

Se così avessero pensato l'avrebbero smessa di fabbricare paradossi acrobatici alla Marini ed all'Achillini, che a noi paiono oltre ogni dire ridicoli e stucchevoli.

L'obbiezione infine che chi scrive rispecchia le tendenze ed il gusto dei tempi in cui scrive, appare subito una ben magra scusa al mal fare: perocchè, ammesso che i progressi dell'umanità civile siano da attribuirsi in massima parte agli scritti, lo scrittore è sempre in dovere d'emergere, di elevarsi dalle umili bassure di questo mondo piccino per indicare a tutti gli umili - nobile antesignano - la via giusta che deve seguire un popolo.

Se per contro, poverino, non si trova capace d'innalzarsi d'un sol palmo dal suolo, egli s'imbragherà miseramente nel pantano generale e dilagante, ed allora - addio progresso dell'umanità! - il naufragio delle coscienze e della civiltà non potrà essere che un avvenimento di prossima ed inevitabile scadenza.

CAPITOLO VI.

Principali misure contro l'alcoolismo.

La piaga è troppo estesa e minacciosa per l'intero corpo sociale, perchè noi possiamo dispensarci dall'occuparcene brevemente.

Il Codice penale nostro non ha che provvedimenti palliativi contro l'alcoolismo: premesso adunque che i danni portati dall'abuso delle bevande alcooliche si fanno sentire più o meno in tutti i paesi civili del mondo e che le conseguenze si osservano sopra tutto negli ospedali,

nelle case degli alienati e nei luoghi di pena, le cause multiple dell'ubbriachezza dovrebbero essere indagate con metodo uniforme e combattute con eguale energia dai Governi e dai privati.

In secondo luogo l'azione delle società libere e dei privati può contribuire a raggiungere questo scopo, illuminando l'opinione pubblica sul danno dell'abuso degli alcoolici, sostituendo alle bevande spiritose altre bibite più innocenti, migliorando la condizione sociale delle classi povere, fondando stabilimenti di cura per gli alcoolizzati.

Lo Stato può agire elevando con imposte il prezzo dell'alcool destinato al consumo, e non prelevando che un modico diritto sulle altre bevande fermentate, limitando il numero degli spacci alcoolici e fissandone l'ora di chiusura, sottoponendo questi spacci ad una speciale e rigorosa sorveglianza, assicurandosi soprattutto che l'alcool destinato al consumo sia puro e di buona qualità, promulgando pene severissime contro quelli che favoriscono l'ubbriachezza e contro gli ubbriachi trovati sulle pubbliche vie, operando insomma in modo attivo ed energico, tale che non si abbia più motivo di ripetere.

« Le leggi son, ma chi pon mano ad elle ». Considerando soltanto che al giorno d'oggi gli uomini non possono più generalmente vivere senza una qualche bevanda eccitante, farà mestieri favorire l'uso (moderato, s'intende) del thè e del caffè e rendere accessibile alle classi diseredate il consumo di bevande poco alcooliche, come sarebbero precisamente i vini d'uva non adulterati.

Si punirà severamente la falsificazione delle bevande spiritose e s'istituiranno stabilimenti spe-

ciali di cura, eretti a tale scopo, per gli ubbriacconi incorreggibili.

Si organizzeranno società speciali, aventi per missione di combattere l'alcoolismo (*società di temperanza*), senza delle quali gli stessi asili di cura non potrebbero attecchire.

Il Lombroso aggiungerebbe ancora il provvedimento giustissimo che l'oste resti responsabile dell'ubbiacatura dei suoi clienti, che non possa somministrare alcool alle donne, ai minorenni ed ai malaticci e solo in una certa misura agli operai, oltrepassando la quale egli dovrebbe pagare una multa.

Il mezzo profilattico frattanto più vitale per colpire l'alcoolismo è sempre quello di risalire alla sorgente: dimostrato cioè che l'alcool è un alimento nervino ed uno stimolo specifico del cervello, per quanto pericoloso, e che gli operai sentono anch'essi il bisogno d'un diversivo, necessita fare in modo di sostituire l'osteria con divertimenti pubblici gratuiti e generali, ad imitazione dei già saviamente fondati *ricreatori cattolici*.

CAPITOLO VII.

Per correggere la nevrastenia.

Anche qui la cura medicinale approda a ben magri risultati, mentre si ottiene assai più col trattamento igienico e preventivo.

Prima di tutto è conveniente combattere con mezzi appropriati la cefalea, quando esiste, e curare direttamente la dispepsia: lo stesso si dica delle nevralgie vaghe e dell'insonnia.

Beard dà la seguente lista di rimedi soliti ad essere impiegati nei vari casi: arsenico, cannabis indica, caffeina, coca, sali di zinco, duboisina, eucaliptus, bromuri, cloralio, bromidia, alcool, acidi minerali, olio di fegato di merluzzo, fosfati, koumis, oppio, stricnina, ferro, china, kola...., e l'elenco non è ancora completo.

