

Real Academia de Medicina  
y Cirugía de Barcelona

50 R F-C/VAL

# La voluntad como recurso higiénico



Recepción del Dr. D. Martín Vallejo Lobón

Mayo 1908.



R.157.184

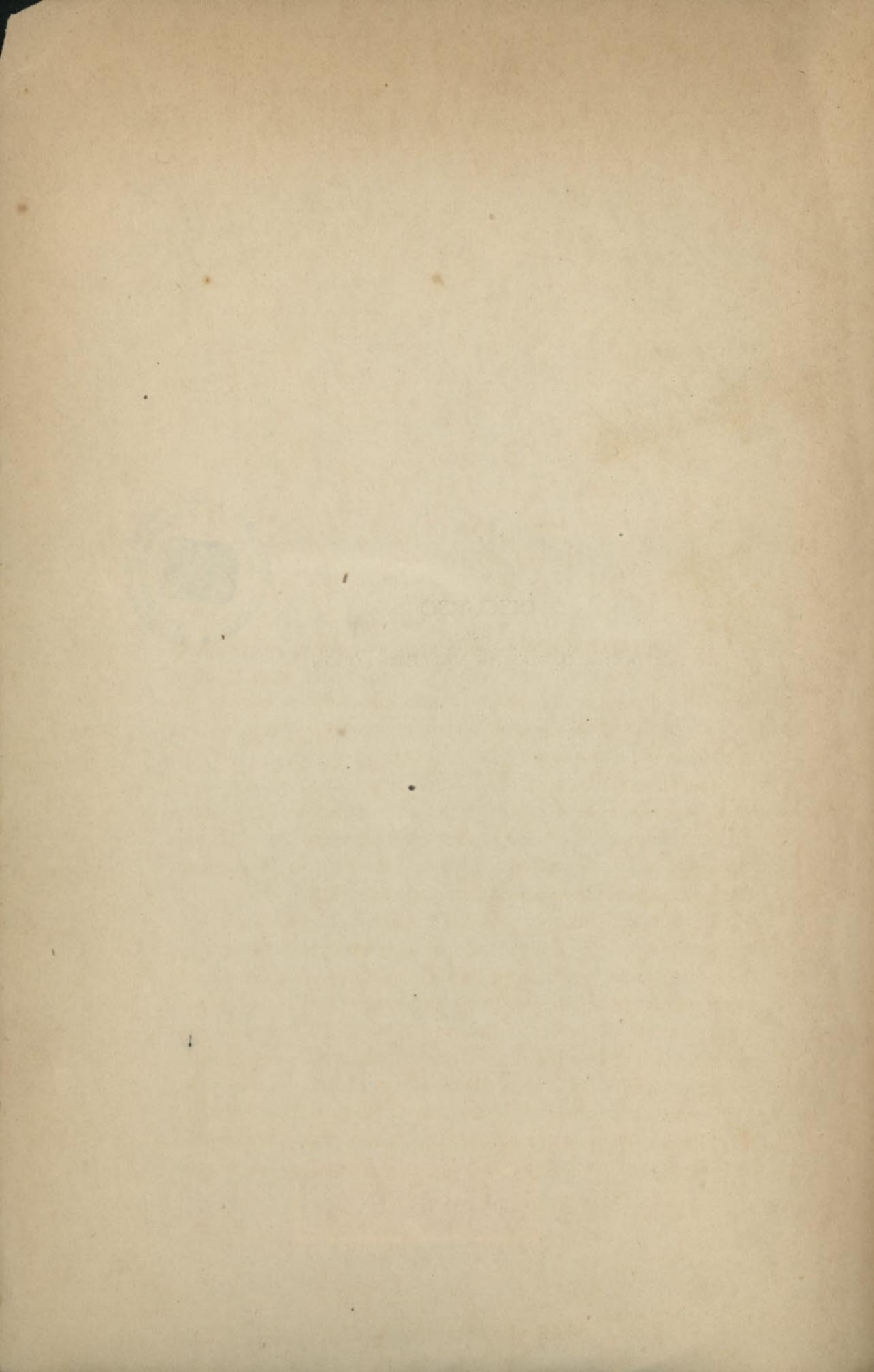
DISCURSO  
DEL  
DOCTOR D. MARTÍN VALLEJO LOBÓN



BIBLIOTECA DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA



0701055618



EXCMO. SEÑOR,

SEÑORES ACADÉMICOS:

**P**OR haber atendido cariñosamente la propuesta de algunos compañeros, muy queridos, y por haber juzgado, quizá con algo de apasionamiento, mis escasos méritos, me disteis, con vuestros votos, el derecho á ocupar una plaza en esta Real Academia de Medicina de Barcelona.

Aunque muestras tan expresivas de benevolencia pueden hacerme algo confiado, he de solicitar de vosotros que las extreméis en este acto, porque, á pesar de todos mis esfuerzos, el trabajo, que tengo el honor de presentaros, ha de resaltar, por su inferioridad, entre todos los que se han leído desde este sitio.

Mas antes de entrar en materia, creo interpretar fielmente vuestros sentimientos, que son los míos, dedicando un recuerdo á la memoria del Excmo. Sr. D. José Mascaró y Capella, que fué vuestro dignísimo compañero, y á quien yo, inmerecidamente, vengo á suceder. Un talento de primer orden, una laboriosidad incansable y un sentido práctico grandísimo, he aquí las cualidades que resaltaban en la personalidad del Doctor Mascaró, y que le permitieron distinguirse en cuantos cargos se le confiaron, y realizar, cumplidamente, las múltiples empresas que acometió. Si unimos á ellas el tacto y don de gentes que tenía para el trato social, y el altruismo y honradez

que resplandecieron en todos sus actos no nos extrañará que se viera premiado con la confianza ilimitada de sus clientes, el cariño de sus compañeros, las distinciones de sus conciudadanos y las recompensas de las corporaciones y autoridades. Por haber sido quien fué el Doctor Mascaró, en esta Academia se conservará imperecederamente su memoria.

Una vez cumplido este preferente deber, ateniéndome á las prescripciones reglamentarias voy á disertar sobre un tema relacionado con la Higiene, por haber sido elegido para la sección de la Academia que lleva este título; pero antes de enunciarle quiero haceros conocer las razones que influyeron en mi ánimo para elegirle con preferencia á otros.

Recorriendo las páginas de la historia, y estudiando aislada y comparativamente las cualidades que adornaron á cuantos hombres han merecido los honores de la posteridad, dejando su nombre unido al de los monumentos que levantaron, las instituciones que fundaron ó los inventos y descubrimientos que lograron realizar, una sola encontramos que es común á todos ellos, y que por lo tanto debe ser indispensable para las grandes empresas: voluntad firme y enérgica.

El reconocimiento de la importancia de la voluntad es del dominio vulgar y se expresa con estas ó parecidas frases: querer es poder y más hace el que quiere que el que puede. Es verdad que en ellas hay algo de exageración y que, según prudentemente indica Bernheim, si el querer ha de ser sinónimo de poder es preciso que no se quiera más que lo posible y que se sepa querer (1); mas los límites de lo posible son tan extensos, que el hombre se nos manifiesta como dotado de nuevas fuerzas cuando impulsado por apremiante necesidad, ó educado convenientemente, quiere con intensidad firmeza y energía.

De este poder de la voluntad se han hecho cargo los moralistas, sociólogos y pedagogos, y en sus obras estudian cuidadosamente la manera de dirigirle y utilizarle á los fines que respectiva-

(1) Bernheim.—Préface de l'Éducation rationelle de la Volonté, de Levy.

mente persiguen. Modernamente han reconocido también los médicos que el esfuerzo voluntario puede ser un recurso terapéutico de primer orden, y la psicoterapia estudia sus indicaciones y la técnica de su aplicación.

Reflexionando sobre estas cuestiones me pareció que los Higienistas no se habían preocupado de ellas como debieran, quizás por considerarlas ajenas á la ciencia que cultivan

Es verdad que la Higiene no puede incluir en su programa un plan completo de perfeccionamiento moral y de cultura intelectual, porque aun teniendo como ideal el lograr para el hombre el máximum de perfeccionamiento mediante el desarrollo harmónico de todos sus órganos y facultades, debiendo moverse dentro del campo de las ciencias biológicas tiene que limitarse á cooperar de una manera indirecta á los fines de la Moral y la Pedagogía mediante el perfeccionamiento del organismo. Mas si tal limitación de la finalidad de la Higiene se impone, por estar convencionalmente establecida, no tiene ninguna justificación el que dé una importancia secundaria á los recursos de índole psíquica, siendo, como es, un hecho fácil de comprobar, que con ellos se puede influir sobre la conservación y perfeccionamiento de la salud.

Creyendo que cuanto mejor se conozcan las fuerzas psíquicas más extensas aplicaciones tendrán en la Medicina he querido contribuir á su divulgación eligiendo para tema de mi discurso: **La voluntad como recurso higiénico.**

Para desarrollarle es necesario, ante todo, estudiar el proceso psico-fisiológico de los actos en que la voluntad interviene, haciendo alguna ligera excursion por el campo de la Filosofía para dejar bien sentada la realidad de la voluntad como potencia humana. Partiendo ya de esta base, en la segunda parte de mi discurso trataré de fijar los límites del poder de la voluntad, indicando lo que, siendo higiénicamente útil, puede considerarse como de posible realización Finalmente, en la tercera precisaré lo que conviene querer, y de qué manera se debe querer.

