

Dr. Victor Pauchet

DRUMUL CĂTRE FERICIRE

SECRETUL SĂNĂTĂȚII ȘI AL SUCCESULUI ÎN VIAȚĂ

Lucrare premiată de Academia Franceză

Traducere din limba franceză:

GABRIEL AVRAM

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Prefață	5
Introducere	6
Partea întâi: Corpul uman, instrument al spiritului	11
Capitolul 1: Ființa fizică și ființa morală sunt solidare	13
Capitolul 2: Tăria morală este intim legată de cultura noastră fizică	17
Capitolul 3: Sunteți liberi să trăiți sau „să fiți trăiți”	23
Partea a doua: Cultura fizică	35
Capitolul 1: Despre alimentație	37
Capitolul 2: Despre respirație	44
Capitolul 3: Colonul ucigaș	48
Capitolul 4: Fenomene de intoxicație intestinală	56
Capitolul 5: Tratamentul intoxicației intestinale	62
Capitolul 6: Igiena matinală	71
Partea a treia: Cultura psihică și morală	77
Capitolul 1: Dacă vrei să cucerești lumea, începe prin a te cuceri pe tine însuși	79

Capitolul 2: Echilibrul mental	86
Capitolul 3: Armonia	96
Capitolul 4: Apelul la calm	111
Capitolul 5: Ființele hipersensibile	122
Capitolul 6: Omul binevoitor este seducător	130
Capitolul 7: Dragostea și bunătatea	138
Capitolul 8: Dacă îi surâzi lumii, și ea îți va surâde	147
Capitolul 9: Dacă vrei să fii apreciat de lume, trebuie mai întâi să te autoapreciezi	155
Capitolul 10: Despre influența atitudinii personale asupra oamenilor și evenimentelor	160
Capitolul 11: Concentrarea sau capacitatea celor înzestrați	169
Capitolul 12: Învăță să faci cât mai bine ceea ce vrei să faci	181
Capitolul 13: Utilitate și excelență	190
Capitolul 14: Entuziasmul este sentimentul care-i pune în mișcare pe oameni	198
Capitolul 15: Despre autosugestie	206
Capitolul 16: Dorință, voință și acțiune	231
Capitolul 17: Despre decizie	241
Capitolul 18: Concluzii	250

PREFAȚĂ

Destinul nostru depinde nu atât de șansă sau de hazard, cât mai ales de noi înșine, adică de inconștientul fiecăruia. Inconștientul nostru rezultă din temperamentul nostru, fiind un ansamblu de calități sau defecte fizice și morale moștenite de la părinții noștri. Temperamentul nostru este combinația constituției noastre fizice cu trăsăturile de caracter, adică cu ceea ce se numește constituția morală. Inconștientul este o rezultantă a tendințelor, instinctelor, obiceiurilor, defectelor sau calităților proprii fiecărui individ. Acestea din urmă, la rândul lor, se datorează repetării acelorași acțiuni și elaborării acelorași tipuri de gândire.

Destinul nostru reprezintă deci rezultatul moștenirii ancestrale, al gândurilor și acțiunilor anterioare. Noi nu putem să suprimăm instinctul lăsat moștenire de înaintașii noștri, dar putem să ne corectăm defectele, tarele comportamentale, în același timp cu dezvoltarea calităților proprii. Putem să ne observăm cu atenție acțiunile și modul de gândire, pentru a organiza o parte a inconștientului propriu și a ne făuri destinul.

Pentru a reuși ar trebui, pe de o parte, să influențăm circumstanțele și pe cei din jurul nostru, iar pe de altă parte, să ne adaptăm la acestea. Pentru a putea influența circumstanțele și oamenii, trebuie să învățăm mai întâi să ne controlăm pe noi înșine. Această stăpânire de sine se poate învăța ca o artă sau ca un sport oarecare, ca tenisul sau desenul, de pildă. Dacă dorim să imprimăm destinului nostru calea pe care ne-o dorim, atunci va trebui să învățăm să ne re-educăm. La un moment dat, suntem cu toții liberi, în consecință suntem responsabili dacă nu de prezent, cel puțin de trecutul nostru.

INTRODUCERE

SECRETUL SĂNĂTĂȚII, SUCCESULUI ȘI FERICIRII

Din America ne vine o veste

Acum câțiva ani un transatlantic aducea cu sine o știre senzațională. Câțiva psihologi nord-americani tocmai descoperiseră secretul sănătății, succesului și fericirii; reclame cu litere de-o șchioapă anunțau publicul că, de acum înainte, nu vor mai exista nici ipohondri, nici ghinionști sau nefericiți decât în rândul celor care vor dori lucrul acesta, căci fiecare ins deține în sine capacitatea de a ști cum să se comporte, cum să reușească în viață și cum să fie fericit. Întrucât știrea ne parvenea de departe, de peste mări și țări, trebuia să vedem dacă nu cumva era un „bluf”, deci merita să fie analizată cu scrupulozitate. Așa încât am purces la studiul metodei indicate, conducându-mă chiar după tehnica recomandată de autorii ei, totul cu calm și bunăvoință.

