

Titlul original: *Your Mind and How to Use It.*

*A Manual of Practical Psychology*

TRANSLATION COPYRIGHT

© Dynasty Books Proeditură și Tipografie 2021

Toate drepturile pentru ediția română a acestei cărți sunt rezervate Dynasty Books Proeditură și Tipografie 2021. Reproducerea parțială sau integrală a textului sau imaginilor fără acordul scris al editurii este interzisă și se va pedepsi conform legilor în vigoare.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**ATKINSON, WILLIAM WALKER**

**Cum lucrează mintea umană și cum s-o folosiți cât mai eficient :  
un manual de psihologie practică** / William Walker Atkinson ; trad. de  
Simona Pelin. - București : Dynasty Books Proeditură și Tipografie, 2021  
ISBN 978-606-9730-08-9

I. Pelin, Simona (trad.)

159.9

WILLIAM WALKER ATKINSON

# CUM LUCREAZĂ MINTEA UMANĂ ȘI CUM S-O FOLOSIȚI CÂT MAI EFICIENT

UN MANUAL DE PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Traducere de Simona Pelin

**Dynasty Books Proeditură și Tipografie**  
București, 2021

„Omul își datorează dezvoltarea îndeosebi acelei strădanii active a voinței – acelei lupte pe care o numim efort – și este uimitor să vedem cât de adesea rezultate aparent nerealizabile sunt făcute astfel posibile. [...] Voința – forța țelului – îi permite unui om să facă ori să fie orice își pune în minte să fie ori să facă.”

„Un țel puternic, provocator are multe brațe și înșfacă orice lucru apropiat ce-i poate servi; are un efect magnetic ce atrage spre el orice-i este înrudit. [...] Prima voastră preocupare să fie să-i arătați lumii că nu sunteți din lemn și paie; că aveți ceva oțel în voi” (*Munger*).

„Cu răbdarea treci și marea” (*proverb*).

„Un talent care are o voință în spate va realiza mai mult decât zece fără aceasta, așa cum un strop de praf într-o pușcă, căruia calibrul țevii îi va conferi direcție, va realiza mai mult decât un vagon incendiat în aer liber” (*O.S. Marden*).

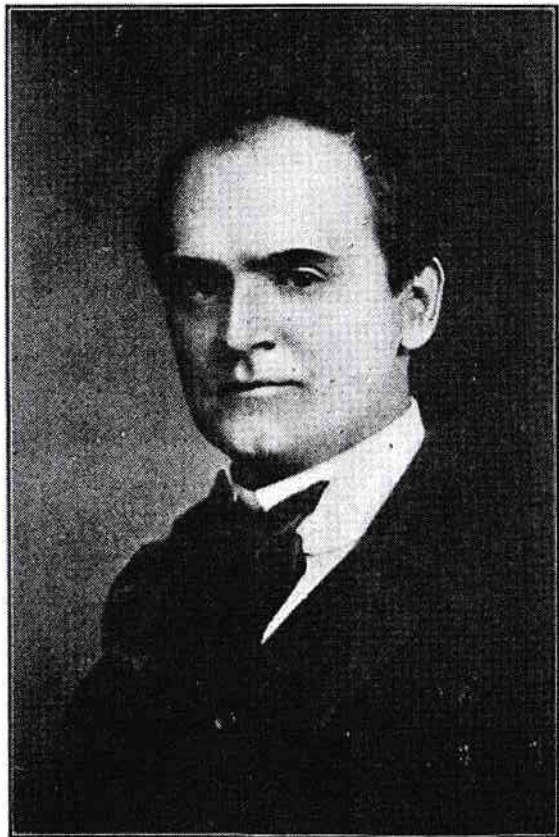
„Poate că voința nu înzestrează omul cu talente sau capacități; dar face un lucru foarte important: îi permite să-și utilizeze la maximum puterile” (*Fothergill*).

