

### III

Por el instinto de conservación todos tenemos tendencia ó inclinación natural á evitar lo que puede acortar la vida, y de él dimana también el deseo innato de mejorar tanto física como moralmente. Con este deseo debe contar el higienista, pero la experiencia nos enseña que es insuficiente para decidirnos á obrar. No basta desear vagamente la conservación y perfeccionamiento de la salud, sino que es preciso querer concretamente y ejecutar lo que, como conducente á este fin, elijamos después de suficiente reflexión. En una palabra, es necesario saber lo que nos conviene querer y en qué forma debemos quererlo.

Tendremos concepto claro y preciso de lo que, en particular, nos conviene querer comparando lo que somos con lo que podemos y debemos ser.

Para conocer lo que somos, es decir para llegar á tener algún conocimiento de nuestras fuerzas y debilidades, de nuestras buenas cualidades y de nuestras imperfecciones no se necesitarían grandes estudios psico-fisiológicos, y bastaría en general que nos examináramos con alguna detención, si este examen pudiéramos hacerle con imparcialidad; pero como nuestros defectos, profundamente arraigados, suelen escapar á la auto-observación, les apreciaremos mejor procurando averiguar lo que los extraños ven en nosotros, y sobre

todo solicitando el consejo de un médico experimentado que será quien únicamente podrá decirnos en qué grado las referidas imperfecciones influyen desfavorablemente sobre nuestra salud, y hasta qué punto con esfuerzos voluntarios podremos corregirlas.

Conviene que como aspiración de lo que deberíamos ser nos imaginemos todos un tipo ideal de hombre sano y robusto, perfecto, física y moralmente, procurando formarnos una representación interna bien clara del grado de semejanza que podríamos alcanzar si consiguiéramos cuanto bajo la influencia del esfuerzo voluntario puede considerarse como posible.

La realización de esta finalidad higiénica estará en relación con las cualidades de firmeza, impetuosidad y energía que tenga nuestra voluntad. La firmeza es entre estas cualidades la más valiosa pues sin ella la obra de nuestra higienización quedará siempre incompleta, é inútil será que la deseen los que de ordinario son caprichosos, apáticos ó veleidosos, y los que aún queriendo con impetuosidad y energía, no persisten en las decisiones el tiempo suficiente.

El capricho ó voluntariedad, como acto de voluntad imperfecto en el que la deliberación es insuficiente, sólo por casualidad va en armonía con el fin propuesto, y nunca puede determinar una orientación completa y durable de la personalidad. Si por azar la volición caprichosa va bien encaminada tampoco se puede confiar gran cosa en su eficacia, porque si bien es cierto que la decisión es pronta y clara la ejecución suele dejar mucho que desear pues no estando fundada en motivos suficientes se desiste ante el menor obstáculo.

En el estado de apatía lo que falta es decisión. Puede ser el apático un hombre reflexivo que conciba claramente el fin higiénico que debe perseguir, mas le falta decisión para obrar; quisiera v. g. ejercitar sus músculos que se atrofian en la inacción y dominar los hábitos viciosos que destruyen su organismo, mas lo quisiera sin para ello salir de su habitual pereza, sin arrostrar trabajos, sin superar obstáculos, y como esto no es posible ó permanece en la inacción ó se detiene á la mitad del camino.

La veleidad é inconstancia hace estériles los esfuerzos, porque aplicándolos á cada momento á objetos diferentes no es posible obtener ningún fruto. El veleidoso ejecutará algunos actos higiénicamente

útiles, pero obrando sin plan preconcebido, y cambiando cada día de objetivo no logrará consolidar las adquisiciones por el hábito.

En ocasiones excepcionales puede ser conveniente querer con impetuosidad, y sobre todo querer con energía, porque cuando los obstáculos que hay que vencer son considerables sólo con un vigoroso y enérgico impulso inicial podremos removerlos, pero el violento que sólo sabe querer de esta manera ó consigue prontamente lo que se propone ó desiste.

La creación de hábitos higiénicos, el desarraigo de los nocivos, la modificación lenta y continua de nuestro temperamento y carácter, la obra, en fin, de la higienización por la voluntad requiere imprescindiblemente firmeza y constancia en los esfuerzos, porque como no siempre pueden ser removidos de un golpe los obstáculos que se oponen al cumplimiento de lo que como bueno queremos, es preciso que, persistiendo siempre en la decisión, demos á veces rodeos y nos paremos aguardando circunstancias más favorables. Esta firmeza de voluntad no debe ser incompatible con la energía, y en las ocasiones que lo exijan se deberá querer con la misma fuerza que el impulsivo y violento, pero no movidos únicamente por las pasiones, como hacen éstos, sino guiados siempre por la razón.

Para que la voluntad mande con firmeza y energía, y sea obedecida, tres condiciones son necesarias: 1<sup>a</sup> Integridad anatomo-fisiológica de los centros nerviosos que hemos considerado indispensables para la concepción y ejecución de los actos voluntarios. 2<sup>a</sup> Motivos ó móviles que impulsen á obrar en conformidad con los fines de la Higiene. 3<sup>a</sup> Educación conveniente para dirigir de una manera adecuada el esfuerzo voluntario.

Como en párrafos anteriores hemos sostenido que por intermedio de la voluntad podemos higienizarnos, al afirmar ahora que algunos preceptos higiénicos son necesarios para que el poder de esta potencia se manifieste en toda su plenitud, parecerá que nos encerramos en un círculo vicioso, y, sin embargo, ambas afirmaciones encuentran su explicación natural en las relaciones de dependencia mútua que hay entre los dos elementos que por su unión substancial forman la persona humana.

La integridad del sistema nervioso, garantida por la higiene, es

condición necesaria para querer con firmeza y energía, porque si los centros que han de accionar se agotan rápidamente ningún esfuerzo es posible. No hemos de mencionar todos los preceptos higiénicos que de una manera directa ó indirecta pueden influir sobre la salud general, pero sí nos parece conveniente esponer nuestra opinión sobre algunos que especialmente se relacionan con la higiene del cerebro.

Refiérense éstos á la abstención de las bebidas alcohólicas y de todos los demás tóxicos del sistema nervioso, á la reglamentación del ejercicio físico y á la alimentación.

El uso de las bebidas alcohólicas, si es muy moderado, podrá ser indiferente, nunca será beneficioso. Producen estas bebidas, según su calidad y dosis, ó una mayor excitabilidad ó una depresión de los centros nerviosos voluntarios. En el primer caso cualquier sentimiento impulsa á obrar sin previa deliberación ni elección, y la voluntad no tiene ocasión de ejercer su acción frenatriz. En el segundo, las reacciones son lentas y perezosas y ni la voluntad se manifiesta con energía ni las neuronas responden con presteza á la incitación. El hábito del alcoholismo, además de las lesiones orgánicas que puede determinar crea la necesidad de esta estimulación artificial, sin la cual falta la aptitud para ejecutar las órdenes de la voluntad. Los alcohólicos son caprichosos, veleidosos, apáticos ó violentos, nunca hombres de verdadera voluntad. Para empresas de corta duración el alcohol parece darles, momentáneamente, la energía y el vigor necesarios, pero esto ya hemos dicho que no es lo suficiente para lograr por la voluntad la obra de la higienización, como no lo es para conseguir la más importante que es la de la moralización. Y, sin embargo, el alcohólico que tiene voluntad tan defectuosa sólo con la que le queda puede desarraigat el vicio que le domina, de ahí la necesidad que tiene de ser ayudado por consejos y coerciones que despierten en él sentimientos bastante poderosos para mover la escasa fuerza de voluntad que le queda disponible. En estas condiciones, en el plan de higienización se debe comenzar por dirigir todo el esfuerzo voluntario á reprimir el vicio dominante, como medio adecuado de adquirir ó recobrar la firmeza de voluntad nece-

saría para acometer después otras empresas de perfeccionamiento. Lo dicho del alcoholismo se aplica al morfinismo, cocainismo, etc., etc.

