

IMMANUEL KANT

O potędze ducha


wolnelektury.pl



FUNDACJA
nowoczesna
Polska

IMMANUEL KANT

O potędze ducha

CZYLI JAK PANEM BYĆ CHOROBLIWYCH UCZUĆ PRZEZ SAMO TYLKO
POSTANOWIENIE

TŁUM. ADAM STÖGBAUER

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 tym 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 np. z *Schopenhauerem*, mistrzem stylu. Bo nie tylko, że dzieła jego są rzeczowo trudne i obznajomienia się także ze specjalną 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. Studia przedwstępne odbył w *Collegium Fridericianum* w latach 1732–1740. Z listu jednego z jego kolegów (*Dawida Rubnkena*) dowiadujemy się, że już wtedy celował swymi zdolnościami, ze szczególnym 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 prowincji. 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 królewskiej 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 nie tylko on z uniwersytetem, ale i uniwersytet z nim rozstawał się z żalem. Albowiem wykłady Kanta cieszyły się wielkim uznaniem i frekwencją. Słuchaczom swym nie podawał w nich wyników gotowych, lecz szło mu raczej o pobudzanie ich do samostnego myślenia. Wykład jego był potoczysty, treściwy, nieraz pełen humoru i dowcipu, a zawsze zajmujący i pouczający. I tak, jak profesor łączył w sobie mądrość z cnotą, tak i wykład starał się nie tylko 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*.

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 *Wöllinera*. Poszło o pracę Kanta pt. *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 Świętego i chrześcijaństwa; żąda, by się to już nie powtórzyło i grozi niełaską króla i represjami. *Kant* w odpowiedzi bronił się przeciw owym zarzutom, przekonany swych nie zmienił, twierdząc, że podłością by było zapierać się przekonani 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 z wolna do grobu. W końcu ulega niemocy starczej i dnia 12 lutego 1804 r. oddaje ostatnie tchnienie, ze słowami „Już do brze” 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 tym zamiłowanie do porządku, a nawet pedanteria, czyni z Kanta człowieka zimnego i surowego, ale surowego także dla siebie i czystego jak lza, niezdolnego do czynów przeciwnych jego zasadom moralnym, szczerego wobec siebie i innych, naprawdę skromnego i przystępnego także dla szczerzej 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 autoobserwacji i płynącej stąd znajomości swojej organizacji psychofizycznej. Zasady te poznamy z samej rozprawy. Tutaj dodać jeszcze trzeba, że zasad tych przestrzegał bardzo 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 np. *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 zrozumiane i dopiero wtedy zaczną moje pisma na nowo studiować i przyznawać im słusność”. Po części jego własna w tym 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 proroctwo jego się spełniło. Kanta zaczęto coraz lepiej rozumieć, powstały kierunki filozoficzne, budujące dalej jego dzieło (*nowokantyzm*), powstało nawet czasopismo („*Kantstudien*”) i towarzystwo (*Kantgesellschaft*, w Berlinie), poświęcone Kantowi i jego filozofii. A stuletnia rocznica jego śmierci, którą świat filozoficzny obchodził uroczysto w r. 1904, niosła ze sobą jakby echo owej przepowiedni.

Z prac Kanta, których jest bardzo wiele¹, wymieniam tu tylko najgłówniejsze, dzieląc je z grubsza według dwóch okresów w twórczości filozofa: 1. genetycznego (przedkrytycznego) i 2. krytycznego.

1. Pierwsza w ogóle praca Kanta nosi tytuł: *Myśli o prawdziwym wartościowaniu sił żywych*, 1746. Dysertacja doktorska: *De igne*, 1755 (*O ogniu*); praca habilitacyjna: *Principiorum primorum cognitionis metaphisicae nova dilucidatio*, 1755 (*Nowe wyjaśnienie naczelnych zasad wiedzy metafizycznej*). *Ogólna historia naturalna i teoria 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*, s. 36 i 38 w wydaniu Reclama). *Uzasadnienie metafizyki moralności*, 1785. *Krytyka praktycznego rozumu*, 1788. *Krytyka zdolności sądzenia*, 1790. *Religia w granicach samego rozumu*, 1793. *Metafizyka moralności*, 1797. *Antropologia pod względem pragmatycznym*, 1798. *Spór między fakultetami*, 1798. *Logika*, 1800².

Za czasów Kanta panował w filozofii niemieckiej racjonalizm, którego głównym reprezentantem był *Christian Wolf* (1679–1754), a który jest kierunkiem filozoficznym, opartym na twierdzeniu, że istnieje 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 *dogmatyczny*, tzn. nie mając ostatecznego oparcia dla swych twierdzeń

¹prac Kanta, których jest bardzo wiele — szczegółowy spis podaje każdy podręcznik historii filozofii. Zestawienie chronologiczne (według dat wyjścia), bardzo wygodne, znaleźć można przy końcu monografii *Paulsena: Immanuel Kant, sein Leben und seine Lehre*, Stuttgart, 1904 (*Frommanns Klassiker der Philosophie*, t. 7). Jeśli zaś idzie o ugrupowanie i szczegółowy podział, por. dwutomowe dzieło K. Fischera: *Immanuel Kant und seine Lehre*, Heidelberg, 1898, cz. I (t. 4. jego *Geschichte der neueren Philosophie*), s. 121 i in. [przypis tłumacza]

²prace Kanta — 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*, 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. [przypis tłumacza]

w 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 wiedza płynie wyłącznie z doświadczenia, przeczy, jakoby istniała wiedza aprioryczna, 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 z siebie nie wytwarza nic: wszystko, co się w nim zawiera, było już dane w doświadczeniu.