„Cu cât cineva are de făcut față mai multor dificultăți, înlăuntru și în afară, cu atât mai semnificativă și mai inspiratoare îi va fi viața.”

## Cuprins

I. Ce este mintea?.....	5
II. Mecanismul stărilor mentale.....	10
III. Marii centri nervoși.....	14
IV. Conștiința.....	20
V. Atenția.....	24
VI. Percepția.....	29
VII. Memoria.....	36
VIII. Memoria (continuare).....	43
IX. Imaginația.....	49
X. Sentimentele.....	56
XI. Emoțiile.....	62
XII. Emoțiile instinctive.....	69
XIII. Pasiunile.....	75
XIV. Emoțiile sociale.....	81
XV. Emoțiile religioase.....	86

XVI. Emoțiile estetice.....	91
XVII. Emoțiile intelectuale.....	97
XVIII. Rolul emoțiilor.....	102
XIX. Emoțiile și fericirea.....	106
XX. Intelectul.....	111
XXI. Concepția.....	117
XXII. Clasele de concepte.....	122
XXIII. Judecățile.....	127
XXIV. Legile de bază ale gândirii.....	132
XXV. Raționamentul.....	136
XXVI. Raționamentul inductiv.....	140
XXVII. Raționamentul deductiv.....	144
XXVIII. Raționamentul falacios.....	150
XXIX. Voința.....	157
XXX. Antrenarea voinței.....	166
XXXI. Întărirea voinței.....	171



William Walker Dillmore

## Capitolul I

### Ce este mintea?

Psihologia este considerată, în general, ca fiind știința minții, deși, mai exact, este știința stărilor mentale – gânduri, sentimente și acte de voliție.

Odinioară, cei care scriau pe subiectul psihologiei obișnuiau să înceapă printr-o tentativă de a defini și descrie natura minții, înainte de a trece la o tratare a subiectului diferitelor stări și activități mentale. Însă autorități mai recente s-au opus acestei cerințe și au susținut că nu este mai rezonabil să se considere că psihologia ar trebui să persiste într-o explicație a naturii fundamentale a minții decât să se considere că știința fizică ar trebui să persiste într-o explicație a naturii fundamentale a materiei. Încercarea de a explica natura fundamentală a oricăreia dintre cele două este futilă – nu există o necesitate reală a acestei explicații în niciunul dintre cazuri. Fizica poate explica fenomenele materiei, iar psihologia, fenomenele minții, fără a lua în considerare natura fundamentală a substanței oricăreia dintre ele.

Știința fizicii a progresat constant în ultimul secol, în pofida faptului că teoriile privind natura fundamentală a materiei au fost revoluționate în această perioadă. Faptele fenomenelor materiei rămân, în pofida schimbării teoriei privind natura materiei înseși. Știința cere și rămâne credincioasă faptelor, văzând teoriile doar ca ipoteze de lucru, în cel mai bun caz. Cineva a spus că „teoriile nu sunt decât baloane de săpun cu care copiii mari ai științei se distrează”.

Știința deține mai multe teorii bine susținute, deși opuse, cu privire la natura electricității, dar cu privire la *faptele* fenomenelor electricității și aplicarea acesteia există un acord între teoreticienii opozanți. La fel stau lucrurile și cu psihologia: există un acord în ceea ce privește faptele referitoare la stările mentale și sunt utilizate eficient metode de dezvoltare a puterilor mentale, fără a se ține cont dacă mintea este un produs al creierului, sau creierul, doar un organ al minții. Faptul că creierul și sistemul nervos sunt utilizate în fenomenele gândirii este recunoscut de toți, și aceasta este tot ce este necesar pentru o bază a științei psihologiei.

