

# Alimentar el intelecto

*Lewis Carroll*

[1832-1898]

**D**ESAYUNO, cena, té; en casos extremos, desayuno, almuerzo, cena, té, cena y luego, a la hora de irse a la cama, un vaso de algo caliente. ¡Cómo nos cuidamos de alimentar nuestro afortunado cuerpo! Aunque, ¿quién de nosotros hace lo mismo por su mente? Y, ¿por qué esa diferencia? Entre cuerpo y mente, ¿es el primero el más importante?

De ninguna manera, pero la vida depende de que el cuerpo se alimente, mientras que incluso cuando la mente está completamente famélica y descuidada nos es dado seguir existiendo como animales (aunque a duras penas como hombres). Por lo tanto, la naturaleza dispone que en caso de grave abandono del cuerpo suframos terribles secuelas y experimentemos incomodidad y dolor para obligarnos a recobrar sin demora nuestro sentido del deber. Del mismo modo, la naturaleza también se encarga de algunas funciones necesarias para la vida, sin dejarnos otra opción en el asunto. Pues no nos iría nada bien si algunos tuviéramos que ocuparnos de supervisar nuestra propia digestión o comprobar que la circulación de la sangre fluye como es debido. «¡Caramba, me he olvidado de darle cuerda al corazón esta mañana!», gritaría uno al percatarse de que se le ha parado hace tres horas. «No puedo dar ese paseo esta tarde», nos comentaría otro, «porque me toca digerir nada más y nada menos que once comidas. La semana pasada he estado tan liado que he tenido que posponerlas y ahora el doctor me dice que si no me pongo manos a la obra no se responsabiliza de las consecuencias».

Y si, como afirmo, las consecuencias de descuidar el cuerpo se pueden percibir y sentir con claridad meridiana, también podría ser benéfico para algunos que las de desatender la mente fueran igual de perceptibles, que pudiéramos, por así decir, llevar al intelecto al médico para que éste le tome el pulso:

–Diantres, ¿qué has estado haciendo? ¿Qué le das de comer? Esta mente está demacrada y tiene el pulso muy flojo.

–Bueno, doctor, últimamente no la he alimentado como es debido. Ayer sin más solo le di unas golosinas.

–Golosinas, ¿eh? ¿Y qué tipo de golosinas?

–Pues un paquete de acertijos, señor.

–Ya me lo imaginaba. Ahora recuerda esto: como sigas atiborrándote de chucherías te estropearás los dientes y acabarás con una indigestión mental. En los próximos días no tomes otra cosa que lecturas sencillas. Así que mucho ojo. ¡Nada de novelas, que no te vea yo!

Habida cuenta del gran número de dolorosas experiencias por las que muchos de nosotros hemos pasado a la hora de alimentar y regular nuestro organismo, creo que valdría la pena intentar traducir algunas de las reglas que nos fijamos para el cuerpo y encontrar así las equivalencias para cuidar también del intelecto. En primer lugar, debemos tener muy presente que uno debe alimentar la mente con el tipo de comida adecuado. Muy pronto descubriremos qué le viene bien y qué no, y no nos costará demasiado rechazar un trozo de tentadora tarta o un budín que nuestra memoria asocia con una terrible indigestión y cuyo mismo nombre nos sabe irresistiblemente a ruibarbo y a leche de magnesias. Aun así, necesitaremos muchísimas lecciones para convencernos de cuán indigestas son algunas de nuestras lecturas favoritas, y una y otra vez nos daremos un festín con una novela malsana, a la que de seguro le seguirá la habitual desesperanza y el desaliento, la apatía y la indolencia, el cansancio existencial y, en definitiva, todo aquello que conforma una pesadilla mental.

Entonces debemos cuidarnos de proporcionar este alimento saludable en la cantidad adecuada. La gula mental, o lectura excesiva, es una propensión peligrosa que tiende a debilitar el aparato digestivo y en algunos casos conduce a la pérdida de apetito: sabemos que el pan es un alimento bueno y saludable, pero ¿a quién le gustaría verse forzado a comerse dos o tres hogazas de una sentada?

