

encuentra repentinamente ante una mala situación económica que la obliga a continuar una existencia de actividad, tiene que sufrir, necesariamente, una tremenda depresión nerviosa. Si a esa mujer le gustan por ejemplo, las flores, pero no tiene dinero para comprarlas, experimentará un gran consuelo si toma clases de pintura y hace cuadros de flores, descubriendo, de paso, un talento artístico insospechado.

Se objetará que tal cosa acontecerá solamente con una que otra persona, pero que la mayoría no tiene ningún «talento insospechado». Por el contrario, la mayoría de las personas lo tiene, y su descubrimiento puede servir para curar su fatiga, que no es sino una forma del hastío, ya que les permitirá dedicarse a actividades siempre novedosas.

Los dos miembros de un matrimonio que es feliz suelen trabajar hasta con exceso, pero siempre con gusto y sin cansancio. Mientras más energía invierten, más tienen, contrariamente a lo que vulgarmente se cree cuando se da como un hecho que mientras más energía se ahorra, más se posee en reserva. La satisfacción ejerce influencia directa en los cambios físicos y en las reacciones químicas del organismo. Una emoción agradable da rienda suelta a la energía. La tristeza y la fatiga son hermanas gemelas. La madre de cinco hijos sanos, aunque trabaja más, tiene menos penas y, consiguientemente, experimenta menor cansancio que la que posee uno solo, pero enfermo.

Cuando la fatiga se apodera del cuerpo, es indispensable buscar una distracción para el espíritu, por caprichosa que parezca. Lo mismo será dedicarse a tocar el acordeón que tomar un curso de húngaro; lo esencial es que el alma se expanda.—*Síntesis.*