

MARIAN SZARMACH

Katedra Filologii Klasycznej Uniwersytetu Mikołaja Kopernika
ul. Fosa Staromiejska 3, 87-100 Toruń
Polska – Poland

PLUTARCHA ZALECENIA W TROSCE O ZDROWIE

ABSTRACT. Szarmach Marian, *Plutarcha „Zalecenia w trosce o zdrowie”* (Plutarch's *Advice about Keeping Well*).

Plutarch's diegematic dialogue *Plutarch's Advice about Keeping Well* is not one of his best writings. It lacks the ending and is marked by moralistic loquacity. However, it deserves attention due to the author's recommendations which are full of reason. It is the first translation of this text into Polish.

Key words: Plutarch, diegematic dialogue, *De tuenda sanitate praecepta*.

Dialog Plutarcha *De tuenda sanitate praecepta* (w Katalogu Lampriasa 94) bywa ledwie wspomniany w literaturze przedmiotu. W tym diegmaticznym dialogu niejaki Zeuksippos relacjonuje bliżej nieznanemu Moschionowi poglądy jakiegoś lekarza Glaukosa na temat troski o zdrowie. Widać wyraźnie, że Plutarch się z nimi identyfikuje. Kompozycyjnie utwór nie należy do najlepszych, gdyż nie tylko brak mu zakończenia, ale i Plutarch często się w nim powtarza, nie panując nad moralizatorską gadatliwością. Jest jednak jeszcze jednym dowodem zdrowego rozsądku autora. Jest to pierwszy polski przekład tego tekstu.

Podstawę przekładu stanowi wydanie: Plutarchi *Moralia*, vol. I, recensuerunt et emendaverunt W.R. Paton et I. Wegenhaupt, Lipsiae 1974, Teubner.

ROZMAWIAJĄ MOSCHION I ZEUKSIPPOS

1. M. Czy ty, Zeuksipposie, odprawiłeś wczoraj lekarza Glaukosa, który zamierzał wdać się z nami w filozoficzną dyskusję?

Z. Ani go, drogi Moschionie, nie odprawiłem, ani też i on nie miał zamiaru rozprawiać o filozofii, tylko nie dałem mu okazji do nieprzyjemnych utarczek słownych. Jeśli chodzi o medycynę, jest to człowiek, z którym, jak mówi Homer¹, niewiele może się równać, nie ma jednak zrozumienia dla filozofii i zawsze, kiedy o niej mówi, jest gburowaty i zgryźliwy. Tak i teraz nadchodząc do nas z przeciwnej strony, krzyczał już z daleka, że tylko my, którzy mylimy różne pojęcia w tym względzie, możemy podejmować roz-

¹ *Il.*, XI 514.

mowę o zdrowym trybie życia. Nie zdajemy sobie wszak sprawy, że jest to przedsięwzięcie trudne i wręcz nierozsądne. Upierał się, że tak dalekie są od siebie myśli filozofów i lekarzy, tak jak odległe są granice Muz i Frygów² i wykpiwał to, co mówiliśmy na ten temat, potocznie i niefachowo plotąc, co mu ślina przyniosła na język.

M. Ja jednak, Zeuksyposie, posłuchałbym z przyjemnością tych i innych rzeczy.

Z. Z usposobienia jesteś, Moschionie, filozofem i nie masz zrozumienia dla innego filozofa, który nie wykazuje zainteresowań medycznych, a już wręcz oburzasz się, jeśli przedstawia się jako ktoś, kogo bardziej pociąga geometria, czy jako miłośnik muzyki, niż kto pragnie poznać i nauczyć się:

co złego lub dobrego zaszło w twoim gnieździe³,

mając na myśli swoje ciało. Gdyby płacono takim za obejrzenie tego przedstawienia, jak to jest w Atenach⁴, zobaczyłbyś tu więcej widzów. Wśród sztuk godnych wolnego człowieka medycyna nie ustępuje żadnej pod względem delikatności, niezwykłości i przyjemności, jaką dostarcza, a tym, którzy ją studiują, daje sowitą zapłatę za to widowisko, a jest nią zdrowie i dobre samopoczucie. Tak więc nie należy filozofom rozprawiającym o tym, co dotyczy zdrowia, zarzucać, że wykraczają poza swoje kompetencje, chyba że już zupełnie nie uznają tych granic, jakby na jednej działce dążyli wspólnie do sławy, szukając w dyskusji zarówno przyjemności, jak i zaleceń medycznych.

M. Przyjmijmy więc, Zeuksisposie, że Glaukos chce być samowystarczalny ze względu na swoją powagę i że nie szuka żadnych kontaktów z filozofią. Ty jednak zrelacjonuj nam całą tę dyskusję, jeśli możesz, a przede wszystkim tę jej część, w której Glaukos stwierdził, że nie można traktować jej poważnie.

2. **Z.** A więc przyjaciel nasz powoływał się na kogoś, kto twierdził, że dla zdrowia ma niemałe znaczenie to, by ręce nasze zawsze były ciepłe i nie stały się zimne. Dreszcze w kończynach spychając ciepło do środka, wywołują gorączkę. Ten jest zdrowy, z kogo ciepło wychodzi na zewnątrz i kto przekazuje je otaczającej nas materii. Przeto jeśli wykonujemy coś rękoma, ruch ten daje nam ciepła i je w nas zachowuje, kiedy go zaprzestujemy, niewiele potrzeba, by było nam zimno w kończynie.

3. To rozśmieszyło go bardzo, a dalej, jak myślę, uwagi o pokarmach, jakie podaje się chorym. Tamten zachęcał bowiem, by od czasu do czasu przyjmowali je również ci, którzy są zdrowi. W ten sposób nie będą odczuwali wstrętu do diety i nie będą bali się jej jak dzieci. Zaspokajając nasz apetyt swojsko i zwyczajnie, nie będziemy jej wówczas znosili z taką przykrością, jak przyjmowanie lekarstw i nie będziemy się zagryzali, że przypadło nam spożywać pokarmy chude i bez przypraw. Nie należy też przesadnie

² Aluzja do jakichś słów nieznanego tragika TGF 560 N².

³ *Od.*, IV 392 (przekład L. Siemieńskiego).

⁴ W Atenach widzowie otrzymywali diety na obejrzenie przedstawień teatralnych.

zwracać uwagi, byśmy nieumyćli nie zabierali się do jedzenia albo nie pili wody, kiedy jest wino, a latem mogłaby być chłodna, gdybyśmy mieli pod ręką śnieg. Unikajmy wstrzemięźliwości obliczonej na pokaz i rozgłos, a także praktykowania takich ograniczeń z powodu pychy. Sami dla siebie, bez rozgłosu, tak starajmy się panować nad naszym apetytem, by dzięki niewybredności w jedzeniu wyszło to nam na dobre i byśmy nie lamentowali w przypadku choroby i usunęli niepokój z duszy, która jest gotowa rozpaczać, że musi zrezygnować z wielu przyjemności i smakołyków na rzecz skromnej diety. Trafne jest powiedzenie: wybierz życie najlepsze, a przyzwyczajenie uczyni je przyjemnym. W jakimś stopniu odnosi się to do wszystkiego, czego doświadczamy. Szczególnie jednak ten, kto dba o zdrowe odżywienie, stara się, by jego przyzwyczajenia w tym względzie były właściwe i zgodne z naturą. Ma bowiem na uwadze to, co niektórzy cierpią i jak zachowują się w chorobie, nie znosząc albo wcale, albo z wielkim wysiłkiem, gdy ktoś podaje im ciepłą wodę, kleik lub chleb, wybrzydzając, że są one wstrętne i niesmaczne, a również nazywają nakłaniających ich do tego ludźmi wstrętnymi i nieznośnymi. Wielu wyszły na złe kąpiele. Z początku nie było z tym żadnego kłopotu, jednak potem nie mogli nawet niczego posmakować, nie zażywszy wprawdzie kąpieli. Do nich należał cesarz Tytus⁵, jak twierdzą ci, którzy pielęgowali go w chorobie.

