

La Escuela de la Felicidad

París, 1905.

Existe. Hemos conocido sus profesores y asistido á sus cursos. Reina en ella un ambiente de verdadera felicidad. Gente sana, activa, optimista y alegre; es decir, gente feliz. Paulina Lombroso publicó hace algunos años un libro sobre *La Psicología de la Felicidad*; nosotros, en un juicio crítico publicado en Buenos Aires, llegábamos á esta conclusión consoladora: la felicidad es una autosugestión, lo mismo que la infelicidad. Creerse feliz equivale á serlo.

Los filósofos y los reformadores sociales suelen buscar las bases de la felicidad en la moral ó en la economía política. Los vegetarianos la buscan en la supresión de la carne, los politiqueros en el látigo de un caudillo providencial, los militares en una guerra bastante mortífera, los agricultores en la extinción de la langosta, los anarquistas en la supresión de la autoridad, los caballos de tiro en la difusión del automóvil. ¿Dónde está la felicidad? ¿Qué es la felicidad?

La respuesta es sencillísima. No hay «una» felicidad, hay felicidades. Cada hombre aspira á una felicidad distinta, por la muy simple razón de ser

cada hombre diferente de los demás. La desigualdad humana es la clave de los más interesantes problemas de psicología individual y social. Cada hombre tiene antepasados diferentes, ha vivido bajo climas diversos, recibió una educación especial, tiene amigos y afectos distintos, desempeña tal empleo ó ejerce cuál profesión, es casado ó viudo, joven ó viejo, rico ó pobre, inteligente ó idiota, ilustrado ó ignorante, sano ó enfermo, rubio ó mulato, gallardo ó cojo, etc. Por eso la preocupación de los filósofos y los utopistas se ha estrellado siempre contra la realidad: han buscado la felicidad de *el* hombre, sin reparar en que hay tantos ideales de felicidad como hombres existen en la superficie de la tierra. Los inventores de religiones han sido más sensatos que los filósofos y los utopistas; comprendiendo que no era posible resolver la cuestión, la han desviado. Ofrecer á todos los fieles una misma felicidad determinada, era exponerse á la protesta de los inevitables descontentos. De ahí que la mejor solución les pareciera suprimir de hecho la felicidad, ó lo que es lo mismo, relegarla al otro mundo.

La ciencia es más modesta. Sabe que la felicidad es relativa; estudia las condiciones más propicias para que cada hombre pueda creerse feliz é indica los medios para ponerle en esas condiciones. ¿Puede ser más claro y sencillo el objeto de una escuela de la felicidad?

* *

El doctor Paúl Valentin, director de *La Vida Normal*, se ha propuesto establecer esa ardua enseñanza. Cree que la psicología es muy buena en los libros y en los laboratorios, pero considera que

será mejor si aplicamos sus conocimientos á embellecer é intensificar la vida. Su iniciativa es novedosa y responde á una de las necesidades más evidentes de nuestra época: la necesidad de equilibrio y de salud. Ese es el problema. Sin salud y sin equilibrio no hay felicidad. Es necesario ser sano y normal para ser feliz; debe curarse el organismo para orientar la mente hacia la dicha. Después de todo, no haremos sino volver al clásico *mens sana in corpore sano*.

En la Escuela de la Felicidad se ha agrupado una falange de apóstoles decididos á luchar, cada uno en su esfera, contra los errores evitables que nos hacen flojos, cobardes, tristes y desalentados. Se inspiran en los principios de la psicología positiva y fundan la realización práctica de la felicidad sobre el conocimiento integral del hombre. Creen que la perseverante demostración de ciertas verdades elementales conseguirá sembrar en los individuos algunas ideas justas; una educación racional y una sabia utilización de las energías individuales deben traer por resultado una rarefacción de los dolores humanos, de las causas de infelicidad.

El doctor Valentín plantea el siguiente dilema: Si la conquista de la felicidad no está sometida á ninguna condición, poco importan los medios para alcanzarla; si ella está sometida á condiciones tangibles y concretas, debemos investigarlas, conocer sus posibles desviaciones y estudiar la manera de normalizarlas.

Esas condiciones existen: el psicólogo las conoce. Por haberlas desdeñado, los teóricos de la moral se limitaron siempre á promulgar doctrinas y preceptos demasiado sublimes para ser eficaces. Juzgando á los demás según ellos mismos, no veían

que desde su torre de marfil elaboraban un código abstracto de conducta, adaptado á un estado social perfecto.

El hombre real no cabe en los ficticios esquemas de las teorías metafísicas; posee instintos poderosos que se burlan de las quimeras más respetables cuando supone ó intuye que son demasiado elevadas para referirse á él. Solamente le interesan los móviles de actividad libres de ficción y de ilusiones; cada día es más imperiosa la necesidad de fortificarse en el ejercicio de «virtudes útiles». El hombre no debe aceptar máximas hermosamente irrealizables ni doctrinas en que las palabras reemplazan á los hechos; debe exigir prescripciones aplicables á la vida real, que reflejen para su uso las leyes de la Naturaleza y le aseguren los goces efectivos de una existencia digna de ser vivida, aquí mismo y ahora, sobre el planeta.

