

creer que en Higiene mental, lo esencial es huir de los agentes nocivos del exterior, cuando en realidad lo principal es conseguir la más elevada armonía espiritual.

Porque la disciplina de la mente, el dominio voluntario de nuestras emociones, es la mejor defensa contra las enfermedades del espíritu. La enfermedad mental, recae generalmente en personas esclavas de sus pasiones, en las cuales la locura no fué sino la exageración, la caricatura, de los desenfrenos habituales de su carácter. Por eso la locura de D. Quijote fué frenética, exaltada, agresiva; la de Ofelia, la dulce y rubia heroína de Shakespeare, fué amable e hizo de ella una errante cantadora de canciones que gustaba coronarse de hojas y de flores. O sea que en cada caso, la locura prende y exalta los sectores mentales que estaban caóticos e indisciplinados.

Por eso la higiene mental tiene que comenzar siempre por procurar la armonía del espíritu, con lo cual también nos beneficiaremos corporalmente por las conocidas relaciones existentes entre el cuerpo y la mente. Todo el mundo sabe que basta una indisposición intestinal para que el ánimo se ensombrezca. A la inversa, cuando estamos preocupados, el drama espiritual trasciende al cuerpo y decimos que nos sentimos «deprimidos y fatigados». Lograr la calma espiritual implica por tanto en gran parte el bienestar físico. J. Löbel ha relatado a propósito de la influencia del espíritu disciplinado sobre las funciones corporales, que ancianos afectados de la fractura de una pierna han curado rápidamente, por virtud del riego sanguíneo que les producía, imaginar desde su cama que daban largos paseos por calles conocidas, pensando en que lo hacían a la marcha y en las condiciones acostumbradas. En estos casos, la acción de la voluntad, la llama del espíritu, calentó y dió movimiento al miembro roto.

Pero además, la disciplina espiri-

tual nos permitirá afrontar sin riesgo las mil asechanzas con que la vertiginosa vida moderna nos empuja a la neurosis. Dos principios fundamentales deben regir esta disciplina: El primero de ellos es considerar que nuestro espíritu no es un confuso montón de ideas, deseos, sentimientos y emociones, sino que por encima de todos ellos, existe un eje dirigente en torno al cual gira toda nuestra vida mental. De ahí que cuando una preocupación nos aflija, o nos torture un dolor moral, debamos pensar en que la preocupación o el dolor, son cosas agregadas, adheridas al eje de nuestro espíritu, como se adhieren los caracolillos marinos al eje del áncora del velero. Así nos será dable examinarlos fríamente y dominarlos después desde la atalaya de nuestro eje espiritual, cuyo instrumento práctico es la voluntad. Y éste es el segundo postulado de la Higiene mental a que nos referimos.

Urge, por tanto, y ese es el colofón de estas ideas, que cultivemos nuestro espíritu y por una acertada gimnasia mental lo fortifiquemos y dotemos de serenidad. Para conseguir ese resultado y hacer del espíritu un Estado cuya vida interna se deslice suavemente y sin estridencias, precisa que sepamos dominar en cada momento nuestras menudas inquietudes y temores, y encauzar nuestros sentimientos por un rumbo adecuado. Con ello, podremos resistir victoriosamente los choques de la vida, que llevan en sus entrañas el peligro de las enfermedades mentales.

Si eso hacemos, habremos adaptado a los dominios de la Higiene del espíritu, aquella profunda lección de armonía espiritual que desde hace tantos siglos nos vienen dando los filósofos *yoguis* de la India y habremos realizado esas palabras del sabio pensador Ruskin, que huelen a sabiduría y chorrean humanismo: «*Hay un medio seguro para conquistar la paz que está por completo en nuestro poder. Consiste en hacernos morada de pensamientos agradables.*»

## CORRESPONDÈNCIA:

En aquesta secció es contestaran les consultes que tinguin a bé adreçar-nos els nostres subscriptors, sobre temes d'Higiene exclusivament, deixant sense contestació les que facin referència a altres branques de la Medicina. Les consultes que aniran contestades pel Redactor a la secció del qual es refereixi la consulta, deurán dirigir-se totes a l'Apartat de Correus núm. 5235. Tindran pels subscriptors el caràcter de gratuïtes. Amb tot, quan el sol·licitant desitgi rebre contestació per correu, deurà incloure 50 cèntims en segells de correus.

