

ción más o menos incompleta y dolorosa: revive la escena del niño que cae, etc.

Debe úno, en conclusión, dormir solo, en un cuarto seco, bien ventilado, a oscuras, lejos de los ruidos o influencias de la calle y de las casas vecinas, y en buen curso de digestión.

Voy a manifestar también de paso, que tampoco estoy de acuerdo con el Autor acerca del modo de considerar los fenómenos subconscientes, o sub-limilares, como decíamos antes. Lo subconsciente no es «el repositorio de las impresiones «olvidadas» de toda la vida del individuo.» La subconsciencia, «a toda hora,» particularmente cuando dormimos o hemos descansado, nos ayuda a hacer el trabajo mental que nos preocupa—un artículo, un discurso, un problema industrial o químico, etc.—y utiliza para ello todo, vejestorios y novedades, todo el material, todos los datos que con esfuerzo consciente le hayamos suministrado. Quien conoce el mecanismo cerebral, medita, indaga, experimenta, dejándose ayudar por el oculto y fiel servidor que vive de las inquietudes presentes o recientes, más que de las pasadas o lejanas.

El trabajo mental, muscular, digestivo o glandular, todo trabajo produce placer fisiológico y a la vez desgaste químico. Va asimismo acompañado de placer el reposo, que es un acto de barrido o escombramiento de las sustancias producidas por el trabajo y paralizadoras