Cuando el ejercicio muscular se realiza con atención puede contribuir al desarrollo de la voluntad porque esta potencia, como todas las demás, actuando repetidas veces se perfecciona. Por actos musculares, dice Payot (1), se inaugura tímidamente la voluntad en el niño, y el largo aprendizaje necesario para ser dueño de los movimientos temple la voluntad y disciplina la atención. En la mayor edad la marcha es ya automática, pero los movimientos rápidos y precisos son excelentes ensayos de voluntad y de atención. Si á más de esto tenemos en cuenta que el ejercicio influyendo sobre la circulación y respiración asegura al cerebro una irrigación suficiente por sangre y linfa de buenas condiciones, facilmente quedará sentada su necesidad para ejercitar la voluntad. Mas téngase en cuenta que si el ejercicio muscular ceba las fuentes de fuerza nerviosas también las gasta, y en estos tiempos en que tanto se preconizan las ventajas de la educación física conviene recordar que no fueron los gladiadores romanos hombres de gran voluntad, ni es actualmente el gimnasta de circo el tipo ideal de salud. De aquí que la utilidad del ejercicio tenga algunas restricciones y su aplicación deba ser sometida á ciertas reglas. En los esfuerzos musculares voluntarios hay gasto de fuerza nerviosa, y si no se quiere llegar al agotamiento es preciso que, como aconseja Lagrange (2), el trabajo que se pida á los músculos esté en razón inversa del que se imponga al cerebro. de manera que siendo útil á todos un ejercicio muscular moderado, como medio de influir favorablemente sobre las funciones principales de la vida vegetativa, sólo perjuicios puede ocasionar el empeñarse en hacer trabajar á la vez, y de una manera intensiva, á los músculos y á la inteligencia. No se puede aspirar á formar á la vez sabios y atletas, á no ser en sujetos de condiciones excepcionalísimas, y, al tratar concretamente de perfeccionar la voluntad, el ejercicio muscular más conveniente será aquel que nos asegure un estado de salud general satisfactorio y una destreza suficiente para los movimientos que exija nuestro estado,

(1) Payot.—Loc. cit., pág. 198.

(2) Lagrange.—Loc. cit., pág. 253.

profesión y método ordinario de vida. Los hombres de voluntad firme y enérgica, hemos dicho que no hay que ir á buscarlos á los circos, pero tampoco se les encontrará entre los que reparten las horas del día entre la cama y las mesas de los cafés, sudando con solo pensar en que han de caminar á pie un kilómetro. Un término medio prudente es lo que debemos preferir.

Como consecuencia del trabajo que ejecutan las neuronas para intervenir en los actos voluntarios se verifican cambios materiales que alteran su composición química y es necesaria una reconstrucción de su protoplasma para seguir trabajando. Además de períodos de reposo exige esta reconstrucción una nutrición suficiente que sólo podrá tener lugar cuando una alimentación adecuada proporcione los elementos necesarios. Mas también aquí es necesario distinguir lo necesario y conveniente de lo supérfluo y quizás perjudicial. La Religión católica tiene resuelto este problema recomendando la mortificación y la penitencia como medio adecuado para asegurar el dominio del espíritu sobre la materia, y desde hace veinte siglos las vienen practicando algunos hombres escogidos templando así su voluntad para las grandes empresas, sin que por ello se perjudique necesariamente su organismo. Los grandes penitentes fueron siempre hombres de voluntad firme y enérgica. ¿En qué consiste esta mortificación por lo que se refiere al régimen alimenticio?, en limitarse á comer lo necesario para reparar las fuerzas, y en privarse de lo que los apetitos y necesidades ficticias buscan con avidez. Por eso después de hacer censurado y ridiculizado la abstinencia como contraria á los preceptos de la Higiene, esta misma ciencia levanta hoy su voz contra el uso excesivo que se hace en nuestros días de las carnes, y en general contra todos los placeres de la mesa, y vemos que autores como Forel que sostienen que el alma es el cerebro, y que por consiguiente no puede ser tildado de místico, al prescribir la higiene especial del cerebro reconocen «que el hombre en nuestros días come y bebe mucho y que un poco de ayuno y régimen á pan y agua le hacen á menudo mucho bien» (1). La moderación en las comidas á todos es conveniente, pero para algunos temperamentos es

(1) Forel, loc., cit., pag. 237.

indispensable si se desea que la voluntad impere y reprima los actos impulsivos que tienden á manifestarse con gran violencia cuando, en vez de guiarnos por nuestros apetitos para satisfacer sencillamente las necesidades naturales, les cultivamos como medio de proporcionarnos goces artificiales. No señalaremos, por ser impropio de este trabajo, las listas de alimentos que pueden proporcionar las 2,800 á 4,000 calorías que consume un adulto trabajando, pero si insistiremos en que los albuminoides tomados en exceso sólo perjuicios pueden originar tanto por lo que se refiere al metabolismo nutritivo general, como al funcionalismo especial del sistema nervioso. En nuestros tiempos se come más y mejor y, sin embargo, todos los hombres pensadores se lamentan del decaimiento general de la voluntad que se observa en las últimas generaciones.

El vigor del impulso inicial de todo acto voluntario está en relación con el de los móviles que solicitan á obrar. Estos móviles hay que buscarles en los elementos todos de la vida psicológica, pero por sus asociaciones y combinaciones quedan reducidos á dos grupos: las ideas y los sentimientos.

Discrepan los psicólogos al apreciar la influencia respectiva de estos elementos psíquicos sobre la voluntad. Así vemos que mientras unos como Jouille y Bernheim conceden á las ideas el papel principal sosteniendo la tesis de que las ideas es fuerza y de que toda idea aceptada tiende á convertirse en acto, accionando directamente sobre los elementos nerviosos encargados de la realización, otros como Payot y Guibert niegan que la idea pura tenga eficacia para mover la voluntad, y se la conceden únicamente á los sentimientos.

Es indudable que la idea no basta por sí sóla para decidirnos á obrar, sobre todo cuando haya que hacerlo contrariando las inclinaciones naturales, mas como no puede permanecer una idea en el campo de lo consciente sin despertar un esbozo de sentimiento, y como no surge un sentimiento sin que de alguna manera vaya acompañado de una idea, ambos elementos se nos manifiestan siempre íntimamente asociados. Las ideas mueven poderosamente á la voluntad cuando son caldeadas por el sentimiento, sin cuya condición convencen pero no determinan á obrar. Los sentimientos son los móviles de actos voluntarios cuando van acompañados de ideas que pro-

duzcan una representación previa del acto en cuestión y de sus ulteriores consecuencias, sin esto la reacción sentimental ó emocional será un simple reflejo psíquico, un acto impulsivo. La necesidad de esta asociación la expresa Balmes con estas palabras: la idea es la luz que señala el camino, el sentimiento el impulso que lanza (1).

