

Lorano y Santillan (D. Vicente)

81-6A-nº7

nº 944

cc. 2509
(944)

815834518

125222511

Library of Don Juan de los Rios
19-6-1977

POZ 200
(NYP)

 **UNIVERSIDAD COMPLUTENSE**

5315389956

618423218

i25355241

1. Higiene de las facultades intelectuales.

1º

El ejercicio de una profesion, fisiologica-
mente considerado, es la accion de un organo, a-
parato ó sistema de un modo sostenido y
constante por un espacio de tiempo mayor
ó menor. Las profesiones intelectuales, por
lo tanto, tendran en accion los organos de
la inteligencia, la parte mas noble de
nuestro ser, el atributo que nos eleva del
nivel de la escala zoologica. El organo, a-
parato ó sistema puesto en accion, dara por
resultado un aumento de energia funcio-
nal, la aptitud á la exageracion fisio-
logica del mismo, y constituirá una
especie de predominio tal en el que se
ostentara con un exceso de actividad sobre
el resto de la economia. Este exceso de
actividad constituirá una especie de
disincronismo, y esta idiosincrasia termi-
nara en un habito, que colocara al
organos, aparato ó sistema sobre que se

ejerce en un estado de imminencia morbosa

El encéfalo, parte la más importante de nuestro organismo, la más elevada por la naturaleza de sus funciones, centro de las percepciones, receptáculo de las impresiones, depósito de la inspiración, instrumento, cuyas prolongaciones sensoriales se espesan por toda la superficie interna y externa del cuerpo para ponernos en relación con los objetos exteriores, advertiéndonos las necesidades de la vida vegetativa y orientarnos para que, cumplimentada la vida individual, se verifique la de la especie; simultáneos en su acción con la locomotividad y la sensibilidad, es el órgano que ponen en juego de una manera exclusiva, casi exclusiva, las profesiones intelectuales. Semejante al corazón, en que así como este, es el centro del sistema circulatorio, aquel lo es del sistema nervioso; del pri-

mero emergen y afluyen dos órdenes de vasos, del segundo parten dos órdenes de nervios; aquel emite, impulsa al líquido sanguíneo á recorrer todos los órganos, todos los tejidos para que la asimilación y la desasimilación se efectúen: este manda filamentos nerviosos que representan la potencia que efectúa y dirige la nutrición; son, por último, tan solidarios en su acción, que al influjo nervioso sucede el aflujo sanguíneo, no pudiendo este concebirse sin la preexistencia de aquel.

Tras el mayor estímulo nervioso avanza necesariamente el aflujo de sangre y el de humor. Consecuencia que debe tenerse muy en cuenta por el importante papel que debe desempeñar.

Si el encéfalo, constituido por el cerebro, el cerebelo y la médula oblongada, es el trapo que dirige

Las facultades intelectuales y afectivas, y regula todos los movimientos. Establece las relaciones entre lo material y espiritual del hombre, es el alcazar del alma humana, distinta, unica, indivisible, identica, con sus propiedades mas notables, actividad, sensibilidad, y sus resultados precisos inteligencia, moralidad. En el, y sobre todo en el cerebro, es donde se elaboran las ideas, magica concepcion de nuestra alma, que abraza por su medio el universo entero, y no bastandola, no sirviendo aun á su satisfaccion, no cogiendo en el por su fantasia, se remonta á lo increado y vuela por los espacios y regiones imaginarias. Detengámonos, aunque muy rapidamente, en algunas consideraciones psicologicas.

Las propiedades del alma humana son sensibilidad, actividad. Comprendidas estas dos

facultades, comprendemos en cuanto es doble el alma, porque considerada filosoficamente como un fenomeno que cae bajo nuestra observacion, podemos estudiar su causa ó algo activo, su origen ó algo pasivo; la primera la constituye la actividad; el segundo la sensibilidad. Pero la actividad se revela ó por el entendimiento que en su actor necesita la atencion, la comparacion y el raciocinio que forman la causa de la inteligencia, y son las facultades intelectuales; ó se revela tambien por la voluntad que pone en ejercicio el deseo, la preferencia y la libertad, causas de la moralidad y por consiguiente facultades morales; formando estas seis facultades el pensamiento, causa de la inteligencia y de la moralidad, por que la razon no consiste en otra cosa

mas que en el buen uso de las mismas facultades.