Z tym stanowiskiem łączy się sceptyczne, które, w przeciwstawieniu do dogmatyzmu, z powątpiewaniem 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 konstrukcje metafizyczne, mając do rozporządzenia swoje dogmatycznie przyjęte, z rozumu tylko wysnute i poza tym niczym niekrepowane 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 *krytycyzmem*.

System filozoficzny na tym poglądzie oparty zawierają przede wszystkim „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, tj. od doświadczenia niezależny rozum, możemy przejść do dalszych rozważań filozoficznych. Bo jakżeżby 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 łatwo byśmy przekroczyli zakres doświadczenia, nie umiając tego uzasadnić wskazaniem na zbadaną już siłę rozumu, która by nas do tego uprawniała. Popadlibyśmy więc w *dogmatyzm*. Albo, nie ufając rozumowi (bezprawnie, bo nie zbadawszy go krytycznie), ograniczylibyśmy się do doświadczenia. Byłby to więc *empiryzm*. 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 *sceptycyzm*.

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 zeń wyprowadzić: np. 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: np. wszystkie ciała są ciężkie (tu ciężkość nie została wyprowadzona z pojęcia ciała, gdyż w nim 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, np. że we wszelkich zmianach świata fizycznego ilość materii pozostaje niezmienną, oraz wszystkie twierdzenia metafizyczne, przynajmniej w swojej tendencji, np. 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 „aficjuje”. Bez tych form nie masz doświadczenia w ogóle, gdyż one dopiero to doświadczenie stwarzają, urabiają; są one koniecznymi warunkami także możliwości *poszczególnych przedmiotów* doświadczenia. I dlatego posiadają obiektywną ważność w syntetycznych sędach *a priori*³. Ale owe przedmioty to nie są *rzeczy same w sobie*, tzn. rzeczy jak są dla siebie niezależnie od naszego sposobu ich ujmowania, gdyż te są niepoznawalne. Chcąc je zaś poznać, musielibyśmy ująć je właśnie w owe aprioryczne formy poznawania. Przedmioty owe są *zjawiskami*, a cała wiedza aprioryczna jest ważna tylko w odniesieniu do zjawisk. Rzeczy same w sobie (czynnik obiektywny i realny) dostarczają tylko materiału aficjującego zmysły, czyste formy zaś (czynnik subiektywny i idealny), ujmując go, stwarzają zjawiska. Istnieją czyste formy *wyobrażania* (czas i przestrzeń) i czyste formy *myślenia* (kategorie), których Kant wylicza 12, np. przyczynowość, substancjalność, konieczność itd.

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 takie 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 jedynym, bezwzględny przykazaniem. Kant nazywa je „Kategorycznym imperatywem”.

Nie tu miejsce wchodzić w szczegóły tych teorii. Staralem się podać tylko to, co może w jakimś związku pozostawać z przełożoną przeze mnie rozprawką Kanta. Dlatego też nie zatrzymuję się już przy *Krytyce zdolności sądzienia*, a dodam jeszcze tylko kilka objaśnień *O potędze ducha*.

3. O potędze ducha

Rozprawka *O potędze ducha* powstała jako odpowiedź pod adresem *Hufelanda*⁴, który przesłał był Kantowi swoje dzieło o przedłużaniu 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*, która 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 oświetlenie i wyswietlenie stosunku teologii do filozofii, a w ogóle 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 w ogóle.

³człowiek posiada zdolność wytwarzania spontanicznie, niezależnie od doświadczenia, pewnych czystych form poznawczych (...) — znaczy to innymi słowy: ponieważ sami sobie owe przedmioty konstruujemy, przeto muszą one być zgodne z konstrukcją. Ponieważ np. ujmujemy wszystkie zmiany *apriorycznie* kategorią przyczynowości, przeto wszędzie, gdzie jest zmiana, będzie koniecznie zachodził związek przyczynowy. [przypis tłumacza]

⁴Krzysztof Wilhelm Hufeland (1762–1836) — lekarz niemiecki, 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 instytucji lekarskich i autorem wielu dzieł z zakresu medycyny teoretycznej i praktycznej. Najślawniejszym stała się jego *Makrobiotyka, czyli sztuka, jak życie ludzkie przedłużyć*, tłumaczona prawie na wszystkie języki europejskie. [przypis tłumacza]

Rozprawa *O potędze ducha* znajduje się pod nagłówkiem: „Spór fakultetu filozoficznego z medycznym”. Filozofia, którą się tu do medycyny stosunkuje, opiera się oczywiście na zasadach Kanta. Przeto 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 formą 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, zaopatrzwszy ją w przedmowę i uwagi. W wydaniu Hufelanda doczekała się wielu wydań (w r. 1851 już piątego), 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 Facultäten* 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 nie wiadomo, które pisał Kant, a które Hufeland.

