

pero casi intraducible de *Eucolos* — hombre de fácil digestión ¹.

Sidney Smith observa: « Estoy convencido de que la digestión es el gran secreto de la vida, y que el buey, el carnero, los pasteles de carne y la excelente sopa ejercen una poderosa influencia sobre el carácter, el talento, las virtudes y las cualidades. He pensado con frecuencia que podía dar vida ó matar á los hombres por medio de las virtudes ó los vicios, y que podría ejercer sobre ellos mayor influencia con mis instrumentos de suplicio que Timoteo ² con su lira.

Muchas son las dolorosas indigestiones que el trabajo cerebral impone á los estudiosos antes de que puedan llegar al feliz grado de moderación; y algunos, en verdad, jamás llegan á él. « No obstante mi moderación, dice un hombre de estudio, me ha costado cuatro enfermedades biliosas el llegar á dicho grado. » Porque

1. De *eu*, bueno, y *colón*, intestino; literalmente, hombre de buenos intestinos, pero también de buen humor, amable y alegre. Los antiguos calculaban el temperamento de un hombre por el humor que predominaba en él. Según la patología humoral, había cuatro humores: la sangre, la linfa, la bilis y la atrabilis. De aquí los cuatro temperamentos, según el humor predominante: sanguíneo, linfático, bilioso ó colérico y atrabiliario ó melancólico. Esta teoría ha impedido largo tiempo, hasta el punto de dar colorido á nuestro lenguaje y todavía hablamos de personas dotadas de tal ó cual humor, justamente como se hablaba en el tiempo de Hipócrates. Horacio habla de su hígado lleno de bilis con motivo de un acceso de envidia (*meum fervens difficili bile tumet jecur*). Shakespeare habla del corbarde como de un hombre que « no tiene sangre en las venas », y á quien « le falta bilis para defenderse. » Constantemente usamos los términos de sanguíneo, colérico, bilioso, flemático, melancólico y otros semejantes. Hablamos todavía del corazón como asiento de los afectos, del hígado como asiento de las pasiones y de las entrañas como asiento de la compasión, sin darnos cuenta del origen de las frases en el terreno de la antigua patología de los humores, por más que formen hoy parte de nuestro lenguaje ordinario.

2. Timoteo fué un célebre poeta griego de Mileto (446-357 antes de J. C.) — (N. del T.)

lo que es moderación en un trabajador al aire libre, resulta exceso en un hombre de estudios, en un letrado, en un artista, en un negociante, sentados á su mesa de trabajo, pues su ocupación es sedentaria y trabajan con sus cerebros y estómagos y no con sus músculos. Es verdad que algunos hombres están de tal modo constituidos, que se hallan al abrigo de las malas digestiones no obstante sus trabajos sedentarios. « West me decía, dice Haydon, que jamás conoció lo que era tener cabeza ó estómago; lo mismo pensaría de su color y expresión; sus trabajos eran todos propios de un hombre que no había tenido que sufrir cosa alguna por parte de su cabeza ó de su corazón. » Un hombre puede tener jaqueca y dolor de estómago sin que sea debido al trabajo cerebral. No porque una persona padezca jaqueca, como Pope y Watt, podemos creer que sea capaz de escribir poesías como el primero é inventar máquinas de vapor como el segundo. Como un estúpido autor dramático se quejase á Douglas Jerrold de sus padecimientos y dijese que eran motivados por la fiebre del cerebro, aquél le respondió con ingenio: « nimo, amigo mío, lo cosa carece de fundamento. »

El asiento de la dispepsia, hipocondría y melancolía se halla en el cerebro lo mismo que en el estómago. Cuando el trabajo cerebral es excesivo, todo el sistema se ve invadido por la excitabilidad nerviosa; el corazón se halla tan afectado como el estómago; el pulso se pone agitado, todas las funciones corporales se realizan de un modo imperfecto y al fin resulta que el cerebro mismo se halla atacado por la enfermedad en sus formas más graves. Cabanis dice: « Los nervios son el hombre; » y Moreau: « El genio es una enfer-

medad de los nervios. » Corriendo semejantes riesgos se han producido las mayores obras del genio.

