

MAREK GENSLER

 [HTTPS://ORCID.ORG/0000-0001-8074-6854](https://orcid.org/0000-0001-8074-6854)

MAREK.GENSLER@UNI.LODZ.PL

Uniwersytet Łódzki
Wydział Filozoficzno-Historyczny
Katedra Etyki

Higiena jako „złoty środek” w odniesieniu do ciała w komentarzach przyrodniczych Waltera Burleya

Hygiene as the ‘Golden Mean’ with respect to the body
in natural philosophy commentaries by Walter Burley

Streszczenie: Walter Burley, angielski filozof działający w pierwszej połowie XIV w., był płodnym autorem zainteresowanym logiką, filozofią przyrody oraz filozofią praktyczną (etyką i polityką). Jego komentarze do drobnych traktatów Arystotelesa z zakresu psychologii i fizjologii, znanych w średniowieczu pod wspólną nazwą *Parva naturalia*, zajmują się głównie zagadnieniami leżącymi na pograniczu tych dyscyplin i obejmują także problemy dotyczące związanych z nimi dyscyplin praktycznych: medycyny i etyki, które korzystają (także i dzisiaj) z teoretycznej refleksji przyrodniczej. Choć w komentarzach do *Parva naturalia* Burley raczej rzadko przedstawia tezy o charakterze normatywnym, można w nich odnaleźć i przeanalizować fragmenty zawierające rozmaite wskazówki dotyczące dobrego, to znaczy zdrowego trybu życia. Porady higieniczne Burleya wykorzystują Arystotelesowską zasadę złotego środka (*aurea mediocritas*), w czym podobne są do wskazówek moralnych. Niniejszy tekst jest analizą Burleyowskich wskazówek higienicznych dotyczących diety, ćwiczeń fizycznych (i wysiłku fizycznego), a także snu oraz próbą wykazania, w jaki sposób Burley korzysta w tym obszarze z zasady złotego środka.

Słowa kluczowe: średniowieczna filozofia przyrody, higiena, arystotelizm, zasada „złotego środka”, Walter Burley

Summary: Walter Burley, an English philosopher active in the first half of the fourteenth century, was a prolific writer interested in logic, philosophy of nature and practical



philosophy. His commentaries on Aristotle's *Parva naturalia* are dealing with problems lying on the borderland between physiology and psychology but also involving medicine and ethics, two practical disciplines benefiting from theoretical reflection in the field. Although the normative approach is not something that Burley consistently pursues in the commentary, it is possible to identify and analyse fragments, which contain advice concerning good, i.e., healthy life. Burley's hygienic advice is based, just like the moral one, on the Aristotelian principle of golden mean. The paper discusses the cases of hygienic advice concerning diet, exercise and sleep to show how the principle is applied in this field.

Keywords: medieval natural philosophy, hygiene, Aristotelianism, principle of “golden mean”, Walter Burley

Wprowadzenie

W powszechnej opinii okres średniowiecza nie jest kojarzony z higieną. Nierzadkie jest przekonanie, podtrzymywane niestety także przez szkołę, że na ciało zwracano wtedy uwagę przeważnie po to, by poddawać je jakiemuś umartwieniu; choć pogląd taki nie jest całkowicie bezpodstawny, jest bez wątpienia jednostronny. Trzeba przecież pamiętać, że światopogląd ludzi średniowiecza na Zachodzie zbudowany był z różnych elementów i stymulowany przez chrześcijańską teologię lęk przed cielesnością czy odraza wobec niej¹, wyrastające z neoplatonizmu, stanowiły tylko jedną z jego części składowych. Kiedy w XIII w. uczeni łacińskiej Europy uzyskali dostęp do pism Arystotelesa, zainteresowanie światem materialnym ożywiło się także wśród elit intelektualnych². Jednym z obszarów, na którym wpływ nowych idei był szczególnie widoczny, była antropologia, która znalazła w nich wiele istotnych argumentów przemawiających na rzecz wizji człowieka jako bytu psycho-somatycznego, podkreślając znaczenie fizjologii jako dyscypliny badającej pogranicze obydwu aspektów ludzkiej natury. Konsekwencją tej przemiany było nowe rozumienie pojęcia dobrostanu człowieka, które zaczęło obejmować nie tylko duchowe, ale i cielesne cele. To właśnie wtedy praktyczny wymiar filozofii został rozciągnięty tak, by obejmować nie tylko zasady moralne, ale i wskazania higieniczne.

1 M.C. Paczkowski, *Higiena ciała i czystość duchowa w starożytnym monastycyzmie syropalestyńskim*, [w:] *Czystość i brud. Higiena w starożytności*, red. W. Korpalska, W. Ślusarczyk, Bydgoszcz 2013, s. 197–207.

2 Inaczej przedstawiała się sytuacja w Bizancjum, gdzie zachowała się ciągłość kulturowa i starożytne porady higieniczne dotyczące np. diety były nadal stosowane. Zob.: Z. Rzeźnicka, *Procedury dietetyczne w kuracji gorączki ciągłej (synochos pyretós) na podstawie traktatów medycznych antyku i wczesnego Bizancjum*, [w:] *Historia diety i kultury odżywiania*, t. I, red. B. Płonka-Syroka, H. Grajeta, A. Syroka, Wrocław 2018, s. 45–55.

Reprezentatywnym przedstawicielem takiego właśnie poglądu jest Walter Burley. Jego komentarze do *Parva naturalia* zajmują się problemami z pogranicza fizjologii i psychologii; interesujące dla nas tezy można także znaleźć w jego powstałym mniej więcej w tym czasie komentarzu do *O powstawaniu i ginieciu* Arystotelesa. Jako członek dobrze uposażonego kolegium Merton w Oxfordzie Burley miał dostęp do bogatej biblioteki obfitującej w teksty z interesujących go dyscyplin, z których korzystał pełnymi garściami³. Choć podejście normatywne w żadnym z tych dzieł Burleya nie pojawia się inaczej niż marginalnie, można w nich odnaleźć i przeanalizować fragmenty, w których zwraca on uwagę, że jakieś ludzkie zachowania mają charakter zdrowy bądź, przeciwnie, szkodliwy dla zdrowia. Wypływające z tych stwierdzeń zalecenia higieniczne skonstruowane są podobnie jak zalecenia moralne, tzn. przyjmują, że we wszystkich działaniach umiar jest lepszy od skrajności. Mimo iż Burley nie stwierdza tego wprost, wydaje się jednak, że jest przekonany, iż zasada złotego środka nie jest ograniczona jedynie do etyki. Zastosowanie jej do higieny wydaje się możliwe dzięki analogii między fizyczną i psychiczną naturą człowieka, które uzyskują swoje indywidualne cechy dzięki specyficznej, unikalnej mieszaninie podstawowych płynów organicznych (humorów) nadającej człowiekowi jego cielesną kompleksję (indywidualną budowę ciała) i psychiczny temperament. Burley przyjmuje, że wszelki nadmiar któregośkolwiek z tych wzajemnie przeciwstawnych elementarnych składników organizmu jest szkodliwy dla całości, dlatego też każdy rozumny człowiek powinien zabiegać o to, by ich proporcje były jak najlepiej zrównoważone, podejmując w tym celu działania zmierzające do wyrobienia właściwych nawyków w podległych rozumowi nieracjonalnych częściach duszy, także w zachowaniach dotyczących ciała. Poniżej omówię⁴ kilka przypadków zaleceń higienicznych Burleya dotyczących diety, aktywności fizycznej i snu, i na tych przykładach przedstawię, jak stosuje on zasadę złotego środka w tych kwestiach.

