

III.

HIGIENE DE LOS SENTIMIENTOS Y PASIONES.

SUMARIO.—619. Sentimientos.—620. Su degeneracion en pasiones.—621. Duracion de éstas.—622. Medios para prevenir las y curarlas.—623. Medios legislativos.—624. Id. religiosos.—625. Id. higiénicos.—626. Id. médicos.—627. Necesidad de acudir á varios de ellos á la vez para combatir las pasiones.—628. Necesidad de combatir las en su origen.—629. Pasiones de que se tratará.—630. Avaricia.—631. Prodigalidad.—632. Medidas que debe dictar el Gobierno para favorecer la economía.—633. Pasión del juego.—634. Deberes del Gobierno acerca de esta pasión.—635. Loterías.—636. Vanidad.—637. Orgullo.—638. Envidia.—639. Celos.—640. Ambición.—641. Cólera.—642. Miedo.—643. Amor.—644. Nostalgia.

619. Más nobles son los *sentimientos* que las sensaciones, por cuanto son también más peculiares del hombre que de los animales.

La *justicia*, la *bondad*, el *amor*, la *circunspección*, etc., etcétera, son otras tantas especies de sentimientos.

Importa dirigirlos y educarlos desde muy temprano, satisfaciéndolos en sus justos límites, pero moderándolos siempre para que no degeneren en pasiones.

620. Por desgracia es harto común la degeneración de los sentimientos en *pasiones* (165). Sin número de causas favorecen el desarrollo de éstas, pero sin duda alguna son las principales la disposición orgánica, la educación, el ejemplo, la herencia, etc. La edad influye no poco, pues las pasiones que aparecen vivísimas en la juventud, se apagan en la vejez, época de la vida en que ni el alma conserva su vigor, ni el cuerpo responde á sus impulsos.

621. Hay pasiones *pasajeras* ó *momentáneas*: de ellas ningún hombre se ve libre, porque todos damos muestras alguna vez de cólera, de vanidad, de envidia. Las hay también *constantes* ó *duraderas*: son las verdaderas pasiones, y cuando el individuo las posee merece con justicia los epítetos de colérico, de vanidoso, de envidioso.

No parece sino que en el hombre se hallen en gérmen latente las pasiones todas, y que tan sólo aguarden para desbordarse á que rijan circunstancias propicias.

622. Cumple, pues, indagar los medios que se poseen para impedir su desarrollo, y para combatirlas, toda vez que se manifiesten más ó menos avasalladoras. Los que tienden al primer fin se llaman *preventivos*, y los que se dirigen al segundo *curativos*.

Unos y otros podemos subdividirlos en *legislativos*, *religiosos*, *higiénicos* y *médicos*.

623. Los medios *legislativos* consisten en castigos corporales ó pecuniarios, consignados en los códigos penales de las varias naciones. Su ineficacia en la inmensa mayoría de los casos es patente, ya porque muchas pasiones no entran, ni pueden entrar, en la esfera de acción de las leyes civiles, ya también porque se requieren hartas condiciones para que la influencia de éstas se deje sentir aún en las que de lleno están bajo su imperio.

624. Los medios *religiosos* trascienden más profundamente, como quiera que sus preceptos obligan, así los actos externos, como los internos y de conciencia. Mas por desgracia la fe se ha entibiado en muchos corazones, los intereses materiales, con sobrada frecuencia mal entendidos, preocupan casi exclusivamente al hombre, y de ahí que se prescindiera, en general, de los santos consejos de la Religión y de sus terribles conminaciones.

625. Los medios *higiénicos* consisten en alejar las causas que amenazan desarrollar las pasiones, ó en todo caso las que las han provocado; en dar una dirección nueva á las ideas, á fin de neutralizar la dañosa influencia de las que alimentan la pasión; en emplear todos aquellos recursos higiénicos que la naturaleza de ésta reclame; y en servirse, como auxiliares, de otras pasiones distintas (miedo, deseo, esperanza, etc.), á tenor del carácter de cada individuo.