Disputele privind natura fundamentală a minții sunt acum, în general, trecute filosofilor și metafizicienilor, în vreme ce psihologia își dedică întreaga atenție studierii legilor activităților mentale și descoperirii unor metode de dezvoltare mentală. Până și filosofia începe să se plictisească de eternul „de ce” și își dedică atenția fazei „cum” a lucrurilor. Spiritul pragmatic a invadat câmpul filosofiei, exprimându-se în cuvintele profesorului William James, care a spus: „Pragmatismul este atitudinea prin care ne îndepărtăm privirea de la lucruri prime, principii, categorii, necesități presupuse, și privim înaintea către lucruri ultime, *rezultate, consecințe, fapte*”.

Psihologia modernă este esențial pragmatică în tratarea subiectului minții. Lăsând metafizicii vechile certuri și dispute privind natura fundamentală a minții, își îndreaptă toate energiile către descoperirea legilor activităților și stărilor mentale și către dezvoltarea unor metode prin care mintea poate fi antrenată pentru a lucra mai bine și mai mult, a-și păstra energiile, a-și concentra forțele. Pentru psihologia modernă, mintea este *ceva de folosit*, nu doar ceva cu privire la care să se speculeze și teoretizeze. În vreme ce metafizicienii deplâng această tendință, oamenii practici din lume se bucură.

## DEFINIREA MINȚII

Mintea este definită drept „facultatea sau capacitatea prin care ființele gânditoare simt, gândesc și vor”. Această definiție este inadecvată și circulară, în esență, însă asta este inevitabil, pentru că mintea poate fi definită numai în propriii săi termeni și numai prin referire la propriile sale procese. Mintea, în afara referirii la propriile sale activități, nu poate fi definită ori concepută. Își este cunoscută sieși numai prin activitățile sale. Mintea fără stările mentale este o simplă abstracție – un cuvânt fără o imagine mentală ori un concept care să-i corespundă. Sir William Hamilton a exprimat această chestiune pe cât de limpede se poate, atunci când a spus: „Ceea ce înțelegem prin «minte» este pur și simplu *ceea ce percepe, gândește, simte, vrea și dorește*”. Fără perceput, gândit, simțit, vrut și dorit, este imposibil să se formeze un concept clar sau o imagine mentală a minții; privată de fenomenele sale, ea devine cea mai pură abstracție.

## „GÂNDIȚI-VĂ LA CEEA CE GÂNDEȘTE”

Poate că cea mai simplă metodă de a transmite ideea existenței și naturii minții este cea atribuită unui renumit profesor german de psihologie, care obișnuia să-și înceapă cursul cerându-le studenților săi să se gândească la ceva, la catedra lui, de exemplu. Apoi spunea: „Și acum gândiți-vă la *ceea ce gândește despre catedră*”. Apoi, după o pauză, adăuga: „Acest lucru care gândește despre catedră și la care vă gândiți acum este materia studiului nostru de psihologie”. Profesorul n-ar fi putut spune mai mult nici dacă ar fi conferențiat vreme de o lună.

Profesorul Gordy a spus, pe bună dreptate, în această privință: „Mintea ori trebuie să fie *ceea ce gândește*, simte și vrea, ori trebuie să fie gândurile, sentimentele și actele de voință de care suntem conștienți – faptele mentale, într-un cuvânt. Dar ce putem ști despre *ceea ce gândește*, simte și vrea și ce putem afla despre aceasta? Unde se află? Probabil veți spune că în creier. Însă, dacă spuneți asta literal, dacă spuneți că se află în creier ca un creion în penar, atunci trebuie să înțelegeți prin asta că ocupă spațiu, iar aceasta ar face-o să semene foarte mult cu un lucru material. În realitate, cu cât reflectați mai atent asupra ei, cu atât mai limpede veți înțelege *ceea ce oamenii ce gândesc* au știut de multă vreme – că nu știm și nu putem afla nimic despre lucrul care gândește, simte și vrea. Este dincolo de capacitatea cunoașterii umane. Cărțile care definesc psihologia drept știința minții nu au niciun cuvânt de spus despre *ceea ce gândește*, simte și vrea. Ele se preocupă în întregime de aceste gânduri și sentimente și acte ale voinței – fapte mentale, într-un cuvânt –, încercând să ne spună ce sunt ele și să le aranjeze în clase și să ne spună circumstanțele sau condițiile în care ele există. Îmi pare că ar fi mai bine să se definească psihologia drept *știința experiențelor, fenomenelor sau faptelor minții, sufletului ori sinelui – a faptelor mentale, într-un cuvânt*”.