Analizando los distintos actos del hombre, comprobaremos en ellos, al lado de analogías que no se pueden negar, diferencias bastante marcadas para permitirnos formar con ellos grupos bien definidos. Inclúyense en el primero los llamados reflejos elementales en los cuales todo queda reducido á una reacción motriz que subsigue á una excitación sensitiva, comportándose la porción del sistema nervioso, que en ellos interviene, como si estuviera constituida por una sola neurona que recibiera la excitación por la prolongación celulípetal y la devolviera por la celulífuga; los movimientos que les exteriorizan son siempre los mismos y se realizan inconscientemente sin que de su extensión y finalidad tuviéramos prévia representación interna. Con estos mismos caracteres de inconsciencia y falta de prévia representación interna, tenemos otro grupo de actos, ya más complejos por ser coordinados y aparentemente espontáneos, los cuales reciben el nombre de automáticos, y se explican también por las leyes generales de la acción y reacción sin más que admitir la intervención de varios sistemas de neuronas con centros de asociación donde se coordinen los movimientos conducentes á una finalidad determinada.

Los actos automáticos, aunque siempre se realizan según un ciego determinismo y sin variaciones, no siempre son inconscientes.

Mientras la corriente nerviosa pasa por las distintas neuronas que en su realización intervienen la conciencia puede ser excitada, y entonces estos actos, sin dejar de ser automáticos, puesto que no van precedidos de reflexión y se ejecutan maquinalmente, son ya conscientes y deben formar grupo aparte. Observar lo que pasa, dice Guibert, a propósito de estos actos (1), no es lo mismo que producirlo, y sin dificultad podríamos aplicar á los que llamaremos reflejos conscientes, las palabras de Ribot cuando dice de la conciencia— atestigua el hecho de una situación, no la crea—(2). Para explicar este grupo de actos no bastan ya las leyes de la acción y reacción y la disposición estructural del sistema nervioso, sino que es preciso admitir la intervención de una potencia cognoscitiva que percibe y atestigua, sin provocar ni dirigir. Grasset explica estos actos, que él llama automáticos superiores ó psíquicos inferiores (3), mediante la actividad de las neuronas que forman los centros poligonales comunicada eventualmente al centro O, donde él cree que radica la conciencia personal, pero cuidando bien de hacer constar que no es lo mismo localizar en un centro la actividad de una potencia que identificarla con las propiedades puramente reaccionales de sus neuronas.

Tenemos, por fin, un último grupo de actos que consisten unas veces en movimientos, otras en suspensión de movimientos y en algunas ocasiones en operaciones puramente intelectuales, pero siempre coordinados, conscientes, precedidos de reflexión y con la sensación interna de que son emanación de nuestro yo que libremente pudo ó no ejecutarles. En su exteriorización no se distinguen, quizás, de los puramente automáticos, pero la observación interna nos dice claramente que no hay entre ellos paridad. Así, por ejemplo, el mismo movimiento tiene lugar cuando se ocluyen los párpados tras de la penetración de un cuerpo extraño, que cuando los cerramos en forma de guiño, y como señal convenida para advertir á otro la proximidad de un peligro, y sin embargo nadie pretenderá identificarles, pues en el primer caso la oclusión palpebral se realiza inmedia-

(1) Guibert.—La educación de la voluntad.—T. E —pag. 40.

(2) Ribot.—Les maladies de la volonté.—pag. 179.

(3) Grasset.—Le Spiritisme devant la Science.—pag. 107.

tamente después de haber sido excitado mecánicamente un territorio nervioso periférico, sin que de la extensión y finalidad del movimiento se tuviera representación interna previa, y sin que una vez sufrida la excitación pudiera dejar de realizarse el movimiento por ella provocado, mientras que en el segundo, quizá subsiguió también el movimiento á una impresión sensorial (la vista de una persona sospechosa, v. g.), pero fué precedido de una serie de operaciones psíquicas como consecuencia de las cuales surgió la determinación con conciencia y representación interna del fin propuesto, y, finalmente, con seguridad plena de que del mismo modo se pudo permanecer indiferente y no acudir en socorro del prójimo previniéndole el peligro que le amenazaba

Los actos correspondientes á los tres primeros grupos que acabamos de considerar son todos ellos involuntarios, y como tales dependientes de la excitación externa ú objetiva *siendo el sujeto aquel en quien se efectúan*. Los del último grupo son voluntarios porque aun cuando sean provocados y solicitados por una influencia exterior van precedidos de una representación, un deseo ó una tendencia á ejecutarles de modo que el *sujeto no es ya solo el en quien, sino el que cumple el acto* (1).

Los caracteres que diferencian á los actos voluntarios solo pueden ser apreciados por la observación interna, pues solo mediante ella sabemos que pudimos obrar de aquella manera ó de otra diferente, que con un esfuerzo propio salimos de la inacción, y que la fuerza nerviosa gastada en ejecutarles pudo igualmente ser empleada en otro acto distinto.

Si comparamos ahora estas distintas manifestaciones de la actividad humana con las que pueden observarse en los demás seres organizados veremos que las correspondientes á los actos del último grupo son propias y exclusivas del hombre. Los reflejos elementales, con ligeras diferencias, que no afectan á lo esencial, se comprueban en todos los seres vivos, tanto del reino animal como del vegetal. Actos coordinados y encaminados á un fin, pueden observarse en

(1) Gonzalez Serrano en el artículo «Voluntad» del Diccionario enciclopédico Hispano Americano.

todos los animales, aun en los más inferiores, y hasta en algunas plantas. Los animales, sobre todo los que ocupan un lugar algo elevado en la escala zoológica, realizan acciones que presuponen elección después de haber percibido sensaciones diversas; lo que pudiéramos llamar memoria sensitiva, ó sea el surgir nuevamente las impresiones recibidas con anterioridad sirviendo de incitación para ciertos actos coordinados, puede también comprobarse en ellos, de manera que á su actividad se la puede atribuir cierto grado de psiquismo y consciencia elemental. La consciencia plena de los actos que se realizan, el proponerse como fin para obrar lo que se considera bueno, no con arreglo á la utilidad que de momento pueda reportar, sino en armonía con lo que dicta la razón, y finalmente, el convencimiento íntimo de la libertad de elección entre lo bueno y lo malo, lo útil ó perjudicial, lo conducente á uno ú otro fin, sólo se observa en el hombre. Por esto solo en el hombre es posible comprobar un sentimiento de malestar y desasosiego después de haber realizado actos que satisfacían sus necesidades orgánicas, lo cual indica que tuvo representación interna de otro fin más elevado que dejó incumplido. Solo él tiene consciencia de que algunas veces obra mal y que por ello ha incurrido en responsabilidad, pues tuvo libertad para obrar de otra manera. Solo el hombre, en fin, es capaz de formar resoluciones que dirijan y ordenen los actos todos, no de un momento sino de todos los días de su vida, á pesar de las dificultades que á ello se opongan.

Hay más todavía. Los actos plenamente voluntarios no sólo son exclusivos del hombre sino que se les comprueba únicamente en ciertas edades de su vida. En el huevo fecundado, en el embrión y en el niño de pocos meses está ya constituida la persona humana con todas sus potencias, pero como estas para accionar necesitan, por una parte el suficiente desarrollo orgánico, y por otra excitaciones procedentes del mundo exterior y de la intimidad de los tejidos, los actos voluntarios no aparecen hasta que la evolución orgánica ha llegado á cierto grado, y desde que se inician hasta que adquieren todo su desarrollo van siguiendo una gradación ascendente, y no en todos los hombres llegan al mismo grado de perfección.

El estudio psico-fisiológico de estos actos nos interesa como hi-

gienistas; pero desgraciadamente no podemos hacerle exponiendo escuetamente los hechos y deduciendo las consecuencias.

Siguen hoy, como en los siglos pasados, imponiendo su respectivo criterio dos escuelas filosóficas, y aunque en las cuestiones de detalle se puede personalmente discrepar, en lo fundamental hay que decidirse ó por la que sostiene que el hombre goza de libertad para obrar, ó por la que defiende que obra fatalmente según las influencias que á ello le determinan. Claro está que en nuestros tiempos ni los partidarios de la libertad humana defienden el libre albedrío absoluto, ni los que se llaman deterministas se apoyan en la doctrina de los caracteres innatos é inmutables; pero en el fondo persiste la valla infranqueable que les separa pues mientras los primeros admiten la existencia de una potencia humana, llamada voluntad, los últimos creen que todos los actos, lo mismo los llamados voluntarios que los involuntarios, son determinados por los agentes fisiológicos habituales sin intervención de nuevas fuerzas, siendo la manifestación de una función nerviosa ligada á la naturaleza y estructura de los órganos que en ella intervienen.