Dieta

Znaczenie prawidłowej diety jest dla Burleya oczywiste, jako że zarówno ilość, jak i jakość pożywienia wpływa na delikatną równowagę podstawowych płynów organizmu (humorów). Ujmując rzecz bardziej precyzyjnie, przyczyną zmian

3 M. Gensler, M. Mansfeld, *A Young Master and His Library. Walter Burley's Sources for Commenting the "Parva Naturalia"*, [w:] *Die Bibliothek – The Library – La Bibliothèque. Denkraume und Wissenordnungen* (Miscellanea Mediaevalia 41), red. A. Speer, L. Reuke, Berlin–Boston 2020, s. 238–249.

4 Praca powstała jako rezultat badań sfinansowanych z grantu NCN: Opus nr 12, 2016/23/B/HSt/00430 (357551), *Problem relacji ciało – umysł w filozofii Waltera Burleya. Komentarz do „Parva naturalia” Arystotelesa*.

fizjologicznych w organizmie są zmiany dotyczące pierwotnych jakości czynnych, to znaczy ciepła i wilgoci (ich biernymi odpowiednikami są zimno i suchość), które tworzą zarówno materię elementarną, jak i humory. Jak się to dokonuje? Mówiąc o ciepłe i wilgoci pożywienia w dwóch *dubiach* umieszczonych w jego komentarzu do *De generatione et corruptione*, numer 7: *An quaelibet pars aucti sit aucta* (czy rośnie każda część tego, co rośnie) i 8: *Utrum animal semper, dum vivit, nutritur* (czy zwierzę odżywia się tak długo, jak żyje), Burley podkreśla, że nie są one identyczne z ciepłem naturalnym (*calidum naturale*) i pierwotną wilgocią (*humidum radicale*) właściwymi dla danej jednostki. Ta odmienność sprawia, że ciepło i wilgoć pożywienia są w pewien sposób przeciwstawne ciepłu oraz wilgoci organizmu; i chociaż są konieczne do przetrwania organizmu jako składniki odżywcze, to jednak nie tylko podtrzymują w istnieniu, ale i stopniowo zużywają własne ciepło i wilgoć organizmu, których wyczerpanie przynosi śmierć. Takie rozumienie zjawiska przyswajania pokarmu, jedzenia i trawienia, sprawia, że związek diety z długością życia staje się dla Burleya oczywisty. W procesie odżywiania organizm pozyskuje z trawionego pokarmu odpowiedni materiał potrzebny dla zachowania życia i wzrostu. Naturalne ciepło zwierzęcia jako jakość czynna musi działać na odpowiednią jakość bierną. Jest nią wilgoć, zarówno ta, która znajduje się w pożywieniu, jak i własna wilgoć organizmu. W procesie trawienia ciepło naturalne niszczy wilgoć zawartą w pożywieniu i w ten sposób unicestwia jego formę substancjalną, która natychmiast zastąpiona jest w materii dostarczonej z pokarmem przez formę substancjalną zwierzęcia⁵.

Według poglądu Burleya przedstawionego w komentarzu do *De generatione et corruptione*, trawienie jest procesem powodowanym przez wegetatywną część duszy, której działania mają zawsze charakter konieczny.

Przyczyną sprawczą odżywiania jest dusza wegetatywna [działająca] za pomocą naturalnego ciepła. Lecz dusza wegetatywna działa zgodnie z naturą, ponieważ działania duszy wegetatywnej nie są zależne od rozumu i nie są w naszej mocy. Lecz ciepło naturalne jest nastawione na działanie na pierwotną wilgoć, ponieważ ciepło naturalne zawsze działa na pierwotną wilgoć, pochłaniając ją⁶.

5 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De generatione et corruptione Aristotelis*, [w:] *Kłopotliwa zmiana czyli Waltera Burleya zmagania ze zmiennością rzeczy*, red. M. Gensler, Łódź 2007, s. 251–268, 273.

6 Tamże, s. 273: „Causa effectiva nutritionis est anima vegetativa per calorem naturalem. Sed anima vegetativa naturaliter agit. Operationes enim animae vegetativae non subduntur rationi, nec sunt in potestate nostra. Sed calor naturalis est natus agere in humidum radicale, nam calor naturalis semper agit in humidum radicale consumendo ipsum”.

Kształty i wielkość organizmów żywych uzależnione są od właściwych im natur, ale nie są przez nie zdeterminowane, gdyż oprócz natury działają jeszcze przyczyny towarzyszące. Dlatego też organizmy mają naturalne potrzeby dotyczące zarówno jakości, jak i ilości pokarmu właściwe dla każdego okresu rozwoju jednostki danego gatunku. Co za tym idzie, naturalne potrzeby dotyczące odżywiania są w danym okresie zaspokajane przez określoną ilość odpowiedniego pożywienia, a wszelki nadmiar w tym względzie przyczynia się do powstania „nowego” ciała. Odpowiednia ilość pokarmu pozwala dorosłemu organizmowi na utrzymanie życia w doskonałym stanie, jeśli zaś organizm nie osiągnął jeszcze dojrzałości, pokarm spożytkowany jest na wzrost.

Przyczyną zarówno wzrostu, jak i odżywiania jest gatunek, a więc jest on wcześniejszy od tego, co rośnie. Kiedy zatem forma przekształca więcej [materii] niż traci, występuje wzrost, ale kiedy przekształca tyle samo, co traci, wtedy występuje odżywianie, a nie wzrost. Jeśli zaś powstaje więcej niż się traci, ale forma rosnącego [zwierzęcia] nie jest w stanie przekształcić [materii pokarmu], wówczas zwierzę traci na tym; tak jak w przypadku wody mieszanej z winem: im więcej jest wody niż wina, tym bardziej staje się ono nieczyste, [wskutek czego coraz] mniej wody może przemienić się w wino, aż wreszcie, gdy doda się do niego tyle wody, że już nie może być przemieniona w wino, staje się ono zupełnie wodniste i niszczyje⁷.

Jeśli z kolei ilość pokarmu jest niewystarczająca, ciepło zwierzęcia zaczyna trawić jego własną wilgoć, co powoduje kurczenie się ciała (więdnięcie) i może skutkować nawet śmiercią.

Należy rozumieć, że gdy dostępny jest pokarm, działa na niego naturalne ciepło [organizmu], a skoro tak, to w mniejszym stopniu działa na pierwotną wilgoć, i w ten sposób jest ona utrzymywana dzięki spożywaniu pokarmu. Kiedy jednak pokarm jest niedostępny, ciepło pochłania pierwotną wilgoć. Z tego powodu pokarm może być niedostępny [jedynie] tyle czasu, ile trwa całkowite pochłonięcie

7 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De generatione...*, s. 272: „Causa autem tam augmenti quam nutrimenti est species, id est priora illius quod augetur. Quando enim forma plus convertit quam deperditur, tunc est augmentatio, sed quando convertit tantum quantum deperditur, tunc est nutritio et non augmentatio. Vel si generetur plus quam deperditur, et tamen forma aucti non potest aliquid convertere, tunc deficit animal – sicut, quando aqua miscetur cum vino, quanto plus de aqua miscetur cum vino, tanto vinum est impurius et minus de aqua potest convertere in vinum; et ultimo, cum tantum ponatur de aqua, quod vinum non potest amplius convertere, tunc vinum fit totaliter aquosum et impurum, et corrumpitur”.

pierwotnej wilgoci przez naturalne ciepło. A ponieważ życie zwierzęcia wymaga wilgoci i ciepła, to kiedy pierwszego z nich zabraknie, zwierzę natychmiast umiera⁸.

