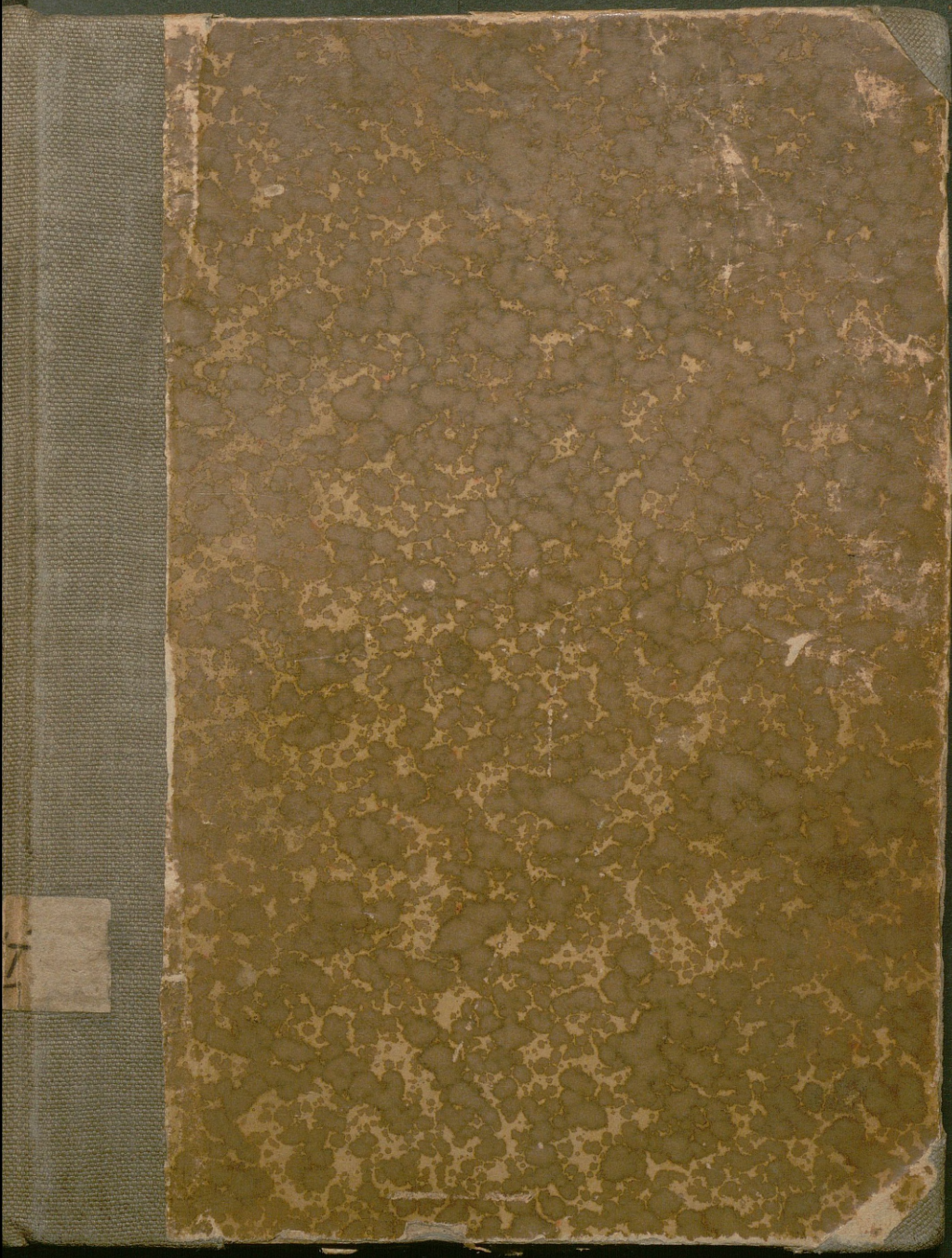
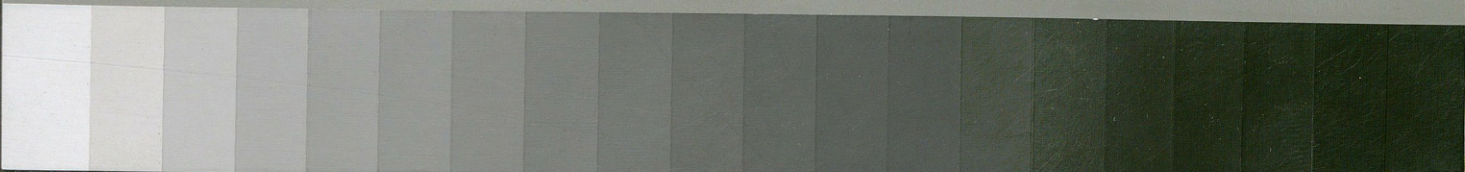
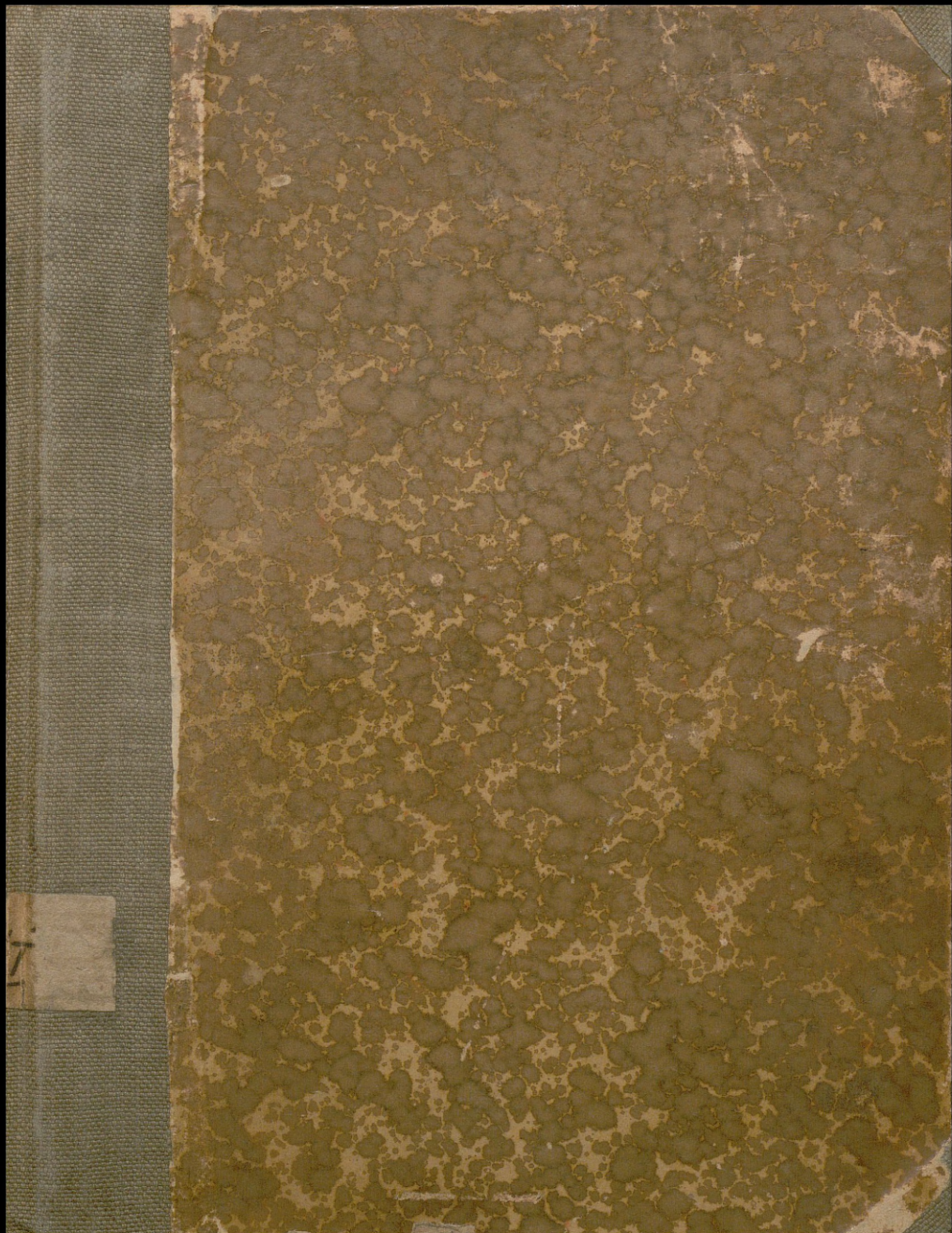


Grey Scale #13



A 1 2 3 4 5 6 **M** 8 9 10 11 12 13 14 15 **B** 17 18 19





BIBLIOTEKA WOJSKOWA D. O. GEN.
w KRAKOWIE.

Ul. Grodzka 64. I. p.



0 POTĘDZE DUCHA

BIBLIOTEKA WOJSKOWA D. O. GEN.
w KRAKOWIE



WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

121/1

ODBITO W DRUKARNI „PRASA“ WE LWOWIE.

11138/0

□ BIBLIOTEKA WIEDZY OGÓLNEJ □

IMMANUEL KANT

O POTĘDZE DUCHA

CZYLI

JAK PANEM BYĆ CHOROBLIWYCH UCZUĆ PRZEZ SAMO TYLKO POSTANOWIENIE

WYDAŁ I UWAGAMI OPATRZYŁ

C. W. HUFELAND

KRÓL. PRUSKI RADCA PAŃSTWOWY I PRZYBOCZNY LEKARZ.

SPOLSZCZYŁ, ORAZ WSTĘP I OBJAŚNIENIA DODAŁ

Dr. ADAM STÖGBAUER

11137

BIBLIOTEKA PAŃSTWOWA D. O. GEN.
W KATOWICACH
Ul. Grodzka 64. L. 10



LWÓW

WYDAWNICTWO „KULTURA I SZTUKA“

SKŁADY GŁÓWNE: LWÓW — KSIĘGARNIA AKADEMICKA

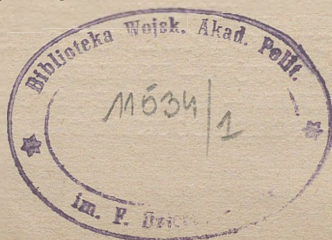
WARSZAWA — E. WENDE I SPÓŁKA

NEW-YORK — POLISH BOOK IMPORTING CO. INC.

1109

SPIS RZECZY.

Wstęp Tłumacza	1
Przedmowa Wydawcy	21
O długiem życiu i o zdrowiu	27
O sztuce zapobiegania chorobom	29
Zasada dietetyki	36
Jak utrzymywać, szczególnie nogi i głowę, ciepło czy chłodno?	37
O tem, czy w małżeństwie żyjący osiągają później- szy wiek	39
O śmiesznych nawyczkach i o nudzie	40
O hipokondryi	42
O śnie	46
O jedzeniu i picu	52
O chorobliwem uczuciu, płynącym z myślenia nie w porę	55
O potęgowaniu chorobliwych przypadłości oraz za- pobieganiu im przez postanowienie, dotyczące oddechania	58
O skutkach nawyku oddechania z zamkniętymi ustami	62
Myślenie — starość	64
Dopisek. — Dobierając druk i papier książek, należy pamiętać o oczach	70
Uwagi Wydawcy	73



Wstęp Tłumacza.

Kant, jeden z największych filozofów świata, jest znany także poza gronem ludzi, bliżej filozofią się zajmujących — z imienia.

I zważywszy, jak trudne są jego dzieła, nie można się temu dziwić; raczej powinno się w tem upatrywać dowód, że twórca systemu, dostępnego tylko dla niewielu, był to widocznie mąż o wielkiej „potędze ducha“, skoro imię jego poszło także między tych, którym trudne dzieło jego myśli bezpośrednio dostępne nie jest. Pod względem popularności nie może się też Kant równać n. p. z Schopenhauere m, mistrzem stylu. Bo nietylko, że dzieła jego są rzeczowo trudne i obznajomienia się także ze specyjalną terminologią kantowską wymagają, ale są trudne także formalnie, gdyż sposób pisania Kanta jest ciężki i stanowi dla treści twardą skorupę, przez którą nieraz z wielkim mozołem przebijać się trzeba.

Zważywszy to wszystko, uznałem za rzecz wskazaną poprzedzić niniejszy przekład kilku przystępnymi objaśnieniami o życiu i filozofii Kanta.

1. Życiorys Kanta.

Życie zewnętrzne Kanta było bez porównania spokojniejsze i jednostajniejsze, niż jego życie wewnętrzne. Było to systematyczne, skromne i pracowite życie uczonego i profesora, który całą duszą oddał się wiedzy i myślom swoim.

Rodzina Kanta pochodziła prawdopodobnie ze Szkocji. Ojcem Immanuela był Jan Jerzy Kant, siodlarz w Królewcu, gdzie też Immanuel ujrzał światło dzienne dn. 22. kwietnia 1724 r. Skromny tedy, a religijny i pracowity to był dom, i tym duchem też filozof nasz już za młodu się przejął. Studya przedwstępne odbył w *Collegium Fridericianum* w latach 1732—1740. Z listu jednego z jego kolegów (Dawida Ruhnkena) dowiadujemy się, że już wtedy celował swemi zdolnościami, ze szczególnem zamiłowaniem oddając się lekturze klasyków rzymskich. W r. 1740 zapisał się na uniwersytet w Królewcu i słuchał tu wykładów z dziedziny filozofii, matematyki, fizyki i teologii (choć stanowi duchownemu zdaje się nigdy nie zamierzał się poświęcić). Jak widzimy, zakres jego pracy naukowej był bardzo uniwersalny. Ta uniwersalność pozostała mu także później, jako samodzielnemu twórcy i była jednym z czynników, które pracy jego tak bogate dały nieść owoce.

Przez 9 następnych lat (1746 — 1755) był

Kant nauczycielem domowym po rozmaitych domach na prowincyi. Jest to jedyny czas, który spędził poza Królewcem, gdyż zresztą przez całe życie miasta tego już nie opuścił. W roku 1755 habilitował się i rozpoczął wykłady z rozmaitych dziedzin wiedzy, rozwijając bardzo żywą i pracowitą działalność pedagogiczną (wykładał często po 20 godzin tygodniowo), którą znowuż składa dowód swojej uniwersalności. Dość wymienić przedmioty, o których w ciągu lat wykładał. Są to: matematyka, fizyka, logika, metafizyka, filozofia moralności, prawo naturalne, fizyczna geografia, antropologia, teologia naturalna, pedagogika, a nawet mineralogia. Mimo to dopiero w r. 1770 otrzymał katedrę, mianowicie zwyczajną katedrę matematyki. Wprawdzie już w r. 1766 otrzymał był posadę młodszego bibliotekarza przy król. Bibliotece Zamkowej, ale zrzekł się jej w r. 1772. Wykładał do r. 1796. W roku tym zawiesił swoją czynność pedagogiczną, zmuszony do tego stanem zdrowia i poważnym już wiekiem. Zapewne nietylko on z uniwersytetem, ale i uniwersytet z nim rozstawał się z żalem. Albowiem wykłady Kanta cieszyły się wielkiem uznaniem i frekwencyą. Słuchaczom swym nie podawał w nich wyników gotowych, lecz szło mu raczej o pobudzenie ich do samoistnego myślenia. Wykład jego był potoczny, treściwy, nie-

raz pełen humoru i dowcipu, a zawsze zajmujący i pouczający. I tak, jak profesor łączył w sobie mądrość z cnotą, tak i wykład starał się nietylko do rozumu, lecz także do serca słuchaczy przemówić, umacniając ich także moralnie i religijnie, gdyż moralność i religia, to — według Kanta — najważniejsze dla filozofii rzeczy.

W polityce jednak, choć monarchista, był przekonany liberalnych. Sympatyzował z amerykańskim ruchem wolnościowym i z rewolucją francuską, i był zwolennikiem wychowawczych idei *Rousseau'a*.

