LIBRIS | We know books

Arnold Bennett

Cum să-ți antrenezi mintea

10 sfaturi pentru dezvoltarea eficienței mintale

ediția a II-a, revizuită

Traducere și studiu introductiv de Lucian Pricop

EDITURA CARTEX

LIBRIS | We know books

Concepția grafică a colecției: Mădălina Pricop
Imagine coperta I: Wassily Kandinsky, *Compoziție* IX, 1936

Redactor: Ilie Barangă

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BENNETT, ARNOLD
Cum să-ți antrenezi mintea. 10 sfaturi pentru dezvoltarea eficienței mintale / Arnold Bennett ; trad. și studiu introductiv de Lucian Pricop. - București : Cartex, 2022
ISBN 978-606-9604-23-6

I. Pricop, Lucian (trad. ; pref.)

159.9

Pentru comenzi și informații, vă rugăm să ne contactați la:
- Tel/fax: 021/323.41.30; 021/323.00.76
- Tel: 0745.069.898; 0729.951.763
- www.edituracartex.ro
- e-mail: comenzi@edituracartex.ro
- O.P. 4, C.P. 184, București

Cuprins

Self-help și istoria culturii
(studiu introductiv de Lucian Pricop) / 7
Notă asupra ediției / 11

Cum să-ți antrenezi mintea / 13

Capitolul I. Ancheta / 15
Capitolul II. Răspunsurile / 19
Capitolul III. Tratamentul / 23
Capitolul IV. Gimnastica mintală / 27
Capitolul V. Exprimă-ți individualitatea / 32
Capitolul VI. Rupe-te de trecut / 36
Capitolul VII. Instalează-te în propria viață / 40
Capitolul VIII. Căsătoria și implicațiile sale / 45
Capitolul IX. Căsătoria – o aventură / 49
Capitolul X. Cele două tipuri de căsătorie / 53
Capitolul XI. Cărțile și dimensiunea lor psihică / 57
Capitolul XII. Filosofia cumpărării de cărți / 61
Capitolul XIII. Succesul. Câteva considerații / 65
Capitolul XIV. Succesul și eșecul / 70
Capitolul XV. Secretul succesului / 74
Capitolul XVI. Artificialități meschine / 78
Capitolul XVII. Secretul / 83

LIBRIS | We know books

CAPITOLUL I
ANCHETA

Dacă reclamele au vreo calitate – iar un jurnalist este ultima persoană care poate spune că nu au –, națiunea americană a ajuns foarte repede la o formă fizică pe care lumea nu a văzut-o de la Sparta încoace. În toate ziarele americane și în toate publicațiile lunare sunt nenumărate anunțuri ilustrate ale unor „specialiști în cultură fizică", care garantează că pot face toate organele corpului să-și îndeplinească funcțiile cu precizia și puterea unui motor de automobil de 60 c.p. care nu se strică vreodată. Am văzut o carte scrisă de unul dintre acești specialiști, care arăta modul în care poți avea sănătatea perfectă printr-un program alcătuit din anumite exerciții, care ocupă un sfert de oră pe zi. Reclamele se înmulțesc pe zi ce trece și își măresc dimensiunea. Costă foarte mult; prin urmare, probabil că aduc și profit.

De asemenea, rezultă că un număr mare de oameni trebuie să fie îngrijorați cu privire la lipsa de eficiență a corpurilor lor, precum și la calea prin care pot obține această eficiență. În moda britanică, mai modestă totuși, întâlnim același fenomen. Și este în creștere. Mușchii noștri sunt, de asemenea, în creștere. Uită-te la un bărbat în dormitorul său, în fiece dimineață; îl vei găsi culcat pe spate pe podea sau stând în cap, sau ridicând greutăți, în căutarea eficienței fizice. Îmi amintesc că am încercat eu însumi să-mi dezvolt eficiența fizică. M-am întins pe podea, epiderma mea delicată era separată de covor numai de un articol vestimentar foarte subțire și m-am contorsionat, zi de zi, după bărbierit, urmând cele cincisprezece imagini ale unui desen

LIBRIS | We know books!

mare (considerat *magna charta* eficienței fizice). După trei săptămâni, gulerele mele nu îmi mai cuprindeau gâtul de luptător; negustorul meu de galanterie avea de câștigat și am ajuns la concluzia că am reușit să-mi îmbunătățesc substanțial condiția fizică.