4. Była jeszcze i o tym mowa, że zdrowiu ciała wychodzi zawsze na dobre to, co skromne i umiarkowane. Dlatego też wybierający się na jakąś uroczystość, biesiadę w gronie przyjaciół, bankiet królewski czy też spotkanie, gdzie ich obecność jest nieodzowna, winni stronić od wszelkiego przesytu, zbyt mocnych trunków i objadania się słodyczami, tak jakby piękną pogodą przygotowywali właściwie ciało na nadchodzący wichur i nawałnicę. Trzeba bowiem w czasie spotkań towarzyskich umieć panować nad sobą i przestrzegać dobrych zwyczajów, żeby z powodu nieumiarkowania nie stać się dla wszystkich ciężarem. Żeby zatem nie dodawać łakomstwa do łakomstwa albo opilstwa do opilstwa, a więc, jak się to mówi, ognia do ognia⁶, należy powtórzyć żart, na jaki pozwolił sobie Filip⁷. Było to tak. Jakiś wieśniak zaprosił go wraz z paroma osobami na ucztę. Skoro jednak zobaczył, że przyprowadził on z sobą wielu, na co nie był przygotowany, wpadł w popłoch. Spostrzegłszy to, Filip polecił każdemu z towarzyszy, żeby zostawił sobie miejsce na placek. Oczekując posłusznie tego placka, jedli z umiarem to, co podano wcześniej, tak że starczyło dla wszystkich. Winniśmy więc nastroić się do udziału w koniecznych spotkaniach, rezerwując miejsce w organizmie dla mięs, słodczy i, na Zeusa, trunków i udawać się tam z jakby na tę okazję przygotowanym apetytem.

5. Kiedy jednak zajdzie niespodziewanie taka konieczność, że zaproszenie przez wysokich urzędników lub przybyłych gości już ze względu na okazanie im szacunku musimy pójść na to spotkanie i nieco ociążyć i bez chęci do ucztowania pić wespół z tymi, którzy mają się dobrze, wówczas należy

⁵ Cesarz Tytus, panował w latach 79 – 81.

⁶ Plat., *Legg.* 666a.

⁷ Filip Macedoński panował w latach 359 – 336 przed Chr.

szczególnie baczyć na „wstyd, który ludziom bardzo szkodzi”⁸ i na ten fałszywy, powtarzając słowa Kreona z tragedii⁹:

Lepiej, byś teraz mnie znienawidziła,
Niż żebym cierpiał, że byłem za miękki.

Jeśli ktoś woli raczej zachorować na zapalenie opłucnej czy zapalenie mózgu, niż miano by mówić o nim, że jest prostakiem, już to świadczy dostatecznie o jego prostactwie i braku rozumu, podobnie jak nieumiejętność prowadzenia rozmowy, gdy nie ma kielichów i zakąsek. Grzeczna i elegancka odmowa jest równie dobrze widziana, jak uległość wobec częstującego gospodarza. Jeśli ktoś przyjmując zaproszenie na ucztę, je podczas niej powściągliwie, jakby to była biesiada sakralna i jest uprzejmy i serdeczny przy kielichach i przy stole, żartując na dodatek na swój temat, sprawi o wiele przyjemniejsze wrażenie od pijaka i obżartucha. Tu nasz przyjaciel przypominał z przeszłości przykład Aleksandra¹⁰. Ten wstydząc się po wielkim pijaństwie odmówić Mediosowi zapraszającemu go do dalszego opilstwa, pograżył się ponownie we winie, przez co zginął. W czasach nam bliższych żył atleta Regulus¹¹, którego cesarz Tytus wzywał, by rankiem stawiał się w łaźni, gdzie się razem kąpali. Pewnego razu, jak mówią, podczas pijaństwa dotknął go paraliż i zmarł. Takie rzeczy powiedział nam Glaukos, śmiejąc się, że to wywody dobre dla nauczycieli. Nie wyrażał żadnej chęci, by słuchać zdania innych, a my, by mu nasze racje przedstawiać. Ty więc rozważ to, co tam wyłożył.

6. Już Sokrates¹² zachęcał do powstrzymywania się od pokarmów nas kuszonych, gdy nie jesteśmy głodni i napojów, gdy nie odczuwamy Pragnienia. Nie zabraniał jednak ich całkowicie, lecz pouczał, żeby ci, którzy ich używają, uważali towarzyszącą temu przyjemność za konieczność, podobnie jak to bywa z funduszem widowisk teatralnych, który w różnych miastach przeznaczają się¹³ na utrzymanie wojska. Jest rzeczą naturalną, że głodni spożywają też z konieczności i to, co jest słodkie, jednak pod warunkiem, że owa słodycz jest istotną treścią pożywienia, wystrzegają się zaś, by takie zachcianki nie wzięły górę. Jak dla Sokratesa¹⁴ taniec był równie przyjemny co ćwiczenia fizyczne, tak i ten jest mniej narażony na dolegliwości, dla kogo pożywieniem, a nawet ucztą będą suszone owoce oraz pieczywo. Przede wszystkim ten, kto nie ma naturalnego umiaru i jest już syty, nie powinien rzucać się na jedzenie. Niemniej od łakomstwa i folgowania obżarstwu należy wystrzegać się jak od braku ogłady i niezdrowej ambicji. Te bowiem często sprawiają, że nie odczuwający głodu zjada niektóre potrawy, a

⁸ *Il.*, XXIV 45.

⁹ *Eur., Med.* 290 sq. (przekład J. Łanowskiego).

¹⁰ *Plut., Vita Alex.* 75. 4 pisze o tym z innym zakończeniem.

¹¹ Bliżej nieznany.

¹² *Xen., Mem.* I 3, 6. Tu rozpoczyna się relacja wykładu Glaukosa.

¹³ Z konieczności.

¹⁴ *Xen., Conv.* II 15 sq.

nie mający pragnienia pije, narzucając wszystkim przykry i nieokrzesany pogląd, że nie uchodzi, by nie skosztować jakiejś potrawy rzadkiej i drogiej, jak chociażby dania z wymion, italskich grzybów, samijskich placzków czy egipskiego śniegu. Już same te nazwy często zachęcają, by spróbować owych głośnych i wyszukanych smakołyków, żeby ci, którymi kieruje pustota umysłu i są jedynie zdolni zmuszać ciało do jedzenia, mogli opowiadać innym, co też zjedli, starając się wzbudzić zazdrość, że kosztowali przysmaków tak niezwykłych i trudno osiągalnych. Podobne odczucia towarzyszą im w kontaktach z pięknymi i sławnymi kobietami. Kiedy nacieszyli się już przy nich owym sprzedawanym zadowoleniem, wracają do swoich żon, by u nich znaleźć spokój. To oni opłaciwszy odpowiednie Fryne lub Lais¹⁵, a zastawszy ich ciała już niezdadne do takich szaleństw podniecają je i zmuszają do wyuzdanych rozkoszy, z jakich były sławne. Sama zaś Fryne, kiedy się już postarzała, zwykła powtarzać, że i liche wino można drogo sprzedać, jeśli ma markę.

7. Jest rzeczą ważną i godną uznania, byśmy dostarczali ciału tylko tyle przyjemności, ile tego wymaga natura, a jeszcze lepiej, byśmy zwalczali większość jego zachcianek i odmawiali ich zaspokojenia, poprzestając jedynie na koniecznych, lub też, jak mówi Platon¹⁶, nie doznawali żadnego uszczerbku i pozostawali niewzruszeni, mimo że wierzga. Wręcz przeciwnie, jeśli żądze przechodzą z duszy do ciała i nakłaniają je, żeby im służyło i je wspierało, to tym sposobem poprzez osłabiające i brudne rozkosze mogą przynieść ciału wiele szkód będących ponad jego miarę. Rzadko się wszak zdarza, by pragnienia duszy nakłaniały ciało do rozkoszy. Jest to pogląd sprzeczny z naturą. Jak łaskotanie pod pachami nie wywołuje śmiechu taktownego, delikatnego i właściwego ludziom kulturalnym, ale raczej jest on grubiański i podobny do ataku konwulsji, tak samo i rozkosze, jakich doznaje ciało dżgane i wzburzone przez duszę, są podobne do szału, wywołują niepokój i nie zgadzają się z naturą. Kiedy nadarza się sposobność kosztowania rzadkich i wyrafinowanych potraw, większa chwała towarzyszy tym, którzy odznaczają się wstrzemięźliwością, a nie chęcią spróbowania, zwłaszcza gdy pamiętają, co powiedział Symonides¹⁷, że nigdy nie żałował milczenia, natomiast wiele razy żałował, gdy się odezwał. Nie wyjdzie nam też na złe, jeśli podziękujemy za jakąś potrawę albo wypijemy wodę zamiast falerneńskiego wina¹⁸. Ale i przeciwnie, nie należy unikać zadawania gwałtu naturze, lecz wręcz dostarczać jej takich pokarmów, by dzięki temu nasz apetyt zwrócił się na nowo ku temu, co skromne, zwyczajne i co mamy na co dzień. Niesłusznie mówi Tebańczyk¹⁹:

Gdy trzeba krzywdzić, to krzywdzić dla władzy
Rzecz najpiękniejsza.