Może z powodu swej wolnomyślności, a w każdym razie mimo swego zapatrywania na moralność i religię, popadł *Kant* w konflikt z rządem i cenzurą, gdy nadeszły reakcyjne rządy *Fryderyka Wilhelma II.* i ministra *Wöllnera*. Poszło o pracę Kanta p. n. „O religii w granicach samego rozumu“, której cenzura odmówiła swojego „*imprimatur*“. Wprawdzie fakultet filozoficzny uniwersytetu w Jenie udzielił potem swojego *imprimatur*, tak że rzecz wyszła drukiem w r. 1793 w Jenie. Ale już w r. 1794 otrzymał *Kant* rozkaz gabinetowy, który mu zarzuca, że w swych pismach poniża niektóre podstawowe nauki pisma św. i chrześcijaństwa; żąda, by się to już nie powtórzyło i grozi niełaską króla i represjami. *Kant* w od-

powiedzi bronił się przeciw owym zarzutom, przekonań swych nie zmienił, twierdząc, że podłością by było zapierać się przekonań swoich; ale zgodnie ze swoim charakterem i zasadami obiecał, że na przyszłość ni w mowie ni w piśmie poglądów swoich ogłaszać nie będzie, spełniając wiernie obowiązek posłuszeństwa, które jako poddany królowi jest winien. Milczeć bowiem nie znaczy zapierać się swoich przekonań.

To przykre zajście nie wpłynęło z pewnością korzystnie także na zdrowie Kanta, z natury zresztą słabowite. Siły opuszczają go coraz bardziej. I podczas gdy filozofia jego zdobywa sobie coraz większe uznanie, twórca jej chyli się zwolna do grobu. W końcu ulega niemocy starczej i dnia 12. lutego 1804 r. oddaje ostatnie tchnienie, ze słowami „Już dobrze“ na ustach.

Kant nie był naturą żywiołową, wyzywającą życie do walki i w tej walce się lubującą. Ale prócz głębi myślenia posiadał silną wolę, którą opanowywał swoje życie i je regulował. Bardzo trafnie charakteryzują go jego własne słowa: „Myślę wiele..., czego powiedzieć nigdy nie będę miał odwagi; ale też nigdy nie powiem czegoś, czego nie myślę“.

Jego wola jest silna i rozumna, reguluje mu życie według przemyślanych zasad, zarówno pod względem dietetycznym, jak ekonomicznym i moralnym. Łączy się z tem zamiłowanie do porządku, a nawet pedanterya, czyni z Kanta człowieka zimnego i surowego, ale surowego także dla siebie i czystego, jak łza, niezdolnego do czynów przeciwnych jego zasadom moralnym, szczerego wobec siebie i innych, naprawdę skromnego, i przystępnego także dla szczerj wobec innych życzliwości.

W niniejszym związku zajmie nas szczególnie jego dietetyka, do której autobiograficzne przyczynki zawiera właśnie rozprawka „O potędze ducha“. Albowiem i w tym względzie był Kant systematyczny i przewidujący. Dzięki temu też, choć (jak wiemy) chorowity z natury, zdołał dożyć tak późnego wieku. I tak, jak dzięki oszczędności nie zaznał, choć biedny, kłopotów pieniężnych, tak też dzięki swojej dietetyce nie zaznał do późnego wieku choroby. Sam powiada, że ani dnia nie leżał chory w łóżku, ani też pomocy lekarskiej nie zapotrzebował. Dietetykę swoją zaś regulował, jak zobaczymy, według zasad, które sam sobie ustalał na podstawie auto-obszewacy i płynącej stąd znajomości swojej organizacyi psychofizycznej. Zasady te poznamy z samej rozprawy. Tutaj dodać jeszcze trzeba, że zasad tych przestrzegał bar.

dzo ściśle i w ten sposób sam się niejako stał swoim własnym lekarzem. Podziwiać nam silną wolę tego człowieka, który, choć za młodu ubogi, pozostawił majątek, choć z natury chorowity, dożył 80 lat, i zarazem stworzył system filozoficzny, jeden z najpotężniejszych. Wszystko więc miał sam sobie do zawdzięczenia.

2. Filozofia Kanta.

Zeszedł tedy do grobu człowiek wielki, także jako charakter. Ale dzieło przeżyło mistrza, i nieśmiertelności znamię na sobie nosi. Kant, który w skromności swej nie był żądny zaszczytów, ani nie miał namiętności sławy, (jak n. p. Schopenhauer), nie przeceniał siebie, ale krytycznym umysłem docenić umiał swoje dzieło, gdy sam o sobie mówił: „O stulecie za wcześniej przyszedłem, ja i dzieła moje; po stu latach dopiero zostaną należycie zrozumiany i dopiero wtedy zaczną moje pisma na nowo studyować i przyznawać im słusność“. Po części jego własna w tem wina: bo pisał, nie troszcząc się o czytelnika, jakby nie dla innych, jeno dla siebie, nie starając się o sformułowanie jasne i przystępne, co po części także z trudności przedmiotu płynęło. Ale proctwo jego się spełniło. Kanta zaczęto coraz lepiej rozumieć, powstały kierunki filozoficzne,

BIBLIOTEKA WOJSKOVA D. O. GEN.
W KRAKOWIE,



budujące dalej jego dzieło (n o w o k a n t y z m), powstało nawet czasopismo (Kantstudien) i towarzystwo (Kantgesellschaft, w Berlinie), poświęcone Kantowi i jego filozofii. A stuletnia rocznica jego śmierci, którą świat filozoficzny obchodził uroczyście w r. 1904, niosła ze sobą jakby echo owej przepowiedni.

Z prac Kanta, których jest bardzo wiele*), wymieniam tu tylko najgłówniejsze, dzieląc je z grubsza według dwóch okresów w twórczości filozofa: 1. genetycznego (przedkrytycznego) i 2. krytycznego.

1. Pierwsza wogóle praca Kanta nosi tytuł: Myśli o prawdziwym wartościowaniu sił żywych. 1746. Dysertacya doktorska: *De igne*, 1755, (O ogniu); praca habilitacyjna: *Principiorum primorum cognitionis metaphisicae nova dilucidatio*, 1755, (Nowe wyjaśnienie naczelných zasad wiedzy meta-

*) Szczegółowy spis podaje każdy podręcznik historii filozofii. Zestawienie chronologiczne (według dat wyjścia), bardzo wygodne, znaleźć można przy końcu monografii P a u l s e n a: Immanuel Kant, sein Leben und seine Lehre. Stuttgart. 1904. (Frommanns Klassiker der Philosophie, T. 7). Jeśli zaś idzie o ugrupowanie i szczegółowy podział, por. 2-tomowe dzieło K. F i s c h e r a: Immanuel Kant und seine Lehre, Heidelberg, 1898. Cz. I. (t. 4. jego Geschichte der neueren Philosophie). Str. 121 i inn.

fizycznej). Ogólna historia naturalna i teorya nieba, 1755. Próba wprowadzenia do mądrości świata pojęcia wielkości negatywnych, 1763. Marzenia jasnovidzącego, 1766.

2. *Disputatio de mundi sensibilis atque intelligibilis forma et principiis*, 1770 (Rozprawa o formie i podstawach świata zmysłowego, a myślnego. — Zawiera już niektóre poglądy, rozwinięte później w „Krytyce czystego rozumu“). Krytyka czystego rozumu, 1781. Prolegomena do każdej przyszłej metafizyki, która będzie mogła uchodzić za wiedzę, 1783. (Kant zamierzał tu przedstawić swoją krytykę czystego rozumu w formie przystępniejszej i według innej (analitycznej, nie syntetycznej) metody. Por. Prolegomena, *Einleitung*, str. 36. i 38., w wydaniu Reclama). Uzasadnienie metafizyki moralności, 1785. Krytyka praktycznego rozumu, 1788. Krytyka zdolności sądenia, 1790. Religia w granicach samego rozumu, 1793. Metafizyka moralności, 1797. Antropologia pod względem pragmatycznym, 1798. Spór między fakultetami, 1798. Logika, 1800*).

*) Niektóre z tych prac zostały przełożone na język polski. I tak: Rozprawa filozoficzna o religii i moralności. Przeł. Mrongowius. Gdańsk, 1854. Marzenia jasnovidzącego. Krytyka czystego rozumu. Przeł. Chmielowski, Warszawa, 1904. Prolegomena. Przeł. R. Piątkowski, Warszawa, 1901. Uzasadnienie metafizyki moralności.

Za czasów Kanta panował w filozofii niemieckiej racyonalizm, którego głównym reprezentantem był Christian Wolf, (1679—1754), a który jest kierunkiem filozoficznym, opartym na twierdzeniu, że istnieją wiedza nie z doświadczenia (zmysłowego spostrzegania), lecz z myślenia (rozumu) płynąca, że stoi ona wyżej od wiedzy empirycznej, to jest na doświadczeniu opartej, i że tylko myślenie, tę wiedzę pojęciową wytwarzające, poręcza zarazem jej prawdziwość i obiektywność.

Kant pozostawał początkowo pod wpływem racjonalizmu Wolfa, który musiał być zarazem także d o g m a t y c z n y, t. zn., nie mając ostatecznego oparcia dla swych twierdzeń we faktach (w doświadczeniu), musiał je wyprowadzać z pojęć i twierdzeń z rozumu wysnutych, których się już nie dowodziło, ni krytyce poddawało. Ale od r. 1762 zaczyna się Kant skłaniać do stanowiska empirycznego i sceptycznego, którego najwybitniejszym przedstawicielem był filozof angielski David Hume (czytaj Jum. 1711—1776). Stanowisko empiryczne znowu opiera się na twierdzeniu, że cała nasza

ści. Przeł. M. Wartenberg; Lwów, 1906. Krytyka praktycznego rozumu. Przeł. F. Kierski, przejrzał i wstępem zaopatrzył M. Wartenberg, Lwów, 1911. Krytyka praktycznego rozumu. Przeł. B. Bornstein. Warszawa, 1911.

wiedza płynie wyłącznie z doświadczenia, przeczy, jakoby istniała wiedza apryoryczna, a więc snująca swoje pojęcia tylko z rozumu, nie oglądając się na doświadczenie, i który, odrzucając pojęcia wrodzone, uważa wszystkie za nabyte drogą abstrahowania od konkretnych faktów. Myślenie ze siebie nie wytwarza nic: wszystko, co się w niem zawiera, było już dane w doświadczeniu.

Z tem stanowiskiem łączy się sceptyczne, które, w przeciwstawieniu do dogmatyzmu, z wątpiewaniem się odnosi do wszelkich twierdzeń, żądając ich udowodnienia, nie uznając żadnych „dogmatów“, a nawet wątpiąc w możliwość niewzruszonego kryterium prawdy, a więc w prawdę bezwzględną. Stąd racjonalizm i dogmatyzm racjonalistyczny brną śmiało w konstrukcyje metafizyczne, mając do rozporządzenia swoje dogmatycznie przyjęte, z rozumu tylko wysnute i poza tem niczem niekrępowane pojęcia. Natomiast empiryzm i sceptycyzm nie przyznają tej wiedzy metafizycznej żadnej wartości, a Hume wprost palić każe książki, które o metafizyce traktują.

Ale po r. 1769 porzuca Kant także i to stanowisko i powoli wytwarza sobie własny pogląd, który nazywa k r y t y c y z m e m.

System filozoficzny na tym poglądzie opartyzawierają przedewszystkiem „trzy krytyki“ Kanta.

Krytyka czystego (teoretycznego) rozumu zawiera teorię poznania i metafizykę, i bada źródła, warunki i granice ludzkiej wiedzy. Dopiero poddawszy takiej krytyce czysty, t. j. od doświadczenia niezależny rozum, możemy przejść do dalszych rozważań filozoficznych. Bo jakżeby można się do nich wziąć, nie zbadawszy wprzód zdolności poznawczej rozumu, tego narzędzia badania, i nie wiedząc, w jakich granicach można zeń korzystać bez obawy, że nas zawiedzie na manowce? Bo, jeśli, nie zbadawszy go wprzód w tym względzie, zbyt byśmy mu zaufali, to łatwobyśmy przekroczyli zakres doświadczenia, nie umiając tego uzasadnić wskazaniem na zbadaną już siłę rozumu, któraby nas do tego uprawniała. Popadlibyśmy więc w d o g m a t y z m. Albo, nie ufając rozumowi (bezprawnie, bo nie zbadawszy go krytycznie), ograniczylibyśmy się do doświadczenia. Byłby to więc e m p i r y z m. Albo w końcu odnieśliśmy się z niedowierzaniem do wszelkiej wiedzy poza doświadczenie wychodzącej, opierając się na niedostateczności istniejących dowodów, zamiast zbadać siłę rozumu, który wiedzę tę stwarza, a zarazem jego do tego uprawnienie. To znowu byłby s k e p t y c y z m.

Krytycyzm zaś nie pokrywa się z żadnym z tych kierunków. Bo dla niego sprawą najpierwszą, przed tamtymi wszystkimi, jest

krytyka rozumu. Od rezultatu zaś tej krytyki zależy wszelkie dalsze filozofowanie.

Krytyka czystego rozumu da się tak streścić: istnieją sądy analityczne i syntetyczne. W pierwszych orzeczenie zawiera się już w podmiocie i drogą analizy da się je wyprowadzić: n. p. wszystkie ciała są rozciągłe (tu rozciągłość jest już zawarta w podmiocie jako konieczna cecha ciała). W drugich orzeczenie nie jest zawarte w podmiocie, lecz się doń dołącza: n. p. wszystkie ciała są ciężkie (tu ciężkość nie została wyprowadzona z pojęcia ciała, gdyż w niem się nie zawiera).

Prócz tego sądy mogą być a priori i a posteriori. Pierwsze są od doświadczenia całkiem niezależne, drugie płyną z doświadczenia.

Otóż sądy analityczne są zawsze a priori, gdyż analiza podmiotu, która daje sąd, nie wymaga doświadczenia. Sądy syntetyczne są albo a posteriori albo a priori. W pierwszych synteza podmiotu i orzeczenia odbywa się na podstawie doświadczenia. Ponieważ istnieją sądy syntetyczne, które są powszechnie ważne i konieczne, i ponieważ, według Kanta, tę ważność i konieczność otrzymujemy nie drogą doświadczenia, lecz tylko niezależnie od niego, a więc a priori, przeto istnieją także syntetyczne sądy a priori. Należą do nich prawie wszystkie sądy

matematyczne, najogólniejsze twierdzenia nauk przyrodniczych, n. p. że we wszelkich zmianach świata fizycznego ilość materji pozostaje niezmienniona, oraz wszystkie twierdzenia metafizyczne, przynajmniej w swojej tendencji, n. p. dusza jest nieśmiertelna.

Powstaje teraz główne pytanie krytyki czystego rozumu: Jak są możliwe syntetyczne sądy a priori?

Są możliwe dzięki temu, że człowiek posiada zdolność wytwarzania spontanicznie, niezależnie od doświadczenia, pewnych czystych form poznawczych, i że w nie ujmuje cały materiał doświadczenia, który działa na jego zmysły, czyli je „aficyjuje“. Bez tych form nie masz doświadczenia wogóle, gdyż one dopiero to doświadczenie stwarzają, urabiają; są one koniecznymi warunkami także możliwości p o s z c z e g ó l n y c h p r z e d m i o t ó w d o ś w i a d c z e n i a . I dlatego posiadają obiektywną ważność w syntetycznych sądach a priori*). Ale owe przedmioty to nie są r z e c z y s a m e w s o b i e , t. zn. rzeczy jak są dla siebie niezależnie

*) Znaczy to innemi słowy: ponieważ sami sobie owe przedmioty konstruujemy, przeto muszą one być zgodne z konstrukcją. Ponieważ n. p. ujmujemy wszystkie zmiany a przyorycznie kategorią przyczynowości, przeto wszędzie, gdzie jest zmiana, będzie koniecznie zachodził związek przyczynowy.

od naszego sposobu ich ujmowania, gdyż te są niepoznawalne. Chcąc je zaś poznać, musielibyśmy ująć je właśnie w owe apryoryczne formy poznawania. Przedmioty owe są zjawiskami, a cała wiedza apryoryczna jest ważna tylko w odniesieniu do zjawisk. Rzeczy same w sobie (czynnik obiektywny i realny) dostarczają tylko materiału aficyującego zmysły, czyste formy zaś (czynnik subiektywny i idealny), ujmując go, stwarzają zjawiska. Istnieją czyste formy wyobrażenia (czas i przestrzeń) i czyste formy myślenia (kategorie), których Kant wylicza 12, n. p. przyczynowość, substancyalność, konieczność i t. d.