626. Los medios *médicos* estriban en el conocimiento de los órganos afectados, de los síntomas que se manifiestan, de las causas ocasionales, y de las circunstancias que las favorecen ó contrarían.

627. Ciertas pasiones ceden á menudo con la simple apli-

cacion de uno solo de los cuatro tratamientos indicados; pero lo más regular es que haya que acudir al concurso de dos ó más de ellos, segun el carácter y la índole de la persona afectada.

628. Como fuere, téngase presente: 1.º Que las pasiones asoman débiles, y, por ende, es fácil, y se debe, en su principio, combatir las y dominarlas; 2.º Que si se las descuida se arraigan y crecen hasta convertirse en avasalladoras, siendo ya entónces difícil vencerlas y subyugarlas; y 3.º Que pasion alguna debe dejarse abandonada á sí misma, porque la experiencia enseña que casi nunca ceden, ó si calman es después de haber causado funestos estragos.

629. Prescindiendo de clasificaciones, que son muchas y poco aceptables, mayormente presentándose las pasiones, no simples, sino compuestas ó complicadas entre sí, recorramos algunas de las principales. La pereza nos es ya conocida (583); la gula (783), la embriaguez (782) y el suicidio nos ocuparán en otros capítulos; y ahora hablaremos de la *avaricia*, del *juego*, de la *vanidad*, del *orgullo*, de la *envidia*, de los *celos*, de la *ambicion*, de la *cólera*, del *miedo*, del *amor* y de la *nostalgia*.

630. La *avaricia* es un apetito desordenado de amontonar riquezas, no por las comodidades que éstas proporcionan, sino por el simple deseo de poseerlas.

Toda vez arraigada esta pasion, no se conoce tratamiento que la venza ni la mitigue; y ni hay que esperar en los años, pues precisamente con la edad echa más hondas raíces. Es una de las pocas pasiones que dominan á los viejos. Ni la religion, ni la caridad, ni el ridículo empleado en novelas y comedias, son eficaces para combatirla. Si algun resultado debemos prometernos ha de ser en los niños que á ella muestren propension. Castiguense los actos que revelen desmedida inclinacion á adquirir; foméntese en su corazon la caridad; y hágaseles comprender la inmensa distancia que media entre la avaricia y la *economía*, que es una de las bases fundamentales del bienestar, así del individuo, como de la familia.

631. Vicio opuesto á la avaricia es la *prodigalidad*, que

malversa los caudales y arruina los patrimonios. Correccion merece tambien desde los primeros años, y ésta se alcanzará haciendo adquirir hábitos de trabajo, no consintiendo que se gaste otro dinero que el que el mismo niño se haya ganado con tareas propias de su edad y de su condicion social, y dando á comprender que la economía es fuente de bienestar y de independencia.

632. Al Gobierno compete, en parte, fomentar la economía, dando ejemplo con su propia administracion; favoreciendo la creacion de *Cajas de ahorros*, de *Bancos*, de *Sociedades de socorros mútuos*, de *Sociedades cooperativas*, etc., encaminadas á dar colocacion á las economías, pequeñas ó grandes; y dictando leyes que, sin intervenciones vejatorias, concedan, sin embargo, sólidas garantías de seguridad á los imponentes en bancos y sociedades.

633. La pasion del *juego* es villana y terrible: arruina las más cuantiosas fortunas, ahoga los sentimientos morales, y conduce en línea recta al vicio y al crimen. Debe combatirse tempranamente con el raciocinio, con los viajes, inculcando las ideas de trabajo y economía, y alejando á los individuos de los centros ó puntos en donde puedan dar pábulo á su noble pasion.

634. Incumbe á las Autoridades perseguir sin tregua las *casas de juego*. Inútil será añadir que, bajo concepto alguno, merecen disculpa los Gobiernos que autorizan casas públicas de juego, como todavía hace alguno de Alemania y el príncipe de Mónaco. La correccion de la vagancia (584) contribuirá no poco á desterrar ese apetito de jugar.