Având în vedere faptele din această speță și urmând exemplul celor mai mari autorități moderne din domeniu, în această carte vom lăsa metafizicienilor considerarea chestiunii naturii fundamentale a minții și ne vom limita la *faptele mentale*, legile ce le guvernează și cele mai bune metode de a le governa și folosi în „afacerea vieții”.

Clasificarea și metoda de dezvoltare ce vor fi urmate în această carte sunt cele de mai jos:

I) Mecanismul stărilor mentale, adică creierul, sistemul nervos, organele de simț etc.

II) Faptul conștiinței și planurile sale.

III) Procesele sau facultățile mentale, adică: 1) senzația și percepția; 2) reprezentarea sau imaginația și memoria; 3) sentimentul sau emoția; 4) intelectul sau rațiunea și înțelegerea; 5) voința sau voliția.

Stările mentale depind de mecanismul fizic de manifestare, oricare ar putea fi natura fundamentală a minții. Se va vedea că stările mentale, oricare ar fi caracteristicile lor specifice, se vor încadra într-una dintre cele cinci clase generale de activități mentale de mai sus.

## Capitolul II

### Mecanismul stărilor mentale

Mecanismul stărilor mentale – mașinăria mentală prin intermediul căreia simțim, gândim și vrem – constă din creier, sistemul nervos și organele de simț. Indiferent care ar putea fi adevărata natură a minții – indiferent care ar putea fi teoria susținută cu privire la activitățile sale –, trebuie să se admită că mintea este dependentă de acest mecanism pentru manifestarea a ceea ce cunoaștem ca stări mentale. Minunată cum este mintea, este văzută ca fiind dependentă de acest mecanism fizic pentru exprimarea activităților sale. Și această dependență nu este numai față de creier, ci și față de întregul sistem nervos.

Cele mai mari autorități în domeniu sunt de acord că stările mentale mai elevate și mai complexe nu sunt decât o evoluție a simplei senzații și că ele sunt dependente de senzație pentru materialul lor brut de simțire și gândire.

Ca atare, se cuvine să începem printr-o considerare a mașinăriei senzației. Aceasta necesită o preliminară considerare a nervilor.

#### NERVII

Corpul este traversat de un sistem nervos complex, care a fost asemănat cu un mare sistem telegrafic. Nervii transmit senzațiile din diversele părți ale corpului către marele birou de recepție al creierului. Ei slujesc, de asemenea, la a transmite impulsurile motorii de la creier la diversele părți ale corpului, care impulsuri duc la mișcarea părților

#### MECANISMUL STĂRILOR MENTALE

adevrate ale corpului. Există și alți nervi, care nu ne preocupă în această carte, dar care îndeplinesc anumite funcții fiziologice, cum ar fi digestia, secreția, excreția și circulația. Preocuparea noastră de căpătâi, în acest moment, sunt nervii senzitivi.

Nervii senzitivi transmit impresiile din lumea exterioară către creier. Creierul este cea mai mare stație centrală a nervilor senzitivi, aceștia din urmă având nenumărate stații de expediție în toate părțile corpului, „firele” avându-și capătul în piele. Atunci când aceste stații nervoase terminale sunt iritate sau excitate, ele trimit către creier mesaje solicitând atenția. Acest lucru este adevărat nu numai cu privire la nervii simțului tactil sau ai simțirii, ci și cu privire la cei ce au de-a face cu simțurile corespunzând vederii, mirosului, gustului și auzului. De fapt, cele mai mari autorități în domeniu susțin că toate cele cinci simțuri nu sunt decât o evoluție a simțului primar al atingerii.