La sensibilidad se presenta de cuatro modos diversos que son: el sentimiento sensacion, el de la accion de nuestras facultades, el de relacion y el moral dando respectivamente origen a las ideas sensibles, a la de las facultades del alma, a las relativas y a las morales, resultando de todas el sentimiento, principio de la inteligencia y de la moralidad. Asi comprendemos los fenomenos psicologicos del alma humana.

Pero, estos actos tienen que valrase por los organos materiales, que forman en conjunto las fibras del encefalo, observando una verdadera confusion entre la actividad y la sensibilidad, por que la anatomia no puede demostrar donde termina la fibra sensitiva, donde toma su

origen la motora. Con efecto, recibida la impresion por un organo, es transmitida al cerebro por los cordones nerviosos, que partiendo de el se diversifican por el organo impresionado; el cerebro recibe la impresion, tiene la sensacion conguiscente. Entonces, el cerebro se obra, se reacciona, y la voluntad transmite la orden de alejamiento o reiteracion de la impresion, segun que la sensacion ha sido placentera o dolorosa. Es decir, que materialmente se ha recibido la impresion por uno de los sentidos, impresion que ha sido transmitido por la materia nerviosa hasta el cerebro; la atencion, la comparacion, y el raciocinio han hecho que el alma humana juzgue de su placer o dolor, de su conveniencia o inconveniencia; la voluntad entonces, por medio de la accion del deseo, la preferencia y

libertad, hace que se busque la impresión
inescusablemente, o nos alejamos de ella. Y a por
el mismo órgano se han verificado la im-
presión y la orden de la voluntad? Y en
el mismo sitio del cerebro han ejercido su
acción los modos diversos del entendimien-
to y de la voluntad, para que se ejerciten
el pensamiento y el sentimiento? ¿Cuáles
son los vínculos que unen al espíritu
con la materia, para que así se correspon-
dan en su manera de obrar? ¿Cuestiones
arduas, todas e irresolubles, por que los he-
chos primarios están fuera del alcance
de nuestra limitada inteligencia. Pero
colocamos a nuestro objeto.

Las profesiones intelectua-
les se ejercen poniendo en acción la
inteligencia. La inteligencia consume
su actor en el cerebro. Allí se ponen en
juego todas las fibras, toda la mole-

culas nerviosas. Las facultades del alma huma-
na se sobrecantan, intentan formar ideas;
los cuatro orígenes de ellas, representados por
los cuatro modos de sentimiento ya anuncia-
dos, se activan y trabajan; se forman juicios,
se coordinan, y sigue el discurso apto
para la transmisión de todas esas evolucio-
nes primitivas y elementales que reanun-
ce y termina.

Este trabajo ejercido por el sermo-
rio común, se repite sin interrupción y
adquiere un hábito la economía a diri-
gir de preferencia la vitalidad sobre los
órganos; y todo el poder de la innovación,
y la energía de la circulación, y la ver-
da toda parece que se reflejan en el
mismo órgano, cuya actividad proporciona
el fruto al hombre, suministrándole
los medios materiales de atender a su

primer deber, que es la conservación.
Y las pasiones excitadas, el amor propio engrosado, el honor exaltado, producen un placer, una satisfacción que surge con entusiasmo, y el hombre entonces, halagado por sueños de ventura, de orgullo y gloria fortuita, deja correr sin freno ni límites su fantasma, y estapandose en sus propias concepciones, siempre ve un futuro que ama tocar, pero que consume en expectación, y solo logra verle a través de los tupidos velos que la infinita sabiduría tiende sobre los hechos que a nuestra mísera inteligencia solo le es permitido calificar de misteriosos e inapreciables en su esencia. Reputare estos actos, y al estímulo sigue el aflujo sanguíneo, y llega

6
el órgano cerebral a adquirir un predominio absoluto sobre el resto del organismo; y la energía funcional sigue su crecimiento y el individuo dedicado a la profesión intelectual quisiere reunir todo en su inteligencia; y se esfuerza, y a una concepción atrevido sucede otra más atrevido aun; y forzada la energía funcional, aumenta el predominio orgánico, y el hábito engendra la perversión que, sin saberse de los límites de la normalidad, tiene por consecuencia legítima la embarcación morbosa.

2.º

Y enal es el género de vida del hombre dedicado a una profesión intelectual? Consideremos este punto, bajo el aspecto de la profesión científica,

sin descender al ejercicio práctico y de aplicación.

