

# SOBRE LA DIETA

Silvio Juan Maresca

## I. KANT: EL CUERPO TAMBIEN EXISTE

Todo gran filósofo ha dado importancia a su alimentación y, en ocasiones, también a la de sus congéneres. Platón y Nietzsche, opuestos en tantas cosas, militan entre estos últimos.

El cuidado de la alimentación integra una *dietética* que los filósofos suelen prescribirse en forma personal, casi siempre a espaldas de los médicos, de cuyas recetas desconfían. Dietética, claro está, en el sentido antiguo, esto es, régimen de vida; algo mucho más amplio que un conjunto de normas relativas a la nutrición.

Kant expone sus pautas alimenticias en una carta dirigida al Señor Consejero Áulico y Profesor Hufeland, escrita en enero de 1797, a raíz del envío y demanda de comentario por parte de éste de un libro de su autoría titulado *El arte de prolongar la vida humana*.

Kant comienza disculpándose con gran elegancia y agudeza por cierta morosidad en responder (después de todo no tanto, apenas un mes). Aduce el anciano filósofo que lo avanzado de su edad lo lleva a postergar a menudo resoluciones importantes, como el agradecimiento del libro pero paradigmáticamente la propia muerte, “que para nosotros siempre se anuncia demasiado temprano, y a la que se hace esperar por medio de excusas interminables” (Kant, 1963:121).

A través del título de su carta enuncia ya Kant el núcleo de su programa dietético: “Del poder que tiene el alma de ser, por propia resolución, dueña de sus sentimientos morbosos” (Kant, 1963:121).

Frente a las algo excesivas pretensiones de su interlocutor, manifiestas en el título de su obra, Kant limita discretamente los alcances de la dietética, diciendo que “sólo actúa negativamente, como arte de prevenir enfermedades” (Kant, 1963:122). No existe un poder irrestricto de la “cultura moral” sobre la duración de la vida humana, como parece estar convencido el digno consejero. En cambio, eso sí, no hay posibilidad alguna de adueñarse de los sentimientos morbosos, previniendo así enfermedades, sin

comulgar con el espíritu de la filosofía. Filosofar es acrecentar el poder del alma humana, engendrando la firmeza de resolución.

De la dietética concebida como apoderamiento racional de los sentimientos morbosos sólo se puede hablar en términos estrictamente personales, a partir de la experiencia propia, opina Kant. Por tanto habrá que disculparse por el uso de la primera persona singular; me veo obligado a decir “yo”, no por falta de modestia sino por así corresponder en este caso.

Pero la abusiva definición de la dietética por parte de Hufeland no responde a un mero error intelectual o a un optimismo desbordante sino que permite entrever la intromisión de un *deseo*. En efecto, los hombres desean prolongar sus vidas “más ansiosamente de lo que quizá sea deseable” (Kant, 1963:123).

Los hombres -prosigue Kant- desean en realidad dos cosas: “vivir mucho tiempo y con salud” (Kant, 1963:123). Pero el segundo deseo no condiciona al primero. La abrumadora mayoría preferirá seguir viviendo en medio de la enfermedad más grave o más abyecta, aun cuando clame lo contrario.

De cualquier forma, “toda causa de muerte natural es enfermedad, se la sienta o no” (Kant, 1963:125), afirma taxativamente Kant. En este terreno la incertidumbre es insuperable ya que “uno puede sentirse sano (...) pero no se puede saber nunca que se está sano” (Kant, 1963:125). Sólo cabe decir, aplicando también en esta esfera las consabidas limitaciones críticas, que uno se encuentra *aparentemente* sano. Únicamente en forma retrospectiva pues, desde el atalaya de una larga vida, podrá certificarse que se ha gozado de salud y que la dietética ha resultado efectiva.

### **Del arte de lavarse los pies**

Nada puede ser pensado sin principios. El principio de la dietética es el *estoicismo*, no sólo como principio ético sino médico. Mediante la aplicación del mismo la medicina deviene filosófica pues aquí la razón, dominando los sentidos, determina la conducta autónomamente. En cuanto medicina filosófica, la dietética se distingue de la medicina “empírica y mecánica” que se basa en recursos corporales, como los medicamentos o la cirugía.

A la dietética se opone la *comodidad*, que apuesta al calor, el sueño, los cuidados obsequiosos. En defensa de la dietética, contra la comodidad, Kant apela a su experiencia, autorizada por su longevidad. Conviene mantener fríos pies y cabeza, de lo contrario es posible resfriarse. ¿Quién dudaría de que es más grato lavarse los pies con

agua tibia, sobre todo en pleno invierno? (Recordar: estamos en Königsberg...) Sin embargo, al hacerlo con agua helada “se evita (...) la atonía de las arterias en partes tan alejadas del corazón” (Kant, 1963:126), lo cual provoca en los ancianos “una enfermedad incurable de los pies”. Ahora bien, a no dudarlo, el vientre debe permanecer abrigado; no por comodidad, como podría suponer algún desprevenido, sino por estricta prescripción dietética. ¿Motivo? “(...) el vientre encierra los intestinos, que tienen que impeler, a través de un largo trayecto, una materia sólida” (Kant,1963:127).

Enseguida continúan las prescripciones dietéticas, adversas a la comodidad. Ahora le toca el turno al sueño. Dormir mucho o muchas veces durante el día, ese precepto de la comodidad que se enmascara de dietético, lejos de alargar la vida la acorta, amén de lo absurdo que es pretender una vida larga para pasársela durmiendo. ¿Por qué el mal dormir acorta la vida? Pues porque despertarse y volver a dormirse recurrentemente “paraliza, abate y, con la ilusión del descanso, agota las fuerzas”. “La cama es el nido para una cantidad de enfermedades”, sentencia Kant.