¹⁵ Znane hetery.

¹⁶ *Phaedr.*, 254 d.

¹⁷ Liryk grecki z V wieku przed Chr.

¹⁸ Drogie wino pochodzące z Italii.

¹⁹ Eur., *Phoen.* v. 524 sq., słowa Eteoklesa (przekład J. Łanowskiego).

My raczej powiemy przeciwnie, że jeśli coś przynosi chwałę, to służące zdrowiu opanowanie. Wszak są tacy, których skąpstwo i chciwość zmuszają, by żalowali sobie w domu wszystkiego i opadłszy niemal z sił, opychali się u drugich, zwłaszcza gdy ci potrafią się postawić, i tam sobie używali tak, jakby grabili w zdobytym obozie wroga. Potem zaś czując się źle i wracając do domu, mają z sobą zapas na jutro w postaci niestrawności. Krates²⁰ sądząc, że w wielu miastach właśnie z powodów aprowizacyjnych i wystawnych uczt nierzadko wybuchają zamieszki i dochodzi do tyrańskich przewrotów zalecał:

żeby i dla talerza soczewicy
i mnożąc półmiski
nie wywoływać gniewu ludu.

Niech więc każdy baczy na siebie, żeby dla talerza soczewicy i licznych półmisków, lekceważąc rzeżuchę, oliwki, figi i rybę, nie wywoływał w swoim ciele przewrotu obżarstwem, a tym są zaburzenia żołądka i biegunka. Proste pokarmy zaspokajają apetyt w sposób naturalny, natomiast sztuka kucharzy i pomagających im kuchcików oraz

szkodliwe pieczenie i wymyślne sosy²¹

mają przede wszystkim na względzie rozkosz i przynoszą szkodę. Nie wiem, jak się to dzieje, że czujemy wstręt do naszych żon i oburzamy się na nie, kiedy wymyślają dla swoich mężów rozmaite lubczyki i czarodziejskie napary, kucharzom zaś i niewolnikom pozwalamy przy sporządzaniu potraw rzucać na nie urok i je zaklinać. I choć może zbyt dosadne wydaje się to, co Arkesilaos²² powiedział wyuzdanym rozpustnikom, że jest bez różnicy, czy dopuszczają się łajdactwa z przodu, czy z tyłu, nie będzie wszak niestosowne powołać się na te słowa w naszych rozważaniach. Bo czyż zachodzi w istocie różnica, że ktoś przyjmując jakiś lubczyk, czyni to z myślą o wyuzdanej rozkoszy, a wonią i wyszukаныmi przyprawami podnieca swój smak? Jest to podobne do świerzbu potrzebującego stale, by zajęte nim miejsce drapać i drażnić.

8. Ale przeciwko rozkoszom trzeba będzie jeszcze wystąpić gdzie indziej, kiedy przedstawimy piękno i dostojeństwo, jakie niesie umiarkowanie samo w sobie. To, co teraz powiem, dotyczy wielu i wielkich przyjemności. Choroby bowiem nie tylko powstrzymują nas od działań, niwecząc nadzieje, odwodząc od podróży i planów, ale i pozbawiają nas przyjemności. Tym więc, którzy nastawiają się na nie, nie opłaca się, by lekceważyli zdrowie. Słaba kondycja fizyczna pozwala często zajmować się filozofią, handlem, prowadzić wojny i, na Zeusa, sprawować nawet władzę, chore ciało jednak nie pozwala na pewne przyjemności, a jeśli nawet pozwoli, to trwają one krótko, a towarzysząca im radość nie jest czysta, lecz zmęczona

²⁰ Frg. 6. Diels. Chodzi tu o Kratesa z Teb, filozofa cynickiego z IV/III wieku przed Chr.

²¹ Com., ades., frg. 135.

²² Arkesilaos z Pitane (315–240 przed Chr.) był założycielem drugiej tzw. średniej Akademii. Powiedzenie to przytacza też Gell. III 5.

i posiniaczona, jakby przeżyła grad i zimę. Nie gustuje ono w „obfitości Afrodyty”²³, gdyż bogini ta staje się przyjemnością dla ciał zdrowych i harmonijnych, podobnie jak tylko zdrowi cieszą się prawdziwie jedzeniem i piciem. Trafne wydaje się powiedzenie Prodikosa²⁴, że najlepszą przyprawą jest ogień, ale jeszcze bardziej trafnie mógłby ktoś powiedzieć, że wprost boską przyprawą jest zdrowie i że to ono decyduje głównie o smaku. Gotowane, duszone i pieczone mięsa nie sprawiają żadnej przyjemności i radości chorym, przepitym czy cierpiącym na morską chorobę, dobry apetyt natomiast sprawia, że dla zdrowego organizmu wszystko jest słodkie, wszystko mu służy i, jak mówi Homer²⁵, na wszystko ma ochotę.

9. Jak przeto Demades²⁶ powiedział o Ateńczykach prowadzących niepomysłnie wojnę, że nigdy, bez czarnych żagli²⁷, nie będą głosowali za pokojem, tak i my w żaden sposób bez przykrych zabiegów lekarskich nie będziemy pamiętali o skromnym i rozsądnym sposobie odżywiania się. Mając je na uwadze, wyeliminujemy wiele błędów dietetycznych i nie będziemy, jak to czynią liczni, obarczali winą za swoją chorobę albo powietrze, albo skażenie środowiska (niektórzy mówią nawet o wyjeździe), nie biorąc w ogóle pod uwagę, że przyczyną tych niedomagań jest nieopanowanie i łakomstwo. Podobnie jak Lysimachos²⁸, kiedy walcząc z Getami²⁹, trapiiony pragnieniem oddał się wraz z całym wojskiem w niewolę, pijąc zimną wodę, powiedział: „Bogowie, jak wielkie szczęście utraciliśmy dla tak małej przyjemności”, tak i my tracimy wiele radości w życiu z powodu zimnego napoju, kąpeli w nieodpowiedniej wodzie bądź zbyt obfitego poczęstunku podczas spotkania towarzyskiego. Gryzący ból takich obrachunków do tego stopnia rani naszą pamięć, że pozostająca na niej trwała blizna czyni nas bardziej ostrożnymi w sposobie odżywiania się. W organizmach zdrowych nie będą się rodziły pragnienia niezwykle, zbyt uporczywe i ponad miarę, a także nie do opanowania. Należy stawiać czoło owym nieokiełznanym apetytom wchodzącym w sojusz z naszymi zachciankami i traktować je tak, jak reagujemy na mało znaczące dziecinne grymasy i dąsy. Nie dopuszczamy bowiem dzieci do suto zastawionego stołu i nie pozwalamy, by żaliły się, że dzieje się im krzywda. Dbając o zdrowie, nie przyklaskujemy zachciankom, by nie odbierały nam pogody ducha i nie stawały się nazajutrz powodem niestrawności i mdłości. Tymoteos³⁰ na przykład podejmowany przez Platona w Akademii elegancko, acz skromnie mówił potem, że ci, którzy tam uczują, czują tę przyjemność jeszcze następn-

²³ Eur., frg. 895 N 2 (adesp).

²⁴ Prodikos z Kos z V wieku przed Chr., grecki sofista.

²⁵ *Od.*, VIII 169.

²⁶ Demades z Aten (IV wiek przed Chr.), polityk promacedoński.

²⁷ Bez kapitulacji.

²⁸ Jeden z najbardziej zaufanych ludzi Aleksandra Wielkiego.

²⁹ Lud w Tracji.

³⁰ Tę anegdotę o bogatym obywatelu ateńskim przytacza też Cic., *Tusc.*, V 35 100.

go dnia. Podobno Aleksander³¹ odesławszy kucharzy Ady³², powiedział, że lepsi są ci jego, których zabiera zawsze ze sobą: nocny marsz przed śniadaniem i skromny posiłek wieczorem.