El arte de mover la voluntad en conformidad con los fines de la higiene debe, según esto, consistir en despertar ideas y sentimientos que nos inciten á obrar con arreglo al plan de perfeccionamiento que nos hayamos trazado.

Sin artificio provocador surgen á veces ideas y sentimientos higiénicamente favorables, que debemos inmediatamente aprovechar, pues son, según dice Leibniz, «como la voz de Dios que nos llama para tomar resoluciones eficaces. (2) Además por nuestra parte hemos de trabajar para tener esas ideas y sentimientos, y sobre todo para darles la fuerza y vigor necesarios. Veamos de que manera lo podremos conseguir.

Como las ideas se a 'quieren por intermedio de los sentidos aunque la mayoría de ellas sin haber sido apenas asimiladas pasan á ser subconscientes, una impresión sensorial puede revivificar, no solamente la idea que con ella está relacionada, sino todas las demás que la están unidas por las leyes de la asociación.

Si una idea sólo ó asociada á un sentimiento se impone, y sin reflexión ni deliberación previa determina reacciones orgánicas, se dice que influye sobre nosotros por sugestión. Cuando la idea es aceptada por la razón, después de reflexionar, obra como movil de la voluntad.

Las ideas sugestionantes pueden sernos impuestas por otros y entonces se dice que hay *hetero-sugestión* ó pueden surgir en nosotros mismos y entonces se trata de *auto-sugestión*. Tanto en la hetero como en la auto-sugestión puede intervenir nuestra voluntad procurando cultivar y hacer fecunda la idea sugerida, pero las reacciones orgánicas que sobrevienen después de confirmada la sugestión no son actos completamente voluntarios.

(1) Balmes — El criterio, pag. 235.

(2) Leibniz.—Nouveaux essais.—E. 35, citado por Payot.

Las ideas aceptadas pueden también haberlas despertado otro sujeto que influya sobre nosotros por *persuasión*, ó surgir bajo la influencia de una impresión periférica.

Sin llegar á sostener como Grasset (1) que la sugestión es un fenómeno morboso, ó por lo menos extrafisiológico, creemos con Dubois (de Berna) (2) que en el sugestionado no dirige los actos el yo libre y consciente y que en la hetero-sugestión es la voluntad del sugestionador la que se impone, y hasta cierto punto actúa. La auto-sugestión tal como la entiende Levy (3), es decir como un esfuerzo de atención para mantener una idea favorable, haciéndola plenamente consciente para que asociada á los correspondientes sentimientos mueva la voluntad, se parece á la sugestión por los resultados, mas no por el proceso provocador que en este caso es completamente voluntario.

Las ideas, aún obrando por sugestión, pueden producir resultados beneficiosos, y bajo este punto de vista, tanto la hetero como la auto-sugestión utilizáanse con fines higiénicos y terapéuticos, pero no interviniendo la voluntad en estos casos más que de una manera muy secundaria su estudio no corresponde al tema que estamos desarrollando.

Cuando influimos sobre otro sujeto por *persuasión* no le imponemos nuestra voluntad, ni hacemos penetrar nuestras ideas en su espíritu, sino que nos limitamos á iluminar su razón para que juzgue por sí mismo. De esta manera es como debemos influir principalmente como higienistas, aconsejando al que ha de ser higienizado y dejando después que su voluntad esclarecida, pero no determinada por la razón, se decida á ejecutar lo más conveniente para su salud.

Las primeras ideas que de este modo hemos de despertar serán que la voluntad influye poderosamente y de que sin un esfuerzo continuado no puede hacerse efectiva esta influencia, pues quien ha de acometer una empresa lo primero que necesita es adquirir el convencimiento de que es realizable y que para llevarla á cabo cuenta con recursos propios, sin caer en el error de suponer que

(1) Grasset.—L'hipnotisme et la sugestión.

(2) Dubois —Traitement des psychoneuroses.

(3) Levy.—Loc., cit.

para triunfar basta una resolución interna momentánea. También como ideas generales convendrá inculcar todas aquellas que puedan provocar una representación bien clara de las ventajas que proporciona el estado de salud y los inconvenientes del de enfermedad. Finalmente, en cada caso concreto, y según sea la función que tratemos de perfeccionar ó el defecto que convenga combatir, aconsejando, instruyendo y razonando se procurará dirigir el curso de las ideas del higienizado para que conciba con claridad la finalidad que debe perseguir, y los medios más conducentes para su realización.

Sin concurso extraño puede también cada uno atraer ó alejar del campo de la conciencia las ideas más convenientes. Una vez trazado el plan de perfeccionamiento, la experiencia nos enseña qué ideas son las que están en armonía con dicho plan y cuáles se oponen á él; que ideas son, sobre todo, las que se asocian ordinariamente con estados sentimentales que nos incitan á realizar actos higiénicamente útiles, y cuáles van casi siempre seguidas de los que destruyen la salud. Si las ideas favorables surgen por azar es preciso conservarlas, cultivarlas y tenerlas el mayor tiempo posible en el campo de la conciencia, concentrando sobre ellas la atención, buscando para ello el silencio y la tranquilidad, ó repitiendo en alta voz y escribiendo las palabras que son su representación verbal, evitando de este modo que nuevas impresiones rompan prematuramente la trama de nuestros pensamientos. Cuando queramos evocar ideas de esta clase, con el fin especialmente de hacer desaparecer del campo de la conciencia otras desfavorables, por intermedio de los sentidos y ejecutando determinados movimientos podemos, según las leyes de la asociación antes expresadas, imponer la idea que se quiere hacer triunfar.

La idea por sí sola sería móvil suficiente para decidirnos á obrar si se presentara aisladamente en la conciencia y no tuviera que luchar contra las tendencias é inclinaciones que despiertan los apetitos naturales mal dirigidos, mas como la vida es un perpétuo combate, de aquí la necesidad de asociar á las ideas sentimientos que las presen ten el vigor necesario para salir victoriosas.

Inútilmente trataremos de inspirar á otros ó de despertar directamente en nosotros mismos un sentimiento determinado, pero lo podemos conseguir indirectamente porque nos es conocida su frecuente

asociación con determinadas ideas y sensaciones así como con los movimientos que las exteriorizan, y sabemos que es ley general de psicología que cuando dos elementos han sido frecuentemente asociados el uno tiende á despertar al otro. En esto se funda la táctica de mover convenientemente la voluntad despertando y sosteniendo en el campo de la conciencia los sentimientos favorables, y eliminando lo antes posible los que nos inciten á realizar actos no convenientes.

La experiencia nos enseña, en primer lugar, que el medio ambiente, es decir el conjunto de seres y objetos que nos rodean, despiertan en nosotros sentimientos, y todo hombre razonable es capaz de discernir cuáles son los que excitan sentimientos favorables, y cuáles los que evocan otros que pueden serle perjudiciales. Así, por ejemplo, todos conocemos bien que en el campo contemplando en todo su esplendor las bellezas de la naturaleza surgen sentimientos que mueven á lo noble, puro y generoso, y que en los espectáculos pornográficos remueven los apetitos naturales todo nuestros ser evocando sentimientos que nos incitan á realizar actos de que luego tenemos que arrepentirnos, y que suelen producir en la salud estragos irremediabiles. Pues bien, de nosotros depende en cierto modo la creación del medio ambiente que ha de influenciarnos. Lo que hemos dicho en el ejemplo anterior puede hacerse extensivo á toda clase de espectáculos, á las bellas artes, á los viajes, á los juegos, pero muy especialmente á las amistades y á los libros pues el trato con nuestros semejantes y la lectura de sus pensamientos es lo que más poderosamente influye sobre el curso de nuestros sentimientos. Quien sintiéndose v. g. dominado por la pereza trate de adquirir el hábito saludable del ejercicio, y teniendo idea clara de las ventajas que le reportaría para la salud no llegue, sin embargo, á decidirse, asista á los espectáculos que consisten en juegos deportivos, contemple cuadros y estampas que les reproduzcan, si puede viajar vaya á Suiza donde la cultura física está muy extendida, inscribese entre los socios de un círculo atlético, y tea los libros que sobre los beneficios que reporta el ejercicio físico han escrito Lagrange y Mosso, en la seguridad de que así trabaja para evocar sentimientos que darán vida y calor á la resolución tomada.