He escuchado cómo un médico le decía a su paciente –cuyas cuitas eran debidas a la glotonería y la falta de ejercicio– que «el primer síntoma de hipernutrición es un aditamento del tejido adiposo», y sin duda alguna aquellas sabias palabras consolaron muchísimo a aquel pobre hombre, envuelto en una creciente capa de grasa.

Me pregunto si hay en la naturaleza algo parecido a una *mente obesa* y en verdad creo haberme topado con una o dos: se trataba de mentes incapaces de

seguir el menor trote en la conversación o de saltar una valla lógica para salvar la vida; siempre se atascaban enseguida en el menor argumento y, en definitiva, no estaban en forma para hacer otra cosa que vagar cansinamente por el mundo.

Por tanto, aunque la comida sea saludable y en la cantidad adecuada, debemos tener presente que tampoco debemos consumir demasiados géneros distintos de una sentada. Tome el sediento un litro de cerveza o un litro de sidra o incluso un litro de té frío y probablemente lo agradecerá (¡Bueno, tal vez no tanto en el último caso!). Aunque, ¿qué se le pasaría por la cabeza si le ofreciéramos una bandeja con una jarrita de cerveza y otra de sidra acompañadas con un vaso de té frío, otro de té caliente y otro de café, además de una taza de cacao y los correspondientes recipientes de leche, agua, agua con brandy y agua y leche agria? La suma equivaldría a un litro en total, pero ¿sería lo mismo?

Habiendo resuelto el tipo, la cantidad y la variedad adecuadas de nuestro alimento mental, es preciso que tengamos cuidado de observar los intervalos recomendables entre comidas y no tragar la pitanza apresuradamente sin previa masticación, para que pueda ser digerida con propiedad. Ambas reglas, necesarias para el cuerpo, son también aplicables de inmediato a la mente.

Hablemos, en primer lugar, de los intervalos: éstos son tan necesarios para el intelecto como lo son para el cuerpo, pero con la diferencia de que, si bien el cuerpo requiere tres o cuatro horas de descanso antes de estar listo para otra comida, con frecuencia la mente lo estará en apenas tres o cuatro minutos. Creo que el intervalo requerido es mucho más corto de lo que se suele suponer, y partiendo de mi experiencia personal, para probar el efecto de tal descanso recomendaría a cualquiera que tenga que dedicar varias horas a un tema de pensamiento que pruebe a poner la mente en blanco una vez cada hora, durante apenas cinco minutos, pero cuidándose de no pensar en nada durante esos cinco minutos, y dedicándose enteramente a otros temas. Es asombroso el empuje y la elasticidad que la mente recupera durante esos cortos períodos de descanso.

En cuanto a la masticación de la comida, el proceso mental equivalente consiste simplemente en *pensar* sobre lo que leemos. Esto exige mucho mayor esfuerzo de la mente que la mera ingesta pasiva de los contenidos de nuestro autor. Efectivamente, es un esfuerzo tan considerable, que a menudo, como afirma Coleridge, la mente «rehúsa enojada» a meterse en camisa de once varas. De hecho, es un esfuerzo tan considerable que con frecuencia lo evitamos hasta vernos desbordados: hasta que la desafortunada mente se encuentra empachada no dejamos de arrojar comida fresca sobre las masas no

digeridas que ya reposan allí. Pero podemos estar seguros de que cuanto mayor sea el esfuerzo, más valioso será también su efecto. Una hora de reflexión constante sobre un tema (para llevarla a cabo, un paseo en solitario es una oportunidad tan buena como cualquier otra) vale por dos o tres horas de mera lectura. Consideremos además otro efecto de esta digestión completa de los libros que leemos. Me refiero a la organización y «etiquetado», por así decirlo, de los distintos temas en nuestra mente, de modo que fácilmente podamos echar mano de ellos cuando se nos antoje. Sam Slick confesaba que durante su vida había aprendido varias lenguas, pero que de alguna manera «no podía mantener los paquetes ordenados» en su mente. Y más de una mente que devora acelerada un libro tras otro, sin pararse a digerir ni ordenar su contenido, comete este tipo de errores y su desafortunado propietario jamás se encuentra en condiciones de convertirse en el personaje que sus amigos creen que es.

