

## VII. EL PECADO DE LOS NERVIOS

Muchísimas personas no aciertan a dominarse y son víctimas de sus nervios.

Muchas mujeres viven en un crónico estado de neurosidad y raras veces logran descanso. Muchas no duermen lo suficiente, porque a menudo les turban el sueño los chiquillos, y el esfuerzo mental por una parte y la dura labor y la monotonía de su vida por otra, bastan para quebrantar la salud y herir el ánimo de cuantas carezcan de un extraordinario y equilibrado vigor de mente y cuerpo.

Los hombres, que después del cotidiano trabajo quedan libres, no advierten que sus mujeres trabajan el doble en el cuidado del hogar y a menudo entre infinidad de contrariedades que las soliviantan. La mayor parte de las mujeres serían amables y cariñosas si vivieran tranquila y ordenadamente. La mayor parte de los maridos extenuarían sus nervios en tres meses, si hubiesen de colocarse en el lugar de sus consortes. Las mujeres se ponen a menudo sumamente nerviosas y sus maridos las reconviene por su irascibilidad, sin reparar en que toda aquella perturbación deriva de la fatiga mental y muscular consiguientes a largas horas de monótono trabajo, entre multitud de molestias ocasionadas por los quehaceres domésticos.

Las disputas en muchos hogares provienen de la tensión nerviosa. Las frases picantes, las murmuraciones, la aspereza de trato, son más a menudo consecuencia de la tirantez de nervios que de malignidad de corazón. Solemos tratar bruscamente aun a nuestros mejores amigos y a quienes más amamos cuando estamos tediosos o en excitación nerviosa que nos saca de quicio, sin culpa por parte del ofendido.

¡Cuántos llevan años enteros y aun toda su existencia crueles heridas del alma, causadas inconscientemente por algún amigo querido en momentos de irascibilidad! ¡Cuán a menudo ofendemos a quienes con mayor ternura amamos y deberíamos ayudar, sólo porque estamos de mal humor y con los nervios irritados a causa de alguna contrariedad o disgusto!

La sangre viciada y las células emponzoñadas por malos pensamientos o falta de descanso, ejercicio y solaz, son causas de la irritabilidad nerviosa que tantos males engendra en el mundo.

Pongamos por caso un hombre que padezca insomnios. Los malos tiempos y los pánicos bursátiles le quebrantaron el negocio; y como es de temperamento nervioso y propenso al tedio aun en las ordinarias circunstancias de la vida, se trastorna y desquicia al menguar su vitalidad física. Tan escasa resistencia puede oponer, que a la fuerza de voluntad no le cabe esperanza de dominar la situación y es víctima de toda clase de menudas molestias, no advertidas en estado normal. Así es injusto con sus dependientes, áspero con sus subordinados y dice cosas de que después ha de avergonzarse. La bestia usurpa el trono del ángel.

Cuando no estamos seguros de regular nuestras acciones, hemos de diferir su ejecución para reconcentrarnos en nosotros mismos con vehemente anhelo de restablecer el equilibrio, apoyarnos en firme y definir nuestra viril resolución.

Muchas personas tediosas, taciturnas y abatidas cobrarían vigor y serían dichosas sin otra medicina que la frecuente expansión del ánimo en el seno de la naturaleza.

Los propensos a la irritabilidad nerviosa han de regular metódicamente sus costumbres y cuidar con mucho escrúpulo de su salud. Deben tomar alimentos tonificadores del sistema nervioso.

Nada tan sano como el ejercicio al aire libre en apacible y armonioso ambiente, porque el tedio, la ansiedad y el temor son mortales enemigos de los nervios.

No hace mucho tiempo recibí carta de un novel abogado que padecía atroz neurastenia. Tuvo de muchacho muy robusta complexión, pero la fue minando el excesivo trabajo de más de quince horas diarias a que se entregaba, afanoso de cobrar nombradía, pues creía equivocadamente que la concentración de la energía en el trabajo profesional es incompatible con el prudente y periódico descanso. Opinaba que no le era posible hacer eventuales excursiones campestres como hacían otros jóvenes abogados, y como fue retirando su cuenta corriente del Banco

de la Naturaleza, quedó en riesgo de quiebra fisiológica. Precisamente cuando debiera estar en disposición de llevar a cabo su más valiosa labor, se ve forzado a dejar, tal vez para siempre, su profesión a causa de su abatimiento mental.

