1 agraria

2º Higiene del alma

3º Educacion del Sordo-mudo

27/119

# HIGIENE DEL ALMA.

# EL MONITOR DE LA SALUD

## DE LAS FAMILIAS Y DE LA SALUBRIDAD DE LOS PUEBLOS.

*La salud es el mejor de nuestros tesoros, y, sin embargo, el que peor solemos guardar.*

Esta interesante Revista quincenal sigue publicándose desde 1.° de enero de 1858, y contiene en cada número variedad de artículos sobre *Higiene pública y privada,—Policía urbana y rural,—Fisiología,—Medicina doméstica,—Remedios y Recetas,—Arte de cuidar á los enfermos,—Economía doméstica y rural,—Datos estadísticos,—Novedades higiénicas y sanitarias de Europa y América*, etc., etc.

*Todo lector atento del* MONITOR DE LA SALUD *hallará en sus consejos y recetas un medio seguro de economizar al año mas del doble del importe de la suscricion.*

☞ Las personas pudientes y caritativas harán una obra grandemente útil y meritoria propagando esta publicacion higiénico-moral. Una suscricion al **Monitor de la Salud** es el mejor regalo que, con poquísimo coste, pueden ofrecer á una familia pobre, el mejor servicio que pueden prestar á una aldea, á un pueblo que no tenga facultativo, etc. ☜

### PRECIOS DE SUSCRICION.

EN MADRID: 38 rs. por un año: —20 rs. por seis meses.
EN PROVINCIAS: 42 rs. por un año: —25 rs. por seis meses.

DIRECTOR Y REDACTOR PRINCIPAL: *Dr. D. Pedro Felipe Monlau.*

EDITOR Y ADMINISTRADOR: *Don Cárlos Bailly-Baillière*, calle del Príncipe, 11. — MADRID.

*National health is national wealth.*
(La salud nacional es la riqueza nacional.

# HIGIENE
# DEL ALMA
ó
## ARTE DE EMPLEAR LAS FUERZAS DEL ESPIRITU
EN BENEFICIO DE LA SALUD,

OBRA ESCRITA EN ALEMAN

POR EL BARON E. DE FEUCHTERSLEBEN,
Catedrático en la facultad de Medicina de Viena, y Ministro que fue de Instruccion pública en Austria.

TRADUCIDA DE LA 9.ª EDICION

POR EL Dr. D. PEDRO FELIPE MONLAU.

Decídete á tener salud!
*Valere aude!*

**Nueva edicion castellana.**



MADRID
IMPRENTA Y ESTEREOTIPIA DE M. RIVADENEYRA,
calle de la Madera, núm. 8.
1858.

# ADVERTENCIA Y PRÓLOGO

## DEL TRADUCTOR.

*En cuanto hube leido la* HIGIENE DEL ALMA, *escrita en aleman por el baron de Feuchstersleben, y traducida al francés, de la novena edicion, por el doctor Schlesinger-Rahier, me propuse dar á luz una version castellana. En efecto, hecha la traduccion, la publiqué en la* Revista española de ambos mundos (*tomo* II, *entregas correspondientes á los meses de mayo, junio, julio, agosto y setiembre de* 1854), *precedida del siguiente análisis:*

«Sí en la dilatada esfera del saber humano se encuentra algun arte mas útil y encumbrado que el de curar, es sin disputa el *arte de preservar*. Bueno es el médico cuando, á fuer de ministro é intérprete de la naturaleza, ayuda á restablecer la salud perdida; pero mas noble ministerio ejerce todavía cuando, á manera de práctico en el golfo de la existencia terrenal, avisa los escollos, señala el mejor rumbo, y preserva de la enfermedad. La importancia de la HIGIENE (que así se llama ese arte de conservacion y de preservacion) puede calcularse fácilmente por la importancia que concede el hombre á la *salud*, á esta unidad preciosa, que, como se ha dicho muy agudamente, es la que da valor á los ceros de la vida. Vivir sin salud no es vivir; estar enfermo es estar agonizando; y cuando al encontrarnos, ó al visitarnos unos á otros, nos preguntamos ante todas cosas: *¿Cómo va de salud?* ó *¿Está*

*usted bueno?* venimos á preguntarnos: *¿Vive usted? ¿Vive usted bien?* Con efecto, el vivir es lo de menos; lo que importa es vivir á gusto, vivir con salud: *non vivere, sed valere vitâ.*

»Nótese, empero, una anomalía: la *salud* es lo primero y de lo que mas hablan los hombres, y sin embargo, es lo primero que olvidan y de lo que menos cuidan. Todo el mundo dice que la salud es el principal de todos los bienes, pero todo el mundo obra como si la salud fuese la cosa mas despreciable. Todos los hombres tienen gran amor á la vida, pero nadie piensa en conjurar los peligros que de continuo la amenazan. Todo el mundo quisiera ser jóven, y todo el mundo comete indiscreciones que aceleran la vejez. Todo el mundo se queja de que la vida humana es demasiado breve, y todo el mundo trabaja desatentadamente para acortarla mas y mas. ¡Singular inconsecuencia! inconsecuencia que depende principalmente de ignorar la ciencia de la vida, y de ignorar que hay un *arte de vivir*, esto es, una coleccion de preceptos racionales y seguros para dirigirnos en el negocio mas importante del mundo.—Nadie piensa de veras en la salud hasta que la ha perdido; nadie se acuerda de la *higiene* hasta que tiene ya que acudir á la *botica*. Lo propio acontece en higiene pública: los bandos de salubridad y los reglamentos de policía sanitaria yacen ordinaria y habitualmente en el mas lastimoso olvido, y solo se piensa en exhumarlos, y darles un tardío vigor, cuando aquel olvido ha dado lugar á un envenenamiento, ó á crueles desgracias, ó provocado tal vez el desarrollo de un tífus ó de una epidemia cualquiera.

»Deploremos tamaño contraste, y permítaseme proseguir notando aquí que, contra la vulgar objecion de los necios, y contra los epígramas de los poetas, los que mas han cultivado el arte de *preservar* son cabalmente los que tienen por oficio *curar*. Si los estudios higiénicos han ganado de algun tiempo á esta parte en extension y altura; si las mas sanas nociones de conservacion y preservacion se van difundiendo provechosamente, bien que con penosa lentitud, entre todas las clases de la sociedad; si la medicina *funeraria* (como la llamó el doctor Virey) va cediendo cada dia mas terreno á la medicina *higiénica*; deudores de ello somos á los médicos, quienes pueden gloriarse de haber contribuido en mucha parte, singularmente en lo que va de siglo, al progreso de las luces y de la civilizacion europea. *El arte de curar* aspira á

inutilizarse como arte, ó á hacerse innecesario en el mayor número posible de casos, y el triunfo completo de la medicina curativa seria poderse abolir á sí misma. Por desgracia no llegará jamás el caso de semejante abolicion, porque ni cabe en la condicion humana la realizacion del ideal de una salud permanentemente perfecta, ni la ciencia alcanza nunca la verdad completa y definitiva.

»Dignos de encomio son, no obstante, los médicos que consagran sus luces y su tiempo al cultivo del arte preservador de las dolencias de la humanidad, pugnando afanosos para acercarse al menos á aquel apetecido triunfo de que acabamos de hablar. Entre estos laboriosos profesores, merece ocupar un honroso puesto el doctor E. Feuchstersleben, quien, no obstante su cualidad de *médico*, tiene el título de *baron* y ha sido *ministro* de la corona, cosa que en España no se ve á menudo (si se ha visto alguna vez), aunque sin escándalo, antes con justicia, pudiera y debiera verse con cierta frecuencia. Ese erudito catedrático de la escuela médica de Viena ha dado á luz una Higiene del alma, opúsculo precioso, que lleva ya *nueve* ediciones en pocos meses, y del cual me he propuesto dar una traduccion castellana, seguro de que me lo han de agradecer los lectores de la *Revista*.

»Nadie duda de la influencia del organismo humano sobre la parte moral; el estado de salud dispone á la benevolencia, á la alegría, á la honradez, al ejercicio de todas las virtudes. Pero hay otra influencia menos conocida, y es la de la parte moral del hombre sobre su parte material ú orgánica: esta influencia es la que ha estudiado el baron de Feuchstersleben, sacando de su estudio ingeniosos preceptos para la conservacion de la salud. Cedamos la palabra al mismo autor para explicar el objeto de su libro: «Yo »quiero estudiar, bajo el punto de vista práctico, el influjo del »alma sobre el cuerpo humano. Los médicos (dice el público) se »guardan con cauteloso esmero el monopolio de su ciencia, mi»rando con enojo toda tentativa personal é independiente hecha »por los profanos con el fin de iniciarse en los secretos del arte de »curar. Es que sin duda temen que nos apercibamos de sus per»pétuas incertidumbres, de la eterna insuficiencia de su saber y »de sus observaciones, y que de resultas pierdan la confianza ge»neral. Les tiene cuenta no sacarnos de la ilusion.—Pues bien; »sea enhorabuena: la ilusion es útil; pero ¿es útil para nosotros

»solos, ó lo es para todo el mundo? Si la confianza cura, tanto »vale este remedio como el hierro ó la quina. ¿No es la confianza »una fuerza real? Pues entonces ¿qué inconveniente hay en em»plearla como una potencia efectiva? ¿No debe cada cual desear »con ahinco poder despertarla dentro de sí, y apropiarse (per»mítaseme la frase) esa varita mágica de la ilusion?

»Enseñar el *arte de hacerse ilusion á sí mismo:* tal es el objeto »de este libro. Arte difícil de enseñar, y cuyos preceptos no pasan »de ser sumarias indicaciones. En materia de acciones que uno ha »de ejercer sobre sí mismo, el mejor juez es el propio individuo.

»He tratado de hacerme *popular* en la verdadera acepcion de »este adjetivo. Popularizar la ciencia no es rebajarla, sino hacer»la mas comprensible, mas atractiva, ponerla de este modo al »alcance de todas las inteligencias anhelosas de instruirse, y darle »una aplicacion útil y práctica. Popularizar la ciencia es, en fin, »conformarse con las miras y el plan de la Providencia, la cual, »antes de difundir una verdad por la tierra, la hace madurar pri»mero en el seno de algunos talentos superiores, á la manera que »los rayos del sol hieren la cima de los montes antes de alumbrar »las llanuras y los pueblos.»

»El lenguaje del autor es conciso y su estilo severo, cualidades que suelen distinguir á los grandes pensadores de las escuelas de Alemania; pero trasparéntanse en cada párrafo las profundas convicciones del autor, los ardientes deseos de ser útil á sus semejantes, y en todo el opúsculo resalta, ó mas bien rebosa, una erudicion la mas oportuna y escogida. En sus breves páginas cita mas de sesenta autores, casi todos filósofos, médicos ó moralistas célebres.

»Despues de una sucinta INTRODUCCION, que dejo ya copiada en lo mas sustancial, viene el cuerpo de la obra, que consta de once meditaciones ó fragmentos á cual mas importante y ameno.

»En el primero define la higiene del alma, y trata de los efectos del *espíritu* en general.

»El segundo fragmento lleva por objeto probar que la *belleza es el reflejo de la salud.*

»El tercero trata de la *imaginacion* y de sus portentosos efectos.

»La *voluntad*, el *carácter*, la *indecision*, el *mal humor* y la *distraccion* sirven al autor de tema para desenvolver importantes consideraciones en la meditacion cuarta.

»La quinta trata de la *inteligencia* y de la cultura intelectual.

»En la sexta se ocupa el autor en el estudio de los *temperamentos* y de las *pasiones*.

»En la sétima trata de las *afecciones*.

»La meditacion octava tiene por título: *oscilacion*.

»La novena estudia la *hipocondria*.

»La décima lleva por epígrafe: *verdad, naturaleza*.

»La undécima es un magnífico resúmen de todo el opúsculo.

»Basta ya de análisis, y dejémonos de perder tiempo en una árida diseccion, puesto que en seguida vamos á dar el cuerpo entero. Hé aquí, pues, el sabroso opúsculo titulado: HIGIENE DEL ALMA.»

*La obrita ha gustado; muchas personas me han manifestado deseos de poseerla reunida en un pequeño volúmen, y hé aquí la causa de esta especie de segunda edicion de la* HIGIENE DEL ALMA.

*Y ya que he llamado* segunda *á esta edicion, permítaseme añadir aquello de* revista y considerablemente aumentada, *porque con efecto la he revisado, y porque aumento, y aumento considerable, es el que he hecho de las ciento quince* MÁXIMAS Y PENSAMIENTOS, *que forman como un apéndice del opúsculo, y que no se publicaron en la citada* Revista *mensual.*

*Es cuanto se me ofrece advertir á los lectores.*

*Madrid 1.° de enero de* 1855.—P. F. MONLAU.

---

*Agotada en breve tiempo, y hace ya meses, la edicion cuya* ADVERTENCIA *y* PRÓLOGO *anteceden, damos á luz esta* **NUEVA EDICION**, *revisada con todo esmero y diligentemente corregida.*

Madrid, noviembre de 1858.

---

# INTRODUCCION.

> Para hacernos populares aparentamos ser mas pobres de espíritu de lo que realmente somos.
>
> BULWER.

NUESTRA época tiene un carácter impaciente, fogoso y atolondrado. De ahí tantas querellas y catástrofes en el teatro de la vida; de ahí tan espantosa confusion de banderas en el campo mismo de la literatura. Donde quiera estalla la lucha; en todas partes, así en la sociedad como en las inteligencias, se nos ofrece el desconsolador espectáculo de la guerra. Apartemos de este cuadro nuestros ojos contristados, y alzémoslos hácia regiones mas serenas; busquemos la paz dentro de nosotros mismos, en el exámen del mundo interno, en la contemplacion de nuestra vida propia é individual. Comprender las relaciones que nos unen con el mundo exterior, es llegar á conocer nuestro fin, nuestro destino. Sepamos abstraernos del medio ó de la atmósfera que nos rodea, y sentirémos renacer en nuestras almas la paz al suave influjo

de benéfica luz. Reflexionar, acerca de las condiciones de la existencia, es para todo hombre un placer vivísimo, un trabajo fácil, un deber sagrado. «En nuestros dias (dice el baron de Sternberg) »los escritores no componen sus obras en el silen»cio del gabinete, sino en medio de la plaza pú»blica. El ruido, el polvo, el remolino de la mu»chedumbre, hé aquí lo que buscan y lo que nos »revelan. En sus escritos no hallaréis otra cosa »mas. Los antiguos calaban hasta el fondo de las »cosas, y á fuerza de paciencia y de calma descu»brian el secreto de todos los resortes mas ocultos. »El Estado, la sociedad: hé aquí lo único que llena »la cabeza del filósofo y del poeta; y como la pre»cipitacion es el achaque dominante del siglo, poe»tas y filósofos, todos tienen el causon, la fiebre »ardiente; á ninguno de ellos les gustan otros mo»vimientos que los rápidos y desordenados.»

Bajo la inspiracion de tan exactas observaciones, y para combatir las funestas tendencias que denuncian, doy á luz este libro. Fruto de una meditacion sosegada, debe leerse, como se ha escrito, en el recogimiento y el reposo.

A favor de una alianza (que á algunos podrá parecer singular) entre la moral y la higiene, quiero estudiar, bajo el punto de vista práctico, el influjo del alma sobre el cuerpo humano. Los médicos, dice el público, se guardan con cauteloso esmero el monopolio de su ciencia, mirando con

enojo toda tentativa personal é independiente hecha por los profanos con el fin de iniciarse en los secretos del arte de curar. Es que sin duda temen que nos apercibamos de sus perpétuas incertidumbres, de la eterna insuficiencia de su saber y de sus observaciones, y que de resultas pierdan la confianza general. Les tiene cuenta no sacarnos de la ilusion.—Pues bien; sea enhorabuena; la ilusion es útil; pero ¿es útil para nosotros solos, ó lo es para todo el mundo? Si la confianza cura, tanto vale este remedio como el hierro ó la quina. ¿No es la confianza una fuerza real? Pues entonces, ¿qué inconveniente hay en emplearla como una potencia efectiva? ¿No debe cada cual desear con ahinco poder dispertarla dentro de sí, y apropiarse (permítaseme la frase) esa varita mágica de la ilusion?

Enseñar el *arte de hacerse ilusion á sí mismo*: tal es el objeto de este libro. Arte difícil de enseñar, y cuyos preceptos no pasan de ser sumarias indicaciones. En materia de acciones que uno ha de ejercer sobre sí mismo, el mejor juez es el propio individuo.

He tratado de hacerme *popular* en la verdadera acepcion de este adjetivo. Popularizar la ciencia no es rebajarla, sino hacerla mas comprensible, mas atractiva, ponerla de este modo al alcance de todas las inteligencias anhelosas de instruirse, y darle una aplicacion útil y práctica. Popularizar la cien-

cia es, en fin, conformarse con las miras y el plan de la Providencia, la cual, antes de difundir una verdad por la tierra, la hace madurar primero en el seno de algunos talentos superiores, á la manera que los rayos del sol hieren la cima de los montes antes de alumbrar las llanuras y los pueblos.

De los escritores mas eminentes hago numerosas citas, que servirán para demostrar el constante acuerdo de la experiencia y del talento en la cuestion que nos ocupa, y que harán ver al propio tiempo que nada digo que otro no haya pensado y dicho antes que yo.

Por desgracia el arte que predico, el *arte de mandarse á sí mismo*, es un estudio completamente descuidado; y sin embargo, es el principio y el fin de la sabiduría.—Para la aplicacion de las leyes cuyo espíritu trato de hacer comprender, nada será mas útil que llevar concienzudamente un Diario de observaciones individuales, concisas, pero sinceras y fecundas. Lo que generalmente se llama talento ó ingenio no es mas (segun Hippel) que una constante ocupacion de sí mismo.

Las *Máximas y Pensamientos* que pongo por apéndice de este libro, están sacados de un *Diario* de aquella especie.

---

# HIGIENE DEL ALMA.

## I

### DEFINICION. —DE LOS EFECTOS DEL ESPÍRITU EN GENERAL.

Por *Higiene del alma* debe entenderse la ciencia de los medios adecuados para preservar la salud del alma. Esta ciencia es la *moral*, considerada, no en su conjunto, como regla y fin del hombre, como la flor de su vida, sino bajo el punto de vista particular de la facultad que tiene el espíritu para conjurar los males que amenazan al cuerpo.

Esa facultad es una fuerza real, cuya existencia casi nadie disputa, cuyas maravillas se cuentan y celebran, pero cuyas leyes han sido muy poco examinadas, y cuyas aplicaciones prácticas han sido todavía menos estudiadas. Y, sin embargo, si esta fuerza existe, por su orígen y su naturaleza se halla sujeta á la direccion de la voluntad : el hombre puede regular su uso. Todo poder se ejerce y se desarrolla por la ciencia. La que llamamos *higiene moral*, es precisamente la ciencia de emplear el poder que tiene el alma de preservar, mediante su ac-

cion, la salud del cuerpo. El objeto de nuestro libro es estudiar esta ciencia.

Kant, en una obra profundamente meditada, trató *del poder que tiene el alma de dominar el dolor por medio de la voluntad*. Yo voy mas léjos: yo quiero enseñar el arte de dominar no sólo la sensacion del mal, sino tambien, si es posible, el mal mismo. Yo indicaré el cómo puede el alma conjurar las enfermedades del cuerpo.

Sin duda no se exigirá una teoría completa y definitiva sobre una materia tan abstrusa, atendido el carácter fugaz y variable de los fenómenos morales. ¡Léjos de mí tambien el orgullo de crear un sistema! Quien mucho abarca, poco aprieta, dice el refran. Hay asuntos que apenas comportan mas que simples bosquejos. Lavater comprendió que en este caso se halla tambien la fisiognomonía, y no escribió mas que fragmentos: yo imitaré su ejemplo.

El hombre tiene una *alma*, ó (si los materialistas lo han á enojo) una fuerza, una cosa, que quiere, que obra, que produce efectos. Creo, para hablar mas claro, que el hombre tiene una *voluntad*, y esto no me lo negará el mas escéptico. Creo que la mano derecha puede coger la izquierda, pero no puede cogerse á sí misma; y creo que mi mano derecha no se decide por sí, sino que soy YO quien la pongo ó *mando* poner en movimiento. Creo, en fin, que cuando tengo un dolor, una pesadumbre, una desgracia, una enfermedad, etc., puedo, si firmemente lo *quiero*, distraerme mas ó menos, aflojar en cierto modo la pena, tal vez hacerla desaparecer, y oponerme á su reaparicion. Luego YO, mi alma, mi espíritu, la fuerza que en mí quiere, tiene un poder real contra los males; y, no lo duden mis lectores, la accion de

esta fuerza puede aumentarse y perfeccionarse por medio del ejercicio ó del hábito.

El espíritu puede mucho contra los males del cuerpo. No hablo aquí de aquellos preceptos profilácticos que dan los médicos para mejorar las disposiciones del individuo y apartar las influencias morbosas; porque si bien es verdad que esas prescripciones nacen del espíritu, no nacen del espíritu del enfermo. Los filósofos, y sobre todo los poetas moralistas, enseñan el arte de moderar y contener los arrebatos de toda pasion exclusiva: en nuestra esfera, yo me propongo dar iguales lecciones.

La salud de un hombre, á los ojos del público, se juzga por el temperamento. Y ¿qué quiere decir *temperamento*, en su acepcion popular? Quiere decir la proporcion de los elementos múltiples, cuya combinacion constituye la unidad del sér humano. «Hay (dice Herder) proporciones naturales asignadas al desenvolvimiento físico y moral del individuo. Estas proporciones, infinitamente variadas, comprenden todas las formas de la existencia, desde el sufrimiento y la deformidad mas repugnante hasta la olímpica belleza de los héroes griegos. Cada hombre busca por todos los medios posibles las proporciones que le son propias, porque solo mediante ellas le es dado alcanzar el completo goce de la vida.» Y yo añado que estas proporciones son la condicion de la salud. Ahora bien, ¿quién dirá que el hombre, único sér capaz de estudiarse á sí mismo, no puede llegar á conocerse? ¿Cómo es posible que el sér que *mide el universo*, segun la expresion de Protágoras, no sea capaz de medirse á sí mismo? Y si puede conocer y medir las proporciones de sus fuerzas, es por medio de su espíritu.

Luego el hombre, por medio del alma, puede obrar sobre todo su sér, y por consiguiente sobre las enfermedades, en cuanto estas nacen ó dependen de su constitucion individual.

¡Peregrino empeño (exclamarán algunos lectores) querer extender el poder del alma mas allá de sus límites, cual si el mundo en que vivimos no fuese mas que el tejido de nuestra vida! Peregrino es en verdad el empeño, pero muy fácil salir airoso de él. El hombre, la mujer, el anciano, el niño, cada cual se representa la vida bajo su punto de vista individual, segun su carácter es mas ó menos alegre, mas ó menos triste; y la vida funciona tal cual ha sido concebida por cada hombre. Las imágenes mas hondamente grabadas en el alma, son siempre las que constituyen el placer ó el dolor de la vida. Y ¿cómo no hemos de poder dar con el medio de hacer aparecer ó desaparecer á voluntad aquellas imágenes? ¿cómo no hemos de poder ejercitar nuestros ojos á ver bien, en lugar de oscurecer nuestra vista y de debilitarla, como tan á menudo hacemos con grande esmero y fina inteligencia? Ved, en Shakspeare, al rey Lear y á su compañero, perdidos en el llano mientras descarga la furiosa tormenta: el uno mojado y tiritando, el otro impasible y sordo á la tempestad, porque ruge á sus oidos la voz cien veces mas poderosa de su cólera.

La prueba mas marcada de la *potencia* del espíritu es cabalmente, si así vale decirlo, su *impotencia*. ¿Quién ignora que los desgraciados, cuya alma está sumida en la noche de la demencia, se hallan al abrigo de un gran número de padecimientos corporales que alcanzan en torno suyo á otras personas? Es que su atencion, absorbida por una idea fija, se aparta ó distrae del cuerpo;

y esta concentracion de todas las fuerzas del espíritu sobre un solo punto les hace inaccesibles ó insensibles á las influencias exteriores. Y siendo esto así, ¿quién duda que una voluntad recta, firme y bien dirigida, puede disfrutar de igual pujanza, y alcanzar los mismos resultados, que una voluntad inerte y avasallada como la de los locos?

Hablando cierto médico inglés del influjo que en el estado sanitario de sus compatriotas ejerce el clíma de Inglaterra, con su atmósfera de niebla y de vapores de carbon de piedra, hace (en el *Medical reports*, 1830) las siguientes observaciones: — «Es problema, todavía no resuelto, si muchas enfermedades atribuidas á la atmósfera de Lóndres reconocen mas bien por causa las costumbres de sus habitantes. A la manera que el cuerpo, no obstante todos los cambios de la temperatura atmosférica, conserva siempre su calor interno casi invariable, así tambien hay en el alma humana una fuerza íntima de resistencia, cuya accion se equilibra con la accion hostil de las fuerzas exteriores. Tal señorita enferma, que apenas tiene aliento para dar un paseo por la sala, bailará toda la noche sin cansarse, y sin sufrir en lo mas mínimo, con una pareja de su gusto. Los médicos han tenido ocasion de comprobar mil veces este hecho. Es innegable, por consiguiente, que una pasion favorita entona y vigoriza la fibra vital del cuerpo. Los individuos que mas se resienten de la atmósfera de Lóndres son cabalmente los mas nulos, los ociosos, los *fashionables*. Los que sin cesar tienen ocupada su atencion y sus fuerzas en el trabajo no consultan el barómetro. El sombrío mes de noviembre es la época de la melancolía y del suicidio; pero todas las nubes del cielo mas encapotado no son capaces

de oscurecer el puro éter de una alma límpida. En los mismos enfermos el influjo moral de la manía que les asedia no es menos enérgico que el influjo físico de la atmósfera. El hombre, propenso siempre á atormentarse á sí mismo, enlaza ciertas ideas lúgubres con los hechos que se verifican en otoño, por ejemplo, al caer la hoja de los árboles; y esas ideas son las que fatigan y dan tormento á su alma. Hasta en el hipocondríaco, si sus inquietudes ó temores crecen ó menguan segun las variaciones de la temperatura, en definitiva tenemos que la disposicion mental del enfermo y el resultado que trae esta disposicion dependen siempre de la accion de la voluntad. La hipocondría supone siempre un carácter débil, ó, cuando menos, una debilidad temporal. Reconocer entonces nuestra debilidad de espíritu, y combatirla sin descanso, es en tales casos el mejor medio de curarse.»