Ale rozum stara się wyjść poza to poznanie względne i ograniczone, i stwarza sobie idee: duszy nieśmiertelnej, nieskończonego świata i Boga jako najdoskonalszej istoty, a więc zmierza ku wiedzy absolutnej.

Lecz wiedza ta, wychodząc poza możliwe doświadczenie, nie posiada teoretycznej ważności. Przez idee nie poznajemy żadnych rzeczy samych w sobie.

W Krytyce praktycznego rozumu przeprowadza Kant również dualizm między zmysłowością a rozumem. Przedmioty naszych pożądań są empirycznymi, zmysłowymi i egoistycznymi pobudkami woli. Przeciwstawia się im moralne prawo rozumowe, które brzmi: *Postępuj tak,*



aby maksyma twej woli mogła być zarazem ważna jako zasada ogólnego prawodawstwa. Przykazanie to jest formą prawodawczą dla naszej woli i naszego postępowania, a ponieważ jako taka płynie ono z czystego rozumu, przeto jest ogólne i konieczne, gdy tymczasem owe pobudki zmysłowe, jako empiryczne, charakteru ogólności i konieczności posiadać nie mogą. Jest ono jedynem, bezwzględnem przykazaniem. Kant nazywa je „Kategorycznym imperatywem“.

Nie tu miejsce wchodzić w szczegóły tych teorii. Starałem się podać tylko to, co może w jakimś związku pozostawać z przełożoną przezemnie rozprawką Kanta. Dlatego też nie zatrzymuję się już przy „Krytyce zdolności sądu”, a dodam jeszcze tylko kilka objaśnień o „Potędze ducha“.

3. O potędze ducha.

Rozprawka „O potędze ducha“ powstała jako odpowiedź pod adresem H u f e l a n d a,*) który

*) Krzysztof Wilhelm Hufeland, lekarz niemiecki (1762—1836), był od r. 1809 profesorem uniwersytetu w Berlinie. Jako lekarz cieszył się wielkim wzięciem, zarówno dzięki swemu charakterowi, jak i uczoności. Życie prowadził bardzo czynne, był założycielem różnych

przesłał był Kantowi swoje dzieło o przedłużeniu życia. Po raz pierwszy wyszła ona w r. 1797 w redagowanym przez Hufelanda „Journal für praktische Heilkunde“. Później wcielił ją Kant do ostatniej swej pracy „Spór między fakultetami“, którą wyszła w r. 1798.

„Spór między fakultetami“ wydał Kant po śmierci Fryderyka Wilhelma II, gdy nastąpiły liberalne rządy Fryderyka Wilhelma III. W pracy tej szło mu o krytyczne oświecenie i wyświechtlenie stosunku teologii do filozofii, a wogóle wiedzy pozytywnej do filozofii. Potrzebę tę odczuwał Kant żywo po swoim konflikcie z cenzurą, którego źródłem było wszak to, że filozofia religii, którą głosił Kant, nie pozostawała w zgodzie z pozytywnymi twierdzeniami teologii. Kant poszedł dalej, zastanawiając się nad wzajemnym stosunkiem wszystkich fakultetów wogóle.

Rozprawa „O potędze ducha“ znajduje się pod nagłówkiem: „Spór fakultetu filozoficznego z medycznym“. Filozofia, którą się tu do medycyny stosunkuje, opiera się oczywiście na

instytucji lekarskich i autorem wielu dzieł z zakresu medycyny teoretycznej i praktycznej. Najsławniejszem stała się jego „Makrobiotyka, czyli sztuka, jak życie ludzkie przedłużyć“, tłumaczona prawie na wszystkie języki europejskie.

zasadach Kanta. Przeto mój moralna siła woli staje się tu władcą ciała, a ewentualnie także jego lekarzem. Silne postanowienie, jako pewna ogólna zasada postępowania, z czystego wyprowadzona rozumu, ma tu znowu ująć swoją formę i koniecznością życie cielesne (empiryczne) i dietetyczne. Czysty rozum więc jest tu niejako zastosowany jako lekarstwo i metoda lecznicza, i na nim buduje się lekarską sztukę przedłużania i konserwowania życia.

Rozprawa o potędze ducha, podobnie jak i inne rozprawy, składające się na „Spór między fakultetami“, pojawiała się także w osobnych wydaniach, po raz pierwszy w r. 1798. Hufeland wydał ją również kilka razy, zaopatrzywszy ją w przedmowę i uwagi. W wydaniu Hufelanda doczekała się wielu wydań (w r. 1851 już 5-go), stale u C. Geibela w Lipsku.

Za tekst służyło mi również wydanie Hufelanda, ale nie geiblowskie, lecz Reclama (Universal-Bibliothek, Nr. 1130).

Jednakowoż brałem do pomocy także teksty geiblowskie, następnie tekst ze „Streit der Fakultäten“ w wydaniu Kehrbacha (także u Reclama), oraz w wydaniu 10-tomowym dzieł Kanta przez Hartensteina (Lipsk, Modes und Baumann, 1838—39). Reclamowskie wydanie Hufelanda bowiem nie jest bez zarzutu: grzeszy bałamucącymi błędami drukarskimi, a prócz

tego znakowanie uwag jest także mylące, tak, że nieraz niewiadomo, które pisał Kant, a które Hufeland.

By temu zaradzić, przenieśliśmy uwagi Hufelanda na koniec, tem bardziej, że są najobszerniejsze, najściślej z przedmiotem związane, najkompetentniejsze i w końcu najbardziej uprawnione, gdyż są niejako odpowiedzią na odpowiedź Kanta i stanowią tak jakby całość dla siebie. Odsyłacze oznaczono liczbami.

Przypiski Kanta zostawiłem na miejscu i oznaczyłem je literą *K*. Prócz tego dodałem szereg własnych objaśnień, które niejako łączą w pewnych szczegółach mój wstęp z tekstem rozprawy. Oznaczyłem je literami *P. T*.

Jeżeli komuś nie wyda się przekład mój miejscami dość gładki i jasny, niech zważy, że sam tekst jest w tym względzie z pewnością wiele gorszy. Nie mogłem sobie uzurpować prawa poprawiania autora, a także o wierność przekładu musiało mi chodzić, tak, że tylko odpowiednim doborem słów, oraz w przypiskach mogłem się starać usunąć pewne niejasności tekstu. Nie dzieliłem też z reguły na mniejsze zdania długich (nieraz na $1\frac{1}{2}$ strony) okresów tekstu.

Kant pisał niniejszą rozprawę już jako staruszek, pod brzemieniem wieku i niemocy się uginając. Nic więc dziwnego, że wady jego

stylu wystąpiły tu jeszcze dobitniej, że nieraz myśl jest poplątana. Ale cierpliwym, a uważnym czytelnikiem znajdzie i tu ustępy, o których można powiedzieć: „ex ungue leonem“^{*)}.

Lwów, w lipcu, 1913 r.

Dr. Adam Stögbauer.

^{*)} Poznać po pazurach lwa.

Przedmowa Wydawcy.

Duch tylko żyje. — Tylko życie ducha jest życiem prawdziwym.

Życie ciała musi mu się zawsze podporządkowywać i iść pod jego władzę, nie może zaś, odwrotnie, duch poddawać się kaprysom, nastrojom i popędom ciała, — jeśli prawdziwe życie ma być salwowane.

Najmędrsi tego świata od dawien dawna uważali tę wielką prawdę i głosili ją za fundamentum wszelkiej moralności, wszelkiej cnoty, wszelkiej religii, krótko: wszystkiego, co wielkie i boskie w człowieku, a zatem także wszelkiej prawdziwej szczęśliwości.

Nie można jej jednak dość często powtarzać, bo naturze człowieka zawsze to bliższe i wygodniejsze, żyć cieleśnie, niż duchowo, tem bardziej, gdy nawet filozofia, — jak to w najnowszych zdarzyło się czasach, — która pozatem jest filarem życia duchowego, zgoła znosi różność duszy i ciała w systemie tożsamości*);

*) Jest to teoria filozoficzna, a ściślej: metafizyczna, według której istotą wszechrzeczy (absolutem) jest jedność, iden-

gdy zarówno filozofowie jak lekarze tak bardzo biorą w obronę zależność ducha od ciała, że uniewinniają na jej podstawie nawet wszelkie zbrodnie, jako ich źródło podawając niewolność duszy; i gdy wnet dojdzie do tego, że już nic zgoła zbrodnią nazywać nie będzie można.

Ale dokąd prowadzi taki pogląd? — Czyż nie jest on wprost przeciwny prawom boskim i ludzkim, które przecież na owem fundamentum są wybudowane? — Czyż nie prowadzi on do najgrubszego materyalizmu*)? Czyż nie

tyczność materji (przyrody) i ducha, myślenia i odpowiadającego mu istnienia, tak, że przeciwieństwa te stanowią tylko dwojaki sposób, w który ów identyczny absolut się objawia. Objawia on się więc raz jako duch, raz jako materia, raz jako myśl, raz jako jej przedmiot, lecz sam nie jest ani jednym, ani drugim, jeno tożsamością, wspólną podstawą obojga. Teoryę tę różne systemy filozoficzne różnie formułują. Hufeland ma na myśli zapewne najnowsze wówczas systemy filozofów niemieckich J. G. Fichtego (1762—1814), oraz F. W. Schellinga (1775—1854).

P. T.

*) Materyalizm, jako teoria *kosmologiczna*, uczy, że przyroda w swojej istocie jest materją (substancją fizyczną), zaś wszelkie procesy w przyrodzie są tylko czysto mechaniczne, są ruchami ciał i atomów. Materyalizm *psychologiczny* uważa życie duchowe za produkt lub funkcję materji (mózgu), lub też wprost utożsamia ducha z materją. Byłby to właśnie ów „najgrubszy materyalizm“, który duchowość nietylko czyni od materji zależną, ale wprost odmawia jej wszelkiej od niej odrębności. Prowadzi on także *w etyce* do materyalizmu, bo czy-

niweczy wszelkiej moralności, wszelkiej mocy cnoty, którą właśnie życie idei stanowi i ich panowanie nad cielesnością? — A zatem wszelkiej prawdziwej wolności, samodzielności, panowania nad sobą i poświęcania się, krótko: najwyższego, co człowiek osiągnąć może: zwycięstwa nad sobą samym?

Wiecznie prawdziwym pozostanie symbol, w którym wyobrażamy sobie człowieka jako ujeżdżacza dzikiego konia; rozumnego ducha, zespolonego ze zwierzęciem, które ma go nosić i z ziemią łączyć, ale którym znowu on ma kierować i władać. Symbol wskazuje zadanie całego jego życia. Czyż nie polega ono na tem, że zwalczać ma on w sobie tę zwierzęcość i onej wyższej ją poddawać władzy? Życie jego tylko przez to staje się regularne, rozumne i obyczajne, i tak tylko prawdziwie szczęśliwe, że on ujarzmił sobie zwierzę i czyni się odeń możliwie niezależnym. Jeśli da przewagę zwierzęciu, poniesie go, a on stanie się igraszką jego narowów i skoków — aż runie w śmiertelnym upadku.

Tej psychicznej władzy nad samym sobą potrzeba atoli nietylko dla wyższego życia duchowego

niąc z człowieka istotę wyłącznie materialną, pozwala na nią tylko materialnie i zmysłowo oddziaływać. Zmysłowe użycie tedy staje się wówczas celem życia i miarą jego wartości.

P. I.

wego i jego zdrowia; w równym stopniu służy ona także do zachowania i udoskonalenia życia fizycznego i jego zdrowia, a przez to staje się jednym z najważniejszych środków dietetycznych i leczniczych.

Nie chcemy bynajmniej zaprzeczać wpływu cielesności na duchowość. Ale tak samo znaczna, ba, może jeszcze większa jest psychiczna władza ducha nad cielesnością. Ona zdolna choroby wzniecać i leczyć. Ba, zabijając i ożywiać zdolna. Jakżeż często widzimy, że epilepsya, omdlenia, bezwładny, krwiotoki i moc innych chorób, nawet śmierć, powstaje przez strach i inne namiętności, a więc przez wpływ duchowy! — I przez co umiera taki człowiek? Li tylko przez gwałtowne, piorunowi podobne zadziałanie ducha na ciało.

A jak często najcięższe choroby leczono jedynie tylko przez radość, podniesienie i rozbudzenie ducha!

Krezausa syn, którego język długo bezwładem był tknięty, odzyskuje mowę, gdy mu chcą zamordować ojca. Pinel*) zauważył, że w czasie powszechnego podniecenia namiętno-

*) Hufeland ma tu zapewne na myśli słynnego lekarza francuskiego, Filipa Pinel'a, który, ur. w r. 1745, umarł w Paryżu w r. 1826, a który również wiele kwestyi medycznych rozważał ze stanowiska filozoficznego.

ści, które wywołała francuska rewolucya, moc ludzi, od lat chorowitych i słabowitych, odzyskało zdrowie i siły, a szczególnie, że zupełnie zniknęły zwykle niedomagania nerwowe wyższych, próżniaczych klas. — Ba, nie powiem za dużo, gdy będę twierdził, że większa część naszych uporzecznych chorób nerwowych i tak zwanych spazmów jest wyłącznie tylko bezwładnością i biernością ducha, następstwem ospałego poddawania się cielesnym uczuciom i wpływowom.

Któż może zaprzeczyć, że istnieją cuda i cudowne leczenia? — Lecz czemuż one są, jak nie działaniami silnej wiary, bądź to w moce niebieskie, bądź też w ziemskie, a zatem działaniami ducha?

Każdy zna siłę wyobraźni. Nikt nie wątpi, że istnieją choroby urojone i że mnoho ludzi cierpi jedynie na przywidzenie choroby. Otóż czyż nie jest równie możliwą, a nieskończenie lepszą rzeczą wmówić w siebie, że się jest zdrowym. I czy w ten sposób nie będzie można swojego zdrowia równie dobrze umacniać i zachowywać, jak, przeciwnie, przez chorobę*?)

Niechaj także niniejsze słowa *K a n t a*, ostatnie, któremi ten wielki duch do nas przemó-

*) Zapewne skrócony sposób mówienia, zamiast:
wmawiając w siebie chorobę. *P. T.*

wił, posłużyć jako przyczynek do tej doniosłej nauki i jako krzewiciel siły leczniczej ducha i jego władzy nad ciałem. Napisał on je przed laty 30, skłoniony przezemnie, i chętnie poszedłem za wezwaniem Szanownego Pana Na-kładcy, by rzecz w nowym osobnym wydać przedruku*), oraz zaopatrzyłem ją kilku uwagami. Oby cel swój spełniła!

Berlin, w maju, r. p. 1824.

C. W. Hufeland.

*) Osobnym jest ten przedruk o tyle, że — jak wiemy ze wstępu — rozprawka Kanta stanowi część jego pracy p. n. „Der Streit der Facultäten“. P. T.

**O potędze ducha, czyli: jak panem być
chorobliwych uczuć przez samo tylko
postanowienie.**

List do Pana Profesora Hufelanda¹⁾.*)

Podzięce mej za przeznaczony dla mnie dar z pouczającej i miłej książki Pana „o sztuce, jak życie ludzkie przedłużyć^{**)}”, zdaje się samej długie było pisane życie: do takiego wniosku mógłbyć Pan może mieć podstawę w dacie niniejszej odpowiedzi mojej ze stycznia roku bieżącego; gdybyż z brzemieniem starości nie szło w parze już niejednokrotne odroczenie (procrastinatio) rzeczy doniosłych a postanowionych, a do tych wszak i śmierć się liczy, która zawsze zbyt dla nas wczesnie się zgłasza, gdy myśmy niewyczerpani w wykrętach, by jej dać czekać.

*) W Str. d. Fac. jest: Odpowiedź panu Rady Dworu i Profesorowi Hufelandowi. P. T.

***) Tytuł tej książki brzmi: „Makrobiotyka, czyli sztuka, jak życie ludzkie przedłużyć”. Wyszła w r. 1796. Polski jej przekład przez Tomasza Krauze wyszedł w Warszawie w r. 1828. P. T.

