

XVII. TEMOR Y TEDIO

Anoté diariamente mis pesares y cuando los releí al cabo de pocos años, me movieron a risa, en vez de arrancarme lágrimas. El tedio es la más corriente forma de suicidio.

Compadecido cierto mago de un ratón que en su casa anidaba en perpetuo temor al gato, lo transformó en gato. Entonces tuvo miedo del perro, y en perro lo transformó el mago; pero acometido del temor al tigre, lo transformó en tigre, sin que acabara aquí su miedo, pues siempre estaba temeroso del cazador, hasta que por fin el mago lo volvió a su prístino ser, diciéndole: “Puesto que tienes nervios de ratón, no es posible protegerte dándote cuerpo de más noble animal.”

Muchas gentes parecen incapaces de desechar el temor de su mente. Si son pobres, se figuran que con salud y dinero no tendrían miedo a nada ni volverían a sentir tedio. Se figuran que si poseyeran esto o lo otro, si estuvieran en distintas condiciones o en diversas circunstancias, podrían desembarazarse de la ansiedad y sus numerosas hijuelas; pero cuando obtienen lo que apetecían continúa persiguiéndolos el mismo enemigo, aunque en otra forma.

El temor y el tedio son los mayores enemigos de la felicidad. Siempre y por doquiera podemos hallarnos con una maldición; pero cualquier infortunio que nos sobrevenga lo podremos soportar más llevaderamente sin aquellos dos asesinos de la dicha. En efecto, el temor es antiguo enemigo del hombre, y el tedio es su odioso cómplice. Siempre fue el temor propio de la condición humana; pero el tedio es enfermedad peculiar de nuestra época.

Conozco a un hombre de excelentes prendas, pero constantemente entorpecido por el temor, que estragó, en gran parte, su carrera. Desesperadamente luchó contra él sin resultado, hasta que, no hace mucho, vino en conocimiento de que era posible neutralizarlo por medio de su opuesta actitud mental. Confesaba este hombre que el

temor le había espiado los pasos desde la infancia, había reprimido su natural expresión y contrariado todos sus intentos, impidiéndole emprender cosas que confiaba plenamente en llevar a cabo.

Desde que descubrió el modo de neutralizar este violento destructor de su dicha, fue enteramente distinta su actitud mental, de modo que hasta luego de aniquilado el temor, no se conoció a sí mismo ni echó de ver sus posibilidades.

La eliminación de este enemigo determinó el realzamiento y mejora de su carácter, de modo que el un tiempo débil, vacilante y temeroso, inútil para toda empresa, es hoy varón fuerte, vigoroso y confiado. Al desechar el temor ha puesto en actuación su energía latente con enorme acrecentamiento de fuerza mental. Es capaz de hacer en un mes mucho más y con mayor facilidad de lo que penosamente hacía antes en un año.

El temor mata la esperanza; el tedio y la ansiedad desvanecen la confianza, anulan la fuerza de concentración y paralizan las iniciativas. El temor es fatal enemigo de toda proeza, el emponzoñador de la felicidad.

Dice un autor:

Tomad un antídoto contra el temor, el enojo y el tedio, en cuanto sintáis la cercanía de su contagiosa atmósfera.

Nuestros mayores enemigos se atrincheran en nuestra mente, en nuestra imaginación, en nuestro falso concepto de la vida. Hemos de ser dueños en vez de esclavos, y no hay esclavitud comparable a la del prejuicio o superstición que nos acobarda.

La ignorancia y las insensatas supersticiones desbaratan la dicha de multitud de gentes. Creen muchos que las supersticiones son inofensivas; pero no es ciertamente inofensivo nada de cuanto le sugieren al hombre el error y la ignorancia. Muchas personas se creen perpetuamente amenazadas por la desgracia, que les acosa aun en los más dichosos momentos de su vida, y de tal modo les conturba, que jamás pueden disfrutar con verdadero placer de bien alguno. Siempre se les aparece el espectro en los festines.

Por otra parte, hay personas cuya dicha no es completa por temor a la

imaginaria enfermedad, cuyos horribles síntomas describen tan seguramente como si ya invadiera su cuerpo. Este continuo temor entorpece la nutrición, debilita la resistencia corporal y favorece el desarrollo de los posibles gérmenes hereditarios o propensiones morbosas latentes en el organismo.

El temor altera la circulación de la sangre, emponzoña las secreciones y debilita el sistema nervioso.

Todo cuanto nos deprime, angustia, conturba o entedia, es decir, todas las modalidades del temor y la ansiedad, contraen los vasos sanguíneos y entorpecen su funcionamiento.