Si la discusión versara únicamente sobre si existe ó no un principio inmaterial de acción podríamos eludirla como higienistas. Una vez que todos reconocieran en los actos voluntarios la libre elección como efectiva y real, no sostendríamos polémica sobre el verdadero significado de la palabra voluntad, más como de la doctrina determinista se deduce como última consecuencia que sólo podemos modificarnos bajo la influencia del medio externo, y que la eficacia del esfuerzo voluntario es completamente ilusoria, para defender nuestra tesis es necesario que nos hagamos cargo de los argumentos que aducen estas dos escuelas, juzgándoles sin apasionamiento y como biólogos á la luz de los conocimientos científicos modernos, pero también sin oposición sistemática á lo que nos enseñan las verdades reveladas.

Es verdad que la libertad humana, por estar confirmada por la revelación ha sido siempre defendida por los filósofos católicos, pero no es lícito sostener gratuitamente, que por el solo hecho de ser aceptada por la Iglesia está en oposición con los progresos de la ciencia, ni es proceder de buena fe afirmar que todos los que la de-

fienden prescinden de los conocimientos que constituyen la psicofisiología moderna por no verles aplicados todavía en las obras de Santo Tomás de Aquino (1). La escuela neotomista admite como real el testimonio de nuestra conciencia que nos dice somos libres y ejercemos pleno dominio sobre algunos de nuestros actos, explicando esta libertad de acción por la intervención de una potencia llamada voluntad, pero á esta potencia no la considera como una facultad del alma independiente en sus acciones del organismo material del que se sirve únicamente como instrumento (según gratuitamente la atribuyen los materialistas), sino que, considerando á la persona humana como el resultado de la unión substancial de un alma con un cuerpo, admite que todas sus funciones están en relación de mútua dependencia de tal modo «que la integridad de los órganos y su funcionalismo fisiológico normal asegura el curso regular de la vida de nutrición y de la sensible; estas á su vez constituyen la base necesaria de la vida intelectual y moral, y todas las formas de la actividad humana aparecen enlazadas formando unidad», (2) y al estudiar estas manifestaciones no separa lo que pertenece al cuerpo de lo que pertenece al alma porque ante la observación externa é interna no se presentan los cuerpos vivos sin alma, ni las almas sin cuerpo. Sostiene que el hombre se diferencia de los demás animales por ciertos caracteres orgánicos y por estar dotado de potencias especiales que le permiten pensar y querer, pero que esto lo hace como hombre dotado de alma y cuerpo, pues mientras dura la vida terrena no piensa ni quiere como espíritu puro, de manera que el yo quiero no es sencillamente un fiat sin móviles que le soliciten, ni la realización de lo querido tiene lugar accionando directamente el yo sobre los

(1) El inmortal Pontífice León XIII en su Encíclica *Eternis Patris* recomienda por el contrario «acceptar de buen grado y con reconocimiento todo pensamiento sabio y todo descubrimiento útil, venga de donde viniere» y de como se cumplen, y pueden cumplirse estos mandatos, júzguese por esta confesión publicada hace poco tiempo en la «Revue scientifique», dirigida por Richet, y por tanto poco sospechosa de oscurantismo. «La vitalidad de la Filosofía neotomista es tan grande que puede hacer entrar en sus cuadros los estudios contemporáneos de fisiología y psico-física sin necesidad de ceder en nada sus principios. Nada teme esta Filosofía de las investigaciones fisiológicas, desearía, por el contrario, que los estudios sobre el sistema nervioso y las localizaciones de los sentidos adquirieran mayor desenvolvimiento.»

(2) Los orígenes de la Psicología contemporánea por D. Mercier, Director del Instituto superior de Filosofía de la Universidad de Lovaina.—T. E. pag. 28.

órganos que han de esteriorizar el acto. No se opone, por consiguiente, antes bien aplaude que los psico-fisiólogos estudien la intervención del organismo, y muy especialmente del sistema nervioso, en los actos voluntarios, así como los móviles que incitan á querer.

Los deterministas empiezan por negar la existencia de la voluntad como potencia anímica, y más sistemáticos que los escolásticos, á quien ellos censuran por este defecto, aunque reconocen que muchos de los caracteres de los actos voluntarios solo pueden ser apreciados por la observación interna, rechazan por sistema cuanto ésta les enseña si se opone á el concepto materialista que ellos tienen formado (1). Para ellos no hay más fuerzas ni más leyes que las que rigen de una manera general el funcionalismo del sistema nervioso, y ellas explicarán los actos voluntarios como explican los reflejos elementales. Estos actos, dicen, son sencillamente reflejos que se producen al reaccionar ciertas neuronas bajo la influencia de las excitaciones periféricas que hasta ellas llegan, teniendo como único carácter particular el de ir acompañados de una síntesis mental cuyos elementos esenciales serían la atribución al yo del acto en cuestión, y el reconocimiento por el yo de este acto como una emanación espontánea de su propia actividad (2). La coordinación, es un carácter común á todos los reflejos complicados en que intervienen múltiples neuromas asociadas convenientemente; la conciencia, es para ellos, un atributo accesorio que ilumina el acto cumplido; el sentimiento íntimo de espontaneidad y libertad, una ilusión originada por la ignorancia de las excitaciones que les determinaron; lo que se toma por voluntad es, en una palabra, una fuerza semejante á las demás de la naturaleza que se relaciona con el carácter, el carácter con las emociones, éstas con el funcionalismo de los órganos, y este funcionalismo con los hechos físico-químicos que en resumen son los que rigen y gobiernan todas nuestras funciones, que han de estar, por tanto, sometidas

(1) Dallemagne en su obra «Physiologie de la volonté», pág. 70, tiene la sinceridad de confesarlo. La observación interna, dice, debe hacerse á la luz de la fisiología cerebral á condición de no permitir á la inducción más que una intervención limitada bajo la continua vigilancia de las verdades científicas, no llamándole más que para llenar las lagunas de un esquema anatómo-fisiológico, y rechazando de plano todo lo que desmienta ó desapruébe los datos establecidos en los capítulos anteriores.

(2) Dallemagne, loc. cit. pág. 145.

á un ciego determinismo (1). Según los autores que de esta manera se expresan, los actos voluntarios serán los menos modificables, por verificarse bajo el concurso de factores que, por no conocer, no podemos regular, y el querer lo que puede conducir á uno ú otro fin, á conservar ó á perturbar la salud v. g. dependerá del carácter y temperamento que heredamos, del ambiente social y de la educación que no elegimos, y del medio que nos rodea, cuya influencia hay que admitir pero sin poderla comprobar en cada caso determinado.

Por esta sencilla exposición se habrá comprendido que la libertad de obrar y el determinismo positivista son los principios fundamentales de dos escuelas filosóficas, y no dos teorías de las cuales una esté rebatida y la otra confirmada por la ciencia constituída según los principios fundamentales del método experimental. Los hechos que representan adquisiciones sólidas de la psico-fisiología por todos son admitidos, la cuestión se reduce á investigar si los que se refieren á los actos voluntarios pueden explicarse por el sólo concurso de las que se llaman fuerzas fisiológicas generales, ó hay que admitir la intervención de una potencia especial, descendiendo para ello del campo de la filosofía al más concreto de la psico-fisiología.

Entre los caracteres propios de los actos voluntarios unos son esenciales y otros circunstanciales. Un acto de esta clase será completo cuando en él comprobemos concepción ó representación previa de un fin propuesto, deliberación entre los distintos móviles que incitan á obrar, decisión escogiendo el medio más conducente y, finalmente, ejecución. Puede sin embargo ser muy corta, y casi inapreciable la deliberación, como sucede en los actos imperfectos que se llaman caprichos, y hasta puede quedar sin efecto la ejecución por obstáculos invencibles que á ello se opongan, pero desde el momento en que hay decisión, libremente tomada, hay acto voluntario.

Marca siempre la decisión el momento culminante de estos actos, mas no les constituye en totalidad, pudiendo, en la generalidad de los casos, apreciarse, con claridad, una etapa antecedente y otra subsiguiente á ella.

(1) Alejandro Gropal, Catedrático de la Universidad de Módena, artículo publicado en «Labor nueva» 15 de Abril de 1906

En la antecedente encontramos los móviles ó motivos que aparecerán, ó ligados con una impresión periférica actual comprobable por la experiencia externa, ó surgiendo de operaciones puramente intelectuales de las que únicamente podemos tener conocimiento por la experiencia interna. Ver un niño dormido en el campo y aplastar con una piedra un reptil ponzoñoso que estaba á su lado es realizar un acto para cuya decisión fueron móviles las ideas y sentimientos que despertó una impresión visual. Estar en el lecho en el silencio y obscuridad más completa, y levantarse para redactar inmediatamente una minuta de testamento es realizar un acto voluntario para cuya decisión fueron móviles ideas y sentimientos que se hicieron conscientes meditando v. g. sobre la mayor ó menor probabilidad que tenemos de morir repentinamente.