«Un hombre bien leído. Pregúntale sobre cualquier tema. Verás que no puedes confundirlo».

De acuerdo, dirijámonos a un hombre bien leído. Hagámosle una pregunta, digamos, sobre historia inglesa, pues se entiende que acaba de terminar de leer a Macaulay. Él sonríe de buen humor, trata de aparentar que lo sabe todo y acto seguido procede a sumergirse en su mente en busca de una respuesta. Se topa con un puñado de hechos muy prometedores, pero al examinarlos resultan ser del siglo equivocado, de modo que los desecha y vuelta a empezar. Un segundo escrutinio destapa algo que ya parece tener cierta consistencia, pero, por desgracia, ese algo viene acompañado de una maraña de cosas –un apunte de economía política, una regla en aritmética, la edad de los hijos de su hermano y una estrofa de la *Elegía* de Gray– que lo embarran y tornan irremediabilmente en inservible. Entretanto todos aguardan la respuesta y, como el silencio es cada vez más incómodo, nuestro leído amigo se ve forzado a tartamudear, al cabo, una media réplica mucho menos clara o satisfactoria de la que pudiera brindar un colegial. Y todo por pretender maquillar su saber con casillas y etiquetas.

¿Cómo se reconoce, nada más verla, a una desafortunada víctima de la mala alimentación mental? ¿Lo dudas? Mírala, observa cómo deambula con tristeza por la sala de lectura, picoteando de un plato y otro plato –¡perdón!, de un libro y otro libro– sin que ninguno le convenza. Primero se lleva a la boca un bocado de novela, pero... ¡Ay! No ha hecho nada más que comer durante la última semana, y está un poco empachada. De modo que trata de hincarle el diente a la ciencia, pero ya se sabe qué va a suceder: por supuesto, la ciencia se le antoja correosa, es demasiado para su dentadura. Y así, de nuevo, vuelve a las andadas, ansiando lograr lo mismo que intentó hacer (y falló) ayer,

y que de seguro intentará mañana para fracasar otra vez. El señor Oliver Wendell Holmes, en su muy divertido libro *El profesor de la mesa del desayuno*, nos da la siguiente regla para saber si un ser humano es joven o viejo: «El experimento crucial es éste: apenas diez minutos antes de la cena, ofrézcase al individuo en cuestión un voluminoso bollo. Si lo agradece y procede a devorarlo queda establecido que sigue siendo joven». Esto es así porque, según Wendell, si un ser humano «es joven, comerá cualquier cosa a cualquier hora del día o de la noche». De igual manera, para determinar la salud del apetito mental de un animal humano, puede ponerse en sus manos un breve tratado, mínimamente bien escrito, sobre algún tema popular: un bollo mental, por así decirlo. Si lo lee con ganas, con interés y con atenta curiosidad, y si después acierta a responder varias preguntas sobre el tema en cuestión, su mente posee un funcionamiento perfecto. No obstante, si de inmediato lo desecha con buenos modales o si, pasados unos minutos de lectura, lo rechaza para exclamar «¡No hay quien lea este mamotreto! ¿Me acercarías el segundo volumen de *El asesinato misterioso?*», entonces podemos estar igualmente seguros de que su digestión mental deja mucho que desear.

Si este escrito te ha aportado algunos consejos útiles sobre la importancia de la lectura, si he logrado hacerte ver que «leer, anotar, asimilar y aprovechar» los buenos libros que caigan en tus manos no es tanto un deber como una conveniencia, entonces habré cumplido mi cometido.

*Traducción de Íñigo García Ureta*