

4/19/23

*Sentimientos contagiosos*

Generalmente se habla de la intoxicación producida por los alimentos, por el aire viciado, por otras causas, pero olvidamos otra causa frecuente de intoxicación, y además una de las peores. Nos referimos a la producida por los sentimientos, rojos o negros, que alteran las glándulas de secreción interna, anemian las células y apresuran la vejez. También hay que tener en cuenta los sentimientos grises (cambios de humor supersticiones, impaciencias), que agotan el sistema nervioso.

En cambio, no hay que olvidar los sentimientos azules que mantienen la juventud y que están hechos a base de entusiasmo, alegría de vivir, confianza, optimismo. Para conseguir estos sentimientos hay que actuar sobre la mente y sobre el cuerpo.

Todos hemos oído hablar del contagio producido por las enfermedades infecciosas, pero desconocemos el peligro de otro contagio, el de los sentimientos. Y, sin embargo, a veces éstos son más contagiosos que la difteria y la escarlatina. En ocasiones sería preferible contagiarse del sarampión que no de tristeza.

Por eso es muy recomendable preferir la amistad de las personas alegres, generosas optimistas, ya que estos sentimientos se contagian. Y, en cambio, la compañía de las personas nerviosas, irritables, tristes, pesimistas, las que sólo ven el lado negro de las cosas, es peor que la frecuente compañía de los gripes.