

# DISCURSO INAUGURAL

QUE EN LA

SOLEMNE APERTURA DEL CURSO ACADÉMICO

DE 1877 Á 1878

**LEYÓ**

**ANTE EL CLÁUSTRO**

DE LA

**UNIVERSIDAD LITERARIA DE VALLADOLID,**

EL DR. D. SILVESTRE CANTALAPIEDRA,

*Catedrático de la Facultad de Medicina.*



VALLADOLID:

Imprenta de Garrido.

**1877.**

Ilmo. Sr.:

**H**AY á veces honras y galardones y con ellos compromisos, cuyo peso dificilmente puede ser levantado, ni aun á una regular altura, por las fuerzas del favorecido. Tal es el caso en que yo me encuentro al tener que dirigiros la palabra en este dia y en ocasion tan solemne. Singularísima distincion es, en efecto, la que he recibido al darme el encargo de ser yo quien pronunciasse la oracion inaugural en el acto de la apertura en esta Universidad del curso académico de 1877 á 1878. ¿Y me será posible hablaros de modo que no resalte demasiado mi pequeñez ante vuestra superior importancia en todos conceptos? No se me oculta, que no esperais oir de mi cosas y especies de un órden elevado ó que ofrezcan cierto interés por su novedad, y ni aunque sean del comun saber, que tengan al menos lo agradable de la forma ó de los movimientos de la inspiracion y del génio: y á fé que no os equivocais: necesito grandemente las larguezas de vuestra indulgencia, y os pido además, que deis una interpretacion be-

névola á cualquiera palabra ó pensamiento, que tal vez pudieran disonar en algunos de los puntos y apreciaciones de lo resvaladizo del tema en el que me voy á ocupar «*De las relaciones é influencia higiénica de la moral en la salud.*»

Uno de los elementos mas principales que se hallan comprendidos en la higiene general, así preventiva como terapéutica, es el elemento moral. Los modos de ser psicológico y orgánico del hombre, de esta dualidad en su unidad sustancial, obran incesante y recíprocamente el uno sobre el otro, si bien no se puede determinar cómo y hasta qué punto habrán de alcanzar sus eficiencias y disposiciones respectivas. Existe, pues, una ciencia, á la que llamaremos *higiene moral*, que trata de los medios y enseña las reglas mas oportunas y convenientes para conservar y aun robustecer las condiciones de la salud del alma, y con las de la salud del alma las del cuerpo.

El gran estóico de los tiempos modernos, Kant, en un escrito muy profundo, ha tratado sobre el poder que tiene el alma, por medio de la voluntad, de dominar el dolor. El autor del tan conocido y excelente librito, Feuchtersleben, *higiene del alma*, se adelanta mucho mas: pretende enseñar el arte de reprimir y aun vencer, no solamente la sensación del mal, sino hacer que éste se extinga por completo. El hombre, dice éste escritor, tiene el poder de establecer y sostener el equilibrio en su alma, que es en lo que consiste el fundamento de la higiene moral, si bien que para llegar á este punto, sea necesario trabajar en conocerse á sí mismo, y aprender á dominarse. No basta la observancia de un buen sistema de alimentación, del ejercicio y el reposo, del sueño y la vigilia, en una palabra, seguir las reglas del *arte de prolongar la vida*, ó por mejor decir el arte de no acortarla, es preciso mucho mas, estudiarse á sí mismo en el sentido de que se desarrollen y vigoricen las fuerzas propias intelectuales y morales, sin lo cual no se llegará á saber lo que es y en lo que consiste la verdadera salud del hombre. Nadie hay que se confiese incapaz de poder llevar á cabo tal ó tal empresa, ni que deje de considerarse con fuerzas para todo, pero si que

carece de voluntad ó de la constancia ó de la paciencia necesarias, cosas, en el comun sentir de las gentes, fáciles de tener y por consiguiente de poco mérito. Desean, si, los resultados, mas no quieren emplear los medios; aquel querer enérgico, perseverante, no inconsiderado, sinó discreto y racional. Con frase exagerada, mas no falsa en lo esencial, decia Flourens: no nos morimos, nos matamos. ¿Quién duda que nuestros padecimientos y nuestras enfermedades no son una gran parte accidentales, sino como consecuencias ó como castigos físicos de nuestras imprevisiones, de nuestros errores, de nuestras intemperancias y de nuestras defecciones morales? La naturaleza es un juez incorruptible: sus juicios y sus fallos son siempre acertados, fatales, necesarios, constantes como ella es; sus efectos sobre todas las generaciones son por lo tanto inevitables: esos sugetos achacosos cuyas causas se ofrecen como un misterio inexcrutable, y sus enfermedades asi tan prematuras como incurables por lo desconocido de sus antecedentes y su naturaleza, son acaso víctimas espatorias, aunque inocentes, de los excesos cometidos por sus ascendientes, por mas que se ignore el grado y correlacion de semejantes fenómenos etiológicos. En efecto: este tribunal de la naturaleza no solo castiga las faltas, los vicios y los desarreglos de las malas costumbres de la vida sino tambien, y tal vez con mas rigor, esas malas y aviesas disposiciones del espíritu de las que nos dejamos dominar; el abatimiento de la voluntad, la desidia, esos cuadros de una vida tan estúpida, como anticipadamente gastada, ese descuido y esa falta de prudencia y de atencion en lo concerniente á la vida moral, dejando que predominen exclusivamente ciertas facultades nacidas para obedecer, pero que han tomado sobre nuestro ser una autoridad despótica. Todo ésto se expia, nada queda impune ante la jurisdiccion de la naturaleza. No hay desórden en la vida moral que no produzca en la vida fisica otro desórden correspondiente, *actiones sunt compositi*. Es innegable, por mas que no sea debidamente estudiada, como se acaba de indicar, y mucho menos cumplida, esta ley de correspondencia y armonía entre las funciones que constituyen