El cerebro, según hemos dicho, ha sido comparado con una máquina eléctrica que suministra fuerza nerviosa por medio de corrientes ó descargas, cuyo efecto agotador—lo mismo que en el gimnoto eléctrico—se halla en proporción con su intensidad y duración. Si el gasto de estas supuestas descargas eléctricas no fuese interrumpido por el descanso y el sueño, el resultado sería el agotamiento nervioso y la insolvencia mental. Lo que llamamos genio depende en su mayor parte de la intensidad de la fuerza nerviosa. Ha sido definido como una repentina explosión de la sensibilidad cerebral, como una centella nerviosa de la potencia cerebral. « Nuestro genio, dice un poeta, consiste en la sensibilidad excitada. » « Los hombres no son nada, dice Montaigne, hasta que se hallan excitados. » « Todo cede, dice Avicena, al alma humana elevada hasta al éxtasis. » Molière dice de Corneille: « El dios llega á él de repente y le dicta sus más hermosos versos, y le vuelve á dejar de repente. » « Oigo demasiado, veo demasiado, dice un artista, y lo siento todo á una legua á la redonda. »

Los poetas han hablado de sus momentos de inspiración, en los que su inteligencia se halla en estado candente y durante los cuales se desprenden de sus pensamientos en un estado de « delicioso frenesí. » En tales momentos, Dryden sentía un temblor en todo su ser; Alfieri experimentaba el obscurecimiento de la visión; Rousseau tenía accesos de fiebre. « Mi organización, decía Beethoven, es tan nerviosa, que la más ligera circunstancia cambia mi alegría en pesar. » El capitán Medwin dice que casi todas las más bellas pro-

ducciones fueron escritas bajo la influencia de un trastorno temporal. Byron dice de la poesía que es « la expresión de una pasión excitada. » Mistress Shelley dice de su marido: « Durante su vida fué mártir de la mala salud; y el dolor constante excitaba sus nervios hasta tal punto de susceptibilidad, que hacía su concepto de la vida enteramente distinto del hombre que goza plenamente de su salud... Experimentaba una gran excitación; su resistencia para soportar se hallaba casi siempre en tensión; y por eso, durante su corta vida, experimentó más sensaciones que muchos otros cuya existencia se prolonga. »

En el templo de las musas hay muchos sacrificios humanos. Los poetas vehementes viven y mueren de prisa¹. Al mismo tiempo hay que confesar que la vida no se mide simplemente por lo largo de los años, sino por la suma de las sensaciones. Cuanto más se siente más se goza y más se vive. ¿Qué es lo que un hombre

1. Muchos poetas no han vivido lo suficiente para descansar á la sombra de sus laureles. Chatterton se envenenó á los diez y ocho años, Kirke White murió á los veintiuno, Roberto Ferguson á los veinticuatro, Keats á los veinticinco, Pollock á los veintiocho, Shelley á los treinta (ahogado accidentalmente), Carlos Wolfe á los treinta y dos, Suckling (que se supone se envenenó) á los treinta y cuatro, Otway á los treinta y cuatro, Tannahill (que se suicidó ahogándose) á los treinta y siete, Burns, Byron y Præd á los treinta y siete; Edgardo Poe á los treinta y ocho; Savage y Shiller á los cuarenta y seis; Thomson á los cuarenta y ocho; Cowley á los cuarenta y nueve, Tasso á los cincuenta y uno, Virgilio, Molière y Shakespeare á dos cincuenta y dos; Gray, Camoens y Alfieri á los cincuenta y cinco; Dante y Pope á los cincuenta y seis, Ovidio y Horacio á los cincuenta y siete; Ariosto y Racine á los cincuenta y nueve. Por otra parte, poetas de imaginación contemplativa han llegado en su mayor parte á edad relativamente avanzada. Así Milton vivió setenta y seis años, Chaucer setenta y dos, Klopstock setenta y nueve, Wordsworth ochenta y Goethe ochenta y tres. Tennyson y Browning^a viven aún.

^a. Ambos han muerto ya, el primero en 1892, á los ochenta y tres años, y el segundo, en 1889, á los setenta y siete.—(N. del T.)

siente, experimenta y realiza? Así vemos que muchos jóvenes brillantes que han muerto gastados antes de los cuarenta años, han realizado muchas más cosas que muchos octogenarios. Como dice Shelley:

El bueno muere temprano, — mientras que aquellos cuyos corazones están secos como el polvo del verano — consumen la lámpara de su vida hasta la última gota.

