

II

Espontaneidad en el entendimiento

Si porque te falta instrucción, ó te han viciado al dártela, ó porque tú mismo, por desidia de pensar por tí, te has declarado libre-cambista de ideas, y no hay, en consecuencia, sandez que no se cuele y discurra por tu cabeza como Pedro por su casa, ó como muchos géneros por la Península, sin dar con un mal carabinero que lleve el fardo á la casilla de tu buen juicio, y luego, en fuerza de llenarte la cabeza de *mehandichos*, cometes contra tu salud tal atentado, que más tarde no hallas médico que te cure, á fuerza de no quedar charlatán, ni curandero, ni saludador, ni sonámbulo que no haya hecho sobre tí sus funestas habilidades.... ¿qué has hecho en este caso, ¡oh mísero! qué has hecho más que dar tus convicciones á hilvanar fuera de casa, ni más ni menos que se encargan las camisas al camisero y los vestidos á la modista, para evitarse engorros? ¿qué has hecho, en fin, más que encargar á otros que discurran por tí?

Y nada decimos de los daños y perjuicios de este fatal procedimiento, si por desgracia (léase epidemia) eres hombre de partido. Entonces, y poniendo por caso, v. gr., que tú eres *constitucional*, si lees en el *Diario de Barcelona* que tres y dos son cinco, exclamas reventando de coraje: «¡Vil impostura!», mientras que si la *Crónica de Cataluña* le replica que tres y dos son siete, de pronto todas las iras de tu espíritu calman, serénase tu frente, el aroma de la más pura satisfacción aplaca tus políticos espasmos, y reclinándote muellemente sobre tu butaca, exclamas: «¡Oh, sí, esta es la verdad del porvenir; esta la última fórmula del progreso; esta la esperanza del gran partido..... en las próximas elecciones!»

Rematadísimo cretín deberías de ser, y no discreto cual eres, si para hacerte cargo de lo que estropea el humano cerebro la vida de partido, necesitáres de un largo párrafo. Además de que nosotros sólo pretendemos enseñarte en aquel especial sentido que permitió á Platón decir: «*Aprender es recordar*». Si, despertar tu buen juicio, dar una voz de alerta á tus sanas ideas, quizás entumecidas al continuo *tun-tun-tun* del tren que arrastra á la humanidad por esos mundos, he aquí nuestro objeto. Contentos, por lo tanto, quedaremos con haberte, no enseñado, sino hecho parar mientes en que el que envicia por malos hábitos su cerebro en un orden general de ideas, como lo es la política, es imposible que lo mantenga bien gobernado para un orden tan especial como es el del gobierno de la propia existen-

cia y que tan exquisita sensatez reclama; y así, para dar punto final, acordemos, si te parece, que en orden al entendimiento pocos son los que piensan por sí, los que lucen ESPONTANEIDAD DE PENSAMIENTO (con todo y vivir bajo un siglo liberal, antiautoritario y varias otras cosas á cual más nominales); y en punto á la práctica, quedemos en que este vicio de dar las cosas á pensar, como se dan las camisas á coser, es una fuente inagotable de torpezas que, debilitando al fuerte, nunca conducirán al débil al recobro del caudal de vitalidad perdido.

III

Espontaneidad en la voluntad

Disparate de á folio sería, á no dudarle, el título de esta tercera parte si no fuese tan grande el número de humanos que llama voluntad al deseo. Queremos decir con ello que, para que muchos lectores suban al piso principal de nuestra intención, hemos de bajar nosotros á buscarles al portal de la calle de sus inveterados errores.

¡Espontaneidad en la voluntad! ¡pues ahí es nada lo que exigimos á los mortales que aún no han muerto, á Dios gracias! Nada menos les reclamamos que voluntad de veras, voluntad sin sofisticación; *vi sol*, como diría un conocido cosechero.

Y esa voluntad rectificada, pura, *absoluta*, según el lenguaje químico, ¿dónde hallarla? Desgraciadamente la cabeza de los hombres se parece al puchero catalán, en que, para estar en su punto, necesita tener algo de carnero. Como uno se encargue del esquilón ya está salvada la patria, todos siguen, aunque de mala gana, y gracias, porque al fin y al cabo en esta mala gana muestran lo poco que de hombre les queda. Así se está en el extremo de que en algunos países los Gobiernos hasta se han visto obligados, por tal de tener oposición legal, á acudir á los comicios electorales á votársela ellos mismos. No recordamos á punto fijo donde lo hemos leído, pero sí donde lo hemos visto.

Los estragos que en los intereses vitales causa esta flaqueza, por no decir ausencia de voluntad propia, son incalculables para quien no ejerce nuestra ruda é inquisidora profesión; empero, á poco de reflexionar, podrá toda persona, como tú, ilustrada, entreverlos y lamentarlos con nosotros. Los más de entre los infantes que mueren de Enero á Enero mátanlos sus propias madres por flaqueza de voluntad; los más de entre los jóvenes que sucumben de consunción temprana, los más mueren suicidados por flaqueza de voluntad; los más

de entre los viejos que, convertidos en héroes de ridículo drama, se precipitan tan á la vista del mundo, que hasta el más torpe las echa de zaragozano de su fin, fenecen por flaqueza de voluntad propia, y no pocos hombres provecetos y sesudos en la cúspide de la vida, aunque no del real vivir, padecen por flaqueza de voluntad mil achaques que ellos creen debidos á un exceso de energía.

Tal es el hombre de hoy; así anda el mundo.

Así van, sobre todo, la salud y la vida.

En resumen, y hablando más serios y graves que un contrabajo; en cuanto á tí, lector asiduo—la verdad,—nunca te creímos tan irreflexivo que fueras á reírte de nuestro aforismo: GUÁRDATE DE ENCOMENDAR Á OTRO QUE VIVA POR TÍ, ni de tan remiso carácter que tuvieras por qué sonrojarte del abandono de tu propia energía en funciones de ESPONTANEIDAD, pues en el mero hecho de aplicarte á leer estas pastorales laicas, ya dejás acreditado que, si no eres precisamente de los más listos, no perteneces por cierto á la multitud de los espeados, ya que todavía sabes donde te aprieta el zapato, ó mejor, por donde oprime á tu alma tu almario, y así, no dudes que en el solo hecho de dispensarnos el honor de tu asidua lectura te juzgamos aún digno de redención, séanse los que se fueren tus culpas y tus quebrantos.

Por hoy, pues, harto habrás hecho, si como fin y remate y postre y quinta esencia del contenido de este artículo, te llevas transportado en la mente, más limpio y recortado que estampa impresa por la calcomanía, este tan antiguo cuanto sencillísimo proverbio: «Á LO TUYO, TÚ.»

Segunda forma: caridad

Si nuestro artículo sobre la ESPONTANEIDAD, como forma de la energía y fuente de vida y medro, hizo mella, caro lector, en tu ánimo, sírvete prestarnos hoy de lleno tu interés; pues siendo el tema de la mayor trascendencia, sentiríamos que este artículo resultara sermón perdido.

Trátase del

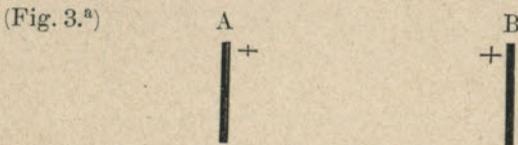
Valor higiénico de la caridad

tema no tratado por los escritores del ramo, pero muy de tratar, por cierto, y cuyo objeto final es hacer más tratables á los hombres.

No esperes que vayamos á desenvolver un capítulo de *Higiene del alma*: nuestra misión, como diría un cesante en un club electoral, es la higiene del hombre con todos sus menesteres para estar en el mundo. Y tan lejos andamos del intento de echarte un sermón, que

En el caso 2.º, ó de la absoluta INDIFERENCIA, se realiza entonces la situación del absoluto egoísmo; y, aunque este caso no puede ocurrir más que en el estado completamente salvaje, es decir, en aquel estado en que cada hombre dispone de una comarca entera para dar satisfacción á sus necesidades (puesto que en cuanto se suponga á dos hombres en relación de indiferencia, ya el consiguiente egoísmo se combinará con la envidia), nada perderemos con examinar el resultado de esta relación en que ellos están, más que por sí mismos, por obra de nuestra mente.

En este caso, si A obtiene un bien podrá exclamar «buen provecho me haga», y si lo alcanza B, dueño será de repetir para sí lo mismo. Entonces su relación gráfica será ésta:



ó sea en términos algebraicos:

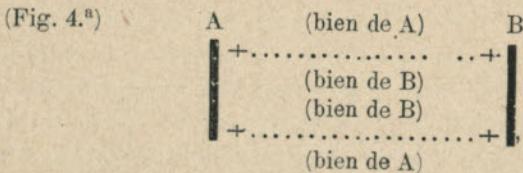
$$(A = 1 + B = 1) = 2 \text{ para la creación; pero insumables socialmente.}$$

Nótese, para enseñanza social, que mientras en la vida salvaje *dos bienes son dos bienes*, en la vida social, bajo el influjo de la envidia entre los hombres, *dos bienes se vuelven CERO*. ¡Triste consecuencia, que no por ser triste deja de ser matemática!

