DEBERES INDIVIDUALES.

CAPÍTULO V.

DEBERES FÍSICOS.

Deberes del hombre para consigo mismo. — Preceptos de Franklin. — Propia conservación. — Moderación en la alimentación. — Templanza en las bebidas. — El aseo. — El ejercicio. — Influencia del desarrollo físico en la moral individual. — El suicidio.

Deberes del hombre para consigo mismo. — Conocemos ya la estrecha relación que existe entre el ser físico y el psicológico del individuo humano; y vimos también que es difícil lograr la buena armonía de ambos, si no se tiene el cuidado necesario de cada uno. Los antiguos anteponiéndose á los descubrimientos de la ciencia moderna, dijeron: *nada hay mejor, que un alma sana en un cuerpo sano;* y como esto es una verdad, el hombre debe pensar tanto en la una como en el otro. Si todos los cuidados de la persona se dirigen hacia el desarrollo físico, abandonando la parte intelectual, ésta tiene que ser deficiente; si por el contrario, cuidamos exageradamente de las facultades y el cuerpo no es objeto de nuestras atenciones, con la aniquilación de éste, necesariamente destruimos aquellas.

En tal caso, no nos queda otro remedio que cuidar de las dos naturalezas á la vez; y los deberes físicos del hombre para consigo mismo, son tanto más importantes, cuanto que sin la existencia del cuerpo, no hay manera alguna por la que pudieran manifestarse las facultades; mientras que éstas, siempre pueden llegar al mayor grado de desarrollo, teniendo á su servicio un individuo sano y robusto.

Los deberes del hombre pueden reasumirse en cuatro clases diferentes: para consigo mismo; para con la sociedad en general; para con los seres inferiores, y para con el Ser Supremo, ó Dios; pero antes que pasemos al estudio particular de cada uno de ellos, creemos oportuno mencionar los preceptos del filósofo americano Franklin, con cuya práctica no cabe la menor duda, se entra en el verdadero camino de la virtud, como vamos á ver:

Preceptos de Franklin. — "No comáis hasta empacharos, ni bebáis á trastornaros.

— No digáis más que aquello que pueda ser útil á vosotros ó á los demás, y evitad hablar en balde.

— Poned cada cosa en su lugar, y haced los trabajos á tiempo.

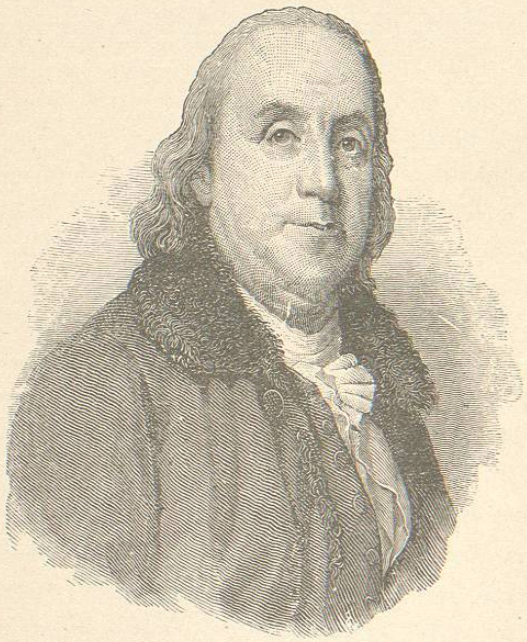
— Decidid hacer lo que debéis, y nunca dejéis de llevar á efecto vuestra decisión.

— No gastéis sino en provecho ajeno ó propio, ó lo que es igual, no malgastéis.

— Ocupad vuestro tiempo en trabajos útiles, y no lo perdáis en hacer cosas innecesarias.

—Pensad con inocencia y justicia, hablad como penséis, y no os andéis en rodeos.

—No perjudiquéis á nadie por hacerle daño, ó por no hacerle el bien que debéis.



BENJAMÍN FRANKLIN.

—Evitad los extremos, y no os ofendáis por los agravios tanto como en apariencia merecen.

—Sed aseados en vuestra persona, en los vestidos y en casa.

—No os incomodéis por pequeñeces, ni por cosas inevitables.

—Imitad á Jesús."

Nada mejor podría escribirse sobre moral en tan corto número de palabras; pero los hombres no son infalibles, verdad tan conocida por los niños como por los grandes, y sólo los ignorantes, se convencen sin saber el *por qué* ó la *razón* por la cual, hemos de hacer tales cosas y no hacer otras. Convencidos de esto, y vista la necesidad que cada ser humano tiene en saber cuáles son sus deberes, y comprender *por qué* lo son, empezaremos á tratar de ellos por el más importante de todos.