la salud del cuerpo, y la buena direccion y arreglo interiores que hacen la salud del alma. ¡ Cuántas enfermedades nos acarreamos por la debilidad de nuestro espíritu ó por la tiranía de ciertas ideas fijas! ¡ Cuántas veces un mal puramente imaginario, un mal fantástico, pero del que nos creemos amenazados ó ya víctimas, llega despues y por lo mismo á ser real y efectivo! La imaginacion egerce una tension nerviosa continua hácia un órgano hasta llegar á imprimir y determinar en él modificaciones así en su textura como en su ser fisiológico. Hay algunos sujetos, harto desventurados por cierto, que se sienten como sobre-cogidos por los remordimientos de una juventud desordenada, produciendo en ellos un verdadero pánico la idea de los males á que están espuestos ó de las deletéreas y funestas condiciones de la dolencia, si acaso están estos enfermos, cuyos temores incessantes los llegan á poner en un estado especial sobremancra afflictivo y acaso miserable, mezcla confusa y tumultuosa, de terrores morales y males físicos, todo efecto de su conturbada imaginacion. Otros hay cuyo tipo es el Argan de Moliere, rodeados por su culpa de tantos y tantos médicos del género Purgon. Sin llevar las cosas á tal extremo ó contempladas bajo otro concepto, es indudable tambien que el estudio que mas conmueve el ánimo y pone en mayores compromisos á la fantasía, es el de las enagenaciones mentales por el influjo que pueda tener la imaginacion sobre-cogida y espantada ante la perspectiva de lo deleznable y poco conocidos que son los fundamentos sobre que descansa la razon humana, fundamentos que muchas veces son verdaderos conflictos para la filosofia, para la medicina, para la moral, para la justicia, en una palabra, para verdad, porque ¿de qué sirve que con frecuencia demos una solucion ya en pró ya en contra, en este ó en otro sentido á los diversos términos de los dilemas que se presentan á nuestra contemplacion, si las dificultades quedan en pié, y los remordimientos en el corazon? La debilidad de la imaginacion ha dicho el ocurrente Hippel, es una especie de tisis moral, por cuanto la imaginacion viene á ser el pulmon del alma. Se envejece para llegar á la peor vejez, se muere del

modo peor de morir. Una voluntad firme sostiene la vida, puede en ocasiones alejar la muerte, inevitable y segura ante una voluntad menguada, un ánimo apocado ó una imaginacion impresionable y asustadiza, cuyos ejemplos se ven muy repetidos y en ambos extremos en tiempos ó en dias mas ó menos calamitosos.

Nada es, ni nada hay indiferente en la vida moral. Esa disposicion del ánimo, á que se dá el nombre de mal humor, como pase á hacerse habitual y crónica, no solo pervierte el carácter genial del sujeto sino que predispone al cuerpo á enfermar. El origen, el principio del mal humor, esto es, de esa insociabilidad ó intolerancia con que algunas personas se imponen á las demás, no tanto consiste en un vicio de su organismo, como en el efecto de una mala educacion y de unos hábitos resabiados. Si desde los primeros años de la vida y lo mismo en los sucesivos no nos permitiesen pasar las mejores horas del dia emperezados y como somnolientos en una estúpida inaccion y negligencia ó en sitios de holganza, de molicie, acaso de dissipacion ó de crápula brutal y hedionda, desconoceriamos despues esa indolencia y esa pereza envenenadas por el sentimiento de la imposibilidad á que hemos venido de resarcirnos de tantos daños, de tantos perjuicios y de tantas degradaciones fisicas y morales que nos asedian y maltratan. El hábito del orden y buen régimen en todo, por una armónica disposicion del alma, se refleja en lo íntimo de nuestra existencia, y el alma se siente gozosa consigo misma. En fin, si llegamos á adquirir una nocion exacta, y no la olvidamos jamas, de la importancia y eficacísima trascendencia de los cambios y trastornos que en todos los modos y manifestaciones de nuestro ser imprimen, ya una vida apática é indolente, ó ya la del trato continuo y exclusivo con ese mundo disipado y frívolo; si acertamos á huir de toda esta clase de extremos y á combinar agradablemente en la trama variada de nuestros dias los verdaderos elementos de nuestra existencia moral, nos veriamos libres del mal humor, de esos estados lipemaniacos, de ese *tedium vite*, que con tanta frecuencia

