

frequenza addirittura sbalorditoria degli stati nevrastenici, esistenti oggidì nell' uno e nell' altro sesso.

Oltre allo strapazzo fisico e mentale influisce pure malamente sul sistema nervoso, come vedremo in seguito, e ne provoca notevoli oscillazioni l'uso precoce e l'abuso che pur troppo si fa dalle nazioni civili degli *spiritosi* (massimamente di cattiva natura), degli *oppiacei* e del *culto d'Afrodisia*, fattori questi di non lieve importanza per ispiegarci il progressivo aumento della nevrastenia ai giorni nostri.

CAPITOLO VIII.

Influenza della civiltà sul sistema nervoso.

Comunque sia però, la *civiltà moderna* rappresenta la causa prima ed essenziale della nevrastenia, civiltà rappresentata essenzialmente dal vapore, dalla stampa periodica, dall'elettricità e dalle sue molteplici applicazioni, dalle scienze in genere molto avanzate, dal risveglio politico-sociale di tutte le classi e dall'attività mentale delle donne, nuovo e singolarissimo fenomeno dell'era nostra.

Tutti gli altri fattori (alcool, tabacco, narcotici, eccessi sessuali, razza ecc.) passano in seconda linea, perchè nessuno di questi coefficienti basta da solo a produrre la nevrastenia.

La civiltà è adunque l'unico fattore costante, il fondamento di tutte le manifestazioni nevrasteniche: tutti gli altri agenti causali sono incostanti: il clima varia, variano le occupazioni, le abitu-

dini igieniche sono pure mutabili, ma la civiltà sotto qualunque forma, col lavoro intellettuale ed i crucci che l'accompagnano, colla sua vita rinchiusa e co' suoi strapazzi d'ogni genere è un fattore inevitabile nelle causalità di tutte le nevrosi. « Dove non v'ha civiltà, dice giustamente il Beard, non esiste nervosismo », qualunque siano le abitudini personali, anche quando l'esperimento venga fatto in Africa, da secoli: la diatesi nervosa può esistere soltanto nella civiltà, e gli eccessi più sfrenati, gli eccitamenti più violenti non possono per sè stessi, senza il concorso della civiltà, produrre neppure un caso solo di nervosismo.

Ciò è tanto vero che presso i selvaggi ed anche presso i barbari, per quanto sia comune il soddisfacimento delle passioni, l'abuso dei narcotici e degli stimolanti, dell'alcool e del tabacco e la cattiva dieta non bastano per sè a produrre con una certa frequenza le malattie nervose.

Tra i negri per esempio la pazzia quasi non esiste: non v'ha tra loro nessuna malattia nervosa funzionale: parlare tra quella gente d'irritazione spinale, d'isterismo, di dispepsia nervosa costituisce uno scherzo. Quella gente primitiva può al bisogno per settimane e mesi dormire due ore soltanto sulle ventiquattro, può lavorare una giornata intera ed anche due, mangiando poco o nulla, abbandonarsi alle passioni più sfrenate, ubbriacarsi, ma del nervosismo e delle malattie nervose ne sa poco o punto.

Eppure tutte queste cause eccitanti sono precisamente quelle, che gli studiosi hanno indicato per ispiegare le malattie nervose ed il loro aumento tra le popolazioni civili.

Persino l'esistenza pare abbreviata in conseguenza del vivere civile. È provato per esempio che i poveri, costretti per necessità a condurre una vita molto frugale, campano di regola molto di più dei ricchi. Infatti delle 16 centenarie scozzesi morte nel 1894, le due più vecchie chiedevano l'elemosina; tutte le altre appartenevano alle classi più infime della società, figlie o vedove di muratori, di poveri contadini o di servi.

Lo stesso è degli uomini: fra i centenari non troviamo mai un possidente, mai un banchiere; i ricchi hanno troppe cure, troppi pensieri, che minano la loro esistenza; ed è quindi un miracolo, se arrivano ad un'età molto avanzata.

Alla civiltà inoltre noi abbiamo dovuto sacrificare tutta la *immunità* che avevamo primitivamente per le malattie nervose e pel nervosismo.

La vita moderna è difatti così essenzialmente artificiale, che l'uomo non vi può convenientemente rappresentare la sua parte, se non è stato dapprima iniziato alle condizioni suesposte della così detta civiltà.