Natomiast w przypadku, gdy występuje nadmiar pokarmu, zwierzę nie tylko utrzymuje swoją formę (bez względu na etap jego rozwoju), ale tyje. Ten proces jest odmienny od procesu wzrostu, w którym – zdaniem Burleya – nie powstają żadne nowe części organizmu. W przypadku tycia zaś mamy właśnie do czynienia z powstawaniem nowych części, które dziś nazwalibyśmy po prostu tłuszczem. Oczywiście, te nowe części nie stanowią odmiennej substancji, a jedynie nową materialną część ciała, tzn. nową porcję tkanki, która w pewien sposób jest nadmiarowa w stosunku do tego, co jest konieczne dla zachowania dobrego stanu całego organizmu.

Należy rozumieć, że czasami nowe ciało powstaje w wyniku przyjmowania pokarmu, ale wzrost nie dokonuje się przez powstawanie nowych [porcji] ciała. Na przykład, ludzie starzy nie rosną, kiedy tyją, a przecież, gdyby wcześniej istniejąca forma mogła kształtować więcej materii niż wcześniej, starzy ludzie rośliby tyjąc. Dlatego też mówię, że kiedy ktoś tyje, powstaje w nim nowe ciało. Można to zobaczyć u grubych zwierząt, u których widać wyraźnie, że obok wcześniej istniejącego ciała pojawia się nowe. Mówię też, że w procesie wzrostu materia pokarmu zostaje [ukształtowana] przez formę rosnącego. Kiedy zaś Filozof mówi, że materia pokarmu zostaje [ukształtowana] przez formę rosnącego, można to rozumieć na dwa sposoby: pierwszy zakłada, że pokarm istnieje sam z siebie a [następnie] przyjmuje nową formę, która przedtem nie istniała; można też rozumieć inaczej, że materia pokarmu zostaje ukształtowana przez formę ciała, która istniała wcześniej. Kiedy zatem materia pokarmu jest kształtowana przez nową formę ciała, wówczas ma miejsce powstawanie, ale nie wzrost; kiedy zaś materia pokarmu jest kształtowana przez wcześniej istniejącą formę, wówczas ma miejsce wzrost⁹.

8 Tamże, s. 273: „Intelligendum igitur quod, quando alimentum est praesens, calor naturalis agit in alimentum; et ex hoc quod agit in alimentum, minus agit in humidum radicale, et sic conservatur humidum radicale per sumptionem alimenti; sed quando alimentum non est praesens, tunc calor plus consumit de humido radicali. Et per tantum tempus potest alimentum abesse, quod calor naturalis totaliter consumit humidum; et quia vita animalis consistit in humido et calido, ideo deficiente humido radicali statim corrumpitur animal”.

9 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De generatione...*, s. 268–269: „Intelligendum tamen quod quandoque bene contingit quod per alimentum adveniens generatur nova caro, sed per generationem novae carnis non fit augmentatio. Verbi gratia, senes quando fiunt pingues, non augmentantur. Si tamen forma praeexistens fieret in pluri materia quam prius, senes augmentarentur, quando fiunt pinguiore. Unde respondeo quod, quando aliquis pinguescit, nova caro generatur in eo. Et hoc possumus sensibilibiter videre in animalibus pinguibus; ibi enim sensibilibiter apparet quod caro nova ponitur iuxta

Burley zwraca uwagę, że nadmiar wilgoci, która występuje w tłuszczu, jest szkodliwy dla organizmu, bowiem może powodować gnicie i w ten sposób przyspieszać śmierć¹⁰.

Te spostrzeżenia skłaniają Burleya do sformułowania kilku ogólnych zasad dotyczących diety. Pierwsza z nich jest całkowicie zdroworozsądkowa: z pożywienia należy korzystać z umiarkowaniem, gdyż zarówno jego nadmiar, jak i niedostatek powodują nadmierne zużycie naturalnego ciepła i pierwotnej wilgoci organizmu. Druga zasada dietetyczna związana jest z rodzajem spożywanego pokarmu. Ogólnie rzecz biorąc, pokarm powinien być odpowiedni dla danej jednostki. Burley wskazuje na kilka kryteriów, które pozwalają mu określić, jakie pożywienie jest odpowiednie dla określonego człowieka. Najważniejszymi z nich są indywidualna kompleksja humoralna oraz wiek, ale pod uwagę bierze także inne, takie jak aktywność (zarówno fizyczna, jak i umysłowa) czy płeć. Dlaczego tak jest? Przyczyny należy szukać w fundamentalnej relacji między ciepłem a wilgocią, dwiema elementarnymi jakościami czynnymi. Kiedy Burley mówi o humorach, pamięta, że każdy z nich charakteryzuje się niewielką przewagą jednej z elementarnych jakości czynnych lub biernych, to jest ciepła, wilgoci, zimna i suchości. U flegmatyka, na przykład, występuje przewaga zimna i wilgoci. Oznacza to, że posiada on mniej naturalnego ciepła. Z tego powodu powinien unikać potraw tłustych (autorzy średniowieczni są zgodni, że tłuszcz ma naturę wodnistą), a raczej wybierać pikantne i ostre (z natury gorące).

Dieta wpływa nie tylko na długość życia, ale i na jego jakość. Nieodpowiednia dieta źle wpływa na trawienie oraz inne procesy fizjologiczne, takie jak sen. W swoim komentarzu do Arystotelesowego *O śnie i czuwaniu* Burley stwierdza, że sen powodowany jest przez ruch pneумы (*spiritus*), najsubtelniejszej (to znaczy najbardziej ognistej z natury) substancji organicznej, która jest odpowiedzialna za wszystkie procesy fizjologiczne. Proces powodujący sen wygląda następująco. Pneuma powstająca w wyniku trawienia pokarmu unosi się do góry, niosąc ze sobą ewaporacje, to znaczy drobinki pokarmu niestrawionego w żołądku przez naturalne ciepło organizmu. Ten ruch kończy się w mózgu, najwyżej położonym i najchłodniejszym organie ciała. Schłodzone w mózgu ewaporacje spływają w dół, blokując częściowo wychodzące z niego żyły i w ten sposób osłabiając władze poznawcze, co objawia się sennością, a następnie snem. Osłabienie to polega na zablokowaniu

.....

carnem antiquam. Dico igitur, quod in augmentatione materia alimenti fit sub forma aucti. Sed, ut dicit Philosophus quod materia cibi fit sub forma carnis, hoc potest intelligi dupliciter: uno modo, quod cibus per se existat et accipiat novam formam carnis quae forma prius non fuit; alio modo potest intelligi quod materia cibi fiat sub forma carnis quae forma prius existebat. Quando materia cibi fit sub nova forma carnis, tunc est generatio et non augmentatio; sed quando materia cibi fit sub forma carnis praexistentis, tunc est augmentatio”.

10 Zob.: M. Gensler, *Ontological Foundations of Proper Diet in Walter Burley*, „Mediaevalia Philosophica Polonorum” 2007, t. 36(2), s. 34.

możliwości przepływu pneумы między zmysłami zewnętrznymi z jednej strony, a zmysłami wewnętrznymi z drugiej strony, co powoduje zerwanie kontaktu między nimi. Pokazuje to, że im więcej w ciele jest wilgoci osłabiającej działanie pneумы, tym większa jest skłonność organizmu do snu. Wilgoć ta jest albo właściwością ciała jednostki, albo też jest do niego wprowadzona wskutek specyficznej diety czy szczególnych substancji zjedzonych lub wypitych. Mówiąc o większej wilgotności jako właściwości ciała jednostki, Burley zwraca uwagę na dwie możliwości: po pierwsze, może to być stan naturalny, jak w przypadku dzieci, które z natury są bardziej wilgotne niż dorośli (życie bowiem jest procesem, w którym organizm stopniowo traci swoją pierwotną wilgoć), po drugie zaś, stan patologiczny, jak na przykład w epilepsji, która jest chorobą wywołaną przez nadmierne kumulowanie wilgoci w organizmie prowadzące do tak gwałtownego zablokowania dróg oddechowych, że powoduje to utratę przytomności i może nawet prowadzić do śmierci.