El hombre de bufete concibe una idea, la estudia, la examina, pone en tortura su inteligencia, la acepta por conocida, la susceptible de un conveniente desarrollo. Fijo es el objeto que se propone conseguir, y es las ventajas que para sí y la sociedad ha de reportar, dirige sus facultades hacia el giro que debe dar á la aplicación y enlace de las ideas accesorias, que harmonizada con la principal han de producir el coloso, la forma conveniente y oportuna á su concepción intelectual. Establece su plan, su boceto y comienza la obra. Estando su imaginación, funcionando su cerebro con toda la actividad de que es susceptible, pasa las horas, los días y aun los años,

4 7
según la importancia del asunto. Embetido en sus cavilaciones, preocupado con los trabajos que acumula de día en día, fascinado en los momentos en que brilla un rayo de inspiración que, á fuerza de redoblar su atención, quierese fijar en su mente de un modo estable y duradero; todo lo sacrifica á su trabajo, y hay momentos en que permanece insensible á la impresión que le rodean. Contemplado á otros que le rodean, como si estuviera muerto, sin saber que le recibía, porque su mente abstraída se hallaba toda entera en el mundo científico, y no recordaba que permanecía en medio de los vivos, en lo más circunscrito del combate, recumbiendo al mismo tiempo que la heroica Lisacena.

Para el hombre dedicado al estudio constante y sostenido de un ramo cualquiera de los conocimientos humanos; para el que examina atentamente los fenómenos del dominio de las ciencias naturales; para el que contemplando los efectos de la organización social, intenta remediarlos y mejorar las condiciones de la gran familia; para el que, en fin, pretende por la amena literatura, cautivar el ánimo de sus lectores, impresionándolos de un modo tal que olviden las escenas de su vida, y intentan y recuerden su realizable o fantástica creación; no hay familia, no hay existencia, solo existe la fricción semi-spiritual que experimenta con el bello ideal que en sí se fija. Y pues es preciso abandonar la sociedad, romper sus relaciones, borrar de su imaginación hasta los restos recuadros de la amistad

8
reconcentrándose en sí mismo, aislar la soledad, limitar sus relaciones al estudio, a la lectura y se retira por completo, no viviendo para otro uso más que para los actos de su inteligencia.

En la vida del hombre dedicado a las profesiones intelectuales, el cerebro funciona, se excita, se irrita por las continuadas, fuertes y prolongadas meditaciones. La insensación exagerada, la vitalidad reconcentrada en tan trabajado órgano, hacen que haya un aumento en su actividad; las funciones orgánicas se exageran, y naturalmente al crecimiento de actividad es una fricción ha de seguirse la decadencia en otras, por que llamado la vitalidad, atraído la potencia que produce en conjunto las fuerzas vitales, hacia un punto de la economía, el resto de ella ha de sentir la falta y

languidecer y adormecerse. Así es que las funciones digestivas disminuidas en su energía, el temperamento se modifica paulatinamente, predominando el elemento nervioso, se establece una hiperemia activa cerebral, ira poco a poco trocándose el carácter, llegando a degenerar en misantropo e hipocóndriaco, y se halla el hombre de letras con una inmensa actividad, con una precipitación a afeciones activas en el cerebro y sus afines, pasivas en lo demás de su organismo. La apoplejía, la congestión cerebral, la locura en sus variedades de exaltación, manía, monomanía y demencia, la afeción del hígado y de las vías digestivas son las que de preferencia se desarrollan en las personas dedicadas a las profesiones intelectuales. Recordemos sino a esas inteligencias repetidas, arre-

5 9
batadas a la ciencia y a la literatura por la apoplejía causada por un excesivo trabajo mental.

Si a esta parte de sobrecapacitación puramente intelectual se agrega lo que produce la práctica de la misma profesión, se comprenderá fácilmente que es raro en la longevidad en los hombres de letras. Imaginemos al médico luchando con la muerte que es una epidemia que derriba las poblaciones, y olvidándose de sí mismo, agita frente e instantáneamente su imaginación para arrancar una víctima, signora de las marcadas por la fatalidad con su dedo de hierro.

En estos casos, no solo la inteligencia, sino vehementes pasiones, se agregan y conspíran al aumento de excitación encefálica.

deducen pues la elevación de las profesiones
intelectuales, su importancia, su trascendental
misión; pero el género de vida que
es como su patrimonio conduce a graves y
terribles dolencias.