Pésima elección es retacear fuerzas en la vejez, evitando incomodidades o delegando en otros lo que uno puede muy bien realizar. Tal mezquindad produce envejecimiento prematuro y acorta la vida. Es evidente que a Kant le cuesta hablar en primera persona singular, mantenerse en el restringido ámbito de su experiencia personal, como había prometido; su vocación por los principios y generalidades lo aleja insensiblemente de sus vivencias y comprobaciones más íntimas; no obstante retornará después a ellas, ya lo veremos.

Es harto dudoso que el matrimonio garantice la longevidad, por lo menos a ambos cónyuges; la experiencia no ofrece demasiados casos en que los dos juntos hayan llegado a viejos. Claro que Kant admite, con estudiada condescendencia, que los Estados utilicen ese argumento para fomentar los matrimonios. Pero la política nada tiene que ver con la dietética, firme aliada de la fisiología.

La filosofía, aun tomada como juego, también colabora con la fisiología; nada las enfrenta. Anima al espíritu y no permite el estancamiento de la fuerza vital. Para ni hablar de la práctica de la filosofía en sentido estricto: “implica un sentimiento de fuerza que bien puede compensar en cierta medida la debilidad de la vejez por una estimación razonable del precio de la vida” (Kant,1963:128). Filosofar es así potenciar la vida. Toda ampliación de conocimientos, por otra parte, al excitar las fuerzas, es fuente permanente de rejuvenecimiento.

Los entretenimientos no están contraindicados para “cerebros restringidos”. “Los que siempre están muy ocupados en no hacer nada, comúnmente también llegan a viejos”. El empleo de las fuerzas, el devenir activo, la actividad, parece ser en todos los casos parte nuclear del arte de prevenir las enfermedades. Resuena de este modo, también aquí, un viejo y fundamental principio de la filosofía occidental: la *enérgeia*. Además, vale decirlo, la dietética aparece tan unida a la ciencia como al arte.

### **La hipocondría: un enemigo temible**

Si la dietética debe hacer abstracción de la comodidad, que cediendo a la debilidad y la molicie lleva a “una disminución de la energía vital por falta de ejercicio”, su opuesto más radical lo encuentra en cambio en la *hipocondría*, verdadera contracara de la dietética. ¿Qué es para Kant la hipocondría? Es la entrega a los sentimientos morbosos “sin objeto determinado”, la imposibilidad de dominarlos mediante la razón, la inhibición del principio dietético supremo, si se nos permite llamarlo así. La hipocondría es una enfermedad de la *imaginación* que no se localiza en ningún punto preciso del cuerpo. Enfermedad de ficción, la denomina Kant, en virtud de la cual “el paciente cree tener todas las enfermedades que lee en los libros” (Kant, 1963:129). La hipocondría -escribe Kant- es una especie de locura, que puede suponer eventualmente algún sustrato fisiológico mórbido (“flatulencia o constipación”). Pero Kant minimiza la importancia de estos hipotéticos factores y subraya el papel de la imaginación. El hipocondríaco es un auténtico “verdugo de sí mismo”. En vano pedirá ayuda al médico; sólo una dietética *de pensamiento* podrá eliminar las involuntarias representaciones atormentadas. Inútil pedirle que domine sus sentimientos morbosos mediante un esfuerzo de voluntad. “Pues si lo pudiera no sería hipocondríaco” (Kant, 1963:130). Justamente carece “del poder que tiene el alma de ser, por propia resolución, dueña de sus sentimientos morbosos” (Kant, 1963:121).

Después de estas penetrantes observaciones generales, Kant inicia una lenta aproximación hacia sí mismo. Opina que “un hombre razonable no tolera tal hipocondría” (Kant, 1963:130). No puede evitar que le asalten temores que amenazan tornarse *obsesiones* pero se pregunta inmediatamente si estos males tienen algún sentido. Si no encuentra razones para justificar sus temores se entrega sin más trámite a los “sucesos del día”.

Llega el momento de las confesiones, aunque no todavía de las más entrañables. Kant declara que por su “pecho hundido y estrecho” tiene “una disposición natural a la

hipocondría” (Kant, 1963:130), aunque esto no guarde relación alguna, como es obvio, con la flatulencia o la constipación. En un momento, esa mala conformación lo llevó a sentirse “cansado de la vida”, nos dice. Pero la reflexión lo convenció de que la opresión del corazón, consecuencia de su defecto, era mecánica e imposible de suprimir. Así, al despreocuparse de lo irremediable, la opresión no impedía la serenidad y alegría del cerebro, a solas y en sociedad. La alegría de vivir proviene antes de la actividad que de placeres puramente pasivos; de este modo, “los trabajos mentales pueden oponer otra especie de intensificación del sentimiento vital a los fastidios que sólo afectan al cuerpo” (Kant, 1963:131). Volvemos al papel terapéutico, o cuanto menos dietético, de la filosofía.

### **Estrategias frente al insomnio**

Ya nos hemos referido al sueño, en el contexto del rechazo a la comodidad, pero Kant considera necesario volver sobre el tema, agregar precisiones. Reitera que no corresponde destinar al sueño más que la tercera parte de la vida e insiste en lo dañino de dormir con interrupciones. Acordada la conveniencia de entregarse al sueño una sola vez por día y de no ocupar más de un tercio del mismo en semejante operación restauradora, aconseja calcular “exactamente el tiempo en que debe empezar” (Kant, 1963:132).