Todos los médicos tienen ocasiones frecuentísimas de observar lo mismo que acabamos de decir. En las grandes capitales, cuya atmósfera se compone, por decirlo así, de las pasiones, de las tareas y de los pensamientos de sus habitantes, casi se observan mas hipocondrías y mas afectos *nerviosos* que enfermedades de todas las demás clases juntas. El suicidio, por mas que Werther inspire el interés siempre inseparable de la desgracia, el suicidio es como una herencia de los caractéres demasiado sensibles, de las almas sobrado impresionables, de los espíritus demasiado débiles para resistir el choque de la realidad. Apelo al testimonio de cualquier médico que haya ejercido su arte con conciencia, para que declare la verdad de que solamente cumpliendo con abnegacion sus deberes, es como ha podido, en los dias difíciles, arrostrar las duras pruebas y salvar los inmensos peligros de

su existencia física y moral. El deber, como la lanza de Aquiles, cura las heridas que abre. — Goethe (y cito á Goethe porque, á falta de la fuerza impulsiva que comunica la profesion de médico, en él obraba solo la voluntad, y su ejemplo es por lo tanto decisivo), Goethe refiere el hecho siguiente: «En una fiebre pútrida epidémica que ejercia en torno mio sus estragos, hallábame expuesto á un contagio inevitable, pero logré salvarme por la sola accion de una voluntad firme y decidida. En lances semejantes el poder de la voluntad parece milagroso; la resolucion enérgica parece que se difunde por todo el cuerpo, y le constituye en un estado de actividad que contraresta todas las influencias nocivas. El miedo es un estado de debilidad indolente que nos entrega sin defensa á merced del enemigo.» Y á Goethe se le puede citar con confianza, siempre que se trata de la vida del alma, porque en él todo es real y positivo; no es en manera alguna un *iluso*, cual se dice de otros hombres ó de otros escritores.

¿Qué es la vida, sino el trabajo de la voluntad, que tiende á someter las fuerzas exteriores, y, por sus conquistas sin fin, cambiar el estado del individuo sin modificar su esencia? La actividad espontánea es la condicion de la existencia; y la actividad espontánea misma en el hombre tiene por condicion el desarrollo de las fuerzas intelectuales; *pensar*, *querer* y *obrar*, son términos correlativos: cuanto mas robusto es en el hombre el pensamiento, mas viva es tambien la espontaneidad; y la espontaneidad es la vida misma.

El hombre se halla envuelto en medio de mil influencias que le comprimen; el mundo entero pesa y gravita sobre el hombre; pero nada hay tampoco en el mundo

que sea mas fuerte que el carácter del hombre. No siendo los seres de la naturaleza otra cosa que fuerzas manifestadas, resulta que la esencia del hombre reside toda en la energía con que se manifiesta. Si esta energía no se desplega espontáneamente en él, es necesario que, á favor de una sacudida violenta, se ponga en estado de verse *obligado á querer*.

*Obrar es vivir*. Hay un refran que dice que nadie se muere yendo de viaje ó la víspera de casarse. Escuchad á Bulwer, que es un pensador profundo: «Casi nunca (dice), sobre todo en la edad juvenil, se hace una enfermedad incurable, mientras esta no haya alcanzado al espíritu. Dedíquese á un trabajo continuo el sér mas delicado, el mas enclenque, y de seguro que no le quedará tiempo para estar enfermo: la ociosidad le matará. El acero que no sirve, se toma.»

Por último, sea cual fuere el valor de esta observacion, aun cuando el trabajo ocasionase iguales daños que la inercia, siempre habrémos de confesar que el uno lleva á la otra ventajas muy reales como medio de consuelo y de salud.

Basta ya. No necesitamos mas hechos para dejar sentado que el alma tiene la facultad de conjurar y alejar las enfermedades del cuerpo.

---

## II

### LA BELLEZA ES EL REFLEJO DE LA SALUD.

Nada hay mas venerable que la naturaleza,
ni mas apetecible que la salud.
F. DE SCHLEGEL.

ACABAMOS de demostrar la fuerza de resistencia que posee el espíritu del hombre contra la masa de las influencias exteriores. Algunos autores místicos, hombres de talento, han dicho: «Puesto que nuestro cuerpo es el instrumento de la civilizacion y de las metamórfosis del mundo, el imperio sobre sí mismo será el imperio del mundo.» No he dicho yo tanto. Sin embargo, la casualidad hizo venir á parar á mis manos un libro, en el cual no pensaba ciertamente encontrar reflexiones en apoyo de esa idea singular. Hé aquí un pasaje que expresa francamente, mas francamente de lo que yo pudiera hacerlo, mi pensamiento sobre este particular: «¿Será realmente un absurdo creer que el espíritu y el »cuerpo ejercen el uno sobre el otro una accion recípro»ca, como recíproca es toda accion perfecta? ¿Será un »absurdo creer que el alma, especie de flúido incoerci»ble, penetrando por do quiera sin obstáculo, ejerce su »influjo sobre el mundo externo, y que, en sus manifes»taciones mas enérgicas, modifica, conforme á dichas »manifestaciones, el medio material donde se producen?

»La lógica nos conduce directamente á esa hipótesis : la »presencia del hombre de bien mejora el suelo y purifica »el aire; el malvado y su crímen difunden en torno suyo »una especie de contagio físico, y al pasar por su atmós- »fera el hombre de bien siente un estremecimiento, y el »hombre débil siente tentaciones de obrar mal. Esto »suena hoy á paradoja absurda y extravagante, pero de »aquí á cien años será tal vez una verdad vulgar y casi »trivial. Téngase presente la creencia popular acerca de »los lugares donde se ha cometido un asesinato. Y cuen- »ta, que las creencias populares son muy dignas de ser »interrogadas, porque lo que el pueblo cree viene á ser »el testimonio universal que certifica los hechos sin in- »terpretarlos. Es una lástima que no sepamos si el céle- »bre doctor Heim, de Berlin, profesor que tanto sobre- »salia en el diagnóstico de las enfermedades, y que por »el olfato distinguia las diversas erupciones cutáneas, »adivinaba tambien, por medio del mismo órgano, las »diferencias morales de las personas con quienes estaba »relacionado.»—Dejo á cargo de mis lectores el que comenten á su gusto ese curioso fragmento; pero las señoras que tal vez me lean me habrán de permitir otra cita, y es la notable máxima que á las personas de su sexo dirige madama Stael: «Es para nosotras un medio »de recobrar la salud tener horror á la enfermedad, y »comprender bien que la salud es la base de nuestra »hermosura y de nuestros hechizos.» Sí, no cabe duda, en la persona humana, *el estado físico es la expresion del estado moral.*

---

En uno de los mas deliciosos capítulos de sus *Fragmentos sobre la fisiognomonía*, se esfuerza Lavater en

probar que existe visible armonía entre la belleza moral y la hermosura física, entre la fealdad del cuerpo y la fealdad del alma, aseverando la existencia de tal relacion con la misma certeza con que cree que la Sabiduría eterna dió á cada sér su forma especial y determinada. Conviene declarar, sin embargo, que por *belleza* no se ha de entender aquí el encanto que produce un atractivo pasajero, sino el espíritu que respira y se revela en el conjunto del sér; y, además, conviene tambien hacer aquí abstraccion del sello indeleble que imprimen todos los excesos de las pasiones.

Si á los fisiognomonistas corresponde el demostrar, mediante pruebas casi inconfutables, que toda organizacion individual lleva en sí misma las leyes y los modos de sus desarrollos ulteriores, y que la naturaleza procede en el mundo material con una lógica parecida á la que gobierna el mundo de las inteligencias; nosotros, desde nuestro especial punto de vista, afirmamos tambien que el espíritu, ejerciendo una accion sobre la forma del cuerpo, revela su poder así por medio de la hermosura como por medio de la salud. El carácter (esto es, la manera habitual de sentir y de querer) influye en los músculos voluntarios, y por consiguiente en las facciones del rostro. La sonrisa, la burla, las lágrimas y los movimientos nerviosos, muchas veces repetidos, obran sobre las partes blandas de la cara, imprimen allí su huella, dejando una disposicion cada vez mayor para reproducirse, y acaban por ejercer una accion permanente sobre los músculos y sobre el tejido celular. La accion frecuente de los músculos acaba tambien por modificar á su vez las partes duras subyacentes. ¡Cuántas son las personas en quienes el cráneo ha experimentado verda-

deras trasformaciones y cambios plásticos, por efecto de la continuada accion de los músculos que se atan en aquella caja ósea! Este no deja de ser un tema de meditacion para la craneoscopia, la cual hasta ahora ha considerado demasiado exclusivamente los fenómenos que se producen en lo interior del cráneo. Los hombres de temperamento apasionado, cuando llegan á viejos, tienen en la frente muchas mas arrugas que los hombres de índole calmosa y sosegada; y es que los primeros han fruncido mucho mas á menudo los músculos de la cara, y los pliegues que de tal fruncimiento resultan son indelebles. Igual observacion es aplicable á todos los demás órganos y á las restantes partes del cuerpo. Si un hombre, exento de graves cuidados, respira por algun tiempo á pulmon tendido, su pecho se dilata con singular beneficio de los órganos en dicha cavidad contenidos; someted empero á la misma prueba á un hombre en quien la circulacion esté retardada y como entorpecida por el mal humor ó alguna pesadumbre, y vereis cómo se notan perturbaciones en la secrecion y en la excrecion, debilidad en la nutricion, y otros síntomas desfavorables. —El individuo conserva durante toda su vida el carácter orgánico de las impresiones morales que ha experimentado habitualmente; y este hecho es tanto mas inevitable y tanto mas manifiesto, en cuanto las impresiones empezaron á obrar mas pronto, con mayor fuerza y violencia, y en cuanto fueron mas conformes á las disposiciones naturales del sujeto, y cuanto mayor la frecuencia con que se reiteraron. El hombre es, por decirlo así, un círculo viviente: todo está eslabonado en su maravilloso organismo. Lo que á primer golpe de vista revelan un color pálido y una cara surcada por las arrugas, lo

anuncian tambien y confirman otros varios síntomas, tales como la debilidad de la voz, un andar inseguro, un carácter de letra mal formado, la perplejidad de espíritu, la susceptibilidad extremada para las vicisitudes atmosféricas, y la facilidad con que hallan acceso las enfermedades, las cuales sin obstáculo van calando mas ó menos velozmente hasta el fondo de la economía. El espíritu tiene venenos que matan el cuerpo, así como frutos sabrosos que lo conservan y sanan. La belleza en cierto modo no es mas que el signo de la salud: la armonía en las funciones se manifiesta por la armonía en las formas. Ahora bien; si la virtud hermosea, y si el vicio es una causa de fealdad, ¿quién podrá negar que la una conserva la salud, y que el otro la altera?

No vacilo en afirmarlo: la naturaleza es un tribunal secreto; su jurisdiccion, paciente é inapercibida, alcanza á todo, conociendo de aquellas faltas que se ocultan á los ojos de nuestros semejantes y que se sustraen á las pobres leyes humanas. Sus fallos, soberanos y eternos como todo lo que emana del primer principio, causan ejecutoria y retumban inevitablemente en las generaciones: los nietos que con desesperacion meditan acerca del misterio de sus padecimientos, sin duda encontrarán la causa de estos en los extravíos de sus abuelos. El sabido refran de que *quien la hace la paga*, encuentra su aplicacion no solo en el órden de la moral y del derecho, sino tambien en el órden fisiológico é higiénico. Lo que los místicos ya citados han dicho sobre el origen de los males que se perpetúan en la especie humana, debe rectificarse por algun naturalista amigo de la humanidad. Este naturalista filántropo podrá poner de manifiesto, y cada dia con mayor evidencia, que el estado de endeblez

y hasta las enfermedades de la generacion actual dependen más bien de causas morales que de causas físicas, y que el remedio necesario para prevenirlas y extirparlas consiste, no precisamente en esa educacion material, llamada *varonil*, que se da en nuestros institutos y colegios, sino en una educacion mas elevada, de un órden diferente, y que debe principiar por la reforma de nosotros mismos. No pocas veces (y algunas con fundamento) se ha echado en cara á los médicos la flaqueza de ser materialistas exclusivos, y de no ver en el hombre mas que un conjunto de huesos, músculos y ternillas, de vísceras y membranas, puesto todo en movimiento por el oxígeno del aire y por la sangre. Pero semejante acusacion no alcanza á nuestra teoría, porque al probar el concierto de la virtud y de la salud no contradecimos al moralista ni al ministro de la religion. En los hombres en quienes la naturaleza benévola ha facilitado, mediante una dichosa organizacion, el desarrollo de las tendencias morales (y á la manera que en las artes hay genios superiores, tambien hay en el órden moral almas privilegiadas, como la de Marco Aurelio, por ejemplo, la de Sócrates, de Howard, de Penn, etc.), esta armonía de la salud del alma con la del cuerpo se revelará ciertamente de un modo mas manifiesto y encantador que en los séres menos favorecidos, en quienes, para que un suelo árido dé un poco de flor y de fruto, es menester una dolorosa lucha del espíritu contra la materia. Pero los destellos de la luz celeste, á la manera que los fulgores del rayo, brillarán tanto mas vivos cuanto mas tenebrosa sea la noche que atraviesen en su curso: á su resplandor se transfigurará la cubierta material del hombre, como se transfiguró el rostro de Sócrates, y el

dicho de Apolonio recibirá cada dia una mas solemne confirmacion: *Hasta las arrugas tienen su primavera.* Y todo bien mirado, ¿es por ventura la belleza propiamente dicha otra cosa que esa transfiguracion del cuerpo por el alma? ¿Es la *salud* otra cosa que *la belleza en las funciones de la vida?* Cuando la virtud encuentra un instrumento bien templado, sus felices efectos se producen harto expeditamente para que nos paremos en su excelencia, pues nos parecen sencillísimos y muy naturales; pero cuando la virtud ha de arrancar sonidos armoniosos de un instrumento discordante, entonces se asombra el mundo de ver semejante milagro. Así como, en momentos solemnes, la belleza por largo tiempo oculta puede iluminar de súbito la faz de un hombre de bien, así igualmente, para adquirir el precioso caudal de la salud, basta á veces una sola resolucion osada y profunda.

«No espereis (dice Lavater, el fisiognomonista inspirado) embellecer al hombre sin mejorarle.» Y con fe entera y cabal añado yo: *Si no mejorais al hombre, no espereis conservar su salud.*

---

# III

## IMAGINACION.

> La imaginacion desempeña en la complexion humana el papel de Mercurio: ella preside á todo, y por ella es el hombre ó muy bueno ó muy malo.
>
> HEINSE.

Los psicólogos modernos hacen cargos á los antiguos porque desconocieron la unidad del espíritu humano, admitiendo varias facultades, unas de órden superior, y otras de órden inferior, como la razon, el entendimiento, la voluntad, la imaginacion, la memoria, etc. Si por *facultades* se entienden *fuerzas particulares*, que obran conforme á leyes propias, el cargo es fundado, por cuanto el espíritu es una fuerza única, completa, indivisible, y en él no pueden distinguirse mas que las formas y las manifestaciones de su actividad. Pero es indudablemente muy útil clasificar con exactitud y precision los caractéres de aquellas diversas manifestaciones. Debemos, pues, dar gracias á la antigua escuela por habernos enseñado á analizar el hombre, en vez de limitarnos á contemplarlo extasiados como una maravilla inconcebible.

Sigamos las lecciones de nuestros maestros, y sin renunciar á contemplar y admirar en su conjunto la fa-

cultad intelectual del hombre, estudiemos la accion de esta facultad en la diversidad de sus fenómenos. Estos forman tres grupos, y pueden clasificarse del modo siguiente:

Facultad de pensar,

Facultad de sentir (en la cual se confunden la imaginacion y el sentimiento),

Facultad de querer.

La vida intelectual tiene por alimento las *ideas;* por aire vital los *sentimientos* del corazon; y por ejercicios de su fuerza los *actos* de la voluntad. Examinemos, bajo este triple aspecto, cómo se produce la accion del alma contra los padecimientos materiales que amenazan al hombre.

Si en el dominio del espíritu se quiere admitir una especie de escala graduada, póngase en la parte mas baja la *imaginacion*, en el centro la *voluntad*, y en la cúspide la *razon*. Este es á lo menos el órden con que se van desarrollando durante la vida las facultades humanas: el niño sueña y fantasea; el jóven desea y quiere; el adulto piensa y raciocina. Si es verdad que la naturaleza, en su accion, procede de lo pequeño á lo grande, nuestra gradacion está probada.

La naturaleza empieza, pues, por la imaginacion: imitémosla, porque la imaginacion es como un puente echado entre el mundo físico y el mundo intelectual. Es la imaginacion una fuerza maravillosa, variable, incoercible, de la cual no sabré decir con certeza si hay que atribuirla al cuerpo ó al alma, si la gobernamos nosotros ó si nos gobierna ella; y esta particularidad es cabalmente la que la constituye tan adecuada para servir de intermedio á la accion de lo moral sobre lo físico, y

lo que la da á nuestros ojos su singular importancia. En efecto, si examinamos atentamente los fenómenos de que somos teatro, al punto reconocerémos que ni el pensamiento ni el deseo ejercen una accion inmediata sobre nuestro cuerpo: el pensar y el querer nunca se manifiestan sin el auxilio de la imaginacion. Esta observacion importante es tan preciosa para el psicólogo como para el médico. La imaginacion es la nutriz, el agente, la fuerza motora, de todos los miembros aislados del organismo intelectual. Sin ella, todas las imágenes son oscuras, todas las ideas son mudas y estériles, todos los sentimientos son groseros y brutales. La imaginacion es la madre de los sueños, la madre de la poesía; y sin poesía no hay nada que valga nada. «En general (dice Herder), la imaginacion es la facultad anímica menos estudiada, y quizás la facultad que menos á fondo puede estudiarse; porque, enlazada como está con todo el sistema, y sobre todo con los nervios y el cerebro, segun lo demuestran tantas enfermedades singulares como vemos, parece ser no solo el vínculo y la base de todas las facultades superiores del alma, sino tambien el lazo que une el espíritu con el cuerpo; la fantasía es, por decirlo así, la flor de toda la organizacion material, puesta al servicio de la facultad de pensar.»—Kant, el filósofo por excelencia, el adversario de Herder, se convenció tambien de que la fuerza motriz de la imaginacion es mucho mas íntima y mas penetrante que cualquiera fuerza material. «Un hombre (decia á menudo) que ha disfrutado á gusto del placer de una compañía agradable, comerá con mucho mas apetito que si se hubiese paseado dos horas á caballo. Una lectura amena es mas útil para la salud que el ejercicio corporal.» —

En este sentido consideraba Kant los sueños nocturnos como una especie de movimiento determinado por la naturaleza para entretener el mecanismo de la organizacion. Aquel ilustre filósofo explica el placer de la buena compañía, como el efecto de una buena digestion, y el provecho que de ello resulta á la salud, como el verdadero y mejor fin de esas reuniones en que circulan los sentimientos mas delicados y se derraman todos los tesoros del ingenio. —Otro pensador ha dicho que *la imaginacion es el clima del alma.*

En la imaginacion, y solo en la imaginacion, es donde tienen su raíz, y lo que se llama su asiento, las enfermedades mentales propiamente dichas. Si tuviesen su foco en el espíritu, serian errores ó vicios, y no enfermedades; y si proviniesen del cuerpo, no serian *enfermedades del alma.* Para engendrar ese triste azote de la humanidad, es necesario que el cuerpo y el alma se pongan en contacto, y este contacto no puede verificarse sino por medio de la imaginacion. Arrojar léjos, y para siempre, todas las enfermedades de esta clase, es el fin verdadero y supremo de la higiene del alma.

La imaginacion tiene su dominio fuera del mundo real. Del ejercicio, ó regular ó desordenado, de esta caprichosa facultad, dependen la dicha ó el infortunio de la vida humana. Cuando se desarrolla desmesuradamente, nos hace soñar despiertos, y entonces entramos en el primer grado de demencia. La mirada del poeta, perdido en la contemplacion del ideal, evoca á veces, como por un hechizo funesto, fantasmas terribles que le asedian hasta tanto que sus ojos se convierten otra vez hácia el astro eterno de lo bello. Aun en las condiciones ordinarias de la existencia, ¿no ejerce la imaginacion

sobre nosotros, á favor de un trabajo inapercibido pero incesante, cierta especie de poder plástico? En la union del padre y de la madre, ¿no contribuye por mucho á determinar de antemano las formas del hijo? En este sentido, pues, el hombre por completo es verdaderamente hijo de la imaginacion, y esta facultad constituye en nosotros un principio primordial. Puede decirse que la imaginacion está en nosotros, antes que nosotros estemos en nosotros mismos, y casi hasta después que hemos cesado de ser; la imaginacion está en nosotros aun cuando nuestro libre albedrío se halle sujeto y encadenado; la imaginacion, por fin, campea en nosotros en la infancia, en el sueño, en la locura, y en el delirio poético, el cual participa de infancia, de sueño y de locura. Lo que el mundo exterior, con todas esas influencias, es para el hombre exterior, la imaginacion (mundo interno que envuelve el fondo y la sustancia de la vida) lo es para el hombre interior. El influjo de la imaginacion sobre la salud ha de ser, por consiguiente, decisivo. «Muchísimas veces, dice Lichtenberger, me he abandonado horas enteras á los mas variados caprichos de mi fantasía, pasando ratos deliciosísimos en los *espacios imaginarios*. A no ser este tratamiento moral, que ordinariamente seguia en la temporada de baños, es bien seguro que no habria alcanzado la edad en que me encuentro.»

Al decir antes que el sentimiento y la imaginacion se confunden en la misma facultad, no he querido rehuir el compromiso de dar una definicion mas exacta del uno y de la otra: mi intencion ha sido únicamente hacer comprender que el sentimiento y la imaginacion son en efecto la misma facultad, ora considerada como pa-

siva, ora como activa. El trabajo de la imaginacion implica un sentimiento: entonces sentimos lo que imaginamos. En tal caso, la imaginacion es activa, y el sentimiento es pasivo.—Reflexione el lector un poco, y se convencerá de que esto no es un mero juego de palabras. Presentar al mundo el flanco sensible de nuestro sér, es descubrir el pecho ante la espada del enemigo; oponer á la accion de las causas exteriores una imaginacion activa, es armarse y defenderse. Luego aquí, como siempre, la alegría y el dolor manan de la misma fuente. Todo el mundo sabe, ó por los libros ó por la experiencia, cuán saludable ó cuán terrible puede ser el influjo de la imaginacion en ciertos estados morbosos. Y ¿no es razonable concluir, en vista de todo, que una fuerza que es capaz de curar las enfermedades, puede tambien conjurarlas, y que la misma causa que tiene el poder de agravarlas y de hacerlas mortales, puede tambien producirlas? ¡Ved cuán profundos y dolorosos son los padecimientos de aquellos infelices que se entregan á la idea fija de un mal imaginario, del cual se creen invadidos ó amenazados! Tarde ó temprano les acomete realmente.

La causa fisiológica de semejante fenómeno es una tension nerviosa continua hácia un mismo órgano, el cual acaba por sentirse lastimado en su esfera vegetativa. Boerhaave tuvo un discípulo en quien se iban manifestando sucesivamente todos los estados morbosos que describia aquel famoso profesor, esto es, las fiebres y las inflamaciones en el semestre de invierno, y las neurosis en el semestre de verano: tamaña viveza de imaginacion le obligó á renunciar á un estudio que tan en peligro ponia su vida.—Un inglés, criado de servicio,

de resultas de haber leido en los periódicos el relato de una muerte espantable causada por la mordedura de un perro rabioso, se sintió de improviso atacado de hidrofobia, y solo pudo salvarse á favor de los remedios mas enérgicos y adecuados (*Brittannia*, abril de 1825).—Algunos desgraciados que sienten remordimientos por los devaneos de su juventud, y que temen las consecuencias de sus antiguos excesos, graban en su espíritu la imágen de los males de que se creen amenazados, y este temor incesante produce á la larga el estado caracterizado por Weikard con el nombre de *tísis imaginaria*, triste mezcla de terrores morales y de males físicos engendrados por esos mismos terrores.—Todo práctico, singularmente en nuestra época de refinada civilizacion, halla frecuentes ocasiones de observar fenómenos análogos en sí mismo y en gran número de otras personas. Cuando uno estudia las enfermedades de los ojos, sucede á menudo que hiriendo la imaginacion el miedo á la amaurósis ó gota serena, la vista llega al fin á oscurecerse y debilitarse.—En nuestros dias, durante el cólera, hemos visto mas de una vez personas en cabal estado de salud, en medio de una conversacion sobre los estragos de la epidemia, sentirse acometidas de dolor de vientre, y á consecuencia de temores al principio imaginarios manifestarse en ellas síntomas reales de la enfermedad. —Cito á propósito algunos ejemplos conocidos: si mas quisiese, los periódicos y los libros me subministrarian infinitos.

Ahora bien; puesto que la imaginacion puede acarrear al hombre tantos peligros y tantos padecimientos, ¿no debe poder tambien preservarle de ellos y hacerle dichoso? Si, por creerme malo, caigo realmente enfer-

mo, ¿no podré tambien mantenerme en estado de salud, á consecuencia de una firme persuasion de que me encuentro bueno? Es indudable que sí.

Muchísimas son las pruebas que pueden aducirse en apoyo de esta opinion. Dejando á un lado los maravillosos efectos que en la curacion de las enfermedades producen la confianza, la esperanza, los sueños, las simpatías y la música, me limitaré tan solo á hacer una observacion, y es: que lo que tiene la virtud de curar á los órganos enfermos, debe tener tambien una virtud todavía mas eficaz para conservarlos en estado de salud. Todos esos medios curativos son del dominio de la imaginacion; y en igual categoría se colocarán, andando el tiempo y los progresos de la ciencia, muchos otros remedios que hoy dia clasificamos de puramente materiales. Ejemplo: un enfermo pide tales píldoras que el médico le niega; insiste el enfermo, y el médico, aparentando acceder, le receta unas píldoras de miga de pan doradas. Al dia siguiente el enfermo está loco de contento y da un millon de gracias al médico, por cuanto las inocentes píldoras no solo han causado el efecto apetecido, sino que además han movido unos vómitos altamente saludables para la resolucion de la dolencia. Pregunto yo: ¿deja de ser real, y muy real, este efecto, porque lo haya producido la mera imaginacion? — Cierto médico inglés asistia á un hombre que padecia una antigua parálisis de la lengua, enfermedad que se habia resistido á todas las medicaciones discurridas. El profesor quiso al fin ensayar en aquel enfermo un instrumento de su invencion, del cual se prometia excelentes resultados. Llegado el dia de la operacion, introdujo préviamente en la boca del enfermo un termómetro de bolsillo.

¿Qué creyó el enfermo? Se imaginó que el termómetro era el instrumento salvador; y de resultas de esta creencia, á los pocos minutos exclama, lleno de júbilo, que ya puede mover libremente la lengua! (Sobernheim, *Gesundheitslehre*, 1835.)—No es aquí lugar oportuno de examinar cuáles son los fenómenos del magnetismo animal que pertenecen á la categoría en cuestion; pero sí dirémos que no es de ayer la observacion de los poderosos efectos físicos determinados por una predisposicion moral. El sabio Fontanier, durante su viaje por el Asia, escribió á Joubert en una carta fechada de Teran (agosto de 1824) lo siguiente: «¿Qué pensaréis si os digo que »la teoría del magnetismo animal ha sido conocida en »Oriente mucho antes de que soñase en ella la Europa, »y que hay en Asia magnetizadores que viven de este »oficio, y que son perseguidos por los mollahs?» —Por el poder de la imaginacion, y no por otra cosa, deben explicarse los efectos que diariamente vemos producir á los caractéres enérgicos sobre las naturalezas mas débiles y mas delicadas. El talento de un hombre superior no obra sobre nuestra razon, si nuestra imaginacion no le ha allanado de antemano el camino. La influencia que ejercen los hombres eminentes no proviene de que sean inmediatamente comprendidos por los hombres inferiores, sino que reconoce por causa el prestigio que rodea á las altas capacidades y que seduce á la imaginacion.