Otro medio de hacer surgir y de cultivar sentimientos favorables es la reflexión meditativa, tan recomendada por los autores místicos para mover al hombre á trabajar por su eterna salvación, preconizada también por Payot como medio excelente de inspirar afición al trabajo intelectual, y que del mismo modo puede utilizarse á los fines generales de la higiene. Consiste fundamentalmente en aislarnos lo más posible del mundo exterior, evocando por un esfuerzo de atención ideas que asociándose á otras lleguen por fin á provocar un sentimiento de viril entusiasmo que nos inspire sólidas resoluciones y vivifique nuestra voluntad. Reflexionando y meditando algunos ratos sobre las ventajas de la salud y los inconvenientes de la enfermedad y evocando para ello con precisión y el mayor lujo de detalles posible, las empresas que pudiéramos acometer si fuéramos fuertes y robustos, las ventajas que nos reportarían, así como las que acarrearían para nuestra familia y allegados, la inferioridad en que nos colocan nuestras debilidades, y las desastrosas consecuencias que pueden originar nuestros hábitos viciosos, necesariamente surgirán en nosotros sentimientos de emulación, dignidad, amor filial y temor saludable que nos moverán á tomar la resolución de emprender con energía la empresa de nuestro perfeccionamiento físico y moral.

Finalmente, así como reprimiendo por un esfuerzo voluntario los movimientos que exteriorizan un sentimiento contribuimos á que desaparezca del campo de la conciencia, del mismo modo accionando tal como se suele accionar cuando nos encontramos bajo su influjo lograremos evocarle. Claro está que esta manera de mover la voluntad supone ya que tenemos deseo y alguna decisión, y solo nos proponemos reforzarles dándoles el tono sentimental que les faltaba para que adquirieran el vigor necesario. Dueños, como somos, de ejecutar ó no movimientos podemos aprovecharnos de la asociación que sabemos existe entre ciertos gestos y actitudes y determinados sentimientos. San Ignacio de Loyola, maestro eximio en el arte de mover la voluntad, recomendaba los actos externos porque sabía que los ademanes tienden á sugerir los sentimientos correspondientes. La Higiene también puede utilizar sus enseñanzas. La mayor parte de los actos que tienden á crear hábitos higiénicos, sustituyendo á los

nocivos se emprenden con disgusto y repugnancia; reprimamos al ejecutarles los gestos de desagrado, pongamos cara risueña aunque para ello tengamos que hacernos gran violencia, y al fin veremos que les proseguimos con complacencia y alegría, porque bajo el influjo de la acción comenzada se iniciaron estos sentimientos.

Conseguida la integridad anatómo-fisiológica de los centros nerviosos, esclarecida la voluntad por ideas adecuadas, y estimulada por sentimientos y emociones favorables, no falta más que consolidar la educación higiénica.

El vivir higiénicamente exige como condición previa, lo hemos dicho repetidas veces, el trazarse un plan y procurar seguirle, pero no hay que hacerse ilusiones y suponer que podemos verle realizado inmediatamente. Convencidos del poder de la voluntad, pero también de nuestra debilidad natural, debemos contentarnos con avanzar lentamente por grados y etapas sucesivas. Nuestros primeros esfuerzos han de dirigirse á dominar los impulsos como medio de desarraigar los hábitos nocivos. Cada esfuerzo realizado en este sentido es un progreso, no sólo por lo que inmediatamente logremos sino porque el éxito anima, y la repetición engendrará hábitos nuevos. Mas si con los buenos hábitos se irá facilitando nuestra tarea no esperemos que llegue un día en que podamos prescindir de todo esfuerzo, en primer lugar porque siempre veremos un grado mayor de perfeccionamiento posible de alcanzar, y en segundo porque quien no progresa, lo mismo en higiene que en cualquier otra empresa, retrocederá seguramente.

HE DICHO.

DISCURSO DE CONTESTACIÓN  
DEL  
DOCTOR D. JOAQUIN DURAN Y TRINCHERIA



ILUSTRÍSIMO SEÑOR,

SEÑORES:

Es para mí verdaderamente grata la misión de dar en nombre de la Real Academia la bienvenida al Doctor Vallejo que, con su inteligencia y sus entusiasmos, nos trae la compensación de lo que nos arrebató la muerte. Y si es piadoso en estos momentos recordar, aunque sea con brevedad epitáfica, los altos merecimientos del compañero que perdimos, justo es también y consolador decir algo de los del que viene á ocupar su sitio entre nosotros.

Si la modestia no fuese la primera de las virtudes de nuestro nuevo compañero, sentiríase quizás defraudado esta noche por la suerte que me ha designado á mí para hacer su presentación y su elogio. Porque entre muchos y muy graves defectos, tengo yo el de sentirme incapaz para toda alabanza que, aun siendo justa, pueda, por el objeto ó la ocasión, parecer adulación ó lisonja. Sería para otros bien fácil empeño encontrar en los méritos del Doctor Vallejo fértil argumento para unos párrafos sonoros, sembrados de encomiásticos superlativos. Pero aunque yo supiera hacerlos, mi habilidad habría de quedar ociosa esta vez ante el temor de molestar á mi presentado.

Hijo de un modesto médico de aldea, pudo saber bien desde su infancia las durezas y fatigas de la profesión médica. A pesar de ellas, tal vez por ellas mismas, empezó á amar á la Medicina. Vió á su padre caer oscura y heroicamente en el cumplimiento de su deber, y aquel sacrificio sin honores ni recompensa en lugar de entibiar sus amores fué para ellos un nuevo incentivo. Alma buena, adivinó sin duda, á

través de lágrimas, por encima de las tristezas del oficio, la nobleza del sacerdocio. Su vocación fué decidida; y huérfano y solo, pero no libre, trabajó rudamente durante los años, para otros alegres, de la edad escolar, hasta que pudo pedir otra vez á la práctica rural el sostén de su familia. Y luchó diez años con las inclemencias del cielo y contra las, más injuriosas todavía, hostilidades de la ignorancia de los hombres. Y si en las fatigas de la jornada encontraba el pan de los suyos, en las veladas de estudio templaba su inteligencia para elevarse á mejor destino. Fué otros siete años profesor clínico en Valladolid y, perseverante siempre, alcanzó por oposición una cátedra en Cádiz, que desempeñó hasta su venida á Barcelona, á encontrar, no el descanso que no apetece, sino un más adecuado empleo á su actividad inagotable.

Si estudió para subir, alcanzada la meta, sigue estudiando con el mismo ardor que en sus años juveniles. No fué de los que se rinden, pero menos de los que se duermen sobre sus laureles.