Queste condizioni precarie sono poi inerenti allo stato attuale di ciascuno di noi, perchè i nostri avi, ignorando del tutto lo stato attuale delle cose, non potevano naturalmente lasciarci in eredità sufficiente istinto ed esperienza per preservarci dai nuovi pericoli odierni, che essi stessi non conoscevano.

Il Beard, che si è quello, il quale ha studiato meglio le cause del nervosismo americano moderno, paragona ingegnosamente l'organismo umano ad una macchina elettrica, la quale debba provvedere alla funzionalità d'un dato numero di

lampade ad incandescenza; se noi vogliamo, egli dice, tutto ad un tratto aumentare il numero delle lampade, dobbiamo evidentemente moltiplicare anche la forza della macchina generatrice centrale.

Ora la civiltà col rapido incremento assunto nel secolo passato mercè gl' innumerevoli trovati e le strabilianti applicazioni sue pratiche ha richiesto necessariamente un consumo considerevole d'energia nervosa, superiore assai a quella che poteva produrre la macchina umana centrale. Di qui un contraccolpo funesto sul sistema nervoso, non preparato ancora a generare tanta forza; di qui un indebolimento progressivo di resistenza della funzione dinamica dell'apparato nervoso stesso.

Perchè ciò non succedesse, sarebbe stato necessario che il cervello dei singoli individui avesse potuto prepararsi *poco a poco* ed antecedentemente allo svolgersi della civiltà, la quale invece irruppe in un modo addirittura sbalorditorio e vertiginoso.

E difatti si progredi assai più nel decimo nono secolo che nei dieci altri che lo precedettero: come non avrebbe dovuto questo rapido ed immenso progresso non lasciare un'impronta profonda sulla sensibile tessitura del sistema nervoso?.....

L'applicazione della forza del vapore agli interessi manifatturieri ed ai mezzi di locomozione e di trasporto, il telegrafo, la stampa quotidiana, i giuochi di borsa, la libertà sconfinata concessa ai popoli, l'indebolimento del sentimento religioso in molti, l'attività filantropica sistematizzata, l'alto

livello e l'allargarsi dell'istruzione popolare, non sempre adatta alle esigenze personali, il sorgere ed il trionfare delle scienze positive, lo studio e la critica della storia e dei principî morali, la specializzazione del lavoro manuale, la facilità delle comunicazioni internazionali, il rapido svolgimento e l'accettazione delle idee nuove, l'aumento colossale ed assordante degli affari, le agitazioni ed i crucci domestici, non che economici, la fatale e necessaria repressione del sentimento, la politica e la religione universalmente e leggermente discusse..., ecco in poche linee compendiate i coefficienti più attivi e più importanti del moderno nervosismo.

CAPITOLO IX.

La stampa periodica.

Una volta chi leggeva i libri erano pochissimi ed i più eletti per ingegno e coltura; oggidì i lettori del libro, ci duole il dirlo, sono ancora più in minoranza, ma in compenso tutti leggono il giornale, che è diventato un genere di prima necessità anche per le classi più incolte della società, come lo è diventato il bicchierino d'acquavite al mattino per l'operaio, la tazza di caffè ed il sigaro dopo ogni pasto, a momenti per tutti.

Questa immensa diffusione che ha assunto il giornalismo ai tempi nostri, ha pure ridestato ed esaltato, in molti fino al delirio, la tendenza alla politica, alla critica ed alla discussione.

Il giornale del mattino, che tutti leggiamo, ci dà la cronaca minuta e dettagliata delle infinite

miserie umane, delle molteplici ambizioni raggiunte o non soddisfatte, dei crimini più rocambolescamente orditi e perpetrati, delle sventure commoventi, capitate in ogni parte del mondo: ebbene tutto ciò finisce di esaltarci e lascia insensibilmente un'indelebile impronta sulla impressionabile polpa dei nostri centri emotivi, producendo quindi uno sperpero continuo e non indifferente di energia nervosa.

Una volta si sapevano e si commentavano i fatti più o meno tristi, che succedevano con non grande frequenza nella cerchia ristretta delle nostre conoscenze, della città nostra, del nostro sobborgo; oggi per contro luttuosi avvenimenti, che hanno colpito crudamente remotissime regioni, sono a noi sciorinati dalla stampa quotidiana con tutti i fronzoli, i dettagli più tragici e raccapriccianti.

