

de realizarlas, en vez de hacer uso de la inteligencia para reducir el esfuerzo; y la fatiga engendrada por *motivos de carácter psicológico*, que son los más poderosos provocadores del cansancio.

En esta última causa se encuentra, precisamente, la razón de que muchas mujeres no se hayan conformado todavía con la idea de ser mujeres. El mundo sigue siendo masculino, hecho y regido por el hombre. La mujer moderna se resiente de tal situación, y eso la hace experimentar la necesidad de ser como el hombre. Su rebelión contra las humillantes labores domésticas que se le asignan, toma con frecuencia la forma de fatiga.

Hay también otra causa de fatiga en la mujer, que radica en la convicción íntima, muy generalizada, de que el mundo le debe la felicidad, y por esa razón ella no debiera mover un dedo para poder subsistir. Algunas veces esa convicción se transforma en deseo de perfección y entonces es cuando la mujer se esfuerza por realizar lo imposible.

Otras causas de fatiga son: la falta de variedad en el trabajo y una vida emocional deficiente. El descanso no es siempre la medicina indicada para la fatiga, sino que, con frecuencia, lo que se necesita es más trabajo, pero más variado. No es indispensable, pues, descansar en toda ocasión de fatiga, sino que muchas veces es preferible cambiar de ocupación. Claro que primero que nada hay que precisar la causa de la fatiga, que muchas veces radica en un oculto repliegue psicológico, que la persona trata de disimular inconscientemente.

Siempre que sea posible, hay que eliminar la causa, para que desaparezca, lógicamente, la fatiga.

Una mujer que ha trabajado duramente toda la vida, y que cuando llega a la época del descanso se