En el 3.^{er} caso, ó de la relación de AMOR, el resultado es el siguiente:

Si el individuo A obtiene un bien, se alegran A y B, y si es B quien lo obtiene, disfrutan B y A; de suerte que, á cada golpe de troquel de la buena suerte, se acuñan dos venturas.

Resultado gráfico:



ó sea, en términos algebraicos:

$$A + B = 4,$$

ó en términos aritméticos:

$$2 \text{ bienes} + 2 \text{ bienes} = 4 \text{ bienes.}$$

Resumen de las tres ecuaciones:

- 1.^a El finiquito de la envidia entre dos hombres = *cero bien*.
- 2.^a La suma de dos indiferencias equivaldría á 2 *bienes*, si las indiferencias fuesen humanamente sumables.
- 3.^a El saldo del recíproco *amor* arroja 4 bienes.

?

0, 2, 4; he aquí la progresión.

Resultado para tí, lector querido (pues no creas que en estas lucubraciones matemáticas se nos fué al cielo el santo de tu provecho): que ya que no esté en tu mano gobernar al prójimo, y harto tienes con gobernarte á ti, como la virtud de la caridad te asista, ama de corazón á tus envidiosos; hazlo y sacarás tu provecho, aunque ellos de corazón te odien; pues como gozarás por tu bien y gozarás por el suyo, y les compadecerás por su daño y hasta por su mala voluntad, no podrás menos de obtener lo que, según la ley de Dios, te toca, que es el cociente de $\frac{4}{2}$, ó sean 2; ó en otros términos, lo que así como así vendría á corresponderte si el otro, en vez de ser envidioso, fuere caritativo como tú; por manera que en este desigual pie de relaciones quien pierde es él, y con su pan se lo coma.

—Bien; pero siendo todo esto muy cierto—dirás tú,—¿qué tiene que ver la energía con la caridad, y por dónde ha de ser ésta una fórmula de aquélla?

—¡Vaya si tiene que ver! Y ahora mismo vas á convencerte de ello.

Aplicación de la teoría

Volvamos á la ESPONTANEIDAD, cabo suelto del hilo de estos artículos y punto práctico de partida de la CARIDAD, considerada como manifestación de energía.

Vivir por tí, desarrollarte hasta la plenitud de tu naturaleza, quiere decir, ilustrado lector, llenar en el mundo toda la plaza que te estaba reservada. La empresa de ocupar completamente un puesto ó espacio ofrece siempre, cualquiera que éste sea, análogas dificultades. Imagínate acomodado en compañía de seis mortales más en un omnibus de ocho asientos y que en el punto mismo de echar á andar y á la voz de «¡venga usted; todavía queda puesto para uno!», dada por el conductor, habéis visto llegarse una quintañona de mercado, alta, fornida, de vasto pecho é inmenso barrigón, cargado el siniestro brazo con un cesto, de cuya tapa salen rabiando una coliflor y por entre unas bayonetas de apio una cabeza de merluza, que en tu

terror se te antoja tiburón hambriento, mientras con la diestra retiene como puede una gallina que se quedó para tía en el mercado y unos metros de mezclilla de seda y lana, destinada á convertirse en sayas para la fiesta del pueblo. ¿Tú sabes en aquella situación cuánto horror, cuánta antipatía sentiste y dieron muestras de sentir contigo los demás pasajeros al ver que toda aquella esplendidez de desarrollo con sus accesorios había de quedar perfectamente ajustada en un hueco, en un sitio que no lo era ya más que en teoría, merced á vuestro espíritu invasor? ¿Te avergonzarás de confesar que en aquel momento, á la vista de aquel soberbio desarrollo, no has vacilado en pedir á la Providencia, por más sereno que estuviese el cielo, un rayo sobre la cabeza de aquella buena mujer? Pues bien: ahora haz tú de quintañona. Cuanto más tu espontaneidad te granjee un desarrollo personal espléndido, tanto más habrás de causar á las gentes de tu tiempo, á los compañeros de viaje en el estrecho ómnibus de la vida, el propio efecto que á tí te causó la sobrevenida pasajera: lo que es de esto no escapas. Si tu espontaneidad es grande, grande será en proporción tu importancia: tu nombre será la estatura de la labriega, tu felicidad su barriga, tus medros y distinciones serán su coliflor, su apio, su merluza, su gallina y su corte de vestido. Y no bastará que protestes que tu desenvolvimiento es legítimo, que tú no tratas de invadir el puesto de nadie, ya que en el mundo *hay aún más puestos que pasajeros*: en balde todo: todo absolutamente en balde. De luengos siglos es moda entre las almas flacas, que son las más, llevar enaguas ridículamente almidonadas para afectar carnes, y tanto se sienten de que en tu legítimo desarrollo les machuques el almidón, como si les magullaras directamente las magras perdidas en aquella armazón de viento. Te envidian los enfermizos si estás sano, los tristes si estás de humor, los tontos si tienes chispa, los chispones si eres romo, y por tal de lograr que se agüe el éxito de todos tus propósitos, se sienten dispuestos á darse en cuerpo y alma al dios Neptuno, sin que les contenga el temor de ahogarse ellos y todo en ese diluvio de envidia.

Lo que los hombres padecen en tan condenado afán del mal ajeno basta ya á revelarlo la fealdad que se apodera de aquellos que lo padecen en supremo grado; aun de los más hermosos de nacimiento: tan cierto es aquel dicho proverbial de las madres «de que los niños que son malos se vuelven feos» y la no menos elocuente sinonimia entre *feo* y *malo*, usual en su instintivo lenguaje.

Meritoria empresa es, por cierto, la de curar al prójimo de ese torpe vicio de atentar á tu bien, granjeándose daño por toda corre-

duría; mas esta catequística no atañe á legos como nosotros, sino á los moralistas y confesores. Nosotros, atenidos á la trascendencia higiénica de la caridad, sólo en lo que á ella se refiere nos explicamos.

Así, pues, concretándonos á nuestros fines, no podemos menos que permitirnos dirigirte los siguientes consejos.

CONSEJO 1.º Resuelto á dar á tu ESPONTANEIDAD, en tanto que expresión y fomento de tu ENERGÍA VITAL, todo el desarrollo posible, procura atenerte á tu grado legítimo, no fuese que por huir del riesgo de *encargar á otro que viva por ti* cayeras en el delito de *pretender vivir á expensas de otros*.

CONSEJO 2.º Puesto ya enérgicamente en pie de ESPONTANEIDAD, cuando lleguen á tí los indicios ó los efectos de la ajena envidia, no te irrites, porque entonces seriais dos los enfermos; tampoco los desprecies, porque aunque fueras emperador, no hay para qué presumas ser tan gran cosa que te autorice á decretar que *otro no es nadie*; otro es otro, y valga lo que valiere, siempre algo vale. Lo que en este caso debes hacer y te dará positivo gusto es compadecerte cordialmente de quien te profesa malquerencia; porque ese no es más ni menos que un infeliz que sufre. *

Llegar de todas veras á este punto de perfección no es obra de naturaleza, sino de educación esmeradísima y resultado de una serie de esfuerzos nobles y generosos; pero en cambio de lo muy difícil que es alcanzar ese grado de ENERGÍA MORAL, ella adorna á quien la posee con tan inefable belleza como no se presentó igual en los juegos famosos de la antigua Olimpia.

La gimnástica del cordial amor á quien trama nuestro daño es sin disputa el más rudo de todos los desarrollos, y si no, dínos tú mismo, si es que tienes esta virtud de refrenar el corcel de tu soberbia: ¿no es cierto que cada vez que á tus orejas suena el silbar del envidioso te advierte con un cierto estremecimiento que te obliga á afianzarte en tus estribos? Pues si esto es cierto, ¿á qué poner en tela de juicio si había ó no razón para tratar de la CARIDAD como una de las más legítimas manifestaciones de la ENERGÍA?

CONSEJO 3.º Si quieres mantenerte bueno, justo, alegre, retozón, joven y sano procura á todo trance no ser envidioso de nadie; ó, en otros términos, no andar necesitado de caridad. Émulo hasta del sol, puedes serlo sin detrimento de tu vital energía, porque la emulación no es más que una de las mil variantes de ésta; pero envidioso ni de un pulgón lo seas. La envidia es una sangría de afanes que afloja el alma de más temple; la envidia es un potro infernal de reprimidos

dolores que no consienten más movimiento de desahogo que el crimen; la envidia es una gota de vinagre que avería y descompone los sentimientos más generosos y añejos; la envidia es un frío que, retirando del cutis la sangre, aglomerála en las entrañas y da un mal vivir; la envidia ni se ríe nunca sino por artificio, ni nunca duerme sino por la fuerza del cansancio, ni goza fuera de sí, ni metida en sí misma, y, en fin, la envidia no ama: no pretendas saber más.

Médicamente hablando, basta considerar tres cosas: 1.^a, que la envidia es una pasión esencialmente concentrativa; 2.^a, que el hábito concentrativo es el más grande enemigo de la salud; y 3.^a, que en nuestro cuerpo, lo propio que en el universo mundo, ninguna causa se aniquila, y por lo tanto, que á *cuantos* golpes ó movimientos de envidia experimenta un hombre, corresponden *tantas* unidades de causa de enfermedad; basta, repetimos, médicamente hablando, considerar estas tres verdades indiscutibles para persuadirse á que con ser ya el simple egoísmo la privación de un gran elemento de energía como es la CARIDAD, es además la envidia una positiva causa de desgaste de esa energía, y en consecuencia, de la salud y la longevidad que todos apetecemos.