Żąda Pan odemnie „osądu Jego dążenia, by fizyczność w człowieku traktować moralnie; by człowieka całego, także fizycznego, przedstawić jako istotę, o której stronę moralną idzie; i by wykazać, że kultura moralna jest niezbędną do fizycznego udoskonalenia natury ludzkiej, która wszędzie tylko w rozwojowych istnieje zarodkach“, i dodaje Pan: „przynajmniej o tem zapewnić mogę, że nie powzięte naprzód zapartywania to były, lecz że praca i badanie same popchnęły mnie nieodparcie ku temu sposobowi traktowania sprawy“. — — Taki pogląd na rzecz zdradza filozofa, nie myślowego tylko sztukmistrza; człowieka, który nietylko, porówni z jakim Dyrektorem francuskiego konwentu, dla swej sztuki leczniczej biegle zgarnia przez rozum przepisane środki wykonawcze (technicznie), jak je doświadczenie nastęrcza, lecz który jako prawodawczy członek ciała lekarskiego bierze je z czystego rozumu*), a ten

*) Czysty rozum jest według Kanta zdolnością poznawania a priori. Poznanie apryoryczne zaś jest, według niego, poznaniem niezależnem od doświadczenia, które przeto posiada apodyktyczną pewność, t. zn. absolutną konieczność. I tu zatem występuje tak dla Kanta charakterystyczne przeciwstawienie wiedzy apryorycznej i aposteroryorycznej (empirycznej), czerpiącej wyłącznie z doświadczenia. (Por. wstęp, str. 13 i n.).

umie biegle przepisać prócz tego, co pomaga, także mądrze to, co jest zarazem samo w sobie powinnością: tak, że etyczna i praktyczna filozofia dostarcza zarazem uniwersalnego medicamentum, które wprawdzie nie wszystkim na wszystko pomaga, którego jednak w żadnej recepcie brakować nie powinno.

Ten uniwersalny środek atoli dotyczy tylko dietetyki*), tj. działa tylko negatywnie, jako sztuka oddalania chorób. Ale taka sztuka suponuje władzę, jaką tylko filozofia dać może lub jej duch, który poprostu już w założeniu przyjąć się musi. Do niego to odnosi się najwyższe dietetyczne zadanie, zawarte w ośnowie:

O potędze ducha, czyli: jak panem być chorobliwych uczuć przez samo tylko postanowienie.

Przykładów, potwierdzających możliwość tego zdania, nie mogę czerpać z doświadczenia innych, lecz nasamprzód tylko z doświadczenia przeprowadzonego na sobie samym; albowiem ono wypływa z samowiedzy, a dopiero potem można pytać innych: czy tak samo i oni tego w sobie nie spostrzegają. — Widzę przeto, że jestem zmuszony dopuścić do głosu

*) Dietetyka jest to nauka o korzystnym dla zdrowia sposobie życia.

swoje Ja; w wykładzie dogmatycznym*) wskazuje to wprawdzie na nieskromność, ale zasługuje na przebaczenie, jeśli nie dotyczy doświadczenia pospolitego, lecz wewnętrznego eksperymentu lub obserwacji, którą wprzód na sobie samym przeprowadzić muszę, zanim przedłożę komuś do oceny coś, co nie każdemu wpadnie na myśl samo ze siebie i gdy się go na to nie naprowadziło. — Byłaby to naganna zarozumiałość, gdybym chciał innych zajmować wewnętrznymi dziejami gry moich myśli, zawierającymi wprawdzie ważność subiektywną (dla mnie), ale nie obiektywną (obowiązującą dla innych**). Jeżeli jednak to baczenie na siebie

*) W wykładzie dogmatyczno-praktycznym zaś, n. p. o takiej auto-obszewacji, w której idzie o obowiązki, obchodzące każdego, kaznodzieja przemawia nie przez „ja“, tylko przez „my“. W wykładzie jednak, opowiadającym o odczuwaniu osobistem (w zwierzeniach, które pacjent lekarzowi swemu czyni), lub o własnych swoich doświadczeniach, musi się przemawiać przez „ja“. K.

**) Wiedzą prawdziwie obiektywną, a więc powszechnie ważną, jest dla Kanta, jak wiemy, wiedza apyryoryczna. Taką wiedzą, z czystego rozumu płynącą, jest logika i matematyka, oraz te dziedziny wiedzy empirycznej (n. p. nauk przyrodniczych), do których matematyka da się stosować. Otóż psychologia, która na wewnętrznym doświadczeniu się opiera, jest nauką nawskróś empiryczną, (Kant nazywa ją antropologią), do której nie tylko matematyka stosować się nie da, ale w której nie masz nawet miejsca na eksperyment. Przeto obiektywności w niej nie szukać.

samego i wypływające stąd spostrzeżenia nie są tak pospolite, lecz są sprawą, która wymaga i zasługuje, by każdego do niej powołać, to co najmniej wybaczyć można tę jej słabą stronę, że się tu innych zajmuje swoim osobistym odczuwaniem.

Otóż zanim się odważę wystąpić z wynikiem mojej auto-observacyi, którą prowadziłem z myślą o dietetyce, muszę jeszcze wspomnieć słowkiem o sposobie, w jaki pan Hufeland określa zadanie dietetyki, t.j. sztuki zapobiegania chorobom, w przeciwstawieniu do terapeutyki, sztuki ich leczenia.

Nazywa ją „sztuką, jak życie ludzkie przedłużyć“.

Tę nazwę daję jej od przedmiotu najzarliwszych pragnień ludzkich, aczkolwiek ten przedmiot może nie tak bardzo pożądana jest gozdzien. Ludzie wprawdzie mieliby chętnie dwa życzenia równocześnie: mianowicie: by długo żyli i by zarazem byli zdrowi; atoli to drugie życzenie nie jest pierwszemu warunkiem koniecznym: pierwsze jest natomiast bezwarunkowe.

Niech chory w szpitalu całe lata na swem łożu cierpi i marnieje, niech wam często głosi

I tutaj więc powtarza się, choć w specjalnem sformułowaniu, przeciwstawienie wiedzy apryorycznej i empirycznej.

P. T.

życzenie, aby go śmierć, czem prędzej tem lepiej, od tej zbawiła niedoli; wy mu nie wiercie, on tego na seryo nie myśli. Podszeptuje mu tak wprowadzie jego rozum, ale przyrodzony popęd chce inaczej. Gdy przyzywa śmierć, jako swego wybawcę (Jovem liberatorem), to jednak zawsze jeszcze żąda małej zwłoki i zawsze ma w zanadru jakiś pozór odroczenia (procrastinationis) jej ostatecznego wyroku. Postanowienie samobójcy, by zakończyć z życiem, powzięte w dzikiej pasyi, nie stanowi stąd wyjątku: gdyż jest ono skutkiem afektu rozegzaltowanego aż w obłąkanie. — Z obu obietnic za wypełnienie powinności dziecka — „aby ci się dobrze powodziło i abyś długo żył na ziemi“ — ta druga zawiera pobudkę silniejszą, i to nawet według osądu rozumu, mianowicie jako obowiązek, którego spełnianie jest zarazem p o ż y t e c z n e.

Powinność bowiem, by starość czcić, zasada się właściwie nie na taniem poszanowaniu, którego po młodych dla słabości starych się spodziewamy: gdyż ta nie jest zgoła powodem do należnego im s z a c u n k u. Starość więc wymaga jeszcze, by ją poczytywać za pewną z a s ł u g ę; albowiem przyznaje się jej c z e ś ć. A więc nie dlatego może, że w ślad za nestorowym wiekiem idzie zdobyta przez bogate i długie doświadczenie mądrość, co

młodsza ma kierować generacją; lecz dlatego tylko, że — jeżeli jeno żadna starość nie skaziła hańba — to mąż, który tak długo się salwował, t. zn. tak długo zdołał uchodzić śmiertelności, temu najbardziej upokarzającemu wyrokowi, jaki tylko na rozumną można wydać istotę („prochem jesteś i w proch się obrócisz“), i który niejako wywalczył to sobie na nieśmiertelności — że mąż taki, powiadam, tak długo zachował sobie życie i za przykład się podał.

Co do zdrowia natomiast, owego drugiego z przyrodzonych pragnień, to rzecz ma się całkiem niedobrze. Zdrowym można się czuć (sądzić tak na podstawie błęgiego odczuwania swojego życia), ale nie można nigdy wiedzieć, że się jest zdrowym. — Każda przyczyna śmierci naturalnej jest chorobą: czy ją się czuje, czy nie. — Jest wielu takich, o których powiadamy, zresztą bez chęci szyderstwa, że ciągle kawęczą, a nigdy nie mogą zachorować, których dyeta jest ciągle naprzemian odbieganiem od pewnego sposobu życia, to znowu nawracaniem doń, a którzy dochodzą w życiu daleko, jeżeli nie pod względem objawów siły, to jednak pod względem jego długości. Natomiast iluż to z moich przyjaciół lub znajomych nie przeżyłem, choć raz przyjąwszy uporządkowany sposób życia, mogli się oni pochwalić zupełnem zdrowiem: tymczasem zarodek

śmierci (choroba) blizki rozwinięciu się, drze-
mał w nich niedostrzeżony, a ten, kto się zdrów
czuł, nie wiedział, że jest chory; bo-
przyczyny śmierci naturalnej nie można
przecież nazwać inaczej, niżeli chorobą. Przy-
czynowości natomiast czuć nie można, do
tego potrzebny rozum^{*)}), którego sąd mylny
być może; tymczasem uczucie jest nieomyłne,
jednak tylko wtedy nosi ono miano choroby,
gdy się chorzy czujemy. A nawet gdy się
nimi nie czujemy, to zarodek może mimo to

^{*)} Przyczynowość jest według Kanta jedną z katego-
ryi, t. zn. jest pojęciem apriorycznym, które nie tylko od
doświadczenia jest niezależne, ale które warunkuje do-
świadczenie, a płynąc z czystego rozumu wprowadza
w nie obiektywną konieczność. Ujmując rozumem świat
(jako zjawiska — por. wstęp, str. 14. i n.), nie możemy się
obejść bez tej formy myślenia, gdyż, stosując ją, dopiero
doświadczenie stwarzamy. Gdyby ona nie ujmowała zja-
wisk w tym związku koniecznym, tobyśmy świata pojąć
nie zdołali. Natomiast empirycznie przyczynowość wykryć
się nie da. Albowiem jakżeż ją znaleźć w doświadczeniu
(sposprzegać, „czuć“), skoro dopiero ona to doświadcze-
nie umożliwia?

Zatem związek przyczynowy między istniejącą cho-
robą a śmiercią tylko rozum ustalić może, choć może się
on mylić co do istnienia choroby. Uczucie zdrowia może
być także mylne, natomiast uczucie choroby nie: bo gdy
nawet choroby niema, samo to uczucie jest chorobliwe
(por. ustęp o hipokondryi). Tak interpretuję tę niecałkiem
zresztą jasną myśl Kanta.

P. T.

spoczywać w człowieku ukryty i gotowy się rychło rozwinąć; stąd brak tego uczucia dozwala określi tężyznę zdrowotną człowieka tylko słowami, że jest on pozornie zdrowy. Jeśli zatem to będziemy mieli na względzie, wówczas długie życie będzie mogło świadczyć tylko o zdrowiu *z a ż y t e m*^{*)}, a dietetyce przyjdzie wykazać biegłość swoją czy wiedzę przede wszystkim w sztuce, jak życie ludzkie przedłużyć (a nie jakby go używać): co też i pan Hufeland chciał powiedzieć.

^{*)} Ten ustęp, także niecałkiem jasno sformułowany, interpretuję tak: ponieważ poczucie zdrowia nie musi świadczyć o rzeczywistości, naprawdę zażywanem zdrowiu, przeto długie życie może świadczyć tylko o zażytem, t. j. naprawdę posiadanem zdrowiu.

Dietetyka więc zajmuje się tylko tem zdrowiem, a zarazem kwestyą przedłużenia życia. Natomiast kwestyą uczuć miłych, związanych z (omylnem) poczuciem zdrowia, a zarazem kwestyą potęgowania tych miłych uczuć, a więc sprawą używania życia, się nie zajmuje.

P. T.

Zasada dietetyki.

Dietetyka nie powinna być obliczona na wygodę; bo takie szanowanie sił swoich i uczuć jest zniewieściałością, t. zn. skutkiem jego jest słabowitość, bezsilność i powolne wygasanie siły życiowej z powodu braku ćwiczenia, a znowu wyczerpanie z powodu zbyt częstego i wytężonego jego używania*). Stoicyzm**) jako zasada dietetyki (*sustine et ab-*

*) Kant chciał zapewne powiedzieć tak: podobnie jak znowu wyczerpanie byłoby skutkiem zbyt częstego i wytężonego jego używania. P. T.

**) Stoicyzm jest systemem filozofii greckiej, którego twórcą był Zeno z Kition. Etykę stoików charakteryzują pojęcia niezłomnej cnoty i obowiązku; stąd też przeszło, że ludzi niezłomnie cnotliwych i obowiązkowych po dziś dzień stoikami się zowie. Naczelną zasadą etyki stoicyzmu jest życie zgodne ze wskazaniami przyrody. Dla istot rozumnych jest najwyższym dobrem cnota, bo tak rozumna natura człowieka każe. Ona nakazuje nam walkę z afektami i pożądaniami. Wolni od nich zaznamy spokoju (apatya stoików). Do tego potrzeba rozumu, wskazującego co dobre, a co złe, a także siły ducha i woli. Jako wspólne źródło cnót podają więc stoicy to mądrość, to siłę ducha, a nawet zdrowie (jak to czyni Aristo).

P. T.

stine)*) przynależy więc do praktycznej filozofii nie tylko jako nauka o cnocie, lecz także jako nauka o leczeniu. — Ta zaś jest filozoficzna wtedy, gdy sposób życia wykreśla sama tylko potęga rozumu w człowieku, która pozwala mu być panem zmysłowych uczuć przez zasadę sobie samemu nałożoną. Natomiast jest ona**) tylko empiryczna i mechaniczna, gdy poza sobą w środkach cielesnych (aptecznych lub chirurgicznych) szuka pomocy, by wrażenia owe wywoływać lub oddać.

Ciepłota, sen, troskliwa pielęgnacja niechorego są takimi rozpieszczeniami przez wygodę.

1. Na podstawie własnego doświadczenia nie mogę się zgodzić na przepis: że „głowę i nogi należy utrzymywać ciepło“.²⁾ Natomiast uważam za rzecz bardziej wskazaną utrzymywać je chłodno (Rosyanie odnoszą to także do piersi); i to właśnie przez starunek, by się nie przeziębic. Zapewne, bardziej nam to dogadza, by kąpać nogi w wodzie let-

*) Tak sformułował zasadę etyczną stoicyzmu stoik Epiktetos w drugiej połowie I. wieku po Chr. Słowa te znaczą: Bądź wstrzemięźliwy (w używaniu) i cierpliwy (w znoszeniu przeciwności losu). P. T.

**) „Ona“ odnosi się do nauki o leczeniu.

niej, niż zimą zadawać się z wodą prawie lodowatą; ale zato unikamy zważenia naczyń krwionośnych w częściach tak bardzo od serca oddalonych, które na starość pociąga za sobą niejednokrotnie chorobę nóg, nie dającą się już więcej usunąć. — Dietetycznym raczej przepisem, niż względem na wygodność, byłoby utrzymywanie ciepło brzucha, szczególnie gdy aura chłodna; albowiem w nim mieszczą się jelita, które długą drogą mają wypędzać płynną materię; u starych należy do tego, ale właściwie nie ze względu na ciepło, tak zwany bandaż brzuszny (szeroka przepaska, która trzyma podbrzusze i podpira jego mięśnie).

2. Spać długo, lub spać wiele (raz po raz, w czasie spoczynku południowego), to oszczędza nam niewątpliwie tyleż niedoli, która wogóle życiu na jawie nieuchronnie towarzyszy; a rzecz to dość dziwna: pragnąć długiego życia, by je potem w większej części przespać. Wygodność, zaś ów rzekomy środek na przedłużenie życia, o który tu właściwie idzie, sam się swojemu sprzeciwia zamiarowi. Albowiem ciągłe budzenie się, to znów zasypianie w długie noce zimowe, działa na cały system nerwowy ubezwładniając, druzgocząc i w ułudnym spokoju wycieńcza; przeto wygodność jest tutaj przyczyną skracającą życie. — Łóżko — to kolebka mnóstwa chorób.