#### SIMȚUL TACTIL

Nervii simțului tactil își au terminațiile în învelișul exterior sau pielea corpului. Ei raportează *contactul* cu alte obiecte fizice. Prin intermediul acestor raportări suntem conștienți nu numai de contactul cu obiectul din exterior, ci și de multe fapte privind natura aceluia obiect, cum ar fi, spre exemplu, gradul său de duritate, rugozitate etc. și temperatura sa. Unele dintre aceste terminații nervoase sunt foarte senzitive, cum ar fi, spre exemplu, cele din vârful limbii și buricele degetelor, în timp ce altora, prin comparație, le lipsește senzitivitatea, cum ar fi, spre ilustrare, cele ale spatelui. Unii dintre acești nervi senzitivi se limitează la a raporta contactul și gradele de presiune, în vreme ce alții se ocupă numai cu raportarea gradelor de temperatură a obiectelor cu care terminațiile lor intră în contact. Unii dintre aceștia

din urmă răspund la cele mai ridicate grade de căldură, în vreme ce alții răspund numai la cele mai joase grade de frig. Nervii din anumite părți ale corpului răspund mai prompt și vădit la temperatură decât o fac cei din alte părți. Ca ilustrare, nervii obrazului răspund destul de mult la impresiile de căldură.

### SIMȚUL VIZUAL

Nervii simțului vizual își au terminațiile în aparatul optic complex care în terminologia populară este cunoscut sub denumirea de „ochi”. Ceea ce se cunoaște ca „retină” este o membrană nervoasă foarte sensibilă ce acoperă partea interioară, din spate a ochiului, și în care își au terminațiile fibrele nervului optic. Instrumentul optic al ochiului trimite vibrațiile luminoase focalizate către nervii retinei, de la care impulsul este transmis către creier. Însă, contrar concepției populare, nervii ochiului nu estimează distanțele, nici nu fac inferențe de vreun fel; aceasta este, în mod clar, treaba minții. Simpla îndatorire a nervilor optici constă în a raporta culoarea și gradele de intensitate ale undelor luminoase.

### SIMȚUL AUDITIV

Nervii simțului auditiv își au terminațiile în partea interioară a urechii. Timpanul, sau „toba urechii”, primește vibrațiile sonore ce intră în cavitățile urechii și, intensificându-le și adaptându-le, le trece terminațiilor nervului auditiv din urechea internă, care transmite senzația către creier. Nervul auditiv raportează creierului gradele de înălțime, intensitate, calitate și, respectiv, armonie a undelor sonore ce ating timpanul. După cum se știe bine, există unele vibrații sonore care sunt prea joase pentru ca nervul auditiv să le înregistreze și altele prea înalte pentru ca el să le înregistreze, ambele categorii putând fi totuși

înregistrate de instrumentele științifice. De asemenea, este considerat drept sigur faptul că unele dintre animalele inferioare sunt conștiente de vibrații sonore ce nu sunt înregistrate de nervii auditivi umani.

### SIMȚUL OLFACTIV

Nervii simțului olfactiv își au terminațiile în membrana mucoasă a nărilor. Pentru ca acești nervi să raporteze mirosul obiectelor exterioare, este necesar contactul efectiv al particulelor minuscule ale obiectului cu membrana mucoasă a nărilor. Acest lucru este posibil numai când prin nări trece aer conținând aceste particule; simpla apropiere de nări nu va fi suficientă. Aceste particule sunt compuse, în cea mai mare parte, din gaze rarefiate. Unele substanțe afectează nervii olfactivi mult mai mult decât o fac altele, diferența provenind din compoziția chimică a substanței. Nervii olfactivi își trimit raportul către creier.

