter a minha risada, mas não *posso*.

Como se vê, em cada um desses conflitos é sempre a *imaginação* que sobrepuja a *vontade*, sem exceção alguma.

Seguindo a mesma ordem de ideias, não vemos um comandante que se precipita para diante, à frente das suas tropas, e os seus subordinados acompanhá-lo, ao passo que o grito: "salve-se quem puder" determina, quase fatalmente, uma derrota ? Por que ? Por isto que, no primeiro caso, os homens se persuadem de que devem marchar para a frente, e, no segundo, *supõem* que estão vencidos e que é preciso fugir para escapar à morte.

Panurge não ignorava o *contágio* do exemplo, isto é, a ação da *imaginação*, quando, para vingar-se de um negociante com quem viajava, comprava o seu maior carneiro e o atirava ao mar, convencido, de antemão, de que a carneirada toda o acompanharia, o que, aliás, aconteceu.

Nós, homens, parecemo-nos mais ou menos com os dessa raça lanígera e, a contragosto, seguimos irresistivelmente o exemplo alheio *pensando* que não podemos fazer de outro modo.

Poderia citar outros mil exemplos, mas receio que uma enumeração dessa ordem se torne enfadonha. Entretanto, não posso deixar em silêncio um fato que põe em evidência o poder enorme da *imaginação*, ou por outra, do *inconsciente* na sua luta contra a *vontade*.

Há ébrios que bem quereriam não mais beber, mas não podem abster-se da bebida alcoólica. Indaguem deles, e responderão, com toda a sinceridade, que desejariam ser abstêmios, que lhes aborrece a bebida, mas que são irresistivelmente impelidos a beber, apesar de sua *vontade*, apesar de saberem o mal que isso lhes faz...

Assim, também, certos criminosos cometem crimes , *contra a vontade*, e quando se pergunta por que agiram dessa maneira, respondem: "Não pude conter-me, aquilo me dava ímpetos, era mais forte do que eu".

O ébrio e o criminoso dizem a verdade; eles são forçados a fazer o que fazem, pela simples razão de cuidarem que não se podem conter.

Destarte, nós que somos orgulhosos da nossa vontade, que acreditamos fazer, livremente, aquilo que fazemos, não passamos, na realidade de pobres bonecos, dos quais a nossa imaginação empunha todos os fios. Não deixaremos de ser esses bonecos, enquanto não a soubermos dirigir.

## Sugestão e autossugestão

De acordo com o que precede, pudemos comparar a imaginação a uma correnteza que arrasta, fatalmente, o desgraçado que se deixa apanhar por ela, malgrado sua vontade de alcançar a margem. Esta correnteza parece invencível; todavia a pessoa sabendo fazê-lo, a desviará do seu curso, conduzi-la-á a uma usina e aí transformará a sua força em movimento, em calor, em eletricidade

Se esta comparação não lhes parece suficiente, comparemos a imaginação a um cavalo selvagem que não tem cabresto, nem rédea. Que pode fazer o cavaleiro que o monta, senão deixar-se levar aonde o cavalo o quiser conduzir ? E, se o cavalo se enfurece, como muitas vezes sucede, é num fosso que vai terminar a corrida. Se o cavaleiro põe a rédea nesse cavalo, os papéis mudam. Não é mais ele que vai aonde o cavalo quer, e sim o cavalo que segue o caminho que o cavaleiro deseja.

Agora, que já explicamos a força enorme do ser inconsciente ou imaginativo, vou lhes mostrar que este ser, considerado como indomável, pode ser tão facilmente domado quanto uma correnteza ou um cavalo selvagem.

Mas, antes de prosseguir, é necessário definir, cuidadosamente, duas palavras frequentemente empregadas sem que sejam bem compreendidas. São as palavras *sugestão* e *autossugestão*.

O que é, então, a sugestão ? Pode-se defini-la: "a ação de impor uma ideia ao cérebro de outra pessoa". Esta ação existe, realmente ?

Propriamente falando, não. A sugestão, com efeito, por si mesma, não existe, ela não existe e não pode existir senão sob a condição *sine qua non* de se transformar, no indivíduo, em autossugestão. E esta palavra assim se define: "implantação de uma ideia em si mesmo por si mesmo". Podem sugerir alguma coisa a alguém; se o inconsciente deste não aceitou esta sugestão, se ele não a digeriu, por assim dizer, a fim de transformá-la, em *autossugestão*, ela não produz nenhum efeito.

Acontece-me, algumas vezes, sugerir qualquer coisa mais ou menos banal a pessoas ordinariamente muito obedientes, e minha sugestão falhar.

A razão disto é que o inconsciente dessas pessoas se recusaram a aceitar a minha *sugestão* e não a transformaram em *autossugestão*.

## Emprego da autossugestão

Volto ao ponto onde dizia que podemos domar e dirigir a nossa imaginação, como se doma uma correnteza ou um cavalo bravo. Para tal, basta saber, primeiramente, que isso é possível (o que quase todo mundo ignora), e, em seguida, conhecer o meio. Pois bem, esse meio é muito simples; é aquele que sem o querermos, sem o sabermos, de maneira absolutamente inconsciente de nossa parte, empregamos todos os dias desde que viemos ao mundo, mas que, infelizmente para nós, empregamos quase sempre mal, para nosso maior dano. Este meio é a *autossugestão*.

Enquanto, habitualmente, a gente se autossugestiona inconscientemente, seria bastante autossugestionar-se conscientemente, cujo processo consiste nisto: "primeiro meditar convenientemente sobre as coisas que devem ser o objecto da autossugestão e, conforme esta responda sim ou não, repetir muitas vezes, sem pensar noutra coisa: "Isto acontece ou isto não acontece; isto vai ser ou isto não vai ser etc., etc., e, se o inconsciente aceita esta sugestão, se ele se autossugestiona, veremos nisso as coisas se realizarem ponto por ponto.

Assim entendida, a *autossugestão* não é outra coisa senão o hipnotismo tal como o compreendo e o defino por estas simples palavras: *influência sobre o ser moral e o ser físico do homem*.

Ora, esta ação é inegável e, sem voltar aos exemplos precedentes, citarei ainda alguns outros.

Se alguém se persuadir de que pode fazer alguma coisa qualquer, contanto que ela seja *possível*, esse alguém a fará ainda que seja difícil fazê-la. Se, ao contrário, as pessoas *creem* que não podem fazer a coisa mais simples do mundo, torna-se para elas impossível fazê-la, e, nesta ordem, os montinhos de areia que as toupeiras erguem são, para essas pessoas, como intransponíveis montanhas.

Tal é o caso dos neurastênicos que, acreditando-se incapazes do menor esforço, frequentemente se encontram na impossibilidade de dar alguns passos apenas, logo se sentindo extremamente cansados. E estes menos neurastênicos, quando se esforçam para sair de sua tristeza, mais e mais nela se entranham, à semelhança do desgraçado que se atola e se afunda

no pântano, tanto mais depressa quanto maiores são os esforços que faz para se salvar.

Do mesmo modo, basta pensar que uma dor vai passar, para sentir que realmente esta dor desaparece, pouco a pouco, e, inversamente, é bastante pensar que se sofre para que imediatamente se sinta chegar o sofrimento.

Conheço certas pessoas que prognosticam que, determinado dia, vão sentir dor de cabeça, predizendo em que circunstâncias, e, de fato, no dia assinalado, circunstâncias anunciadas, sentem essa dor de cabeça. Essas pessoas mesmas causam o seu mal, assim como outras se curam a si próprias pela *autossugestão consciente*.

Sei que, geralmente, a gente passa por louco, diante de pessoas, quando se ousa emitir ideias que não estão habituadas a ouvir. Pois bem, arriscando-me a passar por louco, dir-lhes-ei que, se certas pessoas são, moral e fisicamente, doentes, é porque *imaginam* estar doentes, seja moralmente, seja fisicamente; se algumas pessoas são paralíticas, sem terem lesão alguma, é que *imaginam* estar paralíticas, e é entre estas pessoas que se dão as curas mais extraordinárias.

Se alguns são felizes ou infelizes, é porque *imaginam* ser felizes ou infelizes, porquanto entre duas pessoas colocadas exactamente nas mesmas condições, uma pode se julgar *perfeitamente* feliz e a outra *absolutamente* infeliz.

A neurastenia, a gagueira, as fobias, a cleptomania, certas paralisias etc., não são outra coisa senão o resultado da ação do *inconsciente* sobre o ser físico ou moral.

Mas, se o nosso *inconsciente* é a fonte de muitos de nossos males, também pode trazer a cura das nossas doenças morais e físicas. Ele pode, não somente reparar o mal que nos fez, como também curar as doenças reais, tão grande é a sua ação sobre o nosso organismo.

Isole-se uma pessoa em um quarto, sente-se numa poltrona, feche os olhos para evitar distração e pense unicamente durante alguns instantes: "Tal coisa está para desaparecer", "tal coisa vai acontecer".

Se, foi, realmente, feita a autossugestão, isto é, se seu inconsciente aceitou a sua ideia, com grande admiração sua verá realizar-se aquilo em que havia pensado. (Note-se que as ideias autossugestionadas têm a propriedade de existir em nós sem o sabermos, de cuja existência só podemos ter conhecimento pelos efeitos que essas ideias produzem). Mas, sobretudo, e esta recomendação é essencial, a vontade não deve intervir na prática da autossugestão; porque, se ela não está de acordo com a imaginação, se a gente pensa: "quero que tal coisa aconteça", e a imaginação diz: "tu queres, mas isso não sucederá", não somente não se consegue o que se quer, mas ainda se obtém exactamente o contrário.

Esta observação é capital, e explica por que os resultados são tão pouco satisfatórios quando, no tratamento das afecções morais, se fazem esforços para *reeducar a vontade*. É a *imaginação que é preciso educar*, pois, graças à delicada divergência entre esta e aquela, o meu método teve sucesso onde outros, e não poucos, fracassaram.

Das numerosas experiências que faço, diariamente, desde vinte anos, observadas por mim, com atencioso cuidado, pude tirar as condições que se seguem e que resumi em forma de lei: **1.º - Quando a vontade e a imaginação estão em luta, é sempre a imaginação a vencedora, sem excepção alguma; 2.º - No conflito entre a vontade e a imaginação, a força da imaginação está na razão directa do quadrado da vontade; 3.º - Quando a vontade e a imaginação estão de acordo, uma não se ajusta à outra, mas uma se multiplica pela outra; 4.º - A imaginação pode ser governada.**

(As expressões "na razão directa do quadrado da vontade" e "se multiplicam" não são rigorosamente exactas. São simplesmente imagens destinadas a fazer compreender o meu pensamento.) Consoante o que acabo de dizer, parece que ninguém deveria jamais ter adoecido. Isto é verdade. Toda doença, quase sem excepção, *pode ceder à autossugestão*, por mais ousada e inverossímil que possa parecer a minha afirmação. Não digo, *cede sempre*, digo *pode ceder*, o que é diferente.

Mas para fazer com que as pessoas pratiquem a *autossugestão consciente*, é preciso ensinar-lhes como fazê-lo, do mesmo modo que se faz para lhes ensinar a ler ou escrever, ou para que elas aprendam música etc.

A *autossugestão* é, como disse mais atrás, um instrumento que trazemos connosco ao nascer e com o qual brincamos inconscientemente toda a nossa vida, como um menino brinca com seu maracá. Mas é um instrumento perigoso; pode ferir, matar mesmo, se o manejarem imprudentemente, inconscientemente. Ao contrário, salva quando o souberem empregar de maneira *consciente*. Pode-se dizer dele o que da língua dizia Esopo: "É a melhor e, ao mesmo tempo, a pior coisa do mundo".

Vou explicar-lhes, agora, como se pode fazer para que todo mundo experimente a ação benfazeja da *autossugestão*, aplicada de um modo consciente.

Dizendo "todo mundo", exagero um pouco, porque há duas classes de pessoas nas quais é difícil provocar a *autossugestão consciente*:

- 1.º - Os atrasados, incapazes de compreender o se lhes diz;
- 2.º - As pessoas que não querem aprender.

## **Como ensinar ao paciente a autossugestionar-se**

O princípio deste método se resume, pouco mais ou menos, nestas palavras: *Só se pode pensar em uma coisa de cada vez, isto é, duas ideias podem se justapor, mas não se podem sobrepor em nosso espírito.*

*Todo pensamento que preocupa inteiramente o nosso espírito, torna-se verdadeiro para nós e possui uma tendência para transformar-se em ato.*

Portanto, se conseguirmos fazer crer a um doente que vai acabar seu sofrimento, este de fato desaparecerá; a um cleptômano que não furtará mais, ele não mais furtará, etc.