se observan, y nuestro vivir, será mas fácil y mas beneficioso para los demás y para nosotros mismos, adquiriendo asi tambien un gran caudal de fortaleza para soportar sin pena y sin esfuerzos de ánimo cualquier contratiempo ó desgraciada eventualidad de la vida. Muy difícil es, y en muchas ocasiones imposible, sobreponerse á los embates de la tristeza; no lo es tanto ó no debe serlo, hacer frente á los del mal humor, á no ser que incurramos en el error ó en la tontería vana y pueril de pretender significarnos como sábios ó de una naturaleza superior á la de los demas por medio de adustéz ó groseras ó petulantes desatenciones, lo cual viene á ser como un estado morbosos. Hé aqui como habla de si mismo un hombre discreto y fiel observador de lo que pasó por él. „Sin tener antecedente alguno y hallándome en un estado de buena salud, sufrí un trastorno completo en todas mis habituales condiciones así físicas como morales. Yo era aficionado á todo género de lectura seria, y de repente perdí semejante gusto; mi mal humor y mi desazon general son constantes en términos de no solo causarme enfado, sino hasta ira las cosas mas insignificantes; al concurrir á los espectáculos y á las reuniones en busca de distraccion y esparcimiento de ánimo, solo encuentro el fastidio y el tédio, y hasta la música, mi afición predilecta, me produce desagrado y malestar. Siento en mi deseos, anhelos y necesidades que no puedo definir. Mi cuerpo cae en la negligencia y languidez, y mi razon en la turbacion de ideas. No me encuentro en aptitud para hacer cosa alguna. He abandonado el leer, escribir, relaciones amistosas y las visitas que imponen la política en buena educacion. Amante que era de las agitaciones que en el ánimo producen las luchas políticas, soy el hombre mas indiferente á todo lo que á ellas se refiere. Comprendo y siento todo el desórden y todas las perturbaciones de que soy víctima; me aflijo profundamente de mi estado; no se me ocultan los males mayores que me amenazan, si no se aplican los remedios convenientes, y sin embargo no encuentro en mi aquella fuerza de voluntad necesaria para tomar una resolucion, para salvarme de tantos desastres.”

Al decir de Kant, y á la verdad con gran fundamento, se dán dos clases de tristezas, una viril y generosa, aquella que se apodera del alma, por buen temple que tenga, á consecuencia de esos golpes siniestros de fortuna, por los que se destruye en un instante la obra y los frutos de toda una vida laboriosa, de afanes y fatigas, que trastornan por completo un plan sábio y asiduamente combinado, ó que convierten en un sueño la idea á que estaba unida la felicidad de la vida ó los motivos mas encañecidos y meritorios del amor propio; aquella tristeza producida por el dolor que nos causa la muerte de un pariente amado, de un amigo, que al morir, al desaparecer de nuestro lado, ya sin esperanza alguna de volver á verlos, nos arrancan y se llevan consigo la mejor mitad de nuestra alma: noble dolor que eleva nuestras miradas mas allá de la vida; la única protesta que dignamente puede el hombre hacer ante el inexorable poder de la suerte, ó por mejor decir, esta tristeza es la expresion del sentimiento profundo de la moralidad de la prueba, y manifiestacion sublime de la fertilidad del campo en que cayeron las amargas semillas de los pesares. Hay otra tristeza delicada, religiosa, poética, que nace irresistiblemente en nosotros: la vista de los grandes espectáculos de la naturaleza, la inmensidad del mar, la enormidad de las montañas, el sin número de las estrellas nos producen el sentimiento triste de nuestra parvedad y un aturdimiento casi doloroso ante tanta magestad, tanto poder y tanta sabiduría. Esta misma tristeza dilata y engrandece el horizonte del pensamiento humano; saca al alma fuera de si misma y de sus mezquinas preocupaciones, no dejándola sino con la saludable humildad de su pequeñez profundamente sentida. Todas estas formas de la tristeza, gemidos y presentimientos de cosas ideales y eternas, tienen su nobleza y utilidad, con tal que no lleguen á abatir al corazon y debilitar el ánimo, que se ha menester para vencer los obstáculos, los contratiempos y los combates de la vida, toda vez que ellas no absorban las fuerzas vivas del hombre, y no degeneren en una especie de letargo prolongado que acaba con la existencia del sugeto.



Hay además otro género de tristeza que, tanto la medicina como la moral, creen respectivamente poder combatir: tal es la llamada humor negro ó hipocondría. No llegando el estado del sujeto á los términos de lo definitivamente morbozo, expresado por fenómenos ya en realidad sintomáticos, resulta ser un egoísta cuyos matices de su carácter descontentadizo, acre y repulsivo pueden ser mas ó menos subidos de punto. Se sienten enfermos, maldicen de los tiempos y de la sociedad, del triste aspecto que presenta el mundo en cuantos sentidos se le contemplan. Estos desdichados egoístas buscan y se apoderan del menor indicio para suponerse gravísimamente enfermos, haciéndose así los mas crueles é implacables enemigos de si mismos y siendo su mas atormentador suplicio. Mirando con un continuo recelo y sobresalto todo lo que los rodea y puede estar relacionado con ellos, creyendo se convierta en su daño, sospechando que todas las personas sean alevés y tenaces enemigos suyos: huyendo hasta con horror de los espectáculos y bellezas de la naturaleza y de sus esplendores; indiferentes ó tal vez disgustados con las alegrías y bienestar de los demás, viven como abrasados por un fuego interior, y su existencia y sus dias son una interminable y congojosa agonía. Todo los suscita envidia y todos los hombres les son odiosos. Es la desesperacion que abrasada consigo misma, con su yo, se precipita ciegamente en la fosa, que ella misma abriera, para verse allí podrir con el sufrimiento de sus propios hedores. Dá lástima ver á estas criaturas tan ocupadas dia y noche con los temores de las cosas mas insignificantes, cual si fueran de la mayor gravedad y trascendencia, y como si de ellas pendiese inmediatamente su vida. Se hacen el tormento de los médicos para acabar en ser el peculio de los charlatanes. Se mueren los infelices de deseo de vivir. Nada es mas contrario é impropio de la dignidad de la vida, que no hacer ni pensar en otra cosa que en un continuo cuidarse, con lo cual la atencion se distrae y se descuida el cumplimiento de las obligaciones y quehaceres mas precisos y sagrados: el soldado se hace pusilánime; imposibilita al ciudadano para el buen desempeño de cual-

quier cargo público; extingue toda aptitud para el cultivo asi de las artes como de las ciencias; abate el entendimiento, y se opone á toda séria meditacion ante la perspectiva de sus terribles, aunque imaginarios males. Semejante estado contraria á la actividad de la vida y al sentimiento y práctica de la virtud. Esculapio prodigaba con el mayor entusiasmo sus cuidados en la curacion de las heridas de los héroes, y nunca se prestó á auxiliar con los maravillosos conocimientos que en el arte de curar tenia, á estos otros hombres, que asi arrastran una existencia tan miserable; no queria que se prolongase esta especie de calamidades tan inútiles y molestas para si como para los demás; reprobaba que el arte se emplease en ellos aunque fuesen mas ricos que Midas.