10. Wiem dobrze, że zarówno zmęczenie, jak i przegrzanie się oraz zaziębienie mogą wywołać u ludzi gorączkę. Lecz jak zapachy kwiatów, ze swojej natury nietrwałe, dopiero zmieszane z olejkami nabierają mocy i intensywności, tak i słaba kondycja organizmu sprawia, że ciało nasze staje się niejako podatne na owe zagrożenia zewnętrzne. Ona sprawia, że padają one w nas na podatny grunt i biorą nas we władanie wtedy, gdy mamy chorą krew i niewłaściwy oddech. Z jej powodu wszystko jest w nas niezdrowe i nas męczy, podobnie wzburzony muł zabrudzi całą wodę. Dlatego też nie powinniśmy naśladować nieszczęsnych marynarzy, którzy w swojej chciwości ładują bardzo dużo na statek, by jednak dodać jeszcze więcej, wylewają nawet z dna wodę³³. My czynimy podobnie, gdy objadając się i obciążając nasze ciało, bierzemy przy tym środki na przeczyszczenie. Winniśmy się starać, by było ono lekkie, a gdyby mu nawet coś dolegało, unosiło się na powierzchni jak korek.

11. Należy więc zwracać baczną uwagę na ostrzegawcze objawy chorób. Nie przychodzą one wszystkie, jak mówi Hezjod³⁴:

w ciszy, bowiem głos im odebrał Zeus,

lecz większość z nich ma niejako zwiadowców, zwiastunów i heroldów w postaci niestrawności, trudności w poruszaniu się. „Znużenie bowiem samo z siebie choroby zapowiada”, jak mówi Hippokrates³⁵, a najczęściej widać to po nierytmicznym oddechu, zadyszce i, co się z tym wiąże, wadliwym funkcjonowaniu systemu nerwowego. Wielu jednak ulega łakomstwu i targa się w opilstwie, zmuszając się wręcz do niego, chociaż ciało ich temu się sprzeciwia, bo tęskni do łóżka i pragnie spokoju. Obawiając się, by nagła gorączka nie pozbawiła ich śniadania, opychają się wieczorem tak, jakby zapatrywali się na długie oblężenie twierdzy. Ci bardziej wytworni nie popadają aż w taką niewolę, lecz wstydząc się przyznać, że cierpią z przepicia lub niestrawności i spędzają dzień w łóżku, gdy słyszą nawoływania udających się do gimnazjonu towarzyszy, wstają, rozbierają się i uprawiają ćwiczenia wraz ze zdrowymi. Wielu z powodu nieopanowania, a także słabości charakteru i ufając przysłowiu, że klin wybija się klinem³⁶, wstaje wręcz zawadiacko z łóżka i kieruje swoje kroki na kolejną ucztę. Temu oczekiwaniu należy przeciwstawić ostrożność Katona³⁷, której ów mąż dał wyraz, radząc, by pomniejszać to, co duże, a na małe w ogóle nie zwracać uwagi i że lepiej

³¹ Aleksander Wielki (356 – 323 przed Chr.).

³² Władczyni Karii.

³³ Tę nalewano dla właściwego balastu.

³⁴ *Prace i dzie* (przekład J. Łanowskiego).

³⁵ Aph. III 5 (przekład A. Łuczkiwicz).

³⁶ W oryginale „wino winem”.

³⁷ M. Porcjusz Katon (234 – 149 przed Chr.), wybitny rzymski mąż stanu.

jest znieść obojętnie brak czegoś i mieć spokój, niż spieszyć się, by przed kąpielą i przyjęciem zagrać jeszcze w kości. Jeśli na coś cierpisz, to zaszkodzi tobie brak ostrożności i umiarkowania w jedzeniu, jeśli natomiast nic ci nie dolega, to z pewnością nie wyjdzie na złe twojemu organizmowi, że otrzyma mniej jedzenia i przez to się oczyści. Dziecinny wydaje się ten, kto boi się powiedzieć przyjaciołom i domownikom, że niedomaga z powodu przejedzenia i przepicia. Kto dziś wstydy się przyznać do niestrawności, ten jutro powie o katarze, gorączce i kolce tak,

jakby znosił najbardziej upokarzającą biedę³⁸.

Wszak o wiele bardziej przykre jest wlec do łaźni ciało niedomagające z powodu niestrawności, o ciężkości i obżarstwa, bo przypomina to wyciąganie na morze uszkodzonego i przepuszczającego wodę statku. Jak na przykład niektórzy żeglarze wstydy się w czasie niepogody cumować przy brzegu, a wypłynawszy na pełne morze leżą na pokładzie ohydnie wymiotując i jęcząc, tak samo postępują ci, co uważają, że przyniosłoby im hańbę, by z powodu ostrzegawczych sygnałów organizmu spędzili jeden dzień w łóżku i nie zasiadali do stołu, a potem przez wiele dni leżą, zażywając środków przeczyszczających, stosując okłady, przymilając się do lekarzy, pilnując lekarstw, proszą o nieco wina i zimną wodę. Z lęku przed cierpieniem znoszą wiele upokarzających zabiegów i wysłuchują podobnych pouczeń. Tych, którzy dla przyjemności nie potrafią zapanować nad sobą, tylko im ulegają i dają się kierować zachciankom, należy pouczyć i napominać, że najlepszych przyjemności dostarcza własne ciało.

12. Podobnie jak Lacedemonczycy dając kucharzowi ocet i sól, każą mu szukać pozostałych przypraw w zwierzęciu przeznaczonym na świętą ucztę, tak samo też w organizmie tego, kto zasiada do stołu, znajdują się najprzedniejsze składniki, jeśli organizm ten jest dostatecznie zdrowy i w należytej kondycji. Słodczy i właściwy smak wszystkiego istnieją same przez się i nie zależą od organizmu osoby spożywającej. Będą one odczuwane wtedy jako przyjemne, jeśli za takie uzna je natura organizmu przyjmującego ów pokarm. W organizmach, które zatraciły apetyt, przepitych i chorych owe przyjemności i wyrafinowania smakowe zostają zabite. Nie należy więc patrzeć, czy ryba jest świeża, czy chleb jest biały, czy kąpiel należy ciepła, czy towarzyszka ucztu urodziwa, lecz baczyć, by samemu nie cierpieć na wymioty, nie być brudnym, przemęczonym wczorajszym przepiciem i w ogóle odrażającym. Bo jeśli będzie inaczej, to podobnie jak rozbażony i podchmielony orszak nie pasuje do domu żałoby, gdzie panują płacz i lament, tak samo igraszki miłosne, przysmaki, kąpiele i wino w organizmie odczuwającym dolegliwości i reagującym nienaturalnie wywołują tylko zakłócenia w proporcjach flegmy i żółci, potęgują ogólny nieład i nie dostarczają żadnej oczekiwanej rozkoszy i przyjemności.

13. Lecz i przesadna troska o sposób odżywiania może sprawić, że ciało stanie się słabe i łatwo podatne na zagrożenia. Szkodzi też trzeźwości umy-

³⁸ Men., frg. 810.

słu, ponieważ patrzy on podejrzliwie tak na jakiegokolwiek wysiłki, jak i cieszenie się przyjemnościami, bo do wszystkiego jest nastawiony nieufnie. Z ciałem bowiem trzeba się obchodzić jak z żaglem, którego nie napina się zbyt na spokojnym morzu, gdy panuje pogoda, ale też nadmiernie nie luzuje w razie niebezpieczeństwa. Nie należy więc tylko oczekiwać niestrawności, biegunek, gorączki i drętwienia jako zwiastunów, że choroba puka już do drzwi. Tacy, co wyglądają tylko morskiej nawałnicy i wzburzaające morze wiatru północnego, popadając w panikę, sami sobie szkodzą.