Epilepsja jest chorobą spowodowaną przez wielki nadmiar [wilgoci] unoszonej ku górnym częściom [ciała], która następnie spływa w dół drogami oddechowymi, kiedy staje się gęsta i blokuje żyły, które służą wydychaniu; a kiedy wydychanie ustaje, zwierzę umiera¹¹.

Omawiając z kolei substancje wywołujące sen, Burley wymienia wino, kąkol i mandragorę, które wykorzystywane są w tym celu przez medycynę z uwagi na ich szczególne zdolności wywoływania ewaporacji.

Dowiedziane jest, że przyczyną snu są ewaporacje docierające do głowy. [...] Po pierwsze, [substancje] wywołujące silne ewaporacje, jak wino, kąkol i mandragora, działają silnie nasennie. [...] Po drugie, tak jak [powiedziano] poprzednio, że ewaporacja wywołująca sen, tworzy się z pokarmu, podobnie uwalniana jest przez pracę i unosi się do głowy wywołując sen. Trzecim dowodem jest, że pewne choroby, które powodowane są przez gorącą i wilgotną materię wywołują wielką senność z uwagi na silną ewaporację pochodzącą z nadmiaru wilgoci i ciepła; tego rodzaju [chorobami] są gorączka i śpiączka. Czwartym dowodem [potwierdzającym], że sen powodowany jest przez ewaporację unoszącą się ku górnym [częściom ciała], jest to, że dzieci w najwcześniejszym okresie życia śpią więcej niż w późniejszym okresie. [...] Przyczyną tego jest obfita wilgotność

11 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno et vigilia Aristotelis*, London, Lambeth Palace Library, Ms. 74, f. 166vb: „Epilepsia est aegritudo causata ex magna superfluitate ascendente ad superiora, quae ingrossata descendit inferius per vias respirationis et obturat venas exspirationis et deficiente exspiratione moritur animal”. Zob. także: M. Gensler, M. Mansfeld, *The Physiology of Divination in Walter Burley*, „Przegląd Tomistyczny” 2019, t. 24, s. 433–434.

takich dzieci, która sprawia unoszenie się tak licznych ewaporacji, że epilepsja jest dużo częstsza u ludzi w młodym wieku niż u ludzi w innym wieku¹².

Dla Burleya jest oczywiste, że substancje działające nasennie powinny być zażywane uważnie. Ale uważać należy także w wyborze pożywienia. Widać to po jego ciekawych zaleceniach dietetycznych. Przytoczmy tu dwa przykłady. Jeśli ktoś pragnie spać zdrowo i mocno, powinien powstrzymać się od jedzenia na jakiś czas przed udaniem się do łóżka, bowiem trawiący pokarm żołądek wytwarza tak dużą ilość pneumy, że jej ruch staje się tak gwałtowny, że zaburza pracę wyobraźni. To sprawia z kolei zaburzenia obrazów pojawiających się w snach w taki sposób, że stają się one koszmarami.

Tak to wygląda we śnie. Jeśli w ciele lub w pneumie, w których zawarte są wyobrażenia, ma miejsce silny ruch, obrazy [senne] nie pojawiają się, bo ruch jest [zbyt] mocny. Kiedy jednak ruch jest słabszy, obrazy pojawiają się zniekształcone w taki sposób, że czasami przypominają potworne wizje, które, jak się wydaje, zbudowane są z części różnych współwystępujących wyobrażeń. Sny wówczas stają się zniekształcone i odległe od prawdy¹³.

Inne ważne zalecenie dotyczy niemowląt i kobiet karmiących piersią. Ponieważ kompleksja niemowląt jest znacznie bardziej wilgotna niż dorosłych, są one bardziej wrażliwe na substancje wywołujące ewaporacje, do tego stopnia, że reagują nawet na ich śladowe ilości w mleku karmiących piersią. Z tego powodu substancje, które

12 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. 74, f. 166va–b: „Quod autem evaporatio ascendens ad caput sit causa somni, probatur [...]. Primum [signum] est: illa, quae sunt multum evaporantia, inducunt multum somnum, ut vinum, lolium, mandragora. [...] Secundum signum est [...] sicut prius ex nutrimento indigesto fit ad caput quaedam evaporatio somnum inducens, sic ex eo, quod propter laborem resolvitur, fit ad caput quaedam evaporatio inducens somnum. Tertium signum est, quod quaedam aegritudines, quae fiunt ex materia calida et humida, inducunt multum somnum propter multam evaporationem proveniente[m] ex humida superfluitate et calida, cuius[modi] sunt febris et lethargia. [...] Quartum signum, quod somnus causatur ex evaporatione ascendente ad superiora est, quod pueri, qui constituti sunt in prima aetate, magis dormiunt quam quando sunt in alia aetate. [...] Et propter hoc est, quia est tanta abundantia humiditatis et tot vapores ascendunt in pueris, ideo epilepsia accidit saepius constitutis in puerili aetate quam quando sunt in alia aetate”. Zob.: M. Gensler, M. Mansfeld, *The Physiology...*, s. 436.

13 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. 74, f. 172ra: „Sic est in somno. Quando [...] fit magnus motus in corpore vel in spiritibus in quibus sunt imagines, non apparent imagines propter fortem motum. Sed si sit motus minor, tunc apparent imagines distortae, ita quod aliquando apparent visiones monstruosae, quasi compositae ex partibus diversorum idolorum concurrentium. Et tunc fiunt somnia distorta et magis remota a veritate”. Zob.: M. Gensler, M. Mansfeld, *The Physiology...*, s. 438.

dorośli spożywają z przyjemnością z uwagi na ich rozgrzewający charakter, mogą być szkodliwe dla niemowląt nie tylko wtedy, gdyby je im podawać bezpośrednio, ale także wtedy, gdy spożywają je karmiące je matki lub mamki. Ewaporacje, które przedostają się do mleka, sprawiają, że karmione nim niemowlęta stają się najpierw niespokojne i drażliwe, a następnie zapadają w głęboki, patologiczny sen, podobny do utraty przytomności po ataku epileptycznym.

Powód, dla którego dzieci mają skłonność do epilepsji, związany jest z podobieństwem [przyczyn] epilepsji i snu. [...] Różnica z kolei tkwi w tym, że sen powodowany jest przez ewaporacje naturalne i delikatne, zaś epilepsja przez naturalne, ale gęste¹⁴.

W związku z tym Burley stanowczo zaleca, aby karmiące piersią kobiety unikały wina, wskazując, że: „niemowlętom szkodzi, jeśli karmiące je piją wino, bowiem mleko powstające z wypitego przez nie wina zachowuje w sobie moc wina”¹⁵.