By temu zaradzić, przenieśliem uwagi Hufelanda na koniec, tym 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.*⁵

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 usurpować prawa poprawiania autora, a także o wierność przekładu musiało mi chodzić, tak, że tylko odpowiednim doбором słów oraz w przypiskach mogłem się starać usunąć pewne niejasności tekstu. Nie dzieliłem też z reguły na mniejsze zdania długich (nieraz na 1 ½ 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 cierpliwy, a uważny czytelnik znajdzie i tu ustępy, o których można powiedzieć: „*ex ungue leonem*”⁶.

Lwów, w lipcu 1913 r.

Dr Adam Stögbauer

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 popędowi ciała — jeśli prawdziwe życie ma być salwowane⁷.

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 cielesnie, niż duchowo, tym bardziej, gdy nawet filozofia — jak to w najnowszych zdarzyło się czasach — która poza tym jest filarem życia duchowego, zgola

⁵Przypiski Kanta (...) oznaczyłem (...) literą *K*. (...) szereg własnych objaśnień (...) literami *P. T.* — w opracowaniu WL przypisy autorskie oraz przypisy tłumacza zostały oznaczone według standardów redakcyjnych przyjętych dla wszystkich pozostałych publikacji. [przypis edytorski]

⁶*ex ungue leonem* (łac.) — poznać po pazurach lwa. [przypis tłumacza]

⁷salwować — ratować. [przypis edytorski]

znosi różność duszy i ciała w systemie tożsamości⁸; 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 owym *fundamentum* są wybudowane? Czyż nie prowadzi on do najgrubszego materializmu⁹? Czyż nie 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 tym, 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 nie tylko dla wyższego życia duchowego 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 wpływowi cielesności na duchowość. Ale tak samo znaczna, ba, może jeszcze większa jest psychiczna władza ducha nad cielesnością. Ona zdolna choroby wzniecać i leczyć. Ba, zabijać i ożywiać zdolna. Jakżeż często widzimy, że epilepsja, omdlenia, bezwładny, krwotoki 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!

Krezusa syn, którego język długo bezwładem był tknięty, odzyskuje mowę, gdy mu chcą zamordować ojca. *Pinel*¹⁰ zauważył, że w czasie powszechnego podniecenia namiętności, które wywołała francuska rewolucja, 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 uporczywych chorób nerwowych i tak zwanych spazmów jest wyłącznie tylko bezwładnością i biernością ducha, następstwem ospałego poddawania się cielesnym uczuciom i wpływom.

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

⁸nawet filozofia (...) znosi różność duszy i ciała w systemie tożsamości — jest to teoria filozoficzna, a ściślej: metafizyczna, według której istotą wszechrzeczy (absolutem) jest jedność, identyczność materii (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. Teorię 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). [przypis tłumacza]

⁹taki pogląd (...) prowadzi (...) do najgrubszego materializmu — materializm, jako teoria *kosmologiczna*, uczy, że przyroda w swojej istocie jest materią (substancją fizyczną), zaś wszelkie procesy w przyrodzie są tylko czysto mechaniczne, są ruchami ciał i atomów. Materializm *psychologiczny* uważa życie duchowe za produkt lub funkcję materii (mózgu) lub też wprost utożsamia ducha z materią. Byłby to właśnie ów najgrubszy materializm, który duchowość nie tylko czyni od materii zależną, ale wprost odmawia jej wszelkiej od niej odrębności. Prowadzi on także w *etyce* do materializmu, bo czyniąc 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. [przypis tłumacza]

¹⁰*Pinel* zauważył, że w czasie powszechnego podniecenia namiętności (...) — Hufeland ma tu zapewne na myśli słynnego lekarza francuskiego, *Filipa Pinela*, który, ur. w r. 1745 umarł w Paryżu w r. 1826, a który również wiele kwestii medycznych rozważał ze stanowiska filozoficznego. [przypis tłumacza]

Koń, Kondycja ludzka,
Władza, Przemoc, Zwierzę,
Obraz świata

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 chorobę¹¹?

Niechaj także niniejsze słowa *Kanta*, ostatnie, którymi ten wielki duch do nas przemówił, posłużą jako przyczynek do tej doniosłej nauki i jako krzewiciel siły leczniczej ducha i jego władzy nad ciałem. Napisał on je przed laty 30, skłoniony przeze mnie, i chętnie poszedłem za wezwaniem Szanownego Pana Nakładcy, by rzecz w nowym osobnym wydać przedruku¹² oraz zaopatrzyłem ją kilku uwagami. Oby cel swój spełniła!

Berlin, w maju r. p. 1824.