## **Modo de fazer a sugestão consciente**

Diz-se ao paciente: "Sente-se e feche os olhos. Não quero tentar fazê-lo dormir. É inútil. Peço que feche os olhos , simplesmente para que a sua atenção não seja desviada para os objectos que lhe dão na vista. Agora, diga bem direito, que todas as palavras que vou pronunciar vão fixar-se no seu cérebro, imprimir-se, gravar-se, incrustar-se nele; que é preciso que elas fiquem sempre fixadas, impressas, incrustadas e que, sem o senhor querer e sem o saber, de uma maneira completamente inconsciente de sua parte, o seu organismo e o senhor mesmo deverão obedecer-lhes. Digo-lhe, em primeiro lugar, que diariamente, três vezes por dia, de manhã, ao meio dia e à noite, à hora das refeições, o senhor terá fome, isto é, sentirá esta sensação agradável que faz pensar e dizer: "Oh! Vou comer com prazer!" Com efeito, comerá com prazer, sem, entretanto, comer demais. Comerá moderadamente e o suficiente para deixá-lo no peso ideal. Terá, porém, cuidado de mastigar demoradamente os seus alimentos, para os transformar em uma pasta bem mole, antes de engolir. Nestas condições, fará bem a digestão, e não sentirá nem no estômago, nem nos intestinos, nenhum sofrimento, nenhum incômodo e dor nenhuma, qualquer que seja a sua natureza. A assimilação se fará bem e o seu organismo aproveitará todos os seus alimentos, para produzir sangue, músculo, força, energia, numa palavra: VIDA.

"Visto que a digestão vai ser bem feita, a função da excreção dar-se-á normalmente.

"Ademais, todas as noites, a partir do momento em que quiser dormir, até ao momento em que desejar levantar-se, na manhã seguinte, dormirá um sono profundo, calmo, tranquilo, durante o qual não terá pesadelos, e quando acordar, sentir-se-á com saúde, todo alegre e bem disposto.

"De outro lado, se lhe acontece, por vezes, estar triste, pensativo, ter aborrecimentos, ter pensamentos tétricos, de agora em diante não acontecerá mais. Em vez de ficar triste, melancólico, em vez de ter angústias, aborrecimentos, ideias tristes, vai ter alegria, muita alegria, sem motivo algum, talvez, mas ter-la-á, como lhe poderia acontecer ter tristezas sem motivos. Direi mais: mesmo que tenha motivos verdadeiros,

motivos reais para se aborrecer e ter tristezas, não se aborrecerá, nem terá tristezas.

"Se lhe acontece, às vezes, ter gestos de impaciência, ou de raiva, estes gestos não os terá mais. Ao contrário, há de ser sempre paciente, sempre senhor de si mesmo, e as coisas que o aborreciam, provocavam, irritavam, doravante o deixarão absolutamente indiferente e calmo, muito calmo.

"Se algumas vezes é assaltado, perseguido, dominado por ideias más, que lhe são prejudiciais, e por temores, medos, fobias, tentações, rancores, sei que tudo isso se afasta, pouco a pouco dos olhos da sua imaginação, e parece desfazer-se, perder-se numa nuvem longínqua. Como um sonho que desaparece ao acordar, assim se irão todas as imagens vãs.

"Digo-lhe mais que todos os seus órgãos funcionam bem: o coração bate normalmente e a circulação do sangue se faz como deve ser; os pulmões funcionam bem; o estômago, os intestinos, o fígado, a vesícula biliar, os rins, a bexiga, nada têm de anormal. Se, dentre eles, algum presentemente funciona com anormalidade, esta anomalia desaparecerá aos poucos, cada dia, de sorte que, brevemente, desaparecerá por completo, voltando esse órgão a funcionar normalmente.

"Além disso, se existe alguma lesão num deles, irá cicatrizando dia a dia, sarando com rapidez." (A propósito, devo dizer que não é preciso saber qual o órgão afetado, para curá-lo. Sob a influência da autossugestão: "todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor", o Inconsciente exerce a sua ação sobre esse órgão, que ele mesmo não sabe distinguir).

"Acrescento ainda isto, que é uma coisa extremamente importante: se até o presente se sentiu com uma certa desconfiança em si, digo-lhe que esta desconfiança desaparece aos poucos para, ao contrário, se transformar em confiança em si mesmo, fundada nesta força de um poder incalculável que existe em cada um de nós. Esta confiança é absolutamente indispensável ao ser humano. Sem a confiança em si mesmo, jamais se obtém coisa alguma, ao passo que com ela, pode-se conseguir tudo. (No domínio das coisas razoáveis, bem entendido). Tenha, pois, confiança em si mesmo, que se convencerá de que é capaz de fazer não somente bem, mas ainda com perfeição, todas as coisas que deseja fazer, sob a condição de que sejam razoáveis e também tudo aquilo que seja de seu dever.

"Portanto, quando desejar fazer alguma coisa razoável, quando tiver de fazer uma coisa que é de seu dever fazer, pense bem que esta coisa é fácil de fazer. As palavras *difícil*, *impossível*, *não posso*, *está acima das minhas forças*, *não posso evitar*, devem ser canceladas do seu vocabulário.

Elas não existem em nossa língua. Existem, sim, as palavras: *é fácil e eu posso*. Considerando a coisa fácil de fazer, ela se torna fácil, ao passo que para outros parece difícil. O senhor a faz depressa e bem, sem se cansar, porque a faz sem esforço. Se, porém, a considerasse difícil ou impossível de fazer, ela o seria unicamente porque assim a considerou".

"Por fim, sei que tanto no ponto de vista moral como no físico, o senhor goza de boa saúde, melhor do que a que até hoje pôde gozar. Agora vou contar até "três", e quando eu disser "três" , o senhor abrirá os olhos, saindo do estado em que se encontra, bem tranquilamente, sem entorpecimentos, sem fadigas de espécie alguma, mas, ao contrário, sentindo-se forte, alerta, disposto, com vigor, cheio de vida. Além disso, sentir-se-á alegre, bem alegre e bem de saúde em todos os pontos de vista.

Um, dois, três".

## Como se deve praticar a autossugestão consciente

Todas as manhãs, ao acordar, e todas as noites, logo ao deitar, fechar os olhos e, sem *fixar a atenção* ao que se diz, proferir em voz bastante alta, a fim de *ouvir* as próprias palavras, esta frase, repetindo-a vinte vezes, tendo para isso um cordão com vinte nós: "*Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor*". Como as palavras "*sob todos os pontos de vista*" abrange tudo, é inútil fazer autossugestão para *determinados casos*.

Esta autossugestão deve ser feita da maneira mais *simples*, mais *infantil*, mais *maquinal* possível, portanto, *sem o menor esforço*. Numa palavra, a fórmula deve ser repetida no tom em que se rezam as ladainhas.

Destarte, consegue-se introduzi-la *mecanicamente* no inconsciente, pelo ouvido e, logo que nele penetra, ela age. A pessoa *deve seguir esse método durante toda vida, porquanto é não só curativo como também preventivo*.

Ademais, cada vez que, durante o dia ou durante a noite, se tem um sofrimento físico ou moral, a gente deve *apegar-se imediatamente a si mesma*, no propósito de não contribuir conscientemente para esse mal, e para fazê-lo desaparecer. A pessoa deve-se isolar o máximo possível, fechar os olhos e, passando a mão pela frente ou pelo local dolorido, conforme se trate de uma dor moral ou física, repetir *rapidamente* estas palavras: "*isto passa, isto passa etc., etc.*", durante o tempo que for preciso.

Com um pouco de hábito, consegue-se fazer desaparecer a dor moral ou física, no espaço de 20 a 25 segundos. Deve-se repetir isso a cada vez que for necessário.

Portanto, é fácil desempenhar o papel de sugestionador. Não será um mestre que ordena, mas um amigo, um guia que conduz, passo a passo, o enfermo no caminho da cura. Como todas essas sugestões se dão no interesse do doente o inconsciente deste as procura assimilar e transformá-las em autossugestões. Quando se dá a autossugestão, a cura se realiza com mais ou menos rapidez.

A *prática da autossugestão não dispensa o tratamento médico, mas é um precioso auxiliar para o doente e para o médico*.



## Superioridade do método

Este método dá, absolutamente, maravilhosos resultados.

Efetivamente, procedendo-se como aconselho, não se falhará nunca, a não ser com as espécies de pessoas que falei atrás e que, felizmente, representam apenas 3% do povo.

Se, ao contrário, se experimenta agir da primeira vez sobre o paciente, sem explicações, poder-se-á obter resultado, mas somente sobre pessoas extremamente sensíveis. Estas, porém, existem em pequeno número.

Outrora, parecendo-me que a sugestão não podia agir bem, senão durante o sono, procurava sempre fazer dormir o meu paciente; mas, tendo constatado que isto era dispensável deixei de fazê-lo para poupar ao paciente o temor que sente, quase sempre, quando lhe dizemos que o vamos fazer dormir, temor este que, muitas vezes, sem que ele o queira, faz resistir ao sono. Se, ao contrário, lhe dissermos que não queremos fazê-lo adormecer, porque isso é absolutamente inútil, ganhamo-lhe a confiança e ele houve o que lhe dizemos, sem receio algum, sem nenhuma segunda intenção, acontecendo, frequentemente, quando não à primeira vez, pelo monótono da voz, ficar cheio de admiração por ter adormecido.

Se entre os senhores há incrédulos, e sei que os há, dir-lhes-ei, simplesmente, que venham ter comigo para verem e se convencerem, à vista dos fatos.

Não pensem, entretanto, que seja necessário agir da maneira que acabo de expor, para empregar a sugestão e determinar a autossugestão.

Pode-se fazer a sugestão em pessoas sem elas o saberem, e sem preparação alguma. Se um médico, por exemplo, que, pela sua autoridade profissional, já tem força sugestiva sobre o doente, lhe diz que nada pode fazer por ele, porque a sua moléstia é incurável, provoca no espírito do paciente uma autossugestão que lhe poderá ter consequências bem funestas. Se, ao contrário, lhe diz que a doença é realmente grave, mas que com tratamento, tempo e paciência virá a cura, algumas ou muitas vezes mesmo, poderá conseguir resultados que lhe causarão admiração.

Outro exemplo: se um médico, depois de haver examinado o doente, passa-lhe uma receita e lhe entrega sem explicação

alguma, os remédios prescritos têm pouca probabilidade de produzir efeito. Mas, se explica ao doente se este ou aquele remédio deve ser tomado em tais e tais condições e que produzirão tais e tais efeitos, quase sempre se verificam os resultados preditos.

Se, entre os que me leem, há médicos ou colegas farmacêuticos, peço que não me julguem seu inimigo, pois, ao contrário, sou seu melhor amigo. De uma parte, desejaria ver no programa das Escolas de Medicina, o estudo teórico e prático da sugestão, para maior benefício dos doentes e dos próprios médicos; de outra parte, espero que, cada vez que um doente vá procurar um médico, este lhe receite um ou mais remédios, mesmo que não sejam necessários. Com efeito, o doente, quando procura o médico, quer que ele lhe indique o remédio que o porá bom. Ignora, as mais das vezes, que é a higiene e o regime que atuam e a isto liga pouca importância. O que lhe é necessário é um remédio.

Parece-me, portanto, que o médico deve sempre receitar remédios ao seu enfermo e, quando possível, evitar as receitas de remédios especializados, dos quais se fazem grandes reclamos, e que, na maior parte, só valem pelo efeito da propaganda. Mas, deve receitar remédios formulados por ele mesmo, porque inspiram muito mais confiança ao doente do que certas pílulas ou certos pós facilmente encontrados em todas as farmácias e que dispensam receita.

## Ação da sugestão

Para bem se compreender o papel da sugestão ou, por outra, da autossugestão, basta saber que o *inconsciente* é o "*dirigente mor de todas as nossas funções*". Façamos-lhe crer, como anteriormente disse, que tal órgão que não funciona bem, deve funcionar bem. Instantaneamente o *inconsciente* lhe ordena e o órgão, obedecendo submissamente, inicia a recuperação de sua função normal, imediatamente.

Isto nos dá o direito de explicar, de uma maneira simples e clara como, pela sugestão, pode-se suster as hemorragias, debelar a prisão de ventre, extinguir os fibromas, curar as paralisias, as lesões tuberculosas, as feridas varicosas etc.

Tomo, como exemplo, um caso de hemorragia dentária, que pude observar no gabinete do Sr. Gauthé, dentista, de Troyes. Uma mocinha, a quem ajudei a curar-se de uma asma que lhe durou oito anos, me disse um dia que queria extrair um dente. Sabendo-a muito sensível, ofereci-me para mandar arrancar o dente, sem dor. Naturalmente, ela aceitou com prazer, e marcamos a hora com o dentista.

No dia combinado, fomos ao seu gabinete. Colocando-me em frente à moça, disse-lhe: "A senhorita não sente nada, a senhorita não sente nada etc. ...". E, enquanto continuava a minha sugestão, fiz sinal ao dentista. Um momento depois, o dente estava arrancado sem que a senhorita D... tivesse sentido qualquer dor. Como frequentemente acontece, sobreveio uma hemorragia. Ao invés de aplicar um hemostático qualquer, disse ao dentista que iria experimentar a sugestão, sem saber de antemão o que resultaria. Então, pedi à senhorita D... que me olhasse e sugeri-lhe que, dentro de dois minutos, a hemorragia cederia, por si mesma; e ficamos aguardando o resultado. A jovem expeliu ainda alguns escarros sanguíneos e mais nada. Disse-lhe que abrisse a boca, olhamos e constatamos que o sangue coagulara na cavidade dentária.

Como explicar este fenômeno? Muito simplesmente: sob a influência da ideia "a hemorragia deve parar", o inconsciente transmitiu, às pequenas artérias e pequenas veias, ordem para não deixar escapar sangue, e elas, com brandura, se foram contraíndo *naturalmente*, como o fariam artificialmente, ao contacto de um hemostático, como por exemplo a adrenalina.