Tirate adunque le somme, la miglior cosa si è ancora quella di prendere il meno possibile di medicamenti, od almeno essere molto omeopatici, insistendo piuttosto nell'igiene, nei sussidi della climatoterapia, dell'idropatia, dell'elettricità e dell'isolamento, a seconda delle circostanze.

Nei casi non infrequenti, in cui esistano gravi stimate gentilizie, sarà bene d'impedire al giovane nevrastenico d'abbracciare professioni richiedenti un grande sperpero d'energia nervosa mentale.

Imperocchè è una verità inconcussa, che, se oggi predominano tanto le nevrastenie, ciò si deve pure in gran parte alla mania invalsa in tutti i ceti d'intraprendere carriere liberali (quanta ironia in quest'aggettivo!) ed allo estendersi anche agli individui più umili della società il bisogno d'un esercizio smodato delle facoltà intellettuali.

L'igiene avrà per iscopo di sopprimere le cause producenti l'esaurimento progressivo del sistema nervoso (strapazzi, veglie, eccessi di qualsiasi natura), raccomandando moderazione nelle occupazioni mentali al banchiere, all'industriale, all'artista, al commerciante ed al professionista.

Il lavoro eccessivo della mente ceda il posto alla ginnastica del corpo, alla caccia, alle pas-

seggiate dilettevoli, agli svaghi esilaranti lo spirito, senza poi esagerare dall'altra parte con degli strapazzi fisici a scopo di cura (ciclismo, alpinismo smodato).

Così vedransi i sofferenti di cefalea e d'insonnia guarire abbastanza bene dai loro penosi incomodi, lasciando le gravi occupazioni delle città ed andando in campagna: basta molte volte il semplice cangiamento d'ambiente, la sospensione dell'abituale attività mentale, perchè, migliorando le condizioni fisiche, anche la parte psichica ne avvantaggi grandemente (*mens sana in corpore sano* è sempre una sentenza d'oro): i miracolosi risultati, che si ottengono ordinariamente con le numerose stazioni climatiche e balnearie si devono, avanti tutto, alla cessazione delle usuali ed esagerate occupazioni individuali, non che al riposo ed allo svago ricreante lo spirito.

Tralascio d'entrare nei dettagli minuziosi della cura, perchè sono convinto che un nevrastenico, il quale voglia guarire sul serio, si metta sotto la saggia sorveglianza d'un medico igienista di fiducia, e non abbia quindi bisogno di tanti schiarimenti.

Essenzialmente però il nevrastenico non deve lasciarsi abbacinare dalla sfacciata *réclame* di quarta pagina, dove si milantano i prodigiosi effetti dei non meno portentosi rimedi e metodi di cure elettro-dinamiche. Ricordi semplicemente le parole assennate del Morselli: « si mettono in uso, si elogiano e si acclamano metodi curativi i più diversi, perchè giova dire che senza nevrastenia e senza isterismo molti *specialisti* neuropatologi resterebbero tutto l'anno senza clientela;

ed ecco perchè la loro ingegnosità si affatica per trovare la *novità*, che agisca sulla stanca immaginazione dei malati ed arrivi a suggestionare là, dove i mezzi vecchi si addimostrano ormai inefficaci ».

Il metodo igienico, ripeto, è sempre il più indicato per la cura della nevrastenia, ed in quanto alla cura medicinale fa mestieri essere molto cauti ed oculati; per questo essa deve *assolutamente* essere diretta sempre dal medico e non già dal capriccio del malato. Il mal vezzo di peregrinare continuamente da un ambulatorio all'altro, dall'uno all'altro medico, se pure è cosa comunissima pel nevrastenico, il quale d'ordinario si stanca presto d'ogni cura, è per altro sempre di grande nocumento al paziente, che deve, se vuole guarire, collocare un'immensa, una sconfinata e cieca fiducia nel suo *unico* medico curante.

Decisamente questo è il grande segreto per venire a capo nel trattamento della nevrastenia: ci vuole una dose non indifferente di costanza, di perseveranza (che pur troppo manca spesso al nevrastenico), un'altra dose straordinaria di longanimità nel curante. Deve infine il paziente persuadersi intimamente che la nevrastenia, per quanto certi pessimisti la chiamino « l'antica-mera della pazzia » è *guaribilissima*.

Il medico adunque deve cercare ogni mezzo per « suggestionare » (*psicoterapia*) il suo ammalato; non tenterà però l'ipnotismo, perchè questo non riesce a rialzare la deficiente energia nervosa dei nevrastenici, i quali, d'altra parte, sono di regola poco ipnotizzabili.

CAPITOLO VIII.

L'educazione fisica.