La hipocondría no solo da lugar á la creencia de males imaginarios, sino tambien á una exagerada importancia de los que en realidad existan. ¿Quién no sufre algo, y á veces bastante? Hipócrates dijo, con aquel acierto propio de sus talentos, que el hombre es una enfermedad continua. En efecto, nuestra vida es un continuo padecer. Mas ó menos todos estamos enfermos, como que todos caminamos á una muerte indefectible. ¿Mas que adelantaremos con estar pensando en esto? Mucho de lo imponente que suele tener el dolor, consiste en la importancia que le damos. „Si yo estoy enferma siempre y V. sano, decia una señora á un amigo, que nada tenia por cierto de robusto, consiste en que sus continuas obligaciones no le dejan tiempo para estarlo y yo vivo en una continua ociosidad.” Deberiamos por nuestro bien sonrojarnos de hacer tanto caso y temer tanto á los dolores. Estos parecen muy grandes porque nosotros nos abatimos por ellos. ¿Podríamos formarnos idea de un Temistocles, de un Régulo, de un Rui Diaz de Vivar, de un Gonzalo de Córdoba, de un Pizarro ó de un Magallanes, mirándose al espejo la lengua y tomándose el pulso? Si contemplamos las enfermedades y luego á nosotros mismos con prolija y asustada atencion, veremos que siempre estamos malos. Tanto se irrita contra esta clase de sujetos el citado autor de la Higiene del alma, que

los trata nada menos que de criminales, por cuanto si están en efecto enfermos es á causa de su refinado é inhumano egoismo; quisiera que la hipocondría fuera inscrita en el código penal, puesto que, dice, bien considerado, no siendo los hipocondríacos verdaderos enfermos, no excitan ni merecen ningun género de compasion; no son mas que unos intencionados groseros y desatentos, sin otras miras ni otra conducta en la sociedad que su interés puramente personal, asi es que por razon de equidad y recíproca compensacion, deben ser puestos fuera de la ley, lo cual seria para ellos un remedio mas eficaz que todas las exhortaciones y discursos. Si en alguna ocasion pudiera tenerse derecho á hacer sufrir materialmente á ciertos hombres, estos y solo estos se hallan en semejante caso.”

No en verdad pueden llevarse á tal extremo las cosas, pero tambien es cierto, que el remedio que hay contra la hipocondría, es el sufrimiento corporal discretísimo y prudentemente empleado. „Para hacer que un hipocondríaco llegue á entender lo que es la enfermedad, seria necesario que realmente enferme y asi recobraría la salud.” Tales son los términos en que sigue expresándose el mismo autor citado.

En resúmen y sin excedernos en el análisis de estos anómalos é irregulares estados, vemos cuáles son las causas mas generales y verdaderas de una gran parte de los sufrimientos y enfermedades que asedian y acibaran nuestra vida, ya por sí tan falta y menesterosa, y corrompen el dulce secreto de la existencia. Sin duda alguna nuestro organismo trae consigo desde el dia en que nacemos el gérmen de la muerte; mas, ¡cuánto contribuimos nosotros al crecimiento y desarrollo vigoroso de este mismo gérmen funesto! Con cuántos cobardes sobresaltos y temores no contribuimos al triunfo desastroso de este invisible enemigo! Es un recurso comun de todos los escépticos, si bien completamente desacreditado, lamentarse amargamente del destino de la humanidad y apostrar á la Providencia por tantos males como el hombre sufre acumulados en el corto espacio de la vida, por esta necesidad de padecer sin descanso, mas cruel todavía que

la de morir. ¿Es un Dios de bondad, dicen, el que condena á un pobre ser, que no solicitó la vida, á expiar tan cruelmente la desgracia de haber nacido? ¿Es un Dios de justicia el que no deja sin efecto esta ley de sufrimiento de la virtud? Semejantes recriminaciones no solo las profieren los escépticos de nuestros dias, sino los de siempre, cuando la pura razon humana ha querido resolver por sí sola el misterioso enigma de la vida. Bien que en cierto modo se dejan traslucir estas mismas quejas en Job, Platon, Séneca y aun en todo el cristianismo. Poco deja que dudar la idea que entraña aquella famosa y tan conocida exclamacion..... *Apprar cielos pretendo*..... aunque presentada con el talento, habilidad y sana intencion propios del poeta y de lo delicado del concepto. Mas sin ir tan lejos por los caminos misteriosos y providenciales de la prueba y de lo meritorio, restringiendo á consideraciones mas accesibles al pensamiento, ¿no se advierte que todas estas quejas y estas lamentaciones, como gritos del dolor que sufre la humanidad, son muchas veces grandemente exageradas? ¿Cuántos de estos males son motivados por nosotros mismos, sin que pueda suponerse sean causados ni por la naturaleza ni menos por Dios! Es cierto que la humanidad padece y que no puede menos de exhalar suspiros y quejas, quejas que el escéptico dirige contra Dios. Veremos lo que en esto haya de verdad fuera de las exageraciones de sistema y de la intolerancia ó de la soberbia del hombre.