14. Jest jednak niedorzecznością, że przykładamy wagę do, jak to mówi Demokryt³⁹, krzyku kruków, piania kogutów czy też pochrząkiwania świń przy korycie, a także że zastanawiamy się, co mogą znaczyć wiatry i deszcze, nie obchodzą nas zaś niedomagania naszego ciała i sygnały, jakie ono nam daje, ani to, że szykuje się w nim jakaś burza. Nie należy więc przestrzegać tylko właściwej diety i ćwiczeń fizycznych w trosce o ciało, gdy czy to staje się ociężałe i w niewłaściwy sobie sposób leniwe, czy też gdy odczuwamy pragnienie i głód, ale także kontrolować sen, czy jest on ciągły i głęboki, czy też przerywany i nieregularny. Kontrolować też powinniśmy, na Zeusa, niedorzeczność sennych majaków, bo gdyby były jakieś niezwykle i nieobyczajne, świadczyłyby to o nadmiarze i silnym zageszczeniu płynów i powietrza wewnątrz organizmu. Takie stany psychiczne sygnalizują bowiem podatność ciała na choroby. Strachy i przywidzenia nie nasilają się wszak bez powodu. To one zazwyczaj, niby z niczego, pogrążają w depresji. Ci, którzy mają nadmiar żółci, złością się, są porywczy, małostkowi, skoczy do płaczu i trapi ich wieczny niepokój. To w ich przypadku, jak mówi Platon⁴⁰, „wyziewy gęste i szkodliwe, łączą się z obrotami naszego rozumu”. Należy więc zastanowić się, z jakiego powodu się tak dzieje i uświadomić sobie, że jeśli nie ma to przyczyny duchowej, to tkwi ona w ciele

i wymaga postu i przeczyszczenia.

15. Jest ze wszech miar pożyteczne odwiedzanie chorych przyjaciół, by dowiedzieć się o powodach ich niedyspozycji, jednak bez pozy, wścibskiego wypytywania o początki choroby i jej kryzysy oraz bez popisywania się znajomością medycznego słownictwa. Nie należy też jednak słuchać, jakby od niechcienia o atakach choroby, nacieraniach, bólu, bezsenności i pokarmach, po których nasila się gorączka. Dalej, jak to zwykł Platon, zastanowiwszy się po odejściu nad uchybieniami drugich, pytać, czy aby sam nie jestem taki. W ten sposób na przykładzie innych dowiesz się, czego należy unikać i będziesz pamiętał, by nie popaść w to samo nieszczęście, a złożony chorobą zatęsknisz do bezcennego daru zdrowia. Przykład czyjegoś cierpienia niech przemówi do mnie, jak ponad wszystko jest warte zdrowie, jak należy je strzec i o nie się troszczyć. Najlepiej jest bowiem zważać na to, co jemy. Jeśli bowiem pijemy, jemy, pracujemy czy też spędzamy czas bezczynnie, ciało nasze nie daje nam zazwyczaj żadnego sygnału i niczego nie przeżywamy. Winniśmy jednak bacznie obserwować, kiedy jesteśmy zmęczeni

³⁹ Frg. 147.

⁴⁰ *Tim.*, 47 d (przekład P. Siwka).

i śpiący i jak gasimy pragnienie po nadmiarze wina i spotkaniach towarzyskich. Szczególnie gdy spożywamy ciężko strawne mięsa i inne takie dania, należy się przegłodzić, by nadmiar pokarmu nie zalegał w żołądku. To wszystko jest nie tylko samo z siebie powodem wielu chorób, ale także sprawia, że i inne atakują nas z większą mocą. Stąd też trafnie mówi się⁴¹, że najzdrowsze jest umiarkowanie w jedzeniu, gotowość do wysiłku i troska o nasienie. Niemoc bowiem w zbliżeniach płciowych, która przeszkadza w prokreacji, wynika często z niestrawności.

16. Powtarzając więc ponownie to wszystko, najpierw powiemy o ćwiczeniach stosownych dla zajmujących się słowem. Podobnie jak sama natura nie pozwala pisać niczego na temat zębów do mieszkających tuż nad morzem, gdyż morską wodą przynosi im pożytek, tak też można powiedzieć, że do poświęcających się słowu nie należy pisać o ćwiczeniach fizycznych. Używanie bowiem głosu przy wygłaszaniu deklamacji jest każdego dnia wspólnym ćwiczeniem i nie tylko służy zdrowiu, lecz i dodaje sił i to nie tych potrzebnych w palestrze, które dają krzepę ciału, umacniając je niczym budowlę. Te ćwiczenia powodują w najbardziej żywotnych częściach ciała naturalny przypływ sił i wigor. Trenerzy twierdzący, że wzmacniają oddech, zalecają atletom masaż i chętne poddawanie się ćwiczeniom uelastyczniającym i usprawniającym pewne części ciała. Głos jest lekkim poruszeniem powietrza, lecz nie płytkim, tylko dobywającym się głęboko z organizmu, niczym źródło. On podnosi temperaturę, studzi krew i oczyszcza żyły, otwiera arterie i nie pozwala na powstawanie i zagęszczanie się nadmiernej wilgoci jak i osadów w naczyniach, które je przyjmują i przekazują dalej. Dlatego należy czynić wszystko, by przyzwyczaić się do ćwiczenia w mówieniu. Jeśli zachodzi podejrzenie, że ciało nasze słabnie i czujemy się gorzej, trzeba koniecznie czytać⁴² i rozmawiać. Jak ruch jest ćwiczeniem, tak czytanie jest rozmową, przy której korzystając z cudzej myśli ćwiczymy delikatnie i przyjemnie głos. Należy unikać emocjonalnego podnoszenia głosu i spazmatycznych zawołań. Nienormalne podnoszenie głosu i zaciętość prowadzą do jego załamania się, a nawet utraty. Czytający i rozprawiający niech przed spacerem skorzystają z ciepłego masażu, wzmacniającego ciało. Należy dotykając, jeśli jest to możliwe, podbrzusza, wyrównywać łagodnie oddech, pogłębiając go do granic możliwości. Ból będzie sygnalizował zakończenie masażu. Kto tak uciszy wewnętrzne wzburzenie i opanuje trudności głosowe, będzie mówił łagodnie. Jeśli jakaś niedogodność lub zajęcie przeszkodzą mu w spacerze, nie powinien się tym przejmować, gdyż natura da mu sama to, czego potrzebuje. Nie powinien jednak ani żeglować, ani zatrzymywać się w gospodzie, tylko szukać ciszy, nawet gdyby spotykały go powszechnie drwiny. Jak nie należy się wstydzić spożywania pożywienia, tak i nie przynosi wstydu troska o ciało. Większym wstydem jest bowiem bać się i lękać szydzących żeglarzy, poganiaczy mułów, oberżystów, kogoś grającego w piłkę czy też walczącego z urojonym przeciwnikiem, niż radzącego, czego możesz się nauczyć, co poznać

⁴¹ Hipp., *Epidem.* VI 4, 18.

⁴² Starożytni czytali głośno.

i co ćwicząc sobie przypomnieć. Sokrates⁴³ powiedział, że temu, kto pragnie ćwiczyć się tanio „wystarczy do tego pokój całkiem niewielki”. Temu zaś, kto ćwiczy się w śpiewie albo w deklamacjach, obojętnie, czy stoi, czy leży, każde miejsce jest dobre. Należy się tylko wystrzegać, by nie objadać się do syta i nie oddawać miłości. Świadomi tych wskazań unikniemy szorstkiego głosu, który przytrafia się wielu deklamatorom i sofistom. Z nich jedni dla sławy i z pychy, inni dla wynagrodzenia i powodowani politycznym współzawodnictwem stają do zawodów na swoją szkodę. Nasz nauczający retoryki w Galacji Niger⁴⁴ upadł, udławiwszy się ością. Wówczas z deklamacją wystąpił natychmiast drugi sofista. Niger jednak z obawy, by nie przywarła do niego opinia przegranego, podjął dalej występ mimo tkwiącej w nim ości, która spowodowała silny stan zapalny. Nie mogąc znieść bólu, musiał zgodzić się na poważną interwencję chirurgiczną. Ość została usunięta, jednak zmarł na skutek dużej i ropiejącej rany. Później będzie stosowny moment, by o tym wspomnieć.

17. Po ćwiczeniach fizycznych konieczna jest zimna kąpiel, która przysparza raczej młodości niż służy higienie. Wydaje się bowiem uodparniać tężyzną ciało na bodźce zewnętrzne. Jej brak sprawia, że te złe mają dostęp do wnętrza organizmu. Blokując też pory, zatrzymuje płyny i wyziewy pragnące stale wydostawać się na zewnątrz. Ci, którzy zażywają zimnej kąpieli, powinni uczynić to zaraz po raz drugi. My jednak od tego stronimy, nie pozwalając sobie na żadne nieprzestrzeganie ustalonego trybu życia. Korzystanie z ciepłej kąpieli uzyskuje szerszą akceptację. Nie daje ona wprawdzie tyle tężyzny, pomagając jednak trawieniu, służy zdrowiu szczególnie u tych, w których organizmie zalega niestrawiony pokarm. Powoduje łagodzące ból rozkurcze i uśmierza przychodzące z nienacka ataki kolki. Kiedy jednak natura sygnalizuje delikatnie, że ciało niedomaga, należy powstrzymać się od kąpieli i natrzeć się raczej oliwą przy ogniu, jeśli organizm potrzebuje ciepła. W ten sposób reguluje się jego temperaturę. Ze słońca trzeba korzystać ani zbyt oszczędnie, ani z przesadą, lecz tak, jak znosi to wystawiający się na nie. Tyle wystarczy o ćwiczeniach.