Figura entre los sentimientos morbosos, que por momentos parecen identificarse casi con la enfermedad, al menos en lo que importa a la dietética; figura entre estos sentimientos, repito, el no poder dormirse a la “hora fijada y habitual” y permanecer insomne. ¿Qué pasa en el insomnio? Se presentan al acaso pensamientos en incesante desfile; algunos retornan pertinazmente. ¿Qué prescribe en estos casos la dietética? Desviar enseguida la atención de cada pensamiento que se presente, no importa cuál; interrumpirlos sin miramiento alguno. ¿Qué sucede entonces? Se produce en forma paulatina una confusión de las representaciones “que suprime la consciencia de la situación corporal” y abre paso a un “orden completamente distinto”, a saber, “un juego involuntario de la imaginación” (Kant, 1963:132), un *sueño*. ¿Qué es un sueño? Una agitación profunda del sentimiento vital acompañada por una distensión del cuerpo. Cesa el movimiento animal, bulle el vital. En verdad, los sueños, aunque no los recordemos, jamás podrían faltar, pues el cerebro, centro de las representaciones pero también punto de partida de la fuerza de los nervios, nunca cesa por completo su

actividad. Caso contrario, ¿cómo operaría la fuerza muscular de los intestinos mientras dormimos?

Pero en ocasiones la prescripción dietética recién enunciada fracasa. Kant apela de nuevo explícitamente a su experiencia. Cuando la interrupción de los pensamientos no resulta, cabe implementar un procedimiento estoico que consiste en fijar el pensamiento en un objeto indiferente, por ejemplo, el nombre “Cicerón”, que promueve un sinnúmero de asociaciones. Presumiblemente, vencerá el sueño.

### **Un poco de vino siempre viene bien**

Arribamos por fin al problema de la alimentación, de la comida y la bebida. Kant será en este terreno más bien escueto. El capítulo de la alimentación no parece ocupar el centro de su dietética. Además, antes de finalizar el breve opúsculo deberá referirse, esta vez sí con lujo de detalles, a la cuestión que realmente le preocupa: las nefastas consecuencias de la insana costumbre de respirar con la boca abierta.

Pero entremos de lleno en el campo de las prescripciones alimenticias. Habiendo salud y juventud el mejor consultor es el apetito, ya sea el hambre, ya la sed, sostiene Kant sin vacilar. Con los años, las cosas se empiezan a complicar. Aquí, la dietética aconseja el “hábito de un régimen de vida que se ha experimentado como sano” o, dicho de otra manera, “repetir todos los días lo que se ha hecho un día” (Kant, 1963:134-135). Naturalmente, el régimen debe tolerar excepciones cuando así lo indica el apetito. La vejez rechaza los líquidos en cantidad (sopas o agua), sobre todo en los varones; requiere, por el contrario, alimentos fuertes y bebidas excitantes (vino). Los motivos son simples y nada difíciles de entender: “activar el movimiento peristáltico de los intestinos” -nótese la persistente preocupación kantiana por los (sus) intestinos- y “llevar a la circulación de la sangre elementos que, como excitante, son útiles para mantener en actividad el sistema arterial para el movimiento sanguíneo” (Kant, 1963:135).

La ingesta de vino, en la vejez, escapa en definitiva a la dietética pues se emplea como medicamento. En cambio, pertenece por entero a su dominio la inhibición de beber excesiva cantidad de agua, cuyos efectos son francamente negativos. La razón es que el agua tarda en eliminarse, enfría la sangre y así dificulta incluso el sueño.

¿Cuántas veces comer por día? Depende, En la edad intermedia, dos veces (almuerzo y cena); en la vejez, solamente una, almuerzo. ¿Por qué? De nuevo los intestinos desempeñan el papel protagónico. En la edad avanzada la digestión es más

lenta; es preciso no sobrecargar la tarea intestinal. Por lo demás, si se ha almorzado bien ( ¡y vaya si Kant sabía de esto!), el deseo de comer por la noche no puede calificarse sino de sentimiento morboso, perfectamente susceptible de dominio, pues, por la firme resolución que preside la dietética.

### **Las cosas se hacen de a una**

Parte fundamental de la dietética kantiana es ejercer el pensamiento en los momentos oportunos. No es cosa de dejarse arrebatado por el pensamiento en cualquier momento ni de cualquier manera.

Debemos tener en cuenta que, según Kant, el pensamiento es para el sabio un alimento; como tal su ejercicio cae bajo el imperio de la dietética. Sin este alimento el sabio no puede vivir “cuando está despierto y solo”. Pensar incluye tanto el estudio como la meditación.

Pues bien: está expresamente contraindicado pensar durante las comidas o caminando. ¿Por qué? Porque es “cargar a la vez con dos tareas” (cabeza-estómago; cabeza-pies) y eso produce fatalmente hipocondría y vértigo. Prohibido entonces por la dietética, cuya función es dominar los estados morbosos, pensar y comer al mismo tiempo, pensar y caminar simultáneamente. Hay que reprimir durante el tiempo dedicado a la restauración el “pensamiento intencionado”, dejando “libre curso al juego de la imaginación” mientras se realiza el trabajo mecánico. No es difícil lograr esto si el estudioso ha tomado la resolución de someterse a la “dietética intelectual”.

### **Aprender a respirar como Dios manda**

Por último, Kant se aboca a lo que parece ser el objetivo fundamental de su dietética como asimismo el ámbito donde ésta ha obtenido sus mayores éxitos: el control de la respiración. Dice textualmente Kant: “Es de una gran importancia dietética, habituarse a respirar por la nariz, con la boca cerrada” (Kant, 1963:138). Las ventajas de respirar por la nariz son innumerables, así como su eficacia en la prevención de enfermedades. Con toda seriedad, Kant recurre a sus “jóvenes amigos” (antiguos alumnos) como testigos de la validez de su precepto. Dice que ellos “han elogiado esta máxima dietética como excelente y saludable y no la consideraron como cosa insignificante por no ser más que un remedio casero, que permite prescindir del médico” (Kant, 1963:139).