El deán Swift llegó hasta afirmar que ningún grande hombre podía hacerse viejo. Cuando alguien le hablaba de un hermoso anciano, decía: « Si su cabeza ó su corazón hubiesen valido algo, hace tiempo que estaría gastado. » De cada hombre sólo se puede sacar una cantidad determinada de fuego nervioso, así como de una cantidad determinada de combustible sólo se saca determinada cantidad de llama y de calor. Cuanto más rápida es la combustión, tanto más pronto se reduce á polvo y ceniza. Cuando los médicos rodeaban el lecho de van Orbeeck, el pintor holandés, y fundaban algunas esperanzas en la edad del artista, les dijo éste: « Señores, no tengan ustedes en cuenta mis cuarenta y seis años; deben ustedes contar el *doble*, pues he vivido día y noche. » Por lo demás, se trataba de un hombre agotado por el trabajo, los placeres y los excesos. No era, en consecuencia, un ejemplo normal, sino anormal. Ha habido otros hombres de poderoso entendimiento que, merced al cuidado y atención que prestaban á los ejercicios corporales, han llegado á edad avanzada, creciendo en sabiduría á medida que crecían en edad. Los antiguos escritores los designaban con el nombre de « los elegidos de la naturaleza », porque unían á un cuerpo atlético un temperamento enérgico y nervioso, y eran aptos para los trabajos

físicos y mentales. Así, el gran Platón, era famoso por la anchura de sus hombros, la fuerza de su imaginación, la robustez de su cuerpo y el vigor de su entendimiento. En época más reciente, Miguel Angel, Leonardo de Vinci, Buffón, Gluck, Gustavo Adolfo, Juan Sobieski, Goethe y el duque de Wellington, mostraron la más grande intensidad de energía física y de sensibilidad nerviosa combinadas en sus personas.

Los males de la excesiva sensibilidad son exagerados por la vida sedentaria que hacen la mayor parte de los trabajadores intelectuales. Su ocupación en su mesa de trabajo, les obliga á estar en una posición violenta que impide el libre juego de su pecho y la introducción de aire fresco en sus pulmones ¹. Cuando respiran aire impuro ó trabajan durante la noche, como ocurre con frecuencia, los efectos son aún más desastrosos. El organismo deja de alimentarse de un modo conveniente. El aire y la luz son tan necesarios para la nutrición del cuerpo como el alimento; porque mientras que el alimento sólo necesitamos tomarlo á intervalos, el aire es necesario á cada respiración que hacemos. Cuando los pulmones no se llenan de un modo conveniente, la sangre no puede oxigenarse. La

1. Monsieur Reveillé-Parisé es de opinión de que algún día los médicos insistirán en el conveniente ejercicio de los pulmones y en el mejor modo de mantenerse en salud y prolongar la vida. « Estoy convencido, dice, que la vejez empieza y aumenta en los pulmones, y que en ese órgano esencialmente vascular y permeable, que absorbe el aire, lo digiere en cierto modo y la asimila á nuestra substancia, es donde se encuentra el punto de partida de la degradación del organismo; y si fuese posible mantener la *hematosis* ó sanguificación en su estado de perfección, no dudo que se encontraría así el verdadero medio de prolongar la vida humana. Las generaciones futuras decidirán acerca de esta cuestión si es que llega á ser permitido al hombre darle solución algún día. » *Fisiología e Higiene de los hombres dados á los trabajos del espíritu*, I, págs. 237 y 238.

sanguificación es imperfecta, y por consiguiente lo es también la nutrición. La acción del corazón se hace lánguida, la sangre no es impulsada hasta las extremidades del organismo, pero se acumula en los órganos internos. De aquí la frialdad de los pies y de la piel: el *Pulchrum sublimium virorum florem*, como lo definía uno de los padres primitivos de la Iglesia, no era otra cosa que indigestión y nerviosidad como resultado del exceso de trabajo cerebral. El hombre estudioso llega á saturarse de irritabilidad, y adquiere una sensibilidad mórbida. Sus nervios se hallan, por decirlo así, desnudos y expuestos; y su extremada sensibilidad consume una vida que debía embellecer.