Contéplese con imparcialidad lo que son y sus naturales y forzosos efectos, en relacion con los males que sufrimos, las influencias perniciosas de los medios sociales en que nacemos y nos desarrollamos, de los abusos de una civilizacion que tantas falsas apariencias tiene, de una civilizacion que nos obliga á tener constantemente la sonrisa en la cara y las frases mas dulces y cariñosas en los lábios, aunque el corazon esté lleno de amargura, de ódios y de rencores, de las sugeriones al mismo tiempo de ese egoismo tan creciente y tan cínico ya, de la debilidad y cansancio en que nuestra naturaleza ha caido á causa de una vida intemperante y desarreglada, abrasada por ardientes

deseos de nuevos y mas activos goces , de los malos hábitos que hemos contraido , de los que ya no nos podemos librar aun conociendo y sintiendo los daños que nos causan. Por un mal entendido amor á nosotros mismos, nos hemos creado un temperamento y engendrado una predisposicion muy á favor de mil eficiencias morbosas; y en lugar de aumentar por la voluntad las fuerzas radicales de la vida, las debilitamos por el decaimiento moral y la pusilanimidad en que hemos caido y á que nos hemos abandonado, ó al contrario por el ardor intemperante y siempre deletéreo de nuestras pasiones. ¿Quién es aquí el mas cruel enemigo del hombre, la naturaleza ó él mismo? Un deplorable descuido y una funesta condescendencia para con nuestras inclinaciones, una especie de estúpida y maléfica complicidad con esa inercia que reside en todos nosotros, con esa inaccion que tiende á apoderarse de nuestra existencia, haciendo causa comun con todo lo que nos es perjudicial; ó ya por esa actividad febril, esa precipitacion y ese vivir agitado y convulsivo en el trabajo como medio de satisfacer la ambicion avarienta ó vanidosa, luchando sin cesar con tantos otros y tan encontrados intereses sociales, necesario es que resientan al corazon, que conturben el curso natural de nuestra vida, y que lleven sin tardanza la corrupcion á las mismas fuentes primitivas de nuestra existencia. ¡Ah que el corazon humano no es de acero, y el acero se le labra y se le eslabona, y el acero se rompe y se salta cuando se le exige mas resistencia ó un viciado resorte que los propios de su naturaleza.

El principio de la Higiene moral consiste en esta accion del alma sobre el cuerpo. Es una fuerza real de cuya existencia no se puede dudar, pero reconocida y admitidos sus maravillosos efectos, rara vez nos detenemos á estudiar y apreciar sus leyes, y mas raramente en aplicarlas á la práctica. Luego si esta fuerza existe, por su origen y por su naturaleza, debe estar sometida á la accion de la voluntad; el hombre puede y debe regular y graduar su empleo.

La primera condicion para que el espíritu adquiera sobre el

cuero un poder saludable, es el convencimiento de la realidad y eficacia de semejante poder, Estraña pretension, se dirá, es la de llevar el poder del alma mas allá de sus propios límites, como si dependiese de nosotros, como si estuviese en nuestra mano arreglar á nuestro gusto y propósitos el tejido de la vida. ¿Mas por estraña que parezca, deja de ser una verdad? Aquellas imágenes que mas profundamente se han grabado en nuestra alma, son las que hacen las delicias ó los tormentos de la vida. ¿Y quién sostendrá la idea de que no dependa en ocasion alguna de nuestra voluntad hacerlas parecer ó desaparecer? Es indudable que somos dueños hasta cierto punto de nuestras impresiones, acaso dependan mas de nosotros que de los objetos de donde nos vienen. Veamos el ejemplo que á éste propósito cita Fouchtersleben y es tan conocido del Rey Lear de Shakspeare y en su compañero perdidos en medio de la llanura sufriendo una furiosa tempestad: el uno temblando de frio y abrumado por la lluvia; el otro aunque mojado tambien, impassible y como indiferente á la tempestad ante lo embargado que tenia su ánimo por la cólera. Otra prueba tambien demostrativa del poder del espíritu, se saca precisamente de su importancia morbosa. ¿Quién no sabe, que muchos de los desgraciados locos, en los que en la enfermedad desvía la direccion de sus pensamientos y de sus juicios, están al abrigo de un gran número de sufrimientos corporales, irresistibles tal vez por las personas que los rodean? Su atencion absorvida por una idea fija, como que se separa y prescinde del cuerpo, y concentrándose todas las fuerzas del espíritu hácia un solo punto, le hacen inaccesible á las influencias exteriores. Si esto es verdadero, ¿cómo una voluntad recta, firme é ilustrada ha de ser menos potente y ha de dar menores resultados que la avasallada é inerte de un loco?

¿Qué es la vida sino el trabajo y la lucha de la voluntad dirigidos á someter las fuerzas exteriores? El hombre está rodeado de una multitud de influencias que le comprimen: *el mundo entero pesa sobre él, pero nada es mas fuerte y resistente que su carácter.* No siendo los séres de la naturaleza sino

fuerzas desarrolladas, el todo del hombre es la energía con la que á su vez se manifiesta. Si ésta energía no se despierta en él espontáneamente, es necesario que por medio de una resolucion y de un arranque violentos, se coloque á la altura de la verdadera *fuerza de la voluntad*.