La ocasión de este gran descubrimiento de la dietética kantiana fue, también en este caso, una experiencia personal: los resfríos y la tos que, al acostarse, dificultaban o interrumpían su sueño, indignándolo hasta el paroxismo. Los labios bien cerrados contrarrestaron más o menos fácilmente los resfríos, no sin ayuda de fuertes corrientes de aire (sic). Con la tos fue bastante más complicado. Implicó no sólo cerrar la boca sino “una operación del entendimiento”, consistente en distraer la atención de la irritación de la laringe y detener la expulsión del aire, lo cual, a pesar del tremendo esfuerzo que enrojecía la cara, provocaba una abundante secreción de saliva que neutralizaba la irritación. A renglón seguido hubo que lograr que esta costumbre se impusiera durante el sueño, cosa para nada imposible puesto que “cuando se duerme y hasta cuando se sueña no hay interrupción total del estado de vigilia” (Kant, 1963:140). “La consecuencia inmediata de esta costumbre loable (a saber, respirar por la nariz, con la boca bien cerrada) es que la tos involuntaria y forzada (no la tos que desprende la flema para arrojarlas voluntariamente), se evita en ambos casos (vigilia y sueño) y al mismo tiempo se previene una enfermedad, exclusivamente por en esfuerzo de voluntad” (Kant, 1963:140).

A pesar de su exacerbado voluntarismo, Kant es consciente de los límites de su dietética: “los casos morbosos, cuando el espíritu tiene la fuerza de dominar los sentimientos que los forman sólo por un esfuerzo de voluntad, fuerza superior del animal razonable, son todos de naturaleza espasmódica (calambres); pero a la inversa, no se puede decir que todos los casos de esa especie puedan ser evitados exclusivamente por firme resolución” (Kant, 1963:141). Sustrato fisiológico o no, la dietética se ocupa de disciplinar los sentimientos morbosos, aunque quizá ni siquiera tenga poder sobre todos ellos.

La carta finaliza con quejas y dudas de Kant acerca de su presente vigor intelectual. En 1797 Kant tenía 73 años. Vivirá todavía siete años más.

## **II. NIETZSCHE: DE NO SER EL CUERPO, ¿QUÉ EXISTE?**

### **Mejor que Dios, aprender a alimentarse bien**

Según creo, las últimas referencias de Federico Nietzsche a la alimentación aparecen en su otoñal autobiografía, penúltima obra escrita por Nietzsche para su

publicación, entre octubre y noviembre de aquel frenético y conclusivo 1888, año cuando en imparable seguidilla el autor del *Zarathustra* redactará *El caso Wagner*, los *Ditirambos de Dioniso*, el *Crepúsculo de los ídolos*, su tremendo *Anticristo* y finalmente, después de *Ecce homo* -tal el título de su autobiografía-, *Nietzsche contra Wagner*. La exuberante producción sugiere que tal vez Nietzsche intuyera la inminente cercanía de su catastrófico final. En efecto, en los primeros días de enero de 1889 Nietzsche sufre en Turín el colapso del cual nunca se recuperará. *Ecce homo* vio la luz recién en 1908, ocho años después de la muerte del filósofo.

Casi cien años después de Kant, Nietzsche aborda el tema de la alimentación en un capítulo de *Ecce homo* de titulado “Por qué soy tan inteligente”. No es una pregunta, es una afirmación. El capítulo anterior se denomina “Por qué soy tan sabio”; el posterior “Por que escribo tan buenos libros”. ¿Exagerado aprecio por sí mismo, sobrevaloración, megalomanía? Con mayor seguridad, desafío a la hipócrita modestia propia de la moral cristiana, en su versión pequeño-burguesa. Un protestantismo finisecular, suerte de kantismo para las masas, dominaba el panorama, por lo menos en Alemania.

¿Por qué tan inteligente? Porque no ha reflexionado sobre problemas que no son, como las cuestiones “genuinamente religiosas”, por ejemplo. No tiene la más pálida idea de qué significa ser “pecador” o padecer “remordimientos de conciencia”. En todo caso (y en todos los casos), es preciso completar una acción luego de haberla emprendido, desentendiéndose de sus consecuencias “buenas” o “malas”, esto es, exitosas o no. Un desentenderse de las consecuencias que no guarda relación alguna, claro está, con análoga afirmación kantiana: no es cuestión de acatar mandatos emanados de lo suprasensible, declarándose impotente respecto de sus efectos en el mundo sensible, regido por causalidades fenoménicas, ajenas a la moral. Nada de eso. Más bien la presencia acuciante del fantasma religioso-moral, de la interpretación religioso-moral: “cuando las cosas salen mal, se pierde con demasiada facilidad la visión *correcta* de lo que se hizo” (Nietzsche, 1976:35). Importa respetarse en el fracaso. “Respetar tanto más en nosotros algo que ha fallado *porque* ha fallado -esto, antes bien, forma parte de mi moral” (Nietzsche, 1976:35). Se entiende por qué cargar las tintas en la acción fallida; es allí donde desde siempre encuentra su oportunidad la malvada interpretación religioso-moral; Nietzsche recomienda desembarazarse de conceptos tales como “más allá”, “inmortalidad del alma”, “redención”, “Dios”. Por lo demás, contrasta la naturalidad con que Nietzsche utiliza la primera persona singular con la reticencia kantiana al respecto.

En cambio de los mencionados devaneos religiosos -dice Nietzsche- le interesa un problema del cual sí depende la “salvación de la humanidad”: el de la alimentación. La cuestión es: ¿cómo hay que alimentarse para alcanzar el máximo de la fuerza, o sea, la *virtù*? Nietzsche escribe la palabra “*virtù*” en italiano, en el idioma de su admirado Maquiavelo. *Virtù*, es decir, virtud renacentista, exenta de moralina, aclara nuestro filósofo. Pero la pregunta se orienta hacia un ámbito estrictamente personal, interpela a cada quién. Por eso Nietzsche la reformula así: “¿cómo tienes que alimentarte *precisamente tú* para alcanzar el máximo de tu fuerza (...)?” (el subrayado es mío).