Corresponde á los psicólogos formular ese nuevo objetivo moral: el arte de vivir bien debe conciliar progresivamente las más legítimas satisfacciones individuales con el interés común del agregado social. El psicólogo, familiarizado con los datos de la biología—ciencia de la vida, en todas sus fases y condiciones—, no puede separar la conciencia de sus condiciones orgánicas: él la ve nacer en todas las funciones del cuerpo, sintetizarse en ciertas actividades superiores del cerebro, desarrollarse, expandirse, desagregarse, siempre de acuerdo con los órganos mismos que la determinan. Según la estructura hereditaria y las aptitudes evolutivas de nuestro cerebro, nosotros estamos predispuestos á sentir determinadas influencias, á beneficiar de ciertas ventajas, á sufrir especiales perturbaciones.

La vida es ya un terreno conquistado por la

ciencia: la actividad del espíritu es una función propia de la materia viviente. Vivir bien implica pensar bien; pensar bien es adquirir la conciencia de la propia felicidad. Enseñar á vivir bien significa enseñar á ser feliz.

* * *

De ahí surge una concepción positiva de la vida: la felicidad depende del funcionamiento fácil, vigoroso y regular de un buen mecanismo cerebral, subordinado á la actividad equilibrada de todo el organismo. Desde el punto de vista fisiológico, los hombres somos transformadores de fuerza, más ó menos bien adaptados al trabajo que ejecutamos; pero somos transformadores infinitamente delicados, sensibles en extremo á las imperfecciones de nuestros engranajes y á la fatiga de nuestros órganos.

La especie humana sufre por el desequilibrio íntimo y complejo de las relaciones que deberían existir entre los placeres y las actividades provechosas, entre los dolores y las actividades nocivas. Si los hombres fuesen normales—es decir, si todas sus funciones se ejercieran en absoluta concordancia con las exigencias combinadas del organismo y de su medio—, todos ellos gozarían de un excedente de sensaciones agradables y el problema de la felicidad estaría resuelto para ellos.

Nuestros vicios corresponden á una tara biológica, conocida ó ignorada, que nos impide la expansión completa y regular de nuestra personalidad. Nuestras fallas provienen de estados afectivos é intelectuales más ó menos mórbidos, subordinados á trastornos nerviosos congénitos ó á una perturbación nutritiva de los centros cerebrales. Los

impulsos irresistibles, las pasiones desenfadadas, las obsesiones peligrosas, la pereza, la falta de voluntad, la tristeza, la pérdida de la atención, la decadencia de la memoria, las alternativas psicológicas de transformaciones materiales que afectan á las funciones del organismo. Esos factores de desequilibrio son otras tantas causas de infidelidad y dependen de un cerebro sin organización, ineducado ó exhausto por un trabajo impropio ó excesivo.

La psicología clínica ha demostrado fácilmente estas verdades; de ellas se desprende un nuevo criterio para el tratamiento de las enfermedades del espíritu, de los «dolores del alma», si se nos permite hablar en términos extracientíficos. Prescindir de las nociones positivas en la solución de los problemas morales es un absurdo. Metchnikoff ha dicho eso mismo en una fórmula feliz: «Cuanto más exacta y precisa deviene una noción, tanto menos tenemos la libertad de prescindir de ella.» El mecanismo de las funciones psíquicas es ya bastante conocido—en la salud y en la enfermedad— para permitir un bosquejo aproximado de lo que debe ser la vida normal, es decir, una vida activa, inteligente y sana, conforme á las necesidades de la evolución individual y á las exigencias del medio en que el hombre vive.

* * *

La psicología positiva, enseñándonos á ver claro dentro y fuera de nosotros, dándonos la noción del esfuerzo útil, definiendo las condiciones biológicas de la felicidad humana, nos mejora, nos fortalece, nos suaviza, nos instruye. Gracias á ella

podemos justipreciar el valor de nuestras propias ideas y sentimientos, discerniendo los frutos sanos de la salud mental y los frutos enfermizos del desequilibrio ó la perversión. Bajo la mentira de las palabras y la máscara de las actitudes, aprendemos á despistar las formas infinitas de la inquietud mental y de las neurosis.

La psicología nos enseña á evitar los caminos tortuosos, nos aleja de la maraña en que cae todo cerebro desequilibrado. Gracias á ella podemos distinguir los verdaderos trabajadores del pensamiento de los utopistas, metafísicos y grafómanos, que cada día estorban más en el campo de las letras, las ciencias y la política. En su órbita caben el estudio y la profilaxis del individuo y de muchas taras sociales. Ella nos da también una explicación, un alivio ó un remedio para muchos estados depresivos: la cólera, los celos, la pereza, la timidez, las malas inclinaciones, el delito, el suicidio, ¿no son otras tantas causas de infelicidad?

Entrando al terreno clínico, la psicología estudia fenómenos más graves, aunque menos frecuentes: la obsesión, la alucinación, el sonambulismo, los desdoblamientos de la conciencia, todas las formas de la degeneración mental, la locura moral, las excentricidades, los fenómenos llamados espíriticos y extranormales, etc.