La frágil constitución de los trabajadores intelectuales, se ve aumentada en gran manera por el desdén de todo ejercicio físico. El artista que pinta la aurora que abre con sus rosados dedos las puertas del Oriente, jamás ve salir el sol. Los poetas cantan las bellezas de la naturaleza á la luz del gas, encerrados en habitaciones en que probablemente no entra jamás la luz del sol. Tycho Brahe apenas salió jamás de su Observatorio durante veintiún años; y la vida sedentaria que llevaba, fué sin duda causa de la enfermedad que causó su muerte ¹. Otro astrónomo, el abate de la Caille, había inventado un reclinatorio para la cabeza, con ayuda del cual pasaba las noches obser-

1. Civiale, en su tratado de *Calculous affections* (Mal de piedra), da una lista de unos ciento cuarenta y ocho filósofos eminentes, artistas y literatos que se vieron afligidos por esta enfermedad, resultado en su mayor parte de sus ocupaciones sedentarias. Entre ellos podemos mencionar á Bossuet, Buffon, Miguel Angel, Bacon, d'Alembert, Amyot, Calvino, Casaubon, Desaugiers, Erasmo, Montaigne, Luttero, Linneo, Harvey, Leibnitz, Newton, Garrick, Rousseau, Scarpa, Volney, Voltaire, Franklin, sir Roberto Walpole, Napoleón III, etc.

vando el cielo. El célebre helenista De Villoison, trabajaba en sus obras quince horas por día. Cuando le preguntaban á la Harpe, que vivía en una de las calles más estrechas del viejo París, qué hacía para descansar, decía que cuando sentía pesadez de cabeza se asomaba un poco á la ventana. Éste era su único ejercicio. Estos voluptuosos de la ciencia y del saber sufren mucho más que el común de los hombres. Lo maravilloso es que la naturaleza pueda soportar semejante violencia, y que aún todavía pueda realizar sus funciones para sostener la vida.

Pero el hábito del trabajo se arraiga de tal modo en los trabajadores intelectuales, que no pueden dominarse. Cuando Petrarca se quejaba al obispo de Caillon, éste último comprendió al fin la causa, y le pidió que le diese la llave de su estudio. Petrarca consintió en ello, pero sólo por tres días. Antes de que expirase el plazo, el poeta acudió al obispo, y le dijo con tono suplicante: « Dadme de nuevo la llave de mi estudio, ó me caeré muerto á vuestros pies. » Veremos, por otra parte, que los que así violan las leyes de la naturaleza, pagan á la larga, ya con trabajos ya con tormentos, las graves penas á que se hacen acreedores.

La primera pena es la pérdida del sueño reparador. Los trabajadores intelectuales necesitan más sueño que los demás; y sin embargo, frecuentemente, duermen menos. Cuando los hombres trabajan hasta muy tarde, su exaltación mental continúa largo tiempo. después de haberse retirado á descansar. El cerebro sigue trabajando hasta desterrar el sueño. Le sucede como al molino, que sigue moliendo aun después de acabarse el trigo. La voluntad no tiene poder sobre

él, y sigue soñando y pensando de un modo libre é incoherente. El cerebro solamente puede recuperar su energía, y el cansancio corporal sólo puede ser reparado merced á un descanso perfecto y á un sueño sano; pero cuando no hay sueño, sino una semivigilia¹ llena de ensueños, el cerebro y el cuerpo no llegan á descansar y á refrescarse.

¡Qué bendición es el sueño! Es uno de los más afortunados beneficios de la juventud, y no conocemos su valor hasta que lo hemos perdido. « El sueño envuelve á uno como en una manta », dice Sancho Panza. Sir Felipe Sidney, conoció su valor como lo prueban sus palabras :

« Ven sueño, oh sueño, verdadero lazo de la paz, asilo donde se refrigera el arte, bálsamo de las penas, riqueza del pobre, libertad del cautivo, juez imparcial entre lo alto y lo bajo. »

Cuando pasa la juventud y avanza la edad, y abruma el ánimo el trabajo, el tedio y la ansiedad, desaparece el sueño. El pensamiento no quiere permanecer silencioso, el cuerpo se agita acá y allá, y la almohada de plumas se convierte en nudoso tronco. Ésta es la más dura época en la vida de muchos trabajadores intelectuales. « Os levantáis, dice Haydon, con la imaginación cubierta con un velo negro, á través del cual veis todas las cosas. »

Lord Clarendon decía de Chillingworth: « Su desdicha provenía únicamente de dormir poco y pensar mucho. » Hay pocos literatos que no se vean más

1. *Duermevela*, ha dicho elegantemente D. Pedro Antonio Alarcón. — (N. del T.)