Omul are sănătatea, succesul și fericirea pe care le merită

În metoda americană, „bluf”-ul n-a constat decât în felul în care a fost anunțată noutatea, ceea ce i-a făcut neîncredători pe câțiva europeni. De altfel, americanii sunt oameni prea pragmatici ca să semene cuvinte fără acoperire. Partea de „bluf” a constat în faptul că lumea a crezut că e vorba de

un panaceu și că s-a descoperit vreo nouă formă de radiație. Aspectul solid, de substanță, al metodei a constatat în faptul că s-a atras atenția asupra unor formule înțelepte și practice și că acestea au fost prezentate sub o nouă lumină. Filosofia de dincolo de Atlantic nu ne aduce idei noi; „Omul, se afirmă acolo, este autorul propriului destin”, sau, cu alte cuvinte: „Omul are sănătatea, succesul și fericirea pe care le merită”.

Un capital care trebuie fructificat

Aceste adevăruri sunt vechi de mai multe secole. Nou este faptul că ni s-a dovedit că omul, care se află sub influența genetică a străbunilor, posedă în sine un capital ignorat de aptitudini fizice și mentale capabil să-i ofere sănătate, succes și fericire. Tot nou este faptul că ni se spune cum să ne punem în valoare acest capital. Pentru a obține sănătatea, trebuie să știm cum să alimentăm și să conducem cu înțelepciune mașinăria umană. Pentru a reuși în viață, trebuie să ne cultivăm deprinderile benefice și să înlăturăm viciile ereditare. Cât privește fericirea, aceasta este o consecință a reușitei și sănătății proprii. Nu există sănătate fără o morală sănătoasă; nu putem vorbi despre o adevărată inteligență, despre caracter ferm, dacă funcțiunile corpului sunt afectate. Pentru a avea succes și fericire, nu este nevoie nici măcar de o inteligență sclipitoare; este suficient să avem o voință de fier. În concluzie, trebuie să ne educăm voința, să ne antrenăm cu perseverență pe calea bunăvoinței, a optimismului și a stării de calm. Nici aici nu avem de a face cu idei noi.

Lozinca „Cine vrea poate!” era extrem de prețuită de cavalerii de odinioară. Bunăvoința a stăpânit în toate vremurile sub numele de civilitate, de curtoazie sau de caritate. Opti-

mismul și-a făcut altădată loc în Franța sub trăsăturile *bunei dispoziții*, ale marii bucurii colective, ceea ce ne făcea să privim partea plină a paharului.

Cultura umană

Acestea fiind spuse, haideți să investigăm aspectul practic al problemei. Se știe deja că orice ființă umană dispune de un capital de forțe fizice și morale suficient de mare pentru ca omul să reușească în viață, cu condiția să fie conștient de existența acestui capital, să facă tot posibilul pentru a-și conserva aceste forțe și să le îmbunătățească în mod proporțional cu ambițiile și dorințele sale. Ei bine, tocmai aici intervine rolul a ceea ce americanii au denumit CULTURA UMANĂ. „Orice om primește două feluri de educație: una oferită de ceilalți, și alta, mult mai importantă, pe care și-o oferă singur” (Gibbons).

Ghinionul nu trebuie să se repete

Americanii nu cred în ghinionul de durată, ca trăsătură intrinsecă a vreunui om oarecare; șansa, norocul, inspirația se dezvăluie de sute de ori pe parcursul unei singure existențe. Ghinionist, sau, mai degrabă, nefericit este cel care nu a dobândit aptitudinile necesare pentru a opri șansa din zbor și a o fructifica. Nefericiți sunt cel obosit de viață, ignorantul, impulsivul sau timidul. Toți aceștia se consolează cu lozinca: „Norocul este pentru canalii”. Fără doar și poate că există o minoritate de oameni amoralii care reușesc din plin în viață, datorită calităților lor energetice și tenacității cu care sunt înzestrați, dar succesul ar fi mai puțin problematic la aceștia, mai

constant și mai sigur dacă ar fi înzestrați și cu simț moral. Atunci când cardinalul Mazarin¹ afirma: „Aduceți-mi un om plin de noroc”, el recunoștea, datorită experienței sale, implicit faptul că trebuie să se înconjoare de oameni de valoare, iar valoarea este cel mai des judecată în funcție de succesul permanent. Averea seducătoare nu va veni peste noi în timp ce stăm în paturile noastre; trebuie să știm cum s-o dobândim. Succesul nostru depinde de valoarea personală; iar această valoare poate fi dublată sau înzecită, dacă vom ști să ne educăm calitățile ereditare latente din străfundul ființei noastre.