La etapa subsiguiente á la decisión consiste en la ejecución, exteriorizada por fenómenos orgánicos comprobables por la experiencia externa, ó reducida á operaciones psíquicas que por la observación interna podemos apreciar en nosotros mismos, ó por medio del lenguaje nos son comunicadas. Practicar una operación quirúrgica es realizar un acto en el que después de tomar la decisión la ejecución se exterioriza. Recordar mentalmente todos los troncos y ramas del sistema arterial es realizar un acto voluntario en cuya ejecución no hay exteriorización y del que, si el mismo sujeto no da cuenta, nadie tendrá noticia.

Aún cabe hacer otra distinción entre los actos cuya ejecución se exterioriza, según que esta consista en contracciones musculares que produzcan movimientos ó en el fenómeno opuesto, es decir en la suspensión, bajo el esfuerzo voluntario, de ciertos movimientos que como fenómenos reflejos ó impulsivos tendían á realizarse. El suspender los movimientos respiratorios para no percibir un olor desagradable es un acto voluntario de inhibición.

En la vida ordinaria las manifestaciones de la actividad voluntaria se combinan de tal modo con las de la automática y habitual que resulta casi imposible precisar lo que á cada una de ellas corresponde. Lo mismo sucede con las distintas variedades de actos voluntarios, cuya asociación y encadenamiento comprobamos á cada paso, y, sin embargo, al tratar de compararles con los puramente

reflejos es preciso examinarles separadamente porque las analogías van siendo menores y las diferencias mayores siguiendo este orden: 1.º, actos voluntarios que subsiguen á excitaciones periféricas y se exteriorizan por movimientos; 2.º, actos voluntarios subsiguientes, también, á excitaciones periféricas que se exteriorizan por inhibiciones ó suspensiones de movimientos; 3.º, actos subsiguientes á excitaciones periféricas que no se exteriorizan porque consisten en operaciones puramente psíquicas; 4.º, actos que son subsiguientes á operaciones psíquicas y se exteriorizan, y 5.º, actos que son internos tanto en los móviles como en las operaciones subsiguientes á la decisión.

Para estudiar los de la primera variedad he aquí lo que nos enseñan la Anatomía y la Fisiología. Todo movimiento activo supone la propagación hasta determinadas fibras musculares de la incitación procedente del cuerpo celular de una neurona motriz. Estas neuronas se encuentran principalmente en los centros médulo-encefálicos agrupadas por sistemas funcionales y formando á modo de etapas superpuestas. La primera etapa es la de las neuronas llamadas periféricas, situadas en las astas anteriores de la médula y en los núcleos motores bulbo-protuberanciales, cuya intervención explica los reflejos elementales. La segunda es la de las neuronas de relación ó intermediarias, porque sirven de lazo de unión entre las periféricas y las corticales constituyendo á la vez centros especiales; están situadas en la substancia gris bulbo-medular, en la protuberancia, en el cerebelo y en los núcleos centrales del cerebro, y como gozan de la propiedad de acumular las excitaciones que reciben y de funcionar acordes, pueden sus incitaciones provocar movimientos que por ser coordinados, presentar apariencias de espontaneidad y no ser conscientes se llaman automáticos. La tercera y última etapa es la de las neuronas de la corteza cerebral en comunicación con las intermediarias y asociadas entre sí de las cuales parte la incitación para los movimientos relacionados con las operaciones psíquicas, y entre ellos para los más elevados que son los voluntarios. La incitación es desconocida en su esencia, hipotéticamente se la asemeja á un fluído, y es muy racional suponer que fisiológicamente es de igual naturaleza la que parte de las neuronas de las etapas inferiores, y provoca los movimientos reflejos y automáticos, que la que parte de la etapa su-

perior y origina los voluntarios. ¿Mas como se regulan y coordinan las descargas del fluído nervioso acumulado en las neuronas corticales? ¿Bastan las leyes generales de la acción y reacción para explicar los movimientos voluntarios con los caracteres especiales que en ellos hemos comprobado? Aquí está el nudo de la cuestión. Deducir á priori que, por tratarse de movimientos, lo que explica los unos debe explicar los otros, sin necesidad de hacer intervenir ningún nuevo factor, no es ya aplicar á un caso determinado los conocimientos de la ciencia positiva sino generalizar abusivamente faltando á las más elementales reglas de la lógica.

Veamos primero como pretenden solucionar el problema los fisiólogos y psicólogos deterministas.

Dicen los primeros. Los movimientos voluntarios, son en verdad fenómenos nerviosos complicados, pero no difieren, en lo esencial, de los más sencillos que pueden comprobarse en los organismos inferiores, pues son determinados por los mismos agentes fisiológicos. Por el mismo mecanismo se explican el reflejo más simple de la vida vegetativa y el acto más complicado de la vida intelectual, sin más que multiplicar las neuronas que intervienen, y concebir entre ellas asociaciones múltiples (que el examen histológico demuestra), y elaboraciones sucesivas de la fuerza inicial recibida. Nada imprevisto puede ocurrir, la onda nerviosa hará un recorrido limitado á una sola neurona ó se propagará á otras, según la mayor ó menor intensidad de la excitación, ó según modalidades cualitativas accidentales, pero al pasar á otras será precisamente á las asociadas por conexiones anatómicas, y en el sentido de la menor resistencia. ¿Cómo explicar por tan sencillo mecanismo el que mientras los reflejos elementales y automáticos se observan con caracteres casi invariables en todos los individuos de una misma especie, los movimientos voluntarios sean diferentes hasta en los distintos momentos de la vida de un mismo individuo? Aquí empieza á faltarles el apoyo de la ciencia positiva, pero salen del paso con una hipótesis que no es irracional. Mientras en las etapas inferiores del sistema nervioso, dicen, los circuitos son cerrados y las asociaciones interneurónicas estables, las neuronas de las superiores están dotadas de plasticidad de manera que pueden modificarse los contactos y variarse las asociaciones;

agregando á esto la posibilidad de que la fuerza nerviosa no se limite á recorrer los circuitos, sino que se acumule y transforme en determinadas neuronas, ya pueden explicarse el porqué estos movimientos se verifican de una manera coordinada á un fin, y porque en ocasiones parecen independientes de las excitaciones periféricas. Dentro de esta hipótesis, la reflexión, y la representación interna previa son el resultado del funcionalismo acorde de distintos centros, cuyas neuronas trabajando á gran tensión con los elementos que tenían almacenados, y con los nuevamente recibidos, descargan su potencialidad sobre las neuronas motoras corticales que se encargarán de trasmitirla á los músculos por las vías apropiadas. ¿Y la noción interna de que nuestro yo ha sido el autor de la decisión tomada? Esto no lo explica ni la anatomo-fisiología organicista, ni la hipótesis antes expuesta, porque, según ellos, es sencillamente una resultante final, una síntesis psíquica, una ilusión que nos forjamos extraña completamente al acto realizado. ¿Y la operación interna de elección entre los distintos fines y entre los variados medios de realizarlos, de que también nos dá testimonio nuestra conciencia? Pura ilusión también, dicen ellos, y la explican de este modo: en nuestros centros de asociación las últimas impresiones recibidas despiertan sentimientos de los que surgen dos ó más fines posibles de acción, de entre los cuales, después de varias oscilaciones, será preferido el que presente relaciones de afinidad con el carácter que á su vez es un producto complejo formado por la experiencia, la herencia, las condiciones fisiológicas y las patológicas anteriores y posteriores al nacimiento.

Los psicólogos de esta escuela consideran igualmente á los movimientos voluntarios como una resultante en la que para nada interviene la voluntad. No se esfuerzan en buscar hipótesis anatomo-fisiológicas para hacer derivar toda la acción del trabajo neurónico, y, más espeditivos, encuentran en el proceso psíquico la explicación de todos los caracteres de estos actos. Las sensaciones, dicen, originan ideas y sentimientos emocionales; la idea es para unos un acto en potencia que se exterioriza por su sola actividad; para otros necesita antes despertar un sentimiento emocional del cual resulta directamente el movimiento en que ha de resolverse. Si hay varias ideas, ó varios sentimientos, vencerá el predominante ó el que más

afinidad tenga con el carácter del individuo, sin que tampoco la conciencia sea más que un testigo presencial, ni la noción de la atribución al yo, otra cosa, que una ilusión. Al fatalismo fisiológico le sustituyen, según acabamos de ver, por un fatalismo psicológico, coincidiendo todos los deterministas en mantener, como inflexible, el engranaje de unos fenómenos con otros.