Jak widać z powyższego przykładu, dla Burleya mleko jest znakomitym przykładem pożywienia doskonale odpowiadającego danemu typowi człowieka, w tym przypadku niemowlęcia. Wartość odżywcza mleka spowodowana jest przez równowagę zawartych w nim jakości pierwotnych. Widać to w troistej naturze mleka, ujawniającej się w produktach z niego powstających. Dzięki tej równowadze ciepło i wilgoć potrzebne do podtrzymania życia i wszystkich funkcji organizmu dostarczane są w sposób najlepszy z możliwych i najlepiej wspierają zdrowy wzrost dziecka. Pierwszy z tych trzech aspektów natury mleka odnajdujemy w serwatce, która jest wodnista. Ten aspekt odpowiada za transport flegmy (z której zbudowane są tkanki miękkie) do wszystkich organów ciała. Drugi aspekt, widoczny w serze, ma charakter ziemisty. Jest on odpowiedzialny za powstawanie twardych tkanek. Trzeci aspekt, ujawniający się w maśle, ma charakter zdominowany przez powietrze i to on związany jest z wytwarzaniem pneумы. W ten sposób mleko dostarcza wszystkich składników potrzebnych dla zdrowego rozwoju i wyjąwszy sytuacje, w których niewłaściwa dieta karmiącej negatywnie wpływa na jego skład, jest najzdrowszym pokarmem dla niemowląt.

14 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. 74, f. 166vb: „Causa, quare pueri fiunt epileptici est, quia epilepsia videtur esse quidam somnus [...]. Sed differunt in hoc, quod somnus causatur ex naturali et subtili evaporatione; epilepsia vero ex naturali et grossa”. Zob.: M. Gensler, *The Concept of ‘Spiritus’ in Walter Burley’s “Parva Naturalia” Commentaries*, [w:] *Homo – Natura – Mundus: Human Beings and Their Relationships. Proceedings of the XIV Congress of SIEPM (Rencontres de Philosophie Médiévale 22)*, red. R. Hofmeister Pich, A.C. Storck, A.S. Culleton, Turnhout 2020, s. 809.

15 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. 74, f. 168ra–b: „Puer est nocivum, quod nutrices bibant vinum, quia si nutrices bibant vinum, lac generabitur ex vino et in illo lacte manebit virtus vini”. Zob.: M. Gensler, *The Concept of ‘Spiritus’...*, s. 813–814.

W mleku bowiem zawarta jest trojaka substancja. Jedną jest wodnista, którą jest serwatka; przenosi ona flegmę do wszystkich części ciała. Kolejną substancją jest ziemista i jest nią ser, który przekształca się w twarde części ciała i wzmacnia je. Jest jeszcze trzecia substancja, która jest powietrzna; tą jest masło, które przekształca się w pnie i bardziej delikatne tkanki. [...] Jest oczywiste, że mleko to pokarm dla niemowląt, ponieważ to samo nas tworzy i odżywia. Płód powstaje z krwi menstruacyjnej i ona też odżywia go w macicy. Ale kiedy płód się rodzi, krew menstruacyjna w ciele kobiety unosi się do piersi i przekształca się w mleko. Z tego też powodu właściwe jest karmienie dzieci mlekiem, które nie różni się znacznie od krwi menstruacyjnej, która odżywiała je w macicy¹⁶.

Inaczej niż niemowlęta, dorośli ludzie muszą sami komponować swoją dietę, pamiętając zarówno o właściwościach różnych rodzajów pożywienia, charakterze własnej kompleksji, jak też o warunkach, w których żyją, do których ilość i jakość pożywienia powinna być dostosowana. Jak widać, gotowanie jest zadaniem wymagającym niemałej wiedzy i doświadczenia.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna interesuje Burleya znacznie mniej niż jedzenie (jak, być może, większość z nas), tym niemniej pisze o nim jako istotnym czynnikiem służącym zarówno zachowaniu życia przez człowieka, jak zapewnieniu odpowiedniej jego jakości. Za Arystotelesem stwierdza, że zachowanie życia przez zwierzęta wymaga ich aktywności fizycznej. Nie oznacza to jednak, że im więcej wysiłku, tym dłużej czy lepiej żyją. Burley stosuje tu ponownie zasadę złotego środka, twierdząc, że niedobrze jest, jeśli zwierzęta mają go za dużo albo za mało. Swoją opinię opiera na scholastycznej teorii przyjmującej, że główną przyczyną długości lub krótkości życia zwierzęcia jest jego kompleksja humoralna. Kompleksja to nic innego jak wzajemna proporcja

16 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. 74, f. 167vb–168ra: „In lacte enim est triplex substantia: una aquosa, quae est serum, et per illam immittitur phlegma ad omnes partes corporis. Alia substantia est, quae est terrestris, et est caseus, et illa convertitur in partes solidas, et facit [membra] consolidari. Est ibi etiam tertia substantia, quae est aerea, ut butyrum, et ipsa convertitur in spiritus et in partes subtiliores. [...] Similiter quod lac sit pueris nutrimentum patet, quoniam ex eisdem sumus et nutrimur. Sed fetus fit ex sanguine menstruoso et ex eodem in utero nutritur. Sed post generationem fetus sanguis menstruus in corpore mulieris mittitur ad mamillas et convertitur in lac. Et ideo conveniens est, quod pueri nutrantur lacte, ex quo parum differt a sanguine menstroo, quo nutriebatur in utero”. O antycznych źródłach poglądów na temat odżywczych walorów produktów mlecznych zob.: M. Kokoszko, J. Dybała, *Milk and Medical Theory Extant in Celsus’ „De Medicina”*, “Journal for Food Science and Engineering” 2016, vol. 6, s. 270.

krwi, flegmy, żółci i czarnej żółci (melancholii), która wyraża z kolei relacje między jakościami pierwotnymi, tzn. naturalnym ciepłem i pierwotną wilgocią, których działanie i stopniowe wyczerpywanie wyznacza kres życia. Śmierć przychodzi, gdy pierwotna wilgoć zostaje ostatecznie wyczerpana wskutek działania tego, co się jej przeciwstawia albo wewnątrz (ciepło naturalne), albo zewnątrz (każde inne ciepło). Również zużycie naturalnego ciepła przynosi zgon. Z tego powodu Burley zaleca, aby aktywność fizyczną podejmować w sposób, który przede wszystkim nie będzie powodował zbyt szybkiego zużycia jakości pierwotnych organizmu, po wtóre zaś nie będzie negatywnie wpływał na ich równowagę. Przyjąwszy takie założenia, łatwo wyjaśnić, dlaczego niebezpieczna jest nadmierna aktywność. Nadmierny wysiłek, który objawia się zgrzaniem, przekłada się na szybkie zużycie pierwotnej wilgoci, czyli wysuszenie organizmu, to zaś z kolei, zdaniem Burleya, przyspiesza starzenie się i w ten sposób skraca życie.

Filozof twierdzi dalej, że praca postarza, ponieważ wysusza [ciało]. Mówi się bowiem, że starość jest sucha. Twierdzenie to jest prawdziwe w odniesieniu do nadmiernej pracy, ale nie do umiarkowanej; co więcej, dla kogoś wyziębianego przez humory flegmatyczne umiarkowany wysiłek jest korzystny, ponieważ ruch wzmacnia ciepło, które pochłania te humory¹⁷.

Szczególnym przypadkiem takiego szkodliwego wysiłku jest nadmierna aktywność seksualna. Burley ilustruje niebezpieczeństwa nieumiarkowania pod tym względem przykładem samczyków wróbla, które, zdaniem Alberta Wielkiego, do tego stopnia zapamiętują się w kopulacji, że mogą dosłownie paść martwe z wyczerpania w trakcie stosunku seksualnego.