C. W. Hufeland.

O POTĘDZE DUCHA, CZYLI: JAK PANEM BYĆ CHOROBLIWYCH UCZUĆ PRZEZ SAMO TYLKO POSTANOWIENIE

List do Pana Profesora Hufelanda¹³ [1]

Podzięce mej za przeznaczony dla mnie dar z pouczającej i miłej książki Pana „o sztuce, jak życie ludzkie przedłużyć¹⁴”, zdaje się samej długie było pisane życie: do takiego wniosku mógłby Pan może mieć podstawę w dacie niniejszej odpowiedzi mej ze stycznia roku bieżącego; gdybyż z przemianem 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 wcześniej się zgłasza, gdy myśmy niewyczerpani w wykrętach, by jej dać czekać.

Żąda Pan ode mnie „osądu Jego dążenia, by fizyczność w człowieku traktować moralnie; by człowieka całego, także fizycznego, przedstawić jako istotę, o której stronie 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 tym zapewnić mogę, że niepowzięte naprzód zapatrywania 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 nie tylko, po równi z jakim Dyrektorem francuskiego konwentu, dla swej sztuki leczniczej biegle zgarnia przez rozum przepisane *środki* wykonawcze (technicznie), jak je doświadczenie nastreżca, lecz który jako prawodawczy członek ciała lekarskiego bierze je z czystego rozumu¹⁵, a ten 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 receptce brakować nie powinno.

Ten uniwersalny środek atoli dotyczy tylko *dietetyki*¹⁶, tj. działa tylko *negatywnie*, jako sztuka *oddalania chorób*. Ale taka sztuka suponuje władzę, jaką tylko filozofia dać może lub jej duch, który po prostu już w założeniu przyjąć się musi. Do niego to odnosi się najwyższe dietetyczne zadanie, zawarte w osnowie:

¹¹swojego zdrowia równie dobrze umacniać i zachowywać, jak, przeciwnie, przez chorobę — zapewne skrócony sposób mówienia, zamiast: „wmawiając w siebie chorobę”. [przypis tłumacza]

¹²poszedłem za wezwaniem Szanownego Pana Nakładcy, by rzecz w nowym osobnym wydać przedruku — osobnym jest ten przedruk o tyle, że, jak wiemy ze wstępu, rozprawka *Kanta* stanowi część jego pracy pt. *Der Streit der Facultäten*. [przypis tłumacza]

¹³List do Pana Profesora Hufelanda — w *Der Streit der Facultäten* jest: „Odpowiedź panu Radcy Dworu i Profesorowi Hufelandowi”. [przypis tłumacza]

¹⁴książki (...) „o sztuce, jak życie ludzkie przedłużyć — 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. [przypis tłumacza]

¹⁵bierze je z czystego rozumu — czysty rozum jest według *Kanta* zdolnością poznawania *a priori*. Poznanie aprioryczne zaś jest, według niego, poznaniem niezależnym od doświadczenia, które przeto posiada apodyktyczną pewność, tzn. absolutną konieczność. I tu zatem występuje tak dla *Kanta* charakterystyczne przeciwstawienie wiedzy apriorycznej i aposteriorycznej (empirycznej), czerpiącej wyłącznie z doświadczenia. (Por. *Wstęp*, s. 13 i n.). [przypis tłumacza]

¹⁶dotyczy (...) *dietetyki* — dietetyka jest to nauka o korzystnym dla zdrowia sposobie życia. [przypis tłumacza]

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 *dopuszczyć do głosu* swoje Ja; w wykładzie dogmatycznym¹⁷ 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 z 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 innych¹⁸). Jeżeli jednak to baczenie na siebie 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 autoobserwacji, którą prowadziłem z myślą o dietetyce, muszę jeszcze wspomnieć słówkiem o sposobie, w jaki pan Hufeland określa zadanie dietetyki, tj. sztuki *zapobiegania* chorobom, w przeciwstawieniu do *terapeutyki*, sztuki ich leczenia.

Nazywa ją „sztuką, jak życie ludzkie przedłużyć”.

Tę nazwę daje jej od przedmiotu najzarliwszych pragnień ludzkich, aczkolwiek ten przedmiot może nie tak bardzo pożądana jest godzin. 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 swym łożu cierpi i marnieje, niech wam często głosi życzenie, aby go śmierć, czym prędzej tym lepiej, od tej zbawiła niedoli; wy mu nie wiercie, on tego na serio nie myśli. Podszeptuje mu tak wprawdzie 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 zanadrzu jakiś pozór *odroczenia* (*procrastinationis*) jej ostatecznego wyroku. Postanowienie samobójcy, by zakończyć z życiem, powzięte w dzikiej pasji, 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 abys długo żył na ziemi” — ta druga zawiera pobudkę silniejszą, i to nawet według osądu rozumu, mianowicie jako obowiązek, którego spełnianie jest zarazem *pożyteczne*.