É raciocinando do mesmo modo, que nos é dado compreender como pode desaparecer um fibroma. O inconsciente, aceitando a ideia " o fibroma deve desaparecer", o cérebro ordena às artérias que o nutrem, que se contraíam; elas se contraem, recusam o seu auxílio, não alimentam mais o fibroma e este, privado daquele alimento, morre, seca, reabsorve-se e desaparece.

## **Emprego da autossugestão na cura das afecções morais e das taras inatas ou adquiridas**

A neurastenia, tão comum nos nossos dias, geralmente cede à sugestão praticada, frequentemente, do modo como exponho. Tive a felicidade de contribuir para a cura de numerosos neurastênicos, para os quais falharam todos os tratamentos. Um deles até passara um mês num estabelecimento especial de Luxemburgo, sem conseguir melhorar. Em seis semanas, ficou completamente bom e sente-se, agora, o homem mais feliz do mundo, após ter se considerado o mais desgraçado. E nunca mais recairá na sua moléstia, porque lhe ensinei a aplicar, a si próprio a autossugestão consciente, e ele a sabe fazer maravilhosamente.

Mas, se a autossugestão é útil no tratamento das afecções morais e físicas, quantos serviços ainda maiores não podem prestar à sociedade, transformando em pessoas honestas as infelizes crianças que povoam as casas de correção e que de lá saem para entrar na vastidão do crime?

Não me digam que isto é impossível. É possível e posso fornecer-lhes a prova.

## O que digo

Já expliquei a minha teoria da autossugestão consciente e também a aplicação do meu método. Com certeza, as minhas explicações foram lidas, porquanto muitas pessoas, somente com a leitura dessa brochura, conseguiram curar-se de moléstias, muitas vezes graves, de que não puderam melhorar fazendo outro qualquer tratamento.

Entretanto, para me fazer melhor compreender, resolvi apresentar minhas ideias de outra forma, ainda mais clara. Foi por isso que reuni, nesta Parte, tudo o que disse no curso das minhas conferências, dando as razões que me levaram a aconselhar a prática da autossugestão, da maneira como indico.

Ademais, as considerações que faço sobre o inconsciente permitem a fácil compreensão do mecanismo pelo qual ele atinge os seus fins.

Os homens foram sempre, em todos os tempos, amantes das coisas misteriosas e sobrenaturais. Quando assistem a um fato, com o qual não estão familiarizados, e não o compreendem, atribuem-no logo a uma causa sobrenatural, até o momento em que descobrem a lei que o determinou.

Houve, e ainda há, desde os tempos mais remotos, pessoas que curavam, ou antes, pseudomédicos que, por meio de gestos e imposições das mãos, com palavras e cerimônias mais ou menos impressionantes, muitas vezes conseguiam curas instantâneas, causando aos assistentes uma espécie de admiração entusiástica ou temerosa, porque tais fatos, para certas pessoas, eram obras do Espírito maligno.

Na Grécia antiga, enfermos costurados dentro duma pele de animal recém-morto, passavam a noite nos degraus do templo de Atena e, muitas vezes amanheciam curados.

Com a imposição das mãos, apenas, os reis de França faziam desaparecer as escrófulas. A celha de Mesmer extinguiu os males daqueles que seguravam uma das correntes nela mergulhada; e o zuavo Jacó obtinha resultados inegáveis, com a suposta projeção do seu fluido. Atualmente, as associações **Christian Science e Novo Pensamento** têm conseguido resultados idênticos, pelos processos magnéticos, pelo hipnotismo etc.

Essas curas, para a maioria das pessoas, são cheias de mistérios, e derivam de uma força particular da qual são

dotados aqueles que as operam, quando as devemos atribuir a uma força inteiramente natural, obedecendo a leis, de que mais adiante trataremos.

Não quero que me tomem, como muitas vezes acontece, por uma pessoa que cura doentes, um operador de milagres, que tem à sua disposição todas as forças ocultas e tudo pode, mesmo e principalmente o impossível.

Para vos dar apenas uma ideia do juízo que de mim fazem certas pessoas, citar-vos-ei alguns pedidos, que me são feitos com muita frequência.

Certa ocasião, escreveu-me uma senhora, dizendo: "Senhor, meu marido não pode mais suportar-me. Poderia o senhor conseguir torná-lo mais paciente?" Outra me escreveu o seguinte: "Senhor, meu filho arranjou uma amizade má. Poderia o senhor descobrir um meio de desfazê-la?" Uma terceira dirigiu-me uma carta, nestes termos imperativos: "Senhor, estou doente, curai-me! (sem assinatura)".

Outra, ainda, comunica-me haver uma sua vizinha rogado praga sobre a sua casa, e me pede para conjurar essa maldição. Enfim, diz-me a última: "Meu senhorio quer aumentar o aluguel. Poderia o senhor impedi-lo?" Pois bem, se, dentre vós, alguns me querem dar a honra de considerar-me capaz de realizar coisas tais como essas que me foram solicitadas, rogo-vos que abandonem tal suposição, por ser inteiramente falsa. Não somente não curo, nem faço milagres, como também não sou feiticeiro, nem tenho o poder especial de que me supõem dotado.

Sou, apenas, um homem, se o quiserem um homem capaz, mas um homem como os outros homens, cuja função não é de curar, mas, simplesmente, a de ensinar às pessoas o que elas podem fazer, a fim de se ajudarem a si próprias, a fim de elas mesmas, conseguirem suas melhorias e se curarem por si mesmas, se a cura for possível.

Lavo as mãos, quanto aos resultados que possam obter. O benefício do sucesso, assim como a responsabilidade do insucesso, fica a cargo dessas pessoas, porquanto um e outro dependem, exclusivamente, delas.

Devo ser comparado ao professor que ensina aos seus alunos as matérias necessárias para se submeterem ao exame, que lhes permitirão obter o grau de bacharel, mas que não poderá fazer por eles esse exame.

Por dois motivos deveis acreditar no que vos digo: O primeiro é que vos falo a verdade; o segundo é que o vosso interesse exige que me acrediteis.

Suponhamos, um instante, que eu tenha o dom de curar. Embora duvidando, admito que por estardes em minha presença, eu tenha uma certa influência sobre vós. Mas, por outro lado, deveis admitir que, quando me tiverdes deixado, quando vos achardes na rua, ou de volta a Londres, a Nova Iorque, a

Chicago, não poderei ter mais essa influência. Se adoecerdes, então, sentir-vos-eis perdidos.

De minha parte, diminuo a vossa personalidade, deixo crer que dependeis de mim e não de vós mesmos.

Se, ao contrário, vos demonstro que o poder que me atribuis não está em mim, mas em vós, e vos ensino como aproveitá-lo, tereis a possibilidade de utilizá-lo e de conseguir, vós mesmos, a melhoria ou a cura, em qualquer parte do mundo, onde vos encontrardes.

Nesse caso, aumento a vossa personalidade, visto que vos ensino a depender de vós mesmos, e não de uma outra pessoa.

Contudo, não me acreditais ainda.

A maioria de vós responder-me-á. "É inútil insistir. É graças à vossa influência que nós nos curamos". Como acontece, então, que me venham, às mãos, quase todos os dias, cartas de pessoas, que nunca vi, agradecendo-me por se terem curado somente em observar os conselhos que dou. Melhor será saber o que elas dizem: *Primeira carta:* - Tive a grande felicidade de receber a vossa carta de 13 de maio, e as brochuras que a acompanharam, as quais achei muito interessantes.

Há cerca de quarenta anos, um médico aconselhou-me a mandar-me operar as varizes da perna ou, pelo menos, usar meias elásticas. Desde há seis meses, entretanto, que ponho em prática o vosso método, e noto que elas já desapareceram. Considerando-se os meus setenta anos de idade, esse resultado não é mau.

É verdade que, quando comecei a pôr em prática os vossos conselhos, não contava com esse efeito. Ademais, sinto-me capaz de jogar as minhas duas partidas de *golfe*, diariamente.

*W. J. ...., Sydney (Austrália)*

*Segunda carta:* - Prosseguem os maravilhosos resultados produzidos pelo vosso método. Estou convencido de que não poderia ser de outro modo.

Deveis lembrar-vos que comecei a notar esse efeito, no espaço de tempo decorrido depois de uma semana a um mês e meio. Naturalmente, tereis o prazer de reler que eu sofria de faringite, de insônia, de enterite e, para servir de companhia a esse lindo trio, uma grande depressão física e moral. Lembrovos, ainda, que obtive esses resultados, apenas com estudo do vosso método, sem jamais vos ter visto, nem assistido a nenhum trabalho de sugestão.

Atualmente, para me conservar num bom caminho, basta-me repetir, sem esforço, à tarde, de noite e pela manhã, a vossa famosa fórmula. É simples. Fiz duas pessoas interessarem-se pelo método, sendo uma delas o médico que me tratou da última crise de enterite. Ele está admirado da mudança que se efetuou

em mim, e tenciona ir a Nancy para assistir aos vossos trabalhos.

Melhor ainda fiz, auxiliando minha mãe a curar-se de um reumatismo, no verão passado, quando veio da Provença, onde habita, para junto de mim.

Minha pobre mãe se arrastava, mancando de uma perna, muito inchada do joelho ao tornozelo. Meia hora de palestra sobre a existência do inconsciente e seu prodigioso poder, a experiência das mãos cruzadas e minha afirmação de que ela ia andar com facilidade, foi o suficiente.

Conforme eu havia previsto, caminhou bem, correu e, desde então, não mais coxeou. Uma semana depois, o edema já estava bem diminuído.

Restava-lhe ainda uma outra ferida, uma crista bem grande na arcada superciliar direita, em consequência de uma mordida de mosquito, há seis ou sete anos. Várias pomadas, receitas pelo médico, não lhe impediram o desenvolvimento. Da minha parte, fiz algumas sugestões e ela mesma se fez outras. No espaço de cinco semanas, tudo desapareceu, sem deixar vestígio de espécie alguma.

Eis aí, quanto se pode fazer em benefício próprio e no de outros, quando a gente compreende, perfeitamente, o método.

*C. ...., Saint Nazaire*

*Terceira carta:* - Devo ao vosso método a sorte de encontrar-me, finalmente, livre das enxaquecas, que me atormentavam, desde há vinte anos, para as quais havia tentado vários tratamentos e consultado inúmeros médicos, não só em França como no estrangeiro.

*S. A. ...., Atenas*

Por estes bem numerosos casos, pode-se concluir que não se trata de uma ação pessoal de minha parte. A influência, que tenho sobre vós, é o que chamo uma força virtual, existindo, apenas, no vosso espírito. Minha influência é tão somente aquela que cada um de vós me concedeis.

Admitamos, por um momento, que eu tenha uma força qualquer e que esta força medida, digamos, no dinamômetro, representasse 100; minha força, sobre cada um de vós, portanto, seria 100.

Será, realmente, isso mesmo? Absolutamente, não. Exerci uma influência 0 sobre um, uma influência 10 sobre outro e, sobre outros mais, uma influência 100, 200, 1.000, até mesmo um milhão, e mais ainda, consoante a ideia que cada pessoa fizer dessa influência.

Como podeis ver, na realidade ela não existe; é apenas, o produto da imaginação de cada um.

Compreendereis melhor, com um exemplo. Suponhamos que estais passeando por uma avenida, em companhia de um amigo; tirais um cigarro da cigarreira e, ao querer acendê-lo, verificais que nem vós nem vosso amigo tendes fósforos. Nessa

ocasião, passa um senhor, fumando, tranquilamente, um charuto. Aproximais dele e lhe pedis fogo. O cavalheiro, muito gentilmente, apresenta a ponta acesa do charuto, na qual acendeis o cigarro. Ao voltardes para junto do vosso amigo, este vos diz: - "Sabeis quem é aquele senhor?" "Não, por que?" - Pois bem, é o rei de..." - "Não é possível" - Mas é possível tanto quanto exacto.

Agora que sabeis quem é esse cavalheiro, porventura ireis, novamente, pedir-lhe fogo? Não! Não vos atreveis mais. Por que? Porque essa pessoa tem agora, sobre vós, uma influência que, anteriormente, não tinha, derivada não dela, propriamente, mas tão somente do seu título e de sua posição social. Portanto, vós mesmos criastes essa influência, sem vos aperceberdes.

Que é preciso, então, fazer para melhorar e curar-se a si mesmo?

Para isto, basta apenas, aprender a utilizar, bem e conscientemente, um instrumento que cada um de nós possui desde o nascimento, usa-o desde logo e continua usando-o toda a vida, sem o saber, até o momento de expirar. Este instrumento não é outra coisa senão a autossugestão, que se pode definir assim: é a ação de impor a si mesmo uma ideia no espírito.

Sucede-nos com a autossugestão, o mesmo que ao Sr. Jourdain, com relação à prosa. Ele admirou-se muito, quando, depois de ultrapassar os cinquenta anos de idade, o seu professor de francês lhe disse que já fazia prosa quando começava a balbuciar estas palavras: "Papá, mamã", e que ainda o fazia quando dizia: "Linda marquesa, os vossos olhos me fazem morrer de amor".

O mesmo acontece convosco, quando vos afirmo que praticais a autossugestão, desde o dia do vosso nascimento e haveis de praticá-la até ao vosso derradeiro momento.

Para vos mostrar que não sou exagerado, vou dar-vos um exemplo de um caso que, certamente, se terá passado com algum de vós.