Per questo si ha un bel dire, che alla lunga ci si fa il callo e l'abitudine a tutte queste narrazioni di cronaca, ma ciò non toglie che la drammaticità d'un efferato delitto, d'un brutto fattaccio, d'una tremenda sciagura toccata ad una popolazione intera, sia pure lontana, agli antipodi e da noi sconosciuta, l'incendio terrifico d'un teatro con vittime numerose, d'una città intera arsa dal fuoco, il catastrofico racconto d'un terremoto, d'un'eruzione vulcanica, d'un'inondazione, cagione di migliaia e migliaia di vittime umane, non possa a meno che colpire sinistramente la nostra povera e sensibile psiche, turbandola ed esaltandola in modo non lieve.

Accenneremo soltanto senza soffermarci a quella certa stampa sovversiva e piazzauola, a

base di vignette scandalose e caluniose, che aizza gli odî e le ire di classe, oppure a quella, che con linguaggio da trivio infiamma e corrompe i cuori piu teneri ed ingenui di coloro, che trovansi meno elevati nella scala del sapere. L'azione deleteria sul sistema nervoso per parte di questi rettili, tollerati e non puniti dalle nostre leggi, in omaggio ad un esagerato rispetto al principio di libertà, è troppo ovvia per meritare d'essere discussa.

CAPITOLO X.

La macchina a vapore e l'aumento degli affari.

Sotto l'impulso della macchina a vapore si sono straordinariamente moltiplicati gli affari ed i traffici; il commercio è diventato non solo internazionale, ma intercontinentale ed ha preso uno sviluppo cento, mille volte maggiore di quello che era nei tempi andati, prima che i piroscafi divorassero gl'infiniti spazi oceanici con una velocità davvero insperata.

Tutto ciò, se ha aumentato la fonte del guadagno, ha pure evidentemente accresciuto, insieme all'attività cerebrale, l'ansia di arricchire, i disagi, le perplessità e le depressioni nervose, causa i rischi continui, le facili crisi ed i disastri economici, diventati ormai d'una frequenza spaventevole.

Tutto ciò cagiona inevitabilmente uno straordinario gettito di forza nervosa, ed un tale dispendio d'energie va tutto a detrimento della fisiologica solidità del sistema nervoso medesimo.

Non altrimenti l'aumento strepitoso degli affari e gli azzardosi giuochi di borsa esercitano un'azione di turbamento e di irritabilità continua sul cervello, in seguito alle paurose sorprese e per le conseguenze disastrose che possono portare al giocatore, abituato spesso ad arrischiare non solo quanto possiede, ma persino la proprietà e gli averi degli altri, da cui ne deriva ineluttabilmente la perdita della riputazione, dell'onore e della posizione sociale.

Ebbene possiamo dire senza tema d'essere smentiti, che l'incremento degli affari commerciali, industriali, manifatturieri, politici e d'ogni natura ha raggiunto ai tempi nostri il massimo grado d'intensità: quale meraviglia adunque che, parallelamente a questo grande risveglio di attività, il nervosismo abbia pure segnato una linea ascensionale prodigiosa?

Non si dice e con ragione, che, quando la febbre degli affari ci ha preso, non è tanto facile liberarsene? Le ambizioni non fanno che aumentare col successo: simile all'ebreo errante, che una legge inesorabile condanna a camminare incessantemente, l'uomo che s'è arricchito negli affari pare condannato anch'egli a non mai fermarsi, a proseguire senza tregua e senza riposo, fino alla morte, la sua vita di febbre e d'azione.

CAPITOLO XI.

Il telegrafo e le esigenze della puntualità.

Anche il telegrafo (e possiamo anche dire il telefono), insieme ai grandi vantaggi d'indole economica, ha pure portato al sistema nervoso inne-

gabili danni, dovuti più che tutto alle scosse morali e profonde, originantisi dalle notizie improvvisamente apprese e per il radicale cambiamento effettuatosi nel mondo dei traffici e degli affari.

In conseguenza della rapidità e facilità delle corrispondenze dall'uno all'altro più lontano mercato, i prezzi ed i valori delle merci rimangono quotidianamente fluttuanti.

Tutto ciò è fonte d'ansie continue per parte di chi traffica, il quale trovasi minacciato di passare da un'ora all'altra, dalla soddisfazione più rosea di realizzati guadagni alla delusione più amara di perdite ingenti ed inaspettate.