Powinność bowiem, by *starość czcić*, zasadza się właściwie nie na tanim poszanowaniu, którego po młodych dla słabości starych się spodziewamy: gdyż ta nie jest zgoła powodem do należnego im *szacunku*. Starość więc wymaga jeszcze, by ją poczytywać za pewną *zasługę*; albowiem przyznaje się jej *cześć*. A więc nie dlatego może, że w ślad za nestorowym wiekiem idzie zdobyta przez bogate i długie doświadczenie *mądrość*, co młodszą ma kierować generacją; lecz dlatego tylko, że — jeżeli jeno żadna starość nie skaziła hańbą — to mąż, który tak długo się salwował, tzn. 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

¹⁷*dopuszczyć do głosu swoje Ja w wykładzie dogmatycznym* — w wykładzie dogmatyczno-praktycznym zaś np. o takiej autoobserwacji, w której idzie o obowiązki obchodzące każdego, kaznodzieja przemawia nie przez „ja”, tylko przez „my”. W wykładzie jednak opowiadającym o odczuwaniu osobistym (w zwierzeniach, które pacjent lekarzowi swemu czyni) lub o własnych swoich doświadczeniach musi się przemawiać przez „ja”. [przypis autorski]

¹⁸*moich myśli, zawierającymi wprawdzie ważność subiektywną (dla mnie), ale nie obiektywną (obowiązującą dla innych)* — wiedzą prawdziwie obiektywną, a więc powszechnie ważną, jest dla Kanta, jak wiemy, wiedza aprioryczna. Taką wiedzą, z czystego rozumu płynącą, jest logika i matematyka, oraz te dziedziny wiedzy empirycznej (np. nauk przyrodniczych), do których matematyka da się stosować. Otóż psychologia, która na wewnętrznym doświadczeniu się opiera, jest nauką na wskroś 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. I tutaj więc powtarza się, choć w specjalnym sformułowaniu, przeciwstawienie wiedzy apriorycznej i empirycznej. [przypis tłumacza]

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 dieta jest ciągle na przemian 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 przeżyłem, choć raz przyjąwszy uporządkowany sposób życia, mogli się oni pochwalić zupełnym zdrowiem: tymczasem zarodek śmierci (choroba) bliski rozwinięciu się, drzemał w nich niedostrzeżony, a ten, kto się zdrów *czuł*, nie *wiedział*, że jest chory; boć *przyczyny* śmierci naturalnej nie można przecież nazwać inaczej niżeli chorobą. *Przyczynowości* natomiast czuć nie można, do tego potrzebny rozum¹⁹, którego sąd mylny być może; tymczasem uczucie jest nieomyłne, jednak tylko wtedy nosi ono miano choroby, gdy się chorymi *czujemy*. A nawet gdy się nimi nie czujemy, to zarodek może mimo to spoczywać w człowieku ukryty i gotowy się rychło rozwinąć; stąd brak tego uczucia dozwala określić *tężyzną* 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 *zażytym*²⁰, 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.

Zasada dietetyki

Dietetyka nie powinna być obliczona na *wygody*; bo takie szanowanie sił swoich i uczuć jest zniewieścianością, tzn. skutkiem jego jest słabowitość, bezsilność i powolne wygasanie siły życiowej z powodu braku ćwiczenia, a znowu wyczerpanie z powodu zbyt częstego i wyczerpującego jego używania²¹. *Stoicyzm*²² jako zasada dietetyki (*sustine et abstine*²³) 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 tyl-

¹⁹Przyczynowości (...) czuć nie można, do tego potrzebny rozum — przyczynowość jest według Kanta jedną z kategorii, tzn. jest pojęciem apriorycznym, które nie tylko od doświadczenia jest niezależne, ale które warunkuje doświadczenie, a płynąc z czystego rozumu wprowadza w nie obiektywną konieczność. Ujmując rozumem świat (jako zjawiska: por. *Wstęp*, s. 14. i n.), nie możemy się obejść bez tej formy myślenia, gdyż, stosując ją, dopiero doświadczenie stwarzamy. Gdyby ona nie ujmowała zjawisk w tym związku koniecznym, tobyśmy świata pojęć nie zdołali. Natomiast empirycznie przyczynowość wykryć się nie da. Albowiem jakżeż ją znaleźć w doświadczeniu (spozstrzegać, „czuć”), skoro dopiero ona to doświadczenie umożliwia? Zatem związek przyczynowy między istniejącą chorobą 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 nie ma, samo to uczucie jest chorobliwe (por. *ustęp o hipochondrii*). Tak interpretuję tę nie całkiem zresztą jasną myśl Kanta. [przypis tłumacza]

²⁰Zdrowym można się czuć (...), ale nie można nigdy wiedzieć, że się jest zdrowym (...) — ten *ustęp*, także nie całkiem jasno sformułowany, interpretuję tak: ponieważ poczucie zdrowia nie musi świadczyć o rzeczywistym, naprawdę zażywanym zdrowiu, przeto długie życie może świadczyć tylko o *zażytym*, tj. naprawdę posiadanym zdrowiu. Dietetyka więc zajmuje się tylko tym zdrowiem, a zarazem kwestią przedłużenia życia. Natomiast kwestią uczuć miłych, związanych z (omylnym) poczuciem zdrowia, a zarazem kwestią potęgowania tych miłych uczuć, a więc sprawą używania życia, się nie zajmuje. [przypis tłumacza]