ó menos afligidos por el insomnio. Los hombres de negocios, igualmente, suelen acostarse con sus cuidados; allí se agitan desvelados, dando vueltas y más vueltas á los sucesos del día, á sus empresas, especulaciones, ganancias y pérdidas. Su cerebro no descansa, porque no pueden dormir.

Pope, cuando se ocupaba en la *Iliada*, deseó una vez ahorcarse, á fin de poderse ver libre de Homero. Estaba fuera de sí á causa del insomnio; y sin embargo, trabajaba por la noche. Un criado de lord Óxford, refiere que en el terrible invierno del año 40, le llamó cuatro veces desde la cama, una noche, para pedirle papel, por miedo de olvidar una idea que se le había ocurrido¹.

Boerhaave, después de uno de sus profundos estudios, no pudo cerrar los ojos durante seis semanas. Goldoni, después de haber escrito diez y seis comedias en un año, pagó la pena de su locura durante el resto de su vida. Byron se vió atormentado por el insomnio, la desesperación y el desaliento mientras escribía su obra *Marino Faliero*. Una noche sufrió horriblemente, y sólo pudo aliviar su tormento bebiendo una gran cantidad de soda-water. Juan Hunter rara vez dormía más de cuatro horas durante la noche, pero dormía una hora de siesta después de comer. Las opiniones de los sabios difieren mucho en cuanto al tiempo que se requiere para que el sueño sea reparador. Jeremías Taylor, dice que basta consagrar al sueño tres horas de cada veinticuatro; pero éste es un periodo demasiado corto: Baxter fija cuatro horas, Wesley seis y lord Coke siete. Sir Walter Scott necesitaba ocho horas de

1. Elwin, *Works of Pope*, VI, pág. 23.

sueño reparador para que su cerebro conservase la energía para el trabajo. El doctor Fowler, de Salisbury, un veterano muy conocido en el mundo científico, y que hasta lo último frecuentó la *British Association* (Asociación Británica), decía, que para tener larga vida, es esencial « quedarse en la cama por la mañana *hasta que uno tenga bastante*. » Vivió noventa y ocho años.

Cuando el sueño es reparador, basta una proporción más pequeña para dar descanso y restaurar la energía del cerebro. Pero cuando no lo es, y se ve agitado principalmente por ensueños y excitaciones, la naturaleza no descansa ni se refrescan el cerebro y el cuerpo. La excitación mental continúa obrando aun en sueños. En un estado semejante resolvió sir Isaac Newton un difícil problema matemático. Condorcet refiere que, habiéndose acostado fatigado por cálculos intrincados que no había podido concluir, los acabó en sueños. Coudillac, mientras escribía su *Cours d'Etude*, halló que había continuado y terminado durante la noche el curso de los pensamientos que había interrumpido al retirarse á descansar. Sir Benjamín Brodie, refiere el caso de un amigo que había completado un invento durante el sueño, y el de otro, que resolvía problemas matemáticos que no había podido resolver antes de acostarse. Coleridge, después de haber leído un pasaje del *Pilgrimage* (*Peregrinación*), de Purchas, compuso su poético fragmento, *Kubla Khan*, durante el sueño. Dícese que Tartini había compuesto su *Devil's Sonata* (*Sonata del Diablo*), merced á una inspiración debida á un sueño durante el cual le desafió el diablo á tocar el violín.