3) Pielęgnować się na starość lub dać się pielęgnować, jedynie aby zaszanovać się, (w ten sposób zaś przedłużyć życie), przez unikanie niewygód (n. p. wychodzenia w dzień słotny) lub wogóle przez zrzucanie na cudze barki pracy, której samemu możnaby dokonać, otóż taka troskliwość sprowadza coś wręcz przeciwnego, a mianowicie wczesne postarzenie się i skrócenie życia. — — Trudno byłoby też udowodnić,³⁾ że ci, co bardzo późnego dożyli wieku, byli po większej części stanu małżeńskiego.⁴⁾

W niektórych rodzinach sędziwy wiek jest dziedziczny, a łączenie się z niemi może też dać początek rodowi tego rodzaju. Także politycznie niezła to zasada, małżeńskie życie zachwalać jako życie długie, by krzewić małżeństwo; aczkolwiek doświadczenie zawsze dostarcza na to mało tylko przykładów takich ludzi, którzy przy sobie szczególnie sędziwego dożyli wieku; ale nasze pytanie odnosi się tylko do fizyologicznej przyczyny osiągnięcia starości, — jak ją przyroda zsyła, a nie do politycznej, — jak konwienienicya państwowa żąda, by do jej zamiarów opinia publiczna się dostrajała.

Filozofowanie zresztą (przyczem nie musi się być zaraz filozofem) jest także środkiem obronnym przeciw wielu nieprzyjemnym uczuciom, choć zarazem jest także podnie-

cenie ducha, co do jego zajęć wprowadza zainteresowanie, które od zewnętrznych przypadkowości niezależne, właśnie dlatego, choć tylko zabawką, mocne jest i serdeczne i nie pozwala sile życiowej utknąć. Filozofii natomiast, którą zajmuje całokształt ostatecznego celu rozumu — celu absolutną jednością będącego — towarzyszy poczucie siły, które niedomagania cielesne starości może w pewnej mierze wynagrodzić przez rozumną ocenę wartości życia. — Jednakowoż zupełnie to samo lub coś podobnego daje rodząca się nadzieja, że znowu rozszerzymy naszą wiedzę, chociażby niekoniecznie do filozofii przynależną; i jeżeli matematyk interesuje się tem bezpośrednio (nie jako narzędziem do innych zamierzeń), to o tyle jest również filozofem i zażywa do brodziejstw takiego pobudzenia sił w życiu odmłodzonym i przedłużonym bez wyczerpania.

Jednak także samo bawienie się niczem, gdy umysł wolny od trosk, daje, jako surogat, głowom ograniczonym prawie to samo, a ci, których głównem zajęciem brak zajęcia, zwykle też późny osiągają wiek. — Pewien dardzo sędziwy człek w tem miał ważne zajęcie, aby liczne w jego pokoju ustawione zegary musiały bić jeden po drugim, a nigdy dwa naraz; to pochłaniało dostatecznie przez dzień cały i jego i zegarmistrza, a zegarmistrzowi dawało zaro-

bek. — Innemu znów karmienie i chodzenie około ptaszków - śpiewaków było dostatecznym zajęciem, by mu wypełnić czas między nakarmieniem siebie a spaniem. — Pewnej starej, zamężnej pani dawał to wypełnienie czasu kołowrotek, przeplatany rozmówkami bez znaczenia; w późnym już bardzo wieku skarżyła się więc, jak gdyby z powodu utraty najlepszego towarzystwa, że grozi jej śmierć z nudów, bo już teraz nie czuje nitki między palcami.

Atoli, aby moja rozmowa o długim życiu także i Pana o nudy nie przyprawiła i przez to właśnie groźną się nie stała, pragnę niniejszem pohamować gadatliwość, która, jako przywara starości, uśmiech, choć nie naganę, wywoływać zwykła.

O hipokondryi.

Słabość, która czyni, że chorobliwym uczuciom wogóle, nie posiadającym określonego przedmiotu, poddajem się w zwątpieniu ducha, — nie próbując zatem wysiłku, by je opanować rozumem, — choroba śledziennictwa (*hypochondria vaga**), która zgoła nie posiada określonego w ciele siedliska, która tworem jest wyobraźni, którą zatem chorobą fantazyowania także nazwaćby można (pacjentowi zdaje się wówczas, że dostrzega w sobie wszyst-

*) W odróżnieniu od topicznej (*hypochondria abdominalis*. †) K.

†) W Str. der Fac. jest „*intestinalis*“, *Abdominalis* znaczy brzuszny. *Intestinalis* pochodzi od łacińskiego „*intestina*“ t. j. wnętrzości. — *Topiczny* znaczy miejscowy. Szłoby tu zatem o różnicę między hypochondryą wędrującą (*vaga*), gdy śledziennik co chwila gdzieindziej lokalizuje rzekomą chorobę, a hypochondryą miejscową, gdy ją lokalizuje w pewnym miejscu, n. p. we wnętrzościach.

Współczesna medycyna, o ile mi wiadomo, różnicy tej już nie uwzględnia, a hypochondryę uważa za chorobę umysłową. P. T.

kie choroby, o jakich czyta w książkach) — oto, co owej władzy ducha, przez którą panami nam być chorobliwych uczuć, wprost jest przeciwnie, mianowicie trwożliwe snucie posępnych myśli o zachorzeniach, które wprawdzie ludziom przydarzyćby się mogły, którym jednak odporu dać nie byliby zdolni, gdyby nadeszły; rodzaj obłąkania, które w jakimś zarodku chorobowym (wzdęciu, zatkaniu), przyczynę swoją mieć zapewne musi, w zarodku jednak nie bezpośrednio odczuwanym jako działający na zmysły, lecz rojonym przez fantazyującą wyobraźnię jako grożąca choroba; wtedy człowiek sam się zamęczając (*Heautontimorumenos*), daremnie wzywa pomocy lekarza, zamiast, by sam sobie serca dodał, gdyż tylko on sam, przez dietetykę gry swoich myśli, może precz wygnać napastliwe przedstawienia, mimowoli go nachodzące, a mianowicie przedstawienia chorób, przeciw którym wszakże, gdyby naprawdę się zjawiły, nicby uczynić nie można. — Od człowieka, który tą chorobą obarczon, i póki nią obarczon jest, trudno żądać, by opanował swoje chorobliwe uczucia przez samo postanowienie. Bo, gdyby to potrafił, nie byłby hipokondryczny. Człowiek rozumny nie dopuszcza takiej hipokondryi, natomiast, gdy go najdzie niepokój, który chce się przedzierzgnąć w chimery, t. j. w dolegliwości wymyślone przez niego samego, to pyta

się siebie, czy istnieje jaki ich przedmiot. Gdy nie znajdzie żadnego, któryby mógł być uzasadnioną owego niepokoju przyczyną, lub gdy uzna, że — nawet gdyby rzeczywiście istniał — to jednak niemożliwe uczynić tu cokolwiek, by jego skutek uchylić; — wówczas przejdzie nad tem uroszczeniem swojego wewnętrznego nczucia do porządku dziennego, t. zn. załęki swoje, (które wówczas będą tylko topiczne) zda ich losowi (jak gdyby go nic nie obchodziły) i zwróci uwagę swoją na te sprawy, które stanowią jego zajęcie.

Ponieważ pierś moja, płaska i wązka, mało daje pola ruchom serca i płuc, przeto do hipokondryi przyrodzoną posiadam skłonność, która za młodszych lat graniczyła aż z niechęcią do życia. — Rozwagą jednak, iż przyczyna tego załęku sercowego jest może mechaniczna tylko i nie do usunięcia, doszedłem wnet do tego, że nań wcale nie baczył, a choć w piersi czułem duszność, to natomiast w głowie mi panowały spokój i pogoda, które nie omieszkały się udzielać także w towarzystwie, ale nie według zmiennych humorów (jak to zwyczajem hipokondryków), lecz w sposób zamierzony i naturalny. A ponieważ większa nam radość z życia przez to, co — w sposób wolny zeń korzystając — czynimy, aniżeli przez to, czego z a ż y w a m y, przeto prace umysłowe

mogą przeciwstawić inny rodzaj wzmacniającego poczucia życiowego zahamowaniom, z którymi tylko ciało ma do czynienia. Duszność mi pozostała, jej przyczyna bowiem tkwi w cielesnej mojej budowie. Natomiast panem się stałem jej wpływu na moje myśli i uczynki, przez odwrócenie uwagi od tego uczucia, jakby mnie ono zgoła nic nie obchodziło.⁵⁾

O śnie.

To, co o umiarkowaniu powiadają Turczynowie, w myśl zasad swej nauki o przeznaczeniu, a mianowicie: że na początku świata wydzielono każdemu człowiekowi porcyę, określając ile w życiu zjeść mu przyjdzie, oraz że — jeżeli pisaną mu część wielkimi spożyje porcyami — wówczas liczyć winien na tem krótszy czas, w ciągu którego jeść, a więc istnieć będzie: To samo może za prawidło służyć także w dietetyce, jako nauce dziecięcej, — (bowiem, gdy o używanie idzie, muszą się lekarze także z mężczyznami obchodzić nieraz jak z dziećmi), — a mianowicie: że los już od samego początku wyznaczył każdemu człowiekowi jego porcyę s n u, oraz że kto z żywota swego w wieku męskim zbyt wiele (więcej niż jedną trzecią) na spanie odliczył, nie powinien sobie obiecywać długiego czasu, w ciągu którego spać, t. j. żyć będzie i starości dożyje. Kto wiele więcej, niż jedną trzecią żywota swojego oddaje spaniu, bądź jako słodkiemu zażywaniu drzemki (*siesta* Hiszpanów), bądź skracając so-

bie czas (w długie noce zimowe); lub także kto mu tyleż na codzień wyznacza, nie w jednym kawałku, ale częściami (w odstępach); — ten przeliczy się bardzo pod względem swojego *quantum* życia, czy to pod względem jego stopnia, czy też długości*). — Ponieważ tedy nie tak prędko kto zapragnie, by sen wogóle żadną zgoła nie był mu potrzebą, — (a stąd chyba wynika jasno, że on długie życie odczuwa jako długie utrapienie; że ile zeń przespał, tyleż oszczędził sobie znoju), — przeto zarówno dla uczucia jak dla rozumu będzie rzeczą bardziej wskazaną, zapisać ten ułamek, оголоcony z użycia i czynu**), w zupełności na jeden poczet i oddać go niezbędnemu odświeżeniu***) przez naturę: jednakowoż odmierzywszy dokładnie czas, odkąd i jak długo ma ono trwać.⁶⁾

*) *Quantum* znaczy: ilość, miara. Kant chce tu zatem powiedzieć, że w tym wypadku życie nie będzie ani tak intensywne, ani tak długie, jakby sobie kto obiecywał.

P. T.

**) Twierdzenie to może niecałkiem słuszne, albowiem także w śnie, choć niezdolni do czynu we właściwym słowa znaczeniu, żyjemy jednak i wielu doświadczamy uczuć. Życie w śnie jest bogatsze, jak się zdaje i według nowszych teorii posiada dla życia wogóle bardzo doniosłe znaczenie. Por. n. p. Freud: „Über den Traum. (Grenzfragen des Nerven- und Seelenlebens, H. 8.) 1901. Die Traumdeutung. 1900. O Psychoanalizie, 1911. P. T.

***) Uzupełnić: organizmu. W oryginale jest: Naturrestauration. P. T.

Liczy się to do chorobliwych uczuć, gdy ktoś o określonej i zwykłej mu godzinie nie może spać lub też wytrwać w czuwaniu; szczególnie zaś to pierwsze: gdy kładzie się spać a jednak bez snu leży. Wprawdzie zwykła to rada, którą daje lekarz: wyгнаć z głowy wszystkie myśli; jednak wracają one, lub też inne na ich miejsce, i płoszą sen. Tylko ta jedna jest na to dietetyczna rada: gdy się wewnątrznie spostrzeżga jakieś budzące się myśli, lub gdy one dochodzą do świadomości, wówczas natychmiast odwrócić od nich uwagę (jak gdyby się ją z zamkniętymi oczyma w inną kierowało stronę): wówczas, wskutek urywania każdej zoczonej myśli, powstaje zwolna pomieszanie przedstawięń, przez co świadomość naszego cielesnego (zewnętrznego) położenia zostaje zniesiona, a następuje zgoła różny porządek, mianowicie mimowolna gra wyobraźni (to, co u zdrowych jest s n a m i), przyczem podziwu godna sztuka organizacyi zwierzęcej z n o s i n a t ę ż e n i e c i a ł a w r u c h a c h z w i e r z ę c y c h, natomiast aż do głębi podnieca jego ruch witalny*), mianowicie przez sny, któ-

*) Znaczy to, że natężenie (t. zw. tonus) ruchów zwierzęcych, które na jawie przybierać może różne stopnie, zostaje ujednostajnione, zaś ruch witalny, który jest wspólny zwierzętom i roślinom, jak n. p. przemiana materyi, rośnięcie i t. p., zostaje spotęgowany. Por. do tego ustępu: Freud: Über den Traum. P. 7.

rych — aczkolwiek nie przypominamy ich sobie po przebudzeniu — mimo to zbraknąć nie mogło: w przeciwnym bowiem razie, gdyby ich zupełnie nie było, gdyby energia nerwowa, która wychodzi z mózgu, siedziby przedstawień, nie działała społem z siłą mięśniową wnętrzości, to życie ni przez chwilę zachowałoby się nie mogło. Dlatego przypuszczalnie wszystkie zwierzęta śnią, gdy śpią.

Lecz każdy, kto, spać gotów, do łóżka się położył, nieraz nie będzie mógł doprowadzić do uśnięcia, mimo całe, wspomniane wyżej, odwracanie kierunku myśli. W takim razie czuć będzie w mózgu coś spastycznego (skurczowego); co się też zgodnie łączy z następującym spostrzeżeniem: człowiek tuż po przebudzeniu się jest o jakie $\frac{1}{2}$ cala dłuższy, niż wówczas, gdy nawet został w łóżku, ale przytem tylko czuł.

Ponieważ bezsenność jest wadą starości, a lewa strona wogóle jest słabsza*), więc od niejakiego roku odczuwałem te skurczowe napady, oraz bardzo czułe podniecenia tegoż ro-

*) Zgoła niesłuszne to mniemanie, jakoby — pod względem siły, z jaką się używa zewnętrznych członków ciała — zależało to tylko od wprawy i poprzedniego przyzwyczajenia, która z obu połów ciała będzie silniejsza, czy słabsza: czy, walcząc, w prawej czy w lewej ręce będziemy dzierżyli szablę; czy jeździec, kładąc nogę w strze-

dzaju (aczkolwiek nie odczuwałem, jako kurczów, rzeczywistych i widocznych ruchów pobudzonych wskutek tego członków); musiałem je według opisu innych uważać za napady gic h t y c z n e i szukać na nie pomocy lekarza. Otóż tedy, zniecierpliwiony odczuwaniem przeszkody w spaniu, wnet za swoim stoickim obejmiałem się środkiem, polegającym na wyężo-nem uchwyceniu się myślami jakiegoś, jakiegokolwiek bądź, przezemnie obranego, obojętnego przedmiotu (n. p. nazwy „Cicero“, zawierającej wiele przedstawień ubocznych*); a zatem na od-

mię, skoczy na konia z prawej ku lewej, czy odwrotnie. Doświadczenie poucza nas natomiast, że gdy się miarę na buciki bierze według nogi lewej, wówczas bućki, jeśli na lewą nogę jest w sam raz, to na prawą jednak jest za ciasny, przyczem nie można tu winy spychać na rodziców, którzy nie pouczyli należycie swoich dzieci; podobnie dawanie pierwszeństwa prawej połowie ciała przed lewą uwidocznia się także w tem, że każdy, kto chce przejść głęboki rów, odbija się lewą nogą, a przeskakuje prawą, w przeciwnym bowiem razie naraża się na wpadnięcie do rowu. To, że pruskiego piechura się ćwiczy, by w y s t ę p o w a ł lewą, nie obala powyższego twierdzenia, a raczej je potwierdza; występuje on nią bowiem jakby na hypomachlium†), aby prawą połową dać rozmach atakowi, który uskutecznia prawą przeciw lewej. K.