Resalta en esta teoría, en primer lugar, el defecto de generalización inmotivada. La carga de fluído nervioso se verifica principalmente por los fenómenos químicos de la nutrición, la descarga, nada autoriza á suponer que haya de ser siempre producida por una excitación periférica. Si estas excitaciones periféricas hubieran de ser siempre necesarias, como las que parten de un mismo punto son capaces de provocar movimientos variables hasta el infinito, sería preciso admitir que á cada momento pueden variar las vías de transmisión, y aunque para que así suceda se cuente con la plasticidad de las neuronas superiores, habría que conceder que estos elementos pueden modificar sus contactos con libertad de acción, ó lo que es lo mismo habría que atribuir voluntad á las neuronas para negársela á la persona humana. No basta tampoco admitir que las excitaciones periféricas pueden acumularse para comprender de que manera, sin su concurso actual, se originan movimientos voluntarios, porque como éstos les vemos ligados estrechamente con las ideas y sentimientos es preciso admitir que estos elementos psíquicos son también el producto de una elaboración ciega de las neuronas, y si esto fuera así y el determinismo rigiera inflexiblemente nuestros actos ¿por qué después de realizados persiste un estado de conciencia que les aprueba ó desaprueba? ¿qué finalidad puede tener la noción de responsabilidad después de una acción que sólo ilusoriamente creemos haber realizado con libertad? ¿de qué modo explicar la influencia que tienen en nuestras decisiones los cálculos y previsiones, que no pueden consistir en representaciones de lo percibido sino en la visión interna de lo que puede suceder? Si la noción de libertad de acción fuera sólo una ilusión se desvanecería en cuanto fuera reconocida como tal; sobre los deterministas, por tanto, no produciría sus engañosos efectos, y ni se deberían atribuir la gloria del bien que hicieron ni sentir el mal que ocasionaron. ¿Hay algún hombre sano

en cuya manera de vivir se refleje esta convicción? Si no es así, necesariamente hay que admitir para explicar estos actos algo más que la resultante de las fuerzas físico-químicas.

El admitir que interviene en la decisión, y provoca la realización, una potencia especial llamada voluntad, si no tuviera su fundamento en las verdades reveladas sería una hipótesis que estaría muy en armonía con los hechos científicos conocidos. Esta potencia no excita directamente las fibras musculares, ni crea la fuerza nerviosa, sino que se limita á provocar la descarga de la que hay acumulada en las neuronas motoras, cuando la realización ha de consistir en movimientos. Es, según feliz comparación de Guibert (1), á manera del electricista que dirige y regula el gasto del potencial almacenado en un acumulador, ajustándose á las disposiciones preestablecidas en la red eléctrica. Una excitación mecánica de las neuronas corticales sabemos que provoca movimientos sin participación de la vía celúlípeta ¿por qué ha de parecer anticientífico que directamente los provoque también la voluntad accionando sobre estas neuronas?

Con los mismos argumentos demostraríamos que no son tampoco sencillos reflejos los actos voluntarios de inhibición; pero en ellos se hace todavía más ostensible la intervención de una potencia especial. Si fueran siempre los movimientos la reacción fisiológica de las ideas y sentimientos ¿cómo por un esfuerzo voluntario somos capaces de suspender su exteriorización? Según Ribot (2) sólo con el concurso del tiempo que hace surgir otros sentimientos de naturaleza paralizante. Mas esto no es cierto, porque cuando bajo el impulso de un sentimiento de cólera me siento inclinado á castigar al que me ofendió, si surge también en mí el sentimiento del deber y dándole influencia preponderante me reprimo, contengo el movimiento de mi brazo por un esfuerzo voluntario, estando seguro de que el nuevo sentimiento no me ha paralizado ningún músculo

La fisiología, y sobre todo la fisio-patología nos enseñan que por la vía piramidal llega hasta las neuronas periféricas una incitación frenatriz procedente de los centros encefálicos, acción frenatriz que puede reforzarse por un esfuerzo voluntario, y así es

(1) Guibert «La educación de la voluntad» T. E. pág. 46.

(2) Ribot, loc. cit. pág. 17 de la T. E.

como dominamos en algunas ocasiones la tos, el estornudo, hasta el mismo reflejo rotuliano, y siendo los mismos los elementos celulares que intervienen en la incitación motora y en la acción frenatriz, sólo pueden explicarse los diferentes resultados admitiendo que una potencia especial reguladora incita ó refrena la actividad propia de estas neuronas.

Los actos voluntarios que aun subsiguiendo á impresiones periféricas son internos, en cuanto á la realización, no pueden ser explicados por las leyes generales de la acción y reacción, por eso les niegan realidad los deterministas como Ribot (1) y Dallemagne (2), y los que no se atreven á negar que el pensar pueda ser un acto voluntario dicen, como Forel, que el pensamiento es un movimiento intracerebral (3). Mas como todos tenemos la evidencia de que hemos hecho esfuerzos voluntarios para recordar, atender ó reflexionar, y como esto no puede explicarse á la manera de los reflejos por la simple transformación de una excitación periférica, hay que buscar otra causa que los explique y ésta no puede ser otra que la potencia voluntad, que así como en los actos exteriorizados influye regulando el trabajo de las neuronas, en éstos mueve á las otras potencias intelectuales.

En el análisis de los actos correspondientes á las tres primeras variedades ya estudiadas, hemos encontrado siempre una excitación de origen periférico transmitida hasta las neuronas corticales de recepción. Que esta excitación no es esencial al acto lo prueba el que puede faltar, y falta de hecho en los que corresponde á la cuarta y quinta variedad. Los de la cuarta como consistentes en movimientos realizados después de una decisión que surgió de una operación puramente intelectual, serán siempre una incógnita para los deterministas; pero sobre todo los de la quinta en la que los motivos, la decisión y la ejecución son puramente internos, desafían á todas las hipótesis materialistas, y sin embargo negarles sería cerrar voluntariamente los ojos á la realidad.

Del estudio analítico que acabamos de hacer se deduce que

(1) Ribot. loc. cit. pág. 17.

(2) Dallemagne. loc. cit. pág. 121.

(3) Forel. L'ame et le Systeme nerveux, pág. 17.

entre los hechos comprobados científicamente, y el testimonio de nuestra conciencia no hay oposición.

Ella nos dice que estamos dotados de una potencia llamada voluntad. Estudiemos ahora sintéticamente su intervención en la vida humana, y veamos en qué consiste

La actividad se nos manifiesta en el niño, espontánea, ciega y fatal (semejante al instinto de los animales) y por actos que no pasan de la categoría de automáticos. Van haciéndose éstos cada vez más complejos, guardando paralelismo con el desarrollo del sistema nervioso, cuya mielinización va lentamente completándose, y cuyo funcionalismo se va perfeccionando mediante el establecimiento de nuevas conexiones. Cuando con los progresos de la edad, bajo la influencia de las impresiones recibidas la conciencia de la personalidad se afirma, y la razón es capaz de comprender la relación que existe entre los medios disponibles y el fin propuesto, lenta y gradualmente van apareciendo las manifestaciones de la actividad voluntaria, inteligente, reflexiva y libre. A medida que va ejerciéndose con mayor plenitud la actividad voluntaria van atenuándose las manifestaciones de la actividad instintiva, y en la edad de la virilidad la primera es ciertamente predominante, porque aunque examinándonos nos damos cuenta de que los actos verdaderamente conscientes y precedidos de reflexión constituyen una insignificante minoría, débese esto á que por el ejercicio y la repetición se convierten en habituales.

Vemos, pues, que la actividad voluntaria presupone la razón porque quien no fuera capaz de razonar obedecería ciegamente á las impulsiones más fuertes, á los deseos, á las tendencias instintivas, á las incitaciones irreflexivas de la sensibilidad. Es la voluntad, según esto, «la facultad de obrar en conformidad con las luces de la razón» (1), «escogiendo libremente entre los distintos medios de acción» (2).

El tener la facultad de obrar libremente no supone que obramos á nuestro arbitrio sin ser contrariados por ninguna fuerza exterior ni interior, y mucho menos que obremos porque sí, sin razón más vale-

(1) Ch. Lahv-Cours de phylosophye

(2) Ch Laurand-Traitement de la volonté, pág. 23.

dera ni justificación más seria. Somos realmente libres para elegir entre los distintos actos que la razón nos presenta como posibles; pero como nos incitan móviles distintos, para no ceder á cualquiera de ellos, sin reflexión previa, es necesario con esfuerzo ir desarrollando la facultad de dirigir los actos. La libertad racional, así comprendida, no conduce á considerar como cosa fácil la emancipación del yo, creyendo que basta un simple *fiat* para conseguirlo, según equivocadamente supone Payot (1), antes bien nos enseña lo difícil que ha de ser la empresa de reprimir los impulsos de la animalidad, y la necesidad de luchar para asegurar nuestra libertad.

Mientras la voluntad no interviene la actividad humana se limita á rehacer devolviendo en movimiento lo recibido en excitación, coordinando reflejos con reflejos, y obedeciendo ciegamente á los acicates de los deseos instintivos ó de los sentimientos emocionales. Interviniendo, ya no hay obediencia ciega á las excitaciones y estímulos, sino elección libre.

En un momento dado el hombre racional es solicitado obrar, no solo por lo que pudiéramos llamar antecedentes cronológicos representados por las tendencias heredadas, impresiones recibidas, imágenes recordadas, variables según las circunstancias, el medio, los consejos, la educación, etc., etc., sino también por las impresiones actuales, y por las anticipaciones del porvenir, que como esperanza, podemos tener, y como previsiones y cálculos somos capaces de formar. De este conjunto de elementos subconscientes ó conscientes surge la idea que guía y el sentimiento que mueve, y finalmente interviene la voluntad eligiendo, conscientemente, uno de estos motivos y quedando constituída la decisión. Esta se funda en motivos, pero no se impone el más fuerte, como suponen los psicólogos deterministas, sino que es la voluntad decidiéndose por uno de ellos la que le da preponderancia sobre los demás. ¡Inútilmente tratan de explicar los deterministas las inconsecuencias del carácter, el enigma de la persona que contradice todo cálculo, las resoluciones del mártir y del héroe! porque esto no se explicará nunca admitiendo que fué el motivo más fuerte el que condicionó su voluntad.