No ha de ser el hombre tan esclavo del trabajo que agote sus fuerzas en procurarse un modo de vivir sin atender al perfeccionamiento de su carácter. Día llegará en que se reconozca generalmente la posibilidad de trabajar más y mejor en menos tiempo. El trabajo sin el esparcimiento agota. Nuestra natural propensión al solaz nos enseña que no debemos negarle su parte en la vida.

El cerebro ocupado sin cesar en una misma tarea no funciona tan vigorosamente como cuando descansa o varía de ocupación. El hombre que de continuo trabaja sin esparcir jamás el ánimo, invalida su aptitud para la felicidad.

A causa de las actuales condiciones económicas de la sociedad, la mayoría de las gentes trabajan automáticamente y consideran su labor como inevitable ganapanería, cuando, por el contrario, todo trabajo debiera ser gozoso. El ejercicio del cerebro o de los músculos ha de producir una sensación de bienestar, de modo que el trabajo sea tónico y no molestia, gozo y no pena. El trabajo no ha de cercenar nuestros legítimos placeres. El trabajo es esencial a la salud, porque cada facultad coopera a la sintética eficiencia del individuo y al mantenimiento de la salud, base fundamental de la vida.

¿Quién imaginará las tragedias resultantes del agotamiento nervioso? Muchos crímenes tienen por determinante las anormales condiciones establecidas por el empobrecimiento del organismo.

Si los habitantes de un país fuesen capaces de cumplir durante medio año las leyes de la higiene, cambiarían por completo las condiciones de nuestra civilización. Decrecerían incalculablemente la desdicha, la miseria y el crimen, al paso que se acrecentaría prodigiosamente la eficiencia de la colectividad. La ignorancia de las leyes de la higiene es causa principal de las enfermedades que sufrimos y del abatimiento e infortunio que nos acometen.

Mentira parece que gastemos tanto tiempo y dinero en aprender cosas de ninguna utilidad práctica en la vida, aunque tengan mucho valor disciplinario, y desdeñemos, en cambio, el conocimiento de lo que somos. Resulta un insulto al Creador, que de tan maravillosa manera nos formó, no emplear en el estudio del organismo humano, cuya madurez tarda medio siglo, el mismo tiempo, por lo menos, que dedicamos al estudio de una lengua muerta de eventual e indirecta utilidad.

Por doquiera vemos gentes que nada hacen de importancia, y sin embargo, podrían realizar grandes cosas si conservaran inmejorablemente su salud, porque la buena y robusta salud es uno de los factores del éxito.

El cerebro consume energías tomadas a crédito del estómago y los músculos. La salud es el fuego vital que nos espolea para cumplir acciones que nos lleven más allá de la medianía.

La vigorosa y robusta salud duplica y cuadruplica la potencia de las facultades psíquicas y de las funciones fisiológicas. La salud tonifica la economía humana, desembaraza el tejido cerebral limpiándolo de escorias, mejora el juicio, afina las potencias, acrecienta la energía y renueva las células de todos los tejidos del organismo.

Debemos procurar que nuestros hijos sean sanos y robustos.

¡Cuán triste espectáculo es el de un débil, enfermizo y desmedrado joven que entra en las porfías de la vida con la ambición de igualarse a sus robustos compañeros! ¿Qué probabilidades de triunfo tiene en comparación del joven que reboza fuerza y vigor por todos sus poros? ¡Qué infortunio es verse así detenido en los mismos umbrales de la vida activa! Pero ¡ah! qué satisfacción la de salir al palenque del mundo esperanzado, vigoroso, incólume, con la conciencia de la energía física que le permita sobreponerse a cualquier eventualidad.

Quien anhele de ser feliz, debe saber que tanto la felicidad como la tónica del carácter dependen de la salud de cuerpo y mente. Debe saber que de la integridad del organismo depende la felicidad de la vida, y que en todo sentimiento de bienestar o molestia, desaliento o desmayo, esperanza o desesperación, valentía o temor, influyen principalmente la nutrición de los tejidos, el vigor de las pulsaciones, la

fortaleza de los nervios y, en suma, el armónico equilibrio mental y corporal.

Pocos se dan cuenta de que la conservación y mejoramiento de la salud equivale a la conservación y mejoramiento del individuo, porque cada grado de mejora en la salud entraña el mismo grado de mejora en las facultades mentales. Los estragos del cuerpo son tan funestos como el abuso de las emociones, que menoscaban nuestro valor y confianza para acometer cualquier empresa y rechazar los morbosos enemigos de nuestra verdadera felicidad.