Suponhamos tratar-se de uma criança recém-nascida, que repousa no berço. De repente, ouvem-se uns pequenos gritos e uma das pessoas presentes, o pai, se está em casa, imediatamente, corre para a criança e a toma nos braços. Se ela não está realmente doente, ao cabo de alguns instantes deixa de chorar e, novamente, a deitam no berço. Ela, porém, recomeça a chorar. Tiram-na mais uma vez e de novo se cala. Tornam a deitá-la e os gritos recomeçam. Não sei se concordais comigo, mas penso não errar dizendo que essa criança procura autossugestionar seus pais ou, por outra, procura enganá-los, como se diria em linguagem mais corrente.

Se efetivamente, os pais imaginam que é preciso pegar a criança, cada vez que ela chora, a fim de evitar o choro,

fazem-no em consequência da autossugestão. Destarte, eles se condenam a passar quinze ou dezoito meses da sua vida, com a criança nos braços, durante uma boa parte das noites; ao passo que no seu berço, ela estaria melhor, assim como os pais o estriam na cama. E a criança, por sua vez, diz consigo mesma, na linguagem que ignoramos, mas que ela compreende, perfeitamente: "Cada vez que quiser que papá ou mamã me tire do berço, basta chorar." E chora.

Se, ao contrário, deixarem-na chorar durante quinze minutos, meia hora ou mais ainda, ela, vendo que não surte efeito o choro, diz consigo, na sua linguagenzinha: "Oh! Não vale a pena chorar." E cala-se.

Como vê, desde o primeiro dia da nossa existência, começamos a sugestionar e a autossugestionar; e fazêmo-lo noite e dia, até à hora de morrer. Nossos sonhos são autossugestões produzidas pelo inconsciente, como também tudo o que dizemos, tudo o que fazemos, durante o dia é determinado pelas autossugestões inconscientes, que só o deixarão de ser no dia em que as soubermos tornar conscientes.

## **A autossugestão é um instrumento perigoso**

Entretanto, é mister saberdes que a autossugestão é um instrumento perigoso, mesmo muitíssimo perigoso. É a melhor e ao mesmo tempo, a pior coisa do mundo, consoante for bem ou mal aplicada. Quando bem empregada, dá sempre bons resultados, por vezes tão surpreendentes, que, erradamente, os temos na conta de milagres; quando mal empregada, infalivelmente dá maus resultados, muitas vezes de tal modo consideráveis, que se tornam verdadeiros desastres, não só no ponto de vista físico como no ponto de vista moral.

Mas, que nos acontece, se fizermos uso de um instrumento perigoso, com o qual nunca lidamos? Às vezes, muito raramente, por absoluto acaso, servimo-nos dele, acertadamente; mais frequentemente usamo-lo mal, ferindo-nos mais ou menos gravemente. A mesma coisa se verifica com a autossugestão. Se, porém, conseguirmos familiarizarmo-nos com tal instrumento, imediatamente ele deixa de ser perigoso para nós.

Portanto, em que consiste o perigo de uma coisa? Na ignorância em que nos achamos desse perigo. Uma vez que o conhecemos, ele desaparece, por isso que o evitamos.

Pois bem, o meu papel é o de ensinar-vos a empregar bem e conscientemente este instrumento perigoso por vós inconscientemente usado até agora, isto é, muito poucas vezes bem quase sempre mal.

Antes de vos dar os conselhos com os quais vou terminar, devo expor-vos os princípios sobre os quais baseei o meu método, porquanto, ao contrário do que julgam certos indivíduos, que o não querem compreender, este método não é nem empírico, nem infantil, mas sim, científico, porque se apoia em bases científicas e, ao mesmo tempo, baseado nas observações dos factos.

O primeiro princípio pode ser enunciado deste modo: toda ideia que se forma no espírito, boa ou má, não somente tende a realizar-se, como o diz Bernheim, mas se torna ainda, para nós, uma realidade, dentro do limite do possível. Em outros termos, se a ideia é viável, ela se realiza. Se a ideia não é realizável, naturalmente não se realizará, porquanto não podemos realizar o irrealizável. Além disso, não devemos permitir-nos ter semelhantes ideias.

Suponhamos, por exemplo, que alguém tenha uma perna amputada e imagine que ela vá renascer. Subentende-se que essa perna não se renovará mais e disto temos absoluta certeza, porque é uma coisa inteiramente fora do possível.

Mas, se um indivíduo sente dores numa parte qualquer do seu corpo; se algum de seus órgãos funcionam mais ou menos imperfeitamente; se ele tem ideias tristes, pensamentos tenebrosos, lembranças obsessoras, receios, pavores, fobias, e fazendo a autossugestão, as dores vão pouco a pouco desaparecendo, os órgãos, de melhoria em melhoria, vão recuperando as funções normais e, igualmente, aos poucos, as ideias tristes, os pensamentos tenebrosos, as lembranças obsessoras, os receios, os pavores, as fobias também se vão acabando, é porque essas realizações estão no domínio da possibilidade.

Destarte, a ideia do sono provoca o sono, da mesma forma que a ideia da insônia produz a insônia. Como podemos, realmente, definir a pessoa que dorme à noite? A pessoa que dorme à noite é aquela que sabe que é para dormir que a gente se deita na cama. E a pessoa que não dorme à noite, que sofre de insônia habitual? A pessoa que sofre de insônia habitual é aquela que sabe que não é para dormir que a gente se deita, e que por isso não dorme mesmo. Efetivamente, todas as noites, olhando para a cama, ela pensa que vai passar, deitada nela, uma noite tão desagradável como a anterior. Assim pensando, todas as vezes, as noites, para ela, se sucedem e se assemelham, contrariamente aos dias que, segundo diz o provérbio, sucedem-se mas não se parecem.

A ideia da crise da asma determina essa crise. Por exemplo: um asmático acorda de manhã, absolutamente satisfeito e disposto. Passou uma noite magnífica, sem ter tido necessidade de queimar, como de costume, pó X..... nem fumar cigarros Z..... Como no seu quarto há pouca claridade, vai à janela e corre a cortina. Então avista, através da vidraça, uma cerração espessa como as de Londres. A expressão do seu rosto logo se transforma, a respiração foge e uma terrível crise de asma se manifesta.

Foi por ventura, propriamente, a cerração que determinou esta crise? Não.

A cerração já existia, havia muito tempo, sem que causasse nenhum efeito.

A crise irrompeu, somente, depois que o doente a viu, pois que, convém saber, todo asmático que se respeita há de ter a sua crise nas ocasiões de nevoeiro.

A ideia de crise nervosa determina essa crise. Creio mesmo poder dizer, sem receio de errar, que à parte os epiléticos (e ainda assim), as pessoas sujeitas a crises nervosas só tiveram

uma crise nervosa verdadeira, isto é, a primeira. Todas as demais são ocasionadas por elas próprias.

Eis como explico isso, e creio que a verdade está comigo: A primeira crise é sempre determinada por um choque físico ou moral.

Passada essa primeira crise, o doente diz infalivelmente: "Contanto que isto não me volte mais." Não sei se tereis feito esta observação: cada vez que uma pessoa diz: "contanto que..." , com relação a um assunto que lhe diz respeito, consegue, justamente, o contrário daquilo que deseja. Se, por exemplo, dizeis: "Contanto que eu durma bem esta noite!, podeis ter certeza de que passareis uma noite em claro. Embora lá fora esteja gelando, sereis obrigado a sair. Se pensais lá convosco: "Contanto que eu não caia!", antes de dar quarenta passos caireis em cheio ao solo!" Nestas condições, a crise, fatalmente, se reproduzirá. Se a pessoa guarda o número de dias decorridos entre a primeira e a segunda crise, digamos uns quinze dias, dirá consigo mesma, passada esta última crise: "Contanto que isso não se repita nestes quinze dias!" No fim de quinze dias a crise reaparece, e assim, automaticamente, se repetirá duas vezes por mês, até a morte do enfermo, salvo se um acontecimento qualquer vier modificar o curso das coisas.

Se ela não guardar o número de dias que transcorrem entre as duas crises, ao terminar a segunda, dirá consigo: "Contanto que isso não se reproduza!" Naturalmente, a crise se repetirá em época não determinada: um dia, dois, uma semana, um mês depois, ou mais ainda. Em suma, essa pessoa tem uma espécie de espada de Dâmocles suspensa sobre a cabeça, a qual algumas vezes cai, contrariamente ao que se dava com a antiga, que se conservava, prudentemente, suspensa sobre a cabeça daquele a quem ameaçava, sem nunca se desprender.

A ideia de enxaqueca no dia do jantar para o qual fostes convidadas (refiro-me às senhoras), ou no dia do jantar para o qual convidastes alguém, vos fará ter enxaqueca no dia exacto do convite; não será nem na véspera, nem no dia seguinte, que tereis, mais, sim, exactamente no dia marcado.

A ideia de gagueira faz a pessoa gaguejar; assim como a ideia do medo determina o medo etc.

Direi mais que é bastante pensar: "Estou surdo, estou cego, estou paralítico", para ser surdo, cego ou paralítico. Não quero dizer, naturalmente, que os surdos, os cegos, os paralíticos o sejam por pensarem que o são, mas existe um certo número de pessoas que o são, unicamente, porque o julgam ser. Com essa casta de gente é que se dão os pseudo-milagres que, frequentemente, se verificam em minha casa. Se a gente consegue convencer a essa espécie de paralíticos que eles vão andar, observa-se que o surdo ouve, o cego vê e o paralítico anda.

Não são tão raros tais casos, como se poderia imaginar, principalmente em matéria de surdez. Minha experiência, de todos os dias, demonstra-me que a metade das pessoas que não ouvem são surdas por convicção. Dentre centenas de casos, eis alguns deles: Um dia, uma senhora inglesa vem consultar-me sobre a sua surdez.

Usava um aparelho em cada ouvido e, apesar disso (ou talvez por causa dos aparelhos!), ouvia muito mal. No dia seguinte, volta sem os tais aparelhos, ouvindo muito bem.

Está claro que se trata de um caso absolutamente psíquico. Se houvesse lesões nos ouvidos, seria materialmente impossível que, num dia, se curassem.

De outra feita, uma boa mulher do campo vem procurar-me por sofrer de enfisema. Ao chegar para a quarta sessão, diz-me: "Deu-se comigo uma coisa interessante, senhor Coué: há dezasseis anos que eu não ouvia no ouvido esquerdo, mas, ontem à noite, notei que ouvia deste ouvido tão bem como do outro." E ela continuou ouvindo.

Outro caso: Por ocasião da minha segunda viagem à América, hospedei-me em casa de um dos meus amigos e, à noite, algumas pessoas vieram ver-me. Entre elas estava uma senhora que, desde muitos anos, não ouvia, absolutamente, de um dos ouvidos. Terminada a sessão, que fiz para as pessoas presentes, essa senhora estava ouvindo muito bem.

No dia seguinte, parti de Nova Iorque a fim de fazer uma excursão, que durou cinquenta e seis dias. De regresso, hospedei-me ainda, em casa do meu amigo e, à noite, as mesmas pessoas vieram de novo falar-me. A dama surda achava-se, naturalmente, entre elas. Fui informado de que, durante os três dias seguintes ao da minha partida, ela ouvira muito bem, mas que, do quarto dia em diante, deixara de ouvir. Assim que me dirigi a ela, novamente começou a ouvir.

De passagem por Florença, no Instituto Britânico, onde eu fazia uma conferência, encontrava-se um jovem inglês que, durante a guerra, fora ferido na cabeça. Desde o dia em que recebeu o ferimento, ficou completamente surdo do ouvido direito. Aproximando-me desse lado, fi-lo tapar o outro ouvido com o dedo mínimo e gritei bem alto: "Estais me ouvindo?" Ele respondeu: "Sim." Afastei-me um pouco e fiz a mesma coisa. Ouviu-me ainda, perfeitamente, a um metro e meio de distância, mais ou menos. Daí para mais a percepção dos sons não era mais nítida.

Recomecei, então, a experiência e, desta vez, só a três metros de distância é que deixou de me ouvir. A terceira experiência foi coroada com um completo sucesso: Ele me ouvia de qualquer distância. Tão admirado ficou com esse resultado, que não parava de repetir, levantando os braços: "It's extraordinary, it's extraordinary etc...". Esse foi ainda um

caso de surdez psíquica, provavelmente, em consequência de uma surdez real. É muito provável que a ferida recebida na cabeça haja determinado as lesões que causaram a surdez real. Aos poucos essas lesões sararam e a verdadeira surdez foi, progressivamente, desaparecendo. Entretanto, como o rapaz continuava se julgando surdo, era-o efetivamente. Afinal, a sua verdadeira surdez acabou completamente, ficando, porém, uma surdez psíquica, que lhe durou até o momento em que o encontrei.

Em Nancy, apresentou-se-me um caso muito original de cegueira.

Veio à minha casa, sob recomendação de pessoa amiga, uma moça de anos, porque estava completamente cega da vista esquerda, desde a idade de 3 anos. Esse olho não tinha a mínima sensação de sombra, nem de luz.

Imediatamente depois da sessão, essa moça pôde ver.

Naturalmente, todos os presentes viram, nessa cura, tão rápida, a realização de um milagre. Quanto a mim, procurei o segredo desse milagre e encontrei-o, desaparecendo este porque não passava de um pseudomilagre. Eis a explicação: A referida moça, na idade de 2 anos, sofreu uma moléstia muito grave no olho esquerdo, curando-se ao cabo de um ano.