²¹skutkiem jego [szanowanie sił swoich i uczuć] jest słabowitość, bezsilność i powolne wygasanie siły życiowej z powodu braku ćwiczenia, a znowu wyczerpanie z powodu zbyt częstego i wyczerpującego jego używania — Kant chciał zapewne powiedzieć tak: podobnie jak znowu wyczerpanie byłoby skutkiem zbyt częstego i wyczerpującego jego używania. [przypis tłumacza]

²²stoicyzm jako zasada dietetyki — stoicyzm jest systemem filozofii greckiej, którego twórcą był *Zeno z Kition*. Etykę stoików charakteryzują pojęcia niezłomnej cnoty i obowiązku; stąd też poszło, że ludzie 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 pożądaniem. Wolni od nich zaznamy spokoju (apatia stoików). Do tego potrzeba rozumu, wskazującego co dobre, a co złe, a także siły ducha i woli. Jako wspólne źródło cnot podają więc stoicy to mądrość, to siłę ducha, a nawet zdrowie (jak to czyni *Aristo*). [przypis tłumacza]

²³*sustine et abstine* — 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)”. [przypis tłumacza]

ko potęga rozumu w człowieku, która pozwala mu być panem zmysłowych uczuć przez zasadę sobie samemu nałożoną. Natomiast jest ona²⁴ tylko empiryczna i mechaniczna, gdy *poza sobą* w środkach cielesnych (aptecznych lub chirurgicznych) szuka pomocy, by wrażenia owe wywoływać lub oddalać.

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 (Rosjanie odnoszą to także do piersi); i to właśnie przez starunek²⁵, *by się nie przeziębili*. Zapewne, bardziej nam to dogadza, by kąpać nogi w wodzie letniej, niż zimą zadawać się z wodą prawie lodowatą; ale za to unikamy zważenia naczyń krwionośnych w częściach tak bardzo od serca oddalonych, które na starość pociąga za sobą niejednokrotnie chorobę nóg, niedająca się już więcej usunąć. Dietetycznym raczej przepisem niż względem na wygodność²⁶ byłoby utrzymywanie ciepło brzucha, szczególnie gdy aura chłodna; albowiem w nim mieszczą się jelita, które długą drogą mają wypędzić 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 w ogóle życiu na jawie nieuchronnie towarzyszy; a rzecz to dość dziwna: pragnąc 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 ciągle budzenie się, to znów zasypianie w długie noce zimowe działa na cały system nerwowy ubezwładniająco, druzgocząco i w uludnym 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 *zaszanować* sił (w ten sposób zaś przedłużyć życie) przez unikanie niewygód (np. wychodzenia w dzień słotny) lub w ogóle przez zrzucanie na cudze barki pracy, której samemu można by 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 nimi 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 fizjologicznej przyczyny osiągnięcia starości — jak ją przyroda zsyła, a nie do politycznej — jak konwienienca państwowa żąda, by do jej zamiarów opinia publiczna się dostrajała.

Filozofowanie zresztą (przy czym nie musi się być zaraz filozofem) jest także środkiem obronnym przeciw wielu nieprzyjemnym uczuciom, choć zarazem jest także *podnieceniem* 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 tym *bezpośrednio* (nie jako narzędziem do innych zamierzeń), to o tyle jest również filozofem i zażywa dobrodziejstw takiego pobudzenia sił w życiu odmłodzonym i przedłużonym bez wyczerpania.

Jednak także samo bawienie się niczym, gdy umysł wolny od trosk daje jako surogat głowom ograniczonym prawie to samo, a ci, których głównym zajęciem brak zajęcia, zwykle też późny osiągają wiek. Pewien bardzo sędziwy człek w tym miał ważne zajęcie, aby

²⁴jest ona tylko empiryczna i mechaniczna — „Ona” odnosi się do nauki o leczeniu. [przypis tłumacza]

²⁵starunek (daw.) — staranie, dbałość. [przypis edytorski]

²⁶wygodność — dziś popr.: wygoda. [przypis edytorski]

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 zarobek. Innemu znów karmienie i chodzenie około ptaszków-śpiewaków było dostatecznym zajęciem, by mu wypełnić czas między nakarmieniem siebie a spaniem. Pewnej starej, zamożnej 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 niniejszym pohamować gadatliwość, która, jako przywara starości, uśmiech, choć nie naganę, wywoływać zwykła.