Propia conservación.—El primer deber del hombre, es el de la propia conservación, ó sea preservar y proteger su existencia; por un lado, atendiendo á las necesidades de la vida, por otro defendiéndola contra cualquiera que atente á destruirla. Entre los muchos deberes que tiene el hombre, éste á la simple vista parece el más atendido; y si vamos á ver detenidamente, quizás lo encontremos tan descuidado, sino más que muchos de los otros de una importancia relativamente insignificante respecto de él. Si lo miramos desde el punto de vista de atenciones necesarias á la vida, pocas son las personas que tengan los suficientes conocimientos de higiene para poder apreciar cuales son las exigencias del organismo; pero no es eso todo, sino que aquellos que por su instrucción podrían hacerlo, son tan abandonados como los primeros y de una manera más reprensible. Éstas faltas que tienen por consecuencia la debilidad general y la muerte; los más,

como dijimos, las cometen por ignorancia; y los menos, por carecer de la fuerza de voluntad que debieran tener para prevenirse del mal, y la pobre excusa que ellos mismos se dan, creyendo que los otros no han de notar su falta. Por eso es prudente tratar algunas reglas de higiene como deberes físicos, porque lo son realmente; y como dice el moralista Ad. Franck: "Feliz el día no lejano, en que la *higiene* se estudie como una parte de la moral, respecto de los deberes físicos del individuo."

Moderación en la alimentación.—La necesidad más imperiosa de todo ser orgánico, es la alimentación, sin la que no puede sostenerse la vida. El cuerpo requiere cierta cantidad de alimentos para reponer sus constantes pérdidas; y no puede privársele de ellos, porque en ese caso se tiende á su destrucción. Es raro hallar personas que por su gusto dejen de cumplir este deber, pero se encuentran muchas que faltan á él por comer, ó beber más de lo necesario. En esto como en todo, la naturaleza es eminentemente equitativa, particularidad que no debemos olvidar. Si nos desmedimos en la alimentación, es decir, que comemos más de lo que hace falta, el resultado es cuando menos una gran molestia, sino una peligrosa indigestión; en suma que si las consecuencias no son tan malas como las producidas por la inanición, resultado de la falta de alimentos, en uno y otro caso son perjudiciales. Si á una estufa se le echa más carbón del necesario, ó

se apaga, ó de lo contrario da un calor insoportable y se quema. Como cada individuo tiene que cuidar por su organismo, el que difiere mucho según la edad, ocupación y demás circunstancias en que puede hallarse la persona, los fisiólogos no podrían marcar una cantidad de alimento que sin excepción, fuera aplicable á todos los hombres; pero la naturaleza de por sí, ha dado una regla infalible, y es la de cesar de comer cuando el estómago tenga lo suficiente, sin forzarle á recibir más de lo que necesita y que indudablemente ha de ser perjudicial.

Templanza en las bebidas.—Según el bienestar y la salud nos exigen la moderación en los alimentos sólidos, no menos tendremos que observar la templanza en los líquidos, que por desgracia son la ruina de tantos seres arrastrados por el horrible vicio de la embriaguez. Las bebidas lo mismo que todo lo que existe en la naturaleza, son buenas si de ellas se hace buen *uso;* malas, desde el momento que empieza el *abuso.* Al hablar de las bebidas nos referimos á las alcohólicas, y teniendo en cuenta los desastrosos resultados que traen, al que sin poderse contener va más allá de lo que debiera, es más recomendable abstenerse y no tomar ninguna, que no caer en la desgracia y ser víctima de la *intemperancia.*

El uso de las bebidas alcohólicas, por otro lado, no se ha llegado á demostrar que produzca beneficio alguno real, sino en ciertos y determinados casos. Con grave error se han recomendado

á las personas que estaban expuestas á una temperatura muy baja, y en general á los trabajadores de los países fríos, porque se creía que producían calor; pero los experimentos del doctor Parkes,* han demostrado que lo único que hacen, es agitar la circulación de la sangre por estimular la acción del corazón, que con su uso llega á debilitarse sobremanera, hasta causar resultados fatales. Otras observaciones en soldados ó expedicionarios en regiones frías, han hecho ver, que aquellos que no tomaban alcohol en forma alguna, resistían mejor las fatigas y la intemperie, siendo objeto de menos enfermedades.

Cuando el vicio de beber se arraiga en una persona, es casi imposible de desecharle; y una vez que la infeliz víctima ha perdido la vergüenza natural, que todo ser humano tiene de presentarse ante los demás convertido verdaderamente en un animal, ya no hay cosa que le contenga, y se precipita por la horrible pendiente de la degradación, hasta que muere en el estado el más miserable; no sin haber perdido antes casi por completo, las facultades intelectuales y la fuerza y agilidad físicas. Así pues, si la ciencia no ha hallado que el uso de las bebidas alcohólicas ofrezca ventajas reales y positivas, sino cuando se toma en muy pequeñas dosis y por medicina, se deduce que el abstenerse de ellas es saludable, y por lo tanto un *deber*.