Valorăm de zece ori mai mult decât credem

Datorită obișnuinței și pesimismului, atunci când vorbim despre ereditate, nu luăm în calcul tarele familiale, dar nici nu vorbim despre aptitudini; mai mult încă: perspectiva noastră prea îngustă se oprește la părinții și bunicii noștri și nu merge în urmă, în timp, la miile de generații care ne-au precedat. Trebuie să știm însă că fiecare celulă a creierului nostru, fiecare hormon al glandelor endocrine ascund fie calitățile admirabile, fie viciile respingătoare ale numeroșilor noștri străbuni. Viciile și calitățile se ascund latente în pliurile creierului și sunt destinate, în funcție de educația fiecăruia, să se trezească sau, dimpotrivă, să rămână în starea de somnolență până la moarte.

Va trebui să operați o selecție și să vă redeșteptați calitățile din toropeala lor; lăsați defectele să ațipească și retreziți aptitudinile ancestrale care vor trebui să alcătuiască o mentalitate benefică, un caracter puternic și o sănătate de fier. Încercați să coborâți în voi înșivă; consultați-vă dorințele și ambițiile; încer-

¹ Jules Mazarin (1602-1661), cardinal sub domnia regilor Ludovic al XIII-lea și Ludovic al XIV-lea. (n. tr.)

cați să recunoașteți germenii voinței, ai dreptății, ai frumosului și ai bunăvoinței pe care străbunii voștri vi i-au lăsat moștenire și puneți-i la treabă cu ajutorul autosugestiei. Istoria acestei moșteniri fizice, morale și mentale se aseamănă cu redescoperirea acelor vechi tablouri de familie ascunse în praful podului casei. De sute de ori proprietarul casei trece prin fața unui asemenea tablou fără să-l privească, până în ziua în care un cunoscător îi atrage atenția; o dată curățată și pusă la locul ei, pânza maestrului necunoscut strălucește în toată splendoarea ei, în salonul principal al casei.

Dacă nu sunteți mulțumit de condiția voastră, atunci re-deșteptați în suflet energiile ancestrale. Lucrul acesta se poate face la orice vârstă; educați aceste energii și deveniți un bun teren de cultură pentru noroc și fericire. Odinioară, criticul literar Sainte-Beuve îi spunea Doamnei de Loignes: „Norocul înseamnă posedarea acelor calități care nu sunt nici dedesubtul, nici deasupra circumstanțelor, ci se află situate chiar la nivelul acestora. Cu siguranță că există în lucrurile omenești un aspect denumit *fericire*, dar aceasta se datorează în mare parte modului cum se comportă oamenii”.

Doriți să faceți avere pe negândite? Atunci fiți întotdeauna pregătit: „Ajută-te, iar Cerul te va ajuta!”

Sunteți cumva bolnav, ghinionist și nefericit? Acest lucru se datorează faptului că nu vă cunoașteți și nu vă înțelegeți propria viață fizică și morală. Trebuie să vă reformați existența și să vă auto-impuneți o reeducare fizică și psihică totală.

PARTEA ÎNTÂI

CORPUL UMAN, INSTRUMENT AL SPIRITULUI

Motto:

*„Trebuie să întreținem vigoarea trupului nostru
pentru a o conserva pe cea a spiritului”.
(Vauvernagues)*

CAPITOLUL 1

FIINȚA FIZICĂ ȘI FIINȚA MORALĂ SUNT SOLIDARE

Corpul uman ca instrument al spiritului

Corpul nostru este instrumentul spiritului, de aceea trebuie menținut în bună stare, altfel nu vom avea parte de succes în viață. „*Trebuie să întreținem vigoarea trupului nostru pentru a o conserva pe cea a spiritului*”, spunea Vauvernagues².

Temperamentul

Constituția unui om exprimă starea sa fizică, psihică, mentală, morală, cât și trăsăturile sale de caracter. Temperamentul reprezintă combinația dintre două stări. Pentru a oferi o formulă „matematică”, putem afirma următoarele: *constituție umană + caracter = temperament*.

Este inutil să mai repetăm faptul că acest caracter este controlat de către constituția umană, iar aceasta din urmă este modificată de către caracter, și că cele două stări exercită o mare influență una asupra alteia. Iată și un exemplu: tempera-

² Luc de Clapiers, marchiz de Vauvernagues (1715-1747), scriitor și moralist francez. (n. tr.)

mentul vital. Cei înzestrați cu acest tip de temperament sunt rumeni la față, au un aspect agreabil, o mină veselă, ca în cazul portretelor lui Rubens. Părul lor este mai fin, adeseori ei sunt blonzi, fața le exprimă întreaga bucurie de a trăi, jovialitate, amabilitate și serviabilitate; aceștia iubesc mesele copioase și mișcarea; au tendința de a-și alege profesii ușor de exercitat, întrucât curajul lor este moderat.