O hipochondrii

Słabość, która czyni, że chorobliwym uczuciom w ogóle, nieposiadającym określonego przedmiotu, poddaję się w zwątpieniu ducha — nie próbując zatem wysiłku, by je opanować rozumem — *choroba śledziennictwa (hypochondria vaga*²⁷), która zgoła nie posiada określonego w ciele siedliska, która tworem jest wyobraźni, którą zatem chorobą *fantazjowania* także nazwać by można (pacjentowi zdaje się wówczas, że dostrzega w sobie wszystkie choroby, o jakich czyta w książkach) — oto, co owej władzy ducha, przez którą panami nam być chorobliwych uczuć, wprost jest przeciwne, mianowicie trwożliwe snucie posępnych myśli o zachorzeniach, które wprawdzie ludziom przydarzyć by się mogły, którym jednak odporu dać nie byłiby zdolni, gdyby nadeszły; rodzaj obłąkania, które w jakimś zarodku chorobowym (wzdęciu, zatkaniu), przyczynę swoją mieć zapewne musi, w zarodku jednak niebezpośrednio odczuwanym jako działający na zmysły, lecz rojonym przez fantazjującą wyobraźnię jako groźąca 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 następnymi przedstawieniami, mimo woli go nachodzące, a mianowicie przedstawienia chorób, przeciw którym wszakże, gdyby naprawdę się zjawyły, nic by 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 hipochondryczny. Człowiek rozumny *nie dopuszcza* takiej hipochondrii, natomiast, gdy go najdzie niepokój, który chce się przedzierzgnąć w chimery, tj. w dolegliwości wymyślone przez niego samego, to pyta się siebie, czy istnieje jaki ich przedmiot. Gdy nie znajdzie żadnego, który by 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 tym uroszczeniem swojego wewnętrznego uczucia do porządku dziennego, tzn. 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 wąska, mało daje pola ruchom serca i płuc, przeto do hipochondrii 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 hipochondryków), 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 zażywamy*, przeto prace umysłowe mogą przeciwstawić inny rodzaj wzmacniającego poczucia życiowego zahamowaniom, z którymi tylko

²⁷*hypochondria vaga* — w odróżnieniu od *topicznej (hypochondria abdominalis)*. [W *Streit der Facultäten* jest „*intestinalis*”. *Abdominalis* znaczy brzuszny. *Intestinalis* pochodzi od łacińskiego *intestina* tj. wnętrzości. *Topiczny* znaczy miejscowy. Szłoby tu zatem o różnicę między hipochondrią *wędrującą (vaga)*, gdy śledziennik co chwila gdzie indziej lokalizuje rzekomą chorobę, a hipochondrią *miejscową*, gdy ją lokalizuje w pewnym *miejscu*, np. we wnętrzościach. Współczesna medycyna, o ile mi wiadomo, różnicy tej już nie uwzględnia, a hipochondrię uważa za chorobę umysłową; przyp. tłum.] [przypis autorski]

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 porcję określającą, ile w życiu zjeść mu przyjdzie, oraz że — jeżeli pisaną mu część wielkimi spożyje porcjami — wówczas liczyć winien na tym 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 porcję *snu* 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, tj. żyć będzie i starości dożyje. Kto wiele więcej niż jedną trzecią żywota swojego oddaje spaniu, bądź jako słodkiemu zażywaniu drzemki (*siesta* Hiszpanów), bądź skracając sobie czas (w długie noce zimowe) lub także kto mu tyleż na co dzień wyznacza, nie w jednym kawalku, ale częściami (w odstępach) — ten przeliczy się bardzo pod względem swojego *quantum* życia, czy to pod względem jego stopnia, czy też długości²⁸). Ponieważ tedy nie tak prędko kto zapragnie, by sen w ogóle 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 ogołocony z użycia i czynu²⁹ w zupełności na jeden poczet i oddać go niezbędnemu odświeżeniu³⁰ przez naturę: jednakowoż odmierzywszy dokładnie czas, odkąd i jak długo ma ono trwać [6].

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: wygnąć 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 spostrzega 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 z wolna pomieszanie przedstawiń, przez co świadomość naszego cielesnego (zewnątrznego) położenia zostaje zniesiona, a następuje zgoła różny porządek, mianowicie mimowolna gra wyobraźni (to, co u zdrowych jest *snami*), przy czym podziwu godna sztuka organizacji zwierzęcej *znosi natężenie* ciała w ruchach zwierzęcych, natomiast aż do głębi *podnieca* jego ruch witalny³¹, mianowicie przez sny, których — 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 przedstawiń, nie działała społem z siłą mięśniową wnętrzości, to życie ni przez chwilę zachować by się nie mogło. Dlatego przypuszczalnie wszystkie zwierzęta śnią, gdy śpią.

²⁸przeliczy się bardzo pod względem swojego quantum życia, czy to pod względem jego stopnia, czy też długości — *Quantum* znaczy: ilość, miara. Kant chce tu zatem powiedzieć, że w tym wypadku życie nie będzie ani tak intensywne, ani tak długie, jak by sobie kto obiecywał. [przypis tłumacza]

²⁹ten ułamek ogołocony z użycia i czynu — twierdzenie to może nie całkiem 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 w ogóle bardzo doniosłe znaczenie. Por. np. Freud: *Über den Traum* („Grenzfragen des Nerven- und Seelenlebens”, H. 8) 1901; *Die Traumdeutung*, 1900; *O Psychoanalizie*, 1911. [przypis tłumacza]

³⁰oddać go niezbędnemu odświeżeniu przez naturę — uzupełnić: „organizmu”. W oryginale jest: *Naturrestauraton*. [przypis tłumacza]

³¹znosi natężenie ciała w ruchach zwierzęcych, natomiast aż do głębi podnieca jego ruch witalny — znaczy to, że natężenie (tzw. *tonus*) ruchów zwierzęcych, które na jawie przybierać może różne stopnie, zostaje ujednostajnione, zaś ruch witalny, który jest wspólny zwierzętom i roślinom, jak np. przemiana materii, rośnięcie itp., zostaje spotęgowany. Por. do tego ustępu: Freud: *Über den Traum*. [przypis tłumacza]

Lecz każdy, kto, spać gotów, do łóżka się położył, nieraz nie będzie mógł doprowadzić do usnięcia, 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 ½ cala dłuższy niż wówczas, gdy nawet został w łóżku, ale przy tym tylko czuwał.

