

En vez de intentarlo, corremos sobre ese acúmulo de llamas molestas, el manto de terciopelo de nuevas impresiones, con lo cual aquel fuego no apagado, acaba por consumir todo nuestro espíritu en su llama de tristeza. He ahí el malhumor de causa propiamente espiritual. Veamos ahora cuál es su corrección. No nos refiramos a los remedios medicamentosos que en este caso no sirven para nada. A trastorno espiritual, remedio espiritual. Pero ante todo veamos el efecto que sobre el malhumor tienen esos dos consejos que se dan al triste: distraerse continuamente y vencer violentamente con toda su voluntad su depresión de ánimo.

En primer lugar, pretender destruir el malhumor superponiéndole la momentánea distracción de un espectáculo cualquiera, es edificar sobre la arena. Bajo esa ficticia alegría persistirán los motivos del malhumor. En segundo término, querer imponer nuestra voluntad y domar violentamente el malhumor, provoca una contrarreacción manifestada en la agudización del mismo. Y es que casi siempre ignoramos las causas de nuestro malestar porque en vez de profundizar valerosamente en él, huímos de su contacto. Por algo llamó Ortega y Gasset a nuestro tiempo el **siglo de la aspirina**, aludiendo a que en vez de indagar la causa de nuestros dolores, nos limitamos a buscar la felicidad melancólica que proporcionan las drogas calmantes de nuestras molestias. En conflictos espirituales, es preciso huir de la **aspirinización** de aquéllos, mediante la menguada felicidad de pasajeras distracciones. Eso es tratar el síntoma y no la causa. Hay que bucear en nuestro ánimo, por doloroso que nos resulte. Pero eso es imposible hacerlo en el ruidoso vórtice de la vida ciudadana. Hay que buscar la **soledad y el silencio**. Que se pueden encontrar en el retiro de nuestro cuarto. Pero sobre todo en la susurrante soledad del campo o en la playa, envueltos en la canción azul del mar. Prescindamos ya del valor que para nuestra salud física tienen las jornadas al aire libre, de su efecto sobre nuestro organismo y de la sedación que ejercen sobre nuestros nervios. Refiriéndonos a la esfera del espíritu, es allí donde podemos combatir con éxito el malhumor. Y esta cura periódica de silencio y soledad deberíamos hacerla todos de modo sistemático.

Ya estamos en la playa, en el campo o en la soledad del cuarto. Tristes, malhumorados. Adoptad una postura cómoda y que también lo sean vuestros vestidos, relajad vuestros músculos en tensión, aflojad todos los resortes orgánicos. Eso es bastante difícil de lograr en un comienzo, pues acostumbramos a vivir en una violenta contracción física que redunde en una alta tensión espiritual. Respiraciones amplias y pausadas os ayudarán a lograr que vuestro cuerpo se relaje y con él desaparezca una parte de vuestro cansancio. Es conveniente **pasear** el pensamiento por vuestro cuerpo para favorecer la relajación. Ya sumidos en una dulce laxitud física, dejad que la mirada brinque desde la espuma blanca al dorado horizonte del mar o desde las copas verdes de los árboles a la copa azul del cielo. Esta es la primera fase de vuestra curación del malhumor. En vez de distracción y bullicio buscad la soledad y el silencio. No para entregarse allí a las cursilerías poéticas de los románticos del siglo pasado, sino para oír el latir de vuestro espíritu, que en la ciudad os impide percibir el vértigo de la vida moderna.

Segundo tiempo. No uséis de la voluntad para aplastar el malhumor. Todo lo contrario. Para apaciguar un potro salvaje no es lo mejor darle latigazos que lo encabritarán más, sino dejarlo que espontáneamente, bajo la mirada tranquila del amo, agote estérilmente en cabriolas sus energías. Entonces es cuando de la brida es posible conducirlo suavemente a su destino.

Análogamente, no debéis actuar violentamente sobre el malhumor. Dejadle fluir, dejad que ante vuestra serena actitud afloren a la conciencia sus causas. Si sabéis manteneros en plena serenidad, sin fijar en nada concretamente la atención, en ese semien-

(continúa a la pág. 29)