La puntualità eccessiva nel disbrigo degli affari anche più modesti è pure una conseguenza naturale del perfezionamento ottenutosi nel calcolo del tempo: una volta non si badava tanto all'esattezza ed alla precisione; minuto più, minuto meno, poco importava, e non si pretendeva troppo dalle umane tartarughe: oggi invece è tutt'altra cosa; è più apprezzato un buon cronometro, il quale spacchi, come si dice, il minuto secondo, che una buona ed onesta massaia.

Mai, come ai giorni nostri, gl'Inglesi hanno avuto ragione nel dire che *il tempo è moneta*, perchè non rade volte, nel vorticoso pelago degli affari l'indugio di pochi istanti può distruggere le speranze alimentate nel cuore da un'intera esistenza.

Ma intanto, usando le parole stesse del Beard, la puntualità rappresenta per la forza nervosa un ladro molto più temibile di quello che sia per il tempo la procrastinazione.

Sotto la pressione inoltre e lo stimolo del telegrafo, del telefono e delle ferrovie i metodi e gli eccitamenti del lavoro intellettuale si sono moltiplicati superiormente allo sviluppo progressivo cerebrale della media degli uomini, ed è appunto in questo periodo di tempo, che varî disordini funzionali nervosi si sono moltiplicati con una rapidità, che non trova il suo riscontro nella storia: il nervosismo moderno sarebbe adunque precisamente il « grido dell'organismo », che lotta col l'ambiente.

CAPITOLO XII.

La libertà individuale.

Questa permissione elargita a tutti di potersi elevare anche dai più umili gradi sociali agli eccelsi, e che costituisce una fin troppo vantata conquista dei tempi nostri civili, è pure per sè stessa una perenne sorgente di gravi sconcerti nervosi. Vi ha un'*acclimazione* per la libertà (dice il Mantegazza), come per un nuovo regime di governo, ed i popoli fanno spesso delle malattie di acclimazione.

Allorchè, si capisce, la gloria, la ricchezza e la fortuna costituivano come un patrimonio esclusivo di pochi, delle classi elevate, della nobiltà e del clero, milioni e milioni d'individui se ne stavano tranquilli e pacifici nell'umile e modesta condizione, che loro aveva creato natura: tutto diventava ereditario nelle famiglie, il buon nome, l'arte, il mestiere, l'impiego e la professione: solo di quando in quando la reale potenza dell'ingegno permetteva a qualcuno d'imporsi e d'elevarsi in

alto. Da ciò una *routine* ininterrotta, quasi direi pure ereditaria da una parte, ed una grande e generale quiete dello spirito, un'inerzia supina e completa de' nervi dall'altra.

Vediamo invece come vanno le cose ai giorni nostri: già ebbimo occasione di dirlo; le ricchezze, le professioni, le carriere, gli uffici, i gradi sono aperti ed accessibili a tutti: qualunque individuo, anche venuto al mondo con i più scarsi mezzi di fortuna, può, purchè non sia un idiota, colla buona volontà, coll'appoggio dei grandi, col vento che spiri un po' in poppa, raggiungere i più alti gradi della gerarchia sociale, come viceversa, causa appunto la speciale instabilità delle moderne labilissime fortune, un Creso, arricchito per esempio nei traffici e nelle imprese, può, da un momento all'altro di crisi impreveduta, dalla brillante e seducente sua posizione sociale, raggiunta con gravi stenti e sacrifici, precipitare nella più avvilita ed assoluta miseria.

Da questo particolare stato di cose chiaro emerge, come sotto l'assillo dell'ambizione e della irrequietezza più spinta, coll'ansia penosa e febbrile di arrivare in alto, col timore incessante d'essere buttato in basso, i nervi dell'attuale generazione devono trovarsi ogni ora, ogni momento in una tensione vibrante e spasmodica, in un'iperattività esagerata, col pericolo quindi continuo di usurarsi, d'irritarsi e di arrivare all'esaurimento.

CAPITOLO XIII.

La politica.

Per resistere all'agitata vita politica dei giorni nostri ci vogliono senza dubbio dei nervi d'acciaio, delle coscienze non troppo timide e scrupolose, dei caratteri camaleontici ed indeterminati, dell'opportunismo a tutta prova: così è pur troppo, e torna inutile che ci si voglia far credere il contrario.