Es sabio y es bueno. Yo os fío que será para nosotros un buen compañero.

Bienvenido.

¡La voluntad como recurso higiénico! ¡El querer como factor de salud! La tesis es lógica y, tanto como lógica, sugestiva y confortante. El hombre no se muere, el hombre se mata; y se mata, la mayor parte de veces, no por ignorar el abismo, sino por falta de decisión para apartarse de su camino. Atraído por cien estímulos, ante ellos, ante el placer que le prometen, se entrega, acallando el instinto de conservación, engañándole con la confianza de que la propia robustez ha de soportar las transgresiones de la Higiene. La impunidad de un día invita á la repetición, el hábito se se crea, arraiga y acaba por imponerse si una reacción enérgica de la voluntad no surge, nacida de la reflexión, del consejo ó del escarmiento; que es el dolor el gran maestro de la vida y el que proporciona á la voluntad sus mejores triunfos. Este despertar en momentos críticos para la salud, dirigido á lograr una rectificación de la conducta, la corrección de un hábito vicioso, es un buen ejemplo de su poder incontrastable.

También en otros órdenes de la vida, la influencia de la voluntad como árbitra de la conducta es bien manifiesta: fortaleciendo para el trabajo, creando aptitudes que parecían inaccesibles, romoviendo obstáculos que se levantaban infranqueables, abriendo, en una palabra, ancha vía hacia el ideal de bienestar y felicidad que todo hombre sano mira como término de sus luchas y trabajos.

Tener este ideal de vida, mirar fijamente una meta lejana, pronunciar rotundamente un «quiero ser», constituye el impulso inicial.

de la voluntad; es trazar el cauce que, cada vez más profundo, ha de recoger todas las energías; es engendrar la corriente que, cada día más intensa, ha de orientar todos los esfuerzos; es el *sine qua non* de una vida victoriosa. Su falta produce la dispersión de todas las actividades con menoscabo grandísimo del resultado útil; la fatiga, la impotencia, la derrota final. Y hombre vencido equivale á hombre enfermo, á lisiado moral, casi á hombre muerto. No puede ser elemento activo que, fuerte y seguro, sigue su camino, sino liviana arista que á los embates del ambiente va consumiendo en reacciones ineficaces, inadecuadas, divergentes ó aun contradictorias, todos los anhelos de la juventud, todas las fuerzas de la virilidad, para llegar en los casos más felices á una madurez con todos los estigmas de una vejez anticipada, iconografía sangrienta de todas las injurias sufridas en la lucha por la vida.

Tan lamentables consecuencias como esta ataxia de la voluntad, produce otra forma de flaqueza que se presenta con apariencias de tensión excesiva, desproporcionada con las fuerzas que han de realizarla. Los soldados de Napoleón llevaban todos en su mochila el bastón de Mariscal. ¡Cuán pocos llegaron á empuñarlo! Miles y miles quedaron en el surco, soñándolo, ó fueron á llenar la zanja para hacer camino llano á los afortunados. Así también, en nuestra vida moderna, ningún término está vedado al deseo, ni hay muro que se oponga á la ambición. Los que llegaron á la cumbre del poder y de la gloria salieron casi todos de la nada y fueron elevados por su voluntad irreductible, por su afán indomable. Su ejemplo es indudablemente vigorizador, pero también peligroso para los que no acierten á poner el norte de sus ambiciones á la altura de sus fuerzas y abandonan el seguro «paso á paso» del anhelo perseverante por el correr sin freno de la megalomanía. Su vida, accidentada carrera de obstáculos, entre saltos y tumbos, llega bien pronto á término desastroso. También como el poeta, puede el médico que sea un poco filósofo, discurrir muchas veces «por donde viene la muerte». En lugar de la breve fórmula que á manera de «entiérrese» pone en el documento obituario; en vez de «tuberculosis», «cardiopatía» ó «parálisis», ¡qué de historias podría escribir, tristemente instructivas, verdaderamente ejemplares, sobre el curso tormentoso de una vida

fracasada por falta de voluntad ó por su efímera exaltación morbosa! *¡Voe Victis!*

\* \* \*

Seríame muy agradable, pero á mi ver inoportuno, seguir el curso del trabajo que acabáis de oír y hacer resaltar la importancia de sus capítulos, repletos todos de doctrina y bien coordinados hacia la demostración de la importancia que para el médico y para el higienista tienen las cuestiones referentes á la voluntad, ayer todavía entregadas casi por completo á la psicología. Es ciertamente hermoso y para nosotros motivo de orgullo ver como nuestra Ciencia va ensanchando sus dominios y, tomando nuevos puntos de mira; se apresta á cumplir cada día más integralmente el imperativo *nosce te ipsum* que en todo tiempo fué su lema.

Pero á medida que el campo de estudio se amplía en esta dirección, requiérese para trabajarlo someterse á disciplinas más profundas y difíciles que las que en Ciencias Naturales conducen al conocimiento de la realidad objetiva. Y como por otra parte, los progresos alcanzados en la etiología, en el diagnóstico y en la terapéutica van imponiendo más y más en la educación médica el cultivo de aquellas aptitudes que conducen á la adquisición de una destreza artística que es la primera condición de éxito en la práctica clínica y aun en las investigaciones de laboratorio, nuestra tarea se hace verdaderamente árdua y penosa. Aumento de exigencias que nos expone al peligro de que entregados con devoción de neófitos al trabajo práctico, verdadero resorte de la vida cotidiana, olvidemos aquellas otras direcciones del espíritu que en pasados períodos de la evolución de la Medicina la colocaron en posición preeminente y fijaron su noble abolengo entre todas las ramas del saber humano. Laudable es sin duda el afán de las nuevas generaciones de aprender á ver, á oír y á trabajar con las manos, pero á condición de que no olviden que es preciso también aprender á pensar y á discurrir. Por esta razón merecen sincero elogio discursos como el presente en que su autor demuestra que pueden tenerse abiertas todas las puertas de la inteligencia y en todas direcciones laborar provechosamente.

En la tesis que el Doctor Vallejo ha presentado ante nosotros se propone estudiar «la voluntad como recurso higiénico», pero en su desarrollo, desde el principio hasta el fin, van surgiendo entre líneas y poniéndose con frecuencia en primer término, á manera de mojones que señalan las etapas del camino, otras proposiciones que completan y aclaran el sentido de la principal. Si la voluntad es factor de salud, sus defectos, no solamente son causa de enfermedad, sino también, ya por sí mismos, expresión morbosa. Y, siendo así, al tratar de la voluntad el higienista, no podía limitarse á explicar su acción y eficacia como el más poderoso de los factores de resistencia ante las enfermedades, sino que debía estudiarla en sí misma, como gallardamente lo ha hecho, y, aun, llevar su disertación á los medios con que contamos para crearla y mantenerla vigorosa.

No me cabe duda que esta ha sido la intención de mi buen amigo y por esto lamento que, en su ingénita modestia, no se haya decidido á formularla claramente, tanto mas cuando en su desarrollo ha demostrado poseer la base ámplia de cultura médica y psicológica que se requiere para acometerla brillantemente. Es verdad que la tarea resultaba vastísima y casi imposible dentro de los límites de un discurso académico; y, además, he llegado á pensar que fué intencionado dejar un resquicio para que yo pudiera fácilmente, á manera de comentario, á la vez que hacer resaltar la importancia del asunto, concretar su finalidad, añadiendo algo acerca de como la Higiene puede hacer que la voluntad se fortifique, ostentándose como signo de plenitud hígida y constituyéndose en árbitro de la vida, logre que sea larga, eficaz y venturosa.