El aseo. — Una parte de las secreciones del organismo, tiene efecto por medio de pequeños

* *Encyclopædia Britannica*, 9a. ed., vol. 1, p. 470.

conductos llamados *poros*, fáciles de ver sobre la piel, y especialmente en el dorso de la mano. Por estos se arrojan al exterior sustancias que de permanecer en el cuerpo, tendrían que ser altamente perjudiciales á la salud, acarreando graves enfermedades. Sin ir más lejos, todos los niños han observado pequeñas gotas de sudor que se presentan en la cara, las manos y el resto del cuerpo, cuando uno ha corrido mucho, ó por el excesivo calor; y es fácil de comprender que no habían de ser buenas las consecuencias, si los poros estuvieran cerrados; porque el sudor, ese residuo que es necesario expeler, al no poder salir, produciría los más graves trastornos, y en muchos casos la muerte del individuo. Siendo así, para que los poros estén siempre en condiciones á propósito y puedan ejercer las funciones á que están destinados, es necesario tener perfectamente limpia la piel, lo que es fácil de conseguir bañándose diariamente.

Cuando el cuerpo no se halla perfectamente aseado, la persona está expuesta á contraer enfermedades de la piel, producidas por la descomposición de las secreciones que antes hablamos; porque los poros tienen el doble objeto de la secreción y la absorción. Finalmente, se sabe que las enfermedades contagiosas é infecciosas, tales como el cólera, la viruela, el tifus y otras no menos horribles, hacen estragos en los pueblos donde no se cuidan del aseo personal, ni del de las habitaciones donde viven; las cuales son focos de

infección y pestilencia. Vemos pues claramente que, sin contar con el aspecto repugnante que presenta una persona desaseada y sucia, la negligencia es causa directa de trastornos en la salud; y como el hombre tiene el deber imprescindible de conservarla, resulta que, al no ser limpios, cometemos una grave falta contra nosotros mismos.

El ejercicio.—Desde los tiempos más remotos, los pueblos que alcanzaron mayor grado de civilización, reconocieron como un deber del hombre la conservación de su agilidad y de sus fuerzas; y la higiene ha demostrado más tarde, que el ejercicio físico es necesario para poder alcanzar el desarrollo que requieren los músculos, y para la conservación de la salud. Cuando una máquina se deja por largo tiempo abandonada, resulta que si después se quiere hacer uso de ella, como está mohosa, no puede maniobrar. Igualmente sucede con el cuerpo: cuando los niños se abandonan por completo á la inacción, en los juegos de sus compañeros, tan beneficiosos para la parte física como para la intelectual, se encuentran tardos en los movimientos, y la pena que les da su propia inaptitud, les separa más y más de tan saludable ejercicio. La consecuencia necesaria es, que al llegar á ser mayores carecen de la fuerza vital y de la agilidad que requiere el trabajo diario, y no pueden sufrir las fatigas que los demás sobrellevan sin esfuerzo alguno.

No hay necesidad de buscar mucho la clase de ejercicio, para que los niños de ambos sexos lle-

guen á obtener un buen desarrollo físico, basta simplemente dejarles practicar los juegos que ellos mismos inventan, y que les proporcionan, no sólo una felicidad de todo punto bienhechora para las facultades intelectuales, sino también la mayor uniformidad en el desarrollo de cada uno de los músculos. Muchas personas mayores prefieren proporcionar á los niños la gimnasia, por creerla superior, quizás de mejor tono; pero no es así, porque en el momento se somete á reglas el recreo de los niños, deja de tener los atractivos que debiera, y ya no lo miran como una diversión, sino que con frecuencia les hastía. Por eso, como dice el filósofo inglés H. Spencer, los juegos propios de los niños de ambos sexos, son aquellos que más influyen á su desarrollo físico, é indudablemente, los que más les benefician en todos conceptos.

Influencia del desarrollo físico en la moral individual.—Muchas y de diferente género, son las causas que influyen directa ó indirectamente y de una manera beneficiosa ó perjudicial, en la moral tanto de los niños como de las niñas; pero como nos estamos ocupando del desarrollo físico, veamos la influencia que éste puede ejercer. Está fuera de duda, que un niño débil por cualquier causa, como teme por su misma debilidad tomar parte en los juegos de sus hermanos, de sus amigos, ó bien de sus compañeros de escuela, busca la soledad y el retiro, donde trata de entretenerse por sí solo. En esto no habría nada de malo,

