

nostra asserció. ¡Com que la vida, amb tot el seu desenvolupament esplendoros, n'és tota ella un exemple! L'esquema de Novoa destinat a mostrar gràficament el trànsit de l'estat de salut al de malaltia, ho palesa a bastament. La teoria que la salut, la vida i el "terme mig" són conceptes inseparables, troba en ell la més vigorosa expressió.

Això establert, ¿hem d'aconsellar nosaltres, des del nostre mirador d'higienistes, que tothom dugui una vida absolutament ordenada, metòdica, estable, monòtona, grisa, insípida, absolutament lliurada d'extremismes i de dissonàncies?

No dubtem pas ni un moment en contestar rodonament que no. La vida és quelcom més gran que qualsevol concepte que poguem tenir els homes. Ens ho diu, només, de mirar-lo, el panorama que sempre ha ofert a través de tots els mil·lenis.

La vida necessita d'extremismes; és més: necessita d'arrauxaments, de sotracos que voregin l'absurd, apartats del més elemental sentit comú.

¿Per què? Ah, doncs, perquè ressalti més la vida plena, per enfortir el més gris dels "termes mitjos". Així com no comprendríem la llum si no existís la foscor, ni fóra tan visible el camí en l'esplanada si no estés remarcats pels esbarzers, tampoc ressaltaria l'estat de salut si no existís la malaltia. Les dissonàncies serveixen per a fer contrastar l'harmonia de la vida correcta, el "terme mig" fisiològic. I ensems perquè tingui sempre presents els perills que la farien trontollar: l'exemple d'una revolució fracassada, d'un negoci fallit, d'un bany que ha produït una hemòptisi, d'una assolellada que ha produït cremadures, d'un excés de treball que ha menat a la tuberculosi, una caiguda al precipici per massa atreviment, són fuetades certament brutals, però les més eficients per a indicar a la vida el seu camí normal i endegar-la vers el seu centre.

¿En què es fonamenta, al cap i a la fi, gairebé tota la ciència moderna —Medicina, Jurisprudència, Política, Economia, etc., etc.—, sinó el l'observació acurada dels fracassos? Si el gat no s'hagués escaldat, encara no sabria què és cremar-se. Tota la política moderna —la sana política— es recolza encara avui dia en l'estudi dels èxits i fracassos haguts en els diversos sistemes en què s'han agrupat els homes des de l'alba de la història. No cal remarcar que ensenyen força més els fracassos que els èxits. L'art de guarir es nodreix, més de les víctimes innocents que han segellat amb llur vida una nova arma curativa, que no dels èxits obtinguts.

Però els contactes amb la zona perillosa, els extremismes de què parlem, tenen quelcom de molt més interessant. *Són els esperons que exciten i renoven la vida.* Res no hi ha més perjudicial per a la salut que la grisor sistemàtica exempta de lluites i de desplaçaments del centre. El fill únic, massa mimat, caminant sols pel "centre", es cria un "passiu" en tot el sentit del mot; la manca de costum d'heures-les amb els perills, la manca d'excitació i desvetllament de les seves *autodefenses naturals*, el converteixen en un ninot el centre del qual oscilla i es fa inestable al menor alè d'aire. *La brega o tan sols el contacte amb tota mena de perills forja la fortitud del cos i de l'esperit.* Heus ací un altre principi que domina tota la biologia i la higiene, i és ell sol la gran arma que enrobusteix les autodefenses del "centre", com succeïria en una avançada de l'exèrcit en què els soldats es veïssin obligats a protegir-se amb nous sacs de sorra a cada nova embestida de l'enemic.

Les deduccions que podríem treure d'aquests conceptes, constitueixen un arbre tan frondós, que ocuparia diversos llibres voluminosos; fóra inútil, doncs, que volguéssim ni tan sols *anomenar-les* en un senzill article periodístic. N'hi haurà prou en dir que són uns dels principis fonamentals que regeixen els fenòmens de la vida.

El lector pacient podrà ell mateix treure partit d'aquests principis, aplicant-los absolutament en totes les seves activitats: en el treball, en l'esport, en l'alimentació, en les diversions, en tots els costums, en el vestir, en les coses més insignificants. De tan en quan podrà i haurà de *comprovar* fins on arriba l'*elasticitat* del seu "terme mig"; li cal apropar-se sovint als extrems, però pensant tothora en en aquells principis, que l'avisaran infaliblement de quan trepitja terreny rellescós o fals: si es sent heroi i gosa despremiar el perill, s'exposa, naturalment, a ésser escombrat per aquelles forces que ha volgut desafiar; o bé que el poderós estimulant que és la lluita cos a cos amb aitalles forces, enforteixi més les seves autodefenses i l'exalti a la categoria de superhome.

Exemples d'haver-se desplaçat del terme mig i haver traspasat el llindeu de l'elasticitat del mateix, els trobem en els que acaben neurastènics, esgotats i impotents per haver treballat excessivament. En sentit contrari trobem els que acaben obesos, atònics, ensopits, també impotents, per manca d'activitat. Els que acaben en una faringitis per haver parlat massa. Els que s'embriaguen per excés de beguda, els que tenen una congestió per haver pres un bany massa llarg. Els que sofreixen una angina de pit per haver fumats massa. Els que tenen mal de cap per un excés de lectura, etc., etc. Tots aquets es pot dir que han usat malament dels excitants situats al marge del centre vital de què parlem.

Entre els que n'han usat intel·ligentment amb més o menys prudència, tenim un Napoleó, un Bird, un Princep dels Abruzzos, un Piccard, un Trenker, un Lawrence, etc., etc., que en llurs diverses activitats s'han apartat del "terme mig" i han desafiat de tal forma els perills, que els han servit d'esperons per assolir la categoria d'herois.