18. Kiedy zajmujemy się pożywieniem, acz pożyteczne jest to, co powiedzieliśmy już wcześniej o łagodzeniu i poskramianiu apetytu, należy dodać jeszcze to. Jak trudno jest panować nad apetytem, kiedy jakby zerwał się z uwięzi i walczyć z żołądkiem, który, jak mówi Katon, nie ma uszu, należy starać się, by jakoś pożywienia zastępowała jego ilość. Tak więc te pokarmy, które są twarde, jak mięsa, sery, suszone figi, gotowane jaja, należy spożywać ostrożnie, a najlepiej z nich w ogóle zrezygnować. Wolno natomiast jeść te delikatne i lekkie, do których należy wiele warzyw, drób i chude ryby. Takie trzeba proponować apetytowi i nimi go zaspokajać, by nie obciążać organizmu. Szczególnie należy obawiać się niestrawności po spożyciu mięsa. Ono zaraz sprawia wrażenie ociężałości, a potem długo pozostaje w żołądku. Najlepiej więc przyzwyczaić organizm, by obywatel się bez niego. Ziemia dostarcza nam wszak nie tylko pożywienia dostateczne-

⁴³ Xen., *Conv.* II 18.

⁴⁴ Bliżej nieznaną. Galacja jest krainą w Azji Mniejszej.

go, ale również przyjemnego i smacznego i pozwala korzystać z niego zaraz, bez żadnego przygotowywania, a wymieszane i przyrządzone jest jeszcze smaczniejsze. Jeśli więc natura daje nam coś z nią zgodnego, a nie przeciwnego, nie należy uciekać się do spożywania mięsa, by zaspokajać swój apetyt, jak to czynią wilki i lwy. Kiedy już jednak uznajemy je za ważną podstawę naszej diety, należy komponować z nim również i inne pokarmy, które służą, zgodnie z naturą, naszemu organizmowi i nie tak szkodzą jasności naszego umysłu składającego się przecież z materii prostej i delikatnej.

19. Z płynów nie należy traktować mleka jako płynu, ale jako siłodajny i wysokopozżywny pokarm. Co zaś do wina, należy powtórzyć to, co Eurypides⁴⁵ powiedział o Afrodycie:

Przyjdź do mnie, przyjdź,
jednak niespieszną stopą
i mnie nie porzucaj.

Wino jest ze wszech miar napojem pożytecznym, najśłodszy i najskuteczniejszy lek i wywołuje najrzadziej przesyt z tego, co przyjmujemy, jeśli jednak towarzyszy mu raczej umiarkowanie niż ilość dolanej wody. Woda zmieszana z winem służy, pita jednak sama podczas sporządzania tego roztworu sprawia, że mniej on szkodzi. Powinniśmy się przyzwyczaić, by w codziennej diecie wypijać dwie lub trzy czary wody. Złagodzą one moc wina i uzupełnią poziom płynów w organizmie, by gdy ich zabraknie, nie poczuł się źle i nie odmawiał posłuszeństwa. Są też tacy, których ciągnie do wina w porze, kiedy powinni pić wodę. Przegrzawszy się na słońcu czy też na odwrót marznąc, czy też kiedy reagują zbyt gwałtownie i przychodzą im do głowy myśli natrętne, a takie po trudach i wysiłku uważają za stosowne pić właśnie wino jako dające z natury organizmowi dobre samopoczucie i odprężenie. Natura nie wymierza nam kary za dobry nastrój czy, jeśli to nazwiemy, przyjemne życie, lecz za intensywność przeskoku między przyjemnością i trudem. W takich razach należy zrezygnować nawet całkowicie z pokarmu i pić bardzo rozrzedzone, bo nawet zmieszane do połowy z wodą wino. Mocne wywołuje gwałtowne zaburzenia w organizmie, które objawiają się nadpobudliwością i rozdrażnieniem, a te potrzebują środków łagodzących, z których najlepszym jest woda. Jeśli nawet pijemy ciepłą wodę po wysiłku, zmęczeniu i w upale, nie mając pragnienia, odczuwamy wewnętrzną ulgę i spokój. Wilgoć wody sprawia przyjemność, natomiast wilgoć wina ma w sobie energię, która nie wycisza wcześniejszych doznań i nie jest przyjazna. Jak ktoś obawia się niestrawności i nadkwasoty, które nazywa brakiem apetytu, czy też uważa, że któreś z dzieci podejrzone o gorączkę nie powinno siadać do stołu, w obu przypadkach najlepiej pomaga napić się wody. Przecież i samemu Dionizosowi składamy często ofiarę z wody, by nie zawsze sięgać po wino. Zasmucony Minos⁴⁶ zakazał, by składaniu ofiar towarzyszyły wieńce i gra na klarneckie, a wszak wiemy, że

⁴⁵ Frg. 967 N².

⁴⁶ W czasie ofiar po śmierci syna Androgesa, por. Apollod., *Bibl.* III 15, 7.

dusza nie smuci się z powodu braku wieńców i melodii klarnetu. Żaden organizm nie jest tak silny, by nie zaszkodziło mu wino, gdy niedomaga lub znajduje się w stanie zapalnym.

20. Mówią, że Libijczycy⁴⁷ cierpiąc przez wiele dni głód, pokrzepiali się zabawami i grą w kości. Człowiek oddający się nauce i miłośnik Muz może w czasie, kiedy organizm domaga się spóźniającego się posiłku, rozwiązywać zadania geometryczne, czytać książkę, grać na lirze. Te zajęcia nie pozwolą mu stać się niewolnikiem żołądka. Odwracając ciągle myśli od stołu i kierując je ku nim, będziesz niejako Muzami odpędzał Harpie. Czyż pijący może chwytac za łuk i napinać cięciwę, utraciwszy przecież jasność umysłu? Czyż Grek będzie się lękał sztychających z niego, że nauką i książkami poskramia wytrwale nierozumne żądze? U Menandra⁴⁸, gdy stręczyciel nagabuje przy winie młodzieńców, przedstawiając im ładne i drogie hetery, o każdym z nich tak mówi:

Patrzac ze wstydem na siebie,
Żuł suszone owoce,

obawiał się i wystrzegał, by na nie nie spojrzeć. Znaczący literatury, jeśli już nie mogą powstrzymać wilczego apetytu przy zastawionym stole, niech zwrócą uwagę na wiele innych, pięknych widoków. Masażyści i trenerzy mówią za każdym razem, że pożywienie podczas uczy szkodzi uczonej rozmowie i obciąża głowę. Należy się więc obawiać, czy objadając się, będziemy mogli rozprawiać o Indusie⁴⁹, albo wygłaszać deklamację o władzy. Słodki zaiste przysmak z daktyli wywołuje podobno ból głowy, zaś sama dyskusja przy stole jest już dostatecznie słodkim daniem, które w żaden sposób nie szkodzi głowie, sprawiając, że staje się ona ciężka. Jeśli więc to, co jest piękne i przynosi pożytek, nie pozwala nam na uczcie szukać czego innego, jak tylko dyskutować, usiłujmy nie obarczać się jedzeniem. To przechadzający się na ganku gimnazjonu i w palestrze zmęczeni atleci, przechwalający się jakich książek nie czytali, zwyczajni spędzać cały dzień na żartach i błazenadach, są podobni, jak to powiedział Aryston⁵⁰, do kolumn, bo lśnią i są z kamienia. My zaś będziemy zawsze posłuszni lekarzom, którzy doradzają, by znać swą miarę we śnie i w jedzeniu, nie gromadząc nadmiaru pokarmu w organizmie, nie tłumić umysłu surowym i fermentującym pożywieniem, nie szkodzić trawieniu, lecz zaczerpnąć oddechu, mieć czas na wytchnienie. Jak ci, którzy uważają za stosowne zadbać o ruch, nie czynią jednak tego, biegając czy walcząc w pięcioboju, lecz wolno spacerując i umiarkowanie tańcząc, tak i my sądzimy, że po posiłku nie należy zajmować umysłu ani poważnymi sprawami, ani troskami czy też retorycznymi popisami prowadzącymi często do podniecającej rywalizacji. Istnieje wiele tematów lekkich i przyjemnych dotyczących natury, wiele opowiadań i obserwacji o obyczajach, które mają w sobie coś, co raduje serce,

⁴⁷ Herodot I 94.