Algunos filósofos son de opinión que los sueños

son continuos y duran toda la noche; otros, que el ensueño únicamente ocurre en el momento en que uno se va á despertar. Lavalette, cuando estaba prisionero en la Bastilla, condenado á muerte, menciona una circunstancia relativa á sí mismo, y que parece confirmar esta última teoría. Oyó que el reloj del Palacio de Justicia daba las doce de la noche, cuando la puerta se abrió para relevar al centinela. Entonces se durmió, y tuvo un sueño extraordinario. Estaba en la calle de Saint-Honoré cuando sintió un sordo y vago ruido, y divisó en el fondo de la calle, avanzando hacia él, una tropa de jinetes, todos desollados, y llevando antorchas en la mano. Aparecían y desaparecían alternativamente de las ventanas mujeres pálidas y con el cabello suelto; llenaban el aire gemidos sordos é inarticulados. La horrible tropa continuó pasando en rápida cabalgata que duró *cinco horas*. Fueron seguidos por un inmenso número de arzones de artillería llenos de cadáveres ensangrentados. Lavalette se despertó de repente con el ruido de la puerta de hierro de la prisión, que se cerró con gran fuerza. Hizo sonar su reloj de repetición, y vió que no era más de media noche; de suerte que la horrible fantasmagoría había durado únicamente *dos ó tres minutos*; es decir, el tiempo necesario para relevar al centinela y cerrar la puerta. Al día siguiente el carcelero confirmó su cálculo ¹.

Hemos oído otro caso en que fué necesario poner sinapismos de mostaza en la planta de los pies á un enfermo. Durante el corto tiempo de esta ligera operación el paciente soñó que había sido hecho prisionero.

1. Conde de Lavalette *Mémoires et souvenirs*.

nero por los árabes, y que había hecho una larga jornada por el desierto, durante la cual sintió las dolorosas punzadas de las ardientes arenas. Parecía que el tormento duraba años; y al fin, se vió libre de él cuando se despertó tres ó cuatro minutos después, al quitarle los sinapismos ¹.

El hábito ejerce una gran influencia sobre los sueños. Los marinos y soldados pueden dormir y despertarse cuando quieren. El emperador Napoleón podía dormir cuando le parecía bien. El capitán Barclay, el célebre andador, se quedaba dormido en el momento en que se echaba. El célebre general Elliot (famoso por su defensa de Gibraltar), no dormía más de cuatro horas por día, pero era sumamente sobrio, y vivía de pan, agua y legumbres. Lord Brougham podía dormir siempre que tenía ocasión, una hora, media ó un cuarto de hora. Esto contribuía á aumentar de gran manera su actividad ². Como Fenelón, Brougham, hallaba descanso y alivio en el cambio de trabajo. « El cambio de estudios, dice Fenelón, me sirve siempre de descanso. »

Los miembros del Parlamento, á causa de sus horas tardías é irregulares, tienen mucha necesidad de sueños ligeros. Pitt podía dormir cuando quería, aunque durante los debates parlamentarios tenía generalmente un oído abierto. Cuando lord Worth se vió ata-

1. Esta circunstancia fué referida por el doctor Flescher, en sus lecciones de fisiología en Edimburgo.

2. Se refiere de lord Brougham que una vez trabajó, leyó, habló en los tribunales, etc., por espacio de cinco días y cinco noches consecutivos; entonces se fué á su casa de campo, se acostó el sábado por la noche, durmió todo el domingo, y se levantó completamente listo el lunes por la mañana. Semejantes hazañas sobrehumanas, apenas son posibles á los hombres de la actual generación.

cado con violencia por un adversario, uno de los miembros exclamó: « ¡ El presidente del Consejo está dormido! » — « De ninguna manera, dijo éste abriendo lánguidamente los ojos; pero desearía estar en la gloria. » Algunos hombres, como Brougham, poseen el feliz don del sueño. Dan de lado por completo á los cuidados, ansiedades, estudios, ocupaciones profesionales y negocios, de la misma manera que se quitan los vestidos, y duermen á puño cerrado. Montaigne dice de Escipión que era un dormilón, y que ésta es la única falta que se le puede echar en cara. Hablando de sí mismo, dice: « El sueño ha consumido una gran parte de mi vida y á la edad que tengo (cerca de cincuenta y cinco años) continuó durmiendo ocho ó nueve horas seguidas ¹. » Más adelante, cuenta de Alejandro Magno, que dormía tan profundamente en la mañana de su gran batalla con Darío, que Parmenio se vió obligado á entrar en su tienda y á llamarle varias veces por su nombre ².