Estos fenómenos son los símbolos de otros varios hechos, de los hechos mas importantes que se realizan en el mundo. Hay una especie de *atmósfera moral* que circunda la tierra lo mismo que la atmósfera material: en esa atmósfera impalpable hay un flujo y reflujo de ideas y de sentimientos que flotan invisibles por el aire, ideas

y sentimientos que el hombre respira, se asimila y trasmite, sin tener clara conciencia de ello. Esa atmósfera moral pudiera denominarse *alma exterior del mundo;* el espíritu del siglo es su reflejo; la moda es su miraje, su hiperídolon ó engañosa apariencia. Ninguna esfera social se libra de los efectos del secreto influjo que la opinion pública ejerce en las inteligencias mas libres; pero el medio moral que obra en los individuos puede á su vez ser modificado por la accion de una fuerza individual. El valor de un héroe se trasmite como un flúido magnético; el miedo tiene una especie de poder contagioso; la risa y la alegría se comunican de una manera irresistible, apoderándose del hombre mas apático, y obligándole á deponer el ceño ante el espectáculo de una alegría franca y bulliciosa; los bostezos y el fastidio son como epidémicos, viniendo á producir un efecto parecido al que causaria la presencia de un traidor en medio de una reunion de amigos. ¿Quién se negará, pues, á creer que personas completamente sanas han podido atestiguar, sinceramente y de buena fe, la realidad de ciertos prodigios y de ciertas apariciones? Sí, la fe es una fuerza omnipotente; la fe obra maravillas, y es capaz de mover y trasportar los montes. Tened á vuestro hermano por hombre de bien, y lo será; confiad en el que no es bueno mas que á medias, y se hará hombre de bien por entero; suponed aptitud en vuestro discípulo, y aptitud desarrollará; si le calificais de incapaz, incapaz y rudo se quedará. Persuadíos de que vuestra salud es cabal, y os pondréis bueno; porque la naturaleza no es mas que un eco del espíritu, y la ley suprema que la rige es que *la idea es la madre del hecho*, y la idea amolda el mundo á su imágen y semejanza.

Volúmenes enteros podrian escribirse acerca de este punto; pero volvamos ya á nuestra tésis, y añadamos que las personas que carecen de la fuerza de imaginacion necesaria para aplicar los preceptos de la higiene moral, deben apoyarse en otra imaginacion mas poderosa que las sostenga y fortalezca. La debilidad de la imaginacion es, segun Hippel, una especie de tísis moral: *la imaginacion*, dice, *es el pulmon del alma.*

La imaginacion tiene, por su naturaleza propia, algo de femenino. La vida de la mujer es, por lo general, mas larga que la del hombre; y á la imaginacion debe atribuirse tambien aquella fuerza física ó vital, á veces muy sorprendente, que se nota en algunas señoras delicadas y puras. La esperanza, que, después del sueño, constituye el primer orígen de los planes y proyectos fantásticos, es el genio protector de la vida humana. El mismo Kant, el mas frio de los evangelistas de la razon, proclamó francamente ese poder benéfico de la esperanza. Sí; esta deidad protectora es hija de la imaginacion, hermana de la ilusion y de los ensueños. Hufeland dijo con gran verdad (en su *Macrobiótica* ó Arte de prolongar la vida humana) que uno de los mejores medios de prolongar la vida es dar á la imaginacion una direccion agradable. El arte de embellecer la existencia no es mas que una seccion del arte de prolongarla; y de la imaginacion depende la belleza de la vida. Si Rahel, mujer superior, y tal vez la mas notable de nuestra época, ha podido conservar hasta la última senectud, en su alma, todos los resortes de la infancia y de la mocedad, debe esa imponderable fortuna al eterno verdor de su imaginacion, tan admirada por sus lectores. Chatterton y Kleist habrian finado menos miserablemente si, tomando

su imaginacion un rumbo funesto, no hubiese paralizado en ellos todas las fuerzas vivas del alma. Y á esta conclusion queria yo llegar. Puesto que la imaginacion no es otra cosa que el lado ilusionador de la facultad de sentir, y puesto que es femenina por su índole natural, si quiere hacerse útil, jamás debe olvidar su carácter esencialmente pasivo. La imaginacion es el fuego de Vesta, cuya suavísima llama, mantenida con celoso esmero, esparce la luz y la vida; pero que, toda vez abandonada, consume y devora cuanto encuentra al paso.

La vivificadora llama de la imaginacion es sostenida y alimentada por la admirable facultad denominada *ingenio*, agudeza ó númen. Una compañía agradable, una jovialidad amena, un *humor* franco: hé aquí lo que basta y sobra para curar la arrogancia, la pedantería, la vanidad y la melancolía sentimental. El ingenio y la agudeza rigen el mundo con un cetro ligero y poderoso que ahoga los pesares roedores, aplasta los henchimientos del orgullo y disipa los tormentos de las vanas ilusiones; el ingenio y la agudeza son los que propinan á las almas enfermas la serenidad y el sosiego, bálsamo precioso y saludable, mas eficaz que todos los consuelos de la razon. Y ¿quién, si puede, se negará á preparar, ó á lo menos á emplear, ese bálsamo divino?

Entre las diversas partes del trabajo que compone la vida intelectual del hombre, el *arte* es la que se refiere á la imaginacion. Digamos, pues, cuatro palabras del *arte*.

A la manera que, mientras dormimos, los sueños hacen descansar al alma de su fatigosa lucha contra el mundo externo, así tambien, en el estado de vigilia, el arte, merced á sus concepciones ideales, reanima la vida pró-

xima á sucumbir bajo el peso desgarrador de la realidad. La música, el arte plástica, el arte del orador, se dirigen al cuerpo lo mismo que al alma. Un profundo observador ha dicho muy acertadamente que el *objeto final de la música es la salud*, porque cuando un individuo se siente á sí mismo vivir dentro de su alma, con todas sus fuerzas y con todas sus aspiraciones, está plenamente sano. El canto y la música animan todos los órganos; las vibraciones se comunican al sistema nervioso, y el hombre entero se pone unísono y sigue el compás. Y en efecto, ¿es, por ventura, el sentimiento otra cosa que la *música de la vida*, una especie de vibracion exterior, á la cual los sonidos de la música acústica no hacen mas que dar, por decirlo así, un cuerpo y una forma perceptible? Todas las artes tienen por principio, lo mismo que la música, el sentimiento de la armonia: luego todas ellas se convierten en guardadoras de la salud, cuando, bajo la direccion de la voluntad, tienden á derramar en el alma la paz y el sosiego. Luego las bellas artes son el hechizo de la vida. Y en el seno mismo de la muerte, como ha dicho el místico J. Boehme, las almas trasportadas á las esferas eternas están envueltas en luz y armonía.

Ahora pudiéramos pasar sin violencia á la estética, é indagar si el estado actual del arte corresponde á su objeto; si las obras de los pintores contemporáneos son, como el Apolo del Vaticano, provechosas y saludables para el que las contempla; y si nuestros poetas saben con suave ingenio alegrar dulcemente los ánimos, levantarlos, animarlos, y cooperar de este modo á la conservacion de nuestra salud. En todas estas averiguaciones podriamos entrar, porque todas ellas corresponden

mas de lo que se piensa á la jurisdiccion de la higiene moral: pero hagamos ya punto, que bastante tiene el lector para meditar con lo que llevamos indicado.

---

## IV

### VOLUNTAD. — CARÁCTER. — INDECISION. — MAL HUMOR. —DISTRACCION.

> Los individuos que se distinguen por una alta moralidad, se hallan menos predispuestos que los otros á contraer las enfermedades tifoideas epidémicas.
>
> COLECCION DE OBSERVACIONES MÉDICAS.

CUANDO hablo de *voluntad*, no entiendo significar la facultad de desear, sino aquella energía vital que resulta de la accion de todas las fuerzas del alma, energía que se siente y no se define, y que con toda propiedad pudiera denominarse *facultad práctica* del hombre.

Todo hombre, aun el mas débil de espíritu, encuentra en su interior esa potencia de querer, potencia anímica cuyo desenvolvimiento en el hombre fuerte constituye al fin lo que se llama *carácter*. Esa facultad es, por decirlo así, el todo del hombre, es su personalidad, es el fondo de la persona misma; y esa facultad es la que pone en movimiento á la imaginacion. Sobre la voluntad deben obrar la moral, la ley, la instruccion, la medicina, y sobre todo la higiene del alma, para realizar el predominio del espíritu sobre la materia, tal cual yo lo concibo y lo presento. Esta es, por decirlo así, el alma transfigurada de Stahl, puesto que la fuerza á la cual atribuye este gran pensador tantos prodigios, cuan-

do todavía se halla sumida en la profunda noche del *instinto*, llega, por fin, como *voluntad*, á la clara luz de la conciencia. ¿Será entonces menos poderosa? Ciertamente que no. En vano se pretende iluminar la razon de un enajenado, en balde se le hacen presentes el error y el vacío de la idea fija que le persigue y atormenta; para sanarle es indispensable estimular su actividad, despertar en él la fuerza de querer y de obrar. Mejor fuera todavía el remedio, si el mismo enfermo supiese preparárselo, ó si al menos quisiese aprender á prepararlo en su alma, porque la voluntad es una facultad que puede desarrollarse mediante un estudio detenido. Sí; en cierto modo puede afirmarse que *se aprende á querer*, verdad importante, nunca mas digna de repetirse que en nuestros dias, en que la imaginacion y la inteligencia se cultivan con exclusivo afan, con menoscabo de la fuerza de querer y de obrar, que se encuentra como desfallecida y anonadada en todos los corazones. — Si *el carácter es*, segun expresion de Hardenberg, *una voluntad desarrollada*, fácil es concebir cómo habrá de cultivarse. La inteligencia, llevada de los primeros argumentos que se le presentan, puede ceder á nuevos argumentos; y el sentimiento, movido por una primera impresion, es capaz tambien de modificarse en sentido contrario bajo un impulso diferente. Pues bien; la voluntad es igualmente capaz, como la inteligencia y como la sensibilidad, de variar de direccion: lo que importa es volverla flexible sin endeblez, y fuerte sin inflexibilidad. El hombre, en cuanto persona moral, es una fuerza una é indivisible. Diríjase esta fuerza hácia el blanco que tiene señalado. A nuestra generacion, siempre vacilante y perpleja, hay que repetirle á menudo aquello de: «La reflexion es una

» enfermedad del alma, y nunca ha producido mas que » amarguras. Para verse libre de todo mal, basta que- » rer librarse. El estado mas miserable es el de no tener » la fuerza de querer. Tened conciencia de vosotros mis- » mos, y sereis todo lo que erais, todo lo que podeis » ser. » —El cuerpo y el espíritu están sujetados por vínculos que es imposible romper, pero tambien hay cadenas que una resolucion enérgica puede quebrantar; y estas cadenas son todas las que nos imponemos á nosotros mismos, y á las cuales procuramos disfrazar con los nombres de *indecision*, *distraccion*, *mal humor*, y otros admitidos por el uso. En un tratado de higiene moral esos azotes del espíritu deben llamarse por su denominacion propia.

La *indecision* es un espasmo funesto del alma; espasmo que con harta facilidad remata en parálisis. La muerte no es cruel para el hombre; este es quien se porta cruelmente consigo mismo cuando, en presencia de la muerte próxima, agita convulsivamente sus párpados, y con los ojos medio cerrados se perturba y vacila, sin poder fijar sus inciertos pasos. —El doctor Márcos Herz relata un notable caso de los males que trae la indecision, y del victorioso poder que ejerce una voluntad fuerte. Un enfermo se hallaba en el último período de la calentura héctica. El médico habia creido deber darle siempre buenas esperanzas, pero él tenia la conciencia de su estado desesperado, y la lucha de estos dos sentimientos sostenia y redoblaba la fiebre. Entonces el médico se resolvió á adoptar un expediente muy aventurado, intimando al enfermo que estaba perdido sin remedio. Tamaño anuncio produjo naturalmente una agitacion extremada, seguida del mas sombrío abati-

miento. Por la tarde el pulso estaba regular, y la noche se pasó mas tranquila que las anteriores. La fiebre se disminuyó de dia en dia, y á las tres semanas quedó completada la curacion. Para aventurarse á semejante ensayo, menester era que el médico conociese bien el temperamento de su enfermo, y que tuviese una nocion muy exacta de la naturaleza humana. — La indecision nace casi siempre de aquella funesta idea que se traduce por medio de las exclamaciones: *¡Ya es tarde! ¡Ya no hay nada que hacer!* Y cabalmente para estos apuros es necesaria la resolucion. En efecto, si realmente es ya demasiado tarde, la resolucion es muy sencilla, porque no es mas que una, inevitable; y si todavía es tiempo, conviene decidirse prontamente, porque toda pena tiene infaliblemente su recompensa. Al caballero que corria veloz en busca del tesoro, se le impuso por condicion no volver nunca la vista atrás: esta es, en la leyenda, una bellísima expresion de una idea muy verdadera y exacta.

La *distraccion* (que tambien podria llevar el nombre de *falta de resolucion* en la atencion del espíritu) es, en la vida del alma, un estado análogo al temblor de los músculos en la vida del cuerpo; es una oscilacion que denota una fuerza moral insuficiente para obrar con perseverancia en la misma direccion, y una necesidad de reposo y de cambio. Ahora bien; si la experiencia nos enseña, hasta en el órden físico, que un fuerte impulso puede hacer cesar esa debilidad durante algun tiempo, y poco á poco para siempre, ciertamente que deberémos esperar los efectos mas maravillosos de esotro impulso el mas profundo y mas individual que puede recibir el hombre, cual es el de la voluntad. Yo he hecho en mí mismo la observacion de que para lograr que desaparez-

can las *moscas volantes* ó cuerpecillos que me turban la vista, é impedir que las letras me tembleteen sobre el papel, me basta dirigir con firmeza la vista sobre los objetos vacilantes. No lo duden mis lectores; una voluntad enérgica da al alma direccion, apoyo y fuerza. Por esto, contra la comun opinion, he tenido siempre las *distracciones* por un remedio muy dudoso en las enfermedades del alma y del cuerpo. Al contrario, siempre he creido que el *recogimiento* (es decir, la voluntad fijada sobre la actividad espontánea) es en tales casos altamente saludable, porque la vida obra de dentro afuera, y la muerte, cual la enfermedad, obra de fuera adentro. —Si os falta absolutamente la fuerza necesaria para daros á vosotros mismos una direccion, ponéos en un caso en que os sea preciso obrar. Esto se halla al alcance de todo el mundo. Lo importante es comenzar, porque lo demás sale de por sí. Supongamos que yo no tenga ocupacion fija, ni ganas de crearme una: pues bien, en tal caso puedo tomar la resolucion de ofrecer mis servicios al Estado ó á un particular, de suerte que, toda vez estipuladas las condiciones, me vea obligado á trabajar. Así es como triunfo de mi irresolucion, tomando lo que se presenta y abreviando trámites; y por este medio me liberto de las ideas sombrías y pesarosas, lanzándome, aun contra mi genio, al torbellino de una vida agitada, en la cual la obligacion que me he impuesto me sustrae de las vanas quimeras de mi espíritu para trasportarme por fuerza en medio de la muchedumbre, donde las ocupaciones regulares me inspiran al principio una satisfaccion aparente, que se convierte luego en contentamiento efectivo. —«Para curar los males del alma, ha dicho un »profundo pensador, la inteligencia es impotente, la ra-

»zon es débil, y el tiempo es todopoderoso: la resigna-»cion y la actividad son remedios soberanos.» Este tratamiento profiláctico, ó realmente curativo, tiene por base una ley infalible, cual es la de que *entre dos estímulos, el mas débil cede siempre al mas fuerte.* Si se hace penetrar en el alma, y por esta en el cuerpo, el estimulante mas activo y mas enérgico, que es la voluntad, todos los demás estímulos pierden su fuerza. Así en el mundo físico, como en el mundo moral, es imposible apartar de sí toda influencia dañosa; pero el apuntar á un blanco determinado implica ya la idea de volver la espalda á todo lo demás, sobre todo cuando la direccion es activa y no meramente contemplativa. Iguales milagros se producen cuando el alma se sumerge por entero en el abismo de sus meditaciones; cuando cesan de existir para ella el tiempo y el espacio, echándose á recorrer en breves instantes mundos infinitos; cuando Arquímedes, sin reparar en la espada del soldado que le apunta, exclama: ¡No me borres estas figuras!

El *mal humor* es el demonio fatal que, bajo el nombre de displicencia, ó de *indisposicion del espíritu*, ha logrado ejercer en la sociedad un imperio despótico. Este mal es innegable, pero no es lícito sujetarse á él. Un autor moderno ha aconsejado á los poetas que se utilicen de esta disposicion de su espíritu como se utiliza el estatuario del mármol que cincela. Y ¿por qué no ha de ser aplicable al hombre en general ese consejo dado al poeta? ¿No es tambien la verdadera higiene una *obra de arte?* A lo menos importa mucho levantarla á esta altura, y puede que entonces el arte de embellecer la vida sea tambien el arte de prolongarla, cual lo fue entre los griegos. Lavater escribió un excelente discurso moral

contra el mal humor. Este tema es digno tambien de los comentarios de un médico. Nadie puede librarse de la *tristeza*, pero todo el mundo puede sacudirse el mal humor. En la tristeza hay cierto encanto, cierta poesía; pero el mal humor carece de todo atractivo, es la prosa vulgar de la vida, es el hermano carnal del tédio y de la pereza, de la pereza, que infiltra en la sangre una ponzoña lenta que á la larga causa la muerte. Con razon puede decirse que el mal humor es en el hombre un pecado contra el Espíritu Santo.

¿De dónde nace el mal humor? En primer lugar del *hábito*, que es el ayo del hombre y la nutriz de sus vicios. Si desde niños nos hubiésemos acostumbrado á no estar jamás ociosos, empleando en ocupaciones amenas las horas sobrantes después de los trabajos sérios y graves, hasta el momento en que un suave sueño viniese á cerrar nuestros párpados en medio de agradables y tranquilas ilusiones, entonces jamás tendriamos mal humor. Si desde niños nos acostumbrásemos á no pasar en la cama las placenteras horas de la mañana, entonces no conoceriamos aquella indolencia morosa que acompaña al despertar tardío. Si desde la infancia nos acostumbrasen á ver que en torno nuestro todo se hallaba en órden, ciertamente que por una disposicion armoniosa del alma se reflejaria en nuestro interior aquel órden externo. En un gabinete aseado y ordenado el alma experimenta cierto bienestar.—Añadamos tambien que en el arte de preservarse del mal humor, lo mas importante es aprovechar el momento oportuno. El hombre no siempre puede estar dispuesto para todo, pero siempre tiene una disposicion ú otra. No se pierda nunca de vista que la variedad ó el cambio es una de las leyes que rigen el mundo.

La soledad hace al hombre moroso, y, segun Platon, le vuelve terco; pero como la sociedad y el comercio del mundo pueden producir iguales efectos, téngase por seguro que una agradable combinacion de esos dos métodos de vida dará el resultado opuesto.—Digamos igualmente que el preservativo mas eficaz contra el mal humor es la religion, es el verdadero conocimiento del Amor que nos acompaña y guía nuestros pasos. Un espíritu franco y abierto para todo lo bueno, soporta fácilmente lo que es malo. Y si alguno de mis lectores es bastante desgraciado para haber venido al mundo con el mal humor por herencia, como privilegio de una naturaleza mal organizada, guárdese mucho de creerse sábio, cual harto á menudo acontece: considérese mas bien como un sér enfermo, y no desdeñe los remedios mas amargos.

Pasemos ya del mal humor á los medios que lo curan, y particularmente al poder de la voluntad sobre aquellos estados que, por su origen, se refieren al sistema nervioso del organismo. Acerca de este particular pueden citarse muchos ejemplos, entre otros, el que he leido de un hombre que podia, á voluntad, hacer salir una inflamacion erisipelatosa en cualquiera parte de su cuerpo; siendo tambien digna de mencionarse la notable accion que ejerce una fuerte voluntad en los fenómenos del órgano de la vista, etc. Personas hay en las cuales el corazon, músculo no sujeto á la voluntad, llega á convertirse en órgano voluntario. En América se han visto salvajes que cuando creen haber llenado ya su mision sobre la tierra, mas que se hallen en la flor de su edad, se echan, cierran los ojos, toman la firme resolucion de morirse, y en efecto se mueren. Todo el mundo sabe

que Demóstenes tenia menguada aptitud para orador, y que, merced á sus tenacísimos esfuerzos de voluntad, llegó á ser un modelo de elocuencia. — En las obras póstumas del americano Brown, cuenta el ventrílocuo Carvin el cómo aprendió su arte: su relato es sobremanera instructivo bajo el triple punto de vista de la fisiología, de la psicología y de la moral, por cuanto nos revela todo el poder de la voluntad humana. Al principio no hubo mas que un mero presentimiento dispertado por la casualidad; siguió un leve ensayo; un éxito aparente; desaliento; nuevos esfuerzos para salir airoso; éxito feliz y real; ejercicio incesante en medio del mayor contentamiento; habilidad adquirida; hábito en fin: — hé aquí las fases que recorrió el célebre ventrílocuo. El feliz éxito de sus experimentos personales sugiere al inteligente Carvin las siguientes reflexiones: «Al considerar el sin número de modificaciones á que se presta el »movimiento muscular, me maravilla el que en nuestros »dias sea tan rara la costumbre de ponerlo á prueba, »cuando tan extenso ó ilimitado es el dominio de la vo»luntad. Hay hombres tan sútiles en saber ocultar su »lengua, que ni un anatómico fuera capaz de encontrar»la. Este efecto se logra por medio de movimientos mus»culares que casi nadie conoce, y que, sin embargo, »todo el mundo pudiera practicar, *si quisiese*. Luego que »hube descubierto en mí ese talento singular, observé »con minuciosa atencion todas las circunstancias que »acompañaban al nuevo fenómeno; sometílas á la fuerza »de mi voluntad, y lo que al principio me era muy di»ficil, se convirtió para mí en una especie de juego, gra»cias al ejercicio y al hábito.»

No cabe duda que en el fondo de la maravillosa orga-

nizacion del hombre están dormitando fuerzas cuya existencia ni siquiera se llega á sospechar; pero una voluntad de hierro, un querer enérgico y perseverante, puede fácilmente hacerlas surgir y revelarlas de una manera ruidosa. El estoicismo puro, que, entre todas las doctrinas anteriores al Cristianismo, es la mas limpia, la mas sublime, la mas eficaz y la que mayor número de discípulos prácticos tuvo; el estoicismo, digo, dejó demostrado con hechos irrecusables todo el alcance de una voluntad fuerte. No son los frios silogismos de la escuela los que tanta energía dieron á los discípulos del Pórtico; la voluntad desarrollada y fortalecida por la enseñanza de Zenon es la que engendró todos aquellos milagros de constancia, objeto de sorpresa y admiracion para nuestras generaciones muelles y enervadas, milagros que sorprenden y pasman como los cuentos de las *Mil y una noches*. El raciocinio nunca viene sino después de la experiencia: el raciocinio nunca ha producido, ni puede producir, experiencia, á no ser que se quieran decorar con el nombre de *experiencia* cuatro experimentos sin valor y sin resultado.

Ciceron cuenta de un estóico que, tratando de demostrar, en presencia del gran Pompeyo, la famosa proposicion de que *el dolor no es un mal*, juntó el ejemplo á la leccion triunfando sobre sí mismo de un violento ataque de gota. ¿Quién dirá que obrase tal milagro el frio raciocinio? ¿No lo obró mas bien el vivo sentimiento de la alta significacion que tendria una prueba tan decisiva? —El estoicismo mostraba primeramente á sus discípulos grandes ejemplos que les enseñaban á querer; y luego, viendo los discípulos cuánto poderío puede adquirir la voluntad, se entregaban acerca de este punto á sérias

meditaciones, cuyo resultado final era aquella sentencia tan lacónica como sublime: *El espíritu manda, y el cuerpo obedece.*—La ciencia, la reflexion y el entusiasmo, por sí solos, no pueden comunicar al hombre la fuerza de obrar; preciso es, por consiguiente, que su voluntad le impulse y le determine. La oruga no se convierte en mariposa por haber gustado el néctar de las flores; pero toda vez verificada aquella metamórfosis, se nutre del jugo de la miel.

Lo que importa ahora, mis queridos lectores, es aprovecharse de las reflexiones que acabo de consignar, siguiendo la doctrina de los mejores maestros, y aplicarse con perseverancia á practicarlas séria y resueltamente. *¡Así sea!*

---

A propósito de lo que en esta meditacion dice el autor, añadiré lo que, con referencia al mismo punto, se lee en la *Higiene filosófica* de Virey:

«Los que se atreviesen á negar el influjo de una fuer»te voluntad sobre nuestras funciones, además de no »poder recusar todos los actos del sistema nervioso so»bre la vida exterior, se encontrarian con mil hechos »patológicos que prueban igual influjo sobre nuestros »órganos internos. Así, el coronel Townsend hacia pa»rar ó acelerar, segun queria, los movimientos de su co»razon. Panarola y otros médicos han visto personas que »cortaban ó hacian fluir, á voluntad, sus hemorroides. »Varios observadores citan algunas personas que se vol»vian voluntariamente paralíticas de uno ó mas miem»bros, hasta el punto de no sentir en ellos el mas míni»mo dolor, y luego restituian la sensibilidad y el movi»miento á las partes que su voluntad habia herido de

»parálisis. Th. Bartholin habla de un hombre que sudaba »cuando queria. El filósofo Hermótimo, Cardano y otros, »caian en éxtasis siempre que se les antojaba, y con tal »fuerza que se volvian insensibles á las quemaduras. »Otros varios individuos han logrado, á copia de ejer»cicio, rumiar, vomitar, tener accidentes de alfere»cía, etc., siempre que les acomodaba.

»Por consiguiente, tenemos sobre nuestro cuerpo mas »poder de lo que en general se cree, por falta de ensa»yarlo, pues el estóico, el político ambicioso, etc., lo»gran adquirir la facultad de acallar, y hasta de anona»dar, las pasiones que contrarían sus designios.

»Síguese de ahí que *la enérgica voluntad de estar »bueno contribuye á restablecer el equilibrio orgánico »propio de la salud.*»

---

## V

### INTELIGENCIA.—CULTURA INTELECTUAL.

> Hasta en el dolor físico hay, á mi entender, cierta cosa vaga de la cual es imposible darse razon. Claridad en el espíritu, una voluntad pura, y, en cuanto quepa, grande energía moral, es todo lo que necesita el hombre.
>
> RAHEL.