Ebbene nelle corruzioni nauseanti degli elettori, nelle vergognose dedizioni dei più, negli odi feroci e nei rancori bestiali, che si scatenano attorno alle urne dei candidati, nella calunnia e nella maldicenza, resa necessaria arma di partito, nelle preoccupazioni continue, nelle facili transazioni morali, nelle diuturne ed atroci delusioni che presenta la politica attuale, c'è di troppo per ismantellare le più salde e meglio agguerrite fortezze nervose dei più resistenti e navigati politicanti.

« Se si pensa, dice elegantemente il Cappelletti, alle condizioni d'un candidato deputato, immerso alla vigilia delle elezioni per parecchi giorni in un fervido lavoro intellettuale, fra le passioni in tumulto e con l'animo fortemente teso, spesso obbligato a quei giri elettorali, che, pei frequenti discorsi, gli applausi, i fischi talvolta, le feste, le fanfare, i banchetti, le brevi, agitate ore di sonno, rappresentano un reale strapazzo del pensiero, del sentimento, dei sensi, dell'attività muscolare ed anche dello stomaco; si comprende facilmente, perchè dopo tali periodi i fenomeni d'esaurimento

nervoso turbino spesso la tranquillità dei nostri legislatori.

E quel che è peggio, talvolta persistono durevoli cotesti disturbi, poichè la pace non torna con la vittoria conseguita; dopo cominciano le lotte, le battaglie parlamentari, l'enorme lavoro d'abile e frettolosa corrispondenza, che gli elettori impongono con le loro mille domande ed il perpetuo e faticoso gioco d'equilibrio, su cui sgambetta ed oscilla quella grama politica nostrana, che or per un verso or per un altro dovrebbe guidare ad alti destini la patria » (*La Nevrastenia*, Dott. LUIGI CAPPELLETTI, pag. 22).

Pur truppo abbiamo visto in questi tempi delle tempre, che sembravano gagliarde e resistenti a tutta prova, di pubblici amministratori, di deputati, di ministri (sì, anche di ministri), che si dovettero piegare su sè stessi, vinti ed accasciati sotto il peso dell'umana nequizia, sotto il morso viperino dell'altrui invidia, sotto i dardi avvelenati d'una critica la più sottilmente perversa e raffinata dei propri avversari.

Il rispetto a tombe venerate e di fresco aperte non ci permette di pronunciare dei nomi.

In verità, esclama il Beard, l'esperienza tentata in America per rendere competenti in politica tutti gli uomini e tutte le donne è una delle più costose esperienze che si possono fare sugli esseri umani, ed essa disperde con una prodigalità straordinaria e crudele tutta quella energia nervosa, che gli Americani potrebbero in cent'anni economizzare.

CAPITOLO XIV.

Il libero pensiero e le religioni.

Non v'ha dubbio, che la libera discussione dei dogmi e delle credenze religiose ha pure eccitato lo sperpero di energie nervose e quindi facilitato il crescere del nervosismo.

Come la politica, anche la religione interessa più che tutto i centri emotivi del sistema nervoso, e perciò dalla libera discussione dei principi religiosi ne vengono profondamente scossi i temperamenti già per natura sensibili ed impressionabili.

E qui ci compiacciamo di potere affermare, d'accordo coi migliori e più accreditati sociologi, che la religione nostra cattolica agisce come da vero antidoto della nevrastenia e di molte psicosi d'indole specialmente depressiva; tanto che le statistiche hanno dimostrato con un'umiliante eloquenza che in Italia, per esempio, è aumentata la pazzia dal giorno appunto, in cui furono concesse le libertà religiose e civili e che invece nei paesi più sinceramente cattolici predominano assai meno le malattie nervose, pel motivo pure che in una nazione cattolica, nel cuore e non soltanto nominalmente, il peso della religione è portato tutto dalla Chiesa stessa.

I Protestanti per contro colla loro libera interpretazione della Bibbia si suddividono per necessità in sette numerose: l'anima loro perciò non riposando tranquilla e non curante sul dogma, ogni singolo individuo sopporta il peso delle proprie

credenze; ne viene quindi che essi vanno più facilmente degli altri credenti ad urtare contro al dubbio, al disaccordo e per conseguenza al sovraeccitamento nervoso.

Notisi ancora un altro fatto gravissimo e molto significativo, l'incremento cioè delle forme depressive e la estesa conversione, come abbiamo già notato, all'occultismo ed allo spiritismo, proprio dei tempi nostri saturi di positivismo.