Durante todo esse tempo, conservou uma venda sobre a vista esquerda, que, privada de enxergar pelo espaço de um ano, habituou-se a não ver, e guardou esse hábito até ao momento em que veio procurar-me.

Fiz-lhe a sugestão, dizendo-lhe que as lesões, que por ventura tivesse, iriam pouco a pouco desaparecendo enquanto ela iria enxergando cada vez mais e, que uma vez curada dessas lesões, veria perfeitamente bem. Como não havia lesão alguma, viu imediatamente.

Sou levado a crer que, se ela não tivesse me procurado, ficaria completamente cega pela autossugestão. Realmente, quando me fez a sua primeira visita, comunicou-me que, no tempo em que estudava piano, quase não podia ver as notas.

Devo dizer mais que essa moça tinha um ligeiro bócio exoftálmico o qual, pelo emprego contínuo da autossugestão, desapareceu bem depressa.

Outro caso análogo, e não menos curioso, sucedeu com uma jovem inglesa que, há algum tempo, veio procurar-me. Quando chegou à minha casa, mal enxergava para caminhar. Logo depois da primeira sessão, pôde ver, como aconteceu com a senhorita X..., não só o suficiente para dirigir os seus passos, como também o necessário para ler um jornal.

Esse pseudomilagre explica-se com a mesma facilidade que o anterior. Oito anos antes, essa moça, tendo sofrido uma moléstia nos olhos, procurou um médico especialista. Este, sem dúvida, proferiu algumas palavras imprudentes, que a fizeram

pensar que ficaria cega. O resultado desta autossugestão não demorou a manifestar-se e, pouco a pouco, a vista da jovem foi enfraquecendo, até o ponto, conforme acabo de vos dizer, de mal poder andar na rua. Uma sugestão idêntica à que fiz no primeiro caso citado, imediatamente operou a cura.

Em Paris, observei um caso muito notável de paralisia. Ao primeiro andar de uma casa, onde eu dava uma sessão, trouxeram-me uma mulher que, havia quinze meses, estava completamente hemiplégica. Era-lhe impossível fazer o menor movimento do lado enfermo. Logo depois da sessão, ela se levantou da cadeira e pôs-se a andar, normalmente, movendo o braço paralítico, como se nunca o tivesse deixado de mover.

É bem fácil a explicação desta cura repentina. Quinze meses antes, essa mulher sofrera, indubitavelmente, uma congestão cerebral, que lhe causara uma paralisia real. Como acontece, frequentemente, em tais casos, aos poucos as lesões foram desaparecendo, e, na mesma proporção, a paralisia verdadeira diminuía. Continuando, porém, a doente a pensar: "estou paralítica", permanecia sempre no mesmo estado. Em seguida, como as lesões foram curadas completamente, a paralisia real desapareceu, mas a pessoa, julgando sempre estar paralítica, continuava no mesmo estado em que ficou no dia do acidente.

Desde que não havia mais lesões a curar, a sugestão de que iria desaparecer a paralisia assim que as lesões também desaparecessem, trouxe um resultado súbito.

Eis ainda alguns casos de moléstias incuráveis que obtiveram melhorias em proporções inacreditáveis. O primeiro se deu com a senhora X..., de Nova Iorque. Assim que chegou, remeteu-me ela uma carta do seu médico, concebida mais ou menos no seguinte teor: "Caro senhor, meus colegas e eu fizemos todo o possível para que a senhora X... conseguisse melhorar de saúde, pois sofria de esclerose múltipla, mas foi em vão.

Espero que o senhor seja mais feliz do que nós". Essa senhora entrou em minha casa ajudada do lado esquerdo pelo marido e do lado direito apoiada numa bengala. É inútil dizer que caminhava com a maior dificuldade. No fim de quinze dias, a senhora X... podia atravessar o meu jardim sem auxílio da bengala. Apenas a sua marcha era ainda um pouco dura. Há dois anos que vem se mantendo neste estado.

O segundo caso ocorreu com uma senhora de Haarlem, a quem vi em presença do seu médico. Como no caso precedente, tratava-se de uma esclerose múltipla. Quando entrei no quarto dela, encontrei-a estendida num divã, do qual saía somente de noite para deitar-se na cama, de onde muito penosamente, pela manhã, ia para o divã auxiliada por duas pessoas, que a seguravam à direita e à esquerda. Rapidamente, expliquei-lhe o método e obtive, dentro de alguns minutos, que ela caminhasse de um lado para outro, apoiando-se, apenas, no meu indicador direito. Não

somente pôde caminhar como também subir e descer uma escada a passos largos.

Algum tempo depois, eu recebia uma carta da mãe dela, informando-me que, no dia imediato de minha visita, a jovem senhora subira, sozinha, ao andar superior da casa, para ver o quarto dos seus filhos, onde, havia onze meses, não ia, e que, no segundo dia, descera à sala de jantar, a fim de fazer a sua refeição, em companhia dos seus pais.

Ao cabo de dois meses, a doente mesma escrevia-me para comunicar-me que continuava melhorando e tinha podido sair e fazer visitas. Mal pude reconhecê-la, este ano, por ocasião da minha segunda viagem à Holanda. À minha chegada, levantou-se para vir-me ao encontro.

Notei que o seu andar poderia ser inteiramente normal, se lhe não tivesse ficado uma pequena dureza nas pernas.

O terceiro caso é de uma ataxia num homem de 50 anos de idade.

Com a maior dificuldade subiu, auxiliado pela mulher, os poucos degraus da minha escada. Havia certo tempo que os esfíncteres não funcionavam mais.

A partir da primeira sessão, os esfíncteres recomeçaram a funcionar e, aos poucos, esse homem foi ficando em condições de andar quase normalmente, a ponto de mal poder notar-se que era atáxico.

O último caso também é de ataxia, verificado antes da guerra, em um homem de cerca de 45 anos; tinha o andar habitual dos atáxicos e violentas dores de cabeça, que desapareceram bem depressa.

O andar do doente melhorou rapidamente. Ao cabo de um mês, não precisou mais servi-se da bengala e, algum tempo depois andava, facilmente, à orla de um lago assim como dava, alegremente, um passeio de uma dezena de quilômetros

Essas melhoras, quase miraculosas, são facilmente explicadas da seguinte maneira: È preciso notar que todo doente tem duas doenças: a doença real, para a qual podemos dar o coeficiente 1, e a doença psíquica, que se enxerta na primeira, e cujo coeficiente varia de 1 a 5, 10 ou mesmo mais.

Digamos, por hipótese, que, nos casos anteriormente narrados, a doença real era representada por 1, e a doença psíquica por 9. Graças à sugestão e à autossugestão, a doença psíquica desapareceu mais ou menos depressa, ficando, apenas, a verdadeira moléstia, isto é, um décimo do total.

Qual a conclusão que tiramos desse primeiro princípio? Eí-la: Se toda ideia, que temos no espírito (quero dizer no inconsciente), se torna para nós uma realidade no domínio da possibilidade e, estando doentes, trazemos no espírito a ideia de cura, esta se torna real no domínio da possibilidade, isto é, se ela é possível, realiza-se; se não é naturalmente, não se

realizará. Neste último caso, porém, obter-se-á toda a melhoria humanamente possível de obter, o que já é muito vantajoso, quando a cura com frequência é considerada sem probabilidade.

Vejamos ainda alguma cartas, que me foram dirigidas, as quais mostrar-vos-ão o que é capaz de fazer a autossugestão: *Primeira carta:* - "Há três anos, aproximadamente, eu sofria, frequentemente, de grandes dores de cabeça, que atribuía à má digestão.

No dia em que me sentia atacada, não tomava alimento nenhum, julgando que isso me traria alívio.

Esse modo de proceder resultou, para mim, numa grande fraqueza dos nervos e, durante todo o mês de dezembro de 1924, conheci a neurastenia, com todo o seu horroroso cortejo.

Mas, a partir da primeira semana, em que comecei a por em prática o vosso método, a digestão fez-se perfeitamente, e aos poucos, os meus padecimentos morais se dissiparam.

Considero-me quase curada, desde os primeiro dias de fevereiro."

D..., Roanne

*Segunda carta:* - "... Consegui, eu mesma, curar-me pelo vosso método, há quatro anos, de uma metrite, que, até agora, não reapareceu, pelo que vos serei agradecida toda a minha vida. Rogo-vos etc."

V..., Verdun

*Terceira carta:* - " Tomo a liberdade de enviar-vos, de longe um bom dia. Sou a pessoa que estava sofrendo de um mal no joelho, havia onze anos, e que não podia quase andar.

Faz hoje três semanas que fui à vossa casa pela primeira vez.

Fizestes me andar e ainda mais, fizestes me correr. Agora corro mais ativamente ainda, pois tive, ontem, a ousadia de ir a Ribeauville e, esta manhã, fui a Saint-Ulrich e voltei.

Parece que estou mergulhada num profundo sonho."

J. B. ...

## **O medicamento é um maravilhoso veículo de sugestão**

Não quero dizer que se deixem de tomar os medicamentos recitados pelos médicos, ou de obedecer ao tratamento por ele ordenado, quando se põe em prática a autossugestão por mim aconselhada. Com efeito, acho que, independentemente do valor terapêutico real, que possa ter, o remédio é um maravilhoso veículo de sugestão. Quero mesmo ir além: minha opinião é que o médico presta serviço ao seu doente, receitando-lhe remédios, mesmo que os não julgue necessários pois que a poção, o pó, a cápsula é que o deve curar, porquanto, em geral, o doente faz pouco caso dos conselhos de higiene que se lhe possam dar.

Acho também que os medicamentos formulados pelo próprio médico exercem mais ação sobre o doente do que os remédios especializados, que muitas vezes, não tem real valor e nos quais o paciente não deposita a mesma confiança que tem naqueles que o médico formula, pessoalmente. Sobretudo, se lhe explica, verbalmente e minuciosamente, o modo de usá-los, o seu efeito será ainda maior.

Portanto, longe de considerar a autossugestão e a medicina como rivais, o que, infelizmente, muitas vezes acontece, é mister, ao contrário, considerá-las boas amigas, que, em vez de serem incompatíveis, devem se dar as mãos, reciprocamente, e se completarem uma a outra. Um dos meus maiores desejos, um dos meus pontos visados é conseguir a inclusão do estudo obrigatório da sugestão e da autossugestão, nos programas das escolas de medicina, não só em França como também no estrangeiro, para maior utilidade da profissão de médico, que disporá de mais uma arma no combate contra a moléstia e, sobretudo, para o maior bem dos doentes.

A falta desse ensinamento é lamentável, porque, se comparamos cada um de nós com um automóvel, cujo o corpo é a *carrosserie* e cujo espírito é o motor, notaremos que nas escolas os estudantes aprendem a cuidar do corpo, isto é, da *carrosserie*, mas ignoram o espírito ou, por outra, o motor. De maneira que, se se verificar um desarranjo no motor e este, por si mesmo, não se consertar, o veículo não poderá mais mover-se.

Se, porém, os estudantes soubessem, igualmente, cuidar do espírito, isto é, do motor, fariam o veículo facilmente pôr-se em marcha.



## **A imaginação, a primeira faculdade do homem**

O segundo princípio, sobre o qual se baseia a minha teoria, é o que adiante vou expor. Rogo-vos dispensardes toda a vossa atenção a esse princípio, que faz diferenciar o meu de todos os outros métodos, e que lhe permite obter resultados rápidos e inesperados, nos casos em que outros tratamentos falharam, durante longos anos. Podemos formulá-lo assim: "Contrariamente ao que nos ensinam e por conseguinte acreditamos, a vontade não é a primeira faculdade do homem, mas, sim, a imaginação." Efetivamente, toda a vez que se dá conflito entre essa duas faculdades, a imaginação é sempre vencedora; e toda vez que nos encontramos neste estado de espírito, infelizmente, para nós, muito frequente: "Quero fazer tal coisa, mas não a posso fazer", não somente não fazemos o que queremos, como também fazemos o contrário daquilo que queremos e quanto mais temos vontade, mais fazemos o contrário do que queremos.

Tenho certeza de que minha afirmação, para muitos dentre vós, parece mais um paradoxo. Entretanto, a minha ideia não é nova, e, antes de mim, outros a manifestaram, sem, todavia, afirmarem-na tão categoricamente como eu o faço.

São Paulo, por exemplo, disse: "O bem que eu queria fazer não o faço, mas faço o mal que eu não queria fazer", isto é, "quero fazer o bem, mas faço o mal; quanto mais quero fazer o bem, tanto mais faço o mal." O poeta *Ovídio* também anunciou a mesma ideia, por intermédio de uma das personagens que ele pôs em cena, fazendo-a dizer: "*Vide meliora probaqui, atque deterioro sequor*". (Vejo o que de melhor tenho a fazer e experimento fazê-lo, mas faço o contrário.) Para vos provar que tenho razão, vou citar-vos alguns exemplos de fatos, muito simples, tirados da vida corrente; os quais vemos todos os dias sem, entretanto, os sabermos apreciar.

Lembrai-vos de *Newton*. Um dia, achava-se ele deitado debaixo de uma macieira, na época da maturação. Pensava, dormia ou descansava, pouco importa. O fato é que, de repente, cai-lhe no rosto uma maçã. Ele refletiu sobre esse fenômeno e, das suas reflexões, nasceu a descoberta da gravitação universal.