HEMOS hecho el elogio de la fuerza de voluntad, é insistido en la idea de que el hombre puede trazarse á sí mismo una direccion en la cual obre con perseverancia. Pero ¿qué es lo que debe querer? ¿Cuál es la tendencia que elegirá?... A esta pregunta esencial responde el *conocimiento*, la inteligencia, fruto sublime y eterno del árbol de la humanidad, madurado al amoroso calor y á la bienhechora luz de la razon. Perdida entre sus ensueños, la imaginacion sigue su curso vagaroso, y si la razon no acude á su socorro, la voluntad se abisma en un fondo vacío y sin límites. Una de las tareas mas elevadas de la higiene moral es explicar el poder de la educacion sobre las fuerzas oscuras de la naturaleza física, y mostrar el saludable influjo que en la salud de los individuos, de las masas y de la humanidad entera, ejerce la cultura intelectual. Para el filósofo que se ocupa en investigaciones profundas acerca de la esencia del hombre, quizás

no hay otro fenómeno tan notable como el poder que tiene la idea abstracta de obrar sobre el organismo físico por medio de lo que puede llamarse el *sentimiento intelectual*. Es una prerogativa distintiva del hombre el que en él las ideas puedan hacer nacer sentimientos, y el que por medio de estos sentimientos intelectuales el espíritu influya sobre el cuerpo, así como el cuerpo influye sobre el espíritu por medio de los sentimientos materiales propiamente dichos. Los seres inferiores al hombre no piensan lo que sienten; las inteligencias puras piensan y no sienten. Solamente en el hombre existe entre el cuerpo y el alma una conexion que se expresa por medio del sentimiento intelectual. El que una vez ha dado á su espíritu esta saludable direccion, siente el influjo de la idea sobre todo su sér. El que en sus investigaciones psicológicas se haya acostumbrado á considerar el hombre como un sér indivisible, comprenderá fácilmente mi modo de ver; mas no así el que mire el espíritu y el cuerpo como dos fuerzas enemigas violentamente encadenadas la una con la otra, ni el que profese la opinion, harto generalizada, de que todo goce de la naturaleza física es un atentado contra la naturaleza superior, y de que no se puede cultivar el espíritu sino á expensas del cuerpo. ¡Triste y desconsoladora idea, que no deja á los pobres mortales mas que la penosa opcion entre dos sacrificios inevitables! Justifican al parecer esa comun opinion el ver tantos sábios enclenques y extenuados, y tantos ignorantes rollizos y gruesos, tantos hombres del campo sanos y robustos, y tantos moradores de las ciudades valetudinarios y débiles. Entendámonos, sin embargo, acerca del sentido de las palabras *cultura intelectual*. Tal hombre de bufete ha consagrado quizás la mitad de

su vida al estudio de la geometría, pero, entregado por entero á esta ciencia, ha descuidado la ciencia del hombre. Tal otro se ha engolfado en las profundidades de la historia, y ha perdido de vista el mundo actual. Por otra parte, ese individuo gordinflon á quien teneis por necio, tal vez lo es menos de lo que pensais, pues ha estudiado bien el arte de gozar. Ese campesino que os parece tan záfio, sabe todo lo necesario para cumplir con sus deberes de hombre y de ciudadano, mientras que el apuesto habitador de las capitales muchas veces no llega á saber tanto, y paga la falta de su ignorancia. La verdadera cultura de espíritu es el desarrollo armónico de nuestras fuerzas, y esta cultura es la única que puede hacernos buenos, dichosos y sanos. Ella nos enseña cómo debe obrar cada cual segun su aptitud; ella nos enseña á conocer nuestras fuerzas, ejercitándolas á título de ensayo; y ella, por fin, nos hace subordinar, sin destruirlas, la imaginacion de la infancia y la voluntad pronta de la juventud á la inteligencia de la edad madura. Esta es, pues, en higiene moral la parte que directamente habla con la madurez de la edad viril.

La voluntad y el sentimiento, y por consiguiente la alegría y la tristeza, dependen en nosotros del punto de vista desde el cual contemplamos el mundo y nos contemplamos á nosotros mismos. Este punto de vista se halla determinado por la cultura de nuestro espíritu. Cada cual encuentra en sí mismo ó consuelo ó desaliento; cada cual lleva consigo ó el paraíso ó el infierno. Si nuestra vista está clara y serena, sereno y claro se nos representa el mundo. Nuestras ideas obran sobre nuestro humor, é igualmente obran sobre nuestro bienestar.

Una conviccion fuerte y razonada se convierte, en el individuo que la posee, como en una parte integrante de su persona. Para el hombre fatigado es un apoyo; para el que padece es un bálsamo consolador; y para el que todavía se encuentra bien es un escudo impenetrable. Sin el auxilio de esa fuerza interior ¿hubiera podido Spinoza vivir tanto tiempo como vivió? Representáos el mundo en su conjunto y en su encadenamiento, y os tranquilizaréis; no perdais de vista el objeto final, y los males pasajeros os parecerán mas leves y soportables. No busqueis los aplausos de los hombres, y fácilmente podreis prescindir de ellos. El egoista es mas sensible que nadie á las embestidas del mal, porque se mantiene encarcelado dentro de un horizonte estrechísimo; su egoismo es su propio verdugo. Importa, pues, que aprendamos á ensanchar el círculo de nuestros sentimientos y de nuestras ideas. Importa comprender que la vida no es un don gratuito de la naturaleza, sino mas bien un cargo, una mision que se ha de desempeñar, y que si confiere derechos, tambien impone deberes.

Como la causa principal de un estado enfermizo es la atencion exagerada que se presta á todo lo concerniente al cuerpo, resulta que el mejor remedio que se puede oponer á ese mal consiste en las altas concepciones del espíritu, que le apartan de las preocupaciones materiales. Lástima da ver esos cerebros raquíticos que ocupándose minuciosa é incesantemente en cuidar de su existencia física, la minan lentamente con su perpétua inquietud. El médico, á quien nunca se cansan de consultar, se aburre al escucharles. Esas gentes se mueren literalmente de ganas de vivir. Y ¿por qué? porque les falta la cultura del espíritu, que es la única capaz de hacer que

el hombre domine esa miserable debilidad, dando libre carrera á la mejor parte de su sér, y confiriéndole un poder real sobre la materia. No hablemos ya de los memorables ejemplos que nos suministra el estoicismo, en los cuales hemos visto mas bien el efecto de la voluntad del individuo que de la doctrina de la escuela; pero ¿quién ha colmado la medida de la existencia otorgada al hombre sobre la tierra, sino los espíritus elevados y consagrados con ardor á las ideas mas sublimes, desde Pitágoras hasta Goethe? El abarcar con mirada serena el conjunto de las cosas es una condicion necesaria de la salud, y solamente la inteligencia puede dar al hombre esta serenidad necesaria. El gran pensador que mas profundamente ha penetrado en la sima del espiritualismo, y que á favor de una contemplacion tranquila ha sabido prolongar extraordinariamente sus dias; ese pensador, mirado como el mas sombrío de los filósofos, ha dicho las siguientes notables palabras, justificadas, como de costumbre, por fórmulas geométricas: «La serenidad »no puede pecar por exceso, porque siempre está del »lado del bien; la tristeza, al contrario, puede pecar »por exceso, porque está del lado del mal. Cuanto mas »se dilatan las concepciones de nuestro espíritu, mas »nos acercamos á la verdadera felicidad.» La sana filosofía posee, con efecto, la benéfica virtud de señalar al hombre un punto de vista, desde el cual, sin indiferencia, pero sin angustias, como desde una altura inaccesible, contempla las oleadas movedizas de los fenómenos que se suceden, y desde el cual lo pasado se le aparece como una manda sagrada, el porvenir como un remate lleno de esperanzas, y el presente como un depósito confiado á la disposicion de su inteligencia y de sus necesi-

dades. Esa virtud es propia y peculiar de la filosofía; pero solamente de la filosofía que enciende el corazon al mismo tiempo que la cabeza; que tiene su raíz en el alma misma del pensador, y que compenetra todo su sér; que no se aprende como una leccion, sino que es inherente á la persona misma y respira en el hombre todo entero; que tiene por principio y por fin examinarse á sí mismo y comprenderse. ¡Cuán necio es el que encomia y envidia una felicidad de la cual no tiene conciencia! La felicidad no es mas que una idea, y por consiguiente no puede residir sino en el espíritu. Y cuidado, que esto no es un juego de palabras. Apelo, si no, á todos los que han podido comparar el sentimiento de un bienestar puramente material con los goces de la inteligencia que se halla en posesion de la verdad. Ilustrar el espíritu, cultivar la inteligencia: hé aquí, para el hombre, el mejor medio de preservar y restablecer su salud.

El resultado mas importante de toda cultura intelectual es el *conocimiento de sí mismo*. La Divinidad ha repartido á cada sér humano una suma determinada de fuerzas que se mueven en un círculo trazado de antemano. La salud del individuo consiste en el justo equilibrio de esas fuerzas. El colmo de la sabiduría humana consiste en medirse bien á sí mismo, y tal es el sentido de la célebre inscripcion del templo de Délfos. Quien quiera sabe llenar su medida, conserva la vida y la salud, vive en plena libertad, está exento de toda coaccion, no pertenece mas que á sí mismo, y, como ha dicho Goethe en su *Egmont*, puede ordenar á la naturaleza que elimine de su sér todos los elementos extraños, causa de enfermedad y padecimientos. «El supremo bien otorgado por »Dios á toda criatura, es y será siempre el pertenecerse

»á *sí misma,* el ser yo.» Si este dicho de Herder es exacto, pueden sacarse de él preciosas conclusiones en apoyo de nuestra opinion. Con efecto, así como la naturaleza, para asegurar la duracion de la vida orgánica, ha dotado el sér físico de cierta fuerza de resistencia y de regeneracion incesante, así tambien podemos, en el órden intelectual y moral, adquirir una fuerza análoga y superior. La *ligereza de espíritu,* que es el signo de la elasticidad del carácter, influye muy activamente en la conservacion de la salud, animando todo nuestro sér á la manera de un éter sútil. Y la *ligereza de corazon,* que nace de la plena y cabal posesion de sí mismo, debe necesariamente causar efectos mas profundos y continuós que aquella embriaguez pasajera y sin conciencia.

Si el hombre de espíritu cultivado llega al conocimiento de sí mismo, es tan solo porque ha sabido comprenderse como una parte del *todo,* y desenvolver su afinidad con las demás partes del mismo todo. Con esta concepcion puede decirse que empieza la verdadera cultura intelectual, á la par que un estado de satisfaccion positiva, así en lo físico como en lo moral. Observad con cuidado al hipocondríaco, y desde luego advertiréis que su mal, propiamente hablando, no consiste mas que en un sombrío y triste egoismo. El hipocondríaco no vive, ni piensa, ni sufre, sino para su miserable *yo,* expuesto á mil enemigos. Desviando sus ojos de los bellos y grandiosos espectáculos que el mundo y la naturaleza ofrecen á todo corazon franco y abierto, indiferente á los goces, y aun mas á los padecimientos de sus semejantes, espía con inquieta perseverancia el menor sentimiento oculto en los mas delicados repliegues de su sér, y su vida no es mas que un largo suplicio, una perpétua

agonía. Los hombres son para él un objeto de envidia; él es para sí mismo un manantial de angustias y de temores, y este manantial funesto no se seca sino con su existencia. La vida, de la cual se esfuerza continuamente en asirse, y que se le escapa sin cesar, se le hace al fin indiferente, y cae en un estado de estúpido embrutecimiento. Ya no puede decir, con el hombre sano de cuerpo y de espíritu, *humani à me nihil alienum puto,* porque todo lo que es humano se le hace extraño. Con la desesperacion de Orestes, á quien los dioses vengadores han arrebatado su mayor bien, que es la conciencia de sí mismo, se aferra, sin advertirlo, á ese miserable terron de barro que él llama su YO, y con él se hunde en el sepulcro que él mismo se ha abierto. ¿Qué valen para semejante hombre el mundo ni la naturaleza, la humanidad ni la ciencia? La hipocondría es el egoismo, y el egoismo es el embrutecimiento. Si es tiempo todavía, abrid el espíritu de ese desgraciado á las ideas altas y generosas, quitadle la venda que cubre sus ojos y rasgad el velo que amortaja su corazon; hacedle sensible á los destinos de su raza; en una palabra, alumbrad su espíritu, y el demonio que le avasalla, rebelde á todas las recetas de la medicina, desaparecerá ante la luz. Y si la curacion fuese imposible, todavía fuera un consuelo poder decir con un poeta infortunado: «¡Todos los hombres padecen, y solo yo habria de estar al »abrigo de todo dolor! ¿Puedo yo ser feliz en medio de »tantas tumbas como cubren la tierra?»

Si útil es, en el estado de enfermedad, extender la vista mas allá de sí mismo, ¿cuánto mas útil será para precaverse del mal? La salud, en cuanto es obra de la propia personalidad, depende de dos sentimientos que

tienen fecundísimas consecuencias: el imperio sobre sí mismo y la abnegacion, de donde nace la moderacion, resultado de su alianza. Grande es mostrar oportunamente la energía de una voluntad fuerte; pero mas grandeza hay todavía en hacer doblegar la voluntad cuando el deber lo exige; y esto último no se alcanza sino mediante la cultura del espíritu, elevado á la concepcion de la legalidad, ante la cual es locura todo conato de arbitrariedad. La energía de la voluntad evidentemente no obra sino en estados transitorios; la razon ejerce su poderío en las afecciones crónicas del alma, así como el júbilo exalta momentáneamente los fenómenos de la vida, pero deprime y agota la fuerza humana por las emociones con sobrada frecuencia repetidas, al paso que la serenidad del alma, con su suave, pero continua influencia, mantiene la salud y está dotada de las benéficas virtudes de un alimento exquisito y reparador. «El mejor »medio de salir de los conflictos que perturban la natu»raleza y la sociedad (ha dicho un escritor de sumo ta»lento) es la elevacion; pero el hombre no puede ele»varse sino por la contemplacion, hija de la razon.» Ved al bracman; siempre sóbrio, siempre contento, perdido en ilusiones sin límites y sin fin, absorbido en la meditacion del ideal, vive calmoso y tranquilo durante un largo período de años. Ninguno de nuestros europeos, ocupados sin cesar en cosas fútiles, es capaz de alcanzar longevidad semejante. Kant habia sido mal tratado por la naturaleza; pero sacando fuerzas de la magnitud de sus pensamientos, adquirió una salud constante, prestando de este modo un apoyo mas á las hipótesis de los sábios que hace tiempo se proponen probar el parentesco de la raza india con la raza germánica. Wieland, cuya

existencia fue un modelo de armonía, á pesar de ser poeta, tuvo una vejez dichosa y exuberante de salud, debida menos á su imaginacion que al desarrollo metódico de sus facultades intelectuales. La reflexion es, en sí misma, una ocupacion verdaderamente humana, bienhechora y salutífera, que responde al doble destino del hombre. Produce, con efecto, indecible bienestar el echar una ojeada sobre el vasto encadenamiento de las fuerzas universales, todas entre sí enlazadas por algun punto, y cuyo complexo armónico constituye la unidad, unidad cuyo sentimiento nos hace dichosos. ¡Cuán bueno, cuán útil, es poder señalar con respeto esas brillantes individualidades, símbolos de la potestad del espíritu sobre la materia, colocadas á manera de venerandos retablos en el templo de la historia! Platon enseñaba y aprendia aun á la edad de ochenta años; Sófocles era ya viejo cuando compuso *Edipo en Colona;* Caton, muy entrado en años, no experimentaba ningun hastío de la vida; Isócrates brillaba como orador á los noventa y cuatro años; Fleury, como hombre de Estado, á los noventa; y Goethe, el maestro supremo, Goethe-Júpiter, habiendo pasado mucho mas allá de los límites ordinarios de la vida, aun trataba de penetrar el secreto de la naturaleza en el tipo primitivo de sus creaciones.

Injusto fuera objetar aquí que nuestra época ofrece el triste ejemplo de un efecto diametralmente opuesto, ocasionado por la cultura intelectual sobre el desarrollo del cuerpo, y que el estado débil y enfermizo de nuestra generacion se aumenta con el refinamiento de la inteligencia y con los progresos de la civilizacion. ¿Es por ventura el *refinamiento* la verdadera cultura del espíritu? Y en el caso de que una contension prematura ó excesi-

va de la vida intelectual haya podido ejercer una accion realmente nociva sobre la vida física, ¿no ha curado muchas veces las mismas heridas que abriera? Sí, porque la lectura, la conversacion y la meditacion, son las fuentes mas copiosas donde podemos renovarnos y refrescarnos. No por esto queremos significar que el estudio trasforme una constitucion débil. La imaginacion ó la fe pueden obrar milagros, pero la razon no está dotada de semejante virtud. Observad, sin embargo, á los hombres de poderosa inteligencia, y vereis cómo acusan muchas menos perturbaciones morales, y mucho menos malestar, que los hombres nulos ó de escasa inteligencia, para quienes todo el universo se encierra en su abdómen; hombres que, si llegan á verse investidos por la ciega fortuna con el carácter de jueces, en un instante deciden de la vida, del honor y de la libertad de sus semejantes, al compás de la libre expedicion ó de las perturbaciones que experimentan en el ejercicio de sus funciones orgánicas.

Cuando hayamos recreado nuestra imaginacion con los puros goces del arte, fortalecido nuestro carácter con las hondas convicciones morales, y ensanchado y decorado nuestra existencia por medio de la cultura intelectual, entonces resistirémos con facilidad á las influencias enemigas que sin cesar nos acometen por todos lados. Entonces nos apercibirémos, con satisfaccion profunda, de que las fuerzas físicas y las intelectuales tienden todas á un resultado único, que es el perfeccionarnos y hacernos dichosos; y entonces comprenderémos que la vida, el arte y la ciencia, son rayos del mismo sol cuya lumbre embellece toda existencia.

Condensando las reflexiones que hasta aquí nos han

ocupado, se advertirá que hemos variado tres veces el mismo tema, ó tocado una misma pieza de música con tres instrumentos, tratando de considerar bajo tres aspectos diferentes al hombre, que es un sér simple é indivisible. Hemos incurrido en repeticiones; pero no en repeticiones inútiles, ni quizás en verdaderas repeticiones; porque, con efecto, como la proporcion de las fuerzas y de las tendencias no es igual en todos los individuos, cada uno de los que tomen en cuenta las observaciones que preceden se aplicará á sí mismo las que mas especialmente le convengan; y excitará ó limitará en su persona, segun sus necesidades particulares, una de las tres facultades de nuestra naturaleza, que son *sentir*, *pensar* y *querer*, ó bien ensayará el método que vamos á proponer en las meditaciones siguientes.

Nota. Las investigaciones esencialmente prácticas de Brigham prueban que nuestra época, amiga del progreso, comprende y aprecia el valor de la inteligencia respecto al bienestar físico. Dicho autor pretende demostrar que los sábios alcanzan generalmente notable longevidad; que la mortalidad ha disminuido en todos los países en razon directa del progreso de las luces; y que el ennoblecimiento de los placeres es el medio principal para extender al bienestar físico la accion salutífera de la civilizacion.

---

# VI

## TEMPERAMENTOS. — PASIONES.

> Las pasiones son ó defectos ó virtudes; pero únicamente cuando están exaltadas.
>
> GOETHE.

Con razon se tacharian de arbitrarias é incompletas estas observaciones, si no hablásemos, aunque sea someramente, de los *temperamentos* y de las *pasiones*. En cuanto á los temperamentos, es cierto que con dificultad pueden temperarse, y por consiguiente poco es lo que de ellos nos es dado articular respecto á la higiene del alma. Por lo que hace á las pasiones, de ellas se ha hablado mucho, y con frecuencia, puesto que siempre nos están dominando. Podriamos lisonjearnos, por lo tanto, de que, bajo este punto de vista, todo lo que esencialmente se refiere á nuestro objeto, se desprende muy naturalmente de las explicaciones en que hasta aquí hemos entrado; pero sabemos que si hay lectores que desean que se les deje algo que adivinar, tambien hay otros á quienes es necesario decírselo todo. Nos ceñirémos, sin embargo, á algunas breves observaciones, porque tampoco comporta otra cosa la índole de este opúsculo. Por lo demás, cada lector queda en completa libertad de suplir, en su caso y lugar, los capítulos de

psicología y de filosofía práctica que estime convenientes.

Todo bien mirado, no hay mas que *dos* temperamentos; pero con modificaciones infinitas: el temperamento *activo* y el temperamento *pasivo*. El venerable autor del libro del *Régimen*, comprendido entre los tratados de Hipócrates, Lavater, Zimmermann y otros, admiten y siguen igualmente esta clasificacion. La doctrina de Brown, basada en el contraste de la estenia y de la astenia, tambien le es favorable.

Así como el carácter representa la suma de las fuerzas de la voluntad en el individuo, así tambien el temperamento es la resultante de las inclinaciones naturales. La inclinacion sirve de materia á la voluntad. Si la voluntad domina la inclinacion, esta se trasforma en *carácter;* y si la inclinacion domina á la voluntad, la inclinacion pasa á ser *pasion*. El temperamento, por lo tanto, es la fuente de las pasiones; y, como son dos las especies generales de temperamento, tambien pueden clasificarse en dos grupos todas las pasiones, comprendiendo bajo este nombre las diversas emociones y afectos morales. Esto mismo ha sido perfectamente comprendido por todos los fisiólogos y médicos mas profundos. —Los temperamentos sanguíneo y bilioso designan lo que llamamos temperamento *activo;* el linfático y el flemático constituyen el temperamento *pasivo*.—No es verdad, como á primera vista parece, y cual á menudo se oye decir, que los temperamentos inertes, perezosos y pasivos, se dejan fácilmente amoldar por la filosofía práctica; pues, por el contrario, la inercia es la fuerza mayor que se encuentra en la naturaleza, y se vence en el hombre con mas trabajo que la viveza. La higiene del

alma tiene por base el sometimiento de las fuerzas físicas y morales á la voluntad; pero este sometimiento consiste en reglarlas y dirigirlas, mas no en detener su movimiento. Aquí conviene tambien saber determinar la exacta medida del desarrollo señalado al individuo, medida que debe llenar sin excederse de sus límites, por cuanto salvados estos pierde la salud. Todo hombre, segun su temperamento, necesita excitarse ó calmarse. La indiferencia seria la muerte.

De esta suerte combatimos la preocupacion de aquellos que quisieran ahogar toda pasion en su misma cuna. Esta cuna es la *inclinacion:* sin inclinacion no hay interés; y sin interés no hay vida real. Los antiguos, por una bella ficcion, hicieron nacer las Musas del recuerdo; y el recuerdo es hijo del Amor. Antes que la sabiduría pueda trazar un sendero á la inclinacion, esta debe por necesidad existir. En el campo desierto donde falta la inclinacion domina la indiferencia, y la indiferencia tiene por hermano el tédio, y por hermana la ociosidad. ¡Linda parentela! «El enemigo que me hiere, no lasti»ma mas que mi cuerpo, ha dicho un autor moderno; »pero el tédio es un asesino que mata el alma.» ¿Y el que se hastía de sí mismo?..... preguntaré yo por añadidura. El amor y el odio son los elementos mas profundos de la vida. No se trata aquí de poner en claro si el odio es un amor oculto, así como la muerte es una vida latente y misteriosa, porque para nuestro propósito bástanos comprender que ambas manifestaciones de la personalidad son necesarias para nuestra existencia. El mismo mal humor es para el alma, lo que la bílis para el cuerpo, y, á la par que la bílis, es útil para la conservacion de la salud. En general, las pasiones son fuer-

zas. El valor no se adquiere con demostraciones filosóficas; para excitarlo basta á veces un simple movimiento de indignacion. Nunca deben menospreciarse las fuerzas naturales, y menos aun anonadarse; lo que conviene es estudiarlas, vencerlas, exaltarlas, reglarlas, ó someterlas, y nada mas. ¿No habla Lessing, el filósofo calmoso por excelencia, de la *pasion* que se tiene por la verdad? ¿No es una *pasion* el entusiasmo? Y ¿no es al propio tiempo el entusiasmo la llama que alimenta la vida del hombre? Quien quiera que se observe á sí mismo comprenderá sin dificultad cuán saludable es el libre movimiento del alma. Los hombres superiores aman la actividad y la lucha, tanto en sí mismos como en el mundo exterior. Caton, el anciano, segun refiere su biógrafo griego, nunca estaba mas satisfecho que cuando oia los rugidos del trueno y rasgaban las nubes los fulgores del rayo. —Se me objetará, empero, que la carencia de pasiones evita que el hombre se gaste y consuma á sí mismo; que ciertos insectos se conservan años enteros debajo la capa de su segunda metamórfosis; que las plantas en un sótano viven mas largo tiempo que las expuestas al aire libre y con los jugos puestos sin cesar en movimiento por el calor materno de la tierra; que la marmota duerme feliz meses y meses; y que el sapo vive encarcelado y dichoso en el corazon de una piedra. Pero yo contestaré que *vivir mucho no es vivir sano*, y que el hombre no es un sapo.—Por último, aun cuando las pasiones no fuesen absolutamente útiles para nada, siempre servirian al menos para combatirse unas á otras. La reflexion, por sí sola, nunca tendrá la virtud de anonadar una afeccion; gracias si alguna vez consigue calmarla. Y, por el contrario, una inclinacion violenta

puede ser el contrapeso de otra: así es como se neutralizan recíprocamente el orgullo y el amor, la amistad y la indignacion, la risa y la cólera. La naturaleza misma, que nos instruye en sábias lecciones, dirige al hombre por medio de sus inclinaciones. Una alegría brusca excita, pero excitando extenúa; una alegría habitual mantiene el bienestar del individuo: y es que la primera obra como un remedio estimulante, y la segunda obra como un remedio tónico. Iguales observaciones pueden hacerse respecto de la cólera y de la indignacion. Y aquí resplandecen otra vez la union y el enlace de la moral con la higiene. La llama sobrado viva de la cólera obra de una manera dañosa sobre el organismo; el fuego lento de la indignacion produce á veces efectos saludables. Estas diferencias dependen ordinariamente de los objetos y de los caractéres, que vale tanto como decir de las circunstancias morales. La cólera es un arrebato grosero que nos rebaja al nivel de la causa que lo ha provocado: cuando nos irritamos, nuestro adversario ha conseguido su objeto; hemos caido en su poder. La indignacion es un movimiento moral, una pasion noble, que nos remonta muy por cima de los objetos bajos y groseros, y nos preserva de su asqueroso contacto, haciendo que los miremos como despreciables. La indignacion es la cólera, pero una cólera sosegada y muda: esta cólera es la que, como un signo divino, embellece los labios del Apolo de Belveder. — Platon daba el nombre de *fiebres morales* á las pasiones; y tenia razon, porque obran sobre el alma como las fiebres propiamente dichas sobre el cuerpo, constituyéndose en crísis que curan los males mas inveterados y purifican todo el organismo. La utilidad que se atribuye á las afecciones reconocidas por ma-

las, con mayoría de razon se ha de atribuir tambien á las buenas y legítimas. — Permítaseme añadir tan solo que, entre todos los afectos del corazon, la *esperanza* es el que mas anima, y por consiguiente el mas importante para la higiene del alma. La esperanza, especie de presentimiento celeste, es, si así vale decirlo, una parte delicadísima de nuestro yo; es un yo encantador que nunca quiere consentir en verse anonadado.