Lo mismo que él modifica las fuerzas exteriores, modifica tambien su organismo, se pliega á su deseo, á su pasion, á los caprichos de la imaginacion, y todo lo domina cuando quiere verdadera y resueltamente. Una voluntad enérgica y decidida tiene cierto poder, al menos indirecto, así sobre la vida como sobre la muerte. Barthez ha llegado á decir, que un gran deseo de ver antes de morir á una persona amada puede prolongar la agonía. Hé aquí algunos hechos citados por los autores en comprobacion de que no hay limites asignables á la accion del alma sobre el cuerpo. Un sujeto podia á voluntad tomar todas las apariencias de la muerte: se dejaba caer y permanecía inmóvil. Un dia, un médico le pulsó y advirtió que se habian extinguido los latidos arteriales; le puso un espejo cerca de la boca y no dió muestras de la existencia de la respiracion, en términos que el médico llegó á creer que la chanza se habia convertido en una triste realidad; mas á la hora y media reapareció el movimiento, se hicieron sensibles los latidos del corazon y arterias, y el sujeto se puso á hablar. Hay algunos hombres cuyo corazon, órgano no sujeto á la voluntad, aparece como órgano voluntario. El poder de la voluntad ejercido y dirigido con un esfuerzo constante, no parece ser menos sobre ciertos estados que por su origen se conexionan y se refieren al sistema nervioso. Frecuentemente se oye hablar de la accion tan notable que ejerce la fuerza de la voluntad sobre los fenómenos de la vision, así como sobre los demás sentidos. Por el intermedio de la imaginacion establece principalmente su dominio el alma sobre el cuerpo. ¿Quién no sabe la prodigiosa influencia y poder que tiene esta facultad de ocasionar en el organismo las perturbaciones mas profundas, que así llegarán á ser en mal como en bien? Cuando la voluntad se sobrepone y domina á las incli-

naciones del sujeto, la voluntad viene á constituir y á determinar el carácter de éste, así como cuando las inclinaciones subyugan á la voluntad toman la condicion de las pasiones. Si solo por creerse un hombre enfermo se pone cuando menos en peligro de enfermar, queriendo vehementemente podrá aminorar la intensidad de la enfermedad ya existente ó defender la salud contra la accion de las causas morbosas susceptibles de ello. Suponen muchísimo en la curacion de ciertas dolencias la confianza, la idea de un buen porvenir, las simpatías y aun las mismas ilusiones. Hay gentes que se alivian con la mirada de un saludador ó de un magnetizador, y se empeoran con la visita de un médico instruido y digno. Hé aquí como algunos sujetos que, halagando y explotando las vagas ideas que tiene cierto público de los adelantos y poder de las ciencias físicas, llevan consigo no escaso número de instrumentos y aparatos de física y química con lo cual fascinan la imaginacion y así consiguen efectos hasta sorprendentes. ¿Cuántos casos de esta clase no hemos visto y vemos diariamente á consecuencia de la gran fé que muchas personas tienen en cierto llamado sistema médico que hace ya bastantes años ha venido gozando de una nombradía y crédito maravilloso? Las grandes sacudidas que recibe la imaginacion pueden reflejarse en el organismo de los enfermos y ocasionar en ellos los cambios, las modificaciones y los trastornos mas profundos y señalados. Pues bien: ¿lo que tiene la virtud de curar al organismo, no la tendrá para conservarlo sano? ¿No se podrá deducir de tantos y tantos hechos de este género, que sería tan fácil citar, la existencia de fuerzas que se hallan como ocultas ó adormecidas en la prodigiosa organizacion del hombre susceptibles de grandes y sorprendentes resultados en ocasiones y por motivos especiales? Una voluntad enérgica las podrá dar á conocer de una manera evidente. ¿Un hombre cualquiera por medio de un esfuerzo perseverante no podria servirse de su sensibilidad y de su imaginacion movibles para hacer frente á los azares de una potencia desconocida y dañina aplicándolas á la buena



direccion de las fuerzas, bajo la autoridad de la razon? Ciertamente que, de esto, que es una verdad, á lo que deja de serlo solo hay un paso muy corto en el sentido de la exageracion. Hé aquí una muestra de lo que siendo cierto en su fondo, pierde el mérito de tal por solo la exageracion. Refiere Gœthe que en una fiebre pútrida epidémica que causaba al rededor de él grandes estragos, y expuesto á un inminente contagio, no empleó otro preservativo que la accion de su firme y denodada voluntad. Parece increíble, añade, cuánto es el poder de la voluntad en tales casos; parece que se reparte por todo el ámbito del cuerpo para darle la suficiente fuerza y actividad y asi repeler en donde quiera los embates nocivos del enemigo! El miedo es un estado de debilidad y postracion que nos expone sin defensa á los ataques victoriosos del adversario." Hasta aquí Gœthe, tomadas las cosas en su justa proporcion. está en lo cierto bajo el doble concepto fisiológico y moral. Mas este mismo Gœthe, sigue diciendo, que el hombre no depende de nadie sino de sí mismo, y que por lo tanto está en su facultad ordenar á la naturaleza que elimine de su ser todos los elementos estraños, causas de sus enfermedades y de sus padecimientos." En el fondo de ambas expresiones hay una misma idea pero expresada bajo formas diferentes, la primera aceptable, la otra no, aquella es precisa y científica, ésta exagerada y puramente poética; bien que en este punto es muy fácil que el pensamiento rebase los límites de la ciencia y se remonte á las regiones de un idealismo crepuscular. „Estos fenómenos, de la voluntad y de la imaginacion, dice el autor del libro Higiene del alma, son los símbolos de otros muchos hechos que se realizan en el mundo y son de la mayor importancia. Forman una especie de atmósfera moral que circunda la tierra como la atmósfera aérea y en ella hay un flujo y un reflujo de pensamientos, de ideas y de sentimientos que flotan en el fluido de un modo invisible, que el hombre respira, que asimila y que comunica sin tener de ello conciencia clara. Bien se podrá llamar á esta atmósfera moral *el al-*