Enseguida Nietzsche nos hace partícipes de amargas confesiones. Manifiesta haber llegado tarde, muy tarde, a la esencial pregunta por la alimentación, debido a la educación alemana y su idealismo, que para el caso no significa otra cosa que perder de vista las realidades. En pos de metas “ideales”, los alemanes se empeñan, por ejemplo, en proveerse una cultura clásica, cosa que les está vedada por definición. Resultado, se lamenta Nietzsche, hasta bien entrado en la adultez ha comido mal, es decir, “impersonalmente”, “desinteresadamente”, “altruísticamente”, “a la salud de los cocineros y otros compañeros en Cristo” (Nietzsche, 1976:36).

La cocina alemana es la primera que debe comparecer ante la mirada crítica. En ella no hay nada que ande bien, nada rescatable: la sopa antes de la comida, las carnes demasiado cocidas, las verduras grasas, los dulces degenerados, beber después de comer (costumbre bestial, la define Nietzsche). ¿Consecuencias? El espíritu alemán procede de intestinos revueltos, es una verdadera indigestión, no acaba con nada.

Apenas menos repugnante es la comida inglesa. No es desatinado compararla con el canibalismo. Su efecto es dotar al espíritu de “pies *pesados*”, pies de mujeres inglesas, concluye Nietzsche.

Sin discusión la mejor cocina es la del Piemonte, por lo menos para Nietzsche. ¿Por qué? El filósofo no da explicación alguna y pasa de inmediato a considerar las bebidas. Nos revela que las bebidas alcohólicas le caen mal; un solo vaso de vino o de cerveza bastan para arruinarle el día. ¡Hasta en esto desacuerda con Kant! Nietzsche -es cierto- no ha llegado (ni llegará) a la vejez (recordemos que Kant recomendaba beber vino a los hombres de edad avanzada). Creer que el vino alegre, sigue Nietzsche, es signo inequívoco de una espiritualidad cristiana de la cual, por enésima vez, sin perder ocasión, el padre de Zaratustra se declara ajeno. Sin embargo, hay que hacer una salvedad: “Cosa extraña, mientras que pequeñas dosis de alcohol, muy diluidas, me ocasionan esa extrema destemplanza, yo me convierto casi en un marinero cuando se

trata de dosis *fuertes*” (Nietzsche, 1976:37). Pero esa experiencia remite al pasado estudiantil, a noches de ejercicios de latín, regadas con *grog*.<sup>1</sup> Sobre la mitad de su vida, según sus propias palabras, Nietzsche tomó la decisión de prescindir por completo de bebidas alcohólicas. “El *agua* basta...” (Nietzsche, 1976:38). Preferentemente, extraída de “fuentes que corran”. Nietzsche descreo de la conocida aserción *in vino veritas*, nueva oportunidad para manifestar y manifestarnos su radical desacuerdo con quienquiera sea respecto del concepto de *verdad*.

Pero todavía falta. Una comida fuerte es más fácil de digerir que una pequeña. No tomar nada entre comida y comida. No beber café (ofusca). Té, sólo por la mañana, poco y muy cargado. Pero ha de tenerse en cuenta la variable del clima: “en un clima muy excitante el té es desaconsejable como primera bebida del día: se debe comenzar una hora antes con una taza de chocolate espeso y desgrasado” (Nietzsche, 1976:39). A pesar del uso predominante de la primera persona singular y del apego a su propia experiencia, Nietzsche parece deslizarse peligrosamente hacia prescripciones universales. Por cierto, siempre en menor medida que Kant, cauteloso no obstante en este aspecto. Quizá por eso Nietzsche interrumpe por un momento la catarata de prescripciones y aclara: “cada uno tiene en estos asuntos su propia medida, situada de ordinario entre límites muy estrechos y delicados” (Nietzsche, 1976:38).

### **La transfiguración de la dietética**

De Kant a Nietzsche la dietética parece no sólo ganar en importancia sino ajustarse cada vez con mayor rigor a las peculiaridades de cada quien, a las exigencias y conveniencias de la singularidad. La dietética crece en significación en la misma medida en que las costumbres pierden vigor y declinan las morales universalistas. La vida humana necesita darse un orden que los instintos le han mezquinado. La institución de un régimen de vida (dietética) procura reemplazar la normatividad perdida. Pero la decadencia de las costumbres y de la moral, su pérdida de poder vinculante, corren parejas con un progresivo proceso de singularización. Al mismo tiempo pues que la dietética aumenta su peso se ve obligada a abandonar toda pretensión de universalidad, ya que debe adecuarse cada vez más a los requerimientos de la pujante singularidad. Claro que esta singularización puede ser auténtica o inauténtica (el individualismo masificado). Idénticos caminos recorrerá la dietética. Ajustará sus preceptos a una

---

<sup>1</sup> Sánchez Pascual, traductor de Nietzsche al castellano, nos aclara que el *grog* es una “bebida caliente, que se hace con agua, azúcar y ron u otro licor”. (No parece *tan* “fuerte”, después de todo...).

auténtica singularidad, autora autónoma de los mismos, o dictará sus normas a un simulacro de singularidad, tornándose así una dietética paródicamente singular.

En las antípodas de Kant, que desaconsejaba pensar y caminar simultáneamente, Nietzsche abomina del pensamiento que se elabora sentado. En este rechazo encontramos la matriz de algunas de sus teorías más originales y sorprendentes, como sabe todo lector de *La genealogía de la moral*. “Estar sentado el menor tiempo posible, no prestar fe a ningún pensamiento que no haya nacido al aire libre y pudiendo nosotros movernos con libertad, -a ningún pensamiento en el cual no celebren una fiesta también los músculos” (Nietzsche, 1976:39). A la obsequiosa consideración de sus intestinos por parte de Kant, Nietzsche contrapone su abierto desprecio por ellos, retomando quizá sin tenerlo en cuenta una noble costumbre peripatética. “Todos los prejuicios proceden de los intestinos” (Nietzsche, 1976:39), concluye solemnemente.