Así, pues, animoso lector, creemos que convendrás en las siguientes conclusiones á que es reductible toda la substancia de este undécimo artículo:

1.^a Que la espontaneidad y la caridad deben estar en razón directa y que, por lo mismo, no nos era lícito hablar de la primera sin consagrar otro tanto de interés á la segunda.

2.^a Que al decir «contra envidia caridad», mostró el autor del Catecismo saber más Medicina que Hipócrates.

3.^a Que las relaciones sociales no andarán afinadas hasta tanto que, gracias á la caridad, sea reconocida en el orden moral, como lo es en el aritmético, por virtud de las leyes eternas, esta sencillísima poquedad:

$$2 + 2 = 4$$

Con esta ocasión nos repetimos tuyos afectísimos y te ofrecemos para el próximo número tratar del VALOR.

Entre tanto, come bien y repasa el florete..... por si acaso.

Tercera forma: valor

I

Una de las manifestaciones más legítimas y fehacientes de la vital energía es, sin disputa, el valor.

Pero ¿y qué es el valor? ¿Por ventura es tan llana cosa definirlo? Decía el General Prim (Q. E. P. D.), y cuya autoridad en materia de bravura creemos irrecusable: «Quien se obstine en negar que al oír los primeros tiritos con que se anuncia un encuentro inesperado, no le dan á uno ganas de marcharse á su casa, no es bastante sincero.» De la autenticidad del dicho te respondemos, querido lector, y de la verdad que encierra no es lícito dudar, por poco que se medite.

El hombre que de improviso ve amenazada su vida, no puede, por bravo que sea, sentirse instantáneamente dispuesto á despedirse de todo cuanto ama, ni á renunciar á todo cuanto espera. Si es de natural valeroso, bastarále, sí, un breve espacio para que su espíritu, elevado á fuer de enérgico, rompiendo en masa todos los lazos que á la tierra le unen, acepte, por motivos superiores á éstos, la nueva situación en que su mala estrella le pone; mas, de repente, imposible.

Todo puede esperarse de un hombre bravo; arrojo, resolución, heroísmo,..... todo menos que, á la súbita aparición de una causa de muerte, su rostro no se transmude, poniéndose de repente pálido y contraído. Ese transmudamiento es la expresión exacta de «aquellas ciertas ganas de marcharse á casa» á que nuestro denodado Prim se refería en su ingenua confesión de la humana flaqueza.

En tales casos, ora se trate de un valiente, ora de un cobarde, lo que es al cuerpo siempre se le ocurre decirle al alma lo mismo: «Chica, echemos á correr.» Sólo el alma puede tener vario dictamen; así, si es la de un cobarde, responde: «Pues chico, yo también;» si la de un valiente, replica: «¡Quieto, y aguanta!» He aquí por qué el sentimiento del peligro tiene, en los dos casos, rasgos comunes y rasgos opuestos. Ambos á dos, así el cobarde como el valiente, ofrecen en la palidez y contracción de su rostro la expresión del cuerpo que se asusta; que «quiere marcharse á su casa;» pero obsérvese que mientras los ojos del cobarde se revuelven en busca de escape, los del valiente se hincan como arpones en el alma del contrario, y así, una vez más, los ojos muestran, con todo y ser corpóreos, que á semejanza de la tierna *Aida*, saben abandonar su propio interés para seguir la suerte de su dueño.

Verdaderamente del valor se podría escribir un grueso tomo, sin el menor esfuerzo ni rebuscada preparación, con sólo lo que diere de sí el tesoro de observación y experiencia que cada cual posee, y como quiera que es muy poco lo que una Revista consiente explicar la materia de cada tema, debemos atenernos, caro lector, á escoger y condensar aquello que más directamente atañe al fin higiénico del cultivo de la propia ENERGÍA.

Si, pues, tratamos de deducir de lo expuesto una definición, verdadera como ella sola, diremos que el valor no es más que la EXPRESIÓN RACIONAL DEL INSTINTO CONSERVADOR.

ANALICEMOS. En primer lugar, el miedo es *una* de las dos formas del instinto de conservación, no la *única*. Desde el momento que tú, ante un peligro superable (séase de la indole que se fuere), tienes dos soluciones á escoger: una vencer el peligro, otra huir de él; claro es que, en el fondo, así el valor como la cobardía obedecen á la ley de la propia conservación. Si la huida ofrece sus pros y sus contras, ofrécelos asimismo por su parte el acometimiento: es así que el valor es ensalzado y el miedo puesto en ridículo, ¿en qué consiste, pues, la diferencia? ¿En qué? En que si el miedo es la voz del cuerpo, el valor es la voz del alma: en que si el miedo cede á motivos físicos de conservación inmediata, el valor obedece á motivos morales de conservación trascendental: en que si el miedo, como sentimiento estrecho y ruín es torpe, el valor, como sentimiento superior y noble, es avasallador, heroico, discreto.

En segundo lugar, nótese que *el verdadero valor sólo reside en el hombre*. Los brutos son cobardes por punto general, y si en momentos dados desafían el peligro, es sólo á impulso de un arrebató de irritación cerebral que los lanza al enemigo, de la misma manera que en momentos de desesperación se defiende un hombre, de natural cobarde, cuando se considera muy próximo á su completa perdición. De la bravura accidental del cobarde es utilísimo hacer profundo estudio, porque en ella se encierra el enigma del pretendido valor de los brutos y del falso valor de muchos hombres mal tenidos por esforzados de espíritu. Ya dice el proverbio catalán, *qui perd lo seu perd lo seny*, quien pierde lo suyo pierde el juicio, aludiendo á los estragos que se pueden temer de un hombre pacífico y apocado, cuando ve que se le arrebató inicuamente su propiedad; pero mediante *perder el juicio*, es decir, mediante ponerse en la condición del irracional para poder adquirir el necesario arrojo. Obsérvese de otra parte el caso más legítimo, menos egoísta del arrojo en los brutos; estúdiense el macho celoso de su hembra, la hembra celosa de su cría, y se verá que, momentos antes de dar la menor muestra de su pretendido valor, se les están ya inyectando fuertemente las conjuntivas; signo inequívoco, en este caso, de extrema irritación cerebral. Por manera que, si el hombre cobarde para hacerse valiente ha de perder antes la razón, el bruto antes de echarlas de héroe ha de perder el poquito de poca substancia que la naturaleza le ha concedido para sus fines útiles, y que por castizo nombre se ha llamado instinto. Pero es la

regla que tanto el hombre apocado como el más tupido irracional, al salir de aquel paso extremo, vuelven otra vez al estado de natural cobardía que les permite conllevar todo este conjunto de iniquidades llamado vulgarmente domesticación.

Este falso valor, efecto de arrebató cerebral, que constituye ordinariamente entre los hombres el valor de las masas, y hasta en los ejércitos, el arrojo de las mayorías, á impulso del positivo valor de las planas mayores y de algunos soldados valientes de natural y aguerridos, y que constituye el análogo del arrojo de los brutos, conviene no confundirlo con el valor racional, esencialmente humano, con el valor frío, sereno, inteligente é ilustrado de los Alejandro, los Bonaparte, los Julio César, los Aníbal, los mártires de la fe y los héroes ignorados del deber que, en número incontable, dejan secreta y modestamente archivados los anales de su vida, bien en el seno de la amistad, bien en el corazón de sus hijos.

El valor racional nace ante todo del sentimiento de lo bueno y de lo justo. El primer deber de un valiente es ceder ante la razón. El valor racional exploya é impone exteriormente este sentimiento de justicia por virtud de la energía orgánica, de suerte que si el deber impone el tema, la energía orgánica le ofrece los medios de desenvolverlo y aplicarlo á sí mismo y á los demás. Y no se crea que al decir energía orgánica aludimos á los puños armados ó sin armar, sino al vigor cerebral, sin el cual ni el derecho ni el deber son intensamente sentidos, ni los puños valen para gran cosa más que para la carga y descarga de bultos.

El valor racional apoya, finalmente, en un sentimiento estético que auxilia en gran manera á la consecución de sus fines. Que somos mortales bien lo sabemos todos los nacidos, por más que los cobardes suelen portarse cual si echando á correr por todo pudiesen lograr la inmortalidad. Si somos mortales, la vida es cero tiempo comparada con lo eterno. Si tanto vale, pues, morir un día que otro y solo un terreno motivo, el poderosísimo placer de la existencia, refrena en nosotros el desprecio de la muerte, de modo que al frente del peligro debamos conciliar en lo posible el sentimiento de conservación moral que nos dice «¡resiste!» y el instinto de conservación que nos grita «¡huye!» ¿Qué más plausible regla podemos adoptar que la de acabar la vida de un modo artístico, bello, que deje de nosotros impreso en el corazón de nuestros deudos un rastro simpático? ¿Qué te parecería de tí y del fin de fiesta de tu vida, si echando á correr hoy deshonrosa y desatinadamente en altas horas de la noche, dejando en solitaria calle á un compañero en manos de unos la-

drones que os salieron al paso, vinieras á morir mañana en otro callejón, hecho un adfesio, entre la rueda de un carro y una esquina, con las tripas de fuera como caballo de toros, y asistido por un municipal y un tropel de curiosos, que ni siquiera te han de agradecer el sabroso pasto que á su curiosidad ofreces?