*ma exterior del mundo.*” Nadie, sea de la clase y condicion social que quiera, se libra de los efectos de la influencia oculta que la opinion pública ejerce aun sobre las inteligencias mas independientes, bien que el medio moral que obra sobre los individuos podrá ser modificado por la accion de una fuerza especial de cada uno. El valor de los héroes se trasmite como el fluido magnético, asi como el miedo tiene un poder contagioso; la risa y la alegría se comunican de una manera irresistible, llegando á interesar aun al hombre mas apático y displicente. El bostezo y el fastidio tambien son contagiosos. Cuando en una reunion de buenos amigos se introduce un hombre indigno, un traidor, se produce en todos los circunstantes un mismo sentimiento de disgusto y repulsion. Se entiende muy bien cómo hombres de un regular sentido y de no mal ni escaso juicio, han podido atestiguar sinceramente y de buena fé la realidad de ciertos milagros, y haber visto ánimas en pena conjuradas por los exorcismos. Se entiende si, porque la fé tiene una fuerza muy poderosa; porque la fé hace cosas admirables. El principio de desconfianza, mal confundido con la prudencia y las enseñanzas de la experiencia, tomado como fundamento, regla y punto de partida de nuestros juicios y nuestra conducta en la vida, el piensa mal y acertarás, es inmoral, disolvente; molestísimo para el individuo mismo, contaminoso, y revela un corazon no sano, haciéndonos merecedores por la ley de la reciprocidad á ser juzgados y tratados segun la propia regla. Vivid persuadidos de que gozais muy buena salud, y acaso así la llegareis á tener, porque *la naturaleza es un eco del espíritu, y la ley suprema que la rige es que la idea es la madre del hecho, y que ella modela gradualmente el mundo á su imágen.* Así se expresa, hay que repetir, el citado autor Fouchtersleben. Deben sin duda interpretarse en un sentido exacto estas anotadas fórmulas, visiblemente inspiradas por el espíritu hegeliano, cuya luz brillaria en su verdadero esplendor con solo descartarlas de lo hipotético é hiperbólico que tienen.

Mas volviendo á la higiene moral. Sustraerse de las causas

morbígenas orgánicas y exteriores, creer en el poder real del espíritu sobre el cuerpo, tales son las condiciones de ésta ciencia. Dar elevación á las dotes y á las facultades del corazón y de la inteligencia, cultivar las más altas y más delicadas partes del alma, tal es su obra. Poseerse el sujeto, ser dueño de sí mismo, son, en una palabra, la primera condición y regla de la higiene moral, y la segunda es agrandarse.

¡Agrandarse! Es precisamente el camino opuesto á los de todas nuestras miserias, de todas nuestras defecciones morales; es elevar y fortificar al hombre interior; es reemplazar con nobles afecciones las tentaciones vulgares de una sensibilidad desordenada, y por contemplaciones ideales, las estrechas y mezquinas preocupaciones del yó; esto és, desligarse del egoísmo, é interesarse en los destinos generales de la humanidad; es dilatar el horizonte del pensamiento á la medida del infinito; es librarse de las mortales vacilaciones y perplejidades de la duda para adquirir viriles convicciones, y convertirlas en puntos de apoyo de la voluntad y de la vida; y cuando el hombre haya realizado este trabajo de Hércules sobre sí mismo, bien podrá decir que se ha *agrandado*.

Se nos dice que la bondad y el sentimiento, y por consiguiente la alegría y la tristeza, dependen en nosotros del punto de vista desde el cual miramos y contemplamos al mundo y á nosotros mismos. Este punto de vista está determinado por la cultura de nuestro espíritu. Del fondo de nosotros mismos tenemos que sacar los consuelos, que en nosotros existen como los desfallecimientos y desesperaciones: en nosotros consiste tomar el camino del cielo ó del averno. Nuestras ideas obrando sobre nuestro humor, obran necesariamente sobre nuestro bienestar y sobre nuestra salud. Un convencimiento íntimo y razonado, viene á ser una parte integrante de la persona que le tiene, sirviéndole de apoyo y de sosten en las fatigas de la existencia; y de oportuno y aun dulce consuelo en los sufrimientos y amarguras que se crucen en la senda de la vida. Representemos el mundo en su conjunto y en su encadenamiento, y nuestra vista

no se desvanecerá: contemplemos sin cesar el objeto final, y nuestros males nos parecerán mucho menores y mas soportables. La causa de un gran número de males que afligen al hombre es el egoismo. Ensanchemos, pues, sin cesar el círculo de nuestras ideas. Comprendamos que la vida no es un don gratuito de la naturaleza, sino un cargo, un servicio, una misión que tenemos que cumplir, y que si ella nos otorga derechos, también nos impone deberes. El mejor remedio contra ese egoismo que tanto afecta y pervierte el principio vital, consiste en las elevadas concepciones del espíritu, con las que la voluntad y con ella la vida se vigorizan y se purifican. Un filósofo ha dicho: „Cuanto mas aumentemos la extensión de las concepciones de nuestro espíritu, mas nos aproximaremos á lo verdaderamente bueno,” y otro: „que la meditación profunda acostumbra al alma á vivir fuera de su cubierta corpórea, preparándola de ese modo para la vida futura.” En efecto: ¿Quién ha llenado la medida extrema del destino del hombre en la tierra, sinó esos espíritus empapados en las mas altas ideas, esas brillantes individualidades, símbolos del poder del espíritu sobre la materia, y que vemos colocados en el templo de la historia como imágenes sagradas y venerandas? Necesario es repetirlo; es condicion precisa para la salud, en su mejor acepción, tener una vista reposada, serena y perspicua con la que se pueda abarcar y percibir el conjunto y respectivo enlace de las cosas; solo una inteligencia ilustrada es la que puede dar al hombre semejante género de vista, con la que alcanzará á comprender también, como él mismo es una parte del todo y cuáles son sus relaciones con las demás partes del mismo todo. Esto así supone ya el principio de una verdadera cultura intelectual al propio tiempo que de un estado de satisfaccion y bienestar físico. La tranquilidad del alma adquirida por el hábito de estos altos pensamientos, mantiene la salud como pudiera hacerlo el mejor régimen alimenticio. Se dice que Platon enseñaba y al mismo tiempo estudiaba, á la edad de ochenta años; Sófoeles, ya muy viejo, fué cuando