635. Especie de juego es la *lotería*. Nuestra Hacienda pública saca de ella pingües rendimientos, pero ha llegado tiempo ha la hora de que se les substituya por otros que estén basados en mejores principios de moralidad. Suprimanse las loterías y las *rifas* que, bajo mil pretextos distintos, se anuncian todos los dias, y hágase entender al pueblo que, no del azar, sino del trabajo y de la economía, debe prometerse un tranquilo y acomodado porvenir.

636. La *vanidad* es un sentimiento que induce al hombre á desear que los demás se ocupen de él con elogio. Segun la idea principal que domina al individuo vano, así recibe los epítetos de *janfarron*, *susceptible*, *majadero*, *petimetre*, *coqueta*, etc.

Tiene infiltradas la vanidad las almas humanas, y es comun á todas las clases y á todos los sexos, pero domina con mayor imperio en los hombres que en las mujeres, en los ricos que en los pobres, en los nobles que en los faltos de pergaminos, y en los hombres de talento, ó que se creen tenerlo, que en los de escasa inteligencia.

Las causas radican en primer término en la misma naturaleza humana que á todos nos cria algo vanos, pero contribuyen á acrecer la vanidad los honores, las riquezas, el talento, la instruccion, la educacion, y muy mucho la adulacion. Dificil es, por lo tanto, desterrar la vanidad, pues ni las leyes pueden intervenir, ni la religion ha alcanzado resultados predicando la humildad. Una educacion bien entendida, sin alabanzas importunas, y dando á conocer el valor positivo de las cosas humanas, es lo único que puede aminorar algun tanto la vanidad del hombre.

637. El *orgullo* es la pasion que ciega al hombre haciéndole creer que vale más que sus hermanos. La vanidad inspira risa por ser poco ofensiva, pero el orgullo se hace intolerable, por cuanto ya no mendiga elogios, sino que exige vasallaje. Del orgullo á la vanidad, y de la vanidad al orgullo, se pasa por grados insensibles, y no deja de ser comun encontrarlos reunidos en una misma persona.

Las causas determinantes del orgullo son las mismas que desarrollan la vanidad, y sus remedios son tambien idénticos. El mejor castigo, que puede llevar el orgulloso, es dejarle que satisfaga su ridiculez en merecido aislamiento.

638. La *envidia* es pasion ruin que abrasa el alma, y la apesara por los bienes y propiedades ajenas. Provócanla á veces hechos insignificantes, pero tambien nace á menudo de otros trascendentales. Obsérvase muy comunmente en los que

ejercen una misma profesion, sobre todo si ésta da brillo y consideracion, y en los que poseen casi en igual grado una misma cualidad, y en cuantos anhelan merecer preferencia y distincion entre sus iguales ó equipararse á los que les son superiores. La envidia empuja á las familias en pos del lujo para eclipsar las unas á las otras, excita las murmuraciones y las amenazas de los pobres contra los ricos, promueve las discordias entre los fabricantes y los obreros, y contribuye en gran parte á muchas guerras y revueltas.

Si descendiésemos á los efectos que en cada individuo en particular produce, nos sorprenderian los estragos que causa en el organismo, cebándose ora en un órgano, ora en otro. Recuérdese que en el mundo se dió á conocer la envidia por vez primera con un fratricidio, matando Cain á su hermano Abel.

La educacion tan sólo puede combatir con éxito á la envidia: imbúyase á la juventud elevacion de ideas, hágasela entender que la felicidad no es patrimonio de los ricos ni de los poderosos, sino de los que saben labrársela, sea cual fuere su condicion social, y estúdiense sus inclinaciones para reprimir las ó alentarlas, segun convenga al fin deseado.

