

KANT NO DORMÍA LA SIESTA

I. Kant: Consejos de filosofía práctica para cuidar el cuerpo *

En la dietética no se debe tener en cuenta la comodidad; pues el cuidado de las propias fuerzas y sentimientos son mimos, es decir, que tiene como consecuencia la debilidad y la molicie y también una disminución progresiva de la energía vital por falta de ejercicio; también se agotan las fuerzas por el uso demasiado frecuente y excesivo de las mismas. El estoicismo como principio de dietética (*sustine el abstine*), no pertenece sólo a la filosofía práctica o ética, sino también como ciencia de la medicina. Ésta es entonces filosófica, cuando sólo el poder de la razón del hombre, dominando sus sentidos por un principio que se da a sí mismo, determina su conducta. Por el contrario, es simplemente empírica y mecánica, si para excitar o rechazar esas afecciones, busca la ayuda fuera de sí, en medios corporales (la farmacia o la cirugía).

El calor, el sueño, los cuidados esmerados del que está enfermo, constituyen dichos refinamientos de la comodidad.

- 1) Según la experiencia hecha por mí mismo, no puedo aprobar el precepto de que se deben mantener la cabeza y los pies calientes. Me parece más prudente tenerlos fríos (los rusos agregan también el pecho), justamente por precaución, para no resfriarse. Seguramente es más agradable lavarse los pies en agua tibia que hacerlo en invierno en agua casi helada; pero con ello se evita el inconveniente de la atonía de las arterias en partes alejadas del corazón, lo que, en los ancianos, a menudo tiene por consecuencia una enfermedad incurable de los pies. Mantener el vientre abrigado, especialmente en días fríos, pertenece más bien a las prescripciones dietéticas que a la comodidad; porque el vientre encierra los intestinos, que tienen que impeler, a través de un largo trayecto, una materia sólida; y por lo mismo se les recomienda a los ancianos una faja (tira ancha que sostiene el bajo vientre y sus músculos), pero en realidad no por el calor.
- 2) Dormir largo tiempo, dormir mucho (repetidas veces, en la siesta) seguramente es un modo de ahorrarse otros tantos disgustos que acarrea la vigilia, y bastante extraño desear una larga vida, para pasarla durmiendo la mayor parte. Pero en

* FUENTE: I. Kant, *El conflicto de las Facultades* (1798). Traducción de Elsa Tabernig. Losada, Buenos Aires, 1963, Parte III, pp. 126-134.

lo que en realidad aquí importa, es ese supuesto remedio de la larga vida, la comodidad, que contradice a su mismo propósito. Pues despertarse y volver a dormirse alternativamente durante las largas noches de invierno, paraliza, abate y, con la ilusión del descanso, agota las fuerzas; por consiguiente, la comodidad es, en este caso, una causa que acorta la vida. La cama es el nido para una cantidad de enfermedades.

- 3) Cuidarse o dejarse cuidar en la vejez, simplemente para conservar sus fuerzas evitando las incomodidades (por ejemplo, salir con mal tiempo) o, en general, cargando a los demás con el trabajo que uno mismo podría hacer, para prolongar la vida en esta forma, ese cuidado produce justamente lo contrario, es decir, envejecimiento prematuro y un acortamiento de la vida. También es difícil demostrar que entre las personas que han llegado a una edad avanzada, la mayor parte del tiempo estaban casadas. En algunas familias la longevidad es hereditaria y una alianza con una tal familia puede crear una raza de esta índole. Tampoco es un mal principio político para fomentar los matrimonios, alabar la vida matrimonial como un medio de una larga vida; aunque la experiencia presenta pocos ejemplos de personas que juntas hayan llegado a muy viejas; pero aquí sólo se trata de la causa fisiológica de la longevidad _como lo dispone la naturaleza_, no de la causa política, como el interés del Estado exige que se conforme, siguiendo sus intenciones, la opinión pública. Además, filosofar sin ser por esto filósofo, también es un medio para defenderse de muchos sentimientos desagradables y al mismo tiempo una animación del espíritu, que lleva un interés a las ocupaciones, interés independiente de las contingencias exteriores y que, por lo mismo, aunque sólo como un juego, es sin embargo potente y profundo y no deja estancar la fuerza vital. En cambio la filosofía, que se interesa en el fin supremo de la razón en su conjunto (que es una unidad absoluta), implica un sentimiento de fuerza que bien puede compensar en cierta medida la debilidad corporal de la vejez por una estimación razonable del precio de la vida. Perspectivas nuevas para ampliar sus conocimientos, aunque no pertenezcan justamente a la filosofía, rinden el mismo servicio o, al menos, parecido, y en la medida en que el matemático toma en esto un interés inmediato (no como un medio en vista a

otro fin) es también filósofo y goza del beneficio de esa excitación de sus fuerzas en una vida rejuvenecida y prolongada sin fatiga.