(1) Payot-Preface de l'Education de la Volonté.

Con ser ya propio de la voluntad el elegir entre los distintos motivos, y dar la preponderancia á uno, aun no queda bien definida su intervención. Es preciso agregar que en la decisión se busca una finalidad, y entonces, decididos á obrar con un fin, queda constituido el impulso voluntario, que accionará sobre las neuronas motoras ó influirá sobre otras potencias psíquicas dando así lugar á las distintas variedades de actos voluntarios que antes hemos analizado.

Si en un acto no comprobamos decisión con un fin, no es voluntario aunque en él haya un grado mayor ó menor de psiquismo.

Así cuando un sentimiento, ó un conjunto de sentimientos afines toman un carácter emocional ó pasional pueden traducirse inmediatamente en actos, sin deliberación ni elección de motivos, y sin representación previa del fin á que pueden conducir: estos actos no son voluntarios, son sencillamente actos impulsivos, verdaderos reflejos psíquicos que podrán ser conscientes ó subconscientes.

Sin reflexionar y sin decisión consciente ejecutamos también la mayoría de las acciones ordinarias de la vida, unas veces porque con la repetición se hicieron habituales y la voluntad no necesita ya intervenir, otras porque las impresiones recibidas y las imágenes recordadas no salen de la esfera de lo subconsciente (Grasset): estos actos no son tampoco voluntarios, son puramente automáticos aunque en ellos se compruebe cierto grado de psiquismo. Así son los actos del distraído y del que sueña, los del sonámbulo y la histérica, coordinados, sí, pero sin elección consciente de los medios para obrar con arreglo á un fin.

En cambio hay que conceder el carácter de voluntarios, aunque imperfectos, á los que llevan el nombre de caprichos. En ellos se elige, no el motivo que la razón, después de reflexionar, considera preferible, sino el primero que surge ó el que se presenta con más impetuosidad, de manera que aparece lo voluntad inmotivada, obrando por antojo sin poder explicar, ni menos justificar, la conducta que se sigue. De este modo se comportan los niños mal educados y los déspotas, decidiéndose rápidamente casi sin deliberación, y creyéndose los más libres, porque eligieron el acto arbitrariamente, son los que menos uso hacen de la facultad de obrar con libertad.

Como lo que tienen de especial los actos voluntarios se debe á

la intervención de una potencia que para accionar se vale de órganos, en ellos se comprueban factores psicológicos y factores fisiológicos. Hemos visto en que consisten los primeros, examinemos ahora los segundos.

Al igual que las demás potencias del psiquismo superior la voluntad no puede considerarse localizada. En los actos voluntarios, aun en los más sencillos, toman parte neuronas de todas las etapas y múltiples grupos musculares; pero si todos estos elementos orgánicos pueden ser necesarios hay algunos que son indispensables. En este sentido puede hablarse de los centros nerviosos de los actos voluntarios, que estarán constituidos por las agrupaciones de neuronas que recogen, en último término, las excitaciones periféricas que influyen sobre los móviles de la voluntad, y por las que siendo influenciadas por esta potencia envían las incitaciones hasta los músculos.

Según lo que resulta de los estudios anatomo-fisiológicos modernos todos estos centros están en la corteza de los hemisferios cerebrales, pudiendo dividirse en centros de recepción ó sensitivos, centros de emisión ó motores y centros de asociación. Los de recepción y emisión (centros de proyección de Flechsig) afectos á la sensibilidad y á los movimientos generales están formados por neuronas entremezcladas ó yustapuestas, sin posible diferenciación hasta ahora, y ocupan las circunvoluciones frontal y parietal ascendentes, el pie de las tres frontales, el lóbulo paracentral, parte de la frontal interna y la circunvolución del cuerpo calloso. Los centros de recepción de la sensibilidad especial están: el olfatorio, en el tubérculo olfativo y el gancho del hipocampo; los visuales, en la zona pericalcarina, y los auditivos, en la parte media de la primera temporal. De los centros de asociación, unos ocupan la parte media ó perirolándica, y están afectos á la función del lenguaje; otros la posterior de los lóbulos parietales y parecen influir en la coordinación de las impresiones sensitivas, y otros, finalmente, la parte anterior ó prefrontal no estando todavía precisada su función, aunque la mayoría de los autores se inclinan á suponerles relacionados de una manera especial con las manifestaciones más elevadas del psiquismo.

Pierre Janet estudiando los fenómenos del sonambulismo natural y provocado, las experiencias de sugestión, y los síntomas del his-

terismo admite para explicarles dos grados de psiquismo: el inferior ó de la conciencia elemental, y el superior ó de plena conciencia y libertad. Grasset deduce de estos estudios que hay centros independientes para las manifestaciones de estos dos grados de psiquismo: el del superior, ó sea el de los actos voluntarios y libres, al que llama centro O, y los del inferior, ó de los actos automáticos corticales, que estarían constituídos por las neuronas de recepción y emisión repartidas por la corteza, formando un polígono con fibras de asociación inter, sub y supra poligonales. Según este último autor (1), solo cuando interviene el centro O, que localiza en la región prefrontal, los actos son conscientes y voluntarios; cuando falta esta intervención, como sucede en la distracción, ensueños, sonambulismo, etc., etc, no pasan de la categoría de subconscientes y automáticos

Que faltando los centros motores corticales las órdenes de la voluntad no se cumplen, es cosa demostrada. Que estas órdenes tengan que enviarse desde otra estación más elevada, cabe en lo posible, y aún parece muy probable como hipótesis fisiológica, más no tiene aún en su apoyo la comprobación anatómica. Hemos por consiguiente de confesar que, por lo que se refiere á elementos fisiológicos los mismos intervienen en los actos voluntarios que en los impulsivos y automáticos con psiquismo, y por consiguiente su diferenciación, hasta hoy, es puramente psicológica y no anatomo-fisiológica.

---

(1) Grasset.—Le Spiritisme devant la Science, pág. 99.

## II

Del estudio que acabamos de hacer se deduce que la voluntad es una potencia impulsora y directora de la actividad humana. No crea nuevas fuerzas, ni por tanto podrá dar talento ni fuerza muscular, pero permite sacar todo el partido posible de las energías heredadas y adquiridas. El hombre ejercitando esta facultad acrecienta el valor productivo de su inteligencia por la concentración de los esfuerzos y la perseverancia en los estudios, emplea útilmente la fuerza de sus músculos, y lo que es quizás más importante, reprime sus apetitos y pasiones que descarriadas, además de hacerle moralmente infeliz, le acarrearían múltiples enfermedades.

Aun cuando la voluntad no influyera más que sobre las otras potencias psíquicas, sería un recurso higiénico de primer orden, el más poderoso de la higiene moral que Levy define como «el arte de asegurar la salud del cuerpo y del espíritu mediante la obtención de sanos hábitos físicos y psíquicos» (1), porque si es cierto que la vida intelectual y moral es tributaria de la salud orgánica, según expresa el conocido apotegma *mens sana incorpore sano*, no lo es menos que por la razón y la voluntad podemos evitar las enfermedades, y que su ejercicio produce la sensación de bienestar, comunicando cierta

(1) Levy.—Loc. cit. pag., 125.

tonicidad al organismo, de manera que puede también decirse *corpus sanum cun mente sana*. El examen de las distintas variedades de actos voluntarios ya nos ha enseñado que es aun más extenso el poder de la voluntad. Tiene sólo por límites lo posible, y dentro de esto hay mucho que puede ser higiénicamente útil, como vamos á ver en esta segunda parte de nuestro discurso.

Todos los músculos de la vida de relación obedecen á la voluntad, y bajo su impulso podemos provocar, suspender y regular sus contracciones. Por un esfuerzo voluntario podemos, en general, hacer conscientes las ideas anteriormente adquiridas, buscar las ocasiones de recibir impresiones que den lugar á otras nuevas, y concentrar la atención sobre las más convenientes. Ejercitando de esta manera el poder de la voluntad podemos, indirectamente, conseguir el desarrollo de la fuerza muscular, la perfección y precisión de los movimientos, la educación de los sentidos, la moderación de la impresionabilidad excesiva y de los reflejos inoportunos, el cultivo de las ideas, la moderación de las reacciones emocionales, la represión de tendencias nocivas y hábitos antihigiénicos creando otros favorables, la modificación, en fin, del temperamento y carácter.

En casos excepcionales el poder de la voluntad puede extenderse hasta los músculos de la vida orgánica. Hack cita, como ejemplo, el caso de un M. Tox que podía á voluntad aumentar ó disminuir el número de los latidos cardíacos haciéndole variar de 62 á 82 por minuto. El coronel Townsend suspendía á voluntad los latidos de su corazón hasta el punto de pasar por muerto. Algunos pueden, á su arbitrio, dilatar ó contraer las pupilas. Darwin habla de una persona que por un esfuerzo voluntario despertaba los movimientos peristálticos del intestino. Richard, según asegura Romberg, tenía la facultad de vomitar cuando quería. Pero si este dominio directo de la voluntad sobre los músculos de la vida orgánica es excepcional, y no debemos contar con él como higienistas, el que indirectamente se ejerce sobre ellos cultivando determinadas ideas y sentimientos es de observación corriente, y así como se aplica ya con fines terapéuticos, puede pensarse en la manera de utilizarle á los fines de la higiene.