639. Afines de la envidia son los *celos*, en términos de haberlos confundido los latinos y los griegos con un nombre comun. Sin embargo, los celos nacen especialmente del temor de perder el amor ó la amistad de alguna persona, y de verse pospuesto á otra. Es pasion tanto más temible, cuanto que á menudo es imaginaria.

640. La *ambicion* es la pasion que mueve al hombre á conseguir gloria, honores, riquezas ó mando. Dentro de ciertos límites es noble y digna de elogio, pero llevada á la exageracion produce fatales consecuencias. El fin desastroso de sinnúmero de los hombres más célebres por su ambicion, revela con harta elocuencia los funestos resultados de ésta, para que sea menester ponerlos aquí de relieve; y no ménos elocuente es tambien la historia de sus padecimientos físicos, producidos por la misma pasion.

Dificil es señalar tratamiento adecuado, que ha de ser más

bien moral que físico, y variable, según las circunstancias de cada individuo.

641. La *cólera* es pasión que irrita el alma, y que se traduce al exterior por palabras duras ó actos violentos.

Son sus causas predisponentes los temperamentos bilioso y sanguíneo, los calores, ciertas profesiones (la militar, la de marino, etc.), las épocas de guerras y de revueltas intestinas, las ofensas, las necesidades orgánicas imperiosas y no satisfechas, los obstáculos que se oponen á la realización de nuestras aspiraciones, etc., etc.

Debe combatirse desde la niñez no tolerando las rabietas, sino castigándolas á sangre fría cuando hayan pasado. Llegada la edad de la reflexión, fácilmente se hará comprender que la persona encolerizada no está en el pleno dominio de su razón, y se expone á obrar de un modo desatentado; y cuán escasas simpatías se capta, y pobre concepto alcanza, quien así se entrega á los arranques de su carácter mal domado, revelando á la par la pequeñez de su espíritu.

642. El *miedo* es pasión mezquina que perturba el alma ante la perspectiva de peligros reales ó imaginarios. Se la combatirá en los niños, no asustándolos con cuentos de fantasmas, ántes relatándoles hechos de valor; y en los adultos, demostrándoles que en las epidemias aumenta el miedo sus estragos, en las guerras facilita las conquistas, en las revoluciones alienta á los revolucionarios, y en épocas de tiranía sostiene á los tiranos. Tanto más de temer son los efectos del miedo cuanto que, por razón de ser contagioso, se propaga con terrible rapidez.

643. El *amor* es la pasión que nos une á nuestros semejantes, y nos hace partícipes de sus alegrías y de sus pesares. Dentro de su órbita normal es manantial de goces y lazo de unión de las familias, pero cuando se extravía, se convierte en fuente de graves desórdenes físicos y morales.

Importa sobre manera hacer comprender á la juventud que la belleza moral está por encima de todas las bellezas; que las gracias físicas, aun suponiéndolas reales, son muy fuga-

ces, y la impresión que causan no suele ser tampoco muy duradera; y que los dones de la fortuna, así en riquezas como en dignidades, se hallan expuestas á frecuentes contratiempos. A estas consideraciones, apoyadas en hechos prácticos, que doquiera abundan, se unirán otros medios más sencillos, como son impedir la lectura de novelas (moralmente malas en su mayoría) y la concurrencia á bailes, proceder con mucha cautela en punto á representaciones teatrales, vigilar asiduamente las amistades que se contraigan, etc., etc.

Esta pasión llevada al exceso, y en su grado de perversión, constituye la *lujuria*, á la cual la religión califica de pecado capital. Graves son los desórdenes que causa, así en la parte física como en la moral, prueba clara de la necesidad de observar una prudente continencia en todas sus formas.

644. La *nostalgia* consiste en una honda tristeza, determinada por el deseo de regresar al suelo natal y de vivir en él rodeado de los seres queridos.

Pasión diametralmente opuesta es la *manía de los viajes*, ó vivo deseo de recorrer países nuevos y desconocidos para el individuo que la experimenta.

IV.

HIGIENE DE LA VOLUNTAD.