No pretendo, sin embargo, pasar por apologista ciego de las pasiones: añadiré, pues, que los efectos favorables que les he atribuido, solo se producen en cuanto no traspasan ciertos límites, que es decir, en cuanto son activas. Las pasiones activas, si traspasan los límites de la moderacion, se vuelven pasivas. Solamente es activo lo que está sujeto á la razon del hombre, porque fuera de la esfera racional, el hombre no puede ejercer su actividad con libertad y conciencia. Todo lo que se encuentra sometido al dominio exclusivo de los sentidos es esencialmente pasivo, porque en este caso el hombre padece y sucumbe bajo la presion brutal de la naturaleza ciega. A nosotros toca el contener las pasiones dentro de sus justos límites. Una emocion es vivificadora mientras se mantiene dentro de los límites de la admiracion: si se trasmuta en compasion, desde luego nos rebaja y nos debilita. Una cólera violenta no es activa, cual juzgan algunos. El colérico, poseido por el demonio de la cólera, padece en la porcion mejor de su sér. En su grado mas alto la cólera se hace pasiva, hasta en sus manifestaciones. «No era la calma (dice Plutarco hablando del »silencio de Coriolano), sino la fuerza de la cólera, es»tado del alma en el cual los ignorantes no saben reco»nocer la tristeza.» Por paradojal que á algunos parez-

ca semejante opinion, no cabe duda en que *las pasiones violentas son un signo de debilidad.* Provócalas comunmente la desgracia, la cual abate en el hombre su verdadera fuerza, que es el espíritu. El niño llora y se desespera, mientras que el varon grave obra pensando en el porvenir. Las pasiones suaves dilatan y embellecen el horizonte de la existencia; excitan sin fatigar, calientan sin consumir, y trasforman por grados la llama que arde en cada corazon en una luz quieta y fecundante. Las pasiones suaves son indicio de la verdadera fuerza, que jamás abdica su imperio.

Estas mismas consideraciones tendria presentes Kant cuando distinguió las afecciones fuertes y las afecciones tiernas. Con tal motivo consigna una observacion demasiado notable para que la pasemos en silencio. Sírvenle de tema las siguientes palabras de Saussure: *Reina en las montañas de Bouhours una tristeza absurda.*— »Luego Saussure (dice Kant) conoce otra tristeza dife» rente de esta, una tristeza interesante, producida tal » vez por el aspecto de una soledad que el hombre ha » sabido animar con su energía; luego hay tambien una » tristeza que corresponde á la categoría de las afeccio» nes fuertes, y que es á la afeccion tierna lo que el su» blime es á lo bello.» ¡Cuánta profundidad en esta observacion! ¡Cuán léjos, cuán mas allá de la vida, nos obliga á extender nuestra vista! El dolor que siente una alma grande, ya por la pérdida de una persona querida, ya por otra causa menor, levanta el corazon, muy léjos de abatirlo; es una especie de orgullo pasivo que por sí solo triunfa de la tiranía de la suerte.

La naturaleza se ha conformado, respecto de los sexos, con esta clasificacion de las afecciones morales,

queriendo que las emociones suaves fuesen saludables para la mujer, y las fuertes para el hombre. De este carácter activo ó pasivo de los *sentimientos* que les animan, resultan todas las diferencias que se manifiestan en las condiciones de existencia de los dos sexos.

No hay para qué hablar de los efectos físicos producidos por las emociones. La accion de la voluntad no es capaz de determinar en nuestro organismo movimientos tan enérgicos como los que excita, y con frecuencia á despecho nuestro, la fuerza impetuosa de la pasion. ¿Quién no lo ha experimentado en sí mismo? ¿Quién no recuerda los hechos notables que tanto abundan en la historia y en los anales de la vida diaria? El hijo de Creso, que era mudo, al ver la espada levantada sobre la cabeza de su padre, adquiere de repente el uso de la palabra, y exclama: ¡Soldado, no hieras á mi padre! Un cazador mudo, que se creia hechizado por una mujer, encuentra á esta, cae, á su vista, en un violento acceso de cólera, y recobra de súbito la palabra.—Todavía hay otros hechos parecidos de los cuales han sabido sacar gran partido los poetas, y que los médicos debian haber estudiado mas de lo que lo han hecho. Citemos tan solo al ilustre Boerhaave curando la epilepsía por el miedo en el hospicio de Harlem, y á Márcos Herz, de Berlin, que curó por el temor á la muerte una enfermedad consuntiva, cuya gravedad no daba esperanza alguna de curacion. (Véase el caso citado en la pág. 42 de este opúsculo). Zimmermann, en su *Tratado de la Experiencia*, capítulo XI, cita varios ejemplos de muertes ocasionadas por una emocion súbita de dolor ó de alegría. Contemplad al hombre poseido de *júbilo*, con su vista serena, ojos brillantes, pulso desarrollado, acelerado, respiracion libre, frente lisa y aspecto florido.

¿Quién no conoce los efectos del *miedo?* El cuerpo tiembla, la lengua tartamudea, la piel está fria, los cabellos se erizan, el corazon late con azorada frecuencia, el pulmon se dilata con dificultad, el pulso se altera, el rostro se pone pálido, y el estómago se afecta profundamente: tales son los síntomas que presenta una persona dominada por el miedo. —La *desesperacion* se revela por medio de las señales siguientes: respiracion lenta y difícil, fuerte disposicion al llanto amargo, piel fria, pálida y fruncida, andar vacilante, rodillas mal seguras en su flexion, pulso débil y lento. Todo el mundo conoce el amable encendimiento del *pudor*, la asquerosa palidez de la *envidia*, el aire radiante y expansivo del *amor correspondido*, y el aire lánguido del *amor sin esperanza*. El dolor oprime el pecho, y constríñenlo tambien desde el diafragma hasta las fauces los accesos de *celos*. La *cólera* se revela por el entumecimiento de las venas, la ardiente rubicundez de la cara, los visibles latidos de las arterias, la respiracion jadeante, los ojos azorados y demás indicios precursores de la apoplejía.

No es, por consiguiente, un capricho de los poetas alemanes, ingleses y franceses, el que *Schmerz* rime con *Herz*, *smart* con *heart*, y *douleur* con *cœur* (dolor con corazon); pues vemos que la pasion estruja, por decirlo así, en su mano el corazon, le aplasta como mecánicamente, y las perturbaciones de la circulacion son siempre el primer signo de la fuerza física de que está dotada.—Muchos son los médicos que han hecho notar el influjo que ejercen sobre el cuerpo las decepciones de la esperanza. Ramadge atribuye á esta causa la mayor parte de los casos de tísis pulmonal, tan frecuente en Inglaterra. Concíbese, en efecto, sin dificultad que las congestiones en el pecho, ocasionadas por la *tristeza cró-*

*nica*, pueden determinar por grados el nacimiento y el desarrollo de ese funesto mal. De desear es que todo el mundo conozca, para preservarse de ellas, las deplorables consecuencias de aquel sentimiento amargo y estéril que se llama, en general, *pesar*.

Repitamos, por conclusion, que son tres los medios de combatir los temperamentos y las pasiones: el hábito, la razon y las pasiones mismas. La facultad de contraer hábitos es un beneficio que nos ha otorgado la Providencia divina para mejor asegurar la conservacion de las criaturas. Habituarse á lo que es justo, es haber extraido la quinta-esencia de la moral, y tambien de la higiene del alma. —La razon no obra en el instante mismo del hervor pasional, pero su accion es grandemente eficaz en cuanto impide que las pasiones estallen en los corazones adoctrinados por sus lecciones, ó tal vez fija la direccion y el desarrollo que han de tomar los afectos del ánimo. La verdadera calma y la tranquilidad efectiva no se encuentran, ni consisten, en la inmovilidad absoluta, sino en el equilibrio de los movimientos.

Ya hemos explicado antes el cómo las pasiones se amortiguan las unas por medio de las otras; y ahora añadimos que tambien se excitan mútuamente. Haced vibrar en un individuo la cuerda de la pasion que mejor cuadra á su disposicion actual, y vereis cómo poco á poco las cuerdas de las demás pasiones vibrarán tambien unísonas, y el instrumento entero se pondrá en el diapason conveniente. Entonces se producirá la armonía, que es la vida misma, porque la vida no es el silencio. Harto á menudo han confundido algunos la apatía divina con la indiferencia animal: importa mucho distinguir la larva de la mariposa.

———

# VII

## AFECCIONES.

*.....Si quid novisti rectius istis,*
*Candidus imperti; si non, his utere mecum.*
HORACIO.

Los mas de los autores que han hablado de las pasiones, considéranlas, al parecer, no como fenómenos naturales sujetos á las leyes del universo, sino como fenómenos extra-naturales. En vez de estudiar al hombre, le compadecen, deploran su suerte, ó se rien de sus miserias, le admiran ó le menosprecian. Pero mi opinion es que en la naturaleza nada hay, ni nada sucede, que autorice para quejarnos, porque nuestra buena madre es una donde quiera y siempre, obedeciendo constantemente á leyes inmutables. El odio, la cólera, la envidia, etc., en sí mismas consideradas, se desprenden de igual necesidad que todo lo demás, reconociendo en su consecuencia causas especiales por las cuales se las puede comprender, y gozan de propiedades determinadas, tan dignas de exámen como las de todos los demás objetos cuya contemplacion nos embelesa.

Nosotros obramos, ó somos activos, cuando en nosotros, ó fuera de nosotros, sucede algun fenómeno del cual somos verdadera causa, que es decir, cuando nuestro sér produce alguna cosa cuyo orígen se le puede atri-

buir; y nos hallamos en estado pasivo, cuando se produce en nosotros alguna cosa de la cual no somos verdadera causa mas que en parte. La *afeccion* es lo que nos afecta en términos de extender ó de restringir en nosotros la facultad de obrar. Cuando la causa de la afeccion reside en nosotros mismos, resulta el estado *activo*, y en el caso contrario resulta el estado *pasivo*. Para obrar es menester que nuestro espíritu tenga ideas claras, por cuanto el error y la ignorancia le condenan á sufrir la accion del exterior. Síguese de ahí que las pasiones se desenvuelven en el hombre en razon inversa de la ciencia, y que cuanto mayor luz tiene el espíritu, mas activo es.

La *alegría* es una afeccion que eleva el alma; la *tristeza* le roba su energía. El amor es la alegría unida á la idea de una causa exterior; y el *odio* es la tristeza producida por una causa exterior. La semejanza de un objeto que anteriormente nos alegraba ó nos entristecia, nos inspira un sentimiento de amor ó de odio cuya causa no nos es perceptible de una manera inmediata. Esto es lo que llamamos *simpatía* ó *antipatía*.

Llamo *esclavitud* á la impotencia en que á veces se constituye el hombre de moderar y dominar sus pasiones. La verdadera esclavitud es la abdicacion del espíritu, el cual, despojado de toda fuerza, y sometido á la accion de las cosas exteriores, se deja arrastrar al mal, al paso que aprueba el bien. Y como el espíritu y la materia se encuentran íntimamente unidos, el cuerpo queda entregado al poder de la naturaleza de la cual forma parte. Así es que yo dispongo siempre mi espíritu á la alegría, porque las lágrimas, los suspiros, el temor, etc., son signos de la impotencia del alma, y al propio tiem-

po son obstáculos para la virtud y para la salud. Cuanto mas sano está el cuerpo, mas en disposicion se halla de proveer al espíritu de los materiales necesarios para desarrollar su potencia. Mas adelante explicaré cuál es la especie de alegría á que me refiero en este párrafo.

Obrar conforme á la razon, es obrar conforme á las necesidades de nuestra naturaleza. La naturaleza de cada sér tiende á la conservacion de su existencia. Un hombre libre rechaza de su espíritu la idea de la muerte. Al verdadero sábio le agrada la contemplacion de la vida, y no la contemplacion de la muerte, porque el hombre *libre*, es decir, el hombre que vive segun las reglas de la razon, no está dominado por el miedo, sino que aspira á conservar su existencia á favor de una saludable actividad, procurando comprender el fondo de las cosas, y á levantar todos los velos que oscurecen la vista de la inteligencia, como son el odio, la ira, la envidia, el orgullo y la vanidad.

Todas nuestras inclinaciones tienen un carácter fatal, porque resultan necesariamente de nuestra naturaleza. Nuestras inclinaciones no guardan relacion alguna con el espíritu, sino en cuanto este las conoce ó las ignora. Si las conoce, son activas; y si las ignora, son pasivas. Las unas demuestran nuestra fuerza, y las otras prueban nuestra debilidad y nuestra ignorancia. Las unas son siempre buenas, y las otras pueden ser buenas ó malas. Nada hay, pues, tan esencial como cultivar la razon. De esta cultura depende toda la felicidad de la vida; y la felicidad de la vida consiste únicamente en aquella paz del alma que da la contemplacion de Dios. Luego cultivar la razon es aprender á un tiempo á conocer á la Divinidad en las leyes necesarias de la naturaleza. El fin supremo y

el medio mas eficaz de vencer las pasiones es, para el hombre que arregla su vida conforme á las leyes de la razon, tener una concepcion clara de sí mismo y de todo lo que se halla al alcance de su inteligencia.

Una afeccion, convertida en pasion, pierde este carácter desde el momento en que nos formamos de ella una idea clara, porque *toda pasion es una idea confusa.* Y entiéndase que no hay pasion alguna de la cual no podamos concebir una idea clara, porque nosotros comprendemos con cabal claridad todo lo que examinamos en sus relaciones con las leyes del universo y con la justicia eterna. De donde se sigue:

1.° Que el hombre puede remediar sus padecimientos, en cuanto estos provienen de una pasion.

2.° Que una misma inclinacion puede producir indiferentemente ya el estado activo, ya el estado pasivo.

Es un sentimiento natural, por ejemplo, que cada uno desee que los demás se conformen con sus ideas. En el hombre que no vive con arreglo á la razon, ese estado se convierte en un estado pasivo que se llama *presuncion ó suficiencia;* pero en el hombre cuerdo é inteligente, es una virtud que se manifiesta por medio de esfuerzos activos. Así, pues, todas las inclinaciones son pasivas si nacen de ideas confusas, y son activas siempre que las alumbra el entendimiento. Luego el mejor medio de domar las pasiones es comprenderlas: á lo menos no es dado encontrar otro, atendidos los límites de nuestras facultades, porque el poder del espíritu humano está limitado á formarse ideas claras.

Cuanto mas comprende la razon la necesidad de las cosas, mayor poder adquiere sobre las pasiones, y mas disminuye los padecimientos del hombre. La experien-

cia lo prueba. Toda pérdida reconocida como inevitable es menos dolorosa. Nadie compadece, por ejemplo, á los niños por las dificultades que encuentran en hablar, andar, darse cuenta de sus actos, etc. Pero si generalmente viniesen los hombres al mundo en estado de adultos, y uno de ellos, por excepcion, tuviese que pasar por la infancia, entonces todo el mundo compadeceria á aquel individuo débil y miserable, porque entonces la infancia seria una derogacion de las leyes naturales.

Así, pues, lo mejor que podemos hacer, mientras no hayamos alcanzado una percepcion clara de nuestras inclinaciones, es grabar en nuestra alma ciertos dogmas de moral, y aplicarlos á las circunstancias particulares de nuestra existencia. Hé aquí, por ejemplo, uno de esos dogmas: *el odio puede ser vencido por el amor*. Para que nunca perdamos de vista esta ley, conviene que pensemos en las felicidades que al hombre proporciona el amor, sin olvidar que los hombres obran conforme á los invariables impulsos de la naturaleza. Entonces pasará para nosotros como desapercibido todo lo que antes movia nuestra cólera.—Importa mucho inquirir lo que hay de bueno en cada sentimiento para apropiárnoslo. El que sea aficionado á la gloria, debe pensar en lo que tiene de bueno y de verdadero la gloria, y en los medios de alcanzarla, sin curarse de sus abusos, de su instabilidad, etc. Semejantes cuidados no hacen mas que perturbar á los cerebros ya enfermos. Esas ideas tristes son las que atormentan al ambicioso que ve frustrados sus proyectos, y que pretende pasar por cuerdo y sensato desahogando ferozmente su bilis. El avaro que ha perdido su fortuna, declama contra el dinero y contra los vicios de los ricos; y el hombre desgraciado en

amor acusa sin cesar la perfidia de las mujeres. Todas esas quejas no hacen mas que aumentar sus padecimientos, probando á un tiempo que son incapaces de soportar su suerte, y que miran de mal ojo la felicidad de los demás.

Una afeccion no puede ser vencida sino por otra afeccion mas fuerte. Las afecciones mas fuertes son las inclinaciones activas, iluminadas y dirigidas por el espíritu. Cuanto mayor extension alcanza el espíritu, mas capaz se hace de referir á una idea general todos los fenómenos particulares, y mas viveza cobran las afecciones que se hallan bajo su dependencia. Y sépase que la extension que puede alcanzar el espíritu humano es grande, puesto que puede levantarse á una altura bastante para abarcarlo todo en la concepcion del Sér divino. De esta concepcion nace el *amor de Dios*, que es la mejor, la mas pura y la mas fuerte de todas las afecciones: es el sentimiento que absorbe á todos los demás. El hombre, animado por el amor de Dios, camina, lleno de actividad y energía, por una senda bañada de resplandores de luz: el yugo de las pasiones le es desconocido. Pero el amor de Dios, como todas las afecciones activas, tiene su manantial y orígen en la inteligencia. Comprender lo particular es acercarse á la concepcion del ideal: concepcion bienhechora, que proporciona al hombre los mas suaves á la par que los mas profundos goces. Esta es la *alegría pura* de que he hablado no hace mucho, y que he prometido explicar. El amor (he dicho) es una alegría viva, unida á la idea de la causa que la ha producido. La alegría con que abarcamos el conjunto de las cosas, reconociendo en Dios la causa suprema y universal, debe engendrar en nosotros un amor eterno, porque

no tiene fin, y un amor invencible, porque todo lo domina y avasalla.

De ahí resalta con esplendorosa evidencia el verdadero fundamento de nuestra felicidad, de nuestra libertad y de nuestra salud, que es el amor perseverante é inalterable del Sér divino. Cierto que no lo comprende así el vulgo de los hombres, pues los mas de estos creen ser libres cuando pueden satisfacer sus deseos, y se imaginan que el someterse á las leyes inmutables es abdicar la dignidad humana. ¡Error funesto! La felicidad eterna no es la recompensa del amor, sino que es el amor mismo; y si participamos de ella, no es por haber triunfado de nuestras pasiones, sino que si tenemos la fuerza de vencernos, es porque ya estamos en posesion de aquella felicidad.

Me parece que nada tengo ya que añadir en órden al poder del espíritu sobre las pasiones. De las observaciones hasta aquí consignadas resulta que ese poder es mayor en el hombre ilustrado que en el hombre ignorante. Sometido este á la accion de las causas exteriores, jamás llega al verdadero contentamiento de sí mismo, y vive sin conocer á Dios ni el mundo, sin tener conciencia de su propia personalidad, y sufriendo de continuo hasta el momento en que cesa de existir. El hombre sábio é ilustrado, por el contrario, está al abrigo de las tempestades que trastornan el alma, y, entregado por completo á la idea de Dios y de la necesidad eterna, nunca deja de ser y de obrar.

---

# VIII

## OSCILACION.

> Yo me regocijaba de mi dolor, porque era para mi espíritu el símbolo de la vida eterna, y creía sentir en mí aquella lucha fecunda que todo lo crea y produce en este mundo, donde batallan sin descanso unas fuerzas infinitas.
>
> FED. DE SCHLEGEL.

La vida del hombre, cual la de la naturaleza toda, consiste en una sucesion de contrastes que se equilibran. La *ley de las compensaciones* rige en todo el universo: la vida circula por las arterias del mundo, dando pulsaciones alternativas. La naturaleza sigue esa ley hasta en la estructura de las plantas, hijas al parecer de la paz y de la mas perfecta calma, puesto que las forma mediante una série de contracciones y de expansiones que se siguen y se preparan unas á otras: á cada nudo corresponde un desenvolvimiento del tallo. No hay superioridad sin defecto equivalente, como no hay ganancia sin pérdida, ni elevacion sin caida, ni discordia sin reconciliacion. A la par tambien en la vida del hombre (que es un mundo en miniatura) adviértense continuas alternativas de fatiga y de reposo, de sueño y de vigilia, de júbilo y de pena. Nuestra existencia es un movimiento

circulatorio, determinado por oscilaciones continuas y equivalentes. Hé aquí cómo describe cierto naturalista los efectos de esa ley invariable: «Cuando un hombre »ha caminado demasiado aprisa, por precision tiene »luego que andar con una lentitud proporcional. Des- »pués de un ejercicio inmoderado, necesítase una medi- »da igual de reposo. Si en un dia se hace la tarea de dos »dias, este exceso se compensa con un dia de postracion »física ó de abatimiento moral. Cuanto mas activo es el »hombre en el estado de vigilia, mas profundo y pro- »longado es su sueño. Cuanto mas se resiste á la nece- »sidad de dormir, mas va calando esta necesidad, mas »se esparce y mantiene en todos los miembros, porque »se trasforma en dejadez y mal humor. Cuanto mas vi- »va es una sensacion, mas pronta es tambien en extin- »guirse. Cuanto mas violenta es una voluntad, ó ardien- »te un deseo, con mas facilidad se enfrian. Cuanto mas »se exalta la cólera, mas cerca está de cesar. Los ani- »males mas feroces son tambien los que mas fácilmente »se dejan domar. El leon, que es muy propenso á la có- »lera, puede convertirse en animal mansísimo. Las in- »dividualidades mas enérgicas y mas independientes son »las mas susceptibles de confundirse en la vida uni- »versal.»

Si esos contrastes se siguen con demasiada fuerza y rapidez, la vida queda presto devorada, porque se gasta y consume en un combate por demás ardoroso. Y si, por el contrario, no hay lucha, y el movimiento es, por decirlo así, unilateral, fáltale á la vida una de las condiciones de su duracion. Ante todo conviene, pues, saber reglar con tino los contrastes necesarios. ¡Dichoso aquel que posee el arte de avivar ó calmar con oportunidad esa

lucha indeclinable, pero peligrosa cuando se hace desmesurada!

El hombre puede establecer el equilibrio en su alma. *Este es el cimiento de toda la higiene moral.* Mas para llegar á ese punto, es necesario ante todas cosas aplicarse á conocerse y á dominarse. No basta que uno ordene bien su régimen alimenticio, que se prescriba una dósis razonable de descanso y de trabajo, y que aprenda de memoria el *Arte de prolongar la vida* de Hufeland, ó que lea mis elucubraciones sobre los efectos del sentimiento, de la voluntad y de la inteligencia, relativamente al bienestar del hombre: no; necesítase además que se haga violencia, que aprenda á conocerse, que aprenda á desarrollarse moral é intelectualmente: entonces sabrá lo que es la salud. Y nadie me salga al encuentro con que es incapaz de semejante empresa, ó con que se siente demasiado flojo para acometerla. Todo lector que tiene bastante energía para rechazar mis conclusiones, tiene tambien en su espíritu la fuerza y la aptitud suficientes para avasallar el cuerpo: lo esencial es querer: *querer es poder.*

Inútil es hablar de la necesidad que experimenta el hombre de distraerse y solazarse después de sérios esfuerzos de actividad y de penosos sufrimientos, así como de la inclinacion que le lleva á satisfacer aquella necesidad. Es ley de la naturaleza. Después del cansancio viene el sueño reparador que se apodera de nosotros con irresistible blandura. El sábio ocupado sin tregua en sondear lo mas recóndito de la ciencia, puede olvidar quizás por algun tiempo las leyes de la naturaleza y de la vida, pero de seguro que no las violará impunemente. Si Mefistófeles no hubiese prestado á Faust otro servicio

que el de llamarle al mundo real y sacudirle el polvo de la capa, el doctor no hubiera tenido para qué desesperar.—Pero en el dispertar no sucede lo que en el dormirse. Para dispertar á una persona, es muchas veces necesario hacerle cierta violencia. La vida lleva en su mano una vara de hierro para enseñar á cada cual el camino que ha de seguir. ¡Feliz quien sigue la direccion trazada, sin esperar, para ponerse en marcha, á que le ensangrienten la espalda los redoblados golpes de aquella severa maestra!

Es menester un alto grado de cultura intelectual, ó una singular finura de tacto, para sentir la necesidad de ponerse sério, ó de sufrir, en medio del torbellino de los placeres y de los goces de la vida. Monsieur de Salvandy, hombre de talento, y que al propio tiempo es el autor mas moral de los tiempos modernos, propone la siguiente cuestion: «¿Qué misterioso poder es ese que »siempre hace brotar una afliccion en medio de nues»tros mas vivos goces, cual si al saborearlos fuese el »hombre infiel á su mision?» Esta observacion, tan ingeniosa como exacta bajo el punto de vista moral, encuentra tambien su aplicacion bajo el punto de vista de la higiene. El dolor no es tan solo el condimento ó la salsa del placer, sino que es su condicion necesaria. No hay dia sin noche. La naturaleza sabe siempre lo que hace. No hay rosa sin espinas; ni cabe tampoco que existiese la alegría si no se conociese el dolor. El mal humor es una especie de levadura que impide que el espíritu ponga moho. Un movimiento de despecho, producido por una causa accidental, basta con frecuencia para expeler un humor melancólico, por largo tiempo rebelde á todo remedio. Los hombres ricos, saciados d todo y ociosos,

á quienes los necios miran como los bienaventurados de la tierra, son los que mas expuestos se hallan á la hipocondría, porque, excitados de continuo á atormentarse á sí mismos, sienten en su existencia un vacío que el placer no puede llenar. El hombre sensato y sóbrio no conoce esos vanos tormentos, porque los conjura buscando con ánimo resuelto y sereno los pasos sombríos y trabajosos que el hombre tiene forzosamente que atravesar en la peregrinacion de la vida. La existencia humana es una mezcla de luz y de tinieblas; es una especie de crepúsculo formado por la combinacion del dia y de la noche. Quien quiera haya aprendido á conocerse, en vez de meditar sin fruto acerca del orígen del mal, se esforzará, admirando del fondo de su corazon á la Providencia divina, no solo por escuchar, sino hasta evocar, voluntariamente y con valor, en medio de sus mas plácidas alegrías, la misteriosa y saludable voz del dolor. Hé aquí el apogeo del arte de vivir, y el punto culminante de la higiene moral: dificultoso es alcanzar á tan elevada cumbre, pero el que á ella llega se encuentra magníficamente recompensado.