Rolul glandelor endocrine

Fiecare temperament înglobează, în principiu, deopotrivă un aspect fizic și o stare morală determinată, dar tipurile fixe sunt cele mai frecvente.

Dar care este baza anatomică a temperamentului?... Creierul? Sistemul nervos simpatic?... Desigur, dar mai ales endocrinele, denumite și glande cu secreție internă. Aceste glande joacă un rol considerabil în organismul nostru. Se știe că ficatul secretă bila, că glandele salivare secretă salivă, că în rinichi se adună urina, și așa mai departe. Dar, independent de aceste glande cu secreție externă, vizibile și perceptibile, există și glande cu secreție internă, sau cu dublă secreție (internă și externă), care joacă un rol considerabil în buna funcționare a organismului nostru, în formarea caracterului și, prin urmare, a temperamentului nostru.

Despre acest subiect a apărut în *Presse Médicale* un articol interesant semnat de Laignel-Lavastine, iar Léopold Lévi i-a consacrat lucrarea sa, *Temperamentul și tulburările de temperament*. Am vorbit pe larg despre aceste două lucrări în volumul meu intitulat *Le printemps et l'Été humain (Primăvara și vara omului)*.

Dar care sunt aceste glande?

Tiroida

Cea mai importantă și mai bine cunoscută glandă este tiroida. Atunci când ea este hipertrofiată, putem vorbi despre maladia denumită „gușă”. După modul în care tiroida funcționează normal sau nu, și sănătatea este normală sau se modifică. *Glanda tiroidă este glanda rapidității* (Léopold Lévi).

Cei care au insuficiență tiroidiană sunt înceți, leneși, somnolenți, foarte atașați patului. Cei care, dimpotrivă, dau dovada unei intense activități din cauza acestei glande sunt ființe supraactive, adeseori oameni nervoși și agitați. Cei care au insuficiență tiroidiană sunt grași și leneși, în timp ce oamenii care beneficiază de o exagerare a funcțiilor glandei tiroidiene sunt, dimpotrivă, slabi, activi, chiar agitați și surescitați.

Suprarenalele

Deasupra fiecărui rinichi există câte o glandă denumită suprarenală. Léopold Lévi o denumește „glanda intensității”. Dacă un student este hipotiroidian, atunci nu va avea tragere de inimă pentru muncă. Dacă este hipertiroidian, atunci va lucra foarte repede, dar nu va da dovadă neapărat de o atenție profundă; ba chiar s-ar putea să fie superficial. Dar dacă glanda suprarenală este activă, atunci acesta va fi un student extrem de laborios, de pătrunzător și de conștiincios.

Hipofiza

La baza creierului mai există o glandă endocrină: hipofiza. Aceasta este denumită glanda dezvoltării. Subiecții cu sindromul deficienței hipofizice sunt retardați în ceea ce privește

inteligența și manifestă carențe în formarea caracterului; în același timp, trupul lor crește foarte încet. Dimpotrivă, atunci când această glandă este hipertrofiată, subiectul se transformă într-un uriaș.

Aceste câteva mici detalii sunt destinate să înfățișeze rolul glandelor endocrine asupra psihismului (inconștientului) și a sănătății noastre.

Dar să luăm ca exemplu *lenea* pentru a demonstra relația care există între psihic și moral.

Un exemplu

Vom întâlni numeroși leneși pe băncile școlii. Dacă unii dintre aceștia sunt nonșalanți din cauza unei proaste educații primite în familie, urmând prostul exemplu al părinților lor, cei mai mulți sunt, dacă nu bolnavi complet, cel puțin deficienți, iar lenea se datorează ori unei vederi sau unui auz deficiente, ori insuficienței tiroidale, pulmonare sau intestinale.

Hipotiroidianul are tendințe spre obezitate; sprâncenele sunt rare; are un aspect de ins somnolent sau care s-a trezit prost dispus. În urma unui tratament tiroidian, el se poate transforma, poate slăbi, iar inteligența i se trezește. Își va îmbunătăți felul în care muncește.

Am cunoscut asemenea exemple de subiecți de înălțime redusă și creier încețoșat din cauza insuficienței hipofizice care, după un tratament adecvat, au început să câștige în înălțime și să-și dezvolte capacitățile mentale în asemenea măsură încât, în doi-trei ani, ajungeau să beneficieze de o stare mentală normală.