3.º

Vista la atmósfera morbosa que circunda a las pro-
fesiones intelectuales, investiguemos los medios de
hacerla compatible con la vida de las personas
que a su desempeño se dedican. Dejamos ya
sentado, que el hábito de pensar produce
un grado tal de excitación en el cerebro,
que predispone, mas bien, tiene en esta-
do de inanimación morbosa a tan im-
portante órgano. Sue esta llamada
de la vitalidad a un órgano ó región
muestra necesariamente la atonía en
el resto del organismo, de tal manera
que la vida del hombre dedicado a
las ciencias es por el cerebro y para

10
el cerebro. Pero es preciso que se regulari-
ce la acción de dicho órgano, en términos
que, conservando la supremacía en el
juego fisiológico, se halle contrabalan-
ceado por el de otros órganos que detengan
su desarrollo patológico ó su tenden-
cia a ellos, pero que no coarte en la
marcha normal de todo el organismo
su preponderancia fisiológica.

Por efecto, el hombre de letras, dedi-
cado a una profesión intelectual,
recienta, como en las demás profesiones,
el producto de su trabajo para la satis-
facción de sus necesidades, y preter-
der amenguar el fuego de sus concep-
ciones, el vigor y razonamiento de
sus discursos, equivaldría a arrui-
nar la fortuna de un potentado, la

propiedad de un propietario, la ~~idea~~ idea
al publicista que no escriba, al jurista
to, al medico, al fisico, al naturalista, que
no piensen -- que no creiten sus fa-
cultades intelectuales y afectivas; todos,
todas las naciones o respondan, si con
suble orgullo se dedican a sus ramos
respectivos, que antes pierdan la vida
que dejar los encantos de sus creaciones,
por que fijar sus miradas en la gloria
portuna, aspiran a conseguir la im-
mortalidad.

Arquimedes, Socrates, Galileo,
Socret, or presentan ejemplo de esta cla-
se de esturmas cientificas comparable
con el politico y religioso, esturmasmo
que a algunos condujo hasta el mar-
tiro, pero que la portancia oculto
con caracteres indelebles en la piedra
historica sus hechos, su abnegacion

potentosa. Asi es que, embargado por la
ansiedad cientifica, solo creitan el pensa-
miento por sus móviles pensadores, y nada
les detiene en su trabajo, ni nada pue-
de sacarlo del estado intelectual a veces.
Los datos estadisticos confirman esta idea.
2 No es logico deducir de lo expuesto, que
las neuronas del cerebro sean tantas
frecuentes en los individuos dedicados a las
profesiones que estudiamos, 2 Contesta la
estadistica diciendo que de cuarenta
y ocho hipocondriacos han pertene-
cido treinta a profesiones intelectuales,
de los cuales propinamente dos tercios
fueron medicos.

Tambien debemos llamar la a-
tencion sobre aquellos individuos que
dedicados al cultivo de las ciencias,
con un desarrollo mediano en sus fa-
cultades intelectuales se afanan por
elevarse a grande altura en la

Republica en terapia. La falta de ap-
titud organica quiesce substituida con
el exceso de estimulacion, saturar de
trabajo se sobre inteligencia, quiesce
aumentarla mas aun, se revela el in-
strumento material, y resentido se vicia,
se perturba la funcion. La mayor
parte de engrajados procedentes del
campo cientifico deber su degradacion
a este abuso de fuerza.

Tambien existe otra causa de perturbacion
debida a la falta de afinidad, entre
el campo cientifico que se profesa, y
la disposicion natural, inclinada a
otro. Es un hecho trabado entre el
instinto cientifico y la profesion
adquirida y predominante por la
ley de la necesidad, se le perdere
la razon.

En pues, debe medirse la talla
intelectual en cuanto sea dable, a

precisarse por cada uno en lo que le co-
rresponde, para no exigir al poder in-
teligente mas de lo que puede al-
canzar.

Enes en cuenta que de la nutricion
del cerebro depende la nutricion gene-
ral, esta reconoce por base las buenas
digestiones, las que se verifican con la
tranquilidad y calma necesarias a su
termino funcional. Debe pues el
hombre cientifico dejar con tiempo su
ocupacion intelectual, para tomar sus
alimentos y bebidas, cuidando que estas
y aquella no excedan de cierto grado
de excitacion, y lanzarse de nuevo
a sus trabajos hasta pasado el tiem-
po necesario para una buena y
completa digestion.

En la eleccion de los alimentos debe
cuidar de un modo profeso, precusan-
do que estos sean ligeros y de buena

y fácil digestión, y tomándolos siempre en sobriedad; por que de otra manera la ocupación de los órganos encargados de su elaboración, sostenida por una ingestión excesiva, dificultando la circulación, emitirían mas sangre al infestado, teniendo este que hallarse sometido á la acción simultánea de dos aflujo, el fisiológico y el mecánico, que actuando el organismo hiperémico predispondría á la congestión, al derame y á la alteración de textura.