Nadmierne wydzielanie nasienia skraca życie i to jest powód, dla którego samice żyją dłużej niż samce, jeśli te drugie często kopulują. Potwierdza to przykład wyjaśniający, dlaczego samczyki wróbla żyją krócej niż samiczki. Albert mówi bowiem, że samce tego gatunku rzadko żyją dłużej niż dwa lata, ponieważ kopulują tak zajadle i wydzielają często tyle [nasienia], w proporcji do wielkości ich

17 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De longitudine et brevitae vitae Aristotelis*, Città de Vaticano, Biblioteca Apostolica Vaticana, Ms. Vat. 2151, f. 235vb: „Postea dicit Philosophus quod labor inducit senium, quia labor desiccatur. Senectus enim est sicca, ut dictum est. Et illud est verum de labore immoderato, non de labore temperato; immo si quis habeat humores phlegmaticos congelatos, tali prodest labor temperatus, quia ex motu fortificatur calor, qui digereret illos humores”. Zob.: M. Gensler, M. Mansfeld, *The Mechanism for Sustaining Life in Walter Burley's "Parva Naturalia" Commentaries*, [w:] *A Question of life and Death. Living and Dying in Medieval Latin Philosophy, 1200–1500* (Rencontres de Philosophie Médiévale 26), red. M. Counet, Turnhout 2022, s. 137.

ciał, że często padają martwe w trakcie stosunku, albo umierają zmożone [tym działaniem]¹⁸.

Z drugiej strony, Burley twierdzi, że także brak aktywności fizycznej, w tym także seksualnej, jest podobnie szkodliwy. Jest tak dlatego, że wówczas nadmiar pokarmu, który nie zostaje przekształcony w energię poprzez działanie (albo w nasienie), przekształca się we flegmę, której nadmiar jest przyczyną senności, otyłości i innych chorób wywołanych przez zimno i wilgoć. Taka sytuacja szczególnie często pojawia się w przypadkach tych starszych ludzi, których naturalne ciepło zostało wyczerpane do tego stopnia, że zaczyna w nich dominować wilgoć, a ona jest przyczyną gnicia.

Choć starzy ludzie z natury powinni być zimni i susi, zdarza się, że z przyczyn zewnętrznych mogą być wilgotni, [...] ponieważ ich własne ciepło jest już słabe i niezdolne do przekształcania spożytego pokarmu; wówczas jego większa część pozostaje niestrawiona i powstają z niego humory flegmatyczne. Stąd też widzimy, że niektórzy starzy ludzie są flegmatyczni i wilgotni¹⁹.

Także w przypadku aktywności fizycznej widzimy zatem, że Arystotelesowska zasada złotego środka skłania Burleya do zachęcania do umiarkowania jako najbardziej odpowiedniego sposobu postępowania.

Sen

Znaczenie snu dla dobrostanu jednostki jest dla Burleya oczywiste. Jego przekonanie wspiera się na autorytecie Arystotelesa, który widział sen jako naturalny wielofunkcyjny mechanizm regulacyjny występujący u wszystkich zwierząt, konieczny do zachowania przez nie życia i dobrostanu. Wywołwany jest przez naturalny proces uruchamiany przez kilka przyczyn. Zauważa, że „według Alberta [Wielkiego]

18 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De longitudine...*, Ms. Vat. 2151, f. 235vb: „[...] Nimia emissio spermatis abbreviat vitam, ideo femellae sunt longioris vitae masculis, si masculi sint multum coitivi. Et hoc confirmat per signum dicens quod propter hoc passeris masculi sunt brevioris vitae femellis. Albertus dicit quod passeris masculi ut in pluribus non vivunt nisi duobus annis, tantum enim furorem habent in coitu et tantum et totiens mittunt respectu sui corporis quod multotiens, dum coiunt, cadunt mortui aut moriuntur passione detenti”. Zob.: M. Gensler, *The Concept of ‘Spiritus’...*, s. 814.

19 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De longitudine...*, Ms. Vat. 2151, f. 154va: „Licet quod senes naturaliter debeant esse frigidi et sicci, tamen ab extrinseco et per accidens possunt esse humidi, [...] quia calor in senibus est debilis, ideo non est potens convertere nutrimentum acceptum, sed remanet maior pars eius indigesta et ex illa generantur humores phlegmatici, et ideo videmur quosdam senes phlegmaticos et humidos”. Zob.: M. Gensler, *The Concept of ‘Spiritus’...*, s. 814.

istnieją cztery przyczyny snu, dwie odnoszące się do duszy i dwie odnoszące się do ciała. Bez względu na to, która z nich jest przyczyną czyjegoś snu, jest on zawsze poprzedzony przez czuwanie²⁰.

Burley analizuje sen i identyfikuje jego przyczyny, mechanizm i funkcje. Jego analizy dotyczą zarówno fizjologicznych, jak i psychologicznych aspektów snu. Przyczyn tych szuka w scholastycznej filozofii przyrody, przede wszystkim w koncepcji jakości pierwotnych, które są odpowiedzialne za zmiany w ciele wywołujące z kolei procesy psychosomatyczne. Warto tu zauważyć, że dla Burleya, idącego tu za Albertem Wielkim, przyczyny psychologiczne odnoszą się nie tylko do aktywności poznawczej i motorycznej, ale także do procesu trawienia, co wyraźnie pokazuje, że widzi on duszę jako czynnik sprawczy w procesie trawienia, co jest wyraźnym znakiem potwierdzającym przekonanie, że dusza ludzka jest przyczyną procesów wegetatywnych w takiej samej mierze jak motorycznych, zmysłowych i intelektualnych. Fizyczne przyczyny snu dzieli Burley na te, które wiążą się z aktywnością fizyczną samego organizmu, na przykład pracą, i wiążące się czynnikiem zewnętrznym, na przykład z jedzeniem. W obu tych przypadkach bezpośrednią przyczyną snu jest zużycie albo przemieszczenie potrzebnej do aktywności pneumi i ciepła.

Istnieją dwie przyczyny odnoszące się do ciała. Pierwszą jest praca fizyczna, bo to ona jest głównym powodem zużycia i osłabienia pneumi, która – jeśli nie zostanie wzmocniona – zużywa się wskutek pracy całkowicie i zwierzę umiera. Dlatego też praca fizyczna sprawia, że ciepło i pneuma odciągane są do wnętrza ciała. Drugą przyczyną [snu] związaną z ciałem jest ewaporacja pochodząca z pokarmu. [W odniesieniu do duszy] jedną przyczyną jest trawienie pokarmu, bowiem dusza odciąga pneumę do wnętrza ciała, do miejsca trawienia. Wówczas odciągnięta z innych miejsc pneuma podgrzewa części wewnętrzne i wspiera trawienie. Takie odciąganie wywołuje przygodnie unieruchomienie zmysłów zewnętrznych i wtedy zaczyna się sen. [...] Jeszcze inną przyczyną w odniesieniu do duszy dla takiego unieruchomienia [i snu] jest głębokie zamyślenie. Kiedy bowiem ktoś głęboko myśli, ciepło i pneuma odciągane są do wnętrza, aby wzmocnić [władzę] myślenia, a wówczas zewnętrzne zmysły zostają unieruchomione i zaczyna się sen²¹.

20 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. Vat. 2151, f 94rb: „Unde secundum Albertum quattuor sunt causae somni, duae ex parte animae et duae ex parte corporis. Et ex quacumque causa accidit somnus, semper vigilia praecedit somnum”. Zob.: M. Gensler, M. Mansfeld, *The Physiology...*, s. 434.