Pero la dietética nietzscheana -como era de suponer- no se restringe a la alimentación. Hay que traer a colación el lugar y el clima. Al hecho de que las prescripciones alimentarias nunca fueron más que un capítulo de la dietética filosófica (lo mismo sucede en la medicina antigua), se suma ahora la creciente importancia que adquieren sus variados tópicos al calor de la disolución de las costumbres y de la moral, como recién decíamos. Desde un ángulo complementario, religioso, metafísico, podríamos agregar que con la “muerte de Dios” y la implosión del sujeto cristiano-moderno (cartesiano, kantiano, hegeliano), sustituto del alma inmaterial, el sujeto posmetafísico se identifica con el cuerpo, cada cuerpo. Ya no existe un reducto espiritual, indiferente en el fondo a cualquier determinación empírica. Si el sujeto es el cuerpo (comoquiera se lo entienda), alimentación, lugar de residencia, clima, sexo, edad y numerosas variantes análogas condicionan decisivamente el pensamiento. ¿Cómo no interesarse entonces por todo ello? Dime qué y cómo comes y bebes, dónde resides, qué clima padeces o eliges, cuál es tu preferencia sexual, la edad que tienes y te diré cómo piensas. Por eso puede decir Nietzsche en *La gaya ciencia* (par. 7): “Hasta ahora carece aún de historia todo lo que ha dado color a la existencia: ¿dónde podría encontrarse una historia del amor, de la codicia, de la envidia, de la conciencia, de la piedad, de la crueldad? (...) ¿Se han hecho ya objeto de investigación las diferentes divisiones del día, las consecuencias de un establecimiento reglamentado del trabajo, la fiesta y el descanso? ¿Se conocen los efectos morales de los alimentos? ¿Existe una filosofía de la alimentación? (...) ¿Se han recopilado ya las experiencias acerca de la vida en común, por ejemplo, las experiencias de los conventos? ¿Se ha expuesto ya la dialéctica del

matrimonio y de la amistad? ¿Han encontrado ya su pensador las costumbres de los eruditos, los comerciantes, los artistas, los artesanos? (...) Todo lo que hasta ahora los hombres han considerado como sus ‘condiciones de existencia’ y toda la razón, pasión y superstición que hay en esta consideración -¿ha sido investigado esto hasta el final?” (Nietzsche, 1999:32). La historia es la historia del cuerpo.

### **No descuidar el clima**

Lugar y clima, sobre todo el clima, influyen sobre el metabolismo y éste a su vez incide en la tarea. El retardo o la aceleración del metabolismo pueden incluso alejar del cometido o hasta hacerlo perder de vista por completo. Enseguida reaparecen los intestinos, órgano al cual Kant y Nietzsche son tan afectos, aunque con distintas ópticas, como hemos visto. Una pequeña “inercia intestinal” es capaz de convertir a un genio en un mediocre, o sea, en un alemán, sostiene Nietzsche. El clima alemán debilita hasta los intestinos más robustos. En suma, el ritmo del metabolismo guarda una estrecha relación con la ligereza o pesantez de “los *pies* del espíritu; el ‘espíritu’ mismo, en efecto, no es más que una especie de ese metabolismo” (Nietzsche, 1976:39). Después de lo dicho más arriba, se entenderán estas metáforas (“*pies* del espíritu”) y afirmaciones de Nietzsche. Agotada la tradición cristiano-metafísica de Occidente, el sujeto es el cuerpo, cada cuerpo. Las funciones anímicas se corporifican, sin perder por ello especificidad, como sí sucede en el viejo y grosero materialismo metafísico, que domina todavía hoy en gran medida nuestras ciencias naturales al uso.

Todos los hombres de gran espiritualidad, los genios, se han desarrollado en climas secos. Nietzsche nombra París, la Provenza, Florencia, Jerusalén, Atenas. La emergencia del genio, sus posibilidades de prosperar, están condicionadas por el aire seco y el cielo puro. ¿Por qué? Por el metabolismo rápido que implica “la posibilidad de recobrar una y otra vez cantidades grandes, incluso gigantescas, de fuerza” (Nietzsche, 1976:40).

### **Fisiología, dietética y filosofía posmetafísica**

Junto con la dietética se acrecienta la consideración fisiológica, que parece abarcarlo todo. Moral, metafísica, religión son sólo malas lecturas del funcionamiento corporal. El régimen de vida no puede establecerse con acierto dando las espaldas a un auténtico saber sobre ese funcionamiento. Pero la fisiología que propugna Nietzsche coincide sólo parcialmente con los desarrollos científicos corrientes. Tiene mucho de

escucha atenta a los impulsos que alientan en la propia naturaleza singular. Por eso Nietzsche habla, aquí y allá, de “mi” fisiología.

¿Cómo no recordar aquí que Aristóteles denominaba “fisiólogos” a los tempranos pensadores griegos, escolarmente conocidos como “presocráticos”? “Fisiólogos”: esto es, estudiosos de la *phýsis*. “Ahora bien, ¿qué dice la palabra *phýsis*? Significa lo que sale o brota desde sí mismo (...); el desplegarse que se manifiesta, lo que en tal despliegue se hace manifiesto y se detiene y permanece en esa manifestación; en síntesis, la fuerza imperante de lo que, al brotar, permanece (...) La *phýsis*, entendida como salir o brotar, puede experimentarse en todas partes (...) Pero *phýsis*, la fuerza imperante que brota, no significa lo mismo que esos procesos que todavía hoy consideramos como pertenecientes a la ‘naturaleza’” (Heidegger, 1959:52). Fisiología: finos oídos para la fuerza imperante que brota, sin despreciar por ello los conocimientos procedentes de la ciencia positiva.