Abbiamo visto e cercato di dimostrare che, a misura si sviluppa e progredisce la civiltà, l'equilibrio e la fisiologica funzione degli organi fisici va ognora più declinando; per cui non sarebbe esagerazione il dire che lo stato di primitiva selvatichezza fosse quello più favorevole per la conservazione della salute.

Abbiamo visto e cercato di provare che i comodi e gli agi che apporta la civiltà, sono ben lungi dal compensare tutti i sinistri effetti derivanti alla salute dell'uomo dal trionfale progredire della vita sociale - strapazzi intellettuali, passioni smodate, raffinatezza nel vizio, effeminatezza, ripugnanza per tutto ciò che sa di *sport* e di fisico esercizio, vita sedentaria, artificiosa, non conforme ai sani dettami della natura, nutrizione alterata per adulterazioni, sofisticazioni degli alimenti e delle bevande, accrescimento del corpo inceppato da quelle stesse cause, che inducono ad uno sviluppo precoce delle facoltà intellettuali... e mille altri fattori concorrono tutti al progressivo depauperamento fisiologico dell'odierna generazione.

L'*educazione fisica* viene precisamente in buon punto per correggere le tante anomalie di funzionalità dell'organismo prodotte dall'ambiente disadatto, in cui siamo obbligati a campare l'esistenza nostra.

Tutto sta però che governanti e governati si diano una buona volta la mano, persuadendosi

dell'urgenza impellente di dare un altro indirizzo all'educazione moderna della gioventù latina.

Non parliamo qui dell'educazione *morale*, perchè l'argomento l'abbiamo già esaurito in altri appositi capitoli, cercando di dimostrare la necessità urgente d'un indirizzo, non più sterile ed epicureo, ma con un più largo contenuto di idealità elevate, e spoglio invece da quel cinico scetticismo, da cui è deplorabilmente pervasa la generazione nostra attuale.

Dopo ciò farà mestieri tenere in gran conto il fatto ineluttabile che lo sviluppo fisico presso di noi - almeno nel ceto medio ed elevato (classe *civile*) - è assai più precoce di quello che sia realmente presso le popolazioni nordiche, dove il giovane comincia a diventar uomo di fatto verso i vent'anni. Se però riflettiamo che una tale differenza non concerne punto il ceto inferiore, perchè i contadini e gli operai della razza latina (non però delle grandi città, dove gli operai risentono anche loro l'influenza morbosa emanante da grossi centri popolati e viziati) non sono, sotto questo aspetto, molto dissimili da quelli di Germania e d'Inghilterra, ci persuaderemo subito che la precocità nostra non è tanto un vizio organico costitutivo, proprio della nostra razza, quanto un *difetto* dell'educazione universalmente adottato dalle famiglie della classe dirigente e della borghesia.

E difatti, mentre nei paesi del Nord i giovani si danno con invidiabile slancio agli esercizi corporali d'ogni specie, alla ginnastica, ai giochi di forza e sportivi (*regate, match, foot-ball ecc.*) i loro coetanei d'Italia, come ben dice il Ferrero,

attendono la domenica a pavoneggiarsi col vestito nuovo, alle passeggiate ed ai pubblici ritrovi, ozinando e passando il tempo in bagordi e dissolutezze.

Non farà quindi meraviglia, se da un'accurata statistica del Livi fatta sopra 18 mila studenti coscritti, risulti che questi rappresentano la classe meno robusta dei cittadini.

Ecco in che consiste il nostro calcagno d'Achille, il nostro lato vulnerabile: non è, soggiunge il Mosso, la struttura, nè la funzione interna degli organi che ci rende deboli, ma è l'*educazione effeminatrice*, che, fomentando il sensualismo, c'infacchisce, ci snerva, c'infrollisce i muscoli, i quali mal volentieri obbediscono agli sforzi ed agli esercizi faticosi dello *sport* e della ginnastica.

Vogliamo quindi ottenere qualche cosa di buono?

Cerchiamo di distrarre i giovani nostri dagli ozii, dall'indolenza, diamo lavoro ai muscoli; e questa diversione fisiologica distoglierà la gioventù dal suo contagioso e malsano eretismo nervoso, dando nel tempo stesso un pò di fibra all'organismo giovanile, in generale logoro ed anzi tempo consunto dall'insidioso lenocinio dei sensuali godimenti.

Non ci sarebbe per questo che da cambiare addirittura metodo e modificare di sana pianta l'ambiente artificiale e guasto, in cui vive languidamente e si dibatte la gioventù studiosa.

Imitiamo le università anglo-sassoni, dove gli studenti appaiono meno indisciplinati, meno chiasosi e turbolenti, appassionandosi invece a tutti gli esercizi di forza e di destrezza, a tutti i giochi sportivi, i quali come già dicemmo, servireb-

bero a meraviglia per migliorare la nutrizione e moderare l'eccitabilità del nostro sistema nervoso; poichè la *fatica* è un grande, prezioso rimedio, che attutisce lo spasimo dei sensi e lo scatenarsi delle passioni.