*) A więc nie odnoszących się wprost do Cicerona, jako głównego przedmiotu myślenia, lecz kojarzących się z nim i towarzyszących mu. P. T.

†) Hypomachlion (z greckiego) znaczy: Punkt podparcia dźwigni, podpora. P. T.

wracaniu uwagi od onych wrażeń; przez to tępiału one wówczas, i to szybko, i w ten sposób senność je pokonywała; a z równie pomyślnym skutkiem mogę to powtórzyć zawsze, gdy napady tego rodzaju się powtarzają w małych przerwach snu nocnego. Zaś pałająca czerwoność palców u lewej nogi, widoczna następnego ranka, mogła mnie przekonać, że to nie były urojone może tylko bole.

Jestem pewny, że wiele przypadłości g i c h t y c z n y c h, jeżeli tylko dieta używania nie jest zbyt już wybitnie przeciw temu nakierowana*), ba, że spazmy, a nawet przypadłości e p i l e p t y c z n e (byłe nie u kobiet i dzieci, które takiej mocy w postanowieniu nie posiadają), że może także p o d a g r a, za nieuleczalną okrzyczana, za każdym nowym jej atakiem, — że wszystko to dałoby się powstrzymać, ba, zwolna nawet uleczyć przez ową niewzruszoność postanowienia (polegającego na odwracaniu uwagi od takich dolegliwości). 7)

*) Jeżeli dieta używania, n. p. przepisy lekarza co do używania jada i napojów i t. p., są tego rodzaju (jak to się najczęściej zdarza), że chory musi ciągle pamiętać o nich, co mu znowu ciągle przypomina jego chorobę, wówczas oczywiście trudno mu odwracać uwagę od swoich dolegliwości, czyli leczyć się „samem tylko postanowieniem“.

O jedzeniu i piciu.

Gdy zdrowie służy, a szczególnie w młodości, najstosowniejsza radzić się a p e t y t u (głodu i pragnienia) co do używania, czasu i ilości*); ale gdy się starość ze swojemi stawi słabościami, tedy długiemu życiu najbardziej sprzyjającą zasadą dietetyczną jest pewne przyswojenie sobie sposobu życia już doświadczonego i za zbawienny uznanego; a mianowicie, by — jak się jednego dnia zachowało — tak samo zachować się co dnia; atoli pod tym warunkiem, że to karmienie się dozna należytych wyjątków wówczas, gdy apetyt się wzdraga. — Wzbrania on bowiem na starość obfitości płynów (picia zup lub większej ilości wody); wymaga natomiast strawy grubszej i napitków bardziej pobudzających (n. p. wina), zarówno by spotęgować r o b a c z k o w a t y ruch kiszek,—(ze wszystkich wnętrzności one zdają się posiadać najwięcej *vitae propriae***), albowiem gdy

*) Uzupełnić: jada i napoju.

P. I.

**) *Vita propria* znaczy: życie własne.

P. I.

się je, dymiące jeszcze, wypatroszy' ze zwierzęcia i rozsieka, pełzają nito robaki, których pracę nietylko wyczuć, ale i słyszeć można), — jak też, by zarazem takie cząstki wprowadzić w obieg krwi, które dzięki swej sile pobudzającej sposobne są utrzymać w obiegu sieć naczyń krwionośnych.

Woda zaś, jeżeli nie zawiera cząstek zasymilowanych*) z krwią (jak to jest z winem) i podniecających naczyń krwionośne do wydzielania, potrzebuje u ludzi starszych dłuższego czasu, by, wszedłszy do krwi, odbyć długą drogę wydzielania się z masy krwistej poprzez nerki do pęcherza; owej podniety zaś używa się wtedy jako lekarstwa, którego używanie jednak, właśnie dlatego, że sztuczne, do dietyki właściwie nie należy. Nie poddając się odrazu zachciankom apetytu, popychającego do picia wody, (pragnieniu), zachciankom, które przeważnie są tylko nawykiem, oraz czyniąc w tym względzie silne postanowienie, sprowadza się ową podniętę do właściwej miary, jako naturalną potrzebę płynów obok potraw stałych; lecz obfitego ich używania na starość zabrania już sam przyrodzony instynkt. A także nie śpi się tak dobrze, a przynajmniej

*) *Asymilować* znaczy: przerobić pożywienie na cząstki organizmu.

nie tak głęboko po podobnem opiciu się wodą, gdyż ciepłota krwi zostaje przez to umniejszona.

Nieraz już się pytano: czy tak, jak na 24 godzin jeden sen, czy tak samo na tyleż godzin jedno jedzenie ma być według reguł dietyki zezwolone, albo czy też nie jest rzeczą lepszą (zdrowszą) odjąć apetytowi nieco przy obiedzie, by zato także na wieczrę można jeść. Zapewne, to drugie skraca bardziej czas.

— To pierwsze, zdaniem mojem, służy znów bardziej zdrowiu, także w tak zwanym kwiecie wieku (w wieku średnim); to drugie natomiast w wieku późniejszym. Ponieważ bowiem stadyum w czynnościach kiszek, do trawienia zmierzających, przebiega niewątpliwie wolniej w starości, niż w latach młodszych, przeto mniemać można, że nowe *pensum**) (w wieczry) przyrodzie zadane, gdy pierwsze stadyum trawienia jeszcze nie ubiegło, musi szkodliwie na zdrowie oddziałać. — Popęd do spożywania wieczery, gdy apetyt w południe dostatecznie został nasycony, można tedy za *chorobliwe* uważać uczucie, które jednak przez silne postanowienie tak można opanować, że nawet jego kuszenia już się poprostu nie odczuwa.

*) *Pensum* (z łaciny) znaczy: zadanie (stałe do odrobienia dawane). P. I.

O chorobliwym uczuciu, płynącym z myślenia nie w porę.

Myślenie jest uczonemu strawą, bez której żyć on nie może, gdy czuwa i jest sam; obojętne, czy polega ono na uczeniu się (czytaniu książek), czy też na tworzeniu (przemyślaniu i wynachodzeniu). Ale gdy się kto podczas jedzenia lub przechadzki zarazem z wysileniem oddaje pewnej myśli, gdy głowę i żołądek, lub nogi i głowę obarcza dwiema naraz pracami, tedy płynie stąd w pierwszym wypadku hipokondrya, a w drugim zawrót głowy. Aby więc dietetyką zapanować nad tym chorobliwym stanem, wymagane jest jedynie, by naprzemian dawać to żołądkowi lub nogom zajęcie mechaniczne, to znowu myśleniu duchowe, oraz by w ciągu tego czasu (poświęconego odświeżeniu sił) hamować myślenie zamiarowe, a puszać wodze wolnej grze wyobraźni (która do mechanicznej podobna); wymagane jest jednak w tym celu, by ten, kto studjuje, ogólnie powziął silne postanowienie zachowania w myśleniu diety.

Chorobliwe uczucia zgłaszają się wówczas, gdy podczas posiłku, pozbawieni towarzystwa, zajmujemy się czytaniem książek lub rozmyślaniem, gdyż pracując głową odprowadzamy siłę życiową od żołądka, który właśnie obciążamy. To samo, gdy rozmyślanie owe łączy się z wyczerpującą siłą pracą nóg (podczas przechadzki^{*)}). Można tu jeszcze dodać *l u k u b r a c y e*^{**}), gdy są niezwyčajne. Atoli chorobliwe uczucia, płynące z tych prac umysłowych, nie w porę przedsiębranych (*invita Minerva*^{***}), nie są mimo wszystko tego rodzaju, by się dały usunąć bez-

^{*)} Tym, co się studjom oddają, trudno poniechać zabawiania się na samotnych przechadzkach wyłącznie tylko rozmyślaniem. Przekonałem się jednak na sobie samym i słyszałem także od innych, których o to pytałem: że wytężone myślenie podczas *ch o d z e n i a* szybko nuży; zato ruch działa pokrzepiająco, jeśli się oddajemy wolnej grze wyobraźni. Zachodzi to w stopniu jeszcze wyższym, gdy podczas tego ruchu, połączonego z rozmyślaniem, prowadzimy równocześnie rozmowę z drugim; tak, że wkrótce czujemy się zmuszonymi siedząco prowadzić dalej grę naszych myśli. — Celem przechadzki na powietrzu jest właśnie to, by przez zmianę przedmiotów *o s ł a b i ć n a t ę ż e n i e* uwagi, skierowanej ku każdemu z nich z osobna.

K.

^{**}) *Lucubratio* (z łaciny) znaczy: praca nocna, w obszerniejszym znaczeniu wogóle trudne i uczone wypracowanie.

P. T.

^{***}) Z łaciny, znaczy: wbrew woli Minerwy. Minerwa była u Rzymian boginią mądrości.

P. T.

pośrednio i natychmiast przez samo tylko postanowienie; da się to zaś zrobić jedynie zwolna przez odwyknięcie, „gdy zastosujemy zasadę przeciwną; ale o tamtych*) tylko ma być tutaj mowa.

*) „Tamtych“ ma się odnosić do chorobliwych uczuć
P. 7.

O potęgowaniu chorobliwych przypadłości oraz zapobieganiu im przez postanowienie, dotyczące oddechania.

Przed niewielu laty nawiedzał mnie jeszcze kiedy niekiedy katar i kaszel, i obie te dolegliwości tem bardziej były mi uprzykrzone, że zjawiały się czasem właśnie, gdym się kładł spać. Niejako oburzony na to zakłócanie mi snu nocnego, postanowiłem sobie, co do pierwszej z owych przypadłości, zgoła tylko nosem wdychować powietrze, wargi mając mocno zaciśnięte: udało mi się uskutecznić to przez nos, z początku tylko z lekkim świstem, a żem nie ustawał, ni w tem popuścił, więc dech stawał się coraz mocniejszy, a w końcu pełny i swobodny; przyczem zasypiałem już potem natychmiast. Jeśli zaś idzie o owe urywane, głośnie wydechiwanie, które jest jakby kurczowe i niekiedy wdychaniem dławione (a nie ciągłe, jak przy śmiechu), czyli: jeśli idzie o kaszel, szczególnie ten, który spóółstwo w Anglii kaszlem star-

c z y m*) zowie, (występuje on w łóżku), to tem bardziej był mi on nie na rękę, że zjawiał się, gdy się już ogrzałem w łóżku, i opóźniał usnięcie. Aby tedy powstrzymać ten kaszel, wywoływany podrażnieniem krtani przez powietrze, wciągane otwartymi ustami**), potrzebny był za-

*) W oryginale jest „Altmannshusten“, nazwa angielska zaś nie jest podana. P. T.

**) Dlaczegożby powietrze atmosferyczne, gdy krąży przez trąbkę Eustachego, (a więc przy zamkniętych ustach), osadzając tlen na tej mózgowi blizkiej drodze, dłażczegożby i ono nie miało przez to wzniecać orzeźwiającego uczucia, które płynie od wzmocnionych organów życiowych, a jest podobne uczuciu, jakby się powietrze piło, przyczem powietrze to, choć nie ma zapachu, wzmacnia jednak nerwy węchowe i sąsiednie naczynia ssące? Nieraz jest taka pogoda, że ten orzeźwiający moment w zażywaniu powietrza się nie zjawia; przy innej znów rozkosz to prawdziwa pić je pełnymi haustami podczas wędrówki; oddechanie otwartymi ustami tego nie daje. — Jest to jednak rzecz dietetycznie ogromnie ważna, by oddech przez nos, a przy zamkniętych ustach, stał się tak bardzo przyzwyczajeniem, żeby nawet w najgłębszym śnie inaczej nie oddechać, budząc się natychmiast, gdy oddech idzie przez zamknięte usta, i niejako zrywając się przez to ze snu; z początku nieraz mi się to tak zdarzało, póki ów sposób oddechania nie stał mi się przyzwyczajeniem. — Gdy się bardzo pod górę iść musi, wówczas większej siły postanowienia potrzeba, aby nie odstąpić od owej reguły, i raczej zwolnić kroku, niż uczynić z niej wyjątek; tak samo, gdy idzie o większy ruch, którego n. p. wychowawca chce dać zażyć swo-

bieg nie mechaniczny (farmaceutyczny), lecz tylko bezpośrednio duchowy: mianowicie od-

im wychowankom: niech baczy, by raczej wykonywali swoje ruchy w milczeniu, niż by często oddechali przez usta. Moi młodzi przyjaciele (dawni słuchacze) chwalili sobie bardzo tę dietetyczną maksymę jako wypróbowaną i skuteczną, i bynajmniej nie mieli jej za rzecz drobną, dlatego, że jest tylko domowym środkiem, który lekarza czyni zbędnym. — Jeszcze jedna rzecz osobliwa: zdawałoby się, że podczas długiego nieprzerwanego mówienia oddechanie odbywa się także przez usta, tak często przecież otwierane, że zatem reguła owa zostaje tu jednak bez szkody złamana; tymczasem w rzeczywistości tak nie jest. Oddechanie odbywa się tu przecież także przez nos. Bo gdyby nos był wtedy zatkany, powiedzielibyśmy o mówcy, że mówi przez nos (brzmienie to bardzo niemiłe), choć w rzeczywistości przez nos by nie mówił, i odwrotnie: że nie mówi przez nos, choć w rzeczywistości przez nos mówi, jak to pan radca dworu Lichtenberg dowcipnie i trafnie zauważył. — To jest także przyczyną, dlaczego ci, co przemawiają długo i głośno (lektor lub kaznodzieja), mogą wytrwać przez całą nawet godzinę, nie odczuwając drapania w gardle; ich oddech mianowicie odbywa się właściwie przez nos, a nie przez usta, przez które się odbywa tylko wydech.

Przyzwyczajenie, aby — będąc samym, a przynajmniej nie prowadząc z nikim rozmowy — oddechać stale z zamkniętymi ustami, daje jeszcze następującą korzyść uboczną: tę, że *saliva*†), która się stale wydziela i gardziel zwilża, działa tu zarazem jako środek pomagający trawieniu (*stomachale*), a może także jako środek przeczyszczacza-

†) Z łaciny, znaczy: ślina.

wrócenie u w a g i w zupełności od owego podrażnienia w ten sposób, że się ją usilnie skierowywało na jakikolwiek przedmiot (jak powyżej w wypadku przypadłości skurczowych); przez to zostawał zahamowany urywany wydech, który — jak to wyraźnie czułem — napędzał mi krwi do twarzy; przyczem jednak płynna ślina (*saliva*), tem samem napędzona podrażnieniem, zapobiegała skutkom tego podrażnienia, powodując zarazem połykanie wilgotnego płynu. — — Oto zabieg duchowy, który wprawdzie wymaga wcale wielkiej siły postanowienia, który jednak, właśnie dlatego, tem-ci jest dobroczynniejszy.

jący (gdy została połknięta); byle tylko dość silnie postanowić, że się jej przez złą nawyczkę nie zmarnuje.

† K.)

†) W oryginale przypisek ten jest błędnie podpisany literą *H.* Tymczasem łatwo poznać, że pochodzi on z pod pióra Kanta.

P. T.

O skutkach nawyku oddechania z zamkniętymi ustami.