SUMARIO.—645. Voluntad.—646. Su educación.—647. Grados de energía de la voluntad.—648. Firmeza.—649. Inconstancia.—650. Resumen de las reglas que conviene adoptar en la educación de la voluntad.

645. La *voluntad* es la facultad de querer, y querer es tomar una resolución. Manifiéstase como fuerza ciega é instintiva en los niños; como fuerza conocida, pero todavía espontánea, en los adolescentes; y en los adultos aparece ya libre y reflexiva ó sujeta al imperio de la razón. Principio psicológico por todos aceptado es, efectivamente, el libre albedrío ó la libertad de la voluntad, que es decir el poder que poseemos de tomar ó dejar de tomar resoluciones sin sujeción á causa alguna necesaria.

646. Su educación debe principiar desde la niñez, cuando débil y obscura se deja guiar, sin resistencia apénas, por una mano experta. Los padres y los maestros someterán á sus educandos á la obediencia absoluta, sin reflexiones inútiles, que por su edad no pueden comprender los niños. De esta suerte adquirirán éstos la docilidad, sólida garantía de ulteriores progresos, y aprenderán á domar su voluntad y á no entregarse sin tino á sus caprichos.

Luégo que la inteligencia va robusteciéndose, la educación de la voluntad debe seguir siendo no ménos absoluta ó imperiosa en el fondo, porque con mayor empuje la naturaleza humana se resiste á la obediencia y tiende á erigirse en dueña y árbitra de sus propias voliciones. Pero en la forma debe suavizarse, dando alguna participacion á la reflexion, que ya consiente el mayor desarrollo de las facultades intelectuales; y esto será tanto más hacedero, cuanto más domada haya estado en sus primeros años la voluntad. Hágase comprender á los jóvenes que la obediencia es condicion segura de progreso, y que deben reconocimiento y cariño á quien se la impone anheloso de su próspero porvenir.

647. No todos los individuos poseen la voluntad en igual grado de energía, y aunque son muchas las gradaciones, sólo nos fijaremos en sus dos términos extremos, ó sea en la *firmeza* y la *inconstancia*.

648. La *firmeza*, ó perseverancia en las voliciones, es hermosa cualidad que forma los caracteres verdaderamente varoniles. Es condicion necesaria para la realizacion de toda empresa árdua y erizada de dificultades, y, por lo mismo, para todo individuo que ejerza mando ó autoridad. Pero se entien- de dentro de límites razonables, pues, á ser inflexible la firmeza, degenera en *terquedad*, abonada tan sólo á comprometer el éxito de las empresas. Las personas firmes deben ceder sin rubor cuando la razon les manifieste que andan extraviadas, y á veces tambien por el momento, cuando la prudencia les advierta que las circunstancias no son propicias para el logro de su objeto.

649. La *inconstancia*, ó falta de fijeza en las voliciones, arguye debilidad de carácter, y es causa de desprestigio. Ora se manifiesta con veleidades ó cambios súbitos de determinaciones, ora con irresoluciones que mantienen siempre incierto y vacilante el ánimo. Hágase entender á los jóvenes que las personas inconstantes, veleidosas ó irresolutas, ni conquistarán gran favor en la sociedad, ni alcanzarán medros en sus empresas.

650. En suma, las reglas que deben observarse en la educación de la voluntad son las siguientes:—Se exigirá á los niños absoluta obediencia sin género de reflexiones;—Se exigirá otro tanto de los adolescentes, dando ya más participacion al raciocinio;—Se hará comprender, en todas edades, que la firmeza es excelente condicion, pero que la tenacidad ó terquedad es muy viciosa;—Se demostrará que la inconstancia hace formar pobre concepto del individuo, y que malogrará á menudo sus intentos;—y Se cuidará de que las resoluciones sean siempre hijas de la reflexion, prévio maduro exámen de los motivos determinantes y contrarios, alentando la perseverancia y poniendo correctivo á las veleidades é irresoluciones.