Certamente, concordais comigo nisso, que a maçã, que caiu sobre o rosto de *Newton*, não foi a primeira que caiu de uma macieira, desde que existem macieiras sobre a terra. Caíram

milhares, milhões, bilhões, e ninguém, até aquele momento, soubera apreciar o fenômeno, isto é, ninguém soube tirar as consequências que ele permitia.

A mesma coisa se deu com *Denis Papin*. Certo dia, aquecia ele os pés na lareira. Pendia da gramalheira uma panela coberta contendo água em ebulição. *Papin* observava que, de vez em quando, a tampa se erguia, fazendo um ruído crepitante, ao mesmo tempo que um jacto de vapor se escapava, sibilando, "Lá dentro há uma força", exclamou ele. E, a esse simples reparo de um observador, é que devemos os navios a vapor e os caminhos de ferro.

Efetivamente, é claro que a tampa da panela não foi a primeira que se erguera, quando colocada sobre um vaso contendo água fervente. Não é? Ninguém, tão pouco, soubera apreciar esse fenômeno

O mesmo acontece com aqueles que passo a citar.

O primeiro é a insônia. Se uma pessoa, que não dorme à noite, não procura conciliar o sono, certamente não dorme, mas fica na cama calma, tranquila, sem se mexer. Se tem a desdita de querer dormir, de esforçar-se para dormir, quando mais o quer, quanto mais se esforça, tanto mais sobre-excitada fica. Como se vê, ela não faz exactamente o que quer, mas justamente, o contrário, pois que procura o sono e, em vez deste, encontra o oposto, que é a sobre-excitação.

O segundo é o esquecimento do nome de uma pessoa. Em certas ocasiões acontece que, quanto mais procuramos nos lembrar do nome da senhora... senhora... Tal, mais esse nome nos escapa à memória. Se, ao cabo de alguns instantes, deixamos de procurar lembrar-nos dele, sem demora, por si mesmo, ele nos vem à lembrança. Considerando, atentamente, esse fato, analisando-o, verificamos que dois fenômenos sucessivos o formam. Eis aqui como isso sucede: No decorrer de uma conversação, uma pessoa se interrompe para dizer: "A propósito, esta manhã encontrei com a senhora... senhora..." - e vacila para proferir o nome. - Essa hesitação dá lugar a que lhe venha, imediatamente, esta ideia: *Esqueci*. Como toda ideia que temos em mente, dentro do domínio da possibilidade, se torna uma coisa real, a ideia *esqueci* transforma-se em realidade, sendo debalde, tanto quanto ela durar, tentar recordar-se do nome, porque este lhe foge da memória.

Em geral, passado algum tempo, desistis, dizendo-vos: "Oh! Isso me virá". Neste momento, a ideia *esqueci* desaparece, depois de ter sido verdadeira, e fica substituída por esta outra: "Isso me virá", a qual, por sua vez, se torna verdadeira. Alguns momentos depois, a pessoa, interrompendo-se, novamente, exclama: "Ah! sabe! é a senhora X..., a quem me queria referir." Depois recomeçava a sua conversa.

O terceiro é o riso destemperado. Certas vezes, procuramos suster o riso e, quanto mais o tentamos, mais ainda nos rimos e tanto mais alto quanto mais o procuramos conter.

Um aprendiz ciclista, quanto mais quer desviar-se do obstáculo contra o qual tem receio de ir, mais directo ainda vai sobre ele. Quanto mais quer o gago evitar de gaguejar, mais ainda gagueja. A pessoa medrosa, quanto mais quer dominar o medo, mais ainda o faz aumentar.

Qual o estado de espírito das pessoas nestes diferentes casos: *Quero dormir, mas não posso; quero lembrar-me do nome da senhora Tal, mas não posso; quero evitar de rir-me, mas não posso; quero deixar de gaguejar, mas não posso; quero dominar o medo, mas não posso* etc. ?

Notais que é sempre "*não posso*" , imaginação, que leva vantagem sobre "*posso*" , vontade. Portanto, se a imaginação leva vantagem sobre a vontade, na luta de uma contra a outra, a imaginação é a primeira faculdade do homem, e não a vontade.

Este facto pode parecer-vos sem importância, porque o desconheceis: entretanto, a sua importância é enorme. Quando a conhecerdes e a souberdes aproveitar as consequências que ela permite, sereis capazes de tornar-vos senhores de vós mesmos, física e moralmente.

Demais, é necessário saberdes que, em cada um de nós, existem dois seres bem distintos um do outro. O primeiro é o ser voluntário e consciente que conhecemos, e que acreditamos ser quem nos dirige.

Realmente, quase todos nos pensamos ser guiados pela nossa vontade, pelo nosso Consciente. Mas, por trás desse primeiro agente, há um outro, o Inconsciente ou Subconsciente, ao qual, *pela boa razão* de não conhecermos, não dispensamos atenção. Isto é lamentável, porquanto, tanto no ponto de vista físico como no moral, é ele que nos dirige.

Como é sempre bom dar uma prova daquilo que se enuncia, vou provar-vos o que acabo de dizer. Todos nós temos no corpo um certo número de órgãos, tais como o coração, o estômago, o fígado, os rins, o baço, etc. Quem, de nós, por sua vontade, seria capaz de fazer um desses órgãos funcionar? Entretanto, eles funcionam de uma modo contínuo, não somente de noite como de dia, enquanto o nosso consciente dorme, porquanto este adormece ao mesmo tempo que o corpo. Se eles funcionam, é necessariamente, sob a influência de uma força. A força é que chamamos o Inconsciente ou o Subconsciente. Pois bem, assim como o Inconsciente preside ao funcionamento do nosso físico, também preside ao do nosso ser moral.

É a seguinte a conclusão a tirar desse segundo princípio: se o nosso Inconsciente é que nos conduz e se aprendemos a dirigi-lo, por seu intermédio aprendemos a nos guiar a nós mesmos.

Para maior clareza, vou apresentar-vos uma comparação.

Consideremos cada um de nós assentado em um carro atrelado a um cavalo e que, ao atrelarem esse animal, hajam esquecido de pôr-lhe as rédeas, tendo-se lhe, assim mesmo, dado uma chicotada. Naturalmente, põe-se a andar, mas em que direção? Sem dúvida, irá onde quiser; para frente, à direita, à esquerda, para trás, como lhe convier. Como, porém, ele nos conduz na pequena carruagem que vai puxando, há de nos levar onde lhe convier ir, acontecendo, quase sempre, arrastar-nos por um caminho cheio de rodeiras, barrancos, tendo à direita e à esquerda uma vala mais ou menos grande, profunda e lamacenta, onde encontra meio de nos fazer tombar.

Se conseguirmos pôr as rédeas nesse cavalo, os papéis, imediatamente, mudam. Graças às rédeas, podemos guiá-lo para onde desejamos que ele vá; e, se, desta vez, vamos por um caminho ruim, culpemos a nós mesmos, pois que a direção do cavalo depende, exclusivamente de nós.

Meu papel consiste, unicamente, em mostrar-vos como se colocam as rédeas nesse cavalo, que não as tinha e como, graças a ele, podemos conduzir-nos como desejamos.

É uma coisa muito simples, na verdade, muito simples para ser compreendida à primeira vista. Muitas vezes, acontece-me dizer aos meus ouvintes: Se vos exponho uma coisa complicada, compreendeis, sem dúvida, muito melhor, ou por outra acreditais compreender melhor; mas esta é tão simples que, ordinariamente, por causa de sua própria simplicidade, se torna difícil de discerni-la.

É chegada a ocasião de fazer algumas experiências destinadas a demonstrar-vos a veracidade desses princípios. "Rogo, portanto, a alguns dentre vós, que venham aqui perto, a fim de me ajudarem a fazê-las.

Observai bem que nestas experiências, não é aquilo que digo o que se realiza, mas sim o que a pessoa tem em mente. Se ela pensa, exactamente, como lhe peço, é isso o que se realiza, mas se pensa o contrário, será o contrário que se realizará. Não uso o hipnotismo, nem faço a sugestão, nem trato de forçar pessoa alguma a fazer uma experiência, mas ensino a fazê-lo, o que é completamente diferente. Em suma, deveis vos considerar alunos e eu professor, que vos ensina a fazer, conscientemente, a autossugestão que, durante toda a vida, passais fazendo inconscientemente.

Qual o meu intuito mandando-vos fazer essas experiências?

Simplesmente demonstrar-vos que a ideia que temos em mente se torna uma realidade no domínio da possibilidade e que, desde que haja conflito entre a vontade e a imaginação, é sempre esta que vence.

Portanto, qualquer que seja o resultado da experiência, tenho sempre razão, ainda que pareça estar eu errado. Peço a um

dos senhores cruzar as mãos e apertá-las, com energia, o quanto possível, e que pense: "Quero abrir as mãos, mas não posso." Se noto que a pessoa quanto mais tenta abrir as mãos mais ainda as aperta, sei que pensou como deve ser, isto é, "não posso", conforme pedi, e tenho razão.

Se, ao contrário, vejo que ela as abre, é porque pensou "posso" e ainda tenho razão. (Nessa ocasião, faço com várias pessoas a experiência das mãos cruzadas, dos punhos fechados, das mãos comprimidas uma contra a outra, da mão enrijada etc., e peço-lhes que pensem: "quero abrir as mãos, mas não posso", quero abrir o punho, mas não posso; quero separar as mãos, mas não posso" etc., experiências que quase sempre são bem sucedidas).

Se faço essas experiências negativas, diante de vos, é para vos mostrar aquilo que não deveis fazer, e o que, todavia, passais uma grande parte da vossa vida fazendo. Todos aqui presentes, com exceção de uma só pessoa (faço sempre exceção de uma pessoa, para que cada um posso dizer consigo: sou eu essa pessoa), todos, pelo menos uma vez por dia, usam uma dessas expressões: difícil, impossível, não posso, está além das minhas forças, não posso me abster de... etc.

Se acreditais no que digo, não useis nunca uma só dessas expressões, porque o seu emprego vos faz pensar e, se pensais, o vosso pensamento se realiza, de sorte que a coisa mais simples do mundo se torna uma coisa impossível.

Todos vós, desta feita sem exceção, tendes encontrado no vosso caminho, vítimas de idêntica autossugestão. Todos vós vistes pessoas que não podiam abrir ou fechar a mão, ou que andava com uma perna dura como se fora de pau. Pois bem, assegurar-vos que, sobre cem pessoas que não podem executar o movimento que desejam, oitenta, seguramente, o não podem somente porque pensam que não o podem e, neste estado ficarão toda a vida, se em seu caminho não encontrarem alguém que lhes ensine a pensar: "posso".

Conclusão: **Pensais sempre "posso" e nunca "não posso" .**

Aproveitais, todos, este conselho: não podeis imaginar que poderosa força moral se acha contida nestas duas simples pequenas palavras "eu posso" .

E visto que vos estou dando conselhos, dar-vos-ei mais um que vos permitirá realizar muitas coisas sem fadiga.

Ei-lo: Quando tiveres de fazer uma coisa, formulai logo esta pergunta: é ou não possível? Se a razão vos responder *não*, não tenteis fazê-la, porque será fatigar-vos inutilmente. Se a razão vos responder *sim*, dizei imediatamente a vós mesmos que é fácil. Que acontecerá então? Se considerais essa coisa como fácil, ela se torna, realmente, fácil e, para fazê-la, gastareis exactamente a quantidade de forças requerida. Se, por

exemplo, vos forem precisos dez cêntimos de força, não gastareis onze cêntimos.

Se, ao contrário, a considerais difícil, vinte ou quarenta vezes mais do que na realidade é, em vez de gastardes dez cêntimos de força, como no caso precedente, despendereis dois ou quatro francos. Destarte, se considereis como difícil tudo aquilo que tendes a fazer, depressa chegareis ao estafamento, ao passo que, se considerais o vosso trabalho como fácil, à noite não vos sentireis cansados, como não vos sentis pela manhã. A propósito, vou citar-vos uma comparação.

Cada um de nós pode ser comparado a um reservatório com uma torneira, na parte superior, destinada a enchê-lo, e outra, de diâmetro um pouco maior, na parte inferior. Se abrirmos as duas torneiras o reservatório ficará completamente vazio Mas, se tivermos o cuidado de conservar a torneira inferior fechada, pouco a pouco o reservatório ficará cheio e, uma vez repleto, transborda exactamente a quantidade que recebe em excesso, pela torneira superior.

Pois bem, o segredo para a gente não se cansar consiste em conservar fechada a torneira inferior, e só usar a quantidade de força que transborda.

Essa quantidade nos será suficiente, se soubermos dispor dela, se a não desperdiçarmos, isto é, se não fizermos esforços desnecessários.

Observai que os melhores operários são os que não fazem esforços.

O trabalho parece facilmente deslizar entre as suas mãos. Esses operários trabalham muito, seu trabalho é bem feito e, ao fim do dia, não se sentem cansados.

O operário medíocre, pelo contrário, ainda que muitas vezes tenha boa vontade e se esforce, produz muito menos que os primeiros, o seu trabalho não é tão bem feito e, quando soa a hora da saída, sente-se aniquilado de fadiga.

Portanto, trabalhai, sempre, sossegadamente e sem esforço. Imitai o boi que parece nada fazer e, entretanto, no fim do dia, tem uma soma de trabalho produzido.