Un lucru ciudat – nu-i așa? – că n-am avut ideea de a aloca un sfert de oră pe zi, după bărbierit, pentru a urmări îmbunătățirea eficienței mintale. Corpul uman tipic este un sistem destul de complicat, din păcate cu disfuncții, dar, din fericire, sensibil la cultură. Mintea medie este cu mult mai complicată și, din păcate, cu la fel de multe disfuncții, dar poate chiar mai sensibilă la cultură. Ne comparăm brațele cu cele ale domnului care apare în reclama pentru eficiența fizică și murmurăm fraza clasică: „Imposibil, e imposibil." Ne hotărâm atunci să ne dezvoltăm mușchii brațelor noastre până îi vom putea scoate în evidență (prin haină) în fața doamnelor, la ceaiul de după-amiază. Dar, probabil, nu realizăm că mintea are proprii săi „mușchi" și o mulțime de alte lucruri și că aceste organe mintale invizibile, dar de maximă importanță, sunt mult mai puțin eficiente decât ar putea să fie; nu realizăm că unele dintre ele s-au atrofiat, altele au murit de foame, altele sunt ieșite din formă etc.

Un om sedentar face o plimbare lungă în ziua de Paști, iar seara este atât de epuizat încât poate mânca cu greu. Atunci, își dă seama cât de lipsit de eficiență îi este corpul, din pricina neglijării lui, și este atât de șocat încât se hotărăște să ia măsuri de remediere. Sau va merge pe jos la birou, sau va juca golf, sau va face exerciții fizice după bărbierit. Dar, să evaluăm același om, după o dietă prelungită cu ziare, reviste și romane, și să-i vedem mintea cum evoluează într-o discuție pe o temă științifică, filosofică sau artistică. Ce va face? După o zi întreagă, se va întoarce seara prea obosit pentru a citi până și ziarul? Nu! Zece la unu

pariez că, după un sfert de oră, va gâfâi și nu va mai insista până să-și recapete suflul, dar se va întoarce cu siguranță. Oare va remarca cu reală îngrijorare că mintea lui este din păcate depășită și că el, într-adevăr, trebuie să întreprindă ceva pentru a îndrepta situația? Nu. Sută la sută că va accepta liniștit *status quo-ul*, fără rușine și fără mare regret. M-am făcut bine înțeles?

Spun asta, fără îngrijorare, pentru că un om care are o dizabilitate din cauza unei insuficiente dezvoltări mintale poate fi vindecat destul de ușor. Această îngrijorare se evaporă, de fapt, pentru partea mai cultivată a publicului meu cititor. Ea poate fi prezentă pretutindeni, dar, mai ales, în rândul persoanelor care sunt aproape la jumătatea vieții, care au reticențe din pricina cunoștințelor prea vaste deja acumulate, care sunt un fel de barieră pentru nou.

Acești oameni pleacă din locuințele lor ordonate într-o noapte înstelată și observă vag minunile bolții cerești. Dar o voce încă de copil le spune că, deși au citit într-un ziar că sunt cincizeci de mii de stele în Pleiade, acestea nu pot fi chiar Pleiadele. Cum ar putea să înțeleagă importanța teoriilor cosmologice, cele mai fermecătoare dintre teorii? Iar anii trec și sunt douăzeci și patru de ore în fiecare zi, din care aceștia nu lucrează decât șase sau șapte. Și este necesar doar un impuls, un efort, un sistem, pentru ca, treptat, să-și vindece mintea de moleșeala sa, pentru a-și tonifia mușchii și pentru a evolua astfel încât să fie în măsură să se bucure de splendorile cunoașterii și de senzațiile care o însoțesc! Dar, neliniștea nu este suficient de puternică. Acești oameni nu fac nimic. Și continuă să nu facă nimic. Este ca și cum ar fi trecut în repetate rânduri prin fața unei mese fără sfârșit, pline cu delicatese și nu au putut întinde o mână să guste. Exagerez? Nu este oare înrădăcinat în conștiința celor mai mulți dintre noi sentimentul că mințile noastre sunt lente? Și că, pentru

IBDIS We know books

letargia minții noastre, nu este valabilă nici scuza incompetenței, nici a lipsei de timp, de oportunitate sau de mijloace?