¿Existe la voluntad? ¿Los actos humanos que llamamos voluntarios representan únicamente la reacción kinésica á los estímulos transmitidos por las vías sensitivas, ó son efecto de un poder que en lo más alto de la psiquis humana, siente, delibera y juzga libremente?

¿El hombre es un sér que goza de vida propia espiritual ó es solamente un punto del circuito inmenso por el que corre la energía universal? He aquí el problema; esta es la querella eterna.

Por fortuna, la solución siempre buscada y siempre igualmente lejana, no fué nunca necesaria para que el hombre, de progreso en progreso, haya seguido la conquista de la Naturaleza y, de cruel enemiga, la haya convertido en esclava de su bienestar. El enigma está tan alto, que no constituye obstáculo para las actividades humanas en el campo amplísimo entregado á su labor. Y en este campo, pueden trabajar gloriosamente unidos los que niegan, los que dudan y los que creen.

Admitido por todos que el cerebro es el órgano de la mente, el substrato material en que las facultades psíquicas se realizan, es natural aceptar que distintas porciones del órgano han de corresponder á diversas manifestaciones de la actividad total. Ayer se hablaba de lóbulos, surcos y circumvoluciones; hay que el análisis histológico permite una visión más detallada, se trata de células, tubos y neuronas, pero lo fundamental es dejar convenido que cada expresión de vida psíquica corresponde ó debe de corresponder á un fondo somático que la hace tributaria de las leyes generales del organismo; y que las modalidades y desviaciones heredadas, de desarrollo ó morbosas, han de traducirse por correspondientes modalidades ó anomalías mentales; y que si la actividad de los elementos nerviosos, vigorizando su nutrición y fomentando su crecimiento expansivo, han de conducir á un dinamismo más perfecto, la inactividad ó la fatiga han de traer, en cambio, la decadencia orgánica, la atrofia y, como consecuencia, la ineptitud funcional.

Todo lo logrado hasta ahora y, probablemente, todo lo que se logrará en años y siglos, cabe perfectamente dentro de este marco y aun sobra muy amplio margen en blanco. La ilusión de que los admirables avances de la histología cerebral hayan esclarecido el misterio escondido en la cúspide espiritual de la psiquis humana no tiene fundamento, ni tampoco la pretensión de levantar sobre los nuevos conocimientos una psicología á base anatomo-fisiológica ó, como algunos dicen, una «psicología positiva».

«En vano será, dice Cajal, que la histología cerebral roture tie-

rras, descubra caminos, escudriñe los más oscuros rincones de la selva neuronal, si la fisiología no nos revela la naturaleza de la onda nerviosa, así como las transformaciones que sufre para generar los fenómenos de la memoria, de la impulsión y de la conciencia; sin que nos explique como cada sensación, cada idea, cada volición, aparte de su contenido representativo, impregna el «yo» de un efluvio sentimental específico. Hoy por hoy, fuerza es confesar que la psicología objetiva, esa ciencia naciente cuyo fin es subordinar la serie de actos psíquicos reflejados de la conciencia á una serie paralela de actos físico-psíquicos obrados por las células, se halla todavía reducida al método tan primitivo como aventurado de la interpretación fisiológica del hecho anatómico. Sí; á despecho de los numerosos progresos acumulados en el pasado siglo, la fisiología cerebral del entendimiento y de la voluntad continúan siendo el enigma de los enigmas.» El testimonio paréceme irrecusable.

A través de estas tierras que, como dice Cajal, la histología cerebral va roturando, elevándose por encima — sin perder de vista el surco en ellas abierto porque, idealmente prolongado, puede ser todavía norte utilísimo—se entra en los dominios de lo psicológico, cerrados también por arriba por ingente muro que solo la más alta especulación filosófica puede franquear. Pero entre los límites ondulantes del análisis celular y las puertas de bronce que cierran el misterioso cercado del alma, queda una zona vastísima fértil y agradecida al trabajo. Es el campo de que ha tomado posesión la psicología moderna, entregándolo como tierras neutrales á la investigación científica. Penetrar en ellas armados de microscopio para buscar en el hecho anatómico fundamento para una fisiología imaginativa que sirva para la interpretación de los fenómenos mentales, paréceme tan ajeno á la verdadera ciencia positiva como querer resolver el problema valiéndose de prejuicios filosóficos. Desprendiéndose de éstos que la mantenían en directa dependencia de la metafísica, pero emancipándose á la vez de la tiranía objetiva que la sujetaban al materialismo, renunciando á ser la ciencia del alma, pero aspirando á

ser algo más que la fisiología del cerebro, la psicología moderna se ha constituido como la ciencia de la vida mental, como doctrina de los hechos del pensar, del sentir y del querer. Para ésto, insuficiente para la investigación el sentido íntimo, la introspección que funde en una sola pieza el observador y lo observado, valiéndose del paralelismo fisio-psíquico por todos reconocido, ha instituido como método la observación externa, la experimentación psicológica. Y así, dejando intacto á la filosofía el problema de las causas primeras, inaccesible para las ciencias positivas, se ha limitado al conocimiento de los procesos psíquicos, de su relación y engranaje desde la sensación elemental hasta el hecho de conciencia, desde el simple estímulo hasta la manifestación del acto volitivo. En esta dirección, justo es consignarlo, la Patología ha sido un auxiliar poderosísimo, ya que las desintegraciones que constituyen el fondo de una serie de perturbaciones morbosas han podido tomarse como punto de mira para comprender la integración y el funcionamiento normal de la mente. Charcot al iniciar sus trabajos acerca de las neurosis, del hipnotismo y de la sugestión, abrió el camino por el cual toda una serie de patólogos han contribuido al brillante estado actual de la psicología empírica.

Por los sentidos va penetrando desde la infancia el conocimiento del mundo externo. Las impresiones sensitivas se convierten en representaciones, se elevan á ideas, se fijan como recuerdos y al hacerse personales, dinamizadas por la atracción ó repulsión del «yo», por el placer ó dolor que su encarnación produce, alcanzan la categoría de sentimientos. Sensaciones, representaciones, ideas, se organizan agrupándose en sistemas diversos que, á su vez, se combinan, funden y entrecruzan, y con los elementos de unos y otros, fórmanse sistemas más elevados, y otros todavía, y los efluvios de todos ascienden al núcleo supremo espiritual, la conciencia, en cuyos estrados gobierna soberana la voluntad. No se limita ésta en los actos de juicio á sentir los esmulos que llegan y reaccionar á ellos fatalmente, sino que requiere otros motivos, despierta la memoria y de lado lo presente y lo pretérito y sus consecuencias, rectifica errores ó afirma

seguridades, evoca instintos y sentimientos para acallar ó fortificar la emoción de momento, y en tensión toda la psiquis, con la visión clara de lo que es, de lo que fué y de lo que puede ser, pondera, compara, juzga y expide sus decretos: las voliciones.