Simples entretenimientos en un estado sin preocupaciones, como compensación, rinden casi lo mismo en cerebros limitados; y los que siempre están muy ocupados en no hacer nada, comúnmente también llegan a viejos. Un hombre muy anciano encontró gran interés en hacer sonar uno después de otro, nunca juntos, los muchos relojes que tenía en su habitación; esto le entretenía todo el día a él y a su relojero, al que también le daba ganancia. Otro encontró una ocupación satisfactoria en darles de comer y curar a sus pájaros cantores, los que llenaba el tiempo entre sus propias comidas y su sueño. Una señora anciana pudiente encontró un pasatiempo en la rueca en medio de las conversaciones frívolas y a una edad muy avanzada se quejaba, como si se tratara de la pérdida de una buena compañía, de que estaba en peligro de morir de tedio, en cuanto dejara de sentir el hilo entre sus dedos.

A fin de que mi discurso sobre la longevidad no os aburra a vosotros y tampoco llegue a ser un peligro, pondré límites a la locuacidad, de la que se suele sonreír como un defecto de la vejez, aunque sin censurarla.

DE LA HIPOCONDRIA

La debilidad de entregarse desalentado a los sentimientos morbosos en general, sin objeto determinado (por consiguiente, sin tratar de dominarse por medio de la razón) _la enfermedad de la imaginación (*hipochondria vaga*), que no se localiza en un punto determinado del cuerpo y que es producto de la imaginación, y por lo tanto, también podría llamarse enfermedad de ficción_, en que el paciente cree tener todas las enfermedades que lee en los libros, es justamente lo contrario de aquella facultad del alma que consiste en dominar los sentimientos morbosos; es la cobardía de cavilar sobre males que podrían ocurrir, sin poder resistirles si llegaran a presentarse, una especie de locura, en cuyo fondo puede haber algún principio de enfermedad (flatulencia o constipación), que sin embargo no se siente que afecte directamente la sensibilidad, sino que es sugerida como mal próximo por una creación de la imaginación; y entonces el verdugo de sí mismo (*heautonti morumenos*), en lugar de sacudirse a sí mismo, en vano pide ayuda al médico: sólo él puede eliminar con la dietética de su juego de pensamientos, las representaciones atormentadas, que se presentan involuntariamente,

de males que en verdad no se podrían obviar si realmente se presentaran. No se puede pedir al que está atacado de esta enfermedad y mientras lo esté, que domine sus sentimientos morbosos con un esfuerzo de voluntad. Pues si lo pudiera no sería hipocondríaco. Un hombre razonable no tolera la hipocondría; y cuando se le presentan temores, que podrían transformarse en obsesiones, es decir, en males imaginado por uno mismo, se pregunta si tienen algún sentido. Si no encuentra ninguna razón que justifique estos temores o si reconoce que, existiendo alguna, no habría nada que hacer para eliminar su efecto, entonces, después de esta conclusión de su sentimiento interno, se entrega a los sucesos del día, es decir, deja su opresión (que entonces ya no es más que utópica) y (como si no le importara) dirige su atención a los negocios que le interesan.

Por mi pecho hundido y estrecho que deja poco lugar para los movimientos del corazón y de los pulmones, tengo una disposición natural a la hipocondría, que años atrás me llevó hasta sentirme cansado de la vida. Pero la reflexión de que la causa de esta opresión del corazón posiblemente es sólo mecánica e imposible de eliminar, me convenció pronto de que no debía preocuparme, y mientras sentía la opresión en el pecho, en mi cerebro reinaba serenidad y alegría, que no dejaba de hacerse sentir también en sociedad, no en forma de caprichos variables (como acostumbra los hipocondríacos), sino intencionada y naturalmente. Y como la alegría de vivir más bien proviene de lo que se hace disfrutando alegremente de la vida, que de lo que se goza, los trabajos mentales pueden oponer otra especie de intensificación del sentimiento vital a los fastidios que sólo afectan al cuerpo. La opresión me quedó, pues su causa está en mi estructura física. Pero me sobrepuse a su influencia sobre mis pensamientos y actos, desviando mi atención de este sentimiento, como si nada me importara.