Cuando salió á luz por primera vez este opúsculo, la presente meditacion fue la que mas objeciones y oposicion encontró, hasta en aquellos lectores que acogian favorablemente lo restante del libro, y que aplaudian las intenciones del autor. «¿Por qué son tan bellos y encantadores los países meridionales (me decian), sino porque nos dan la idea de una primavera *eterna?* ¿Puede el hombre concebir una existencia mejor sino por esa misma idea de la duracion y de la calma? ¿No debe considerarse como un capricho de misántropo ó de anacoreta el conceder un lugar en la vida al dolor y al mal, como

si la sociedad estuviese condenada á un suplicio sin fin? No, no: nosotros existimos para saborear la alegría y el placer, para diseminar por toda la tierra lo bueno y lo bello, y asentar para siempre su reinado exclusivo: tal es el destino humano, si no se pretende que la vida de la humanidad es una horrible pesadilla. Todas las aspiraciones de las almas tiernas deben encontrar un dia cumplida satisfaccion, como sus esperanzas no sean zumbas del demonio en vez de ser promesas de un Dios de amor.»—Yo escuché con gusto estas observaciones, porque place sobremanera saborear esos deliciosos ensueños sin los cuales la vida no es mas que una superficie sin color. Pero al dispertar se desvanecen todos los sueños. Entiéndase bien que el mundo real es el teatro donde por fuerza debemos vivir y obrar. Importa olvidar por un momento el ensueño del ideal, si queremos conservarle en su esplendor y belleza, pues el deseo y el presentimiento fueron otorgados al hombre para que se elevase hácia el ideal, y no para que rebajase este al nivel de las realidades de la tierra. *Realizar el ideal es anonadarlo.* Medítese, á propósito de este punto, el bello mito griego de Júpiter y Semele. Deber sagrado es levantar nuestra alma á la contemplacion del bien supremo, pero este deber tiene sus límites: cada semana no tiene mas que un domingo. Consideremos nuestra existencia tal cual realmente es, y aprenderémos á soportarla, dejando eso de pintar un cielo á los que tengan la habilidad de saber pintar un cuadro sin sombras. Cuando existamos en el seno de mundos mas perfectos, entonces será otra nuestra organizacion. Tales como nos hallamos constituidos en este valle de lágrimas que se llama Tierra, la alegría está en nosotros asociada con

las penas, y el dolor es el manantial profundo de nuestra existencia y de nuestra actividad. —Por otra parte, ¿quién tiene mas probabilidades de ver satisfechas esas aspiraciones de que me hablais; el hombre que las alimenta en su corazon, sin satisfacerlas, ó el que tiene la conciencia de la realidad? Y, volviendo á la higiene del alma, ¿será mas dichoso el que invoca ardientemente un mundo nuevo, ó el que concibe bien las leyes del mundo actual y se somete á ellas? Por mi parte, aténgome á la teoría del conde Veri:

«Nuestra vida consiste en la actividad: el sentimiento »de los obstáculos que se oponen á esta actividad, es el »*dolor;* y el sentimiento de los auxilios que la favore»cen, es el *placer*. Pero la actividad no puede verse fa»vorecida por un lado, sin que por el otro se halle mas »ó menos contrariada. Así, pues, el placer presupone »el dolor. Cuando queremos desenvolver desmesurada»mente nuestra actividad, este exceso trae por necesi»dad una reaccion. La salud consiste en un sensato »equilibrio. Observándonos con atencion, descubrimos »en nosotros una inclinacion continua á salir de nuestro »estado. Esta inclinacion prueba bien que nos hallamos »muy distantes de estar contentos y satisfechos. Luego »*la vida no es mas que un dolor permanente;* y este »dolor, que es el fondo de la vida, estimula nuestra ac»tividad. El placer nada tiene en sí de real: *el placer es »un mero paliativo del dolor.*»

Esta teoría, por sombría que á algunos parezca, es razonabilísima, pues considera bajo su verdadero aspecto la mísera condicion del hombre, y esparce viva luz sobre los misterios de la vida moral y de la vida orgánica. La inevitable mezcla de la alegría y del dolor nos

revela una intencion divina : Dios quiso que el dolor formase el carácter, y que el placer aguzase el espíritu ; luego el dolor y el placer son igualmente necesarios para el desenvolvimiento del hombre y de la humanidad.

El fin supremo de la vida no es la satisfaccion de nuestros deseos, sino el cumplimiento del deber, sin el cual no hay goce alguno verdadero. La insípida monotonía de los goces nos enseña, por medio de la *saciedad*, todo el valor del trabajo ; pero desgraciadamente comprenden demasiado tarde esta enseñanza los hombres que no reflexionan. El deseo no satisfecho desespera á los necios, y consuela al hombre inteligente y perspicaz. La vida, en efecto, no es mas que una idea sin valor, una página en blanco, mientras en ella no puedan trazarse las siguientes palabras : *He padecido*, es decir, *he vivido*. Hacer la historia de sus padecimientos; hé aquí toda la felicidad del hombre. Y es imposible concebir otra especie de felicidad.—Semejante definicion no agradará á la juventud, edad de ilusiones y de esperanzas, pero no por esto deja de ser profundamente exacta. Sí: la felicidad es incierta y transitoria; el deber es el único cierto y eterno. Pero, si la Providencia creó el dolor, que hace sufrir, tambien puso á su lado la alegría, que consuela; y la lucha de esos dos sentimientos es cabalmente la que nos revela toda la excelsitud de nuestro glorioso destino. No hay sonrisa mas bella que la que asoma en un rostro bañado de lágrimas; — no hay deseo mas elevado, ni mas duradero, que el que nunca puede satisfacerse; — no hay placer mas puro, ni mas efectivo, que el que siente el hombre que se impone voluntarias privaciones. En dos palabras : *el símbolo de la*

*vida humana es una cruz cubierta con una guirnalda de rosas.*

Expuestos los contrastes, veamos ahora los medios de establecer el equilibrio.

En la esfera del sentimiento, el placer y el dolor se corresponden. En un órden superior, lo propio acontece entre el reposo y el movimiento. La *actividad* es la vida misma; pero una actividad desmesurada en intensidad ó en duracion perjudica á la armonía: hay un límite que importa mucho no traspasar.

Igual regla es aplicable á las funciones materiales del organismo; el hombre frugal sabe proporcionar su alimento con la suma de fuerzas que gasta. Por último, hasta en las mas altas regiones de la actividad humana, que son las del pensamiento, hay una oscilacion necesaria. *Dulce est desipere in loco.*

Absurdo fuera que el hombre pretendiese establecer en sí semejante equilibrio por medio de la razon. El hombre no es una manecilla de reloj, que pueda hacerse avanzar ó atrasar á voluntad. No hay ningun acto de conciencia que pueda libertar al hombre de su conciencia; pero es muy posible que el hombre desarrolle en sí una disposicion, y que se abandone á ella. El estado mas propicio á la salud y á la felicidad es el estado reflejo (y sin embargo semi-involuntario) de una contemplacion sosegada y apacible, especie de medio tutelar entre la atencion sostenida y la distraccion negligente, en el cual el espíritu encuentra á la vez ejercicio y reposo, y en el cual el espectáculo del mundo exterior distrae las preocupaciones personales é impide que se trasformen en melancolía: estado sublime, casi indefinible, conocido tan solo del hombre que á una inteligencia profunda

junta una sensibilidad delicada. «Consultad vuestra propia experiencia (ha dicho Schelver) para recordar el lugar y el tiempo en que habeis sido mas felices, y de cierto encontrareis que solo fuisteis felices cuando, arrastrados por la rueda invisible de la vida, fuisteis activos y creadores. Entonces el hombre apenas se pertenece á sí mismo; trasportado de placer y de alegría, goza, y no sabe explicarse su inefable goce. El corazon está conmovido, pero no comprende su emocion. El alma produce sus obras á la manera que el árbol produce sus flores y sus frutos, es decir, por un esfuerzo natural, espontáneo, instintivo. ¿No es cosa sabida que cuando uno quiere coger y retener con precipitacion muchos objetos á la vez, se le escapan á medida que los va cogiendo? La calma y la sangre fria son indispensables. Dejemos obrar al instinto que en nosotros puso la naturaleza.»

No cabe duda en que el punto esencial del *arte de vivir* en general, y por consiguiente de la higiene moral, es tener siempre una nocion clara de sí mismo, sin observarse minuciosamente; guardar una serenidad inalterable en medio de todos los fenómenos de la vida; resistir el asalto de todas las fuerzas exteriores, y mantenerse siempre igual y sobre sí al través de todos los cambios. Sí; el hombre que esto alcanza es á la vez, respecto de sí mismo, amo, amigo, adversario, protector y médico. Toda existencia se manifiesta por pulsaciones. Así como *el andar no es mas que un continuo caer*, puesto que la progresion consiste en una série de pequeñas caidas de izquierda á derecha, y de derecha á izquierda, así tambien el progreso armonioso de la vida resulta del equilibrio de los contrastes que se suceden.

Este equilibrio no es uno mismo para todos los individuos. Cada cual debe buscar el que conviene á su naturaleza, y lo encontrará con mas seguridad por medio del ejercicio de sus fuerzas que por medio de la reflexion. El hombre está sano y bueno cuando llega á no sentir, de una manera predominante, tal ó cual órgano particular de su actividad, sino que siente la libertad de esta actividad como la expresion comun de su YO.

---

# IX

## HIPOCONDRÍA.

> Los detalles mezquinos de la vida son los que constituyen nuestra infelicidad. Esos ruines cuidados gastan el alma y el cuerpo. Apliquémonos, pues, á cultivar la parte divina de nuestra naturaleza, que es la inclinacion á la admiracion.
>
> BULWER.

La *hipocondría* es sin disputa la mas loca, al propio tiempo que la mas triste, de las dolencias humanas. La razon, la moral, y hasta la religion, han ensayado todos los medios imaginables para aplastar ese horrible demonio; pero él, hermano de leche del cuidado y de la inquietud, que pasan, como todo el mundo sabe, por el agujero de una cerradura, se ha cubierto con el velo de la prudencia, y nadie es capaz de echarle afuera. Probemos de arrancarle al menos ese velo con que se cubre. En balde le hemos provocado llamándole *egoismo;* no nos ha hecho caso, porque está al corriente de las ideas del siglo, y sabe que el egoismo pasa hoy como un signo de talento y de independencia. Mas valdria hacerle ver que no es *nada;* y, francamente, esto es lo que vamos á demostrar.

Una voz venerable lo dijo sobre la tumba de Wieland:

«Cuando el hombre reflexiona acerca de su condicion física y moral, se pone enfermo. Y es que todos padecemos un mal que debe llamarse *mal de la vida.*» Hé aquí una definicion exacta de la especie de hipocondría de que estoy tratando, y que corresponde al dominio de la higiene del alma.

Todos los que vivimos en este mundo, todos, estamos enfermos, todos tenemos trazada nuestra senda hácia el sepulcro; y nadie necesita discurrir mucho para encontrar el camino que le lleva á la muerte. ¡Qué importa! Mientras nos hallamos bastante ágiles para hacer nuestra jornada, y para saborear el descanso después del trabajo, ¿qué necesidad tenemos de pensar en nuestro cuerpo? El dolor es un nada presuntuoso, que solo tiene importancia porque nosotros queremos dársela. Sonrojarnos debiéramos de hacerle tanta honra, de lisonjearle, de acariciarle y de alzarle así sobre un pedestal. El dolor no es grande sino porque nosotros nos arrodillamos y empequeñecemos en su presencia. ¿Quién se imaginará jamás á un Temístocles, ó á un Régulo, mirándose la lengua en el espejo, ó tomándose el pulso? Hay mas: para curar ese mal, apelo al mismo miedo que lo produce. ¿El miedo es saludable, ó es funesto? ¿Es un remedio, ó es un veneno? *Nada hay que haga envejecer tanto como el miedo continuo de volverse viejo.* Muchos siglos antes de que el plan del tratado de Hufeland (*Arte de prolongar la vida*) fuese preconcebido en el cerebro de su bisabuelo, el sabio persa Attar indicó ya cinco medios de acortar la vida:

1.° La miseria en la vejez;

2.° Una enfermedad larga;

3.° Un viaje prolongado;

4.° Pensar siempre en la sepultura, que es un pensamiento por demás atormentador;

5.° El miedo, medio infalible y que mata con mas presteza y seguridad que la espada del Ángel exterminador.

El miedo abrevia los dias del hombre, y es el principal elemento de la hipocondría: así resulta que *el hipocondríaco se muere de miedo de morirse.* Tal dolencia padecen aquellos enfermos cobardes de quienes he dicho antes que son un objeto de menosprecio hasta para su mismo médico; é igual enfermedad sufren aquellos aficionados inquietos é inteligentes de la Medicina, que devoran con avidez todas las páginas de la nosología, copiando todas las fórmulas ó recetas que pueden haber á mano, y á uno de los cuales dijo cierto dia Márcos Herz: «Amigo mio, una errata de imprenta os matará.» Esos son los seres nulos á quienes el divino Platon expulsa de su República, porque ya Platon los conocia, pues habia visto mas de uno en la ciudad de Atenas, que era á un tiempo el Paris y el Lóndres de la antigüedad. «¿No es una vergüenza (hace decir á Sócrates por boca de Sileno) tener que recurrir á la Medicina para curar dolencias causadas, no por heridas ó por desgracias inevitables, sino por la ociosidad y la mala conducta, dolencias para las cuales los Asclepíades se ven precisados á inventar nombres? Cuando un carpintero cae enfermo consulta al médico, y este le purga, le sangra ó le aplica un cauterio. Si se le aconsejase un régimen minucioso y delicado, el buen artesano diria que necesita trabajar y que no tiene tiempo para cuidarse; despediria al médico, y se volveria á sus faenas con probabilidades de curar, vivir y trabajar. Y si sus fuerzas se hallan dema-

siado apuradas para que se levante de su postracion, se despide de este mundo, y la muerte le libra de todo padecer. Así se lo gobierna el carpintero. Y vosotros, gente acomodada y superior, ¿tendreis menos energía que el carpintero, cuando blasonais de poseer mas inteligencia? ¡Vive Júpiter! que nada hay tan contrario á la dignidad de la vida como esa incesante atencion que prestais á vuestro cuerpo. Ese cuidado molesto os priva de dedicaros sériamente á los negocios domésticos; ese cuidado quita al soldado su energía; ese cuidado turba al ciudadano en el cumplimiento de sus deberes públicos; despoja al hombre de toda aptitud para las artes y para las ciencias; impídele comprender y meditar, porque siempre está soñando con sus padecimientos imaginarios; y es, por fin, un obstáculo para el valor y para la virtud. Esculapio curaba las heridas de los héroes, pero no consta que hubiese pensado jamás en emplear las maravillas de su arte para prolongar la vida desventurada de esos hombres condenados á hallarse en un estado de continua enfermedad y de molestias sin cuento: sin duda no queria darles los medios de perpetuar su miserable casta. En cuanto al hombre de temperamento endeble y acabado por los excesos, creia que la existencia de semejante individuo era onerosa para sí mismo y para los demás: el arte no debia curarse de él, aunque fuese mas rico que Midas.»

Para nosotros, hijos de un mundo organizado como todos sabemos, es demasiado rancia, y quizás desapiadada, la severidad con que trata la cuestion el insigne filósofo griego; pero siempre podemos sacar de ella una enseñanza preciosa. Siempre resulta que las mas altas capacidades de la sábia antigüedad distinguian dos es-

pecies de hipocondría: para la una invocaban los auxilios de la Medicina; pero la otra, la que en estos momentos nos ocupa, no era nada á sus ojos, como *nada* es á los nuestros. Un hombre de los mas perspicaces, que sintió algunos amagos de esa enfermedad imaginaria, y que por lo tanto pudo apreciarla por experiencia personal, Kant, que, á fuer de verdadero filósofo aleman, niega todo lo que le incomoda, trata de insensatos á los que atribuyen la menor realidad á tan vana quimera. «Cuando mi espíritu se siente asediado de ideas negras ó sombrías, al punto me pongo á averiguar si reconocen una causa real. Si no descubro causa alguna, ó si encuentro una cuyos efectos no me es dable conjurar, paso á la órden del dia. En otros términos, dejando á un lado lo que no depende de mi poder ó de mis facultades, cual si no tuviese para qué ocuparme en ello, encamino mi atencion á otros objetos.» Hé aquí un medio eficacísimo para combatir la hipocondría; lo recomiendo con toda confianza, porque sé que es probado. Kant, el Aristóteles prusiano, respiraba con dificultad á causa de cierta viciosa conformacion del pecho; mas no por eso dejó de vivir hasta una edad avanzada (80 años), y triunfó de aquel defecto físico negándolo. Tal fue tambien la opinion del profesor Lichtenberg, de Gotinga, que era el mas agudo de los hipocondríacos, y el mas hipocondríaco de los hombres de talento: «Hay (dice) enfermedades graves que pueden causar la muerte; otras hay que no son mortales, pero que se descubren á la simple vista; y otras finalmente hay que solo se ven con la ayuda de un microscopio, en cuyo caso aparecen monstruosamente abultadas. Ese microscopio es la hipocondría. Si á los hombres les diese la humorada de estudiar

las enfermedades con un vidrio de aumento, tendrian el gusto de estar enfermos todos los dias.» —Una de las ideas negras mas frecuentes es la de creerse enfermo del pecho; quimera loca, cuya propagacion es particularmente debida á las descripciones sentimentales que de la tísis han hecho algunos observadores superficiales en los folletines y en las novelas. Hace ya mas de cincuenta años que el doctor Weikard creyó deber clasificar bajo el nombre de *tísis imaginaria* cierta afeccion mental particular. El tísico tose, pero la tos no siempre es indicio de tísis: otro tanto debe decirse de todos y cada uno de los síntomas aislados de cualquier estado morboso. El médico es el único que puede juzgar del conjunto de los síntomas y de su verdadera significacion: para el profano en el arte de curar no pueden tener los síntomas significacion alguna razonable.

Con profunda verdad lo ha dicho cierto filósofo: «Para conseguir que un hipocondríaco comprenda lo que es una enfermedad real, hacedle caer verdaderamente enfermo, y entonces recobrará la salud.» Denominad como gusteis ese lastimoso estado del alma; llamadle flaqueza, pereza, bobería, egoismo, enfermedad, locura incipiente... nombres que todos le cuadran perfectamente, porque lo es todo, y aun mas: nos viene del demonio, y su verdadero nombre es *legion:* pero sea lo que fuere, tened por seguro que solamente la actividad es la que, parecida al ángel Gabriel, armado con su flamígera espada, puede impedirle entrar en el paraíso habitado por los hombres fieles á la naturaleza y al deber. Para que el descanso sea provechoso es indispensable tener necesidad de él.—Todo bien mirado, puesto que los hipocondríacos, como hombres que no están realmente en-

fermos, ó que solo se atormentan por vanas quimeras, no excitan ni merecen compasion alguna, convendria, á mi entender, declararles *vagos* ú hombres malos, porque con efecto lo son, y, como á tales, excluirles de la sociedad. Una medida de esta especie, aplicada en su provecho propio, les curaria mejor que todas las disertaciones filosóficas. Y aun adelanto mas; seria bueno hacerles padecer, porque si alguna vez tiene la sociedad el derecho de atormentar á sus individuos, es cuando se ve infestada de hipocondríacos. El hacerles padecer de veras seria curarles, pues, como dijo el gran poeta, *los padecimientos reales son el mejor remedio de la hipocondría.*

Las ideas negras no asomarán jamás en el cerebro del hombre que se atenga á nuestros preceptos de higiene moral. Ni ¿cómo es posible que caiga en la hipocondría el hombre que, rodeado de encantadoras imágenes, camina con voluntad firme y serena, y con la vista fija sobre el anchuroso teatro del mundo, en el cual se conciertan con bella armonía todas las fuerzas de la naturaleza, la actividad inteligente y los goces mas puros? No entro en mas pormenores para evitar repeticiones; pero ese tédio, ese descontentamiento de todo, signo característico de nuestra época, es una manía tan general, que he debido emplear algunos párrafos en combatirla.

Tres son los estados del espíritu que disponen á la especie de hipocondría de que hablamos en esta obrita, y de la cual debe ocuparse todo médico moralista: el *egoismo*, la *ociosidad* y la *pedantería*. De los dos primeros hemos dicho ya todo lo que convenia; y en cuanto á la pedantería importa ante todas cosas definirla bien, porque he notado que varias veces se achaca este vicio

á los que se hallan exentos de él, al paso que otras no se repara en los que efectivamente son pedantes en grado superlativo. La pedantería no es el órden y la puntualidad, aun cuando se lleven al extremo: la pedantería es la *pequeñez de una alma mezquina* que abandona el fin por los medios, y que se hace esclava de vanos ídolos. No llameis *pedante* al sábio modesto á quien la compañia de los libros hace olvidar la sociedad del mundo, y faltar quizás á las conveniencias del uso y del trato, sino al sábio orgulloso que, desatendiendo el fondo por la forma, da importancia á las ediciones de un libro y no se cura de los pensamientos del autor, al erudito fanfarron que tiene noticia de los documentos de los siglos pasados, y no sabe interpretarlos. Pedante es tambien (y él no se lo imagina siquiera) el fátuo de los salones, cuya vida entera se resume en tres palabras: el *tono*, las *maneras*, la *moda*. Ese es el pedante mas ridículo, el pedante propiamente dicho. Para semejante ente nada es sério sino lo frivolo, al paso que todas las frivolidades son para él cosa séria. —Volved á leer ahora el epígrafe de este capítulo, y comprendereis el por qué hablo aquí de la pedantería. ¿Hay, en efecto, cosa mas mezquina que la preocupacion del hipocondríaco, inquieto siempre por su salud? Esa loca contemplacion de sí mismo, que se apacienta de quimeras, degrada la inteligencia y consume la vida en conjurar, con pueril anhelo, el espantajo siempre presente de la muerte. Pero jáctase no pocas veces de su propia debilidad, y hasta ha inventado, en nuestro siglo de refinamiento, un papel en el cual aparece con cierta gracia seductora. El disfraz que en tal caso toma no nos engañará: sigámosla mas de cerca.

Bien habrán oido hablar alguna vez mis lectores de la *melancolía* de los varones célebres. El Stagirita dijo que los hombres superiores, dotados de espíritu penetrante, son generalmente propensos á la tristeza. Tiene razon en parte: Camoens, el Tasso, Byron y otros ciento fueron de carácter sombrío. Han sido sacados á plaza los dos primeros para glorificar la melancolía; los nerviosos han simpatizado con los padecimientos de aquellos inspirados poetas, y no falta quien al parecer ha compartido los dolores de Byron. Léjos estoy de oponerme á que los grandes hombres analicen sus sensaciones y se las expliquen; pero ¿es esta una razon para que nuestros poetas se ceben á porfía en el género hipocondríaco? Digámoslo francamente: la literatura moderna es hija del humor negro. Su musa, valetudinaria y morosa, es la hipocondría que enerva y paraliza el corazon. Poco falta para que nuestros poetas deban ser juzgados mas bien por médicos que por críticos.—Ved aquí lo que pasa: un jóven ha sido educado, ó mas bien mimado y echado á perder, por su madre; entra en la vida sin estudios sérios y profundos, sin experiencia, sin direccion determinada, sin fuerzas para trabajar, sin temple de alma para sentir los verdaderos goces. ¡Ser (exclama), y sin embargo no ser nada! ¡No haber sido, y sin embargo no poder llegar á ser! ¿Qué solucion hallará para estos problemas? Busca y vacila, lleno de inquietud y angustias; y por todo recurso lee novelas y concurre á los teatros. En las novelas y en el teatro ve personajes de capricho, y se compara con ellos. Ha leido los poetas, y se arroja á hacer versos. Iluminado por súbita luz, descubre que el fastidio que le aqueja es un abismo sin fondo, un deseo desconocido, no sa-

tisfecho. Sumérgese en ese océano de lágrimas con que la poesía melancólica ha inundado el mundo, y contémplase gozoso en el reflejo de las ondas amargas. Tiene por compañeros de infortunio á Camoens y á Byron; pero les lleva todavía la ventaja de que los progresos del tiempo han aumentado su dolor, el cual, segun trazas, no tardará en llegar á una segunda edicion. — Así pasa su juventud el desdichado; y si al fin la realidad llama á su puerta con ruda é inmisericordiosa mano, está perdido sin remedio, porque no conoce el mundo, ni se conoce á sí mismo. Contra sufrimientos por demás reales en balde invocará sus poéticos ensueños: su musa es impotente para consolarle. — Tal es la suerte de los hombres sin talento positivo, y tambien la de los hombres de talento, pero que nacieron poetas. El verdadero poeta, el que se siente con un genio superior, se absorbe en su propia personalidad, y, á fuerza de devanarse los sesos como un hipocondríaco, cae en el humor negro. El mal se trasmite al público de los lectores; y como hoy dia el público es todo el mundo, por eso, en un tratado de higiene, hemos debido hablar de la literatura á propósito de la hipocondría.

Dejemos ya á los Byrones de contrabando con sus elegías y sus quejumbres, puesto que es imposible hacerles concebir que lo primero que necesitarian es aprender. Gócense á sus anchas con el triste sentimiento de su insuficiencia, y reanímenlo cuanto gusten; pero nosotros, que amamos la vida, procurarémos cobrar ánimo en vez de desesperarnos. Dijo Hippel que *el saber leer quita un grado de valor, y que el saber cantar quita dos:* por eso hemos contado la lectura entre los medios de con-

servar la salud del alma, y consiguientemente la del cuerpo.

Además de la *actividad*, que es el alfa y el omega, hay otros dos elementos salutíferos de prodigiosa eficacia, y de los cuales vamos á hablar en seguida.

---

## X

### Verdad. — Naturaleza.

> ¡Malditos poltrones! ¿Por qué no teneis el valor de ser lo que sois? Entonces estaríais mil veces mejor. No hay gracia, ni uncion, sin la naturaleza. Sin ella, nada hay tampoco que tenga consistencia ni importancia.
>
> Necker.

Los mejores remedios, y, por lo tanto, los mejores preservativos contra los males que afligen al humano linaje, son la *verdad* y la *naturaleza*.