Pero, en cambio, todo cuanto nos emociona placenteramente y nos da felicidad, facilita la libre circulación de la sangre y sutaliza los vasos capilares.

Los niños que viven en ambiente de temor se detienen en su crecimiento y nunca se desarrollan normalmente. Su sistema vascular es más pequeño, la circulación más lenta y el corazón más débil bajo la influencia del temor, que seca las fuentes de vida, mientras que el amor, que desvanece nuestro temor, produce precisamente los contrarios efectos.

Muy extraño es que, después de tantos siglos de experiencias y aleccionamientos, no sepan todavía los hombres que el temor es un espectro de la imaginación y no se hayan resuelto a emanciparse de este cruel enemigo de la felicidad. Parece que el género humano debiera haber hallado hace siglos algún camino lejano de este innecesario sufrimiento; pero aún nos estremecemos al pensar en los mismos fantasmas de temor y tedio que acosaron a nuestros antepasados y que fácilmente podríamos desvanecer de nuestros pensamientos.

Si los que están al fin de su vida miran atrás, echarán de ver que jamás ocurrieron aquellas desgracias cuyo temor les envejeció prematuramente, robándoles la alegría del vivir.

Desde los albores de la historia hasta nuestros días ha torturado a la humanidad un espectro ilusorio, una mera forma mental, un encharcamiento de la imaginación: el temor.

Muchas gentes temen tanto a la muerte y tanto terror les causa su memoria, que no disfrutan ni de la mitad de la vida ni obtienen cuanto les cupiera esperar de ella.

Conozco a algunos hombres que, pasado el promedio de su vida, se estuvieron preparando continuamente para la muerte, ordenando sus asuntos, redactando su testamento y decidiendo cómo se habían de administrar sus negocios después de su fallecimiento. Sin cesar hablan estos tales de la muerte y proyectan su descripción como película cinematográfica en la mente de sus hijos.

¡Y pensemos cuán siniestro es para un niño crecer en semejante atmósfera de temor a la muerte, con que se les amedrenta al acostarse diciéndoles que piensen en que podrían morirse aquella misma noche! ¿qué gana el niño con tales restricciones?

Viven los timoratos en incesante temor a la muerte, como negro toldo que ensombrece todo goce legítimo; pero las almas próceres, tranquilas en su nobilísima felicidad, se sienten absolutamente seguras en cualesquiera circunstancias. Quien cree que es víctima de la fatalidad, que todos sus planes han de fracasar y se han de desvanecer todas sus esperanzas sin que le quepa la seguridad de validar sus esfuerzos por intensos que sean, no podrá adquirir aquella firmeza de carácter que, como persistente y fundamental principio, es la médula de toda vida extraordinaria.

Mas antes de que podamos afirmar nuestro carácter, hemos de tener el sentimiento de seguridad, firmeza, equilibrio y ponderación en que consiste la verdadera hombría.

Nuestro temor está siempre en proporción de la flaqueza o ineptitud para precavernos de la causa que lo motiva.

Todos hemos de ser capaces de dominar la mente y regir en toda ocasión nuestros pensamientos, porque lástima da ver hombres que, con fortaleza para muchas cosas, son víctimas pasivas de torcedores pensamientos que podrían sofocar en un instante.

El hombre debe ser capaz de gobernar el reino de su mente.

Debe ser capaz de abrir y cerrar las puertas de este reino para acoger o desterrar los pensamientos a su albedrío.

Miles de gentes mueren cada año por abatimiento de espíritu, esperanzas desvanecidas, ambiciones truncadas y agotamiento prematuro. Todavía no hemos aprendido a fomentar aquella elevada e inteligente jovialidad, propia de las almas escogidas que confían en su poder; aquella placidez de ánimo, que es la más eficaz medicina contra las enfermedades de la humanidad. No hemos aprendido todavía que la aflicción, la ansiedad y el temor son los mayores enemigos de la vida humana, contra los que hemos de oponer toda nuestra resistencia. Sin la placentera jovialidad, que constituye la normal atmósfera de nuestro ser, no es posible mantener sanos mente y cuerpo.

Lo mejor será elevar cuanto nos sea posible nuestros exponentes físico, mental y moral, a fin de que el tedio, el temor y la ansiedad no hallen en nosotros sitio donde asentar el pie.

Si no logras ser feliz en el infortunio, no lo serás en ninguna circunstancia.

Dice un autor:

Sin duda significa esto que no alcanza a conocer la felicidad quien es víctima de sus genialidades y no acierta a regir sus orientaciones mentales, sino que se deja empujar de un lado para otro por el humor del momento.