⁴⁸ Frg. 607.

⁴⁹ Rzeka w Indiach.

⁵⁰ Stoik z III wieku przed Chr.

jak mówi Homer⁵¹, i nie brzmi fałszywie. Nie należy rezygnować z kwestii historycznych i literackich. Niektórzy nazwali nawet te rozmowy dowcipnie drugim daniem literackim. Mogą to być też tematy wesołe i opowiadanie legend, czego łatwiej jest słuchać i na ten temat mówić przy akompaniamencie klarnetu i liry, niż tylko słuchać samych tych instrumentów. Należy zawsze wyczuć stosowną chwilę, by mieć czas na trawienie spożytego pokarmu.

21. Według Arystotelesa⁵², spacer rozgrzewa na nowo zapał biesiadników i odpędza sen, który da wnet znać o sobie. Są tacy, którzy sądzą, że spokój wzmacnia trawienie, ruch zaś je zakłóca. Tak więc jedni są zdania, że po posiłku należy się zaraz przespacerować, inni zalecają spokój. Wydaje się, że rację mają jedni i drudzy. Jednak ten, kto po posiłku rozgrzewa się w ruchu i nie pogrążając się w bierności, gimnastykuje też umysł, niech ożywia go rozmową i słuchaniem o sprawach miłych. Nie mogą one jednak w żadnym wypadku drażnić i przytłaczać.

22. Wymioty, czyszczenie żołądka za pomocą leków i wstrętne środki na przedjedzenie są konieczne tylko w ostateczności. Wielu jest takich, którzy wbrew naturze już to napelniają pusty żołądek, to znowu go wypróżniają z powodu przedjedzenia. I to, i to przynosi szkodę, gdyż jedno i drugie powoduje w organizmie zakłócenia i kurcze. Nieprzyjemnie jest patrzeć na własne wymiociny, gdyż widok ten powiększa tylko uczucie przesytu. Istnieje głód gwałtowny jak porywisty potok, drażniący, gotowy rzucić się nagle na jedzenie. Nie powoduje go apetyt, ale namiętne, wymagające lekarstw łakomstwo. Daje on dziką przyjemność, powoduje silne bicie serca i nienaturalne podniecenie przy jedzeniu. Organizm taki doznaje gwałtownego rozszerzenia się i kurczenia naczyń i nawet zatrzymania oddechu, nie mają oni normalnych wypróżnień, bo zawsze zostaje im w nich coś, jak w zbyt obciążonych okrętach, z których należy usunąć zbędny balast. Łagodząc środkami medycznymi kurcze w dole jamy brzusznej, podrażnia się raczej przepelniony żołądek, niż go opróżnia. To tak jakby jakiś Grek znośząc źle tłum ludzi zamieszkujących greckie miasto, chciał zaludnić je przybyszami z Arabii i Scytii, podobnie błędzą niektórzy, sądząc, że usuwają z organizmu treści istotne i potrzebne, powinni umieścić w nim pestki z Knidos, powój i inne środki dzikie i nieodpowiednie, które miałyby go oczyścić. Najlepszym lekarstwem jest karmić organizm umiarkowanie i rozsądnie, a wówczas będzie on sam regulował wypróżnienia i uzupełnianie pokarmu. Jeżeli zajdzie już jednak taka konieczność, należy spowodować wymioty bez ingerencji farmakologicznej, by ten, kto się przejadł, mógł pozbyć się stosunkowo łatwo niestrawności. Jak ręczniki prane w żrącej sodzie są bardziej czyste od tych pranych w samej wodzie⁵³, tak i wymioty spowodowane środkami farmakologicznymi niszczą organizm. Kiedy zatrzyma się stolec, żadne lekarstwo nie pomaga tak, jak pewne pokarmy, które wywołują łagodne parcie, a ich przyjmowanie jest łatwe,

⁵¹ *Il.*, IX 40.

⁵² *Frg.* 233.

⁵³ I bardziej się niszcza.

a skutkowanie bezbolesne. Jeśli i to nie działa, należy pić przez parę dni wodę, głodować. Zaleca się raczej lewatywę niż niszczące organizm leki, które niektórzy stosują lekkomyślnie (zwłaszcza sięgające po środki poronne bezwstydnego kobiety), ażeby znów opychać się i oddawać przyjemnościom.

23. Ale o tym dosyć. Zdarzają się też przesadni na innym punkcie, bo biorą sobie zbyt do serca okresowe posty. Nierozważnie zmuszają niechętną temu naturę, by wdrażała się w rozmaite ograniczenia i zadowalała się jako koniecznymi coraz mniejszymi racjami, traktując to w końcu jako normę. Dobrze jest stosować dobrowolnie rygory wobec organizmu, jednak nie z czyjegoś polecenia i z nieufnością. Cała dieta powinna być tak pomyślana, by organizm nasz łatwo przystosowywał się do wszelkich zmian i nie był niewolnikiem przywiązany do tylko jednego sposobu żywienia, nie wyćwiczony i nie nawykły, by znaleźć się w różnych sytuacjach i wybierać wśród różnych, podawanych na stole dań. Takie ograniczanie nie jest ani bezpieczne, ani łatwe, ani uzasadnione społecznie i właściwe człowiekowi, ale ślimakowi albo pniowi bez gałęzi. Do tego prowadzi niezmienny, ujęty w sztywne karby tryb życia co do przyjmowania pokarmów, wstrzymywania się od nich, emocji, spokoju, izolowania się i pasywności. Takie życie bez przyjaciół, w najdalej posuniętym osamotnieniu prowadzi do całkowitego skupienia się na sobie i negowaniu państwa⁵⁴. To nie jest mój program, powiedział.

24. Zdrowia nie kupuje się ani beczynnością, ani gnuśnością. Jedno i drugie jest złem towarzyszącym chorobom. Jeśli ktoś przypuszcza, że zdrowie polega na beczynności i gnuśności, nie różni się w ogóle od tego, kto nie troszczy się, by nie utracić wzroku i słuchu, bo, jego zdaniem, nie ma ono niczego wspólnego z życiem codziennym. W żadnym wypadku nie należy uważać beczynności za przejaw zdrowia. Ksenokrates⁵⁵ nie był więc bardziej zdrowy od Fokjona⁵⁶, a Teofrast⁵⁷ od Demetriosia⁵⁸. Epikurowi⁵⁹ i jego wyznawcom nie pomogła w żaden sposób do wysławianego przez niego dobrego stanu zdrowia ciągła ucieczka od wszelkiej, przynoszącej chwałę aktywności. Wręcz przeciwnie, to właśnie różnymi przejawami aktywności należy utrzymywać w dobrym stanie naszą sprawność fizyczną, gdyż przez całe życie raz chorujemy, raz zaś jesteśmy zdrowi. Niczego innego nie należy doradzać politykom niż to, co Platon zalecał swoim uczniom. Wychodząc ze szkoły, zwykł on bowiem mówić: „Popatrzcie, moi uczniowie, jak spożytkowaliśmy nasz czas dla Piękna”. My też możemy doradzać politykom, by przeznaczali swoje wysiłki na sprawy piękne i konieczne, nie facygowali zaś ciała nic nie znaczącymi błahostkami. Wielu cierpi z powodu

⁵⁴ Tu tekst jest zepsuty.

⁵⁵ Filozof Ksenokrates (396–314 przed Chr.) był też czynnym politykiem.

⁵⁶ Fokjon (397–317 przed Chr.) był zwolennikiem Filipa Macedońskiego.

⁵⁷ Teofrast (372–287 przed Chr.), uczeń i następca Arystotelesa, nie prowadził aktywnego życia politycznego.

⁵⁸ Demetrios (panował 295–287 przed Chr.) zawładnął Atenami.