Aun cuando lo quisiésemos, no podriamos disfrutar de una existencia libre y pura, porque nos asedia y envuelve una mentira universal é inevitable: la mentira de las relaciones sociales. Contra semejante presion exterior no tenemos defensa alguna. La vida oficial es una comedia de la cual somos ó espectadores ó comparsas obligados. No nos está permitido salirnos del teatro y perturbar el órden de la funcion. Ó de grado, ó por fuerza, hemos de someternos á esa ley que nos impone la sociedad. Pero imponernos una sujecion voluntaria, encargarnos de un papel en la comedia que se representa, vestirnos y gesticular como actores, es una locura que paulatinamente, y por un efecto irresistible, debe arruinar la salud de nuestra alma y de nuestro cuerpo. Solamente la *ver-*

*dad* es moral; solamente la mentira es inmoral. La verdad purifica, la mentira corrompe. El continuo embuste que nos imponemos á nosotros mismos consume, á manera de lenta ponzoña, todas las fuerzas de la existencia, y nosotros (¡insensatos!) encontramos cierto morboso placer en alimentar con nuestra carne y con nuestra sangre el gusano roedor que nos devora. Tal es el gusto del siglo. Nos envanecemos de nuestro mal, como se envanece de su palidez una coqueta, y hacemos consistir los progresos de la civilizacion en el mismo refinamiento de los embustes sociales. Así vemos al enfermo incurable, cuando está perdido sin remedio, alegrarse de la disminucion de sus dolores, creyendo que el mal ha desaparecido porque se ha calmado un poco su padecer: brillan en su rostro la esperanza y la satisfaccion: pero ¡ay! que la amarga ironía de esas vanas ilusiones aguza el dolor de sus parientes y del médico, los cuales no se dejan engañar como el enfermo. Tal es la imágen del mundo.—Nadie tiene el valor de ser quien es, y sin embargo la salud se funda en el desarrollo libre y espontáneo del individuo. Los filósofos han comprendido perfectamente cuál es la enfermedad de nuestros tiempos, y han indicado su remedio. *Solamente la verdad* (han dicho) *puede salvar el mundo.* ¡Hombres! sed veraces en todas partes y siempre. Lo que los filósofos enseñan en general á nuestra generacion, el *médico* debe recomendarlo con instancia á cada individuo en particular. Es, con efecto, una tarea fatigosa, y que pronto gasta las fuerzas humanas, eso de hallarse continuamente en escena, y desempeñar un papel toda la vida, aun cuando al llegar al desenlace pueda uno exclamar, con igual derecho que Augusto: Se concluyó la pieza, aplaudid, ciu-

dadanos!—Hufeland compara ese estado á un espasmo continuo del alma, á una fiebre nervosa lenta. Y ¿por qué nos hemos de condenar á tan duro padecer? ¿No vale mas no salirse de la verdad? ¿Necesítanse por ventura grandes esfuerzos para seguir el instinto de la naturaleza? ¡Hombres! *no hay fuerza sin verdad:* ¡Mujeres! *no hay verdad sin gracia.* Aprended este secreto, que está al alcance de todo el mundo, y que sin embargo nadie descubre (eterna historia del huevo de Colon): el *genio* es pura y simplemente la verdad. El arte de interrogarse concienzudamente á sí mismo, y no el consultar los libros, es lo que constituye la originalidad del talento. Siga un autor este método, y la riqueza de sus pensamientos llenará de asombro y desesperacion á los mas eruditos, y la naturalidad y frescura de sus imágenes moverán la envidia de todos los poetas. Ciertamente que nuestra literatura mereceria mayores aplausos si fuese mas moral y mas verdadera. La mentira es la causa de nuestra debilidad. En la senda que va siguiendo el siglo, no encontrará mas que oprobio y arrepentimiento, enervacion y parálisis de la inteligencia. Para levantarnos de nuestro abatimiento es preciso cobrar ánimo: tengamos valor para no mentir á los demás ni engañarnos á nosotros mismos; tengamos fuerza para ser lo que somos. ¡Dichoso quien lleva en sí, en todas partes y siempre, su fortuna y sus riquezas! En nuestra alma poseemos tesoros de imaginacion y de sentimiento; no los dejemos sepultados y estériles.

Pero ¿dónde encontrarémos amparo contra la presion que sobre nosotros ejerce la sociedad fundada en el embuste? En el estudio y la plácida contemplacion de la naturaleza. Cuando esa planta delicada llamada *espíritu*

amenaza secarse y perecer en el cálido invernáculo de la sociedad, trasplantadla sin demora á un lugar solitario, y vereis cuán pronto retorna á la vida. Casanova, el epicúreo mas aficionado á los placeres que ha existido jamás, llegó á declarar que los goces mas vivos son los que no turban la paz del alma. Y ¿cuáles son esos goces? No conozco mas que dos: la meditacion y la contemplacion de la *naturaleza*. ¡Hecho admirable y profundamente misterioso! la hermosura y la magnificencia de la naturaleza no pueden desplegarse ante nuestros ojos sin que al punto se dilate y enaltezca nuestro espíritu. Decid cuanto os plazca en abono de la *sociedad;* ella nos enseña nuestros deberes, y en esto consiste su elogio; pero la *soledad* es la única que hace feliz al hombre. La mirada que se pierde en el azul infinito del cielo, ó que se extiende sobre el rico y variado cuadro de la tierra, no percibe las miserias y ruindades que atormentan la vida en el torbellino del mundo. La naturaleza no inspira mas que sentimientos sublimes; y meditándolos, el hombre se levanta á su nivel. El átomo aprende á conocer su pequeñez, y al propio tiempo se regocija en su existencia, porque se siente vivir en la armonía del conjunto. La naturaleza, con sus leyes inmutables, enseña la justicia; y siempre, aun cuando anonada, siempre es bienhechora. Solamente en la naturaleza se encuentran la verdad, el reposo y la salud.

«La vida al aire libre, ha dicho Rahel, tiene para mí un no sé qué de mágico: paréceme que entonces estoy mas acercado á las personas de mi afecto, y mas apartado de los importunos.» Los sábios pronunciarán siempre con respeto la palabra *naturaleza*, cual todo el mundo se inclina en los templos al oir el nombre del Sér

Supremo.—Entre los sábios, los naturalistas son los que alcanzan una senectud mas larga y mas tranquila. Con efecto, la naturaleza, que, para revelarse á los mortales, exige que la interroguen con un corazon infantil, remoza, en premio, á los que á ella se consagran con el candor de la primera edad. En el fondo, *la salud del alma es el sentimiento de la armonía*, y la armonía es la naturaleza misma. Anteo es la imágen del hombre: la Tierra, cuando con amor nos acogemos á su regazo materno, nos fortalece y nos anima hasta el punto de hacernos invencibles. La Naturaleza obra sobre todos nuestros órganos; ella sugiere á la fantasía nobles y frescas imágenes; ella traza á la voluntad límites intraspasables, al propio tiempo que le comunica firmeza y vigor: su silencio majestuoso eleva el alma; sus efectos grandiosos, pero siempre sencillos y regulares, despiertan en la inteligencia vivas y fecundas ideas; el carácter inmutable de sus leyes nos mantiene en un saludable equilibrio; los tesoros de belleza que esparce con pródiga mano, el hechizo de las flores, el resplandor de las estrellas, y esos diamantes que siembra sin tasa por todos los caminos y por todo el ámbito de los mundos animados, forman un espectáculo magnífico cuya contemplacion borra en nuestra frente las arrugas de los pesares y del humor negro, y cuya grandeza nos trasporta sublimándonos hasta las regiones divinas, en las cuales la ley suprema se aparece con soberana autoridad á nuestra inteligencia y á nuestro amor. Tales son los beneficios que nos dispensa la naturaleza. ¿No tenemos, pues, mil razones, para invocarla como el mejor y el mas poderoso médico del alma?

---

# XI

## RESÚMEN.

> Procura ser dueño de tí mismo, y ten valor así en los dias de bonanza como en los de adversidad.
>
> MARCO AURELIO.

VANA, y hasta impertinente, fuera toda reflexion sobre lo que se llama union del alma con el cuerpo, si no tiende á un resultado práctico y no alcanza realmente este resultado. Bajo este concepto tal vez agradará á mis lectores que echemos una ojeada retrospectiva al camino que hemos andado, y que resumamos brevemente nuestras meditaciones, añadiendo algunos pormenores subsidiarios que no han podido encontrar oportuno lugar en el desenvolvimiento general de nuestras ideas.

Para que el espíritu adquiera sobre el cuerpo un imperio saludable, es condicion precisa y absoluta el creer en la posibilidad de tal imperio. Demuestren esta posibilidad los teóricos con raciocinios, que yo prefiero evidenciarla con hechos. Bastantes he citado ya, pero aun puedo añadir otros varios, porque abundan. Contentémonos con los siguientes. Segun testimonio del doctor Mead, médico inglés, una señora que habia padecido durante muchos años una ascitis ó hidropesía de vientre

complicada con atrofia de los miembros, curó de esta enfermedad enteramente física, y en manera alguna imaginaria, comunicando á sus pensamientos una direccion determinada hácia un solo objeto. El mismo médico cuenta otro hecho análogo: una señora, en el período mas doloroso de la consuncion, se alivió de los síntomas mas graves con solo echar una ojeada retrospectiva hácia una parte de su vida que al parecer era para ella objeto de eterno arrepentimiento. El profesor Conring se curó de unas tercianas á consecuencia del placer que experimentó teniendo una conversacion con el sábio anatómico Meibomio.—Quizás se atribuyan á la casualidad el mayor número de esos hechos singulares, pero la casualidad no puede explicarlos todos. En su importante obra sobra el vértigo, M. Herz cita muchos ejemplos de casos parecidos, en los cuales las intenciones del médico se han visto coronadas por el éxito mas feliz.—Al principio de mis reflexiones he llegado hasta atribuir al espíritu un poder, cuando menos indirecto, sobre la vida y sobre la muerte: hé aquí un hecho, referido por el doctor Cheyne, y que viene en apoyo de mi opinion. El coronel Townshend (citado ya en la pág. 50) tenia la facultad de tomar todas las apariencias de muerto. Se echaba boca arriba, y se mantenia inmóvil. Un dia el doctor Cheyne le pulsó, y sintió que el pulso iba desapareciendo poco á poco; púsole un espejo delante de la boca, y no salia el mas mínimo aliento que lo empañase. Asustado el médico, creyó que las apariencias se habian convertido en triste realidad; mas al cabo de media hora reapareció el movimiento, el pulso y los latidos del corazon se hicieron perceptibles, y el coronel recobró la palabra.

Acostumbrados que estemos, en nuestro foro interno, á creer en el poder real y efectivo del espíritu sobre el cuerpo, lo que importa es ejercitar ese poder sobre nosotros mismos, aun cuando sea empresa harto difícil. El hombre que está siempre inquieto por su salud, acaba por constituirse en verdugo de sí mismo, y tal vez por volverse loco. El hombre distraido y ligero no puede adquirir imperio sobre sí mismo. Semejante imperio lo alcanzan tan solo las almas serenas, tan exentas de egoismo como de indiferencia, y capaces de estudiarse con tranquila y suave ironía.

Si reflexionamos sobre nosotros mismos con entera libertad de espíritu y sin preocupacion sistemática, distinguirémos en nuestra alma tres facultades: la sensibilidad, la voluntad y la inteligencia. A nosotros toca el dirigirlas de la manera mas conveniente. La *sensibilidad* comprende la imaginacion y el sentimiento: debemos encaminar la imaginacion hácia lo bello y lo agradable; alimentar el sentimiento por medio de lo grande y sereno; cultivar la imaginacion y el sentimiento cultivando el arte.—La *voluntad* debe ser robustecida, purificada y mejorada; tiene por objeto el hombre mismo, al cual gobierna y domina. El deber y la higiene moral dicen de concierto al hombre: *¡Seas dueño de tí mismo!* El medio mas seguro de realizar este precepto, es jurarse á sí mismo tenaz perseverancia en lo que claramente se reconozca por justo. El que quiera mantenerse sano de cuerpo y de espíritu ha de tomar la firme resolucion de dominarse á sí mismo, y mantenerse fiel toda la vida á esa resolucion irrevocable. Al principio se experimentan recaidas, pero la voluntad, redoblando sus esfuerzos, alcanza al fin completa victoria. Ante todas cosas impor-

ta, pues, prestarse á sí mismo, del fondo de la conciencia, el juramento, sin restricciones y sin apelacion, de ajustar su vida á las leyes de la moral. Así robustecida, la voluntad triunfa de la indecision, corrige la distraccion por medio del recogimiento, disipa el mal humor, nos libra de los vínculos del hábito y cura la ligereza de los espíritus veleidosos. — La *inteligencia*, á la par que las otras dos facultades, debe ser cultivada con exquisito esmero. El imperio sobre nosotros mismos es el objeto de la voluntad, y el de la inteligencia es el conocimiento de nosotros mismos. El hombre tiene la necesidad y el deber de estudiarse, pero debe tambien estudiar el mundo y elevarse á la concepcion del Sér Supremo. La inteligencia lleva al hombre á echarse en brazos de la religion, y á conformarse con resignacion perfecta á la ley suprema: de este sentimiento nace una serenidad apacibilísima que, á su vez, produce la salud. Solamente el que se empequeñece á sus propios ojos puede concebir y sentir lo que es grande. Conviene, por lo tanto, que, repitiendo la bella oracion de Juana de Arco, roguemos á Dios pidiéndole *un gran corazon y nobles pensamientos*.

La *calma* es el primero y el mas indispensable remedio de todos los males; remedio siempre útil y saludable, que en los mas de los casos basta por sí solo para curar. Como preservativo, es tambien de indecible virtud. Esa calma tan necesaria es hija del espíritu, y ningun estudio la produce con mas seguridad que el estudio de la naturaleza. Este estudio es, bajo el punto de vista de la higiene moral, muy preferible al de la historia, por cuanto este último daña con frecuencia á los temperamentos delicados, irritando sus pasiones y sus padeci-

mientos.—El temperamento activo exige una actividad intelectual; y el temperamento pasivo exige una actividad práctica.—Guardémonos mucho de matar ó anihilar nuestras *pasiones*, porque constituyen los gérmenes naturales de la vida y de la salud: basta que las mantengamos en equilibrio, que las templemos y dominemos.—Tres son las fuerzas que poseemos dentro de nosotros mismos, y que incesantemente debemos alimentar: el *valor*, la *alegría* y la *esperanza*.—Es un deber para nosotros el reglar y dirigir nuestras *inclinaciones*.

La *ley de la oscilacion* es el principio fundamental de la higiene del alma: en virtud de esta ley debemos establecer en nosotros el equilibrio necesario entre la alegría y el dolor, entre el descanso y el movimiento, entre la razon y la locura. El pintor sabe contrastar y combinar sus colores; el hombre cuerdo realiza en su alma la *armonía de los contrastes*. Para librarse de las invasiones reales del sufrimiento moral, basta saber evocar á tiempo en nuestra alma las reflexiones sérias, los recuerdos dolorosos y los pensamientos tristes. Por último, conviene saber descubrir la correlacion de nuestras disposiciones físicas y morales con las diferentes horas del dia, estudiando el influjo que en nosotros ejercen la mañana, el mediodia, la tarde y la noche.

Bastan estas enunciaciones generales: á los lectores toca ahora sacar por sí mismos las consecuencias. A los que hayan caido ya bajo el poder de la hipocondría, no puedo hacer mas que repetirles el consejo que antes he dado: apartad la vista de vuestros propios tormentos para contemplar el espectáculo inmenso de la humanidad feliz ó dolorida; consolaos de vuestros dolores personales, ó haceos dignos al menos del interés de vuestros

hermanos, interesándoos en los dolores de la humanidad, interés que los grandes movimientos de la civilizacion actual bastan, por otra parte, para inspirar, y hasta imponen como un deber, á todo hombre que quiera mostrarse digno de su época. Demandad al estudio de las magnificencias siempre nuevas de la naturaleza el bálsamo saludable de que ha menester vuestra alma. Por último, en el encadenamiento inmenso de los caractéres y de los destinos humanos, buscad el lugar que os está señalado, el papel que os toca desempeñar; y toda vez conocido vuestro valor, esforzaos en ser y manteneros lo que sois, puros y verdaderos como una palabra de Dios. Tenedlo siempre presente: *la salud consiste en la union de lo bello, de lo bueno y de lo verdadero.*

He dado fin á mi tarea. ¡Ojalá que el espíritu concienzudo que ha dictado estas páginas, logre por dulce recompensa las simpatías de las almas afligidas y de las inteligencias ilustradas!

---

# MÁXIMAS Y PENSAMIENTOS.

*Condo et compono quæ mox depromere possim.*
HORACIO.

# MAXIMAS Y PENSAMIENTOS.

*Condo et compono quæ mox depromere possim.*
HORACIO.

---

I

Las obras de los poetas, las novelas y los dramas, llevan una ventaja muy considerable á los libros puramente didácticos, y es que nunca apuran por completo la materia, lo cual puede causar tédio, pero excitan la reflexion, sugiriéndola problemas que resolver. Quizás mis máximas y pensamientos tengan para el lector igual atractivo, porque el mérito de los aforismos consiste en que estimulan la curiosidad sin saciarla.

II

La vida nos pone á cada paso problemas que resolver, y revela principios al espíritu atento que sabe interpretar el sentido de los símbolos. Los buenos libros y los hombres de experiencia prestan igual servicio. Busquemos por todas partes lo que pueda proporciarnos tranquilidad y vigor. Lo que nos apropiamos de esta manera, conforme á nuestra naturaleza, nos pertenece con igual derecho que lo que nos parece producto de nuestras reflexiones personales, porque el hombre nada inventa, y porque, como dice Goethe con gran verdad: *Toda idea es una reproduccion.*

III

El mismo autor ha dicho tambien: «Una delicadeza excesiva, que dé demasiada importancia á la personalidad propia, puede ser una causa de *hipocondría*, si no está contrabalanceada por una gran actividad.»

IV

Para conservar sanos el cuerpo y el espíritu, conviene interesarse desde muy temprano en los negocios generales de la *humanidad*.

V

Debemos tender á equilibrar nuestro interior con nuestro exterior. Este *equilibrio*, en cuanto alcanza á establecerlo la voluntad, es, respecto de la esfera de la nutricion y de la reproduccion, la templanza; en la esfera de la irritabilidad es la balanza exacta entre el reposo y el movimiento; y en la esfera de la sensibilidad es el bienestar. Tal es nuestra ley.

VI

Necesítase fuerza y una moralidad profunda para conservar la bienhechora calma que, aun en medio de los trastornos y de las tempestades, da un punto de apoyo á la *meditacion*, base y condicion necesarias de la verdadera felicidad.

VII

Si pudiésemos solamente medir las *pasiones*, hacernos cargo de lo que son, ya no deberian darnos el menor cuidado.

VIII

Por observaciones personales, hechas en mí mismo

con el mas minucioso esmero, me he convencido de que el *pensamiento* es como un flúido que se escapa cuando se le comprime. Aun cuando parece que el cerebro se halla completamente turbado, el pensamiento se mantiene puro y libre; sus efectos son los únicos que experimentan entonces alguna traba.

IX

La *duda*, que es el mas inquieto de todos los sentimientos, se resuelve ó viene á parar en desesperacion. La *desesperacion* puede convertirse en verdadero medio curativo.

X

Hay momentos afortunados en que el cuerpo se subordina al espíritu, en términos de olvidar sus propias necesidades. Entonces todas nuestras fuerzas se desenvuelven y siguen libremente su curso, como un mar que se extiende sin obstáculos entre una orilla visible y una orilla invisible. ¡Dichoso quien tenga ese *poder de abstraccion*, que sabe evocar el éxtasis y moderarlo con la calma y la sangre fria!

XI

La naturaleza cura las heridas que hace. Pero cuando el hombre se hace daño á sí propio por su culpa, ¿quereis que vaya, cual madre que mima á su hijo, á compadecerse de los males que él se ha causado? ¿No bastan, para suavizar las penas del alma, esa calma de la naturaleza, ese arroyo que serpentea, ese bosque silencioso, ese azul de los cielos, y esa armonía universal de la eterna belleza? Una voz desacorde no debe ni puede turbar tan melodiosa armonía. Y ¿seria noble, seria legítimo, que un quejido individual, egoista, destruyese todo el concierto?

XII

¿Existe un *arte de prolongar la vida?* A los que lo conozcan enseñadles mas bien el arte de soportarla.

XIII

Todo el secreto del arte de alargar la vida consiste en no acortarla.

XIV

Para que la actividad sea verdaderamente saludable se requieren tres condiciones indispensables: 1.° que trabaje en su justa medida, evitando todo exceso; 2.° que se aplique con aficion, en el momento oportuno, á objetos que le convengan; 3.° que tome intervalos de reposo, y que varíe sus ocupaciones. Tal es la naturaleza de nuestro espíritu, que el reposo no le alivia ó descansa tanto como la variedad.

XV

Una teoría que glorifique los goces, no proporciona tantos como la que enseña á apreciarlos con cierta mesura, y, por consiguiente, á no desdeñar un goce débil ó poco intenso. La primera trae necesariamente el hastío de la vida, dolencia que solo la segunda puede curar.

XVI

Para el hombre digno de este título, el consuelo no es saludable, porque debilita; su verdadero consuelo es únicamente el deber. Desear lo infinito es ignorar los límites de lo finito; quejarse de que no nos atienden, ni nos hacen caso, es desconocer el fin de la existencia. Nuestro fin está en nosotros mismos. Los padecimientos del alma á menudo no son mas que una penitencia im-

puesta, es decir, las consecuencias inevitables de un estado interior contrario á la naturaleza.

XVII

Si hay personas ilustradas que no se aperciben del poder que ejerce el espíritu, es que se imaginan que todo lo que existe vive por una causa exterior. De esta suerte la vida del hombre queda convertida en un nada abstracto, que una escuela médica designó con el nombre de *irritabilidad*. Léjos de ser así, la vida obra de dentro afuera: *Mens agitat molem.*

XVIII

Para el espíritu, lo mismo que para el cuerpo, la vida es un trabajo de asimilacion y de excrecion, de inspiracion y de expiracion. La salud consiste en la regularidad de las pulsaciones.

XIX

Escuchar siempre, pensar siempre, y siempre aprender; así es como se vive. El que á nada aspira ya, el que ya nada aprende, no es digno de vivir.

XX

*¡O what a noble mind is here overthrown!* (¡Oh triste desconcierto de un noble espíritu!) No conozco dolor mas moral, ni mas profundo, que el que expresan estas palabras de Hamlet. Tampoco hay otro dolor mas frecuente que este en nuestro siglo, en que se niegan hasta las cosas eternas, y en que al parecer nada hay durable.

XXI

La *paciencia* es el apoyo del débil, y la *impaciencia* es la ruina del fuerte.

XXII

¡Oh PACIENCIA! hermana de la esperanza, bálsamo saludable que curas el alma, y que de la inercia sacas una fuerza maravillosa y bienhechora, ¿quién es el enfermo que no bendecirá tu dulce mágia? ¿Quién es el médico que ignora que ante tí desaparecen los accesos de la fiebre; que si tú te alejas se redoblan los paroxismos; que tú ayudas á domar los mas violentos dolores; y que tú aceleras las curaciones mas difíciles? Tú sola eres fuerte en el débil; tú sola eres la revelacion mas perfecta y delicada del alma humana, en cuanto el alma es capaz de conjurar las enfermedades del cuerpo.

XXIII

*La hipocondría es el egoismo.* El poeta, acostumbrado á sondar las profundidades de su alma, á disecar todas las fibras de su corazon, y á constituirse en centro del mundo, el poeta, digo, es con frecuencia víctima de tan horrible azote. He conocido á uno de esos hombres dotados de tan sublimes como funestas dotes, atormentado por los padecimientos del humor negro. A fuerza de estudiar la historia y de interesarse sin reserva por los destinos generales de la humanidad, consiguió verse libre algunos ratos; la curacion habria sido completa, si el remedio se hubiese empleado á tiempo.

XXIV

Cada hombre lleva dentro de sí un gérmen de locura. La serenidad y la actividad del espíritu son las únicas fuerzas capaces de impedir el desenvolvimiento de aquel gérmen.

XXV

El sombrío y ruin escepticismo del hombre de mundo

es pura debilidad é impotencia. Es harto comun en muchos el amilanarse cuando ven las dificultades que el hombre animoso combate con perseverancia, y que solamente la fe espera vencer. Los *semi-médicos* son generalmente escépticos.

XXVI

Guardémonos mucho de fomentar en nosotros la apatía; por el contrario, procuremos con ahinco inflamar y nutrir en nuestra alma los goces mas puros y mas nobles.

XXVII

Lo bello tiene derecho á nuestras investigaciones y á nuestro amor; la belleza es el alimento del bien y de la salud.

XXVIII

La actividad en el cumplimiento del deber es la madre de una conciencia pura; de una conciencia pura nace la tranquilidad de espíritu; y solo en medio de esta tranquilidad crece la deliciosa planta de nuestro bienestar.

XXIX

Lo que importa conservar siempre, no tanto es la luz de la inteligencia como la paz del alma, ó sea la tranquilidad de espíritu.

XXX

A los caractéres precipitados imponedles la necesidad de caminar lentamente, de escribir despacio; y á los caractéres indecisos ponedles en el caso de tener que obrar con prontitud. A los soñadores, absortos de continuo en sus ideas y ensueños, hacedles contraer el hábito de mirar de frente y de hablar en voz alta, clara y distinta. He observado con mucha frecuencia que esos hábitos influ-

yen de una manera casi prodigiosa en el alma y en el cuerpo.

XXXI

No basta considerarse uno á sí mismo como objeto, sino que es necesario además tratarse como á tal.

XXXII

Buscad la compañía de los hombres cuyo trato mejor os disponga á continuar el trabajo de la vida; y huid del contacto de los que no dejan en vosotros mas que vacío y debilidad.

XXXIII

Considerar los padecimientos como pruebas, es y será eternamente la teoría mas hermosa y mas fecunda. Es teoría que moraliza y fortalece.

XXXIV

La naturaleza dió al hombre una actividad enérgica, y á la mujer una vida y un destino pasivos. La ley que señala esta diferencia entre los sexos no puede ser jamás quebrantada impunemente.

XXXV

Los libros son anteojos al través de los cuales se ve el mundo; necesítanlos los ojos débiles, porque fortifican y conservan su vista; pero lo mejor es poder prescindir del auxilio de los anteojos.

XXXVI

*Todo deseo enérgico se realiza.* Esta es una afirmacion atrevida, pero encierra un maravilloso consuelo.

XXXVII

La tristeza tiene su raíz en lo interior del hombre, y le

arruina en las profundidades de su organismo. El despecho, producido por una causa exterior, restablece el equilibrio de la salud.

XXXVIII

Si uno logra concentrar su atencion sobre un punto dado, ya por medio de la conversacion ó de la lectura, ya por medio del recuerdo ó por el sentimiento del deber, tal concentracion suaviza la tristeza, y le quita muy pronto gran parte de su amargor. El efecto es todavía mas seguro, cuando el alma dolorida se distrae de sus preocupaciones involuntariamente y sin apercibirse de ello.

XXXIX

Dijo bien Hippel: «La meditacion profunda acostumbra el alma á vivir fuera de su cubierta corpórea, preparándola de este modo para la vida futura.

XL

Abstraerse de sí mismo, ó *distraerse* (como se dice vulgarmente), no es buen remedio. Cuando me aplico firmemente á hacer abstraccion del objeto A ó B, ocupo mi pensamiento en tal objeto, y no logro el fin que me habia propuesto. Si me fijo en el objeto C, entonces el objeto A ó B se apartará de mi mente por sí mismo.

XLI

Toda negacion implica la afirmacion de su contrario. Esta ley trae resultados importantísimos, no solo para la higiene del alma, sino para todas las cosas de la vida. El único medio de combatir el mal es no reconocerlo, negarlo: negar el mal vale tanto como sustituirle el bien.

XLII

Un optimismo moderado, fruto natural de una sana filosofía, es muy conveniente para la higiene moral. Cuando uno está descontento de los demás, está tambien descontento de sí mismo; y entonces ¿cómo será posible librarse del mal humor? ¿cómo será posible conservar la salud del alma?

XLIII

Nadie hay en el mundo que un dia ú otro no haya tenido una suerte repentina, una dicha inesperada. Pensad en los caprichos de la fortuna, y nunca os desesperareis. El recuerdo hará nacer en vosotros la esperanza, y la alimentará.

XLIV

Sepamos tratarnos á nosotros mismos como trataba (segun cuentan) el doctor Reil á sus enfermos. Un enfermo asistido por él podia perder la vida, pero nunca perdia la esperanza.