Fué un error de la psicología antigua creer que estos momentos solemnes de la decisión durante los cuales se ostenta la voluntad como supremo poder espiritual que hace al hombre libre y responsable, constituían su acción única. Fuera de ésta, que hemos de dejar bajo el dominio de la filosofía, la psicología ha de estudiar la voluntad como el más poderoso factor de una correcta y sólida construcción psíquica. Así, en el período de formación, mientras grano á grano va integrándose la mente y se acopia y organiza su contenido que el acarreo sensitivo aporta de continuo, es también la voluntad la que mueve y domina. En este concepto es la atención su manifestación culminante. Al conjuro de la voluntad prodúcese una especie de eretismo psíquico, y las nociones incompletas y las representaciones borrosas parece que vibran inquietas, llamando el dato que ha de venir á completarlas y á darles claridad definitiva. Abre la voluntad los sentidos y á sus puertas mismas se proyecta y asoma la conciencia, y atrae las sensaciones que, íntegras, caldeadas por el placer de un afán satisfecho, desde su ingreso mismo se orientan y convierten en cosa propia, personal y viva que ha de alcanzar segura encarnación vigorosa. La meditación misma, trabajo íntimo de organización mental, depende de la voluntad. Despiértase la memoria y los recuerdos, erguidos y como estrechando sus filas, á su lado ú enfrente hacen sitio á lo reciente, similar ó contrario. La asociación estrecha sus lazos, la comparación lanza sus líneas y de sus cruces la imaginación hace saltar nuevas ideas y la urdimbre mental va haciéndose más tupida. Entretanto, mientras la labor organizadora está presidida por el centro consciente y gobernada por la voluntad que es su actividad suprema, van fortaleciéndose las relaciones entre los diversos estratos mentales y el dominio del superior se afirma cada vez más por el trabajo que es fuente de vigor y, sobre todo, hábito de disciplina.

Naturalmente que tales procesos que representan la vibración integral de la mente no se suceden de continuo durante la vigilia. En los actos ordinarios de la vida, los estímulos apenas llegan á rozar la

conciencia y desde las capas inferiores, son reflejados en actos de automatismo, sistematizados por el hábito. Pero este bajo psiquismo que en el hombre sano constituye solamente períodos de reposo, es, en muchos casos, regla de vida. Las impresiones sensitivas se imprimen borrosas y las ideas, débilmente proyectadas, quedan detenidas en los núcleos inferiores en montón informe ó formando combinaciones elementales ó muy sencillas. Las que alcanzan á la conciencia, débiles y frías, son incapaces de mover á la voluntad que, encerrada en su torre de marfil, aislada del mundo, sin sentir las vibraciones de la vida, decae y se atrofia en la inacción, ajena á lo que pasa en la zona baja en que gobiernan los impulsos de la plebe psicológica ó, aun entregada á las convulsiones de la demagogía nerviosa. Y desde que la cumbre de fuego palidece y una faja de penumbra va extendiéndose hacia abajo, se marca toda la escala de la degradación mental, desde las vislumbres del *super-homo* hasta los confines de la bestialidad.

De la breve síntesis que acabo de apuntar, paréceme que se desprende bien claro el contraste entre el funcionamiento íntegro de la mente y el psiquismo frustrado ó subconsciente que hay que mirar principalmente como la expresión, como la consecuencia ineludible de una integración defectuosa, de lo que permitiré llamar, porque el concepto me parece expresivo: *integración mental subconsciente*.

La patología nos muestra, con frecuencia, amplificado y bajo formas diversas, este tipo de bajo psiquismo, y del conocimiento cada día más exacto de su génesis, ha surgido la moderna psicoterapia que busca una restauración del equilibrio hígido elevando el centro de acción mental, vigorizando los decaídos centros superiores, procurando, en una palabra que la conciencia y la voluntad recobren la pérdida hegemonía. Al lado de esta patología que podría llamarse reciente, al lado de esta nueva terapéutica que alcanza cada día éxitos mejores, paréceme lógica y digna de atención una higiene que, fundada en los mismos hechos, procure evitar esta integración subconsciente que es el factor más poderoso del desequilibrio neurósico

y también la causa de la inestabilidad psíquica que, cuando no llega á salir de los límites de lo normal, llamamos flaqueza de voluntad.

No es preciso ahondar más en el proceso de la formación psíquica para comprender lo que debe entenderse por integración subconsciente. Dada la masa enorme de cosas y hechos que viene á formar el contenido de la mente, se comprende bien que la solidez de esta, mas que de la copia y riqueza de los elementos que la corriente acarrea, ha de depender de su asimilación sistemática, de la robustez de las líneas constructivas que desde bloques informes de la cimentación sensitiva van hasta la conciencia, cúpula cuyo peso afirma todo el edificio. Y así como línea que desde tierra se pierde entre adornos y rosetones sin llegar á la clave rompe la visión del equilibrio arquitectónico, así también, sensación que se agota dispersándose en los núcleos psíquicos sin llegar viva la cúspide mental, quebranta el *consensus unus* que es la condición primera de la integridad psíquica.

Daríá materia para un libro discernir las causas que, dentro de nuestra vida actual, conducen á esta formación defectuosa de la mente que, como hemos visto, es la causa principal de que predomine un psiquismo inferior que se expresa principalmente por el menoscabo de la personalidad consciente y voluntaria. Y si el defecto es esencialmente de formación, claro está que las causas principales han de buscarse en el período que comprende los primeros lustros de la vida humana.

Por esta razón, sería preciso plantear el hoy tan debatido problema de la educación considerándola en su más ámplio sentido, esto es, no solo como doctrina general de la adaptación al ambiente social moderno, sino estudiándolo también en su aspecto pedagógico más concreto. Y ya se comprende que yo no he de acometer tal empeño en esta breve paráfrasis que la buena amistad y la cortesía académica me han dictado al discurso del Doctor Vallejo, y habré de contentarme apuntando algunas ideas referentes á esta tesis de higiene bien digna, á mi entender, de un extenso desarrollo.

Imaginemos que de la periferia sensitiva arrancan, convergentes hacia el centro, numerosas líneas que son los caminos marcados para cada orden de nociones. Unos, angostos, serpentean por la desolada llanura ó se hunden entre márgenes impenetrables y, sin afluentes ni derivaciones, ascienden tristemente como el camino de los muertos. Otros, anchos, corren entre campos frondosos, cruzados en todas direcciones por fáciles senderos, por los cuales circula la vida hasta los últimos rincones de la psiquis. Y cada individuo tiene su topografía mental propia en la que están marcadas las grandes direcciones del pensamiento y representa el esquema de sus talentos y aptitudes. Las mismas impresiones que en unos ascienden por cerrados caminos de conducción, entran en otros por la gran calzada que es el centro del tráfico más intenso. Cada sensación influye en la muchedumbre de ideas que la atención y la memoria congregan á su paso y por ellas es influida; entrega algo de lo que trae nuevo y toma algo de lo que encuentra ya organizado. Y de cada punto de esta gran feria de ideas, como un rumor de trabajo, como una vibración de vida, elévase algo que, á manera de efluvio, todo lo impregna y dinamiza y que, puesto en tensión, se convierte en corriente orientadora, en incontrastable dirección constructiva. Es la expresión de algo íntimo, personal y característico que se apodera y fecunda cuanto viene de afuera. Lo que eran sensaciones é ideas, toman la fuerza y el vigor de sentimientos.