È proprio vero che la psiche umana ha perennemente bisogno di credere in qualche cosa di soprasensibile, di assurgere ed immergersi in un mondo sopraterreno: estinta la fase del sentimento religioso tradizionale e giusto, si riaccende subito quella della superstizione più in voga, del trascendentalismo più assurdo.

A Parigi, per es., la città più spregiudicata del mondo, il Buddismo ha fatto in questi ultimi anni numerosi proseliti, appunto per quell'istintiva aspirazione alla quiete, al mistico *nirvana*, di cui sentono alla perfine bisogno gli spiriti agitati in mezzo al turbine vorticoso dell'esistenza cittadina moderna.

Allo stesso modo i Protestanti, i quali credono meno, ma pensano di più, sono più predisposti ad ammalare nei nervi e nella psiche, e gli Israeliti, benchè abbiano conservato il loro etnico tipo intatto, pur tuttavia per l'influenza della razza (ormai decrepita) e per le lotte sanguinose, che hanno dovuto sostenere cogli altri popoli, trovansi attualmente così estenuati di forze nervose, che danno pur troppo il contingente massimo di nevropatie.

CAPITOLO XV.

Il rapido svolgimento e l'accettazione delle idee nuove.

Il rapido incremento della filosofia materialistica (l'abbiamo già visto) ha portato anch'esso un contraccolpo nefasto nei nervi sensibili della nostra generazione: questo « spirito nuovo », che aleggia attorno di noi e che cerca di abbattere in un sol giorno quanto è stato lentamente edificato in parecchi secoli di meditazione, ha pure le sue fatali conseguenze.

Più si cerca di riposare nel tutto negare ciò che non si vede e si sente, che ha sapore insomma di soprannaturale, e più le cellule del sentimentalismo religioso, per forza e svolgimento atavico formatesi ed annidatesi nel nostro cervello, vibrano e si agitano irrequiete, ribellandosi al nichilismo demolitore delle scienze agnostiche moderne.

In simile ed aspra tenzone i nervi s'accasciano, e nella lotta tempestosa tra lo spiritualismo latente ed il materialismo invadente producesi un visibile dispendio di forze emotive e quindi un dilagare del nervosismo.

Per questo (e l'abbiamo già visto) noi assistiamo, dolorosamente sorpresi ed impotenti a scongiurare sì gran male, al moltiplicarsi ogni giorno dei volontari disertori della vita nella classe dei giovani, che studiano ed appartengono ad elette famiglie, nelle quali predomina però, o per disciplina di partito o per convinzione formata, il razio-

nalismo. Per questo leggiamo talora sulle colonne dei giornali la singolare notizia di qualche intellettuale artista del pensiero o del pennello, che dà un addio improvviso al mondo e veste spontaneamente il ruvido saio del fraticello, nauseato della vita, non più sorridente di confortanti ideali.

È la reazione impetuosa d'un anima ardente, è lo sconforto mortale d'uno spirito sognatore, soffocato dalla plumbea atmosfera di morte sentimentale, che ci circonda.

È inutile, ma è proprio così: i centri nervosi, profondamente modificati da una lunga abitudine, non possono ricevere improvvisamente una quantità di moto in senso opposto senza alterarsi pure profondamente; imperocché tutti i mutamenti d'abitudini vanno a finire e concentrarsi sul sistema nervoso.

CAPITOLO XVI.

Le agitazioni ed i crucci domestici ed economici.

Riferendoci a quanto abbiamo già detto nella prima parte di questo libro, dobbiamo convincerci sempre più che la vita si è fatta al giorno d'oggi assai più dura e crucciante: le delusioni, i disgusti, i disinganni, la cattiva riuscita negli affari, le crisi frequentissime, i facili fallimenti nelle complicate aziende commerciali ed industriali, le agitazioni continue dello spirito umano odierno nella lotta asprissima del vivere e pel benessere individuale, non che di classe, tutto ciò porta ad un lavoro soverchio e per conseguenza ad un esaurimento del sistema nervoso, poichè tutti sappiamo come

il dolore morale sia la lima che intacca, più profondamente di qualsiasi altro agente offensivo, la vulnerabile fibra dei nostri nervi, resi più sensibili ancora da tutti i fattori suaccennati e da altri che tratteremo.

« La modesta diligenza, esclama poeticamente il Cullerre, che camminava a piccole giornate sulle vie ampie del buon tempo antico, è l'immagine fedele della vita d'allora: il treno celere, l'automobile, che oltrepassa i cento chilometri all'ora, è il simbolo della nostra vita a tutto vapore ».

