

# Malhumor

su castillo y destilaba en el crisol de sus dolores, las gotas sutiles de su maravillosa filosofía. Para Franklin, la gota fué un acicate que le empujó a componer su «Libro del hombre de bien».

Mas no todos poseen ese mágico don de transmutar en creaciones portentosas sus dolores. Eso sólo lo han hecho los genios. Y lo que abunda no es el genio, sino el mal genio.

Ya los antiguos médicos definieron como causas de tristeza la alteración de los *humores* orgánicos. De ahí el nombre de *malhumor*. Por eso debemos buscar ante todo en nuestro cuerpo las raíces de nuestra infelicidad espiritual. Claro está que a veces la persona malhumorada no presenta enfermedad localizable en órgano alguno, pero en cambio toda la vitalidad corporal aparece disminuída y deprimido el tono vital. Estado comparable al de *fatiga* o *recalentamiento* de una máquina, la cual sin estar rota ni estropeada, funciona defectuosamente, por estar sometida a un trabajo excesivo. También la delicada máquina orgánica se *recalienta* y *fatiga* si se la fuerza, y entonces es preciso dejarla reposar y revitalizarla. Dar al cuerpo sosegado reposo, sana alimentación y moderado ejercicio. Aprovechar las fiestas para marchar a la sierra o la playa, saturarse de luz, sol y aire puro y aislarse del vértigo ciudadano, representa no sólo educar físicamente nuestro cuerpo, sino elevar y mejorar la base biológica de nuestro espíritu. Aire libre, deporte moderado, son un excelente modo de restaurar la perdida armonía espiritual: mucho mejor que acumular drogas sobre un cuerpo enfermizo. Estos medios tan olvidados de puro elementales nos permitirán destruir ese cendal gris que coloca el malhumor sobre nuestro espíritu, haciéndonos ver un Universo sombrío en vez del maravilloso mundo que nos rodea. Pero a veces la causa de nuestra disarmonía mental no es interior sino externa.

Atravesamos una situación difícil o nos encontramos en un ambiente desagradable. Ambas cosas bastan para enturbiar nuestro ánimo. Claro que aquí el malhumor desaparecería radicalmente si el que gana un salario insuficiente ascendiese a jefe del negocio o si el enamorado alcanzase la soñada mirada de su dama; es decir, si la causa penosa desapareciera; pero eso no es posible más que en las novelas. En la vida no existe varita mágica y es preciso saber abordar las situaciones enojosas con ánimo y entereza.

Reflexionemos juntos. Por valerosamente que afrontemos los hechos molestos, no desaparecerán, pero en cambio puede desaparecer la perjudicial huella que ellas dejan en nuestro espíritu.

El malhumor no existe por sí mismo como tampoco las pulmonías o las tifoideas. Si tuviere una vida real, todo se reduciría a esquivar cuidadosamente tan desagradable visitante.

El *malhumor* es un modo de reaccionar personal ante una de las referidas causas. Y aunque no sea posible suprimir las situaciones que lo motiven, sí lo será botrar el reflejo de las mismas. No es posible apagar el sol para que sus rayos no estropeen el cliché que revelamos, pero sí es posible encerrarnos en el cuarto oscuro donde no arriben sus rayos. En nosotros tenemos los medios para fortalecernos contra estímulos nocivos y conservar nuestra serenidad espiritual. Comencemos a indicarlos en nuestro primer artículo y proseguiremos en otros sucesivos. No se trata de huir de todo lo que en la vida es doloroso. Si tal se hiciera, ahí acabaría el progreso humano que está tejido de dolorosos esfuerzos.

Se trata de afrontarlo todo serenos y animosos, como el buen marino las tempestades. Ya que no se evita el temporal, estemos capacitados para sortearlo.

En un tercer grupo de casos, el malhumor obedece a causas internas, acerca de las cuales nos ocuparemos el mes próximo, abordando además el valor de la *soledad* y el *silencio* en Higiene del espíritu.

Y es que si en nuestro laboratorio psíquico no existe la armonía, aunque el motor orgánico mueva ágilmente sus redecillas, se producirá el malhumor, que será un espejo de nuestras contiendas espirituales. Tan fácil que sería remediarlo, con sólo dejar sedimentar aquel peso de inquietudes que enturbia nuestra mente.

Rabindranath Tagore, poeta de idilios, nos habló de las turbaciones del joven hindú al ver triste a su amada, torturada de penas. Pero un día se le aparecen, disipadas, las nieblas mentales, con el dorado cabello ceñido por la guirnalda de rosas amarillas y el rostro cruzado por una risa de nieve. Y entonces el enamorado le dice: «Ríe. ¡Ahora volveremos a vivir!»

Vale la pena de ser feliz y los medios están a nuestro alcance. Al fin y al cabo, la vida sólo cobra su pleno sentido cuando sabemos verla a través del blanco tamiz de una sonrisa.

Dr. Félix Martí Ibáñez