⁵⁹ Epikur (341–271 przed Chr.) głosił życie w ukryciu.

zdarzeń przypadkowych, męcząc się bezsennością, popełniając błędy, zabiegając o to, co niedobre, urągając drugim, zazdroszcząc im, kłócąc się z nimi i goniąc za czczymi urojeniami. Najlepiej jest przytoczyć im owo zdanie Demokryta⁶⁰, że jeśli dusza zostaje oskarżona przez ciało o zły stan zdrowia, od tego oskarżenia nie ucieknie. Tę samą prawdę wypowiedział Teofrast, posługując się przenośnią, że dusza jest winna ciału duży czynsz. Z duszy płynie do ciała wiele zła, kiedy posługuje się nim nierozumnie i nie troszczy się o nie, jak należy. Dzieje się tak, kiedy szamocze się sama w swoich uczuciach i walczy z sobą, przeżywając udreki. Jazon⁶¹ zaś nie wiem, z jakiego powodu powiedział, że w małych rzeczach można popełnić małe błędy, jednak w dużych należy postępować słusznie. Zgodnie z rozumem zachęcamy więc polityków, by nie przejmowali się drobiazgami i nie poświęcali im czasu, jeśli chcą zachować dla spraw wielkich i pięknych ciało niezmęczone, mocne i posłuszne, podobnie jak żeglarze na statku. Niech idzie ono za wskazaniami duszy, jak źrebię podąża za kłaczą.

25. Gdy pozwalają na to okoliczności, należy dbać o siebie, nie żałując ciału snu ani posiłku, ani też dostatku, który jest na granicy doznań przyjemnych i bólu. Nieprzestrzeganie jej naraża ciało na trwałe zmiany, podobnie jak żelazo podczas hartowania. Dzieje się tak, gdy raz jest ono atakowane trudami, a zaraz potem rozmiękczone i rozpieszczane przez przyjemności. Osłabione i gnuśne po doznaniach miłosnych i winie pędzi zaraz na rynek, na dziedziniec do zajęć wymagających odporności i koncentracji. Cierpiący na puchlinę wodną Herakleitos⁶² żądał od lekarza, by ten przemienił natychmiast jego powódź w suszę. Wielu jest w całkowitym błędzie, kiedy zaraz po trudach, wysiłkach i niedostatkach rzuca się w wir przyjemności, rozpieszczając ciało, po czym wraca bezzwłocznie do ciężkiej pracy. Natura nie wymaga od organizmu takiej intensywności zmian, gdyż gwałtowny przeskok od nadmiernego i wręcz niewolniczego obciążenia duszy wysiłkami fizycznymi do uciech i rozkoszy, jak to jest w zwyczaju marynarzy, a po nich kolejno znów do ciężkiej pracy nie pozwala, by korzystała ona z tak potrzebnej jej pogodnej ciszy, tylko z powodu takiego zamieszania traci równowagę i ulega wzburzeniu. Mający rozum nie pozwalają utrudzonemu ciału na natychmiastową rozkosz. Przede wszystkim jednak nie potrzebują takich doznań i nawet o nich nie myślą, troszcząc się o dobre wypełnienie swoich obowiązków i by uniesienia i niepokoje duszy opanować innymi pragnieniami. Mówią, że Epaminondas⁶³ zobaczywszy, że ktoś szlachetny zginął w bitwie pod Leukrami⁶⁴, powiedział dowcipnie: „Na Heraklesa, jakże ten człowiek miał czas, by w takiej sytuacji umierać”. To samo możesz odnieść do każdego, kto zajmuje się działalnością polityczną i rozważaniami filozoficznymi. Czyż ma on czas, by chorować na niestrawność lub oddawać się rozpuście? Oderwany od swych zajęć potrzebuje dla

⁶⁰ Frg. 159.

⁶¹ Prawdopodobnie tyran ateński z 380 roku przed Chr.

⁶² Filozof z końca VI wieku przed Chr.

⁶³ Epaminondas (420 – 462 przed Chr.), polityk i wódz tebański.

⁶⁴ Miasto w Beocji, gdzie Epaminondas w roku 371 przed Chr. pokonał Spartan.

organizmu spokoju i wypoczynku. Będzie stronił od nie przynoszących pożytku wysiłków i szkodliwych z natury rozkoszy.

26. Słyszałem o cesarzu Tyberiuszu⁶⁵ kiedyś mówiącym, że mężczyzna sześćdziesięcioletni wzbudza śmiech, jeśli wyciąga rękę do lekarza. To powiedzenie wydaje mi się zbyt śmiałe, bo jest rzeczą słuszną, by każdy miał chociaż pojęcie o swoim tętnie, które bywa często indywidualne. Należy też znać relacje między temperaturą organizmu i jego wilgotnością oraz co mu służy, a co szkodzi. Nikt nie zbada sam siebie, gdyż patrzy na siebie ślepo i tępo. To lekarz bada, czy lepiej czuje się zimą czy latem, czy łatwiej znosi wilgoć czy suszę, czy ma z natury puls szybszy, czy wolniejszy. Korzystnie jest to wiedzieć i łatwo przychodzi ta wiedza tym, którzy się o nią troszczą. Wypada też mieć pojęcie o pokarmach i napojach odżywczych i słodkich i że bardziej służą lekkostrawne, bo nie szkodzą trawieniu i nie pobudzają apetytu. To u lekarza trzeba zasięgnąć rady, co czyjemu żołądkowi szkodzi, co zaś nie oraz opinii o pokarmach słodkich, ostrych i cierpkich. To oni poprawiają kucharzy, bo wiedzą lepiej, co jest słodsze niż trzeba, co słone, co cierpkie. Ci bowiem sami przez się nie wiedzą, czego organizm potrzebuje, by czuł się lekko i dobrze i nie doznawał żadnego bólu. Rzadko ugotują dobry rosół. Odżywiając codziennie sami siebie źle i szkodliwie, przysparzają wiele pracy lekarzom. Ich zdaniem nie jest najlepszy rosół słodkawy, tylko dodają do niego wiele ostrych i pikantnych przypraw. Tak dostarczają organizmowi wielu nieumiarkowanych rozkoszy, czy to nieświadomi, czy też niepomni, że sama natura oferuje ludziom zdrowym i przydatnym przyjemności, które nie przysparzają bólu i kłopotu. Należy też pamiętać, że właściwa dieta, a więc zgodna z wymaganiami organizmu, winna być dostosowana do różnych pór roku i innych okoliczności.

27. Jak wielu okazuje przesadną drobiazgowość i wręcz sknerstwo przy zbieraniu owoców i trudnym ich przechowywaniu, tak i wielu okupuje bezsennością i brakiem spokoju jakieś zadrapania i ropnie na ciele. Nie należy popadać w panikę i nie wypada, by tak lękali się ludzie zajmujący się literaturą i polityką, których dotyczy przecież ta rozmowa. Ci powinni raczej unikać przesadnej drobiazgowości w studiach literackich i wszelkiej nauce, która zmusza ich do zaniedbywania ciała. Często też nie słuchają nikogo, kto ich od tego odwodzi, tylko zmuszają, by to, co śmiertelne, ścigało się z nieśmiertelnym i co ziemskie dążyło do podniebnego Olimpu⁶⁶. To tak jak roboczy wół, który odezwał się do dzielącego z nim dołę wielbłąda nie chcącego z nim dźwigać ciężaru: „Niedługo będziesz niósł cały ładunek i mnie”⁶⁷. Tak stałoby się, gdyby wół padł. To samo dotyczy duszy, która nie chce ani trochę ustąpić zmęczonemu i domagającemu się wytchnienia ciału. Niebawem, kiedy wystąpi gorączka i pojawią się zawroty głowy, trzeba będzie odsunąć książki i przerwać wykłady oraz dyskusje, zastępując je chorobą i bólem. Platon⁶⁸ słusznie doradzał, by: „nie poruszać nigdy duszy bez

⁶⁵ Tacyt, *An.* 46, mówi o mężczyźnie trzydziestoletnim.

⁶⁶ Plat., *Legg.* 727 e.

⁶⁷ Aesop., 177 H, gdzie mowa jest o koniu i osle.

⁶⁸ Plat., *Tim.* 886 (przekład P. Siwka).

ciała, ani ciała bez duszy, aby w ten sposób broniła się jedna część przed drugą i obie zachowały równowagę i zdrowie”. Powinniśmy się starać, by ciało współdziałało z duszą, bo wówczas osiągniemy pełnię pięknego i upragnionego zdrowia. Możemy sądzić, że jest ono najwspanialszym darem, jaki otrzymujemy, gdyż w żaden sposób nie przeszkadza w zdobywaniu cnoty i okazywaniu jej w słowach i czynach.

Z języka greckiego przełożył i przypisami opatrzył *Marian Szarmach*