21 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. Vat. 2151, f. 94rb–va: „Ex parte corporis sunt duae causae. Una: labor corporalis, nam per laborem corporalem fit maxime consumptio et debilitatio et deperditio spirituum, et nisi esset confortans eos totaliter deficerent et moreretur animal. Et ideo calor et spiritus trahuntur ad interiorius per laborem corporalem. Alia causa ex parte corporis est evaporatio nutrimenti.

Burley ma świadomość, że unieruchomienie zmysłów czyni sen stanem podobnym do nieprzytomności, dlatego wyjaśnia:

Nie każdy przypadek bezwładu zmysłów jest snem, ale tylko taki, który jest spowodowany ewaporacją pochodzącą z pokarmu. Kiedy bowiem ciepło działa na pokarm w miejscu trawienia, koniecznie występuje ewaporacja. A kiedy ewaporacja unosi się do góry dzięki działaniu ciepła i sięga mózgu, jest przez zimno mózgu ochładzana i zgęszczana, a spływając stamtąd w dół utrudnia przepływ pneumy ze zmysłu wspólnego do zmysłów zewnętrznych i w ten sposób zapoczątkowuje sen. [...] Należy wiedzieć, że ewaporacje unoszące się do mózgu i tam schłodzone, z konieczności spływają w dół z powodu swojego ciężaru nie tylko tą samą drogą, [którą się unosiły], ale i inną, to znaczy rurkami nerwów przewodzących życiodajną pneumę i ciepło do organów zmysłów zewnętrznych, i w ten sposób zakłócają ich przepływ ze zmysłu wspólnego do zmysłów zewnętrznych i wywołują sen²².

Zużycie pneumy następuje wskutek aktywności fizycznej, natomiast odciąganie – wskutek innego jednoczesnego działania fizycznego lub psychicznego wymagającego większej kondensacji pneumy i ciepła w innym organie ciała, na przykład w żołądku albo mózgu.

Jest oczywiste, że czuwanie zawsze poprzedza sen, ponieważ sen z natury jest skutkiem odciągania ciepła i pneumy do wnętrza; skoro zaś coś jest z czegoś odciągane, to znaczy, że wcześniej tam było. Oznacza to, że zanim wystąpił sen, w organach zewnętrznych znajdowały się ciepło i pneuma. Ale czuwanie nie jest niczym jak obecnością ciepła i pneumy w organach zewnętrznych, zatem itd. [...] Przepuszczalnie,

[...] *Una causa est digestio nutrimenti, nam anima revocat spiritus ad interius tempore et loco digestionis, et spiritus retracti ad interius calefaciunt partes interiores et confortatur digestio, et ex illa retractione contingit immobilitatio sensuum exteriorum, et tunc fit somnus. [...] Alia causa huius immobilitatis ex parte animae est profunda cogitatio. Quando enim homo profunde cogitat, calor et spiritus trahuntur ad interius ad confortandum cogitativam, et tunc immobilitantur sensus exteriores, et fit somnus*”.

22 Tamże, Ms. Vat. 2151, f. 99rb: „Non omnis impotentia sentiendi est somnus, sed illa quae causatur ex evaporatione facta ex nutrimento, nam calido agente in nutrimento circa locum digestionis necesse est fieri evaporationem. Et illud quod evaporatum est virtute calidi propellitur sursum ad cerebrum et in frigiditate cerebri in frigidatur et ingrossatur et descendit et impedit influxum virtutis a sensu communi ad sensus exteriores, et fit somnus. [...] Intelligendum est quod evaporationes ad cerebrum elevatae et ibidem in frigidatae propter gravitatem suam necesse est descendere, non solum per easdem vias, sed per alias, ut per concavitates nervorum deferentium spiritus vitales et calorem ad organa sensuum exteriorum, et tunc impediendo influxum sensus communis ad sensus exteriores causatur somnus”. Zob.: M. Gensler, M. Mansfeld, *The Physiology...*, s. 434.

kiedy pokarm dostarczany jest z zewnątrz do miejsc, gdzie odbywa się trawienie, jak żołądek czy wątroba, następuje tam ewaporacja z pokarmu do żył, którymi jest przenoszona dalej²³.

Można by zapytać, w jaki sposób zasada złotego środka może się stosować do snu. Czy można mówić, że za dużo i za mało snu to złe skrajności, i należy ustalić optymalny czas jego trwania? Przeprowadzone przez Burleya analizy są w istocie subtelniejsze niż proste ustalenia ilościowe. Mówi on o zdrowym i niezdrowym śnie. W przeciwieństwie do zdrowego snu, który jest naturalny, niezdrowy sen powodowany jest przez jakąś przyczynę przygodną. Jak powiedziano, Burley zwraca uwagę, że pewne rodzaje pożywienia posiadają szczególne własności, które wpływają na proces trawienia w taki sposób, że wymaga on więcej ciepła. To powoduje zużycie ciepła i powstanie nadmiaru pneumy – takie właśnie pokarmy są źródłem znacznych ewaporacji. Z kolei pneuma unosi się najpierw do mózgu, gdzie się ochładza i spływa w dół, blokując żyły prowadzące do mózgu tak gwałtownie, że wywołuje to nadzwyczaj mocny sen przypominający utratę przytomności. Taki sen można wywołać celowo – robią to lekarze w celu znieczulenia pacjenta – albo bez celu, jak to się przydarza pijakom. Burley stwierdza, że: „[substancje] wywołujące silne ewaporacje, takie jak wino, kąkol i mandragora, przynoszą sen; to jest znak, że ewaporacja jest przyczyną snu”²⁴.

Zdrowy sen wywołuje ten sam typ ruchu pneumy, ale nie jest on nasilony wskutek działania przyczyn przygodnych. Mówiąc o nim, Burley wskazuje na dwie fazy działania pneumy. W pierwszej z nich pneuma jest odciągana z organów zewnętrznych, aby wraz z ciepłem uczestniczyć w procesie trawienia – to odciągnięcie powoduje senność. W drugiej fazie wskutek trawienia powstaje nowa pneuma, która razem z gorącą ewaporacją unosi się aż do mózgu, gdzie jest schładzana, po czym spływa w dół powodując sen.

Pogląd Filozofa głosi, że gorąca ewaporacja unosi się do mózgu i jest tam schładzana oraz zgęszczana, a następnie spływa w dół z uwagi na swój ciężar wypychając naturalne

23 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. Vat. 2151, f. 94va: „Sic igitur patet quod vigilia semper praecedit somnum, quia universaliter somnus fit ex retractione caloris et spiritus ad interius, et quod retrahitur ab aliquo, praeexistit in illo; igitur ante somnum in organis exterioribus erant spiritus et calor, sed vigilia non est nisi praesentia caloris naturalis in sensibus exterioribus; igitur etc.”; F. 99ra: „[...] supponitur quod cum nutrimentum ingreditur ab extrinseco ad loca digestiva, ut ad stomachum, hepar, fit quaedam evaporatio a nutrimento usque ad venas, per quas differtur”. Zob.: M. Gensler, M. Mansfeld, *The Physiology...*, s. 435.

24 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. Vat. 2151, f. 99rb: „[...] illa quae sunt multum evaporantia inducunt multum somnum, ut vinum, lolium, mandragora; et hoc est signum quod evaporatio est causa somni”. Zob.: M. Gensler, M. Mansfeld, *The Physiology...*, s. 436.

ciepło do wnętrza [organizmu]; wówczas zewnętrzne zmysły przestają działać, ponieważ nie mogą odczuwać bez udziału ciepła. Stąd też przyczynami snu są zarówno ciepło, jak i zimno, ponieważ ewaporacja jest początkowo ciepła, kiedy się unosi, ale zimna, kiedy opada. Dlatego najbliższą i bezpośrednią przyczyną snu jest schłodzona ewaporacja, ale przyczyną dalszą jest gorąca ewaporacja [...]. Z tego też powodu, kiedy ewaporacje w zwierzętach nie mają się już gdzie unosić, opadają i ciepło naturalne jest wypychane, co sprawia, że zwierzęta i ludzie porzucają postawę pionową²⁵.