DEL SUEÑO

Lo que dicen los turcos, de acuerdo a sus principios de la predestinación, sobre la templanza, que al comienzo del mundo a cada persona le estaba calculada la ración que debía comer en su vida y que si injería[SIC] su parte concedida en grandes porciones, tendría que contar con menos tiempo para comer y por consiguiente, para existir, también pude servir, en una dietética, como regla y máxima infantil (pues en el goce muchas veces los hombres deben ser tratados como niños por los médicos), es decir, que desde un principio, a cada persona le ha sido adjudicado por el destino su porción de sueño, y el que a la edad madura le ha dedicado demasiado tiempo de la vida (más de

la tercera parte) al sueño, ya no puede esperar mucho tiempo para dormir, es decir, para vivir y envejecer. El que le dedica al sueño, como dulce goce de somnolencia (la siesta de los españoles) o para matar el tiempo (en las largas noches de invierno), mucho más que una tercera parte de su vida, o que se lo administra en partes (con interrupciones), no una sola vez por día, comete un gran error con respecto a la cantidad de vida de que dispone, tanto en lo que se refiere al grado como a la duración. Como difícilmente una persona deseará no tener necesidad del sueño (por lo que se ve claramente, que siente a la vida larga como un largo tormento, en el que habrá ahorrado tantas penas como tiempo haya dormido), entonces es más conveniente, tanto para el sentimiento como para la razón, reservar completamente este tercio vacío de goce y de actividad y entregarlo a la indispensable restauración de la naturaleza, calculando exactamente el tiempo en que debe empezar y el que debe durar.

Entre los sentimientos morbosos está el de no dormir a la hora fijada y habitual o también de no poder mantenerse despierto; pero especialmente el primero; acostarse con intención de dormir y quedarse insomne. En general el médico aconseja quitarse todo pensamiento de la cabeza; pero estos pensamientos u otros vuelven y mantienen despierto. No hay otro consejo dietético que, en cuanto se perciba o se tenga conciencia interior de cualquier pensamiento que se presente desviar inmediatamente la atención (como si con los ojos cerrados, se los volviera hacia otro lado); la interrupción de cada pensamiento que se nos presenta, produce poco a poco una confusión de las representaciones que suprime la conciencia de la situación corporal (exterior) y se produce un orden completamente distinto, es decir, un juego involuntario de la imaginación (en estado de salud, un sueño) en el que, por medio de un artificio admirable de la organización animal, el cuerpo se distiende para los movimientos de la animalidad, pero se agita profundamente para el movimiento vital, gracias a los sueños, que aunque no los recordamos al despertar, sin embargo no ha podido estar ausentes; pues si hubiera carencia absoluta de sueños, si la fuerza de los nervios que parte del cerebro, asiento de las representaciones, no actuara de acuerdo con la fuerza muscular de los intestinos, la vida no podría mantenerse ni un momento. Por eso sueñan probablemente todos los animales cuando duermen.

Pero todos los que se han acostado preparados para dormir, a veces no pueden llegar a hacerlo, a pesar de toda distracción, como se dijo, de sus pensamientos. En este caso se sentirá en el cerebro una especie de espasmo (una especie de convulsión), lo que

concuera exactamente con la observación de que una persona al despertarse tiene casi media pulgada más aún que si se hubiera quedado acostada y en vela. Como el insomnio es un vicio de la vejez débil y como en general el lado izquierdo es el más débil, yo sentía hace alrededor de un año, estos accesos convulsivos y excitaciones muy sensibles de esa especie (aunque sin movimientos reales y visibles o calambres en los miembros afectados), que, por la descripción de otros, tuve que tomar por ataques de gota y por lo tanto consultar a un médico. Pero entonces, impaciente, por sentirme molesto en mis sueños, pronto acudí a un procedimiento estoico, de fijar mi pensamiento en cualquier objeto indiferente elegido por mí, cualquiera que fuera (por ejemplo, en el nombre de Cicerón, que ofrece muchas ideas secundarias), para apartar la atención de esa sensación. Así ésta se apagó rápidamente y venció el sueño. Puede repetir lo mismo en todo momento, en nuevos ataques de esta especie, durante las pequeñas interrupciones del sueño de la noche. Pero aquí no se trataba de dolores simplemente imaginados; me lo demostraba a la mañana siguiente el color rojo ardiente de los dedos del pie izquierdo. Estoy seguro que muchos ataques de gota, siempre que no se imponga demasiado el régimen de goce, los calambres y hasta los ataques de epilepsia (aunque no en mujeres y niños, que no tienen esa fuerza de voluntad), seguramente también la podagra, difamada como incurable, podrían ser detenidos en cada nuevo ataque por medio de una firmeza de voluntad (de apartar la atención de ese dolor), y poco a poco pueden ser eliminados.