Ponho em prática esse princípio e, graças a isso é que, não obstante os meus sessenta e oito anos de idade, em março e abril de 1925 pude fazer uma excursão de trinta e cinco dias na Suíça, durante a qual visitei trinta e duas cidades, tendo feito centenas de sessões e conferências de cerca de duas horas cada uma.

Não ignorais que o camponês, quando tenciona semear o campo, tem sempre o cuidado de lavrá-lo. Por que? Porque sabe que se se descuidar de tomar essa precaução, algumas sementes, apenas, poderão germinar, ao passo que, estando a terra lavrada, quase todas germinarão.

Faço como o camponês.

Considero todos aqueles que me vêm procurar, como sendo campos não cultivados, os quais cultivo dando-lhes as explicações que vos dei em primeiro lugar e fazendo, em seguida, com cada um, uma das experiências, a que acabais de assistir. Uma só experiência é suficiente, porque, quando se faz uma, podem fazer-se cem. Em tudo, quer no bem, quer no mal, o difícil é dar o primeiro passo.

Tenho a certeza de que, uma vez cultivados, brotará neles a semente e esta eu lanço, dirigindo-lhes as seguintes palavras aproveitáveis a todo o mundo: Vou pedir-vos para fechardes os olhos ao ouvirdes o que vou dizer, reabrindo-os somente quando vos avisar: "Fechai os olhos e dizei, convenientemente, que todas as palavras que vou proferir vão fixar-se na vossa mente, gravar-se e incrustar-se nela, que devem nela ficar sempre gravadas, incrustadas e que, sem o quererdes, sem o saberdes, de modo inteiramente inconsciente da vossa parte, o vosso organismo e vós mesmos obedecereis.

Como estas palavras são todas proferidas unicamente no vosso interesse, deveis aceitá-las, adotá-las e transformá-las em autossugestões, que vos proporcionarão o gozo, no ponto de vista físico como no ponto de vista moral, de uma saúde não só boa, mas ainda excelente, melhor do que esta que até agora tendes podido gozar.

Primeiramente, digo-vos que, a partir deste momento, vossas funções físicas executar-se-ão cada vez melhor e, em particular ainda, as funções do tubo digestivo, notavelmente as mais importantes.

Regularmente, pois, três vezes ao dia, de manhã, ao meio-dia e de noite, na ocasião das refeições, sentireis fome. Não quero dizer uma fome bárbara, doentia e aflitiva, que faz a gente sentir necessidade de precipitar-se sobre o alimento, como faz um cão ou um gato sobre a carne. Não, a fome que ides sentir é esta sensação agradável que faz a pessoa pensar e dizer: "Ah! pois vou comer com prazer!" Nestas condições, comereis com prazer, mesmo com enorme satisfação, sem, entretanto, comer demais. Tereis, porém, cuidado de mastigar bem os vossos alimentos. Insisto, particularmente, neste ponto, porque quase ninguém sabe comer.

Geralmente, a pessoa põe o alimento na boca, dá-lhe duas ou três dentadas, engole-o e pensa ter comido. Não é isso, absolutamente. Comer é pôr o alimento na boca, mastigá-lo muito tempo, lentamente, de maneira que fique transformado numa espécie de pasta mole, que se engole.

Assim, a digestão se fará cada vez melhor; sentireis menos sensação de embaraço, de indisposição, de dor, mesmo que por ventura tenhais sofrido, algumas vezes, do estômago e dos intestinos.

Se tendes o estômago dilatado, notareis que a dilatação irá desaparecendo, progressivamente. Aos poucos o vosso estômago vai recuperar a força e a elasticidade perdidas e, à proporção que for recuperando essa elasticidade, irá voltando ao seu volume primitivo, e executará, cada vez com mais facilidade, os movimentos necessários para dar passagem nos intestinos aos alimentos nele contidos, melhorando, assim, a digestão estomacal e a intestinal.

Do mesmo modo, se sofreis de enterite, havereis de notar que essa enterite irá cedendo; a inflamação intestinal desaparecerá, progressivamente, e as secreções e membranas que expelis irão, gradativamente, diminuindo, até ao dia em que desaparecerão completamente, e a cura se terá realizado.

Naturalmente, a digestão sendo bem feita, a assimilação far-se-á igualmente bem; vosso organismo aproveitará todos os alimentos que receber; dos quais servirá para vos produzir sangue, músculo, força, energia, em uma palavra, vida. Por conseguinte, ireis ficando, diariamente, cada vez mais forte e cada vez mais robusto. A sensação de fadiga e fraqueza, que porventura sentis, vai desaparecer, pouco a pouco, para dar lugar a uma sensação de força e de robustez que, todos os dias, irá aumentando cada vez mais.

Se, portanto, tendes anemia, observareis que ela diminui cada dia.

Vosso sangue se tornará cada vez mais rico, cada vez mais rubro, cada vez mais generoso, retomará mais e mais, as qualidades de sangue de uma pessoa que tem saúde. Destarte, a vossa anemia desaparecerá, lentamente, levando o séquito de aborrecimentos que ela sempre traz consigo.

Nestas condições, a função excretória também se fará cada vez melhor. Insisto mesmo, particularmente, sobre a execução desta função, que é condição *sine qua non* da boa saúde. Consequentemente todas as manhãs, ao vos levantardes, ou vinte minutos bem exactamente depois do vosso pequeno almoço, conseguireis o resultado desejado, sem vos ser necessário tomar remédio de espécie alguma, ou de recorrer a qualquer artifício.

Digo mais (isto para as senhoras), que a função mensal deverá reproduzir-se de modo uniforme, de vinte e oito em vinte e oito dias, e não de trinta em trinta dias, como muitas vezes se julga ser. A sua duração é de quatro dias, nem mais nem menos, não sendo nem muito abundante nem muito fraca e, nem antes nem depois, não deveis ter incômodos nem nos rins, nem no baixo ventre, nem na cabeça, nem em parte alguma, em resumo, esta função é uma função natural, que se deve, portanto, realizar naturalmente, isto é, sem que de modo algum tenhais que sofrer com ela.

Acrescento que, esta noite, amanhã à noite e todas as noites, no momento em que quizerdes dormir, adormecereis e, até

o dia seguinte de manhã, na hora prefixada para despertar, dormireis um sono profundo, calmo, tranquilo, findo o qual vos sentireis inteiramente bem de saúde, inteiramente satisfeito, inteiramente disposto.

Ademais, se vos sentis algo nervoso, verificareis que esse mal, aos poucos, irá desaparecendo e, à proporção que isso for se dando, sentireis uma sensação de calma, de calma muito grande, que vos tornará cada vez mais senhores de vós mesmos, tanto no ponto de vista físico como no ponto de vista moral, e não consentireis mais em sofrer com tanta frequência, nem com tanta intensidade, os sintomas mórbidos que, por ventura, outrora padecesteis.

Enfim e principalmente (isto é essencial a todo mundo) se, até agora, em relação a vós mesmos, sentistes alguma desconfiança, a partir deste momento esta desconfiança começa a desaparecer e é substituída pela confiança em vós mesmos. Adquiris confiança em vós mesmos - ouvís?

- adquiris confiança em vós mesmos, repito, e esta confiança que obtendes vos dá a certeza de que sois capazes de fazer, não somente bem, senão muito bem, tudo o que desejais fazer, *com a condição de serem coisas razoáveis*, e também tudo aquilo que por dever tendes a fazer.

Portanto, quando desejardes fazer uma coisa razoável, obter uma coisa conforme a razão, quando tiverdes de realizar uma coisa imposta pelo vosso dever, tomai sempre como base este princípio: *que tudo é fácil de fazer, desde que seja possível e que, conseqüentemente, as palavras difícil, impossível, não posso, está acima das minhas forças, não posso deixar de...* etc." ficam completamente eliminadas do vosso vocabulário. Essas palavras não existem na nossa língua, ouvís me bem, essas palavras não existem na nossa língua. As que existem são: "é fácil" e "eu posso". Com elas realizam-se prodígios. Portanto, desde que seja uma coisa possível, considerai-a fácil, porque, nestas condições, ela se vos torna fácil, ainda mesmo que a outros possa parecer difícil ou impossível. E esta coisa será realizada depressa, como deve ser e também sem fadiga, por isto que a fazeis sem esforços; ao passo que ela vos seria difícil ou impossível se como tal a houvésseis considerado.

Às pessoas que sofrem dores, digo: a partir deste momento, sob a influência de autossugestão que vos vou ensinar a praticar, vosso inconsciente vai fazer com que a causa determinante destas dores, qualquer que seja a sua denominação, desaparecerá aos poucos, no domínio da possibilidade. Naturalmente, desaparecendo a causa, desaparecem as dores na mesma proporção. E quando esta causa tiver desaparecido completamente, se por ventura isso for possível, as próprias dores não se repetirão mais e a cura estará realizada. Se, porém, esta causa for de origem orgânica, só poderá desaparecer

progressivamente, e, neste caso, as dores repetir-se-ão de vez em quando. Pois bem, todas as vezes que elas se manifestarem, exijo que as façais desaparecer imediatamente, usando o processo que vou indicar, processo que, todavia, se aplica não somente às penas morais como também aos sofrimentos físicos.

É, pois, a todo mundo que me dirijo nesse momento, e a todos vós, digo: Quando vos acontecer, a qualquer de vós, sentir alguma coisa de que vos sobrevenha sofrimento físico ou moral, em lugar de mencionar essa coisa, de sofrer por causa dela e de vos lamentar, afirmai a vós mesmos que a fareis desaparecer, afirmai-o de modo bem simples, mas muito categórico. Direis: Vou fazer isto desaparecer. É simples e, ao mesmo tempo, categórico.

Nessa ocasião, ficai a sós (isto não é indispensável, porquanto a gente pode isolar-se, moralmente, em qualquer lugar). Estando sós, assentai-vos, fechai os olhos e, passando a mão, de leve, sobre a fronte se se trata de um caso moral, repeti, muito rapidamente, com os lábios, em voz alta, que possais ouvir, a fórmula; *isto passa, isto passa* etc." É essencial que pronuncieis as palavras: "*isto passa, isto passa, etc.*", bem depressa para que não haja o menor intervalo por onde possa penetrar a ideia contrária, entre duas vezes que as pronunciardes. Assim, sois obrigados a pensar que isso passa e, como toda ideia que temos em mente torna-se uma realidade para nós, isso passa realmente. Se o mal voltar, expulsai-o novamente, repetindo-o tantas vezes quantas necessárias forem.

Ainda que vos seja preciso usar esse processo 50, 100, 200 vezes, ou mais, por dia, usai-o, tratai-o como tratais uma mosca que tem a impertinência de pousar sobre o vosso rosto. O que fazeis neste caso?

Enxotá-la. Se ainda voltar, de novo a enxotais e assim por diante, cada vez que ela vos importunar. Pois bem, repito, fazei o mesmo com o mal. E observareis que, quanto mais insistirdes menos vezes sereis obrigados a lançar mão desse processo. Se, hoje, o tiverdes empregado 50 vezes, por exemplo, amanhã não o empregareis mais de 48 vezes, no dia seguinte 46, e assim em seguida, de sorte que, algum tempo depois, não o empregareis mais, absolutamente, por isso que não se fará sentir a sua necessidade.

Aqueles que são acometidos, perseguidos, possuídos por ideias tristes, ideias lúgubres, ideias obsessoras, por temores, pavores, fobias, a esses digo; "Aos poucos notareis que essas ideias, esses temores, essas fobias vão rareando no vosso espírito, vão-se tornando cada vez mais fracas, cada vez menos obstinadas e cada vez mais desprendendo-se de vós. Expulsai-as logo, usando o processo: "*Isto passa, isto passa, etc.*" Aos nervosos, digo: "Pouco a pouco, sob influência da autossugestão, que vos vou ensinar, o nervosismo vai diminuir

e, com ele, desaparecerão os sintomas que produzia. Mesmo as crises nervosas, se as tendes, deveis conseguir desembaraçar-vos delas, completamente." De hoje em diante, essas crises não vos apanharão mais, como dantes vos acontecia. Cada vez que uma dessas crises estiver em ponto de se manifestar, apresentar-se-ão alguns sintomas que vos indicarão que a crise está para vir, mas esses sintomas não vos causarão o menor receio do mundo, porquanto, ao mesmo tempo que os sentiredes, ouvireis, no vosso íntimo, uma voz, a minha, que vos dirá, rápido como um raio: "Não, senhor, não senhora, não senhorita, não tereis esta crise; ela desaparece, ela desapareceu." E, antes mesmo de aparecer, a crise terá desaparecido.

E, assim, por diante.

Digo-vos, de uma modo geral que, se um ou vários dos vossos órgãos funcionam de uma forma, assim, mais ou menos defeituosa, aos poucos, esse, ou esses órgãos voltarão a funcionar melhorando cada vez mais e, pouco a pouco, readquirindo o funcionamento normal, será obtida a cura. Agora, vou contar até três e, quando disser "três", abrirei os olhos, sentir-vos-ei absolutamente bons, contentes e dispostos. "Um, dois, três!" Dita a palavra "três", todos abrem os olhos e olham uns aos outros, em geral, sorrindo.