Un esfuerzo voluntario puede aumentar en un momento dado la

fuerza de nuestros músculos. Cuando el hombre se halla en un grave apuro, y aguijoneada la voluntad manda con energía á los músculos, las fuerzas se multiplican y logra ejecutar trabajos que fuera de estas circunstancias parecerían imposibles. En las luchas y en los ejercicios deportivos, cuando por estar casi niveladas las fuerzas se disputa encarnizadamente la victoria, consigue obtenerla el que en el momento supremo, cuando ya la fatiga agotó las energías, es capaz todavía de sostenerse por un poderoso esfuerzo de voluntad. Esta clase de esfuerzos no deben prodigarse, pero ser capaz de hacerlos es estar mejor armado para la lucha por la vida. En las circunstancias ordinarias los esfuerzos voluntarios de esta clase deben tener por finalidad el desarrollo de las fibras musculares y la destreza y precisión de los movimientos. Cuando desde la infancia, con una educación bien dirigida se adquiere el hábito del ejercicio, y se logra el desarrollo armónico de todos los músculos, la voluntad no tiene que intervenir más que para conservar este buen hábito; pero si, como ocurre con frecuencia, faltó esta educación ó se perdieron las ventajas obtenidas, y entregados á otras ocupaciones nos acostumbramos á la vida sedentaria, solo haciéndonos violencia, y mediante esfuerzos voluntarios, lograremos vencer nuestra apatía, y repitiéndolos lograremos al fin hacer desaparecer lo que tiene de molesto y fatigoso el ejercicio muscular cuando se perdió la costumbre.

La educación de los sentidos se consigue con el ejercicio, que principia siendo un acto voluntario, con conciencia y atención, y con la repetición pasa á ser habitual. Ocurre aquí lo mismo que hemos dicho respecto al ejercicio muscular. Mediante una educación bien dirigida los sentidos reciben las impresiones con precisión y delicadeza, sin necesidad de atención; pero quien carece de esta educación, sólo por esfuerzos voluntarios logrará adquirir ó recobrar la finura sensorial suficiente. Recibiendo inconscientemente impresiones visuales, auditivas, táctiles, etc , etc. se adquiere el hábito de no reaccionar bajo su excitación, sólo cuando se oye, escucha y tacta con atención, y por tanto voluntariamente, se logra percibir con perfección.

Si puede ser útil estar en comunicación con el mundo exterior

por intermedio de los sentidos convenientemente educados, no lo es menos el reducir á sus justos límites las reacciones orgánicas que subsiguen á las impresiones periféricas. La exageración de estas reacciones es el sello de lo que se llama impresionabilidad excesiva, consecuencia en unos casos de condiciones heredadas, y fruto en otras de una educación mal dirigida. Esta impresionabilidad es siempre un defecto que puede imposibilitar para el ejercicio de algunas profesiones, las de militar ó médico, v. gr.; pero además puede ser la causa de algunas enfermedades. Sólo por un esfuerzo de voluntad se podrá, primero atenuar, luego dominar y finalmente habituarse á estas impresiones, sin ser molestados por reflegismos exagerados. El valor, dice Lagrange (1), no es otra cosa que la victoria de la voluntad sobre el temor de una sensación dolorosa ó de una impresión desagradable, y esta clase de valor, que puede llamarse pasivo, todos le necesitamos, tanto para afrontar los peligros á que de continuo hemos de estar expuestos, como para conservar la salud, porque el miedo es un reflejo cuyos efectos patógenos apenas hay necesidad de encarecer. La respiración, el estornudo, la tos, la evacuación del recto y de la vejiga, son otros tantos actos reflejos, útiles en general, pero inconvenientes y molestos en algunas ocasiones, debiendo y pudiendo ser refrenados por un esfuerzo voluntario. El tratamiento de la tos por la educación, tal como se practica en los sanatorios para tuberculosos, puede servirnos de ejemplo demostrativo del poder de la voluntad

Hay, sin embargo, una especie de sufrimiento más penoso que el producido por las impresiones periféricas dolorosas, y sobre el cual la voluntad tiene menos imperio, pero tiene alguno y debemos utilizarle. Nos referimos al sufrimiento moral origen, además, de muchos trastornos funcionales y lesiones orgánicas. Si el temor produce palpitaciones cardíacas y diarrea, la tristeza inapetencia y digestiones penosas, y la ansiedad constricción epigástrica, palidez de la cara é insomnio ¿nos sorprenderá que persistiendo mucho tiempo sean la causa de múltiples enfermedades? Que nuestra voluntad tiene algún dominio sobre las reacciones orgánicas consecutivas á estos

(1) Lagrange.—L'exercice chez les enfants et les jeunes gens. Pág. 268.

estados emocionales, lo comprueba un hecho de observación vulgar. Cuando agobiados por una profunda pena ó irritados por una viva contrariedad recibimos la visita de un extraño, por un esfuerzo voluntario logramos desarrugar nuestra frente, contener nuestras lágrimas y mostrar un semblante risueño. ¿Y quién habrá que no se haya encontrado sorprendido observando en sí mismo que lo que empezó por ser un esfuerzo voluntario penosísimo logró en alguna ocasión cambiar por completo el curso de sus ideas y sentimientos? De como la repetición de esta clase de esfuerzos puede aumentar el poder de la voluntad nos proporciona un claro ejemplo la antigua escuela de los estoicos cuyos discípulos permanecían siempre impassibles ante todo sufrimiento. Mas ocurre preguntar. ¿El dominar voluntariamente las manifestaciones externas de los estados afectivos es higiénico? ¿No será de temer que la fuerza no gastada por los músculos de la vida de relación derive hacia los de la vida orgánica produciendo perturbaciones viscerales? Así sucedería si á cada momento tuviéramos que hacer esfuerzos enérgicos para suspender el movimiento de exteriorización, pero la eficacia del poder de la voluntad alcanza, no solo á moderar los impulsos emocionales ó pasionales, sino también á debilitar el poder motor de estos estados afectivos colocando sobre ellos el imperio de la razón. Las cosas que nos impresionan provocan en nosotros placer ó sufrimiento, no tanto por lo que en sí son como por la reacción personal á que dan lugar, y aprendiendo á sacar partido de nuestra voluntad lograremos gobernar nuestras reacciones alejando pronto del campo de la conciencia las emociones penosas, y reteniendo las que nos proporcionen calma y bienestar. Sólo los primeros esfuerzos son penosos, después, logrado lo que pudiéramos llamar el dominio de nuestro yo, los sentimientos y las pasiones pierden su fuerza, y el reinado de la voluntad es más tranquilo.

Del mundo exterior, y por intermedio de los sentidos proceden nuestras ideas: *nihil est in intellectu quod non prius fuerit in sensu*. Las sensaciones son percibidas en los centros psico-sensoriales donde por una elaboración especial dan nacimiento á las ideas, por consiguiente no tenemos las ideas que queremos sino las que el medio externo ha despertado; pero una vez adquirida una idea queda

asociada íntimamente á la impresión sensorial, y como esta asociación puede sernos conocida, por su intermedio podemos revivificar la idea á voluntad. A parte de este poder, que se ejerce por intermedio de los sentidos, podemos también por esfuerzos voluntarios de atención hacer conscientes las ideas durante todo el tiempo que se considere necesario, podemos, en una palabra, cultivarlas y hacerlas fecundas. La idea es, según más adelante veremos, la luz que guía á la voluntad, pero además ejerce una influencia directa sobre todos los órdenes de la actividad subconsciente y automática. Una idea fija y dominante puede, sin impresión externa actual, determinar una sensación, como puede neutralizar otra sensación aun cuando la impresión provocadora persista. Puede una idea accionar, inconscientemente, sobre los centros motores provocando fenómenos musculares de acción ó inhibición. Puede la idea hasta influir sobre la motilidad y las secreciones viscerales. El conocimiento de esta influencia de las ideas ha sido el fundamento de lo moderna psicoterapia que valiéndose de la sugestión ó de la persuasión procura por medio de las ideas despertar reacciones orgánicas favorables. No pensamos discutir ahora si la sugestión en sus distintas formas necesita ó no el concurso de la voluntad, pero sí hemos de hacer constar que cuantos fenómenos pueden obtenerse por medio de las ideas impuestas por un extraño, se obtendrán también, si sabemos manejarlas, por medio de las ideas voluntariamente cultivadas. Si la hetero-sugestión tiene hoy más extensa y precisa aplicación, tanto en terapéutica como en pedagogía, consiste en que el médico y el pedagogo pueden conocer mejor qué ideas son las que conviene inculcar para despertar sentimientos favorables, ó para provocar las reacciones orgánicas más convenientes; pero si el mismo sujeto, por experiencia propia, ó por haberlo aprendido, conoce que clase de ideas debe cultivar para conservar su salud, es indudable que con el concurso de su voluntad se pondrá en relación con los objetos, ó con los otros sujetos, que pueden despertarlas, las mantendrá luego en el campo de la conciencia el tiempo suficiente, y obtendrá, en fin, con plena conciencia y libertad, todos los beneficios que inconscientemente puede reportarle la hetero-sugestión. A fuerza de mantener una idea en el campo de la conciencia conseguiremos alejar las ideas contrarias, desenvolve-

remos y fortificaremos los estados afectivos correspondientes, y nuestro organismo reaccionará en conformidad con ella. El pensar en alimentos apetitosos despierta la sensación de hambre estimulando las secreciones salivares y gástricas; la idea del sueño provoca somnolencia, y así pudiéramos ir citando ejemplos que confirmarían lo que acabamos de exponer.