Míster Crooke sostiene en son de broma que es imposible ser un gran hombre sin ser dormilón; sus ejemplos favoritos eran Napoleón, Pitt y Wlélington. Estos hombres poseían el don del sueño, y podían dormir casi según su voluntad; de esta suerte economizaban y aumentaban su capacidad para el trabajo. El biógrafo de Wélington dice de él: « En verdad, parecía tener la facultad de dormir cuando quería; y cuando gozaba de salud, dormía sin interrupción desde que echaba la cabeza en la almohada hasta que se

1. *Ensayos*, de Montaigne: « De la experiencia », libro III, capítulo XIII.

2. *Ibid.*: « Del sueño », libro I, cap. XLIV.

levantaba. Dícese de él que, como una señora amiga suya se mostrase sorprendida de verle hacer uso de su vieja cama de campaña, en la que no había espacio para revolverse, le respondió : « Cuando uno empieza á dar vueltas en la cama, es hora de levantarse »¹.

Lord Pálmerston poseía también la facultad de dar de lado á los cuidados de su cargo, y de quedarse profundamente dormido. Hasta en la Cámara de los Comunes echaba muy buenos sueños ; así es que le llamaban allí « el gran dormilón ». De esta suerte pudo soportar alegremente el peso de su cargo hasta los ochenta y dos años. Jacobo Watt poseía, por fortuna para él, la facultad de dormir á su antojo ; pero con ella sola no hubiera probablemente inventado jamás la máquina de vapor : algunas veces dormía de nueve á once horas por la noche, sin dejar por eso de echar durante el día algún sueñecillo cuando tenía ocasión ; y aunque de constitución débil desde su nacimiento, logró llegar á la edad de ochenta y tres años, conservando su facultad inventiva hasta el fin ». « Era un gran dormilón », dice Wáshington Irving del Dutchman en *Rip van Winkle*, y estas palabras fueron grabadas sobre su lápida. El que no duerme está en buen camino de volverse loco. Mantener á un hombre completamente despierto era uno de los tormentos de la Inquisición, y nunca dejaba de producir efecto.

La manera de conciliar el sueño ha dado motivo á

1. Gleig, *Vida de Wellington* (edición 1864), pág. 427. Véase también *The Croker Papers*, editado por Jennings, II, pág. 312.

serias investigaciones. Alguien asegura que levantarse temprano es un remedio soberano :

Acuéstate y levántate temprano,
Vivirás siempre sabio, rico y sano.

Hay personas que adoptan métodos especiales. Unos procuran dormirse repitiendo la tabla de multiplicar, otros repitiendo pasajes de los mejores poetas. Un misionero, aquejado por el insomnio, repitió la oración dominical hasta que el diablo le envió el sueño para desembarazarse de él, y dice que jamás falló semejante receta. Otros se fijan en un punto imaginario, y lo siguen sin interrupción por largo tiempo, y de esta suerte llegan á producir el hipnotismo de Braid. Algunos, como el doctor Franklin, tienen fe en el baño de aire, y otros en la almohada de lúpulo¹.

1. El siguiente método para conciliar el sueño lo trae el doctor Binnrs, en su *Anatomy of sleep* (Anatomía del sueño), y asegura que fué descubierto por mister Gardner :

« *Cómo se concilia el sueño.* Vuélvase uno sobre el costado derecho, colóquese cómodamente la cabeza en la almohada de modo que ésta ocupe exactamente el ángulo formado por una línea bajada desde la cabeza á los hombros, y cerrando ligeramente los labios, hágase una aspiración completa, respirando lo más que sea posible por las narices. Esto, sin embargo, no es absolutamente necesario, pues algunas personas respiran siempre por la boca durante el sueño y descansan tan bien como las que no lo hacen. Después de hacer una aspiración completa, los pulmones deben dejarse en libertad, de suerte que no se acelere ni retarde la respiración. Debe fijarse entonces la atención en dicho acto. Debe uno figurarse que ve pasar la respiración, á través de su nariz, en una continua corriente : y en el mismo momento en que se obliga á la mente á concebir esto, prescindiendo de todas las demás ideas, dejan de funcionar la conciencia y la memoria, la imaginación y la fantasía se adormecen y el pensamiento queda subyugado ; las facultades sensitivas pierden su susceptibilidad ; el sistema vital ó de los ganglios asume la soberanía, y, como hemos observado antes, no permanece uno largo tiempo despierto, sino que se duerme. Esta serie de fenómenos no son más que el esfuerzo de un momento. En el mismo instante en que la mente se ve obligada á