Nietzsche se queja amargamente una vez más de su ignorancia juvenil en cuestiones fisiológicas. Endilga todas las culpas al “maldito ‘idealismo’”. Idealismo y cuidado de sí se contraponen nítida y violentamente. El súbito repliegue sobre el cuerpo (más que a su filosofía, Nietzsche lo atribuye a su enfermedad), permite escuchar algo de la lejana voz del *instinto*, aliado imprescindible de la dietética, por difícil que sea reencontrarlo y descifrarlo.

Alimentación, clima y lugar no agotan el objeto de la dietética: “la tercera cosa en que por nada del mundo es lícito cometer un desacierto es la elección de la especie *propia de recrearse*” (Nietzsche, 1976:41).

Las incumbencias de la dietética parecen extenderse sin encontrar límite alguno, abrazando todos los aspectos de la vida. Tradicionalmente, digamos, en la modernidad, aunque la dietética filosófica comprendía un campo mucho más vasto que el referido a la alimentación (lo vimos en Kant), permanecía acotada por la moral, la religión, la metafísica. Las pautas de conducta eran instituidas por la moral, cuando no todavía por la costumbre (o una transacción entre ambas). El cuerpo representaba una modesta porción de la subjetividad. Al disiparse la tradición moderna, la dietética pasa a ocupar los lugares vacantes. Sustituye a la moral, la religión, la metafísica.

Empezamos a comprender que el capítulo “Por qué soy tan inteligente” de *Ecce homo*, con su dietética, constituye un verdadero tratado de filosofía posmetafísica. En la posmodernidad, filosofía y dietética se confunden: filosofar es construir el propio régimen de vida, en sus más diversas facetas, el singular modo de llevar la vida.

Asistimos, en cierta forma, a un retorno a lo griego. Bien dice Jaeger: “Los griegos entienden por ‘dieta’, no sólo la reglamentación de los alimentos del enfermo sino *todo el régimen de vida del hombre* y especialmente el orden de los alimentos y de los esfuerzos impuestos al organismo” (Jaeger, 1980:814, el subrayado es mío). Sin embargo, en la posmodernidad, el campo de aplicación de la dietética es todavía más amplio. La dietética griega extiende sus alcances más lejos que la moderna pero menos que la posmetafísica. Entre los griegos, la dietética resulta limitada al menos por la ética y la política; con seguridad, a partir de Platón. Adivino no obstante la objeción: nada impide entender cabalmente la ética y la política griegas en términos dietéticos. Platón es un pensador dietético.

Pero hay algo más importante que los alcances. En abierto contraste con la griega, la dietética posmetafísica rehuye las prescripciones generales; cuanto más se desarrolla más se singulariza; no olvidemos que su sujeto es un cuerpo singular.

¿Cómo se construye pues la dietética posmetafísica? No, desde ya, sometiéndose servilmente a pautas generales, válidas para todo el mundo. Nuestro único capital es la propia experiencia, supuesto que apartándonos de lo gregario, tengamos el coraje de realizarla. La dietética es así la transformación en regla singular de experiencias personales satisfactorias. Se requiere por cierto -lo hemos dicho- estar al tanto de la fisiología y la medicina corrientes pero privilegiar la escucha atenta a los dictados de la propia naturaleza.

Sabemos ahora cómo leer las prescripciones nietzscheanas. No se trata de adoptar las reglas que Nietzsche dicta para sí mismo sino de imitar su ejemplo, su inmensa libertad de espíritu, edificando las propias. Recordemos su indicación: “Cada uno tiene en estos asuntos su propia medida, situada de ordinario entre límites muy estrechos y delicados”(Nietzsche, 1976:38).<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> El psicoanálisis tiene mucho que aportar en esta dirección, siempre y cuando se lo inscriba en un horizonte posmetafísico. Dado el caso, la *cura analítica* ha de concebirse como la instauración de un régimen de vida personal inconmensurable e intransferible por parte del analizante. Eso supone, cuanto menos, una ampliación del Yo, una reestructuración del Superyo y cierta benevolencia hacia los requerimientos del Ello. Quizá otra manera de decir lo que a veces se enuncia, algo confusamente, como “saber hacer con el síntoma”. La sorda batalla que se libra actualmente en el seno del campo psicoanalítico, matizada por mil discusiones intrascendentes, concierne a la palabra nietzscheana sobre la “muerte de Dios”. Los bandos se disponen según se asuma o se reniegue este acontecimiento crucial. ¿Debe convivir el psicoanálisis, aun conflictivamente, con la moral, la religión, la metafísica, darlas por buenas a pesar de su evidente agotamiento, o su verdadera potencia y significación se despliegan “más allá del bien y del mal”? Conocidos son el poco aprecio y la reticencia de Freud frente a la moral, la metafísica y la religión, amén del descomunal trabajo de deconstrucción a que las sometió, poco asimilado todavía por el grueso de los psicoanalistas, dicho sea de paso. En un horizonte posmetafísico el psicoanálisis puede pensarse y practicarse muy bien como estrategia dietética altamente eficaz.

### **Recrearse leyendo, pero con estrategia**

¿Cómo recrearse? En primer lugar, la lectura. La lectura lo aparta de sí, de su extrema seriedad, le permite “pasear por ciencias y almas extrañas”, que no toma demasiado en serio. Ahora bien, en los períodos de creación fecunda, ningún libro cerca, ni siquiera que alguien nos hable, “emparedarse dentro de sí forma parte de las primeras corduras instintivas del *embarazo* espiritual” (Nietzsche, 1976:42, el subrayado es mío).