Según atestiguan los médicos, uno de los peores resultados de la inveterada indulgencia que tenemos con el temor y la ansiedad es el creciente uso de narcóticos, que los ignorantes toman por panaceas. Toda preparación de morfina, cocaína, alcohol, y especialmente los específicos para el dolor de cabeza, son muy peligrosos en manos de personas inexpertas y a veces ocasionan deplorables resultados.

La afición a los alcaloides y otras drogas, tentadoramente disimuladas en elegantes cajas y llamativos frascos con el nombre de específicos medicinales, cuando no de panaceas, demuestra cuán ansiosamente vivimos hoy día, porque nuestros nervios están continuamente en máxima tensión, incompatible con los goces placenteros.

En otro tiempo eran muy pocos los excitantes a que recurría el hombre para dar alivio a la fatiga nerviosa y mental; pero hoy se con-

sumen a todas horas aperitivos, licores y estimulantes, y apenas hay quien pueda estarse una hora sin el cigarro en la boca.

Los negociantes desmedidamente afanosos de ganancias agujiorean de continuo sus nervios y su cerebro por artificiosos medios, que les agotan las reservas vitales y les dejan sin fuerzas para resistir las enfermedades o los achaques.

Millones de hombres ruedan de continuo por cafés y botellerías en demanda del excitante que les aparte, siquiera temporáneamente, de las penas que les conturban, creídos de encontrarse con ello mejor dispuestos para el trabajo; pero muy pocos echan de ver adónde les lleva la constante excitación de los licores, tabaco, café, alcaloides y drogas, que irremediamente han de provocar en el organismo desastrosa reacción. No advierten que los licores alcohólicos paralizan los nervios de los vasos sanguíneos del cerebro, ocasionando congestiones parciales, que si de momento acrecientan la actividad cerebral, acaban en la correspondiente depresión.

De nuestro alejamiento de Dios dimanan el tedio, la aflicción y la ansiedad, porque si nos pusiéramos en contacto con Él estaríamos tranquilos y equilibrados. Tenemos el deber de rechazar a todo enemigo de nuestra salud y felicidad, lo mismo que rechazaríamos a un ladrón de nuestro hogar.

La armonía es tan formal en el hombre equilibrado como lo es en la música. Cuando el médico se despide de un enfermo suele decirle: “Cobre usted ánimo y no se amilane. Manténgase tranquilo y no se preocupe.” Estas comunes recomendaciones demuestran la universal creencia de los médicos en la fatal, abrasadora y morbosa influencia del tedio en la salud corporal, hasta el punto de considerarlo como una maldición.

Decía un conocido predicador:

Cada instante de tedio debilita las fuerzas que el alma ha de emplear en sus cotidianas luchas. El tedio es una enfermedad que abulta los peligros y convierte en montañas los granos de arena. Es el tedio una especie de locura. Así como tendríamos por loco al hombre que para conservar la salud tomase cada mañana una dosis de veneno, no

es menos locura desear la felicidad y ceder a la influencia del tedio. Es como si nos encaminásemos hacia el sur en busca del norte o como si bajáramos a la bodega en espera de ver el arco iris. El tedio paraliza las fuerzas necesarias para combatir el mal.

¿Qué diríamos del comerciante que, al borde de la quiebra, malgastara locamente el dinero en vez de ahorrarlo para salvar su situación? Pues algo incomparablemente más insensato hace el tedioso, cuyos elementos para resolver el problema de la vida son la potencia cerebral, la aptitud creadora y la energía psíquica que, sin embargo, malgasta en las noches de insomnio, en los momentos de ansiedad y tensión nerviosa, labrando con ello no sólo su propia infelicidad, sino la de su familia. Imposibles son la paz de la mente, la dicha de la vida y el éxito en la obra, cuando subordinamos su logro a condiciones externas cuya peculiar mutabilidad las substraen a nuestro gobierno.

Ya es hora de advertir que, pues no podemos derrocar de su trono al temor atacándole violentamente, debemos valernos de otro sentimiento más fuerte que él: del antídoto del temor, esto es de la confianza y la fe.

Cuando nos aliemos con la fe, depondremos el temor de su antiguo trono, del que no es posible arrancarlo por violencia, sino que, poco a poco, lo hemos de empujar para que le ceda el sitio. Y cuando lo hayamos desalojado por completo, se marchará también el tedio y nos veremos libres de los dos gemelos enemigos de la felicidad. Entonces descansaremos en tan firme sentimiento de seguridad, confianza, libertad y poder, cual no cabe concebir, y gozaremos de completa felicidad.