De ce nu există specialist în eficiență mintală care să ne arate cum să facă spiritul nostru lucrarea pe care, cu siguranță, este capabil să o facă? Nu vorbesc despre șarlatani. Nu toți specialiștii în eficiență fizică care își fac publicitate sunt șarlatani. Unii dintre ei obțin rezultate „foarte" vizibile. Dacă există antrenament pentru corp, poate fi conceput unul și pentru minte. Astfel, ne-am putea realiza unele dintre ambițiile pe care noi toți le prețuim în ceea ce privește utilizarea în timpul liber a acestei mașini magnifice, pe care o lăsăm să rugineasca în interiorul craniilor noastre. Avem dorința de a ne perfecționa, de a ne rotunji carierele cu binefacerile cunoașterii și bunului gust. Cât de mulți oameni nu ar realiza cu plăcere cercetări serioase într-un domeniu oarecare, astfel încât să nu moară cu regretul că au trăit fără a fi cunoscut cu adevărat nimic despre nimic! Nu lipsa dorinței este cea care îi împiedică. Este vorba, în primul rând, despre absența voinței – nu dorința de a începe, ci voința de a continua; și, în al doilea rând, un aparat mintal, care, prin neglijare, a ajuns costeliv și zdrențăros. Remediul, apoi, se împarte în două: în primul rând, cultivarea voinței și, în al doilea rând, punerea în funcțiune a aparatului mintal. Iar aceste două părți ale antrenamentului trebuie să fie lucrate concomitent.

Sunt sigur că unele dintre considerațiile pe care le-am făcut ți-au fost deja prezentate de către alții de zeci de mii de ori și că mii dintre voi trebuie să fi încercat o cură. Nu mă îndoiesc că mulți ați reușit. Mă voi considera onorat dacă acei cititori care au fost interesați de această problemă îmi vor comunica rezultatul experienței lor, oricare ar fi acesta. Voi utiliza cât mai bine scrisorile pe care le voi primi, iar, după aceea, vă voi oferi propria-mi experiență.

CAPITOLUL II
RĂSPUNSURILE

Corespondența pe care am primit-o ca urmare a apelului meu arată că, în orice caz, nu am supraestimat cazul. Există, în marea masă de oameni care gândesc în această țară, o convingere clară că nu suntem, din punct de vedere mintal, suficient de eficienți și mai există și o dorință reală de a remedia lucrurile. Această dorință este mai puternică decât mi-am imaginat, dar nu pare să fi condus la mare lucru până în prezent. Și acest „antrenament pentru minte" – prin intermediul căruia trebuie „să realizăm unele dintre ambițiile pe care le prețuim cu toții în ceea ce privește utilizarea în timpul liber a mașinii magnifice căreia îi permitem să rugineasca în interiorul craniilor noastre" –, acest atât de dorit curs nu a fost conceput de fitecine. Totuși, acest Sandow[1] al creierului nu se vede la orizont. Pe de altă parte, se pare că există o speranță generală că eu voi juca rolul de Sandow al creierului. Speranțe deșarte!

Mi s-au părut foarte interesate toate scrisorile, iar unele dintre acestea, veritabile dezbateri asupra problemei în cauză, sunt admirabile. Nu este surprinzător faptul că unele dintre cele mai inspirate provin de la doamne, pentru că acestea exprimă în general căutarea idealului cu mult mai multă emoție. Totuși, cea mai entuziastă dintre scrisori provine de la un domn, a cărui teorie este că ar trebui să obținem performanță mintală prin hipnoză. După ce pledează pentru înființarea

[1] Eugen Sandow (pseudonimul lui Friederich Wilhelm Müller) (1867-1925) este considerat „părintele culturismului".