XLV

El hombre mantiene su individualidad cara á cara con las influencias exteriores, en virtud de su energía; pero nótese que toda energía (fuerza de inercia, tenacidad, calma, firmeza, perseverancia, paciencia, etc.), tiene su orígen en la cultura intelectual. La energía, en su mas general acepcion, es, ó cierta fuerza desconocida, inexplicable, ingénita, inherente al individuo, ó el resultado de las diferentes facultades del hombre elevadas á su mas alta potencia.

XLVI

Léjos de mí la pretension de imponer al hombre un

humor siempre completamente igual. No hay piano alguno tan perfecto que no pueda desafinarse con la humedad. Cuando el instrumento está desafinado, es dificil tocar bien; pero el buen músico todavía saca algun partido mientras las cuerdas no se hallen todas falseadas ó mudas.

## XLVII

No podemos crear en nosotros disposiciones, pero podemos, como el poeta, aprovecharnos de las que se manifiestan en nuestra alma. El poeta saca de su númen una composicion artística, como el escultor saca de un canto de mármol una estátua. Hay momentos en que la conciencia psicológica pierde sus derechos, ó tal vez se anula y desaparece. Entonces el alma, cual deslumbrada ó desorientada á la incierta luz del crepúsculo, se abisma en el dolor ó en la alegría. «Estos son (ha dicho Rahel) unos paréntesis en la vida: en tales horas tenemos una libertad que no se concede al hombre de sangre fria. ¿Quién quisiera darse la fiebre nerviosa? y sin embargo esta fiebre puede, en ciertos casos, salvarnos la vida. La fiebre nerviosa viene, con todo, por sí misma.»

## XLVIII

Acerca de las disposiciones que determina la claridad del dia me sucedió una vez una cosa muy significativa. La lámpara que de noche arde en mi cuarto despedia vivos resplandores. Desperté sin saber qué hora era. Graves y hasta sombrías ideas me asaltaron, como de costumbre, y me impedian conciliar otra vez el sueño. Sonó el reloj, y eran las cinco. Entonces conocí que la claridad que yo habia atribuido á la llama de la lámpara era la luz creciente del dia. Al punto cambió toda la disposicion de mi espíritu. Los mismos objetos que acababan de entris-

tecerme se me aparecieron bajo una faz risueña, y cobré aliento.—Aquel cambio fue muy sensible para mí; aquello fue como un sacudimiento en el cerebro.

## XLIX

La *emocion* es el sol naciente que esparce sobre la naturaleza sus rayos de púrpura; es el vidrio de color que muestra los objetos con luz mas hermosa, y como envueltos en mágico hechizo.

## L

«No lo sé; pero mas me horrorizaria un veneno *negro*, que una agua trasparente como esta,»—dice (en un drama de Clara Gazul) una jóven que, resuelta á envenenarse, se está contemplando el cristalino brebaje.—Estas palabras encierran para nosotros una leccion, y es que *todo depende del color que damos á las cosas que el Destino nos envia.*

## LI

La vida humana tiene su aurora. Al rayar el alba ya no se necesita luz, porque es de dia. Todos los hombres que se hallan en la edad de la *reflexion* pasaron ya por la época de espontaneidad ó instinto, y no han vivido de vida propia hasta que han tenido conciencia de sí mismos.—Pero la naturaleza tampoco quiere que nos fijemos en cada minuciosidad del mecanismo de nuestro sér. El cerebro no es el hombre todo entero; el corazon, los piés y las manos, contribuyen tambien, y no poco, á nuestra existencia. Toda vez que los ojos han visto el objeto ó el término final, el cuerpo no necesita reflexionar para moverse en la direccion conveniente.—Las rosas florecen sin saberlo, y, sin saberlo, maduran tambien los frutos.

LII

El vicio fundamental del hombre es la *pereza*. En las personas ilustradas encúbrese la pereza bajo el manto de un escepticismo frio, sombrío, que se califica á sí propio de *filosófico*, y que representa de una manera notable el tipo de Hamlet. Ese escepticismo de la pereza es una abdicacion de sí mismo, es una enfermedad, es una muerte voluntaria. La accion constante de la energía individual es una condicion de la salud y de la vida.

LIII

¿No es verdad que si al hombre le bastase la inteligencia, no tendriamos la facultad de sentir, ni la de imaginar?

LIV

El cuerpo y el alma se fortalecen por la accion alternativa del frio y del calor, del placer y de las penas. Así la naturaleza, cual la poesía, educa á sus mas nobles hijos.

LV

La ciencia no puede aficionarnos á la vida, porque lo que mas bien hace es mostrárnosla en toda su nulidad. La imaginacion y el sentimiento llaman fuertemente nuestra atencion hácia los fenómenos transitorios, y de este modo nos hacen felices. Bajo este punto de vista el arte es mas saludable que la filosofía.

LVI

Las nociones de la ciencia no llenan el corazon del hombre, porque ni pueden moverle á obrar, ni le calman. Esta facultad tiénela tan solo el sentimiento, tiénela ese no sé qué que carece de nombre propio, pero cuyos efec-

tos son muy reales. Así se dice muy bien, por ejemplo, que los poemas de Hafis recrean el alma, no por el sentido de las palabras, sino por la serena apacibilidad de los sentimientos que infunden.

LVII

Un escepticismo templado y sin amargor es el mas seguro amparo contra el espectro de la vejez; entiéndase empero que excluyo el loco escepticismo respecto de las verdades eternas, y que me refiero á la tranquila indiferencia respecto de sí mismo. Para mantenerse jóven es necesario preservarse de toda tendencia exclusiva.

LVIII

Todo hombre de alguna capacidad debe ocuparse constantemente en un trabajo conforme á su aptitud, y que demande la cooperacion de todas sus fuerzas, porque la vida consiste únicamente en una tension mas ó menos enérgica. La flojedad ó el relajamiento es la enfermedad, es la muerte.

LIX

Escribir, sin pensar ni remotamente en publicar lo que se escribe, es un excelente medio higiénico para fortalecer el alma. En un siglo como el nuestro, este remedio se encuentra, como quien dice, al alcance de todo el mundo. Para libertaros de la idea ó del sentimiento que os asedia y os importuna, casi siempre os bastará consignar por escrito vuestras impresiones, trazándolas con toda claridad. Este trabajo desvanece los espasmos del alma y evita su reaparicion.

LX

El verdadero filósofo no pasa el tiempo absorto en la contemplacion de la muerte. La filosofía es la sabiduría

de la vida, y la muerte no tiene á sus ojos positiva realidad.

LXI

La virtud y el bienestar resultan de la direccion que uno se da á sí mismo.

LXII

Los que hayais reflexionado sobre las fases de vuestra existencia física y moral, interrogad vuestra propia experiencia, y vereis cómo los sentimientos se regulan por las ideas, mas bien que las ideas por los sentimientos.

LXIII

Pasion y estado pasivo son términos correlativos. *Reflexionar es ser activo*. Cuanto mas habitual se hace la actividad, cuanto mas se constituye esta en elemento de nuestra existencia, menos peligro corremos de caer en el estado pasivo. Pasiva, el alma se rebaja; activa, se eleva: *elevarse es vivir*. La enfermedad y la muerte son una falta parcial ó total de elevacion.

LXIV

Los defectos de los primeros años ejercen su accion física ó moral hasta la edad mas avanzada: igualmente trascendental y duradera es la influencia de las buenas cualidades tempranamente adquiridas.

LXV

Saber querer, y hacer lo que se debe:—hé aquí, en dos preceptos, toda la higiene del alma.

LXVI

La *oportunidad* es una condicion de la salud. Así, por ejemplo, la soledad es saludable; pero no es la ocasion

de querer estar solo cuando uno se halla en sociedad.

LXVII

¡Felices (exclaman muchos) los que pudiesen juntar el vigor y el arrojo de la juventud con la madurez y la prudencia de la edad viril! Procurad conservar los dones de la primera, que los de la edad provecta vendrán de por sí, y el tiempo colmará vuestros deseos.

LXVIII

El fin se logra siempre que se emplean incesantes esfuerzos para alcanzarlo, porque el deseo no es mas que la expresion de las necesidades de nuestra naturaleza. Llamad, y os abrirán la puerta. ¿No son muchos los ambiciosos que logran al cabo los honores y las riquezas que con ardor apetecieron? Pues ¿por qué no ha de lograr la salud quien de veras se propone gozarla?

LXIX

Cuando empezamos á tener la conciencia de nosotros mismos, debemos momentáneamente, en apariencia, sacrificar la frescura y viveza juveniles de nuestros sentimientos, para madurarlos por medio de la reflexion y de la experiencia.

LXX

Cuando os amenace, ó se apodere de vosotros, un dolor, sabed que el esquivarlo no es destruirlo. Lo que importa entonces es mirarle cara á cara, y examinarlo atentamente para ver si conviene no hacerle caso, ó si vale mas aprovecharse de él. Nunca desprecieis una cosa sin tenerla antes en vuestro poder. Lo que uno no hace mas que apartar ó echar simplemente á un lado, vuelve á la carga con creciente importunidad. Únicamente el dia es

el que, con el resplandor de su luz, puede disipar todos los espectros de la noche.

LXXI

La cultura del espíritu es necesaria para que la voluntad pueda obrar con conocimiento de causa; pero no es indispensable para que la voluntad obre, en la acepcion general de esta palabra. Mientras no se ha completado el desarrollo intelectual, debemos ponernos en situacion de obrar útilmente despertando en nuestra alma la energía general. La inteligencia está por encima de la voluntad; pero esta debe ejercitarse desde un principio, para que á su tiempo pueda desempeñar bien sus funciones racionales.

LXXII

Mas para querer (dirán algunos) la voluntad necesita un objeto. ¿Qué es lo que debemos querer? Esto es lo que nos conviene saber ante todas cosas.—Enhorabuena; pero necesitais comprender bien el objeto señalado á vuestra actividad. Saber lo que uno quiere, en el sentido mas general, no es *saber*, en la limitada acepcion de esta palabra. No hay idea alguna sin experiencia exterior ó interna; pero la experiencia puede preceder á la concepcion clara y limpia de la idea; luego puede producirse sin ser concebida.

LXXIII

Como el *vacío* es una negacion, propiamente hablando, no se le siente; pero á veces se condensa y se hace sensible. Sentir uno el vacío en su alma, es el principio de la curacion, porque entonces se hace ya indispensable un esfuerzo, una tendencia.

LXXIV

El millonario de espíritu inculto, que ignora el gran-

de arte de emplear noblemente sus riquezas, y que no conoce ocupacion alguna de órden elevado, se fatiga en el goce y en el deseo, sintiendo vagamente la necesidad de encontrar en alguna parte una resistencia capaz de despertar su actividad.

## LXXV

Hay en el alma humana un punto opaco que encierra los gérmenes de todos los males interiores. Es esencial limitar dicho punto por medio de ideas claras, morales y serenas. Si no se le limita, se extiende y agranda, las sombras se apoderan del alma, y cúbrenos entonces la noche, la triste noche de la demencia.

## LXXVI

Hay tambien en el alma un punto luminoso, asilo del silencio, de la calma y de la claridad, dentro del cual no pueden penetrar la tempestad ni la noche. Es una especie de refugio otorgado al hombre contra el dolor y los padecimientos. Nuestro deber es conservar y agrandar aquel punto. Ni la misma locura puede borrar por completo aquel punto eternamente luminoso.

## LXXVII

Todavía no ha podido determinarse el grado de perturbacion moral en que empieza la locura.

## LXXVIII

Harto á menudo se confunde la *fuerza* con el *gusto*. Este, en nuestros dias, se halla suficientemente desarrollado, y crece al compás de la delicadeza enfermiza del siglo; pero la fuerza, que constituye el fundamento de la salud, no es, en manera alguna, cultivada. Tenemos *gusto* para todo, y no tenemos *fuerza* para nada.

LXXIX

La *desarmonía* es una condicion fatal de la existencia humana. Sepamos someternos á ella; y ¡felices nosotros si en uno que otro momento podemos presentir la unidad suprema!

LXXX

Solo en el silencio de la meditacion germinan y crecen los recuerdos. El mejor medio de que un objeto se nos haga indiferente, es hablarnos de él sin cesar, á fin de quitarnos la tentacion de que nos ocupe en la soledad. —Otro medio esencial hay que puede conservar la salud, y es saber apreciar, y desenvolver de una manera oportuna, las ventajas de cada período de la vida, esto es, la lozanía de la juventud con su abandono lleno de vigor, la moderacion reflexiva de la edad viril, y el tranquilo golpe de vista de la ancianidad. Los tormentos del pensar son funestos para un jóven, como lo son para un viejo los arrebatos de la cólera. Naturaleza benévola ha dado á cada estacion de la vida humana flores y frutos que le son especiales.

LXXXI

No menos salutífero es el considerar con atencion y agradecimiento esa multitud de beneficios inapercibidos que sin cesar nos prodiga la generosidad de la naturaleza. El hombre se muestra habitualmente insensible á un sin número de goces reales y efectivos, cuya apreciacion le proporcionaria una satisfaccion duradera. Muchos hombres perspicaces han hecho ya la misma observacion. Aprendamos á tener en cuenta todo lo bueno y lo agradable que nos sucede; aprendamos á saborear, por ejemplo, la dicha de respirar, de ver la luz, de sentir el suave calor del sol; aprendamos, en fin, á hacernos

cargo de que cada dia de existencia es para nosotros un don de la naturaleza al cual ningun derecho rigoroso tenemos.

LXXXII

Un egoismo puro y noble es necesario para conservar la serenidad y la salud. Digno de compasion es el hombre que no se propone como objeto de su trabajo, de su amor y de su vida, el contentamiento de sí mismo. No hay satisfaccion pura sin una causa personal. Toda accion humana da necesariamente sus frutos, ó buenos ó malos.

LXXXIII

La felicidad del alma consiste realmente en poseerse y en engrandecerse. Apelo, si no, á la experiencia de todo hombre ilustrado, para que me diga en qué momentos se ha sentido mas feliz. ¿No es verdad que lo fue en aquella época de la juventud en que cada dia revelaba á su inteligencia nuevos mundos y nuevas esferas de ideas? Cuanto mas avanza uno en años, mas rara se vuelve esa felicidad. Las concepciones terrestres tienen límites visibles: al anciano experimentado sostiénele la mirada que alcanza hasta mas allá del mundo, penetrando en las regiones del infinito.

LXXXIV

El hombre vulgar y el hombre de talento se distinguen en que, para ser feliz, el primero ha de olvidarse á sí mismo y perder la conciencia de su individualidad, mientras que el segundo debe concentrarse en sí mismo y tomar posesion de su sér.

LXXXV

Si vuestra alma padece, si se siente atormentada por

la incertidumbre, por la duda, ó por el temor, buscad la sociedad, frecuentad el mundo. En él, muchas veces, una palabra soltada al azar ha bastado para alumbrar, como un relámpago, la noche mas tenebrosa.

LXXXVI

¿No es verdad, oh lectores, que algunas veces sufrís con harto trabajo á vuestros parientes y hasta á vuestros amigos mas queridos? Pues estad seguros de que á ellos les pasa otro tanto respecto de vosotros. Tened muy presente esta verdad, porque es un gran preservativo.

LXXXVII

Nuestro objeto es dar al espíritu una direccion general, sana y verdadera; ensancharle, libertarle de vanas quimeras, y poner á su alcance remedios seguros.

LXXXVIII

Fuera tan pedante como mal calculado el querer seguir, en todos sus pormenores, la accion de la voluntad sobre todas las funciones habituales y diarias de la vida física.

LXXXIX

En los escritos de los médicos que han hecho atentas observaciones, puede verse que la cólera obra en el sistema biliar, haciendo evacuar la bilis por vómito ó por cámaras; — que el terror obra sobre los nervios que van á parar al corazon ó á los vasos mayores; — que el temor y el odio dan frio; — que la alegría y la ansiedad producen calor; — que la esperanza inquieta ó alegre da palpitaciones; — que la aversion y el tédio ocasionan síncopes; — que la risa y las lágrimas son desahogos dispuestos por la naturaleza previsora para nuestro bienestar físico; — y que, por último, este bienestar representa

á menudo una verdadera crísis de los males mas complicados.—Ejercemos una accion, cuando menos negativa, sobre el estornudo, los bostezos, el suspiro, etc. Lo mas sútil, lo mas notable, y al propio tiempo lo mas comun y corriente, en los efectos físicos de la voluntad, apenas puede expresarse con palabras; pero póngase nuestra teoría á la prueba de una práctica formal y perseverante, y se verán resultados tan sorprendentes como maravillosos.

XC

Algunos creen haber observado (y no se engañan) que el aspecto de lo bello ejerce sobre el órgano de la vista una influencia tan saludable como el verde de los prados y el azul del firmamento.

XCI

La hipocondría y el histérico fueron males desconocidos de los antiguos. Procuremos ser nobles como los Griegos, y enérgicos como los Romanos, porque entonces es posible que desaparezcan aquellas horribles enfermedades.

XCII

La hipocondría no solamente consiste en creerse acometido de un mal quimérico, sino tambien en estudiar con sobrada minuciosidad los males que realmente se padecen.

XCIII

Si vuestra alma está enferma, apuntad tan solo, en el diario de vuestra vida, los pensamientos consoladores que ofrezcan imágenes agradables á vuestro espíritu, pues así los tendreis á mano para recurrir á ellos en los

momentos de tristeza. Una coleccion de esta especie es, para el enfermo, tan necesaria como el médico.

XCIV

Para prescribir el conveniente régimen del alma, importa sobre todo comprender bien las diversas edades de la vida, y atender á su respectiva índole. Cada edad tiene sus deseos y sus deberes propios, que no corresponden á la edad siguiente. El adolescente se abandona á los arrebatos de su actividad exuberante: es una especie de fiebre eruptiva que permite desarrollar libremente todos los gérmenes, segun la voluntad de la naturaleza. En medio de la vida, cuando se ha consolidado el carácter, empieza el hábito. El hábito es, para la vejez, un manantial de placeres y de fuerza. La naturaleza, bondadosa en todo, ha querido que el recuerdo de lo pasado fuese siempre agradable, y que cada edad legase á la siguiente la herencia de sus goces, sin trasmitirle sus dolores.

XCV

¿Qué es el *pasado?*—Para tí, el pasado es tú mismo, porque no existe para tí, ni puedes hacértelo presente, sino por los rastros que ha dejado y los gérmenes que ha esparcido en tu sér, y que en tu sér se han ido poco á poco confundiendo.

¿Qué es el *porvenir?*—Para tí, el porvenir es tú mismo, porque para tí no hay porvenir sino en cuanto lo consideras como el blanco y objeto de tus esfuerzos.

*Acordarse* (de lo pasado) *y esperar* (en el porvenir) *en cualquier otro sentido, no es mas que* EL ENSUEÑO DE UN SUEÑO.

XCVI

El estado mejor para alargar la vida es, segun Hufe-

land, el matrimonio; segun Kant, es el celibato. Ambos invocan en su apoyo la experiencia. El uno cita el ejemplo de casados que llegaron á edad avanzadísima; y el otro funda su opinion en que los célibes disfrutan de una vejez verde y sana.—La clave de este enigma es que en el primer período de la vida la energía vital se conserva por medio del celibato; y que en el segundo período, las fuerzas depauperadas necesitan de los cuidados de la familia para conservarse por mas largo tiempo.

XCVII

Si *la vida no es mas que un sueño*, culpa de ello tiene el hombre, que no oye la señal que le da el despertador.

XCVIII

Una suave tristeza, cuyos accesos acometen por intervalos, tiene, como el aspecto de la luna, cierto no sé qué de apacible y consolador. Seria bueno ver de trasformar el humor sombrío y áspero en humor triste. Unas cuantas lágrimas derramadas de tiempo en tiempo hasta serian un bálsamo saludable para las heridas del corazon.

XCIX

El hombre poseido de sentimientos nobles y delicados jamás puede estar completamente satisfecho de sí mismo. Y el contentamiento de sí mismo es, sin embargo, necesario para que el hombre llegue á su fin. Conviene, por lo tanto, no colocar muy alto el deber, ó sea el objeto final de la existencia, para poder alcanzarlo con mas seguridad.

C

A la manera que las tísis y las hidropesías se desarro-

llan principalmente bajo la influencia de las penas ó de los padecimientos morales, así tambien la actividad y la alegría son los medios que mas favorecen la absorcion necesaria para la curacion de aquellas enfermedades.— Hufeland aconseja reglar por la voluntad las deyecciones alvinas diarias. A este consejo excelente voy á añadir otro que se refiere con mas especialidad á la higiene del cuerpo. Cuando uno lee ó escribe (trabajo durante el cual retenemos involuntariamente el aliento), es muy útil hacer de propósito, cada ocho ó diez minutos, algunas inspiraciones profundas, y cada media hora salirse del bufete, dar una vuelta por la sala, sacar la cabeza al aire libre y espaciar la vista. Otrosí: cuando se trabaja de noche, ó cuando el trabajo mental exige gran atencion, es muy bueno que de cuando en cuando se cierren fuertemente los ojos por espacio de dos ó tres minutos. —Los médicos comprenderán desde luego la utilidad de estos consejos; y los profanos, compréndanla ó no, deben seguirlos, y estoy seguro de que luego me lo agradecerán.

## CI

En el fondo, la hipocondría no es mas que el sentimiento agudo y doloroso de la condicion humana, en un individuo irritado ó debilitado respecto del alma y del cuerpo.

## CII

Mucho he insistido sobre los buenos y maravillosos efectos que produce la voluntad con su energía; mas ahora debo añadir tambien que á veces, para curar las dolencias del alma, conviene que la voluntad abdique su poder. Quiero decir, que en ciertos casos es útil no alimentar proyectos, sino izar velas, soltarlas al viento de la esperanza, y dejarse llevar de la corriente de la vida.

CIII

A menudo, ó casi siempre, las ideas oscuras obran con mas fuerza que las ideas claras. Sirva de ejemplo el poderío de las pasiones, ó el conocido hecho de dispertarse á una hora préviamente determinada al acostarse. Pero siempre valdrá mas para nuestra salud física y moral que nuestras ideas claras sean las mas fuertes.

CIV

Con razon dice Kant que la imaginacion activa es un movimiento del alma que aprovecha para la salud, pues, bien mirado, la actividad aislada de la inteligencia paraliza al hombre. El alma que se absorbe en reflexiones abstractas, es como una agua estadiza, que refleja los objetos, pero que insensiblemente se va corrompiendo.

CV

El mismo Kant señala con mucha exactitud la causa de los nocivos efectos que produce el hábito de la vigilia, ó de no acostarse antes de media noche. En aquellas horas es cuando la imaginacion alcanza su mayor grado de actividad, y excita, por consiguiente, con sobrada viveza el sistema nervioso. —*Acostarse temprano* es un precepto de higiene física y moral á la vez.

CVI

Oigamos á Lichtenberg, el pintor mas sútil de los estados del alma, el Cristóbal Colon de la hipocondría. «Muchas veces (dice) cuando estamos acostados sentimos vivo dolor en las partes del cuerpo que sufren alguna presion; pero sabiendo que está en nuestra mano mudar de postura, y tomar la que queramos, no hacemos caso de aquel dolor, y lo toleramos perfectamente.»

El mismo autor designa la *hipocondría* con las expre-

siones grandemente características de *egoismo patológico*, y tambien de *pusilanimidad*.

«Mi cuerpo (escribe en otro lugar) es aquella parte del mundo á la cual mis pensamientos pueden mudar. En todo el resto del universo mi inteligencia no puede modificar el orden de las cosas.»—En otra parte refiere que acometido cierto dia de una enfermedad nerviosa, se tapó los oidos y se alivio al punto. «Con efecto (añade), desde el momento me pareció que aquel zumbido de oidos, síntoma ordinario de la enfermedad, no era en mí mas que un síntoma simulado.»

Del fondo de sus tristes pensamientos el hipocondríaco no saca mas que ponzoña; pero de las reflexiones por el estilo que acabamos de indicar sacará poderoso consuelo.

## CVII

Hay una especie de hipocondría involuntaria, de la cual se sienten afectados á veces los médicos. En efecto, si la hipocondría es un vidrio de aumento, al través del cual se distinguen padecimientos que de otra suerte fueran imperceptibles, tambien la ciencia que nos enseña las causas, el encadenamiento y las consecuencias, de las enfermedades, es por su parte un verdadero microscopio.

## CVIII

Si es verdad, como dicen los sábios, que el arte de ser feliz consiste en olvidarse á sí mismo, tambien consiste (añado yo) en tender con energía hácia un objeto digno de nuestra actividad.

## CIX

Analizad el placer, analizad la felicidad, y encontrareis dos elementos (*homo duplex!*): el olvido de sí mis-

mo, y la cabal posesion de sí mismo; el sentimiento de la vida elevado á su mas alta potencia, y el sentimiento de la vida casi enteramente anulado. ¡Contradiccion mas aparente que real! Lo que se olvida son las cadenas; y lo que se desenvuelve en alto grado es el libre movimiento de la vida.

CX

«Pero, ¿cómo hemos de querer, si lo que nos falta es cabalmente la fuerza de voluntad?—Si lo que os falta es vosotros mismos, ¿qué podré yo recetaros sino un *vosotros mismos?*»

CXI

La Providencia, por medio del doloroso sentimiento que en nosotros causan las imperfecciones de este mundo, ha querido movernos á desarrollar activamente nuestras fuerzas, y á buscar el remedio para todos aquellos males.

CXII

Quien quiera dice, en el fondo de su alma, que está enfermo, se hace desgraciado por la hipocondría; y quien quiera, con ridículo aturdimiento, se declara sano, puede hacerse desgraciado por su negligencia. Hay un medio entre esos dos extremos; tratémonos como personas de una salud débil y delicada, que es la que realmente tenemos todos, y vivamos con prudencia, sin presuncion y sin temores.

CXIII

En muchos casos en que conviene que el enfermo no piense en su mal, el poder del alma sobre el cuerpo necesita ser puesto en movimiento por una voluntad extraña, porque fuera sobrado exigir el que obrase por un

impulso personal.—Y sin embargo, ¿quién conocerá mejor que uno mismo la enfermedad que padece, el tratamiento que demanda, la dósis y la oportunidad del remedio? Es esencial, por consiguiente, el recogernos dentro de nosotros mismos, y examinar lo que sea posible hacer segun los casos.

## CXIV

Hay en general dos modos de considerar la vida : ó bien, poniendo uno su individualidad frente á frente del mundo, procura mantenerla libre é independiente, y sostiene una lucha que desenvuelve el carácter (que es el *método subjetivo* ó moral de Kant);—ó bien, abandonándose, por voluntad, á la corriente del mundo, acomodándose á los tiempos y á las cosas, se percibe uno como objeto, y se trata á sí mismo como á una parte del todo (que es el *método objetivo* ó poético de Goethe). Estas dos sendas llevan á un mismo término; la eleccion depende de la diferencia de los caractéres personales.

## CXV

Cada hombre tiene trazado delante de sí un camino que lleva hácia el término comun. Acostumbrado yo á considerar las cosas por su lado moral, he dado á mis estudios de Higiene una tendencia mas moral de la que al parecer comportaba su índole. Al lector toca ahora sacar de estas reflexiones lo que mas le convenga, y lo que mejor adecuado halle á su naturaleza, carácter y temperamento.

FIN.

# INDICE.

10

CARTILLA
AGRARIA

HIGIENE

SORDOMUDO