No dudamos, querido lector, que no encuentras proporción entre un día más de vida y la diferencia de muerte.

He aquí el concepto que del humano valor tenemos formado; pero ¿y la relación natural de este concepto con los fines de la Higiene? ¿Cuándo nos la vas á explicar?—En el próximo artículo.

II

Decíamos, pues, caro lector, en el antecedente artículo, que el valor es la expresión racional del instinto de conservación; que el valor es, por lo mismo, una cualidad esencialmente humana, y que el valor verdadero, muy distinto del arrojo, la fiereza, la cólera, la desesperación y el desapoderamiento (fenómenos derivados todos de irritación cerebral y ocasionados al desprestigio, á la perdición y al crimen), es sereno, justo, discreto, noble é irreductible.

Obvio debe de serte, en consecuencia, que el valor constituye uno de los signos más fehacientes de energía, así como el miedo lo es indefectible de laxitud.

No vayas ahora á creer, sin embargo, que el valor se puede medir al peso ó valuar por medio del dinamómetro. El valor no nace de las carnes, ni de los huesos; puede darse un atleta más cobarde que un ratón, sin que ni su macizo y desenvuelto cuerpo, ni la enormidad de su fuerza sean, á sus propios ojos, suficiente garantía para plantar cara á otro individuo que, quizás flacucho y sin apariencias, tendrá energía bastante para imponerle la razón.

Y si no, ¿á dónde iríamos á parar si el valor naciese de las carnes y de la fuerza bruta? ¿Cuántos siglos ha que los caballos se pasearían en coches tirados por troncos de personas domesticadas?

El valor (nótalo bien, lector, nótalo bien, porque esto hace referencia á la GRAN CHIFLADURA DEL SIGLO XIX), el valor es energía vital, por cuanto es la expresión de la entereza del carácter, siendo el carácter el resultado mixto de una buena educación y un sano y fuerte cerebro. Sin la educación no hay virtud posible, pero sin energía anatómica cerebral ninguna virtud puede humanamente hacerse efectiva. La verdad real ofrece este doble aspecto; cada aspecto cuenta con un sistema filosófico que lo acepta y difunde como una total verdad; por esto verás que los partidos siempre disputan, nunca se

entienden y jamás llegarán á un resultado práctico; puesto que la verdad íntegra es doble, como lo acabamos de consignar, y doble la consecuencia higiénica que de ella se deduce.

Donde entre las gentes el reblandecimiento cerebral, en todas sus variedades patogénicas, se ha puesto en moda, como en nuestra Europa meridional, no hay que prometerse que el valor racional abunde, ni que tengan los padres aquel sentido enérgico que les es indispensable para proponerse la misma energía como objetivo de la educación de sus hijos. Así el miedo, la flojedad de espíritu, es tan general entre nosotros, que, mejor que siglo de las luces, debiera el nuestro apellidarse siglo de los espasmos.

Es, pues, el vigor cerebral lo que prácticamente decide del valor, lo propio que de muchas otras manifestaciones morales del carácter, y en este punto, á fin de que puedas convencerte de ello por un modo práctico, vamos á armar aquí mismo una lección de *Anatomía en campaña*, sirviéndonos de cadáver demostrativo cualquiera cosa, cualquiera trasto casero: un paraguas.

Si esto te da risa, tanto mejor para tí, lo que hace reír no se olvida luego tan fácilmente.

Hallas en un paraguas un *eje* ó bastón y las *ballenas* de montura de la tela:—he aquí tu esqueleto.

Hallas asimismo en un paraguas la dicha *tela*:—he aquí tus carnes y demás partes blandas.

Hallas también en un paraguas las *varillas metálicas*, que desde el eje ó mango ponen tirantes la tela y las ballenas:—he aquí tus nervios que, radiando á todas partes, difunden el vigor por toda tu maquinaria.

Hallas, además, en un paraguas la *argollita corredera* que da articulación y unidad mecánica á las varillas:—he aquí tu alma.

Hallas, por fin, en un paraguas el *resorte*, sobre el cual la susodicha argollita corredera se hace fuerte, cuando conviene que el instrumento se mantenga abierto para dar su popa á la lluvia:—he aquí tu cerebro, he aquí el muelle retentivo de tu alma, apoyo de tu voluntad, puntal y resorte de tu valor y de todas tus buenas partes, como diría el hidalgo manchego.

Ante todo, observa que la tirantez, ó, como si dijéramos, el valor personal de un paraguas, es del todo independiente de la especie de material que lo compone, y allá se nos da que su tela sea de algodón, tafetán, fay ó salgado, como no sea por el decir de las gentes, con tal que el resorte (cerebro) sea firme, y sus relaciones con la argolla (alma) estén en adecuada armonía.

Ahora bien: el sujeto valiente es aquel que, teniendo bien apoyada su alma contra el resorte, por estar éste en debida forma y él y aquélla en debida relación, ofrece tan rígido y tenso el tafetán de su persona, que al menor capirotazo, lejos de ceder, suena como un tambor y opone resistencia; mientras que el sujeto cobarde es aquel que, por desgaste ó mala colocación del resorte, se afloja á la menor presión, y hasta se cierra por sí solo á la sola idea de que pueden darle un golpe. Y es curioso observar cómo los cobardes cuyo espíritu ha sido bien educado, luchan en sus adentros con su propio temor, doliéndose y avergonzándose de sentirlo; vergüenza y duelo que les honra, en verdad, y que las almas ineducadas ó envilecidas no sienten en modo alguno. Y por si alguna duda te asaltare aún acerca de lo que sentado queda, añadiremos que en la práctica médica la exageración crónica del carácter meticoloso es un indicio de desorganización cerebral.

De ahí también que á los cobardes se les ha de llevar como se lleva en caso de necesidad un paraguas desgobernado; con la mano siempre en alto, haciendo las veces del descompuesto *resorte*; pues no se recaba de ellos la menor valentía como no sea alentándoles de continuo con «¡vaya!» y «¡ánimo!» y «¡no sea usted así!» y «¿qué va á decir el mundo?» y «pecho al agua» y «¡de cobardes nada se ha escrito!»..... aflojándoseles el tafetán luego al punto que cesan estos puntales de heroísmo.

De esta infantil lección de anatomía, que á vuelta de su simplicidad te ofrece la garantía de no exponerte á juicios erróneos ni á infección cadavérica, y la ganga de que no te obliga á lavarte las manos, no acabarás hoy de sacar provechosas consecuencias, sino que á cada paso de tu vida y de la ajena se te representará como un *memento* redentor, para inspirarte en el mejor gobierno de ti mismo.

Por lo demás, reflexiona que el valor y el miedo son unas formas, unas actitudes, unas cualidades que, no sólo han de habérselas con los enemigos reales de nuestra conservación, sino también con los imaginarios, así como no sólo con los asesinos, las fieras y los rayos y terremotos, sino también con las pinzas del cirujano, los dolores de tripas, los exámenes de fin de curso, la frialdad del aire ó el amargor de un remedio, etc., etc., etc., y de la misma suerte que lo duro es duro y lo blando blando para todo cuanto con ello se relaciona, así el valiente es valiente y cobarde el cobarde para todo cuanto constituye lucha, choque, antagonismo entre cualquiera cosa y nuestro vivo ser.

El cobarde teme al hombre por su influjo, al bruto por sus defensas, al bicho por su ponzoña, al fusil por si descarga, á las nubes por si llueve, al mal porque á veces mata, al remedio por si duele, al mundo porque critica, á la mujer por si miente, y á su propio magin teme porque le dibuja cosas y espantajos que, aunque no existen, sólo pensados dan miedo. De suerte que no hay en el mundo situación moralmente más afflictiva y fisiológicamente menos salu-dable que la del cobarde en este valle, que ni de lágrimas llega á ser para él, pues no llora de miedo de que en sus barbas se le ría la gente, sino valle de aprensiones, recelos, sustos y temblores. Lo que se mata un vivo por temor de morir sólo lo sabe el médico, en virtud del incesante estudio que de los estragos de la poquedad de espíritu debe hacer de continuo, sobre todo cuando se trata de la adopción de remedios heróicos. Un valiente se salva diciendo: «Si hay que cortar-me esa pierna, cortarla.» Un cobarde se mata diciendo: «Antes que consienta en dejarme pinchar con un bisturí, prefiero morirme». Y el menguado, llevando hasta el heroísmo su cobardía, por no dejarse practicar una dilatación preventiva é insignificante en los principios del mal, se muere al pie de la letra.