compuso su Edipo, obra reputada hasta el día como el ejemplo mas perfecto que en la clase de tragedias nos legara la antigüedad; Caton aun en los últimos límites de su ancianidad no sentía ninguno de los disgustos de la vida: Isócrates brillaba como orador á los noventa y cuatro años de edad; Kant, apesar de su complexion delicada, halló en la grandeza de sus pensamientos la fuerza necesaria para prolongar su existencia, manteniéndose abstraído allá como los meditabundos de la India que viven mas de un siglo entregados constantemente á la meditacion.

De muchos medios podemos servirnos para conservar la calma, preservativo inapreciable, ó para reconquistarla cuando la hayamos perdido: semejantes medios los encontraremos en la ciencia, en el arte, en la historia y en la naturaleza. En estas es en donde debemos buscarlos, pero guardándonos muy bien de escogerlos al azar y como á la ventura abdicando nuestra razon en una determinacion tan decisiva. El espíritu tiene corroborantes y tambien ponzoñas que reaniman ó que inficionan el cuerpo. Una persona virtuosa, y si ademas es instruida aunque no esté favorecida por la belleza material, tiene en sí un no se qué de agradable y de atractivo, que excita prontamente simpatías, así como otra de mal fondo moral lleva en torno suyo, apesar acaso de su hermosura corporal y aun de su saber como una atmósfera que repele, ó como que suscita temores ó ideas del mal. Dirijamos y empleemos toda nuestra atencion para llegar á conocer el verdadero lugar que nos está señalado en el encadenamiento de los caracteres y de los destinos humanos, y poder así distinguir mejor las fuuciones que nos corresponda desempeñar, y una vez adquirido este convencimiento, esforzarnos en ser y conservarnos *puros y veridicos como una palabra de Dios*. Seamos, si, verídicos con todos y con nosotros mismos. Huyamos de todas las mentiras, engaños y quimeras con que se halla inficionada esta singular civilizacion, en la que nadie quiere representar el papel que le corresponde. Los filósofos han comprendido en

qué consiste la enfermedad de nuestro siglo, y ellos tambien han propuesto el remedio. Dicen que solamente la verdad puede salvar el mundo. ¡Hombres, esclaman, sed verídicos en todo y siempre. No vivais en ese espasmo continuo del alma; curaos de esa fiebre pútrida latente que tantos sufrimientos, tantos quebrantos y ese interminable malestar os ocasiona. Fuerza, verdad, cultura intelectual y moral convergen á un mismo objeto, á la geórgica del alma!

Tal es en pocas y acaso desordenadas palabras, la idea que he pretendido daros de la higiene moral, de esta ciencia que comprende las enseñanzas y las reglas para el mejor cumplimiento de las grandes y nobles obligaciones de nuestra existencia; que nos recomienda del modo mas persuasivo y convincente, al propio tiempo que mas humano, la actividad generosa del cuerpo y del espíritu, la abnegacion, el ejercicio asiduo del pensamiento y de la libertad, de la fé en nosotros mismos y del amor á todos los demas. Esta ciencia cuyo lema es *corpus sanus in mente sana*. Esto es, que la salud del cuerpo no tenga mas importancia que como signo, ó si acaso, como síntoma de la salud del alma, que interesarnos la armonía de las funciones en cuanto revela la armonía de los sentimientos y de las ideas. La higiene moral, en fin, es ese grande arte, el arte de embellecer la vida; y mas que de prolongarla de ennoblecerla.

Juventud estudiosa: bien habreis conocido desde mis primeras palabras que á vosotros y para vosotros he hablado y encaminado mis conceptos. Deseo sinceramente vuestro verdadero bien, y creo que observando y siguiendo las indicaciones y advertencias que os hago, perdonad mi inmodestia en gracia de mi recta y cariñosa intencion, dareis un gran paso hácia él. En efecto, fortificar el espíritu por medio de una sólida instruccion y de la cultura mas adaptable por una sociedad escogida; la observancia extricta y racional de las leyes de la mas sana moral; abandonar toda mala tendencia, hábitos y resabios; procurarse aquella educacion y costumbres con que se pueden corregir hasta las irregularidades como innatas ó de muy anti-

guo adquiridas del carácter ó geniales; sacudir el yugo de la pereza y negligencia; estudiar con verdadera intencion los modos de robustecer la voluntad hácia todo lo bueno y en contra de lo malo; poner todos medios para llegar á conocer y penetrarse con ánimo resuelto y constante de todo lo que comprenden vuestras obligaciones para con Dios, para con vuestros semejantes y para con vosotros mismos; todo esto sobre elevar y embellecer, como acabo de decir, vuestra alma, conspira muy eficazmente á favor de la salud del cuerpo. Tales son los principios y las reglas de la ciencia eminentemente social y humanitaria á que se la dá el nombre de higiene moral.—HE DICHO.