

NUESTRA ÉPOCA

DECIR que la época moderna no tiene poesía es como negar la luz.

Sí, hay quien se atreve á decir, que la máquina, el vapor, el tren, el telégrafo... todos los inventos, en fin, de que disfrutamos en nuestros tiempos, carecen de poesía.

Pero esos son gritos de la rutina, que está luchando entre angustias de muerte, y moribunda ya, intenta aun empañar la blancura del progreso, con su veneno de rabia.

En cambio, la misma rutina dice que la Edad Media era mucho mas poética que la Edad presente.

¡Se ha dicho tanto esto! lo han repetido tanto los representantes de la rutina, que esa mentira casi ha llegado á constituirse en verdad dogmática, á fuerza de ser repetida.

Los gentiles caballeros, los rubios pajes, los inspirados trovadores, los aguerridos juglares, las altivas y encantadoras castellanas, los místicos monjes y los poderosos abades, los castillos en la cima de las montañas, los palacios con sus ventanales góticos ó bizantinos, los monasterios con sus misteriosas torres, los sepulcros colocados en el ángulo del altar, aquellas santas guerras que se eternizaban, las estrañas costumbres, los derechos feudales, los peregrinos, los ermitaños... en fin, todo el cuadro de la Edad Media, nos parece bello porque ha pasado; lo vemos poético porque los poetas se han encargado de hacérselo contemplar.

Pero fijémonos sin entusiasmo en aquella época y la veremos llena, repleta de tinieblas, de odios y de sangre.

Ahora, en cambio... No diré que nuestro siglo haya alcanzado la posesión del ideal; está muy lejos de él todavía, pero está mucho más cerca de él, que la Edad Media. No estamos en la luz, pero estamos en el crepúsculo de la mañana.

Sí, la vida empieza á sonreír, el porvenir aparece grande y magnífico ante nosotros y una aura de libertad orea suavemente los espíritus.

Y si en el mundo moral estamos algo atrasados todavía ¡cuánto no hemos adelantado en el mundo intelectual y en el mundo físico!

En trenes y naves el vapor palpita coronado de blanquísimo humo; las máquinas con su perpetuo traqueteo alijeran al hombre del peso del trabajo, y forman una armonía que resuena desde la tierra hasta los límites del espacio. Medimos las estrellas, abrimos paso por el seno de las montañas, y Europa y América sostienen una conversación no interrumpida por medio del alambre.

Las ciudades derriban la ruिनosa argolla de sus viejas murallas, y se ensanchan y se embellecen

entre jardines. Se huye de lo oscuro y se va en pos de lo resplandeciente.

Sí, nuestro siglo es poético; la inteligencia se hace señora de la fuerza, y esto solo basta para enorgullecernos.

EL DOCTOR PÉSIMO.

EN EL FONDO

EN el fondo del sueño de la muerte hay un algo de vida todavía como existe en la noche más profunda un misterioso aletear del día.

En el horrible instinto de la fiera hay todavía un resto de ternura, como hasta en la mujer más degradada un algo queda de cuando era pura.

J. M. F.

HIGIENE DE LOS LITERATOS

AL escribir un artículo sobre este asunto, nos conformamos con el precepto del poeta:

«Es preciso desechar el insensato escrúpulo de no pensar jamás en lo que otros han pensado.»

En efecto; es difícil añadir algo nuevo á los preceptos higiénicos dictados á los obreros de la inteligencia por Reveillé-Parise, Tourtelle y por tantos otros médicos autorizados. Pero creemos que es muy útil recordar estos preceptos metódicamente y de una manera sucinta, y esto es lo que nos proponemos hacer.

Las profesiones liberales, en sí mismas, están distantes de ser un obstáculo para la salud y para la vida. Las inteligencias superiores, en las ciencias sobre todo, alcanzan á menudo una edad avanzada después de una existencia desprovista de enfermedades. G. Delaunay afirma que las personas inteligentes viven más que las otras; los sabios más que los agricultores y que los colonos. Según él la vida media de los académicos es de 71 años y 5 meses. Este hecho, si es cierto, vale más para ellos que una inmortalidad con frecuencia problemática.