¿Qué leer? Nietzsche nos cuenta que se refugia siempre en los mismos libros, pocos, que “han *demostrado* estar hechos precisamente para mí”. No pertenece a su naturaleza leer ni amar “muchas y diferentes cosas”. Su instinto lo impulsa a la cautela cuando no a la hostilidad respecto a libros nuevos. Nietzsche manifiesta otra vez su preferencia por la cultura francesa en detrimento, claro está, de la alemana. Alimentación, clima, lugar y tantísimas otras condiciones desfavorables, ¿qué esperar de la cultura alemana, de la célebre *Bildung*, de la cual los alemanes suelen ufanarse? “A donde llega Alemania, *corrompe* la cultura (*Cultur*)” (Nietzsche, 1976:43).

Nietzsche adjudica su elección de alimentos, lugar, clima, recreaciones, a un “instinto de autoconservación” que se expresa como “*instinto de autodefensa*”. Pero la estrategia dietética no es simple. Ante todo es preciso omitir muchas cosas, “no verlas, no oír las, no dejar que se nos acerquen” (Nietzsche, 1976:49). “*Gusto*” es la palabra habitual con que se alude al instinto de autodefensa. Ahora bien, el imperativo del gusto obliga a decir no cuando el sí sería perjudicial, pero también a hacerlo lo menos posible. Para eso conviene alejarse de prisa de aquello ante lo cual la negativa se vuelve inevitable. El motivo es que cuando “los gastos defensivos (...) se convierten en regla, en hábito” (Nietzsche, 1976:49) se produce un empobrecimiento tan grande como superfluo. El rechazo constante no puede ocupar el centro de la estrategia dietética. La permanente actitud defensiva debilita hasta incapacitar para defensa alguna. No es cosa de convertirse en un erizo. Tener que reaccionar lo menos posible; de lo contrario la reactividad lo invade y estropea todo. Así sucede con el erudito, el docto. Su ininterrumpido trato con libros, la manía de leer, hace que su pensar se transforme en respuesta a un estímulo. “Si no revuelve libros, no piensa” (Nietzsche, 1976:50). Pierde toda capacidad de pensar por sí mismo. Sólo reacciona hasta agotar el instinto de autodefensa,” caso contrario se defendería contra los libros. El docto -un *décadent*”

(Nietzsche, 1976:50). “Muy temprano, al amanecer el día, en la frescura, en la aurora de su fuerza, leer un *libro* -¡a esto yo lo califico de vicioso!-“ (Nietzsche, 1976:50).

### **Sócrates, indigesto**

La dietética nietzscheana apunta a disponer las condiciones más favorables para la creación. Ello incluye un firme imperativo antisocrático. Supuesto que uno esté destinado a grandes tareas es contraindicado mirarlas de frente, más aún, procurar conocerse a sí mismo. “El llegar a ser lo que se es presupone el no barruntar ni de lejos *lo que se es*” (Nietzsche, 1976:50). Frente a la voluntariosa autorreferencia del sujeto metafísico, la introspección y la reflexión, se alza ahora el paradigma de la *preñez*, forma de gestación creativa inherente a un sujeto corporal, cuyas funciones anímicas deben ser entendidas, sin sombra de reduccionismo, en términos vitales. Lejos de intentar conocerse a sí mismo, gesto en definitiva insensato, la dietética aconseja “olvidar-se, *malentender*-se, empequeñecer-se, estrechar-se, mediocrizar-se” (Nietzsche, 1976:51). Ningún gran imperativo debe empañar la superficie de la consciencia, en verdad, pura superficie. Mientras se rinde culto a la enajenación, la idea madura en lo oculto, dispone los medios que posibilitarán su emergencia dominante. A la hora señalada, nos apartará de los caminos inconducentes. Lo esencial se funda en el retorno. Se trata pues de dejar hacer, de confiar en ignotas fuerzas creadoras que habitan nuestro cuerpo. Por eso Nietzsche puede decir, desafiante, provocador, que no recuerda haberse esforzado nunca. “‘Querer’ algo, ‘aspirar’ a algo, proponerse una ‘finalidad’, un ‘deseo’ -nada de eso lo conozco yo por experiencia propia” (Nietzsche, 1976:52).

El capítulo se cierra con una rotunda reafirmación. ¿Por qué se ha ocupado de “todas estas cosas pequeñas y, según el juicio tradicional, indiferentes” (Nietzsche, 1976:52)? Pues porque esas cosas pequeñas, a saber, alimentación, clima, lugar, recreación “son inconcebiblemente más importantes que todo lo que hasta ahora se ha considerado importante” (Nietzsche, 1976:53). Se impone entonces cambiar lo aprendido. Lo que hasta ahora se ha creído importante son irrealidades, ficciones perversas tramadas por enfermos, a saber, Dios, alma, virtud, pecado, más allá, verdad, vida eterna. “Todas las cuestiones de la política, del orden social, de la educación han sido hasta ahora falseadas (...) por el hecho de haber considerado hombres grandes a los hombres más nocivos, -por el hecho de haber aprendido a despreciar las cosas ‘pequeñas’, quiero decir los asuntos fundamentales de la vida misma” (Nietzsche, 1976:53).

## **BIBLIOGRAFIA**

Heidegger Martín, *Introducción a la Metafísica*, trad. cast. E. Estiú, Bs. As., Ed. Nova, 2da. ed., 1959.

Jaeger Werner, *Paideia*, trad. cast. J. Xirau y W. Roces, México, Fondo de Cultura Económica, 2da. ed., Quinta reimpresión, 1980

Kant Inmanuel, *El conflicto de las facultades*, trad. cast. E. Tabernig, Bs. As., Ed. Losada, 1963.

Nietzsche Friedrich, *Ecce homo*, trad. cast. A. Sánchez Pascual, Madrid, Alianza Editorial, 2da ed., 1976.