pero sí lo hay, en que un niño aislado de los otros, es difícil pueda hallar el recreo que le agrade; y si por fortuna no encuentra nada malo que hacer contra sí mismo destruyéndose su propia naturaleza, no puede menos que hallarlo procurando reirse á costo de los demás. Cuando llega á ser hombre, la misma retracción que el miedo de sufrir un golpe le retiraba de la sociedad, se ha convertido indudablemente en aversión disfrazada hacia sus semejantes, en los que se niega á reconocer derecho alguno para que sean más fuertes que él. Finalmente, no es difícil obsevar que, la mayor parte de las personas cuya constitución física es deficiente, ó que han pasado la vida entre un limitado número de individuos de su familia, con raras excepciones son irascibles, se irritan por bagatelas que la generalidad mirarían con indiferencia, y algunas veces se dejan arrastrar por la venganza. Si á todo esto se añade que, esa separación tiene que infundirles cierto recelo y desconfianza infundada hacia los otros, veremos claramente la influencia que ejerce el desarrollo físico sobre la moral, y lo perjudicial que es para los niños no atender en todo lo posible á tratar de hacerse fuertes.

El suicidio.—Hemos dicho diferentes veces, y de varios modos, que en la naturaleza nada ocurre por azar ó accidente: si vemos que una casa se quema, ó es porque alguno le prendió fuego, ó que cualquier otra causa hizo que se declarara el incendio; si llueve, es porque los vapores de la

atmósfera estaban en condiciones á propósito para condensarse, y así subcesivamente, podríamos ver, que todas las cosas que percibimos son *efectos* de otras tantas *causas*, ya sean conocidas ó ignoradas por nosotros. Cuando nacemos, nuestra existencia es efecto de una causa que nos hace depositarios de la vida, la cual, por esa razón no nos pertenece. Si de cualquier modo atentamos á destruirla, cometemos una mala acción, porque no hay razón alguna que autorice á una persona á disponer de mala manera de un depósito que le han entregado. Si viéramos que el hombre encargado de cuidar una casa le prendía fuego, ó trataba de derrumbarla por otro medio cualquiera, si no estaba loco, diríamos que merecía el castigo de las leyes, como consecuencia de su mala acción. Eso mismo dice la sociedad del hombre que se suicida, y en todos los países civilizados, las leyes castigan con severas penas al que intenta suicidarse.

Hay otras razones por las cuales se condena el suicidio: apenas el reciénnacido llega al mundo, ya debe á su madre el cariño que ésta le profesa, y á la sociedad la protección que le prodiga y los derechos que le otorga, antes que tenga tiempo de cumplir con ninguno de sus deberes. Ese cariño que todo ser humano debe á la madre, al padre, á los hermanos y amigos, y el favor que recibe de la sociedad, no podría nunca devolverlo, ni aun gozando de una vida diez veces más larga de la que hemos de tener en la tierra. Si con una vida

tan larga, no nos sería posible pagar tan sagradas deudas, menos podrá hacerlo el suicida, que no goza sino de un tiempo menor del otorgado por la naturaleza.

En general son dos las causas principales, ó por mejor decir, excusas que se dan para el suicidio: la desgracia y la deshonra; pero si recordamos lo dicho en las sanciones de la ley moral, vemos que ambas cosas no son sino el resultado de nuestras acciones; y desde tiempo muy antiguo, se ha calificado de cobarde al suicida, porque carece del valor suficiente para hacer frente á los males que por sí mismo se ha buscado. El hombre desgraciado por sus desaciertos, conservando la vida, puede llegar á adquirir la fortuna, á la que renuncia suicidándose; aquel que ha sido deshonrado, enmendándose llega también á granjearse el aprecio de la sociedad, y relativamente está en sus manos alcanzar un grado de felicidad, si con su ejemplo salva á otros, que como él, se hubieran perdido en el escabroso camino de la degradación.

CAPÍTULO VI.

DEBERES INTELECTUALES.

Deberes intelectuales. — La instrucción. — ¿Cómo debemos instruirnos? — ¿Qué libros debemos estudiar? — Petrarca. — Carácter.

Deberes intelectuales. — Hemos hablado de los deberes físicos, los que reconocemos como necesarios; ahora trataremos de los intelectuales que también lo son; porque según antes dijimos, el cuerpo sin el auxilio de las facultades, estaría expuesto á toda especie de peligros, como le sucede al hombre salvaje. Además, sería imposible que llegásemos á establecer el orden que exige la existencia, ni mucho menos á alcanzar cierto grado de perfección al que el hombre aspira sin cesar, si no educásemos convenientemente la sensibilidad, la inteligencia y la voluntad. Ésta, sin la cual no podemos concebir la realización de ninguno de los actos humanos, necesita de la razón y el juicio para poder hallar la diferencia entre el bien y el mal; y sin el conocimiento de estos, el juicio y la razón, no tienen punto de apoyo sobre que fundarse, para que la voluntad ejerza sus funciones dirigidas siempre al bien. Sin embargo, de poco puede servirnos el conocimiento de los deberes impuestos sobre la parte intelectual, si