

La soledad y el silencio en

Esta vez no es la Princesa la que está triste, sino una dama cualquiera. No existe la menor anormalidad en su cuerpo, sus órganos funcionan armónicamente y la sangre entona en sus venas su roja canción vital. Tampoco en las circunstancias externas de su vida, hay motivos para su tristeza. En apariencia su vivir es feliz y libre de preocupaciones. Sin embargo, su boca dibuja un mohín de hastío y en el pentágrama de su rostro grabó el malhumor su enojoso arpegio.

La dama desea que la alegría retorne a su espíritu, pero cuantos recursos emplea, no sirven con su fracaso sino para exacerbar su tristeza. Probó toda clase de drogas calmantes y tónicas, consumió la vasta gama de reconstituyentes. Pero transcurren los días y en su hilo de horas no traen ensartada la cuenta mágica de la sonrisa, la perla del buen humor. Entonces la aconsejaron que lo mejor era distraerse, dominar aquella melancolía que derramaba sus gotas día tras día en el odre de su espíritu. Y se zambulló en el torbellino de la vida ciudadana, del espectáculo, la música y la danza. Cuando regresó a la ribera de su vida habitual, la piel de su espíritu estaba cubierta de espuma de imágenes y recuerdos de las cosas vistas y las diversiones gustadas. Pero rascando esa cáscara superficial, de impresiones pasajeras, comprobó que en su espíritu persistía el malhumor.

Se impone ahora, que ante ésta y otras damas o varones malhumorados, reflexionemos un poco y tratemos de orientarles hacia la serenidad y la alegría. ¿Sabéis las complejidades maravillosas que encierra nuestro espíritu? Es una bombonera repleta de sorpresas. Tratemos de descender un poco la tapa y atisbar su interesante contenido. En nuestro espíritu, existe un ámbito, que es lo que llamamos **conciencia**, en donde radican nuestros pensamientos habituales. Ahora mismo, lee usted mi artículo y para decidirse a hacerlo, ha puesto en juego su **voluntad**; esta lectura despierta en usted diversos **sentimientos** y ellos a su vez le sugieren ciertas **ideas**. **Voluntad, sentimiento e inteligencia**, son las tres grandes modalidades de acción de la conciencia. Su armónica correlación determina nuestra normalidad espiritual. Pero la conciencia está relacionada con un reservorio espiritual donde se contienen instintos, deseos reprimidos y otros elementos espirituales, que rara vez ilumina la luz de la conciencia. A ese desván —que llamamos **subconciencia**— arrojamos los chismes enojosos, las preocupaciones molestas, el recuerdo de desagradables incidentes. Procuramos olvidar cuanto pueda apartarnos de nuestra habitual alegría, haciendo de nuestra voluntad una escoba con la cual barreos hacia el desván esos pensamientos indeseables. Consecuencia de esta táctica de avestruz, es que esas imágenes entristecedoras, acumulándose una sobre otra en la subconciencia, hacen aumentar nuestra tensión espiritual, hasta provocar un malhumor que no sabemos a qué atribuir.

Claro está que aquí, como higienistas, no nos referimos al malhumor propio de enfermedades mentales, sino al originado en personas sanas y que es fácilmente curable por el propio interesado.

¿Qué sucedería a una maquinaria que aglomerase en su interior sus escorias en vez de lanzarlas al exterior? El acúmulo progresivo de detritus perturbaría el funcionamiento, haría que los engranajes chirriasen y por fin la máquina trabajaría con un penoso renqueo de animal cansado.

La máquina espiritual, mucho más delicada, también tiene sus detritus, que son aquellas ideas y recuerdos desagradables que eran apartados a un rincón del espíritu. Mas eso equivale a cargar de escorias el espíritu y conducirlo hacia un mal funcionalismo. Sin pensar en que la máquina espiritual, bien manejada, posee la mágica capacidad de trasmutar esos pensamientos enojosos en elementos útiles de energía, tal y como los alquimistas medievales trasmutaban en oro, el plomo hirviendo en sus finos crisoles.