¿Cabe dudar que todos esos factores de desequilibrio mental impiden al individuo llegar á la auto-sugestión de la felicidad? Un hombre que sienta cualquiera de esos trastornos ó enfermedades de su personalidad, no puede creerse feliz; y mientras no cree serlo, no lo es.

Estudiando esos trastornos, la psicología contribuye á orientar la sensibilidad, á moderar la imaginación, á reposar el juicio, á educar la voluntad.

Dándonos una idea más justa y más coherente de nuestras legítimas ambiciones terrenales, ella nos arranca á la duda y al pesimismo, temple nuestro ánimo, nos da un sentido ecuánime de la vida y esa confianza en nosotros mismos sin la cual no serviríamos para nada.

Por eso cabe esperar de ella nuevos y fecundos principios de educación integral, de ortopedia del espíritu y de estética de las pasiones. Ella podría darnos las bases para una moral verdaderamente práctica, ajena á toda estrechez ó intolerancia. Para la psicología el mal es una violación de las leyes fisiológicas que rigen la vida humana en su propio funcionamiento y en sus relaciones con el medio; ello busca sus causas y puede sugerir algunos remedios. Aspira á sustituir los hábitos cerebrales por otros mejores, orientando la evolución del individuo en el sentido más favorable al cumplimiento de todas sus funciones.

* *

El papel de la psicología aplicada es muy sencillo ó muy complicado, según el talento, la ilustración y la experiencia del psicólogo. Es evidente que para devolver la felicidad á los espíritus que la han perdido se necesita algo más que el mentalista á la antigua, simple «médico de locos» ó escrupuloso administrador de manicomios; entre ese y el psicólogo científico media un abismo, como entre el alquimista y el químico.

El tratamiento de la infelicidad—es decir, de sus causas orgánicas y psicológicas—reviste dos fases. La una es curativa y la otra profiláctica.

La parte curativa tiende á llenar dos indicaciones. La primera consiste en devolver al organismo

en general, y particularmente al cerebro, todas las fuerzas vivas que necesita para su completa actividad funcional; esta es la fase médica de la cura. La segunda se propone regularizar el gasto de esa fuerza viva para mayor provecho del sujeto, buscando la sinergia funcional de los diversos centros cerebrales indispensables á la afirmación de una voluntad firme y serena.

La parte profiláctica entra en el dominio de la moral positiva. El conocimiento de las funciones psíquicas normales y anormales autoriza á trazar las líneas de una vida «activa, inteligente y sana», según la fórmula favorita del doctor Valentín. Todo ser humano tiene derecho á la felicidad; para alcanzarla debemos aconsejarle que siga la conducta que le permita realizar el máximo posible de vida, sin vulnerar el derecho análogo de sus semejantes. La profilaxis de la felicidad consiste, pues, en la vida intensa.

¿Cómo obtener ese resultado?

Es necesario denunciar todas las mentiras convencionales y las falsas fórmulas de moral que esclavizan el espíritu del hombre y le entregan sin defensa á los más astutos y audaces; las concepciones místicas y novelescas de la vida terrenal deben reemplazarse por nociones positivas, fundadas en la observación sistemática de la realidad; conviene perseguir el equilibrio necesario de las actividades orgánicas y psíquicas bajo el contralor de un cerebro dueño de sí mismo; nunca debe buscarse fuera de la Naturaleza el remedio para los males que sufrimos y para conquistar las ventajas que nos está permitido anhelar.

La Escuela de la Felicidad—según confesión de su fundador en el discurso inaugural—no pretende resolver, con una palabra ó una plumada, todas las cuestiones que implica el problema así planteado. Sólo quiere ser el primer núcleo de acción en la propaganda activa de la psicología aplicada.

Sus conferenciantes se colocan en el cuádruple punto de vista científico, literario, musical y pedagógico. En casa del director, que nos brindó una recepción magnífica, hemos visto reunidos á más de cincuenta médicos, literatos, músicos, artistas y críticos de ambos sexos. Es imposible asegurar que todos ellos fueran felices; pero lo parecían. Lo único indudable es que el ambiente no podía ser más intelectual ni amistoso.

Allí cada uno enseña lo que sabe: todos discuten, todos aprenden. Un tema de arte empalma con uno de filosofía, en seguida se habla de estética ó de ciencia, se ejecuta buena música de Beethoven ó de Wágner, se comenta á Spencer ó á Ribot, salen á danzar Brunetière y Tolstoi, el último drama de Richepin, la reciente novela de Gorki, la ópera de Massenet, el volumen de Flammarión, todo, hasta los últimos versos de Rubén Darío. Ignoramos si esto es eficaz como Escuela de Felicidad; pero es hermoso, agradable, y la gente allí reunida se cree feliz.

¿Esta Escuela de la Felicidad es, acaso, una asociación de gente feliz que se distrae filosofando sobre la infelicidad ajena? Pedimos anticipadas disculpas á su eximio director. Nos asaltan dudas; la cosa en teoría está muy bien, pero nos parece que con tan hermosa escuela no disminuirá la proporción de infelices. Conocer psicología y saber aplicarla á la vida, será siempre un privilegio de pocos elegidos.