Terminado, digo aos visitantes: - Agora que contribui com a minha parte, resta a mais importante que é a parte que vos cabe. Eis aí, portanto, o que tereis a fazer durante toda a vossa vida, repito - durante toda a vossa vida - porque a sugestão, que vos aconselho a pôr em prática, não deve ser feita apenas um dia, uma semana, um mês ou um ano, é preciso empregá-la durante toda a vida, seguindo, muito fielmente, as instruções que vos vou dar, mas, primeiramente, abro um parêntese para fazer compreender melhor.

A princípio, disse-vos que durante toda a vida passamos a fazer a autossugestão inconsciente e nociva quase sempre. Pois bem, fazendo, de manhã e de noite, a autossugestão consciente e boa, destruimos o mal que porventura nos tenhamos feito, durante as doze horas que precederam, por meio de sugestão inconsciente e nociva. Em resumo, deveis considerar esta sugestão consciente como um meio de alimento moral, tão necessário, ou mais, do que o alimento físico de que vos servis diariamente, muitas vezes até sem apetite, com o pretexto de que, para viver, é preciso comer bem.

As pessoas que gozam boa saúde também devem praticar esta autossugestão, que não somente opera sobre as coisas atuais como ainda sobre as futuras; ela impede a vinda do mal, o que é mais fácil do que curá-lo depois de chegado.

Exemplo: Quanto tempo é preciso para quebrar uma perna? Muito pouco, não é? Andais tranquilamente pelo passeio, pisais

numa casca de laranja, escorregais e caís fracturando uma perna, bastou um segundo para produzir este resultado.

Quanto será preciso para reparar esse mal? Com o auxílio mesmo da autossugestão, que, certamente apressará a cura, será preciso ficar vários dias de cama. Pois bem, como teria dito o Sr. La Palisse, se a perna não se tivesse fracturado, não haveria necessidade de consertá-la. Imaginai, pois, que todas as vezes que fizerdes uma boa autossugestão, desviáveis do vosso caminho uma casca de laranja ou de banana, o que, ao físico e no moral, representa uma perna que evitais fracturar.

Outra comparação: Por mais rico que alguém seja, pode sempre ficar mais rico ainda. Admitamos, como exemplo, que possuis vários milhões de dólares. Sois, portanto, muito rico, não é? Mas, se vos dão um ou dois milhões mais, é claro que vos tornais mais rico ainda.

Por conseguinte, se estais bons, se possuis um grande capital de saúde, praticando a autossugestão, que vos aconselho, aumentareis este capital-saúde da mesma forma que os outros aumentam o capital-dinheiro.

Ficai bem certos que é melhor que assim seja, porque vos será inútil possuir um enorme capital-dinheiro; se não tiverdes capital-saúde, não podereis desfrutar o outro.

Enquanto viverdes, todas as manhãs ao despertar e todas as noites, assim que estiverdes deitados fechai os olhos e repeti vinte vezes, seguidamente, com os lábios e em voz de modo que possais ouvir as palavras que proferis, sem tentar fixar a atenção em coisa alguma, contando, maquinalmente, com o auxílio de um cordão munido com vinte nós (dezanove ou vinte e um, porquanto não dou importância ao número vinte) a fórmula seguinte: "Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor".

Só pode ser proveitoso pensar-se no que se diz, mas isto não é necessário. Com efeito, não é certo que o Inconsciente pense de igual forma, quando pensamos conscientemente numa coisa, por isso que o Consciente e o Inconsciente podem trabalhar ao mesmo tempo, de maneira diferente. Admitamos, por hipótese, que todos vós e eu mesmo estejamos absortos no que vos digo; poderá muito bem suceder um realejo tocar, a cem metros de distância, uma ária que, suponho, nenhum de nós conhecemos. Todos ouvimos essa ária, mas sem apercebermos de que a estamos escutando e, ao sairmos, alguns dentre nós a poderão facilmente cantarolar, todos admirados de cantar uma canção que acreditam nunca terem ouvido.

Que aconteceu? Durante o tempo em que nosso Consciente estava preocupado com o que eu dizia, a ária, mecanicamente, penetrou no nosso Inconsciente, pelo ouvido, e aí se fixou. O mesmo sucede na prática da autossugestão. Nosso Consciente poderá estar pensando, não importa em que; se os nosso lábios

pronunciarem a fórmula bastante alto, para que a possamos ouvir, ela penetra no Inconsciente, pelo ouvido fixando-se nele, que, então, trabalhará de conformidade com ela.

Outrora, eu recomendava aos doentes que tivessem confiança, que tivessem fé; agora não o recomendo mais. Não quero dizer que a confiança e a fé não o tenham alguma serventia; longe disso, porquanto elas podem, por si sós, determinar a cura. Mas não são indispensáveis mais do que a atenção.

Eis uma comparação que vos permitirá compreender por quê: Suponhamos que uma pessoa ignore, completamente, o que seja um revólver; coloco-lhe um entre as mãos, dizendo-lhe: "tomai cuidado, não aperteis este pedacinho de ferro (mostro-lhe o gatilho), porque se daria uma explosão, que poderia ser fatal a vós mesmo ou a um dos vossos vizinhos". Pouco importa que a pessoa me acredite ou deixe de me acreditar: se der ao gatilho, o tiro parte.

O mesmo acontece com a autossugestão. Se se dá ao gatilho, e noutros termos, se a pessoa repete a fórmula que aconselho, exactamente como ensino, o tiro parte, isto é, a autossugestão se produz e opera.

Quando, pela primeira vez, se ouve a pequena frase: "Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor", a gente sente mais é vontade de rir, porque a acha um tanto infantil ou ridícula, se, neste sentido, a julgarmos, pelos resultados que é capaz de oferecer e que, diariamente, oferece. Não obstante, encerra, na sua simplicidade, seis palavras de uma importância enorme: "sob todos os pontos de vista". Que quer isso dizer? Isso quer dizer tudo, absolutamente tudo, todas as coisas físicas, todas as coisas morais, todas as coisas em que se pensa, mesmo aquelas em que se não pensa, porque se não pensarmos conscientemente nela, nosso inconsciente se encarrega de pensar por nós.

É, portanto, uma fórmula geral, pois se refere a tudo e, sendo geral, encerra em si todas as fórmulas particulares que cada um acredita necessárias a si próprio, visto que cada qual, no seu egoísmo, pensa assim: "O meu é um caso especial". Inútil, tudo inteiramente inútil. Como toda fórmula particular está, por definição, contida na fórmula geral: "Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor", esta fórmula é suficiente em todos os casos, quaisquer que sejam.

Não quero dizer que com ela podeis curar tudo. Não. Mas podeis curar tudo o que é curável e o campo, para isso, é muito vasto.

Insisto, porém, sobre este ponto, porque é capital: esta sugestão deve ser feita o mais possível, de um modo simples, infantil, maquinal e sobretudo, sem nenhum esforço (é neste ponto que, geralmente, pecam aqueles que, praticando a autossugestão, não conseguem os resultados que deveriam

conseguir, normalmente. No ardente desejo de se desfazerem dos seus males, empregam, recorrendo à autossugestão, uma força, um fervor, uma energia, que, absolutamente, devem evitar).

Deveis lembrar-vos que, no começo, vos disse que a autossugestão é um instrumento. Ora, sabeis que os resultados que se obtêm com o uso de um instrumento dependem menos deste do que do modo pelo qual é utilizado. Colocai, por exemplo, um fuzil nas mãos de uma pessoa inexperiente, fazendo-o atirar contra um alvo situado a duzentos metros de distância. Provavelmente, nenhuma bala atingirá a mira. Entregai o mesmo fuzil a uma outra pessoa, e todas as balas ou quase todas a alcançarão. Por que estes resultados diferentes? Porque a primeira pessoa não sabia usar a arma, ao passo que a outra sabia.

A mesma coisa sucede com a autossugestão: dá bons resultados, sendo bem aplicada; do contrário, não. Em uma palavra, esta fórmula deve ser repetida no tom lento e monótono, que se usa para recitar as ladainhas.

Antigamente, eu aconselhava que a pessoa, após ter procurado ficar sossegada, prestasse atenção ao que dissesse. Agora não o recomendo mais, porque observei, como vós também o deveis ter feito, que, em geral, quanto mais se quer ficar sem constrangimento, mais contrafeito se fica; quanto mais a gente trata de deter a atenção sobre um ponto, mais tende a desviar-se dele.

Repetindo a fórmula, do modo como conselho, sem vos esforçar, obtereis a atenção e a calma que procurais ter sem o conseguir.

Pela repetição, conseguireis, introduzir, mecanicamente, no vosso Inconsciente, pelo ouvido, a frase que representa uma ideia: "Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor".

Pelas explicações que dei e pelas experiências que fiz, tiveste ocasião de notar que, quando implantamos uma ideia na mente, esta ideia se torna uma realidade para nós; logo, se metermos na mente (o Inconsciente) a ideia: "Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor", necessariamente, todos os dias sob todos os pontos de vista, ireis cada vez melhor. Não pode ser de outra forma.

Contudo, se algumas pessoas continuarem a fazer outra sorte de sugestão, como, por exemplo, esta: "Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez pior etc." (há pessoas que passam a vida fazendo a si mesmas esta sugestão), necessariamente, é fatal, elas irão todos os dias cada vez pior.

Não deverão, porém, culpar nem a mim nem ao meu método, deverão, sim, culpar-se a si próprias e bater no peito, dizendo: "É minha culpa, é minha máxima culpa".

Para terminar, permito-me dar um conselho aos pais que desejam corrigir seus filhos, isto é, a todos os pais, aconselho a fazerem a sugestão nos seus filhos, durante o sono destes. Eis como devem proceder: todas as noites, assim que a criança tiver adormecido, entrar, vagarosamente, no seu quarto, parar cerca de um metro distante de sua cabeça, e repetir, seguidamente, vinte ou vinte e cinco vezes, em voz baixa, numa espécie de sussurro, a coisa que se desejarem obter dela.

Com perseverança, chega-se muitas vezes a resultados os mais extraordinários, ao passo que outros processos têm falhado. Por exemplo, certos acidentes que são o apanágio da criança de pouca idade, facilmente se curam por esse meio.

Se a criança róia as unhas, chupa o polegar, faz caretas; se é agastada, preguiçosa, desobediente etc., abandona, mais ou menos depressa, esses defeitos.

Mas, para isso, como aliás para tudo, é preciso paciência e perseverança.

## **Como se deve praticar a autossugestão consciente**

Todas as manhãs, ao acordar, e todas as noites, logo ao deitar, fechar os olhos e, sem fixar a atenção no que se diz, proferir em voz bastante alta, a fim de ouvir as próprias palavras, esta frase, repetindo-a vinte vezes, tendo para isto um cordão com vinte nós: "*Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor.*" Como as palavras "*sob todos os pontos de vista*" abrangem tudo, é inútil fazer a autossugestão para casos particulares.

Fazer esta autossugestão, quanto possível da maneira mais simples, mais infantil, mais maquinal, por conseguinte, sem o menor esforço. Numa palavra, a fórmula deve ser repetida no tom em que se rezam as ladainhas.

Deste modo consegue-se introduzi-la mecanicamente no Inconsciente, pelo ouvido, e, logo que nele penetra, opera.

Seguir este método durante toda a vida, porque não só é preventivo como também curativo.

Ademais, cada vez que, durante o dia ou durante a noite, a gente tem um sofrimento físico ou moral, deve apegar-se imediatamente a si mesma, no propósito de não contribuir conscientemente para esse mal, e, também, para o fazer desaparecer. Depois, deve ficar só o mais possível, fechar os olhos e, passando a mão pela fronte, ou pelo local dolorido, conforme se trate de uma dor moral ou física, repetir, rapidamente, com os lábios, estas palavras: "*Isto passa, isto passa etc., etc.*", durante o tempo necessário. Com um pouco de hábito consegue-se fazer desaparecer a dor moral ou física, depois de 20 a 25 segundos. Fazer isso toda vez que julgar necessário.

### **OBSERVAÇÕES**

1. A prática da autossugestão não dispensa o tratamento médico, mas é um precioso auxílio tanto para o doente como para o médico.

2. Diariamente, recebo cartas de pessoas que, extensamente, me explicam todos os sintomas dos seus sofrimentos e me perguntam o que devem fazer.

Essas cartas são inúteis.

O meu método sendo geral e, por conseguinte, referindo-se a *tudo*, não tenho conselhos especiais a dar, quaisquer que sejam os casos.

A única coisa a fazer é, observando, cuidadosamente, o tratamento prescrito pelo médico, seguir, *mui exactamente*, os conselhos que dou.

Se forem bem seguidos, isto é, evitando-se todo o esforço, obter-se á tudo o que for humanamente possível obter. ***Devo acrescentar que, muitas vezes, ignoro até onde vão os limites da possibilidade.***

**FIM**

# Table of Contents

## ÍNDICE

O domínio de si mesmo

O ser consciente e o inconsciente

Vontade e imaginação

Sugestão e autossugestão

Emprego da autossugestão

Como ensinar ao paciente a autossugestionar-se

Modo de fazer a sugestão consciente

Como se deve praticar a autossugestão consciente

Superioridade do método

Ação da sugestão

Emprego da autossugestão na cura das afecções morais e das taras inatas ou adquiridas

O que digo

A autossugestão é um instrumento perigoso

O medicamento é um maravilhoso veículo de sugestão

A imaginação, a primeira faculdade do homem

Como se deve praticar a autossugestão consciente