Celem tego ruchu pneумы jest oczyszczanie krwi ze szkodliwych substancji. Kiedy krew zostanie już oczyszczona, zwierzę się budzi, a pneuma może być ponownie wykorzystana przez inne organy. Burley zauważa: „Filozof twierdzi, że zwierzęta budzą się i przytomnieją, kiedy trawienie się kończy i czysta krew zostaje oddzielona od nieczystej, a ciepło, które było odciążone do wewnątrz [organizmu], zostaje ożywione”²⁶. Oczywistym zaleceniem higienicznym jest zatem unikanie niezdrówego snu, przy czym nie ma znaczenia, czy jest on zbyt długi, zaburzony, czy zbyt krótki. Jedynie kiedy śpimy zdrowo, mechanizm regulacyjny naszego ciała funkcjonuje odpowiednio, pozwalając nam na odpoczynek, który jest konieczny dla naszego życia i dobrostanu.

Wnioski

Jak mogliśmy zobaczyć, zbudowane na zasadzie złotego środka zasady higieniczne przedstawione przez Waltera Burleya wydają się całkiem rozsądne, choć dość oczywiste. Nieco mniej oczywiste jest to, czy można je traktować poważnie, to znaczy, czy sam ich autor byłby gotów przyjąć zasadność systematycznego opracowania zasad

25 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. Vat. 2151, f 100rb: „Solutio Philosophi est ista, quod vapor calidus elevetur sursum ad cerebrum et ibi infrigidatur et condensatur, et tunc descendit propter gravitatem et repellit calorem naturalem ad interius, et tunc cessant sensus exteriores ab actu sentiendi, quia non sentiunt absque calore. Unde et calidum est causa somni et etiam frigidum, quia vapor in principio quando ascendit est calidus, sed postea quando descendit est frigidus. Et ideo causa proxima et immediata somni est vapor infrigidatus et causa remota est vapor calidus [...]. Ille vapor in principio est calidus, sed postea cum venerit ad locum frigidum in aere infrigidatur et ingrossatur, et tunc descendit, et est causa pluviae vel nivis. Unde quando in animalis non possunt vapores per calorem ulterius elevari, descendunt et repellitur calor naturalis, et tunc vadunt animalia et homines declinando a statura recta”. Zob.: M. Gensler, M. Mansfeld, *The Physiology...*, s. 437.

26 Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno...*, Ms. Vat. 2151, f 100vb–101ra: “Dicit Philosophus quod completa digestionem et vigorato calore prius ad intrinsecus repulso et separato sanguine puro ab impuro exsperscuntur animalia et evigilant”. Zob.: M. Gensler, *The Concept of ‘Spiritus’...*, s. 807.

higienicznych jako zbioru praktycznych zaleceń opartych na teoretycznej wiedzy o ludzkiej fizjologii. Na to pytanie nie da się niestety odpowiedzieć. Sam Burley nie używa pojęcia higieny, więc wprowadzenie go ma charakter nieco anachronicznej interpretacji jego rozproszonych opinii. Niemniej jednak, wydaje się możliwe wykazanie, że jego uwagi zawierają dwa elementy, które uzasadniają tezę przedstawioną w tytule niniejszej pracy. Po pierwsze, udało się pokazać, że w komentarzach Burleya znajdują się praktyczne zalecenia dotyczące diety, aktywności fizycznej i snu wypływające z założeń jego doktryny fizjologicznej i psychologicznej. Po drugie, wykazano także, że formułując te zalecenia Burley konsekwentnie stosuje Arystotelesowską zasadę złotego środka, która jest korzeniem etycznej koncepcji cnót i wad. Rozszerza on jej zastosowanie z działań wywoływanych przez zmysłową część duszy i stosujących się jedynie do niej na działania wywoływane zarówno przez zmysłową, jak i wegetatywną część duszy, to znaczy na nawyki, które powinny być wyrabiane w odniesieniu do sposobu, w jaki zużywamy i zachowujemy własną pnieumę, kiedy jemy, pracujemy i śpimy. Ponieważ Burley nie był lekarzem, ale filozofem, mógł nie odczuwać potrzeby, aby systematycznie uporządkować swoje zalecenia higieniczne. Przedstawione powyżej argumenty mogą jednak być uporządkowane w sposób wspierający tytułową tezę bez zniekształcania jego intencji.

Bibliografia

Źródła rękopiśmienne

Biblioteca Apostolica Vaticana

Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De longitudine et brevitae vitae Aristotelis*, Città de Vaticano, Ms. Vat. 2151: f. 232rb–239ra.

Lambeth Palace Library

Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De somno et vigilia Aristotelis*, London, Ms. 74: f. 158ra–174ra.

Źródła drukowane

Gualterus Burlaeus, *Commentarium in De generatione et corruptione Aristotelis*, [w:] *Kłopotliwa zmiana czyli Waltera Burleya zmagania ze zmiennością rzeczy*, red. M. Gensler, Łódź 2007.

Literatura

Gensler M., *Kłopotliwa zmiana czyli Waltera Burleya zmagania ze zmiennością rzeczy*, Łódź 2007.

Gensler M., *Ontological Foundations of Proper Diet in Walter Burley*, „*Mediaevalia Philosophica Polonorum*” 2007, t. 36(2).

- Gensler M., *The Concept of ‘Spiritus’ in Walter Burley’s “Parva Naturalia” Commentaries*, [w:] *Homo – Natura – Mundus: Human Beings and Their Relationships. Proceedings of the XIV Congress of SIEPM (Rencontres de Philosophie Médiévale 22)*, red. R. Hofmeister Pich, A.C. Storck, A.S. Culleton, Turnhout 2020.
- Gensler M., Mansfeld M., *A Young Master and His Library. Walter Burley’s Sources for Commenting the “Parva Naturalia”*, [w:] *Die Bibliothek – The Library – La Bibliothèque. Denkraume und Wissenordnungen (Miscellanea Mediaevalia 41)*, red. A. Speer, L. Reuke, Berlin–Boston 2020.
- Gensler M., Mansfeld, M., *The Mechanism for Sustaining Life in Walter Burley’s “Parva Naturalia” Commentaries*, [w:] *A Question of life and Death. Living and Dying in Medieval Latin Philosophy, 1200–1500 (Rencontres de Philosophie Médiévale 26)*, red. M. Counet, Turnhout 2022.
- Gensler M., Mansfeld M., *The Physiology of Divination in Walter Burley*, „Przegląd Tomistyczny” 2019, t. 24.
- Kokoszko M., Dybała J., *Milk and Medical Theory Extant in Celsus’ „De Medicina”*, “Journal for Food Science and Engineering” 2016, vol. 6.
- Paczkowski M.C., *Higiena ciała i czystość duchowa w starożytnym monastycyzmie syro-palestyńskim*, [w:] *Czystość i brud. Higiena w starożytności*, red. W. Korpalska, W. Ślusarczyk, Bydgoszcz 2013.
- Rzeźnicka Z., *Procedury dietetyczne w kuracji gorączki ciągłej (synochos pyretós) na podstawie traktatów medycznych antyku i wczesnego Bizancjum*, [w:] *Historia diety i kultury odżywiania*, t. I, red. B. Płonka-Syroka, H. Grajeta, A. Syroka, Wrocław 2018.