Delante de este hecho casi inmutable porque corresponde á un fondo de organización, se impone como primordial precepto educativo, buscar en cada caso, determinar en cada individuo, con que clase de impresiones ha de emprenderse la invasión psíquica; cuales ideas las que, llamadas á entrar por el gran camino de la elaboración, serán activos elementos de riqueza y, al mismo tiempo, los sillares que levanten robustas las líneas maestras de la arquitectura mental. Si no se acierta desde un principio, unas veces todo empeño será inútil ante la obstrucción; otras, el trabajo perseverante logrará abrir

entre malezas una vereda duramente practicable, siempre con éxito desproporcionado al esfuerzo.

Tal vez en esto reside gran parte de la explicación del hecho de que las más poderosas inteligencias surgen de las clases sociales más modestas en las cuales la dirección educativa se impone con menos fuerza que en las elevadas, y quedan en libertad las inclinaciones que son, en realidad, la primera expresión de las aptitudes. Entregado el niño á su natural iniciativa, la misma corriente señala el buen camino que no tarda á convertirse en cauce de todas las energías y norte de todas las actividades y, hostigado por el deseo de una vida mejor, lanza el «quiero ser» de que he hablado al principio como manifestación del impulso inicial de la voluntad.

En cambio, una atenta observación psicológica demuestra que en el fondo de la repugnancia á ciertos trabajos intelectuales, en la aversión á ciertos estudios, reside siempre una incapacidad mental para los mismos. Es la lucha ingrata para penetrar lo infranqueable, es el esfuerzo sin éxito que conduce pronto al hastío y á la fatiga. En los casos extremos, la imposibilidad de seguir adelante se impone y se abandona el sacrificio, pero cuando la obstrucción es solamente relativa, la coacción educativa continua y el trabajo llega á convertirse en tormento. Defraudada la conciencia, la voluntad no actúa, la atención divaga perdida y los elementos mentales quedan en montón, abandonados en los vastos almacenes de lo subconsciente.

En resumen, hay que someterse, ante todo, á la Naturaleza que es la que dando moldeado el esquema mental, crea las aptitudes, limitándose la educación á perfeccionarlas y dejando que el trabajo las fortifique. Es la traducción literal del viejo apotegma clásico:

*Natura facil habilem, ars veró facilem, ususque potentem.*

Aparte de esta insumisión á la Naturaleza que constituye el error fundamental de nuestra educación, si estudiamos serenamente el trabajo de adaptación á que sometemos á las nuevas generaciones, fijándonos particularmente en los métodos pedagógicos que empleamos para lograrla, salta desde luego á la vista la importancia, ver-

daderamente funesta, que damos á cuanto se dirige á acrecer el contenido intelectual descuidando en absoluto la dirección formativa de la cual ha de depender en primer término el poder y la integridad de la mente. Dado lo enorme de la masa de nociones que es preciso adquirir para tomar posesión del patrimonio científico, creemos sencillamente que ha de bastar llevar al último extremo la amplitud y rapidez de la corriente integradora, sin pararnos á mirar si todo lo que ingresa podrá ser realmente asimilado. Y como sería lento y laborioso hacer que esta corriente lo fuera de impresiones vigorosas y fecundas, substituímos fácilmente las cosas y hechos por palabras, sensaciones vacías que tras de una digestión flatulenta, se desvanecen sin dejar casi nada para la asimilación. Así resultan, como producto genuino de nuestra actual pedagogía, inteligencias atiborradas de ideas de aluvión, que desaparecerán mañana expulsadas por otra corriente como la que las trajo ayer; ingente banco de cantos rodados que no llegan á clavarse y aprisionando entre sus intersticios algó de humus fecundo en que pudiera arraigar una vegetación que los convirtiese en resistente aglomerado. Es otro caso de integración subconsciente.

En una bien entendida pedagogía, las exigencias de la dotación intelectual no están en manera alguna reñidas con los de una correcta formación psíquica. No es á la primera necesaria ni conveniente la violenta infusión de gran número de datos banales cuya integración ha de resultar fatigosa y difícil, si no imposible. Más eficaz ha de ser la imposición de lo específico de cada cosa y de cada hecho, dejando que la elaboración posterior, el trabajo íntimo, vayan dibujando sobre los bloques fundamentales bien asentados, las variantes y detalles con rasgos propios y personales. Bajo el punto de vista constructivo, este mismo camino es el único que puede llevar á la formación de una mente sólida.

Dice Pajot que las ideas son impotentes para mover á la voluntad y que es preciso apelar á los sentimientos. Aceptado que existe una diferencia esencial entre ideas y sentimientos, sería exagerado creer á aquéllas desprovistas de valor como elementos emotivos. Por desgracia es cierto, como hemos visto, que en el fondo de la inteligencia yacen, fuera de cauce, muchedumbre de ideas inertes incapaces de herir la conciencia y de mover á la voluntad. Pero las que ca-

veron en surco fecundo, alcanzan valor como factores de emoción, en ocasiones, verdaderamente intensa. Debería incurrir en repeticiones pesadas si quisiera indicar cuándo y cómo tal sucede al surgir las, que con Fouillée, podríamos llamar ideas-fuerzas, equivalentes en dinamismo á los sentimientos. Si éstos representan la elaboración afinada de movimientos instintivos y corresponden aquéllas á la representación de la realidad que nos rodea, la fuerza directora suprema ha de buscarse en la fusión de las dos corrientes, cada una complemento y correctivo de la otra: la sentimental y la intelectual. Y si la educación se ha emprendido siguiendo en cada individuo el camino señalado por la Naturaleza, si la expansión formativa descansa en una pedagogía racional, no hay necesidad de gran trabajo para fundirlas: forman una sola corriente que alcanza incontrastable á la conciencia.

\* \* \*

Dos palabras para terminar. A la educación incumbe hacer al hombre mentalmente fuerte, pero sería incompleta si no se preocupara también de hacerle moralmente bueno. Ciertamente que sólo el que ha logrado ser fuerte puede en realidad ser bueno: sólo el que es capaz de querer puede alcanzar á querer bien. Cuando la conciencia y la voluntad no representan el resumen de todas las energías humanas, ni hay libertad ni puede haber bondad. Los actos resultan entonces buenos ó malos según los estímulos variables del ambiente.

No ha de confundirse el desarrollo extraordinario que en algunos individuos ciertas facultades del entendimiento con la integridad mental que debe procurar la Higiene. Tanto es así, que pueden citarse el gran número de sabios y artistas preeminentes, exhaustos en absoluto de voluntad, muchos verdaderamente neuróticos. Tal vez la misma sobre-actividad parcial constituye focos poderosos de acción psíquica que inhiben y deprimen el núcleo superior. El poder de la inteligencia ó de la imaginación creadora ha de mirarse como un índice muy engañoso de la integridad mental.

Allanado este reparo, es evidente que, además la fortaleza que una organización mental correcta puede dar á la voluntad,

hay que tener en cuenta una dirección ética que no corresponde á la Higiene, ni tal vez á Ciencia alguna. Los sistemas complicados de moral científica no sirven para hacer hombres buenos porque, dirigidos á la razón sólo pueden alcanzarla cuando el hombre está hecho. Aun siendo perfectas, llegarían tarde á su objeto. Para el niño y para el hombre que nunca deja de serlo, hay que apelar á textos más sencillos y más intensos que sólo puede dictar el sentimiento. Los educadores que cuentan con la corriente suprema de sentimiento que es la fe religiosa, tienen resuelto el problema. Los que quieren prescindir de ella y buscan una dirección moral por el camino de la inteligencia, tienen ante ellos una tarea verdaderamente difícil, casi imposible

HE DICHO.