Lector, ya lo ves; antes la peste negra se posesione de tu hogar que el miedo. La prudencia, la previsión, son las dos alas del Angel de la Guarda, las dos esferas macizas del regulador de nuestro valor; jamás del miedo oses decir que *guarda la viña*, ni que tenga virtud de guardar cosa alguna; el miedo es la propia negación, y si se pudiese ver el número de víctimas que en todo tiempo y lugar, y en mil y mil formas causa, no nos desmoralizaríamos, como en mal hora lo hacemos, tomando ejemplo de los pocos cobardes que por chiripa salvaron su pellejo echando á correr por delante del peligro. También los valientes corren cuando conviene; pero el correr del valiente es otro correr: es el correr de la discreta estrategia, no el de la tribulación sin forma racional ni honrosa.

Y si no, di tú mismo si te atreverás á poner en parangón la sabia y heroica retirada de un gran capitán con su ejército, y la descom-puesta huida de un gentío de ciudad porque á un pillete le plugo quemar unas carretillas.

Claro que no.

Así, pues, si eres de natural valeroso, por tu salud te rogamos que en este natural perseveres.

Si eres cobarde, enfádate contigo y aunque sea con nosotros; haz cualquier tarambanada, menos dejar de corregirte.

Si eres un término medio, como si dijéramos un *cobarde* de ideas

avanzadas ó *valiente* conservador, procura con tu parte de valor reirte de tu parte de miedo.

Y, en fin, seas lo que te fueres, no admitas en tu amistad y compañía gente medrosa y arrugada de espíritu; las virtudes, como los vicios, se cultivan por influencia del ejemplo y del trato, más aún que por reflexión y estudio, y en esto, como en tantas otras cosas, es gran verdad aquello de «dime con quien andas y diréte quién eres.»

Cuarta forma: actividad

¿Sabes, querido lector, por qué razón los carniceros, los dueños de figones y varios otros industriales de análoga estofa se hacen ricos en pocos años? ¿Piensas acaso que es porque sisan los unos ó dan gato por liebre los otros? Pues no lo creas. En este supuesto todo el mundo se haría rico, porque ¿quién no sisa al consumidor lo que puede y lo que no puede, ó no le da gato por vaca y aunque fuese por elefante, si le dejaran hacer? Si esos industriales prosperan rápidamente es *porque todos los días giran todo su capital*. De dónde es lícito deducir que el movimiento es causa de prosperidad y riqueza; lo cual, traducido al lenguaje fisiológico, significa que la actividad es fuente de energía, ya que la energía es al cuerpo lo que la riqueza al bolsillo: potencia. Fijate, si no, en el valor de los vocablos *potente* y *potentado*, significativos de vigor el primero y de caudal el segundo.

La actividad individual no es más que el movimiento espontáneo, la exteriorización de la voluntad, y cada vez que tiene lugar produce *algo*, resultando de la suma de esos *algos* el capital de la propia energía.

Definimos de esta manera la *actividad* porque sólo así puede obtenerse de su estudio un resultado saludable. ¿Qué importa que un individuo de claro entendimiento y viva imaginación ande día y noche á vueltas con su pensamiento, concibiendo planes y engendrando proyectos, si al fin no los realiza? ¿Qué actividad será esa, de pura fantasmagoría interna, que nunca se traduce en hechos? ¿Qué adelantamos con decir «*quisiera* hacer esto», ó «si *pudiese* hacer lo otro», ó «si hubiese estado de humor hubiera hecho lo de más allá», si luego no lo hacemos y además perdemos en ello el tiempo y el cacumen? Una de las primeras cosas trascendentales en que debe ocuparse el primer Congreso universal de Gramáticos que llegue á reunirse en Europa, ha de ser la abolición del *modo subjuntivo* de todos los verbos en todas las lenguas. ¿Has visto en tu vida, razonable lector, cosa más tonta y ridícula que un «quisiera»? ¿No es cien veces más prác-

tico, es decir, más tentador á obrar un «quiero»? Echa una ojeada por el mundo económico y hallarás que mientras los *quieros* todos están ricos, los *quisieras* andan, quién más, quién menos, debiéndole al sastre ó al casero. ¿Ves aquel catalán, que en pocos años pasó de jornalero á fabricante? Pues aquél lo debe todo á su actividad. ¿Ves aquel andaluz, que en año y medio subió de gacetillero de provincia, atacado del *oidium sindineritis*, á periodista de Madrid, diputado y ministro, y no se subió á rey por el decir de las gentes? Pues aquél lo debe todo á su actividad. ¿Ves aquel indiano que salió de la península sin saber leer, y á los veinte años cabales ha vuelto de América, perdida la esperanza de saber hablar, pero cargado de millones, que así le lucen á él como á una acémila? Pues no digas de su fortuna «mal provecho le haga», porque todo lo debe á su actividad.

Ninguno de ellos dijo *quisiera*; uno dijo «quiero ser fabricante», otro «quiero ser ministro», y el tercero dijo sencillamente, «me voy á América».

Entre hombres de ingenio es muy común proponerse como un arcano eternamente inescrutable, como una irritante anomalía, el hecho de que muchos tontos hagan fortuna, olvidando que ninguno de esos *tontos* lo es, que no es lo mismo tonto que ignorante ó rudo, que vale mil veces más un tonto en *indicativo* que un sabio en *subjuntivo*, ó dado á los *quisieras*; y si no, ponte á averiguar vidas ajenas ó hazte médico (que te aseguro que de ellas te han de hartar), y verás, discreto lector, si estamos ó no en lo cierto. En este punto es sumamente perjudicial hacerse ilusiones; la fortuna es como las mujeres, quienes, sin preocuparse de si somos hermosos ó feos, sabios ó ignorantes, acaban siempre por darse á los más listos. Un sabio inactivo es un carnicero de gran tono que exhibe lujosamente la carne para *hacer bonito*, como quien dice para *simple exposición*, por pereza de tratar y rabiar con unos y con otros vendiéndola, mientras que un ignorante activo tiene su simil en aquellos carniceros de medio pelo, y aun pelones, que con poco capital, pero á fuerza de gruñir á Rosa, requebrar á Tecla, llamar á Antonia, distraer á Teresa, guiñar el ojo á Rita, y todo para aprovechar la ocasión de escamotear á una, sisar á otra, enredar la cuenta de la vuelta á la más novata, largar una peseta falsa como su alma á la más distraída y repartir á todas más hueso de lo que la ley consiente y un tanto de correa por solomillo, se va cubriendo el riñón que es una gloria.

Verdad es que entre los espíritus muy activos los hay, y no pocos por desgracia, que irán derecho desde su cama á las calderas de Pedro Botero; pero tú reconocerás, reflexivo lector, que eso nada tiene

que ver con lo que estamos probando. Condenados ó no, los espíritus activos han sido, son y serán siempre los ricos, y séase lo que se fuere de las cuentas que deban rendir á la justicia, así divina como humana, puesto que ni de una ni de otra somos aquí corchetes ni escribanos, no por esto es menos cierta la relación directa en que suponemos la fortuna del hombre y su actividad. En una palabra: en el mundo la actividad prevalece sobre el talento, y cuando veas á un tonto rico ya puedes asegurar que ni es tonto, ni hizo su fortuna en la cama. La Creación es lo que es por su constante y complicado movimiento, y el hombre, metido en ese universal fandango, ha de seguir el compás; de lo contrario, ¡guay de él!, porque si se para le empujan, si se sienta le derriban, si se tumba le pisotean y aplastan.

Pues bien: la misma actividad, que aplicada al trabajo industrial acrecienta tu riqueza, esa mismísima actividad, aplicada á tu propio cuerpo, robustece tu energía vital, y, á la verdad, lo contrario sería inconcebible; porque si la actividad que empleas para ir, v. gr., á San Gervasio á *entregar una carta* (resultado industrial), es la misma que habías de emplear para ir á San Gervasio con el objeto de hacer ejercicio (resultado higiénico), claro es que, aunque los resultados parezcan muy distintos, son en el fondo idénticos, porque todos se resuelven en mayor medro para tí, puesto que si el resultado industrial te da riqueza para subsistir, te da el higiénico salud para consumir la riqueza; por manera que venimos á parar al más satisfactorio círculo de ideas.

Precisamente el gran problema que el siglo venidero ha de resolver (porque lo que es éste ya ha hecho tarde para resolverlo, y harto ha sudado el pobre con plantearlo), es la armonización entre el trabajo industrial y el higiénico; de modo que las industrias, lejos de constituir un sistema de funestos y habituales atentados contra la salud, la longevidad y el buen estado del ánimo, sean en buen hora saludables y moralizadoras. No vayas, sin embargo, á sospechar, lector, que seamos de los que creen en la *Jaujocracia*, pero si formalmente esperamos, como médicos, que en orden á las condiciones higiénicas de la actividad industrial se han de realizar progresos de admirable trascendencia.

En resumen: la ACTIVIDAD, como manifestación de energía, es, á un tiempo que fuente exterior de riqueza, causa interior de sostén y medro de la energía misma. En su consecuencia, la PEREZA es, á la vez que la ruina de la hacienda, el mayor enemigo de la salud. No basta inculcar que la pereza es la madre de todos los vicios; no basta adivinar que todos los vicios son contrarios á la salud; es menester,

aparte de todo ello, reflexionar que, así como la actividad es de suyo independientemente de toda consideración del orden moral, una forma de la energía, y por lo tanto, una prenda de salud y longevidad, así también la pereza es, por su natural, un seguro signo de deficiencia, una preparación á la enfermedad y un augurio de temprana muerte. Ningún perezoso ha llegado á ochenta años; es imposible; y si no, anda, búscalo; trabajo te mandamos.