El local elegido para el trabajo intelectual debe recibir aire puro, luz abundante y una temperatura conveniente. Lo primero, para que la sangüificación se efectúe perfecta y cumplidamente; lo segundo para que imprime naturalmente, y el estado de la vista no se venien-

ta con una iluminación incompleta; lo tercero, para que la temperatura, guardada convenientemente, no produzca en el esterior la excitación y reacción correspondiente á los extremos termométricos, sobando consecutivamente sobre el órgano puesto en acción.

El ejercicio debe ser proporcionado al desarrollo físico y á la potencia y trabajo intelectual. No sea violento, para que el aparato locomotor, funcionando ponderosamente, sino solo de contracción, no al órgano ~~sobrecargado~~ excitado en demasía, atrayendo á la generalidad de sus gentes activos y pasando una defusión de las fuerzas concentradas.

Así como la alimentación

material debe ser variado; así también debe variar el pas intelectual; dejar que crezca horas los trabajos científicos habituales y necesarios leyendo obras festivas y de amenidad literaria, para que con la variación propia de la tendencia y fin de unos y otros estimulantes mentales adquiere un paratempo y el cerebro descansa, actuando en varias direcciones y en diversa intensidad.

También descansar a menudo de sus tareas; procurarse levantar la cabeza, variar la posición que tiene en su asiento, inspirar profundamente, distraer la vista por medio de una mirada en todos lados, gozando con la variedad de objetos que abraza, dando una peregrinación, pero repetida tréguera, a la trabajada imaginación.

Trabaja en la habitación de estudio, a fin de que la posición le favorezca y exponer los materiales que mencioné, por que de lo contrario, se exponerá a afecciones calculosas, contusiones y a catarros crónicos de la ojiga. Heranno, Marco, Labino, Bonnet, Buffon, Newton, Voltaire y otras celebridades han padecido catarros de la ojiga.

Si el estado del individuo dedicado al trabajo de su inteligencia, olvidándose de las precauciones higiénicas, fuere tal, que se hubiese producido una exaltación nerviosa que partiendo del centro de la percepción, e irradiándose por los nervios colocara a la economía toda en ese periodo de la vida, intermedio a la salud y la enfermedad, en el

cual las fuerzas parece que se agotan,
la vida que se extingue, se pierden las
simpatías hacia los modificadores, exter-
nos, substituyendo el enmismamiento
á las bellas de la vida de relación,
abandone prontamente el saber á quien
tal queda la vida intelectual, y
bunque todo aquello que conduce á la
vida vegetativa: sucedan entonces los
sigos á los libros, los trabajos muscula-
res á los intelectuales; arroje la plu-
ma y bunque en las aguas del mar
y en la natación lo unico que po-
dra ya salvarle de una cualquiera
de las graves enfermedades que de-
jamás mencionadas.

Tales son las ideas que han
surgido de mi pobre mente. Estu-
diando el tema que me habia pro-
misto desenvolver he considerado

la importancia de las profesiones in-
telectuales ante la sociedad; las pre-
disposiciones creadas para expresar, pro-
ducto del organo que poner en ejercicio,
habiendo deducido de estas considera-
ciones las precauciones higienicas,
Dispensadme la pequenía en los
conceptos, la poca elegancia del
discurso, el poco acierto en la
eleccion de formas.

De dicho.

Reciente Lozano y Santillan,

cual las fuerzas parece que se agotan,
la vida que se extingue, se pierden las
simpatías hacia los modificadores, exter-
nos, substituyendo el enmismamiento
á las bellas de la vida de relación,
abandone prontamente el saber á quien
tal queda la vida intelectual, y
bunque todo aquello que conduce á la
vida vegetativa: sucedan entonces los
sigos á los libros, los trabajos manua-
les á los intelectuales; arroje la plu-
ma y bunque en las aguas del mar
y en la natación lo unico que po-
dra ya salvarle de una cualquiera
de las graves enfermedades que de-
jamás mencionadas.

Tales son las ideas que han
surgido de mi pobre mente. Estu-
diando el tema que me habia pro-
puesto desenvolver he considerado

la importancia de las profesiones in-
telectuales ante la sociedad; las pre-
disposiciones creadas para expresar, pro-
ducto del organo que poner en ejercicio,
habiendo deducido de estas considera-
ciones las prorecciones higienicas,
Dispensadme la pequenía en los
conceptos, la poca elegancia del
discurso, el poco acierto en la
eleccion de formas.

De dicho.

Vicente Lozano y Santillan,