LIBRIS | We know books

„unei instituții de psihologie practică, ale cărei diplome să poată atesta eforturile în direcția mecanismelor mintale subconștiente ale copilului sau chiar ale adultului", acest hipnotizator continuă: „Între omul de știință, a cărui specialitate este un păienjeniș fără consecințe, și medic, care își închipuie că este tatăl adoptiv pentru chestiuni psihologice, și falsul *profesor,* care se ocupă cu circuite pentru somnambuli pe scena unui music-hall, permitem ca unul dintre factorii cei mai puternici ai dezvoltării umane să fie neglijat". Este cazul? Nu am nici cea mai vagă idee ce vrea acest domn, dar îl asigur că greșește. Au mai mult sens remarcile unui alt corespondent care, disprețuind cu desăvârșire elementele minții, compară o anumită clasă de tineri cu „o scrumbie de o jumătate de penny, cu icrele pe dinafară" și afirmă că el însuși „este prost dispus" atunci când trebuie să descarce zece tone de cărbune în trei ore și jumătate în fiecare zi, pe parcursul mai multor ani. Această idee este interesantă și constructivă, dar este exterioară temei noastre.

O femeie, al cărei optimism este indicat de pseudonimul ei, „Speranța", pune punctul pe I, sau, mai degrabă, pe unul dintre I-uri, într-o scrisoare foarte sensibilă. „Mi se pare, spune ea, că cea mai importantă cauză a ineficienței mintale este lipsa de concentrare, mai ales în cazul femeilor. Eu însumi pun pe seama acestei probleme eșecurile mele principale. Concentrarea este un talent. Acesta poate fi cultivat într-o oarecare măsură, dar trebuie să fie și înnăscut... Cei mai mulți dintre noi sunt într-o stare de semi-adormire și își folosesc mintea doar la jumătate din capacitate." Sunt cu totul de acord că incapacitatea de concentrare este unul dintre principalele simptome ale nefuncționalității mașinăriei mintale. Antrenamentul propus de „Speranța" este destul de drastic. Ea

spune: „Poate că unul dintre cele mai bune antrenamente împotriva sedentarismului mintal este matematica, deoarece nu cunoaștem o altă metodă care să ceară o mai mare putere de concentrare." Poate că matematica ar fi un remediu eficient, dar nu este un leac practic, pentru că nimeni, sau aproape nimeni, nu l-ar adopta. Nu-mi pot imagina un om simplu care, având câteva ore libere și având, de asemenea, dorința sinceră, dar nu voința pentru a-și ameliora bunul gust și cunoștințele, s-ar așeza de bună voie să calculeze pentru încălzirea minții. Așa cum marionetele lui Ibsen au spus-o: „Oamenii nu fac astfel de lucruri."[1] De ce nu? Pur și simplu, pentru că ei nu o fac, pentru că natura umană nu-i lasă să o facă. Cealaltă sugestie a „Speranței", de a învăța poezii, este ceva mai bună.

Cu siguranță, cea mai interesantă scrisoare este cea de la domnișoara H. D. Ea spune: „Această idee (de a evita reprosul «că au trăit și au murit fără să știe vreodată cu adevărat ceva despre ceva») mi-a venit de la sine pe când eram încă o copilă. Și, uitându-mă înapoi, îmi închipui că gândul m-a stimulat să fac ceva în această lume, pentru a fi asemenea celor care au făcut ceva – oameni care au pictat tablouri, au scris cărți, au construit poduri sau au făcut alte lucruri extraordinare. Toată viața, doar asta mi-am dorit toată viața, și se pare că mi-a fost de folos." Aici trebuie să intervin spunând că o astfel de afirmație este prea radicală. De fapt, ea aruncă o mulțime de ambiții lăudabile și legitime direct la groapa de gunoi. Cred că ar trebui să-și modifice raționamentul. Dar ea continuă: „Ziua în care nu am citit câteva pagini, oricât de puține, sau nu am scris ceva..., sau

[1] Drama *O casă de păpuși*, de Henrik Ibsen.