La estimulación del pensamiento lleva consigo una gran irritabilidad física, y una notable debilidad nerviosa. La expresión más sencilla de semejante estado cerebral es el *tedio* que un poeta italiano, Leopardi, considera como el más grande, el más noble y el más sublime de los sentimientos humanos; pero que, en realidad, no es más

que el primer grado de la hipocondría ó de la melancolía, tan generales entre los literatos. Un temor exagerado de la muerte, ó por el contrario, el desprecio de la vida y la inclinación al suicidio, son los más frecuentes síntomas de ese estado mental. Cuando se sienten atacados por una enfermedad conocida y vulgar, la juzgan imaginaria, huyen de la Medicina y de los médicos y se tratan por el descuido: «Ya me cuidaré, dicen, pero no tengo valor» ó bien «No tengo tiempo...»

Un órgano que preludia la deterioridad vital del literato, es el estómago, que se hace caprichoso é irritable, busca los alimentos indigestos ó nocivos y rápidamente queda refractario á todas las leyes bromatológicas que la higiene pudiera dictarle.

A menudo también, y principalmente bajo la influencia de las vigilias y del trabajo sedentario y prolongado, así como del abuso de los alcohólicos, los movimientos del corazón pierden su regularidad, y este desorden causa congestiones en el cerebro y en el aparato pulmonar; esta acción de los trabajos intelectuales sobre el órgano central de la circulación, es mucho más notable cuando las pasiones políticas vienen á agregar sus emociones á la acción de los trabajos sedentarios del gabinete.

Se comprende bien que estas diversas turbaciones de órganos importantes, la cabeza se rinde fácilmente y á las más pequeñas acciones morbosas. Por otra parte, la estimulación constante del pensamiento debilita en alto grado las facultades viriles; Minerva no es partidaria de Venus.

Expongamos ahora las prescripciones higiénicas relativas á los que ejercen una profesión liberal. Nada de trabajos exagerados ni de prolongarles en demasía; la fatiga cerebral indica el límite en que es preciso detenerse, y esta fatiga se traduce por la jaqueca que castiga al obrero de la inteligencia por donde más ha pecado. El literato debe sobre todo evitar el trabajo después de comer para no turbar la digestión y durante la noche, que no se puede convertir impunemente en día.

El régimen debe ser uniforme; pero no exige alimentos especiales. Es preciso evitar de igual manera la dieta y los excesos de alimentación; las comidas deben ser regulares. El uso de las bebidas alcohólicas debe ser muy restringido; un vino tónico bastará para todas las necesidades de la excitación cerebral. En cuanto al café, se puede usar como Fontenelle y Voltaire, pero no abusar como Balzac; después de la excitación momentánea que produce esta infusión deliciosa, sobreviene una debilidad general; la memoria y las demás facultades intelectuales no tardan en naufragar.

El literato debe esforzarse en elegir para su trabajo, el momento en que éste le parezca más fácil. El gabinete en que escriba, debe contener un aire puro, ni demasiado caliente, ni demasiado frío para atenuar en lo posible, los inconvenientes de la vida sedentaria. Con este objeto deberá preferir el ejercicio, el campo, el paseo al aire libre, la natación. Cuando el cerebro fatigado tiene tendencia á la melancolía, es preciso combatirla y recurrir á medios de distracción más poderosos; viajar, ir á baños de mar, frecuentar el trato de personas de buen humor, capaces de modificar la debilidad moral y de contrapesar los efectos de una imaginación casi maniaca.

Evitar los efectos perjudiciales del fastidio y de la soledad; hé aquí la terapéutica moral más eficaz en muchos casos y cuando se pueda recurrir á ella. Por último; es preciso huir en lo posible de toda clase de emociones, especialmente de las que producen el juego y el amor; acerca de esto, es preciso tener presente siempre la tradición del divino Sanzio que después de sus apasiodados amores con la Fornarina, cayó enfermo y murió en la flor de su edad.

Tales son las principales reglas de higiene que deben guiar al literato en su cotidiana lucha, porque su vida es un verdadero combate en el que, fisiológicamente, hay una enorme pérdida de fuerzas y sobre todo un influjo nervioso. Esto es lo que dice el Korán: «En el juicio final, la tinta del escritor será estimada al mismo precio que la sangre del guerrero.»

E. MONIN.

NOTAS É IMPRESIONES

Siempre nos parece justo lo que nos favorece é injusto lo que nos ofende.

El arte no ha de ser más que el reflejo de la naturaleza. Pero lo difícil está en saber escoger la parte de la naturaleza que se ha de reflejar.

El esclavo casi siempre es infame porque está degradado. A la máquina no le exijais sentimiento y raciocinio. Si fuese posible que Newton hubiese nacido esclavo, no hubiera sido Newton.

En las cosas y en las personas muchas veces solo vemos lo que *queremos* ver.

Haced bien las cosas ó no las hagais.

Cualquiera obra de la naturaleza, la más insig-