La malattia nostra non è adunque disperata, ma con un poco di buona volontà potremo guarirci mediante una cura spartanamente tonica e ricostituente.

Pensiamo perciò a ringagliardire i nervi ed i muscoli: non possiamo, scrive saviamente il Mosso, parlare di nazione armata, fino a che la classe borghese non vuole che si affaticino i suoi figli, nè che essi s'induriscano coll'esercizio del corpo. I Greci coi loro giuochi olimpici ed i Romani coi loro circhi sapevano apprezzare l'importanza dei giuochi e dei fisici esercizi: gli Ateniesi in particolar modo non avevano ginnastica militare, ma i giuochi ginnici bastavano loro per fabbricare eccellenti soldati.

Dunque dobbiamo ritornare all'antico, ma molto antico: smettiamola una volta con quella parodia di ginnastica compassata, pedante, metodica, antipatica, che vorrebbe fare dei nostri giovani tanti fantocci, tanti automi viventi, ed alleviamo invece la nostra gioventù alle marcie, ai liberi esercizi fisici, fatti all'aria aperta, ai giuochi popolari, tanto graditi ed altrettanto utili allo sviluppo del corpo (corse di velocità, moto, canottaggio, marcie di resistenza, getto della palla, lancio del giavellotto, salto coll'asta, giuoco della palla a disco, vibrata col calcio - *foot-ball* - al tamburello, a bracciale, a corda - *law-tennis* -, ecc.).

Abbandoniamo le palestre chiuse, buone per

i bambini degli asili d'infanzia, e diamo libertà d'azione e di movimento ai nostri giovani con tutti quegli esercizi svariati, ai quali già da tempo e con innegabile vantaggio si appassionano gl'Inglese e gli Svedesi, maestri nello *sport*.

Cerchiamo di rinvigorire lo spirito ed i muscoli coll'*alpinismo*: ai monti noi troveremo il rifiorire della salute del corpo e della mente, avvantaggiandoci dell'aria pura da miasmi, dello svago e della sana ginnastica muscolare.

Ed ora chiudo questo capitolo facendo mie le belle parole di Th. Roosevelt, presidente degli Stati Uniti, in « Vigor di vita » *The strenuous life*: « Vorrei predicarvi non già un ideale di pacifica agiatezza e di ozii ignobili, bensì quelli d'una vita strenua, tutta di lavoro, di forza, di travaglio e di lotta. Vorrei predicare quella più elevata forma di buon successo, che può essere conseguito non da chi ricerchi una vita facile e comoda, ma soltanto da chi non sfugga dal pericolo, dalle difficoltà e dall'aspra amarezza della lotta, e che da tutto questo ottenga infine uno splendido trionfo ».

CAPITOLO IX.

Pronostico e cura del pessimismo moderno.

Se noi stessimo ad ascoltare le funebri lamenti degli scrittori pessimisti stessi (Paulo Bourget colla sua « nausea universale » Max Nordau co'suoi « Degenerati » e col suo « edificio screpolantesi sotto l'intonaco delle sue forme false e convenzionali » ed altri geremia dello stesso

genere), noi saremmo senz'altro e quanto prima belli e spacciati: la liquidazione, il fallimento della nostra civiltà rappresenterebbe come una cambiale a prossima scadenza, dal momento che secondo costoro noi ci avviamo allegramente verso ad una inevitabile *degringolade*, verso ad una completa degenerazione fisica e morale, dopo di aver lasciato cadere lungo il cammino dei secoli l'ultimo brandello del nostro cuore e del nostro cervello.

La scuola evoluzionistica invece (alla quale pur troppo, come abbiamo visto in principio di questo libro, deve in massima parte lo sviluppo formidabile del pessimismo filosofico moderno) opina che nella minacciante crisi della civile umanità, per opera d'una sapiente selezione naturale, sopravvivrà il più forte, il più adatto, quello cioè, diciamo noi, non affetto da atonia volitiva e che saprà efficacemente opporsi e non piegarsi sotto il peso e l'influenza d'una turba codarda di snerpati e d'ineti, con una somma straordinaria di energie e di attività.

A giudizio poi del Caro la prognosi si presenterebbe ancora migliore: la crisi sarebbe solo passeggera.

Comunque frattanto sarà per essere, auguriamoci che succeda presto una reazione a questa corrente malsana di positivismo male inteso e peggio applicato, che ci fiacca e ci consuma in un dormiveglia angoscioso di sogni e d'impotenze, di scatti improvvisi e di subiti e profondi acciacchiamenti.

Ma per questo, diciamo noi, *sursum corda*: ergiamo in alto la fronte rabbiata da queste