Skutek bezpośredni jest ten, że nawyk trwa także podczas snu i że ze snu budzę się natychmiast, gdy przypadkowo rozchylę wargi i zaczerpnę powietrza przez usta; widać stąd, że sen, a wraz z nim i sny, nie stanowią aż tak zupełnego oddalenia się od jawy, aby nie było w nich miejsca na uwagę, zwróconą ku temu, co się z nami na jawie dzieje; to samo da się przecież wywnioskować także z faktu, że kto poprzedniego wieczoru sobie przedsięwziął wstać wcześniej, niż zazwyczaj, (aby n. p. wyjechać na przechadzkę), że się także wcześniej budzi; gdyż przypuszczalnie budzą go zegary miejskie, które zatem także wśród snu musiał słyszeć i zważać na nie. — Skutkiem zaś pośrednim owego chwalebego nawyku jest to, że zapobiega on tak w śnie, jak na jawie, kaszlowi, napadającemu nas wbrew naszej woli, (nie odkaszlaniu flegmy, które jest zamierzonym wydzieleniem), i że w ten sposób

unika się choroby przez samą tylko moc postanowienia. — —

Wykryłem nawet, że z powodu wielkiego pragnienia, które mnie po zgaszeniu światła (i tuż po położeniu się do łóżka) nagle nachodziło, a które trudno było ugasić wodą, gdyż musiałbym być przejść po ciemku do drugiego pokoju i po omacku szukać naczynia na wodę, — że wpadam na myśl, aby kilkakroć silnie odetchnąć, podnosząc pierś i pijąc niejako powietrze nosem: w ten sposób po kilku chwilach pragnienie było całkowicie ugaszone. Było ono chorobliwym podrażnieniem, które przez podrażnienie przeciwne zostało usunięte.

Myślenie. — Starość.

Chorobliwe przypadłości, wobec których duch posiada moc, by panem się stać ich uczucia przez samą tylko niewzruszoną wolę człowieka jako władcy nad rozumem z wierzeniem, wszystkie one należą do spastycznych (skurczowych). —

Niektóre z nich bowiem są tego rodzaju, że próby, by poddać je władzy postanowienia, raczej potęgują jeszcze kurczowe cierpienia; tak ma się rzecz ze mną samym, gdyż choroba, którą „Dziennik Kopenhaski“ przed mniej więcej rokiem opisał jako „epidemiczny katar, połączony z uciskiem na głowę“*), (a która u mnie jest o jaki rok starsza, ale z podobnem połączona uczuciem), zdeorganizowała mnie niejako pod względem mej własnej pracy myślowej, a przynajmniej osłabiła mnie i przytępiła; ponieważ zaś ucisk rzucił się na przyro-

*) Uważam ją za gicht, który się częściowo rzucił na mózg. K.

dzoną starości słabość, przeto nie skończy się aż dopiero wraz z życiem*).

Chorobliwe usposobienie pacyenta, — które myśleniu**) towarzyszy i je utrudnia, o ile to myślenie polega na ujmowaniu pojęć***), wytwarza

*) Kant myli się, uważając chorobę ową za „gicht, który się częściowo rzucił na mózg“, albowiem jest to najprawdopodobniej influenza. *P. T.*

**) Kant odgranicza ściśle wyobrażanie od myślenia. Wyobrażać jest zadaniem zmysłów, myśleć zadaniem rozumu. Myślenie polega na łączeniu w świadomości przedstawień (t. j. wyobrażeń, pojęć lub idei). *P. T.*

***) Kant włącza tu słowa, tłumaczące, co to jest pojęcie: „jedność świadomości połączonych przedstawień“. Przeniosłem je do przypisku, gdyż rozrywają tekst i wymagają zresztą osobnego wyjaśnienia.

Jednością świadomości nazywa psychologia fakt, że istniejące w danej chwili i w danym człowieku procesy duchowe pozostają ze sobą w ścisłym związku, który sprawia, że stanowią całość dla siebie, tę jedną właśnie świadomość. To świadomość naszego „ja“. Kant nazywa ją „apercepcją (empiryczną)“. Jedność apercepcyi, polegająca na ciągłej tożsamości naszego „ja“ mimo zmienności owych procesów duchowych, jest mu podstawą wszelkiego myślenia.

Myślenie jest poznawaniem pojęciowem. Gdzie niema pojęć, niema myślenia. Ale myślenie (rozum) wytwarza sobie pojęcia, łącząc przedstawienia jednością świadomości. Pojęcia empiryczne powstają przez porównywanie przedmiotów empirycznych (zmysłowo doświadczalnych), a więc przez porównawcze łączenie wyobrażeń i przez ujęcie tego, co im wspólne, czyli ogólności, a więc przez ujęcie ich w jedności. Tylko tę formę ogólności otrzymuje

uczucie spastyczności*) narządu myślenia (mózgu), jako uclsku, który właściwie nie osłabia wprawdzie myślenia ani rozmyślenia jako takiego, ani też pamięci względem rzeczy ongiś już pomysłanych, który raczej w wykładzie (mówionym czy pisanym) powinien przeciw roz-targnieniu zabezpieczać silne łączenie przedstawięń wedle ich czasowego następstwa; po-wtóre owe usposobienie nawet wywołuje mi-mowolny skurczowy stan mózgu**), taki miano-

pojęcie od rozumu. Ale te formy myślenia (kategorie) są również pojęciami, Kant nazywa je „czystemi“, albowiem one także treść swoją otrzymują od rozumu. Kategorie te są znowu same warunkami i formami myślenia. Jedną taką kategorię (przyczynowości) poznaliśmy już powyżej (por. str. 34, uw. *).

P. T.

*) T. zn. skurczowego stanu.

P. T.

**) Cały ten ustęp jest nieco mglisty. Raz bowiem cho-robliwe usposobienie pacyenta utrudnia myślenie, to znowu właściwie go nie osłabia, i nawet ma działać przeciw roz-targnieniu, a w końcu znowu uniemożliwia łączenie przedstawięń (a więc znowu utrudnia myślenie). Pochodzi to może stąd, że Kant miesza „uczucie skurczu mózgowego“ ze skurczem samym. (Por. 5-tą uwagę wydawcy). Właści-wie wolno mu było mówić tylko o „uczuciu“, gdyż skur-czu mózgowego medycyna nie zna, zna tylko skurcz mięśni.

Tłumacząc sobie rzecz tak, że chorobliwe usposobienie jako takie utrudnia wprawdzie myślenie i nawet wywo-łuje stan (przez Kanta niesłusznie skurczem mózgu na-zwany), który uniemożliwia jedność świadomości, że je-

wicie, żeśmy niezdolni w zmiennym biegu następujących po sobie przedstawień zachować jedność ich świadomości. Dlatego zdarza mi się, że gdy słuchacza lub czytelnika (jak to zawsze bywa w mowie) przygotowałem nasamprzód na to, co zamierzam powiedzieć, gdym mu wskazał przedmiot, ku któremu pragnę zdążyć, gdym go następnie odesłał do tego, z czego wyszedłem, — zaś bez tych dwóch wskazań mowa jest bez związku, — i gdy w końcu przyjdzie mi jedno z drugim powiązać, że wówczas muszę się naraz pytać słuchacza mojego, lub też milcząco samego siebie: Na czym to stanąłem? Z czego wyszedłem?*) Wada to nietyle ducha, ani też pamięci samej, ile raczej przytomności umysłu (w łączeniu), t. zn.: jest to mimowolne roztrągnięcie, a przytem niedomaganie nader przykre. Wprawdzie w pismach swoich można temu z trudem zapobiegać, szczególnie w filozoficznych, gdzie przecież niezawsze łatwo zawrócić aż do punktu wyjścia; ale całkowicie temu zaradzić, mimo całego trudu, nie można nigdy.

Inaczej ma się rzecz z matematykiem, który

dnakowoż samo uczucie jakby skurczu mózgowego, nie osłabia myślenia, pamięci i łączenia przedstawień.

P. T.

*) Niektóre ustępy niniejszej rozprawy potwierdzają w zupełności twierdzenie autora.

P. T.

może sobie konkretnie przedstawiać swoje pojęcia lub ich znaki zastępcze (oznaczające wielkości i liczby) i który może być pewny, że dotąd, dokąd doszedł, wszystko jest prawdziwe; — a inaczej z pracownikiem na polu filozofii, szczególnie ścisłej (logiki i metafizyki), który musi swój przedmiot mieć ciągle przed oczyma w oderwaniu i który musi go przedstawiać sobie i badać nietylko częściami, ale zawsze także w całości systemu (czystego rozumu). Dlatego właśnie nie należy się dziwić, jeśli metafizyk prędzej się staje śchorym, niż student innej zawodu, podobnie jak wszyscy filozofowie urzędowi; a jednak muszą być tacy, co się całkowicie poświęcają metafizyce, gdyż bez niej wogóle żadna filozofia nie mogłaby istnieć.

Tem się też tłumaczy, jak ten lub ów może się chwalić, że jest zdrow jak na swój wiek, aczkolwiek, gdy idzie o pewne obowiązkowe dlań zajęcia, powinno się go zapisać w poczet chorych. Ponieważ bowiem nie ma c powstrzymuje używanie, a tem samem także zużywanie i wyczerpanie siły życiowej, ponieważ ów człowiek niejako na niższej tylko stopie być jest zdolny, (jako istota wegetująca), gdyż potrafi tylko jeść, pić, patrzeć i spać, co wprawdzie nazywa się zdrowiem, gdy idzie

o żywot zwierzęcy, ale gdy o żywot obywatelski idzie (obowiązujący do zajęć publicznych) zowie się chorobą, t. j. ułomnością — przeto ów kandydat do śmierci w zupełnej pozostaje zgodzie ze swoim twierdzeniem.

Oto dokąd wiedzie sztuka przedłużania ludzkiego życia: człek staje się w końcu ot tak cierpianym tylko między żyjącymi, a to naprawdę nie należy do rzeczy najprzyjemniejszych ⁸⁾).

Ale temu sam jestem winien. Bo dlaczego nie chcę zrobić miejsca także młodszej generacji, która się pnie w górę?! dlaczego nie chcę uszczuplić zwykłego mi zażywania życia, byle tylko żyć!? Poco tak niezwykle przedłużać słabowity żywot przez wyrzekanie się tylu rzeczy? poco przykładem swoim wprowadzać nieład w spisy zmarłych, które są przecież obliczone też na przeciętną miarę ludzi słabszych z natury, oraz na przypuszczalną długość ich żywota? i poco wszystko to, co zwykle losem się zwało, (któremu człowiek się poddawał w pokorze i nabożeństwie ducha), poddawać własnemu nieugiętemu postanowieniu? bo przecież trudno, by ono zostało przyjęte jako ogólna reguła dietetyczna, według której rozum bezpośrednio wywiera swą siłę leczniczą, i by kiedykolwiek wyparło terapeutyczne*) formułki oficyn.

*) To znaczy: lecznicze.

DOPISEK.

Dobierając druk i papier książek, należy pamiętać o oczach.

Właśnie do autora sztuki, jak przedłużyć życie ludzkie (a w szczególności także literackie), będzie mi tedy wolno wystosować apel, by łąskawie pamiętał także o ochronie oczu czytelników — a szczególnie licznych obecnie czytelniczek, którym takie zło, jak noszenie okularów, zapewne jeszcze bardziej daje się we znaki —: albowiem teraz zewsząd przeciw oczom się czyni nagonkę, z powodu szubrawego piękniostwa drukarzy (bo litery jako malunek nie mają chyba w sobie nic a nic pięknego). Oby tylko to zło nie zagnieździło się i u nas, z podobnej przyczyny, jak w Marokko, gdzie z powodu białej zaprawy murów na wszystkich domach, wielka część mieszkańców miasta ślepnie. Raczej zawiesić w takim wypadku nad drukarzami przepisy policyjne. — Ale dzisiejsza moda chce inaczej, mianowicie:

1. By drukować farbą nie czarną, lecz szarą, (gdyż łagodniej i milej odbija od pięknego białego tła papieru).
2. By drukować czcionkami o formie wąskiej,

a nie takimi, któreby chyba lepiej odpowiadały niemieckiej nazwie „Buchstaben“**).

3. By dzieło niemieckie drukować ł a c i n k ą (albo nawet kursywą), o której Breitkopf słusznie powiada, że niczyje oczy nie wytrzymają jej czytania tak długo, jak czytania gotyku**).

4. By drukować pismem możliwie najmniejszym, aby dla przypisków, które na dole ma się ewentualnie dodać, zachować czytelność jeszcze mniejszego (jeszcze skąpszego wymiarem dla oczu.⁹)

By zaradzić tym niezdolnym stosunkom, wnoszę: jako wzór ma służyć druk Miesięcznika Berlińskiego***) (zarówno w tekście, jak w uwagach); bo którykolwiek zeszyt jego weźmiemy do rąk, zawsze odczuwamy, jak jego widok znacznie wzmacnia oczy, osłabione ślęceniem nad temi piśmidłami†).

*) Gra wyrazów, niedająca się przełożyć: „die ihrem Namen Buchstaben (gleichsam bücherne Stäbe zum Feststehen) besser entsprechen würden“. P. T.

***) Obecnie nawet w Niemczech zapatrywania na tę sprawę już się zmieniły. Coraz częściej słyhać skargi na szkodliwość gotyku. Coraz częściej też drukuje się dzieła niemieckie łacinką. Por. uwagę wydawcy. 9. P. T.

****) „Berliner Monatsschrift“. P. T.

†) Z pośród dolegliwości o c z u (nie właściwych chorób ocznych) doświadczyłem jednej, która po raz pierwszy nawiedziła mnie około czterdziestego roku życia raz, a później kilkakrotnie w odstępach kilkuletnich; obecnie zaś nawiedza mnie ona kilka razy do roku; objawia się ona tak: wszystkie litery stronicy, którą czytam, zaczynają się

naraz mącić, jakaś jasność roztacza się nad niemi, zamażuje je i czyni nieczytelnemi: stan ten, (nie trwa on dłużej, niż 6 minut), kryje w sobie wielkie niebezpieczeństwo dla kaznodzieji, który zwykł kazanie czytać z kartki, we mnie jednak, na wykładzie logiki czy metafizyki, gdzie, będąc należycie przygotowanym, mogłem mówić (wykładać z pamięci), budził tylko obawę, aby ta przypadłość nie była zwiastunem utraty wzroku; obecnie jestem już pod tym względem uspokojony, bo chociaż ta dolegliwość powtarza się teraz częściej, niż zazwyczaj, nie odczuwam w jedynym mojem zdrowym oku najmniejszego uszczerbku w jasności widzenia (w oku lewem utraciłem wzrok przed jakimiś 5 laty). — Przypadkowo wpadłem na myśl, aby zamknąć oczy, gdy owe zjawisko zachodzi, a nawet, by nakryć je dłonią w celu lepszego jeszcze powstrzymania światła płynącego z zewnątrz, i wówczas widziałem figurę lśniącą białą, jakby w ciemności fosforem na kartce wyrysowaną, podobną do rysunków kalendarzowych, przedstawiających ostatnią kwadrę, jednak z brzegiem po wypukłej stronie ząbkowanym, figurę, która zwolna zatraciała swoją jasność i w końcu znikiała w czasie powyżej podanym. — Chciałbym bardzo wiedzieć: czy także i inni zrobili takie spostrzeżenie, oraz jak wytłumaczyć to zjawisko, którego właściwem siedliskiem nie są chyba oczy, lecz *sensorium commune*^{*)}: gdyż ruch oczu nie porusza zarazem owego obrazu, obraz natomiast widzi się zawsze w tem samem miejscu.¹⁰⁾ Zarazem dziwna to rzecz, że (w okresie czasu, który liczę na jakie 3 lata) można utracić jedno oko, nie odczuwając jego braku. K.

*) *Sensorium commune* oznacza wspólny wszystkim wrażeniom organ odczuwania, t. j. mózg, a ściślej tę część mózgu, która zawiera ośrodki wrażeniowe (sensoryalne), nie ruchowe (motoryczne). Jest ona centralnym organem wrażeń zmysłowych i siedliskiem świadomości. P. T.

Uwagi Wydawcy.

1) Przesłałem swoją książkę Panu Profesorowi Kantowi, by złożyć mu dowód czci, jaką z pewnością każdy myślący człowiek temu mędrcom oddaje, a zarazem, by go nakłonić może do przemyślenia niektórych idei, w niej zawartych, których rozstrzygnięcie do filozoficznego należy trybunału; czyniąc to zaś, spodziewałem się, że tem samym przysporzę korzyści naszej sztuce. Cieszę się niezmiernie, widząc pragnienie swoje ziszczone i mogąc niżej podzielić się z czytelnikami kilku w ten sposób wzbudzonemi ideami i ich rozwinięciem, które dla każdego myślącego lekarza muszą być nader zajmujące, a które dostarczają nam zarazem bardzo pouczających zapisków o indywidualnej duchowej i cielesnej dietetyce tego wielkiego męża. — Co do niektórych zbyt dla mnie pochlebnych powiedzeń, proszę zważyć, że zawiera je list, pisany do mnie, przez co spodziewam się uniknąć zarzutu, któryby mi w tym względzie uczynić można, mianowicie, że je pozostawiłem; ale tem mniej mogłem tego

uniknąć, że w razie przeciwnym cały sens byłby się tu i ówdzie zatracił, a zresztą przyznając się całkiem otwarcie, że nie mam odwagi wykreślić a n i słowa z tego, co napisał taki K a n t.