Un hecho queremos señalar, bastante frecuente y que te llamará, estimado lector, á muy serias reflexiones. Mientras el señor X estuvo en la opulencia, la pobre de su señora, no gastó salud un solo día; nervios, dispepsias....., la mar de males la tenían hecha una Lázara, y ni su médico ni su boticario se daban vagar en todo el año, como no fuese en la temporada de baños, mientras la infeliz era traída y llevada de Aguas Buenas á Karlsbad y de Karlsbad á Vichy, etcétera, etc. Mas á los tres meses de haber caído la casa en la mayor ruina, por quiebra ó por cualquier causa (pues no hay cosa más fácil que el quedarse uno sin un cuarto), encuentras á aquella señora, y, ¡oh sorpresa!, cuando de acuerdo con la opinión de todo el mundo creías que la desdichada no llegaría á contar su desgracia, te la ves delante resignada, fuerte y sin achaques.

¿Quién la curó? Varios curanderos en consulta: la escoba, el sacudidor, el soplillo de la cocina, la distracción de salir á la compra, y la más dura aún, de andar pensando en la comida de mañana: total, el acicate de la miseria; la revulsión de la actividad, actividad trisísima en ese caso, pero saludable siempre contra los achaques debidos á la riqueza, á la poltronería y á la ausencia de todo linaje de cuidados.

Un dedo de nuestra mano te dejamos cortar, por chapucero que seas en el arte operatoria, si por poco que repases tus recuerdos no hallas en seguida á mano un ejemplo clavado de esta especie de *cura de moro*, obtenida por el tránsito de la molicie á la actividad en la ruina.

Por falta de actividad se pierden pleitos, por falta de actividad se escapan las más propicias ocasiones, por falta de actividad se apoderan de nuestra hacienda los préstamos y de nuestro organismo los males crónicos.

Aprende, pues, en este ejemplo, y ni de cuerpo ni de alma te apoltrones nunca; que se te formarian pantanos en los órganos y te pudrirías en vida. Anda, habla, piensa, corre, estudia, trabaja, no te empereces, no olvides que la sangre de tu cuerpo es como el ajoaceite ó *alioli*, que se ha de menear de continuo para que no se cuaje, á

cuyo fin la naturaleza la obliga á circular cual otro Judío errante, aunque no por sus culpas sino para quitarle la ocasión de pecar. Circula asimismo tú, ya que eres parte de la circulación general del mundo.

No obstante, de aquí al sábado próximo no te menees aún demasiado, pues te podría resultar perjuicio.

—¿Por qué?.... ¡hombre!, no me meta usted en aprensiones.

—¿Sabes por qué? Porque el ser activo tiene sus peros y condiciones; y no queriendo exponerte á que, en un acceso de entusiasmo por nuestras doctrinas, y á trueque de hacer maravillas de actividad, te nos vayas á disparar como rueda de fuegos artificiales y mueras reventado, queremos darte en el número próximo, y bajo el título de ECONOMÍA, la norma de la verdadera actividad fecunda y saludable.

Quinta forma: economía

I

Difícilmente, querido lector, podrás hallar en la tierra dos cosas más semejantes que la ECONOMÍA POLÍTICA y la *Economía orgánica*; idénticos principios gobiernan á entrambas; iguales errores las inficionan. La base de la riqueza es el trabajo; la base de la salud, la actividad; la perdición del rico está en los dos extremos, *lujo y avaricia*; el escollo del individuo sano está en los dos extremos, *disipación y encogimiento*.

Esta estrecha analogía, así como permite al médico ver claro en lo relativo á la riqueza, consiente asimismo, á cualquiera persona medianamente versada en la ciencia económica, descorrer por completo el velo que oculta al vulgo el misterio de la salud, hasta tal punto que, si no hubiere en nuestro ser más enigma que el de la fórmula del buen vivir, sería nuestra naturaleza una cosa tan clara de descifrar como la cuenta de la lavandera.

Vivir es actuar, es trabajar de piel para adentro; nuestro ser es una fábrica, con su fabricante y todo en una pieza, y podemos sujetar su administración, bajo el punto de vista económico, al propio criterio que gobierna un establecimiento industrial cualquiera.

Tú, como tal industrial, posees los talleres de tu cuerpo por herencia, resultando éste mayor ó menor, mejor ó peor, según la cuantía del legado.

En este concepto, si heredaste mucho, posees, además del rédito del trabajo, la renta correspondiente á la ganga de haber obtenido

de tus padres mejor fábrica, ó sea mayor capital que el común de los nacidos; pero si tu cuerpo no pasa de aquella medianía estrictamente necesaria para subsistir, ó quizás te resulta averiado y enfermizo, entonces no puedes prometerte más elementos de economía que el estricto rédito ó premio de tu trabajo; y no porque una máquina ramplona y aun mala no sea un instrumento ó capital, sino porque no pudiendo tú vivir sin cuerpo, y ofreciéndote el tuyo antes quebraderos de cabeza que gangas, vale más no incluir ese valor en el cálculo, por ser un valor medio común.

Conste, pues, que si no posees una organización por extremo famosa, no tienes más réditos que los de tu labor; de modo que, así de puertas adentro, como de puertas afuera de tu individuo, si quieres subsistir, has de economizar.

Y aquí precisamente es donde el hombre puede y suele desviarse del camino real, tomando insensatamente por funestos atajos, tanto en su industria como en su régimen higiénico. Uno dice: «puesto que el beneficio del trabajo es convertible en capital, acumularle ha de ser mi exclusivo cuidado»; y como en esta actitud el hombre, una vez apasionado por la acumulación de beneficios, y ciego por ende, le da en mirar con aversión todo gasto, siquiera sea reproductivo, cae en el feo vicio de la avaricia, si se trata de riqueza, ó en el de la aprensión (que no es más que la avaricia vital), si se trata de su régimen orgánico. Y viene otro y dice: «puesto que el gastar es origen de riqueza, ya que las primeras materias no se las dan á uno por su buena cara, y sin ellas no hay sobre qué trabajar y, por tanto, de qué subsistir y hacerse rico, gastar ha de ser mi afán único y exclusivo;» y como, discurriendo de esta suerte el hombre, puesto en el pie de aversión á todo ahorro, porque le parece ruinoso ver acumulados unos beneficios que, invertidos en algo, pudieran serle reproductivos, precipítase en el otro vicio (no menos feo que la codicia), del lujo, si se trata de la riqueza, ó de la disipación (que no es más que el lujo vital), si se trata de su régimen orgánico.

Y acerca de esto, lector amigo, no quedes con el más leve escozor por si quizás extremamos los hechos, no. Mientras el hombre no llega á apasionarse por un principio de conducta, todo consiente freno, razonable medida; mas desde el punto y hora en que se determina la pasión, no hay que esperar medida ni freno en cosa alguna. El que llega á cegarse en el ahorro, no repara en quitar á sus trabajadores el pan, á sus máquinas el unto, y á las grietas mismas de los muros de su taller un remiendo que evite su ruina; mientras que al otro, que le da por los gastos, se le antoja que el tomar palco en el teatro y con-

sentir á su mujer que se envuelva en paño de Lyon de á 25 pesetas vara, para salir de trapillo á compras, son *gastos reproductivos*, puesto que le dan representación; y que, como crédito llama crédito, aumentará en consecuencia el de su almacén, y con él la venta de sus productos, aunque éstos sólo consistan en plantillas de corcho para zapatos de marinero.

De la propia mismísima manera, el viviente que le da por aprensión ó avaricia del cuerpo, para toda inacción halla motivo y para todo retraimiento inventa excusa, y acaba hecho un *Licenciado Vidriera*; mientras que el otro, que la pega por la disipación ó lujo de cuerpo, de todo se sale diciendo que aquello es vivir, y acaba hecho un..... digo mal; acaba deshecho.

El tipo del aprensivo se nos figura un proteccionista de aquellos de la *antigua escuela*, que en su codicia (nacional ó individual, que esto gracias que su confesor lo sepa), hubiera *visto con gusto* que el Gobierno echase unas vidrieras á lo largo de los Pirineos y en cada puerto de mar, á fin de librar á España de la tentación de gastarse ni un cuarto en cosa extranjera; al paso que el otro tipo, ó sea el del disipado, se nos antoja uno de los devotos de aquella escuela libre-cambista (y decimos *aquella*, porque ya la de hoy ha modificado mucho su pensar), que entusiasmada con la idea de que todo gasto puede ser reproductivo, por poco nos trae Ministros de fuera, con el económico fin de proporcionarnos las *primeras materias*, hasta del buen gobernar.

Lo cierto y positivo que de todo esto resulta es que, si bien en principio cada unidad de trabajo orgánico, como cada unidad de trabajo industrial, produce, además del resultado directo, un tanto de beneficio líquido capitalizable, es necesario reconocer que en la práctica este principio tiene sus limitaciones, sus condiciones expresas, fuera de las cuales el principio de vida se trueca en principio de muerte; y esto es precisamente lo que, por ser ya tarde y para no fatigar tu atención en demasía, dejamos para tema del artículo dogmático que á la zaga de éste irá viniendo.