Noi non viviamo troppo presto soltanto, noi viviamo troppo: un uomo dei giorni nostri, appena arrivato all'età matura non ha solamente sviluppato più fatica, compiuto più lavori, sostenuto più lotte che un vecchio d'altri tempi; più di questo ancora ha gustato piaceri, sofferte vicissitudini, provato pene e dolori.

In moltissimi casi, come scrive benissimo il Beard, si attribuisce l'esaurimento nervoso al soverchio lavoro, e questa causa apparente si mette in rilievo colla massima sicurezza, mentre filosoficamente, la causa vera risiede nei disgusti e nelle delusioni domestiche, nelle disgrazie e nella riuscita degli affari, in qualche dolore insomma che arriva all'anima, e che a torto od a ragione ci strazia profondamente.

Pur troppo, come afferma anche il Kraft-Ebing, l'esperienza insegna che nulla al mondo indebolisce tanto la salute ed invecchia precocemente, quanto il dolore morale.

Diremo infine che i dolori morali lasciano oggidi un'impronta più tagliente nell'anima, per-

chè manca in molti lo spirito di rassegnazione, che è predicato ed inculcato dalla religione nostra cristiana.

Non crucciatevi del dimani, predicava amorosamente Gesù Cristo: Dio provvede il cibo agli uccelli, perchè dovrà dimenticarsi di voi?

Ma quanti disgraziati non credono e non hanno più fede nel buon Dio!... Eppure Mazzini stesso sentenziava che senza Dio non intendeva il mondo, nè la vita, nè la società, nè l'Italia e nè altro.

CAPITOLO XVII.

La repressione del sentimento.

Il peggio poi si è ancora, che nella pluralità dei casi è persino necessario oggidì reprimere nel nostro cuore l'angoscia, che ci stringe e ci toglie a momenti il respiro.

Questo è pure un doloroso portato dei tempi nostri, tanto raffinati e progrediti nella civiltà e per conseguenza anche nell'arte del dissimulare: ci è concessa la più ampia libertà in tutto il resto, ma non nell'espressione dei nostri più intimi sentimenti, e tuttociò pel buon andamento dei rapporti sociali.

Abbiamo noi un dolore morale che ci attaglia il cuore? Ebbene quante volte, presentandoci al pubblico, dobbiamo ugualmente portare il sorriso sulle labbra e fingere d'essere la gente più felice di questo mondo, se non vogliamo per es. fare schiattare di soddisfazione maligna i nostri nemici! Vorremmo piangere, ma per il rispetto che dobbiamo alle convenienze sociali, al nostro caro prossimo, che ci osserva e ci scandaglia, per

non mostrarci deboli femminucce siamo obbligati a tranguggiare le nostre lagrime, a reprimere i nostri singulti e presentarci in società colla fronte appianata e serena.

E sì che ci avrebbe tanto alleggerito il cuore un po' di sfogo, che costituisce la valvola di sicurezza più salutare dell'animo angosciato; ma pur troppo per conservare la nostra dignità, dobbiamo farci forza e ripeterci ad ogni momento il sarcastico: *ridi pagliaccio!*...

Ciò che è permesso al fanciullo ed al rude selvaggio, non lo sarà punto invece all'uomo civile: salvare le apparenze innanzi tutto.

Nulla è difatti più ingannevole della superficie di felicità delle famiglie, delle *grandi* famiglie specialmente, i cui membri sentono ad ogni istante gli occhi di tutti fissi su di loro; ed incessantemente spiati dai domestici, dagli amici, fanno mirabilmente la commedia, si dimostrano amabili, affettuosi anche, quando hanno l'inferno nel cuore, quando i drammi più violenti stanno per scoppiare nella famiglia.

Frattanto questa repressione continua dei nostri sentimenti, impostaci dalle esigenze del mondo, lemme lemme eserciterà, quale sottile veleno, l'azione sua deleteria sui poveri centri emotivi del nostro cervello, sull'anima nostra esulcerata, e porterà col tempo esaurimento e malattia.

La proibizione continua, conferma il Beard, il raffrenare sentimenti normali, il trattenere nascondere, tenere in briglia le forze atomiche della mente e del corpo è un processo, il quale cagiona esaurimento, ed a questo processo è costantemente soggetta la civiltà.