2) Z pewnością: rzecz to zawsze szkodliwa utrzymywać głowę ciepło, a reguła medyczna brzmi właściwie: utrzymywać głowę chłodno, a nogi ciepło. Zdanie czcigodnego autora wymaga przeto pewnej poprawki. Bez wątpienia prawda to zupełna, że gdybyśmy od dziecka nogi trzymali nago, jak ręce i twarz, a kobiety także szyję i pierś, że wówczas tak samo moglibyśmy je zahartować na zimno i niepogodę, jak tamte części ciała, czego dowodzą miliony ludzi, chodzących boso. Ponieważ jednak klimat nasz i warunki życiowe nie pozwalają nam nieprzerwanie chodzić boso, lecz każą nogi trzymać obute, przeto już to samo stwarza możliwość przeziębnia, gdy się rzuci zwykle okrycie. A ponieważ prócz tego nie da się zaprzeczyć, że nogi, a szczególnie stopy, pozostają w stosunku szczególnie antagonistycznym do górnych części ciała, tak że przeziębnienie, to znaczy przytłumienie czynności skóry, może bardzo łatwo przerzucić zarzewie choroby na głowę, pierś lub wnętrzności brzuszne, — przeto wynika stąd niewątpliwie konieczność, by nogi utrzymywać nietyle ciepło, co raczej w temperaturze równej.

3) Natomiast przytoczyłbym tu jednak następujące spostrzeżenie: że starzy nie żonaci (lub wcześniej owdowiali) ludzie zachowują po większej części dłużej wygląd młodzieńczy, niż żonaci, co przecież zdaje się wskazywać na dłuższy żywot. — Czyżby ci drudzy surowszymi rysami twarzy zdradzali, że noszą j a r z m o (stąd *conjugium*), a mianowicie, że się wcześniej starzeją, co wskazuje na krótszy kres życia?

4) Gdym stawiał tę zasadę w swojej makrobiotyce, tylko doświadczenie było mi przewodnikiem. W moich poszukiwaniach nad najsędziwszym wiekiem napotykałem na tyłu ludzi w małżeństwie żyjących, że to najpierw zwróciło moją uwagę. Wykryłem mianowicie wśród wszystkich starych bardzo pokazną nadwyżkę po stronie w małżeństwie żyjących; wśród zaś niezwykle sędziwych (t. zn. 120—160-letnich) nie znalazłem ani jednej osoby stanu wolnego; ba, oni wszyscy nieraz i po większej części zawierali małżeństwa jeszcze w ostatnich latach swego życia. To samo już skłoniło mnie do przypuszczeń względem wpływu, jaki siła rodcza i stan małżeński wywierają na długie życie; teoretyczne uzasadnienie owych przypuszczeń wyszukałem dopiero później.

5. Nawet w rzeczywistych chorobach musi się ściśle odróżnić: chorobę od uczucia

choroby. — To drugie niejednokrotnie góruje nad chorobą samą; można nawet twierdzić, że zupełnie by się nie zauważyło właściwej choroby, która nieraz polega na miejscowym tylko zaburzeniu funkcji jakiegoś drobnego często organu, gdyby nie powstawało stąd ogólne uczucie przykrości i cikliwości, lub nieprzyjemne uczucia i bole, które stan nasz czynią nie do zniesienia. Te uczucia jednak, ten wpływ choroby na całość, są po większej części w naszej mocy. Duszę słabą, zniewieściałą, i płynącą stąd wyższą wrażliwość przytłoczą one zupełnie; ale duch silny i zahartowany odtrąci je i zgniecie. — Każdy przyzna, że jest rzeczą możliwą zapomnieć o cielesnem cierpieniu wobec niespodziewanego wydarzenia, wobec miłej rozrywki, krótko, wobec czegoś, co duszę silnie odciąga. — Dlaczegożby tedy nasza własna niewzruszona wola, nasza własna siła ducha nie mogła sama tego zdziałać? —

Najsilniejszym środkiem przeciw hipokondryi i wszelkim urojonym dolegliwościom jest też rzeczywiście u p r z e d m i o t o w i e n i e siebie samego, tak jak główną przyczyną hipokondryi znowu, oraz jej właściwą istotą jest jedynie tylko u p o d m i o t o w i e n i e wszystkich rzeczy, to znaczy, że fizyczne „ja“ zagarnęło władzę nad wszystkim, że staje się jedyną myślą, idée fixe, i że wszystko inne pod tę ka-

tegorię sprowadza. — Dlatego też przekonywałem się zawsze, że czem bardziej czynne w kierunku praktycznym jest życie jakiegoś człowieka, t. zn. czem bardziej go ono odciąga na zewnątrz, tem pewniejszy jest on przed hipokondryą. Najlepszym dowodem są praktykujący lekarze. Są nieustannie zajęci chorobami, a choroby i dolegliwości stają się w końcu głównym przedmiotem ich myślenia. To samo więc powinno też bardzo łatwo stać się głównym przedmiotem ich „ja“, a zatem wszyscy lekarze powinni się w końcu stawać hipokondrykami. —

A mimo to widzimy przecież, że właśnie praktykujący lekarze prawie nigdy nie cierpią na hipokondryę. Dlaczego? Bo już od samego początku się przyzwyczajają uprzedmiotowić wszystkie cierpienia, dzięki czemu dochodzą w końcu do tego, że obiektywizują siebie samych i swoje własne dolegliwości, że oddzielają je od swego prawdziwego „ja“ i że czynią je przedmiotem świata zewnętrznego*) i sztuki**).

Gdyż prawdziwe „ja“ nigdy nie choruje.

6) Najnaturalniejszym podziałem dnia jest niewątpliwie następujący: osiem godzin pracy,

*) To właśnie znaczy „uprzedmiotowić“, czyli „obiektywizować“.

P. T.

**) Uzupelnic: lekarskiej.

P. T.

osiem godzin spoczynku, a osiem idzie na pożywienie, ruch, towarzystwo i rozrywki.

7) Nie do uwierzenia, do czego człowiek zdolny, także pod względem fizycznym, dzięki sile nieugiętej woli; i tak samo także dzięki biedzie, która sama nieraz potrafi wytworzyć taką niewzruszoną wolę. Skądżeż to pochodzi, że klasa robocza, którą do pracy gna nędza i obowiązek, o wiele mniej choruje, niż klasa próżniacza? Otóż głównie stąd, że tamta nie ma czasu chorować, że zatem przechodzi do porządku dziennego nad masą odzywających się chorób, to znaczy, że wśród pracy o nich zapomina i przez to naprawdę je przewycięża i niweczy, podczas gdy próżniak, poddając się uczuciom i je troskliwie pielęgnując, w ten sposób wytwarza często zarodek chorób.

Jakżeż często w życiu mojem zawodowem doświadczyłem tego na sobie samym! i któryż człowiek w obowiązku swym czy zawodzie tego nie doświadczył! — Jakże często jestem rano przekonany, że nie zdołam opuścić pokoju z powodu dolegliwości cielesnych — ale gdy obowiązek powołał do chorego lub na katedrę, wówczas, choć z początku twardy to był orzech, zapominało się o cierpieniu, duch zwyciężał nad ciałem i zdrowie było przywrócone.

Ba, najdobitniej ujawnia się siła duchowa w wypadku chorób zakaźnych i epidemicznych.

Jest to fakt doświadczeniem stwierdzony, że ci, którzy są dobrej myśli i się nie boją, ni brzydzą, najrzadziej się zarażają. Ale sam jestem przykładem, że nawet zarażenie, które już rzeczywiście nastąpiło, da się jeszcze usunąć przez radosną egzaltację ducha. —

W roku wojny z 1807, gdy w Prusach panowała zgniła febra, podobna do moru, miałem w leczeniu kilku takich chorych, i pewnego poranku budząc się uczułem wszystkie oznaki zarażenia: zawroty, ciężkość głowy, członki jakby rozbite, krótko: wszystkie zwiastuny, które, jak wiadomo, mogą trwać kilka dni, zanim choroba naprawdę wybuchnie. — Ale obowiązek wołał; a inni byli bardziej chorzy odemnie. Postanowiłem pójść do swoich zajęć, jak zwykle, a w południe wziąć udział w wesołym obiedzie, na który mnie zaproszono. Tu oddałem się na kilka godzin całej wesołości i rozbawieniu, które mnie wkoło otaczały, umyślnie piłem więcej wina, niż zazwyczaj, poszedłem do domu w gorączce, sztucznie wywołanej, położyłem się do łóżka, pocilem się przez całą noc silnie, a na drugi dzień byłem zupełnie zdrów.

8) Wynik ten, choć tak mało pocieszający, jest zgoła prawdziwy, gdy weźmiemy na uwagę, czem człowiek, w pełnem słowa znaczeniu, jest i być powinien. Ale nawet przykład Czcigodnego Au-

tora dostarcza przecież przekonywającego dowodu, czem człowiek nawet na starość jeszcze może być dla innych, jeżeli, jak w tym wypadku, rozum był mu zawsze najwyższym prawodawcą. — A przyjąwszy nawet, żeby w nim już wcale nie było tego życia przedmiotowego i obywatelskiego, to czyż także ruiny pięknego i wielkiego gmachu nie są nam święte i cenne? Czyż nie służą nam jako echa przeszłości, jako wskaźniki przyszłości, jako pouczenie i przykład?

9) W zupełności przyłączam się do tej skargi Czcigodnego Autora (za wyjątkiem szarego papieru, którego nasi panowie nakładcy często nie szcędzą), i jestem przekonany, że przyczyną większej części dolegliwości ocznych, które obecnie stają się wybitnie coraz częstsze, już samej w sobie należy szukać w czytaniu o wiele częstszym — a szczególnie w czytaniu szybkim, które obecnie jest rzeczą wiele zwykleszą z powodu wiele większej ilości dzienników, gazet i pism ulotnych, i które niezmiernie szkodzi oczom; ilość owych dolegliwości rośnie niewypowiedzianie także przez to, że, jeśli idzie o druk, zmniejsza się coraz bardziej troskę o oczy, gdy tymczasem należałoby ją raczej zwiększyć, skoro już raz czytanie stało się ogólną potrzebą.

Ja również jestem zdania, że najszkodliwsze

dla oczu uchybienia popełnia się tu przez to, że drukuje się na papierze nie białym, czernidłem szarem i czcionkami za małemi, za mało mięsistemi; przeto też wszystkim autorom, nakładcom i drukarzom kładę na sercu jako najświętszy obowiązek, by na przyszłość więcej zważali na zdrowie oczu swoich czytelników. Szczególnie w wysokim stopniu szkodliwą jest blada farba liter, i rzecz to nie do przebaczenia, że drukarze, z powodu marnej chęci zysku czy też dla wygody, tak często w tym względzie grzeszą.

Czem bardziej barwa liter odbija od barwy papieru, tem łatwiej oku ująć obraz i tem mniej to ujmowanie, t. j. czytanie, natęża oczy. — Możliwie biały papier i możliwie czarne litery — oto rzeczy, o które w imieniu czytającego ogółu upraszam niniejszem niemieckich panów księgarzy i drukarzy. — Niechaj uczynią to dla honoru niemieckiego narodu i dla salwowania swojego sumienia, gdyż naprawdę dopuszczają się grzechu przez to, że nieświadomie stają się przyczyną rozwielniającej się słabości oczu ślepoty.

Co się zaś tyczy druku łacińskiego, jako psowacza oczu, to niech mi wolno będzie w tym względzie inne mieć zapatrywanie, a mianowicie z następujących powodów :

1. Widać, że litery owe same w sobie nie

są szkodliwsze dla oczu, niż nasze niemieckie, w przeciwnym bowiem razie błędy oczu musiałyby być częstsze w Anglii, Francji i w innych krajach, gdzie się niemi posługują, niż u nas, a tymczasem tak nie jest.

2. Jeżeli więc pozornie trochę więcej szkoda Niemcowi, który przywykł czytać po niemiecku, to przyczyna leży tylko w tem, że do nich się nie przyzwyczał; szkodliwość zmniejsza się, gdy już do nich przywykł, a znika zupełnie, gdy się nas już od dzieciństwa do tych liter przyzwyczajało.

3. Prawdą jest, że te litery osłabiają oczy, gdy są małe lub zbyt cienkie; ale to samo odnosi się także do liter niemieckich, i dlatego zdaniem mojem pierwszorzędną to potrzeba, by do łacińskiego pisma używać typu czcionek większych lub tłustszych; oto jedyny powód, dlaczego w makrobiotyce wybrałem ten rodzaj czcionek, aczkolwiek tu i ówdzie dało to powód do zarzutów — w czem dowód, że nieraz wtedy właśnie można zostać najbardziej zapoznanym, gdy się ma dobro publiczności na oku.

A zatem żadnego nie widzę przeciw nim motywu, któryby mnie miał powstrzymać od ich używania; wiele natomiast, które mi ich używania doradzają i które mnie skłaniają, że często ich używam. Przedewszystkiem bowiem

jestem zdania, że nasz język i literatura bez porównania łatwiej uzyskają wstęp w innych krajach, gdy drukować będziemy łacinką, gdyż wielu cudzoziemców odstręcza już sama obcość i niezrozumiałość typów pisma, a z pewnością trudniej nakłonić się do wyuczenia się języka, jeżeli dopiero trzeba nawet formy liter się uczyć. Sądzę przeto, że przyczyniłoby się to niezmiernie do literackiego zjednoczenia Europy i do poparcia rzeczypospolitej uczonych, gdybyśmy się wreszcie posługiwali tymi typami, które przyjęły narody najbardziej oświecone, i sądzą też, że w końcu do tego będzie musiało dojść. Anglia, nawet Włochy posługiwały się przecież naszym pismem klasztornem jeszcze do początku bieżącego stulecia, a mimo to zupełnie je zarzuciły, co dowodzi zarazem, że nie znaleźć nam w tem nawet niemieckiej oryginalności. — Przyłączą się tu jeszcze i ten powód, że w książkach naukowych, a szczególnie medycznych, w których znajduje się tak wiele łacińskich *terminów technicznych*, powstaje przez to wielka dla oczu niedogodność, że pismo niemieckie co chwila zostaje przerywane przez łacińskie, co znowu jeszcze większe powoduje zło, a mianowicie, że się terminy techniczne przekłada na niemieckie, przez to zaś stają się one ostatecznie — dla cudzoziemca zupełnie, a nawet dla Niemca z innych prowincyi po

części — niezrozumiałe, i w rzeczywistości tracą przywilej terminów t e c h n i c z n y c h.

Przyznaję, że niejedyn niewprawny czytelnik obecnie jeszcze niechętnie czyta litery łacińskie, lub nawet ich zupełnie nie czyta; lecz nie odnosi się to do pism naukowych. Można więc w pismach, przeznaczonych dla niższych klas, posługiwać się jeszcze literami niemieckimi; ale gdy idzie o klasy wykształcone płci obojga, to nie jest to już potrzebne.

10) Ta wada wzroku zdarza się bez wątpienia częściej i należy do ogólnego działu: *Visus confusus s. perversus*, gdyż nie dowodzi jeszcze zgoła jakiegoś niedomagania siły wzroku, lecz tylko jego abalienacyi. Ja sam nieraz peryodycznie na nią cierpiałem, i ma ona wiele podobieństwa z nieprawdziwym zawrotem, opisanym przez pana Radcę dworu Herz'a. Przyczyną jej jest po większej części chwilowe podrażnienie, n. p. płynące z krwi lub gichtu, podrażnienia gastryczne, albo też osłabienie.

KONIEC
BIBLIOTEKA WOJSKOWA D. O. GEN.
w KRAKOWIE.



100.

113





715341

7