II

Decíamos, estimadísimo lector, en nuestro primer artículo acerca de la ECONOMÍA, que la admirable similitud hallada entre el sistema económico de los organismos y el de las naciones, permite á cualquiera persona medianamente ilustrada descorrer el velo que oculta al menguado vulgo el misterio de la salud y la energía. De ello pudiste fácilmente convencerte en toda la parte de nuestra teoría

económico-vital, que á tu conspicua mirada desarrollamos en el artículo anterior, y más aún te has de convencer hoy en lo que resta por desplegar del rollo. En efecto; atiende y vas á verlo.

Si así la *actividad* como el *reposo*, sólo en principio se han de tener por buenos, y no en absoluto, empecemos por preguntarnos:—¿En qué condiciones prácticas pueden la actividad y el reposo, cada cual en su género, perjudicar?

Ante todo consignemos que cada individuo, según su constitución, su edad, su sexo, su temperamento, su profesión, etc., necesita poner su *actividad* y su *reposo* en una relación positiva tal, que dividiendo el importe de los beneficios debidos á su actividad por el importe de lo consumido, tanto por la misma actividad cuanto en el reposo, le resulte un beneficio á la vez NETO y PROPORCIONADO á esas mismas exigencias de edad, sexo, constitución, etc., antecitadas.

El almacenamiento ó, si quieres, la capitalización de este BENEFICIO NETO, es lo que constituye la ENERGÍA; de modo que ésta es á tu organismo, lo que á un industrial las ganancias, *en tanto que tesoro de reserva* para hacer frente á las eventualidades económicas del porvenir. Pero este beneficio NETO no siempre se capitaliza como reserva, sino que de hecho puede ser aplicado á tres fines, muy diversos uno de otro. Pongamos por caso una quincallería en su infancia, es decir, en estado de *quincallería de portal*. Los beneficios líquidos ó netos que ésta da, puede su dueño aplicarlos: 1.º, al desarrollo de su industria (y en ello hará muy bien, porque ella está en la infancia); 2.º, á capital de reserva (y en ello obrará muy mal, porque lo que empieza, y sobre todo, lo que empieza bien, no necesita reservas, sino desarrollos); y 3.º, á darse gustos, aunque sean de los que merecen palos (y en ello se portará como un cuadrúpedo, pues el único gusto lógico y práctico de un industrial novel ha de consistir en proveer al fomento de su negocio, siendo lo que entre personas se llama *disfrutar* la última pieza del programa de la vida, por más que desgraciadamente, cuando menos uno piensa, queda suprimida esta pieza, por disposición del Sr. Presidente del terrenal sarao).

He aquí por qué no basta que de nuestra actividad nos quede en premio un BENEFICIO NETO, sino que además este beneficio ha de ser proporcionado á las condiciones de naturaleza, tiempo y lugar. Así, por ejemplo, el hombre que llevado de la pasión gimnástica, y en virtud de violentos ejercicios va atesorando de día en día mayor *beneficio neto* de vigor muscular que el que por varias consideraciones personales, y sobre todo por la de haber pasado ya de la edad del natural desarrollo muscular, le corresponde buenamente, prepara

su ruina, porque á causa de lo *desproporcionado* del beneficio, éste, en lugar de convertirse en energía ó ganancias capitalizadas, se convierte en irritación nerviosa y muscular, que determina la más triste é inevitable degeneración orgánica; sobre todo si, envalentonado con el poder y el apetito que la gimnástica le proporciona, se da á la glotonería, al vino y á otra cosa tan mala como esta última, ya que peor no la hay. (Para ejemplos prácticos consúltense las crónicas de los circos ecuestres.)

Reducido todo esto á fórmula higiénica, puede expresarse en estos términos: Si en condiciones personales dadas de naturaleza, lugar y tiempo, la actividad es excesiva con relación al reposo, los órganos se irritan por el cansancio, ó sea por la falta de capital de reserva, cayendo en el estado enfermizo que llamaremos *orgasmo por exhaustión*; y si en las propias condiciones, el reposo es excesivo con relación á la actividad que éstos reclaman, entonces los órganos se irritan, á causa del sobreestímulo producido por la presencia de materia y fuerza en exceso, ó sea por el agobio de capital de reserva, declarándose el otro estado enfermizo, que denominaremos de *orgasmo por opresión*.

En el primer caso la miseria de los tejidos, y en el segundo su opulencia, los ponen enfermos; de suerte que por este concepto, como por tantos otros, resulta que opulencia y miseria son dos cosas mucho más emparentadas de lo que uno á primera vista presume. Dos sujetos salen á la calle, y después de dos horas de paseo vuelven, como suele decirse, *rendidos*: el uno porque hace quince días que no para de andar, y el otro porque en los mismos quince días no ha dado un paso; he aquí á dos industriales tronados, uno por falta de ingresos y otro por falta de gastos. Ya ves, lector, si todo esto puede ser más claro y sencillo; pues bien, en todo somos así: ora se trate de la actividad en uno ó más órganos, ora de todo nuestro conjunto y real ser, constantemente se nos aparecen las dos formas del *orgasmo*, por *exhaustión* ó por *opresión*, en son de amenaza á nuestra salud y á nuestra energía efectiva.

Difícil nos es saber, lector, si además de curioso eres algo tocado de erudición en literatura histórico-médica; mas si acaso así fuere, ya habrás echado de ver que esta ley fisiológica que tan sencillamente formulamos, viene á ser la misma que anda oculta en el célebre sistema médico de Brown, que por tanto tiempo dominó en las escuelas y entre el vulgo, á bien que éste era browniano desde siglos de siglos antes de nacer Brown, sencillamente por lo que todo pueblo tiene de sensato y rico de facultades intuitivas. Sin embargo, ya sa-

bes que en la práctica un mismo pensamiento conduce á muy distintas deducciones, según los tiempos y la situación intelectual del pensador; y á la verdad, si como médicos una ancha valla nos divorcia de la doctrina de Brown, como hombres un hondo abismo nos separa del sentir del vulgo. Cierta que á veces enfermamos por *hambre de los tejidos*, y á veces por su *hartura* (falta de *incitabilidad* y falta de *incitación* de Brown); empero ni aquí concluyen las causas inmediatas de enfermedad, sino que además del más y del menos, interviene en nuestra salud la *calidad* de nuestra actividad, ni hemos de pretender curarlo todo con quina, Jerez y buenos caldos, como Brown se dejó decir y el vulgo se permite practicar.

Lo que hay de cierto en la doctrina de Brown y de común carácter con la nuestra es este principio capital, á saber: que, pues, bajo el punto de vista de nuestra actividad, SALUD ES ARMONÍA, cualquier exceso es malo por sólo ser *exceso*, independientemente de la bondad que en principio atribuyamos á aquello en que nos hemos excedido, lo cual, aplicado al vivir en sí, considerado como un ejercicio, nos dice que para cada momento dado de cada individuo dado existe su justo punto de actividad y de reposo parcial y total, que le permita estar sano y tener depósito de energía; sacando además, como corolario de este principio, que la mayor de las sandeces que en medicina se pueden proferir, es la de que es dable estar enfermo de un exceso de salud; tan gran disparate es esto, como el suponer que la compañía del teatro sacó muy mal la ejecución de la ópera por un *exceso de afinación*; pues como los músicos y cantantes desafinen, allá se nos da que pequen por cuarta baja que por cuarta alta, porque en todo caso la sinfonia no se podrá oír.

Á nosotros, cuando desafinamos de salud, ya se nos puede oír; mas en cambio, no nos podemos tener en pie. Enfermo viene de *infirmus* (no firme, decaído); y esa infirmez, ese decaimiento, equivale á los silbidos del público en el teatro. En este caso el teatro es nuestro cuerpo; los músicos y cantantes los órganos que desafinan, y el público las pobrecitas de las demás partes del cuerpo, que disgustadas, murmuran:—«¡esto no se puede oír! ¡esto es una estafa! ¡que se devuelvan las entradas!» sin que falten algunos que, ó por carácter ó por falta de cultura, silban y gritan y todo; tal sucede en cualquiera de esas pataletas histéricas, que se suelen curar con una buena taza de caldo ó un bizcocho mojado en vino, si van de veras, ó con un vejigatorio recetado en voz alta, si son de mentirijillas.

En vista de todo esto, pues, ¿cómo nos gobernaremos para saber *cuándo* y *cuánto* hemos de darnos á la actividad y al reposo?

Este será el tema del tercero y último artículo que pensamos dedicar á la importante materia que traemos entre manos.

III

Por lo visto en el precedente artículo, todo el secreto para el cultivo de la propia energía, bajo el concepto económico, está, querido lector, en evitar las dos formas de penuria orgánica que denominamos respectivamente *orgasmo por exhaustión* y *orgasmo por opresión*, ó sea el desequilibrio, la desarmonía, la postración por falta de ingresos ó por acumulación de existencias.