### SIMȚUL GUSTATIV

Nervii simțului gustativ își au terminațiile în limbă, sau, mai curând, în celulele mici ale limbii care sunt denumite „muguri gustativi”. Substanțele introduse în gură afectează chimic aceste celule mici și este transmis un impuls către nervii gustativi, care apoi raportează creierului senzația. Autoritățile în domeniu susțin că senzațiile gustative pot fi reduse la cinci clase generale, și anume: dulce, amar, acru, sărat și iute.

Există anumiți centri nervoși care au roluri importante în producerea și exprimarea stărilor mentale, localizați în craniu și coloana vertebrală – creierul și măduva spinării –, de care ne vom ocupa în capitolul următor.



## Capitolul III

### Marii centri nervoși

Marii centri nervoși care joacă un rol important în producerea și exprimarea stărilor mentale sunt cei din creier și, respectiv, măduva spinării.

#### MĂDUVA SPINĂRII

Măduva spinării este cea „coardă” sau „frânghie” de substanță nervoasă care este conținută în coloana vertebrală sau șira spinării. Ea pornește din partea inferioară a craniului și se întinde în jos, în interiorul coloanei vertebrale, pe o lungime de circa 45 de centimetri. Se află, totuși, în continuarea creierului, și este dificil să se determine unde începe una și se termină celălalt. Este alcătuită dintr-o masă de materie cenușie înconjurată de un înveliș de materie albă. Din măduva spinării, pe toată lungimea ei, ies 31 de perechi de nervi spinali care se ramifică de fiecare parte a corpului și se conectează cu diferiții nervi mai mici, extinzându-se în toate părțile organismului.

Măduva spinării este marele cablu central al sistemului telegrafic nervos și orice leziune sau obstrucție a sa afectează sau paralizează acele porțiuni ale corpului ai căror nervi intră în măduva spinării mai jos de locul leziunii sau al obstrucției. Leziunile sau obstrucțiile de acest fel inhibă nu doar rapoartele senzoriale din aria afectată, ci și impulsurile motorii provenind de la creier care vizează mișcarea membrelor sau părților corpului.

#### MARII CENTRI NERVOȘI

#### GANGLIONII SAU „CREIERELE MICUȚE”

Ceea ce cunoaștem drept ganglioni, sau ciorchini micuți de celule nervoase, se găsesc în diferite părți ale sistemului nervos, inclusiv în nervii spinali. Aceste grupuri de celule nervoase sunt uneori numite „creierele micuțe” și îndeplinesc niște funcții destul de importante în mecanismul gândirii și al acțiunii. Ganglionii spinali primesc rapoarte senzoriale și emit impulsuri motorii, în multe cazuri, fără a deranja creierul central în această privință. Aceste acte sunt cunoscute ca „acte nervoase reflexe”.

#### ACTUL REFLEX

Ceea ce este cunoscut ca act nervos reflex este una dintre cele mai uimitoare activități ale mecanismului nervos și mental, și cunoașterea acesteia surprinde, de obicei, persoana medie, pentru că ea are în general impresia că aceste activități sunt posibile numai pentru creierul central. Este o realitate nu numai că creierul central este, de fapt, o trinitate alcătuită din trei creiere, ci și că, în plus, fiecare dintre ele are un mare număr de „creiere mici” distribuite în sistemul său nervos, fiecare dintre acestea din urmă fiind capabil să primească rapoarte senzoriale și, de asemenea, să trimită mai departe impulsuri motorii. Chiar merită, într-adevăr, să ne punem la curent cu privire la această minunată formă de activitate neuro-mentală.

Puțin scrum intră în ochi, raportul ajunge la un ganglion, este transmis de către acesta un impuls motor, și pleoapa se închide. Același rezultat se obține dacă un obiect se apropie de ochi fără să intre, efectiv, în el. În oricare dintre cazuri, persoana respectivă nu este conștientă de senzație și de impulsul motor până când cel din urmă nu a fost dus la îndeplinire. Acesta este actul reflex. Mișcarea