El hábito es para el individuo lo que la herencia es para la raza. Cada acto realizado produce una modificación orgánica que facilita la ejecución y establece una tendencia que solicita á la repetición, y esto se comprueba lo mismo en los que corresponden á la esfera de lo reflejo y automático, que en los voluntarios. Esta tendencia se manifiesta en los involuntarios porque la excitación provocadora va siendo cada vez menos necesaria y al fin parece como si se repitiesen espontáneamente. En los voluntarios, la tendencia hace que el esfuerzo sea cada vez menor y cuando el hábito queda definitivamente establecido, no sólo se realizan espontáneamente, sino que se necesita un esfuerzo para impedir su repetición. Como una vez establecida la tendencia la voluntad es innecesaria, los actos habituales se realizan automáticamente; pero teniendo en cuenta su origen los hábitos se adquieren, unas veces voluntaria y otras involuntariamente.

El hábito desempeña un papel importantísimo en la vida humana pues gracias á él se conservan y almacenan las adquisiciones que el hombre hace cada día; se facilita la acción suprimiendo los esfuerzos y tanteos previos; se realizan automáticamente, y pudiendo mientras tanto pensar en otra cosa, actos que en un principio fueron de penosa y difícil ejecución como sucede, v. g., con la escritura y el tocar el piano; se consolida, en fin, cada grado de perfeccionamiento dejando libre la atención y el esfuerzo consciente para dedicarles á nuevas adquisiciones.

Mas si los hábitos útiles é higiénicos tales ventajas proporcionan los nocivos ofrecen grandes inconvenientes y verdaderos peligros, porque dejándoles libre curso cada vez se arraigan más y mayores estragos producen, y para tratar de reprimirles necesitamos dedicar á ello gran parte de nuestra actividad voluntaria.

Como la infancia es la edad en que mayor número de hábitos se

adquieren, el problema higiénico de la habituación ha de resolverse preferentemente por medio de una educación bien dirigida. En la edad adulta hay que contar también con la eficacia del esfuerzo voluntario para adquirir buenos hábitos y desarraigar los nocivos

Cada uno según su edad, sexo, estado ó condición social debe hacer un estudio de los hábitos que pueden serle más útiles para el desempeño de sus respectivas obligaciones, y todos debemos adquirir los que cualquier libro de higiene privada nos enseña que son convenientes para vigorizar la salud y preservarnos de las enfermedades. Para conseguirlo basta con que ejecutemos repetidas veces el acto propuesto, aunque exija algún esfuerzo y tengamos que violentarnos, en la seguridad de que con el tiempo se establecerá la costumbre y se repetirá con facilidad.

Al tratar de desarraigar hábitos nocivos es donde se nos manifiesta la voluntad como poderoso recurso higiénico, el único, en muchas ocasiones, cuya influencia es verdaderamente eficaz, porque si bien es verdad que los actos habituales llegan á constituir una verdadera necesidad y se repiten sin que la voluntad intervenga en la realización de cada uno de ellos, esta potencia conserva, en el hombre dotado de razón, la dirección general de todas las manifestaciones de la actividad y puede actuar para su represión.

Por un esfuerzo voluntario de atención podemos hacer conscientes, en un momento dado, los actos que, por ser habituales, se realizaban automáticamente, y desde el momento en que nuestra inteligencia ve claramente que van desviados, y nos alejan del fin que nos propusimos alcanzar, la voluntad puede recobrar el dominio de que temporalmente había abdicado.

El desarraigar un hábito vicioso exige grandes esfuerzos, y con entera verdad puede decirse que no basta querer sino que hay que saber querer y acudir á todos los medios directos é indirectos que pueden asegurar el imperio de la voluntad. Así para desarraigar el hábito del alcoholismo no basta que el beodo tome la resolución voluntaria de no beber más, sino que es preciso que tome además la de no volver á la taberna, la de alejarse de los compañeros de vicio, la de formar parte de las sociedades de templanza etc., etc., es decir que encamine una serie de voliciones al mismo fin y que persevere en ellas

todo el tiempo necesario hasta conseguirlo; si se trata de un degenerado, de un atacado de locura, inútil será que tratemos de mover su voluntad, pero si es un hombre que conserva la razón, el ejemplo de otros hombres que sabiendo querer lograron dominar este vicio, le servirá de poderoso estímulo. El escaso resultado que han dado hasta ahora cuantas medidas se han propuesto para suprimir el alcoholismo nos enseñará á todos que sólo con la educación puede prevenirse este vicio y con el ejercicio de una voluntad firme reprimirle. Lo mismo podemos decir de todos los demás hábitos nocivos, porque mientras no llegan á producir perturbaciones psíquicas que oscurezcan lo razon no hay ninguno que sea invencible, y hasta sobre los actos instintivos tenemos algún dominio, pues si bien no podemos anular la tendencia somos capaces de refrenar sus manifestaciones por actos voluntarios de acción é inhibición.

Reseñar aquí todos los hábitos que pueden ser perjudiciales para la salud sería tarea larga porque son innumerables, y en cada hombre se comprueba casi siempre más de uno, por eso al tratar voluntariamente de vencerles es preciso ir por partes, empezando por el dominante y que mayores perjuicios ocasione porque, aunque grande, es limitado el poder de la voluntad y para que resulte eficaz conviene concentrarle. Siempre que sea posible se suprimirá el hábito vicioso de raíz y desde el primer momento, pero si nuestras fuerzas no alcanzan á tanto no desconfiar por eso é insistir en los actos voluntarios de inhibición, que con la repetición aumentan también en eficacia.

Los hábitos físicos y psíquicos adquiridos, buenos ó malos, se superponen á las inclinaciones y tendencias transmitidas por herencia, y de esta superposición resulta, por una parte el temperamento y por otra el carácter del individuo.

Fácilmente se comprende cómo el temperamento puede ser modificado por la voluntad porque la experiencia diaria nos enseña que cambia con el medio que nos rodea y con los hábitos adquiridos.

Algo más necesitamos esforzarnos para probar la posible modificación de la característica psicológica que recibe el nombre de carácter individual por estar muy difundida la teoría, expuesta primeramente por Kant y renovada después por Schopenhauer, según la cual el

carácter es innato é inmutable por ser herencia legada por nuestros antecesores. Si esta teoría fuera la expresión de la verdad inútil sería la lucha de la voluntad contra la pereza, el egoísmo y la perversidad, y tendríamos que esperar resignados á que las fuerzas exteriores y las condiciones especiales de la vida nos fueran lentamente cambiando. Afortunadamente no es así, el carácter no es una unidad homogénea sino la resultante de las tendencias heredadas, de los sentimientos é ideas que el medio y la educación cambian á cada paso, y de los hábitos adquiridos que á voluntad podemos cultivar ó desarraigar. Por el dominio voluntario que, según hemos visto anteriormente, podemos ejercer sobre nuestras ideas sentimientos y actos habituales podemos ya en cierto grado modificar nuestro carácter, y hasta sobre las tendencias heredadas cabe aspirar, sino á que desaparezcan por completo, á modificarlas profundamente. Si prescindimos de algunas deformidades físicas, intelectuales y morales, verdaderamente morbosas, y contra las cuales todo esfuerzo resultará inútil, para sustraerse á la influencia desfavorable de ciertas tendencias heredadas lo primero que se necesita es adquirir el convencimiento de que es posible la lucha, y el éxito estará después en relación con la perseverancia. Por el esfuerzo voluntario una porción de tendencias adquiridas irán sustituyendo á las recibidas por herencia. Estas tendencias, nacidas del fondo de la sensibilidad orgánica ó creadas por los hábitos de otras generaciones, forman la pendiente de las inclinaciones naturales, que no son, como algunos suponen, el guía seguro de una higiene natural más que á condición de ser dirigidas y reguladas por la voluntad racional.

Si ahora reflexionamos en como depende de nuestro carácter el ser dichosos ó desgraciados, débiles ó robustos, sanos ó enfermos, se explicará fácilmente el por qué hemos afirmado que la voluntad es un poderoso recurso higiénico que sólo admite comparación, en cuanto á eficacia, con la educación, y que educación racional y voluntad firme sean las condiciones que se exigen para que el hombre adquiera un carácter en el que la energía y la bondad sean bases firmes de salud y dicha.