Puesta ya la cuestión en este campo llano, ¿por dónde y cómo sabremos el estado real de fondos del todo y de cada una de las partes de nuestro cuerpo?—¿Por dónde?—Por los nervios.—¿Cómo?—Sintiendo.—¿Y en qué se resuelven todas nuestras sensaciones bajo el punto de vista de la energía?—En *apetito* y *saturación* ó hartura, ó sea, en tendencia á la *actividad* y tendencia al *reposo*.—¿Y no podemos salir de ese vaivén en la vida? ¿No se da el caso de sentir el justo punto, el equilibrio, la perfecta armonía, el pleno bien? Sí: hay un tercer caso de sensaciones positivo, aunque fugaz, como todo lo bueno que la arrastrada industria de vivir nos proporciona; este tercer caso es la *satisfacción* (del latín *satis*, bastante, y *facere*, hacer, como si dijéramos que la persona está *bastantizada* de una cosa); y precisamente toda la traza del discreto vivir consiste en no tomar por satisfacción la hartura de aquello que momentos antes nos apetecía (1). En la mesa, por ejemplo, la medida de la satisfacción está entre la extinción del hambre y la aparición de la repugnancia por la comida; en el paseo, entre la desaparición de las ganas de hacer ejercicio y la manifestación del rendimiento muscular; en los negocios de amor, entre la alborada del afán y el crepúsculo vespertino del fastidio, y así en toda función de derecho natural acontece que, como sea tan difícil tarea mantener la balanza de la vida en su fiel, entre la actividad dictada por el apetito y el reposo impuesto por el cansancio, facilísimamente nos vamos, como péndolas, de un extremo á otro extremo, sin acertar á procurarnos aquella exacta *satisfacción* que, contemplada en el fondo de nuestra conciencia, como fenómeno de sentido íntimo, nos moviera mil y mil veces, en el decurso de nuestra existencia, á exclamar: «¡Cuán feliz soy!»

Verdad es que en ese fiel de la satisfacción no siempre podemos

(1) Tal abuso se hace de la sensibilidad, tan rara es la templanza, que apenas hay quien por *satisfacción* entienda lo que dejamos consignado.

detenernos, porque no siempre residen en nosotros todos los elementos que nos mueven. Á esto se debe en gran parte que en el fondo de toda felicidad se manifieste un no sé qué de melancolía, y es que, como la felicidad es el equilibrio, y este mundo de vaivenes, contrastes y mudanzas es una partida á la pelota, en la que tan pronto hace uno de pelota como de jugador, el estado de satisfacción de cualquiera de nuestras necesidades es el más seguro indicio de que un próximo empuje nos conducirá ó al hastio ó á la súbita privación de aquello que nos delecta; y así acontece que de todos los gustos, como de las corridas de toros, lo mejor y más sabroso está en los *antes* y los *despueses*, es decir, en el deseo y en el recuerdo que, fresco y halagüeño, tras de la hartura torna á representarnos la momentánea satisfacción pasada.

No insistimos más hoy acerca de este punto que llamaremos de *Higiene sublime* ó Arte de ser dichoso, porque dejamos ya expuesto lo necesario á nuestro propósito. Sin perjuicio, pues, de desenvolver un día expreso los elementos de un arte que con verdadero entusiasmo hemos procurado cultivar, fijémonos ya en las dos formas comunes ó *pedestres* del sentir, y que hemos denominado respectivamente *apetito* y *saturación*.

Para ello permítenos, lector, hacer un poco de Fisiología á la patallana.

Tiene el alma en cada nervio de sensibilidad un criado, y como sean tantos los servicios y tantos los servidores, la pobre del alma se ve y se desea, solicitada á cada instante por unos y por otros:

—Señorita, que falta carbón.

—Señorita, que se ha roto un plato.

—Señorita, que los niños están sin calzado.

—Señorita, la cuenta del afinador.

—Señorita, faltan velas.

—Señorita, para acabar el biés del túnico falta media vara de género.

Y en medio de estas voces, que constituyen el hambre, la sed, el sueño, el amor, etc., se oyen otras por este otro diapason:

—Señorita, ¿qué destino quiere usted dar á las croquetas y al quesón que sobraron de la comida?

—Señorita, tantos salchichones no cogen en la despensa.

—Señorita, tanta provisión de vino se va á echar á perder, siendo usted aguada y bebiendo nosotras de Ramos á Pascuas.

—Señorita, yo no sé por qué se hace usted tantos vestidos; aquí hay dos de lana perdidos de la polilla y casi sin estrenar.

Las primeras voces son las de los nervios en funciones de apetito ú *orgasmo por exhaustión*.

Las segundas son las de los nervios en funciones de hartura ú *orgasmo por opresión*.

Ya ves, amigo lector, cuán sencillo es el mecanismo de nuestro servicio interior, y cuán elemental debería de considerarse la teneduría de libros de nuestra conciencia. *Tomar nota de los apetitos y satisfacerlos; registrar el cansancio y cancelarlo á su debido tiempo; ó en otros términos, VIVIR EN CONFORMIDAD Á LA DIRECCIÓN DEL DESEO*: he aquí la última expresión á que parece reductible á primera vista todo nuestro régimen económico. Y, sin embargo, ¡cuánto no dista de esa simplicidad, que moralmente rayaría en simpleza, la clave económica de nuestra energía!

En primer lugar, no siempre nuestras sensaciones de apetito son naturalmente legítimas. (¿No te parece, amigo lector, que en este *primer lugar* ya se nos encalla el carro?)

En segundo lugar, no siempre son naturalmente legítimas nuestras sensaciones de saturación orgánica.

La IRRITACIÓN y la CONGESTIÓN, estos dos fenómenos morbosos, tan á menudo ocultos bajo los intrincados pliegues del manto de la salud, son los que enturbian la ingenuidad y embrollan la legitimidad de las sensaciones que experimentamos. Irritaciones de estómago hay que dan hambre canina (bulimia en términos sabios); mientras que, por otra parte, se dan casos de congestión general ó plétora (como acontece, por ejemplo, en individuos propensos á apoplejía y en algunas mujeres en estado interesante), que en lugar de despertar el conveniente afán de hacer ejercicio para entrar en gastos y aligerar por este medio el organismo, infunden una sensación de cansancio tan imperativa, que á duras penas acierta á contrarrestarla el médico de más gran prestigio.

Estas aberraciones de nuestra sensibilidad son frequentísimas; se presentan en todos los sistemas y aparatos orgánicos de nuestro cuerpo, engañándonos á cada paso; y lo terrible de estos pasos es que á cada cual suelen hacerle traición en aquellas funciones, en las cuales, merced á un fondo de enfermedad, ya hereditaria, ya sobre todo adquirida en el vicio, mayor necesidad tenemos de que nuestros nervios nos hablen con lealtad saludable.

¿Véis aquel gastrónomo que, cuanto más come, más dispuesto está á comer? Pues aquél, ante el médico, es un enfermo de *gastroenteritis crónica* latente. Miradle: ó está seco y pálido como una momia, ó luce una gordura propia de un fenómeno de barracón.

¿Véis aquel libertino que se declara insaciable en los apetitos de su especialidad? Pues aquél es ya, ante el médico, un enfermo de irritación crónica de los centros nerviosos. Miradle: ó parece muestra de diablos embanastados, presa además de mil achaquillos acá y acullá, ó es un poltronazo de esos que, nacidos para comer, beber y darse á todo material gusto, se preparan á morir en edad temprana del mal que mueren las granadas de artillería.

De las aberraciones relativas á la sensación de saturación (orgasmo por opresión), no hay para qué decir si son numerosas y variadas. Por un solo concepto, por el de esa especie de congestión que originan los hábitos de pereza por causa moral, se nos ocurren esos apáticos que no pueden comer porque no comen, ni andar porque no andan, ni discurrir porque no discurren. Entre ellos debemos contar á gran número de hombres de genio en las letras y en las artes, de los cuales se sabe que no salen de su estupor si no ofrecen á Baco ó á algún otro de los dioses más *echaos pa adelante* tal cual sacrificio que los esperece y les excite el apetito de trabajar; teniendo ocultas, sin embargo, muchos de ellos suficientes fuerzas naturales para tirar del carro de su propia gloria.

Siendo esto así, como la observación lo acredita, ¿podremos darte una fórmula lisa y llana que te resuelva con seguridad todos los casos de tu régimen personal?

No es posible. Aquí, buen lector, en mitad del curso de nuestros razonamientos, topamos con una barrera, insuperable para tí, y cuyo portillo sólo á los iniciados en el arte de Esculapio abre paso por la misteriosa consigna de Minerva.

Mas no temas de nosotros la serrana partida de que vayamos á dejarte aquí plantado con la cabeza llena, vacío el corazón y los pies cansados.

No: antes de despedirnos vamos á cuentas, y verás una vez más que se te quiere de veras.

Puesto que la sensibilidad es el lenguaje de que la naturaleza se vale para llamarnos, ya al trabajo, ya al descanso, ya al aumento de ingresos, ya al de gastos, y que este lenguaje, lejos de indicarnos el *cuándo* y el *cuánto* que á cada especie de actividad orgánica convienen, para proporcionarnos un *beneficio neto*, convertible en fondo y depósito de energía, antes, al contrario, puede ser y á menudo es falaz, ¿le será dado al hombre, sin más títulos ni capacidad que su buen sentido, saber cómo se ha de conducir? De ninguna manera. Sólo al médico es dado descifrar el enigma que tan á menudo ofrece la voz de los apetitos.