



Contra

Podríamos decir, parodiando al poeta, que igual que todos los elementos del agua se hallan en la gota de rocío, nuestro espíritu contiene a la vez todos los elementos de progreso y vigor y todos los factores de retroceso y decadencia. Coexisten en nuestro espíritu, fuerzas dinámicas y productivas como la voluntad, los sentimientos elevados, las nobles ambiciones; y junto a ellas otras fuerzas que contrarrestan la acción de las primeras, tales el temor, la duda, el odio, la vacilación, el pesimismo. Mientras ambos sectores se hallan equilibrados, nuestra vida espiritual fluye armónica y su vez como el arroyuelo serrano de la roca pelada; pero frecuentemente, se imponen las fuerzas negativas y rebajan o apagan nuestro tono vital. El remedio estribaría en utilizar las potencias creadoras de la mente. Desgraciadamente, aun ignoran muchas personas cómo emplear las riquezas espirituales que poseen y viven al borde del desequilibrio mental, teniendo en sus manos el remedio, como el avaro que perece de hambre ante el arca de sus tesoros.

Además, aún perdura la creencia de que los males espirituales pueden combatirse mediante remedios puramente medicamentosos. Esa creencia ha suscitado una infundada confianza en las drogas, con lo cual frecuentemente las personas deprimidas se ven atiboradas por su familia de «vinos reconstituyentes», los tristes de tónicos diversos y los excitados de «calmantes». Y al no acudir a remediar

el desorden interno, el malestar cunde bajo la engañosa calma exterior. Las drogas han hecho de mangas de riego cuyo chorro impide la salida de las llamas por las ventanas del edificio que arde; pero dentro, el fuego continúa voraz su obra destructora.

Urge, pues, divulgar el manejo de nuestras fuerzas espirituales, pues de su recta actuación depende nuestra salud mental y con ella nuestra felicidad. El más corriente caso de desarmonía mental lo constituye el *malhumor*, crónico en muchas gentes. La experiencia cotidiana nos relaciona con infinidad de personas que se caracterizan por la brusquedad de sus respuestas, lo torvo de su ceño, lo inesperado de sus acciones, lo áspero de sus palabras. Aparte de ellas, todos atravesamos cada día minutos o tal vez horas, en los cuales nos invade un amargo pesimismo, una sutil tristeza que nos hace presentar a nuestros semejantes con mal gesto y peores palabras. Sabemos nosotros mismos lo incorrecto de nuestra actitud e incluso nos duele lo que de molesto haya en ella para los amigos; pero el malhumor no sólo nos empuja a la incorrección, sino lo que es peor, nos sumerge en una olímpica indiferencia hacia lo que los demás pueden pensar de nuestra conducta.

Pues bien, es preciso que todo el mundo sepa que:

- a) El malhumor no sobreviene caprichosamente, sino que obedece a causas bien definidas.
- b) Siendo el malhumor una anormal situación espiritual, interesa y es fácil ponerle remedio.
- c) El tratamiento del malhumor debe ser, como frecuentemente lo es la causa, espiritual casi en su totalidad.

A esto podríamos agregar una cuarta afirmación: La de que no tenemos derecho a molestar ni ofender a nadie, ni hacerle pagar las culpas de nuestra desarmonía mental. Pero ese no es un asunto de Higiene sino de Urbanidad, por lo cual nos guardaremos muy bien de añadir esa nueva conclusión.

El *malhumor* no es una enfermedad del espíritu. Puede serlo cuando va acompañado de intensa depresión de ánimo y cuando ya se instaura con carácter permanente. De Goethe fue proverbial el malhumor y la *tiesura* de cuerpo y espíritu que le acompañaron en largos períodos de su vida, en los cuales la serena presencia y la casaca polícroma del genio, encubrían un espíritu tan rígido como la gorguera almidonada que rodeaba su cuello.

Pero el malhumor es, en general, una expresión espiritual, una respuesta a estímulos desagradables. Considerándolo así, se puede afirmar que procede, a grandes rasgos, de una de estas tres causas: a) enfermedad orgánica, muchas veces ignorada por el mismo paciente; b) circunstancias externas molestas o desagradables; c) origen espiritual propiamente dicho, alteración de la armonía mental.

La primera causa está muy extendida. Una persona continuamente malhumorada — caso de no atravesar una situación penosa (económica, sentimental) que lo justifique —, es un enfermo orgánico que desconoce su mal. El mejor consejo que es posible dar a ese eterno descontento es que se haga reconocer médicamente su cuerpo. Los dedos percutores, el análisis o la pantalla radiográfica mostrarán a menudo la causa evidente de su malhumor: un hígado que no funciona con regularidad, un riñón descendido de su posición normal, un corazón de ritmo inusitado, una inflamación crónica del apéndice, un exceso de azúcar en la sangre y tantas otras afecciones. Muchas veces el interesado conocía o no su mal, pero no le atribuía la causa de su malhumor. Pero que se cure y retornará a sus labios la sonrisa y a su espíritu el bienestar perdido. Y es que el malhumor es una reacción personalísima. Porque al lado de la multitud de seres que reaccionan así a sus males, existen hombres geniales para los que el dolor fué un estímulo creador. Montaigne en sus crisis dolorosas de mal de piedra, se encerraba en el despacho