Ponieważ bezsenność jest wadą starości, a lewa strona w ogóle jest słabsza³², więc od niejakiemu roku odczuwałem te skurczowe napady oraz bardzo czule podniecenia tego rodzaju (aczkolwiek nie odczuwałem jako kurczów rzeczywistych i widocznych ruchów pobudzonych wskutek tego członków); musiałem je według opisu innych uważać za napady *gichtyczne* i szukać na nie pomocy lekarza. Otóż tedy, zniecierpliwiony odczuwaniem przeszkody w spaniu, wnet za swoim stoickim obejrzałem się środkiem, polegającym na wyteżonym uchwyceniu się myślami jakiegoś, jakiegokolwiek bądź, przeze mnie obranego, obojętnego przedmiotu (np. nazwy „Cicero”, zawierającej wiele przedstawień ubocznych³³): a zatem na odwracaniu uwagi od onych wrażeń; przez to tępiały 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 palająca czerwoność palców u lewej nogi, widoczna następnego ranka, mogła mnie przekonać, że to nie były urojone może tylko bóle.

Jestem pewny, że wiele przypadłości *gichtycznych*, jeżeli tylko dieta używania nie jest zbyt już wybitnie przeciw temu nakierowana³⁴, ba, że *spazmy*, a nawet przypadłości *epileptyczne* (byłe nie u kobiet i dzieci, które takiej mocy w postanowieniu nie posiadają), że może także *podagra*, za nieuleczalną okrzyczana, za każdym nowym jej atakiem — że wszystko to dałoby się powstrzymać, ba, z wolna nawet uleczyć przez ową niewzruszoność postanowienia (polegającą na odwracaniu uwagi od takich dolegliwości) [7].

O jedzeniu i picu

Gdy zdrowie służy, a szczególnie w młodości, najstosowniejsza radzić się *apetytu* (głodu i pragnienia) co do używania, czasu i ilości³⁵; ale gdy się starość ze swoimi stawia 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 (np. wina), zarówno by spotęgować *robaczkowaty* ruch kiszek — (ze wszystkich wnętrzości one zdają się posiadać najwięcej *vitae propriae*³⁶, albowiem gdy się je, dymiące jeszcze, wypatroszy ze zwierzęcia i rozsieka, pełzają ni to robaki, których pracę nie tylko 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.

³²lewa strona w ogóle jest słabsza — 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 strzemię, skoczy na konia z prawej ku lewej, czy odwrotnie. Doświadczenie poucza nas natomiast, że gdy się miarę na buciki bierze według nogi lewej, wówczas bucik, jeśli na lewą nogę jest w sam raz, to na prawą jednak jest za ciasny, przy czym nie można tu winy spychać na rodziców, którzy nie pouczyli należycie swoich dzieci; podobnie dawanie pierwszeństwa prawej połowie ciała przed lewą uwidoczniła się także w tym, 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 występował lewą, nie obala powyższego twierdzenia, a raczej je potwierdza; występuje on nią bowiem jakby na *hypomachlion* [*Hypomachlion* (z greckiego) znaczy: punkt podparcia dźwigni, podpora; przyp. tłum.], aby prawą połową dać rozmach atakowi, który skutecznia prawą przeciw lewej. [przypis autorski]

³³nazwy „Cicero”, zawierającej wiele przedstawień ubocznych — a więc nieodnoszących się wprost do Cicerona, jako głównego przedmiotu myślenia, lecz kojarzących się z nim i towarzyszących mu. [przypis tłumacza]

³⁴jeżeli tylko dieta używania nie jest zbyt już wybitnie przeciw temu nakierowana — jeżeli dieta używania, np. przepisy lekarza co do używania jadła i napojów itp., są tego rodzaju (jak to się najczęściej zdarza), że chory musi ciągle pamiętać o nich, co mu znowu ciągle przypomina jego chorobę, wówczas oczywista trudno mu odwracać uwagę od swoich dolegliwości, czyli leczyć się „samym tylko postanowieniem”. [przypis tłumacza]

³⁵co do używania, czasu i ilości — uzupełnić: „jadła i napoju”. [przypis tłumacza]

³⁶vita propria — życie własne. [przypis tłumacza]

Woda zaś, jeżeli nie zawiera cząstek zasymilowanych³⁷ z krwią (jak to jest z winem) i podniecających naczynia 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 dietetyki właściwie nie należy. Nie poddając się od razu zachciankom apetytu popychającego do picia wody (pragnieniu), zachciankom, które przeważnie są tylko nawykiem, oraz czyniąc w tym względzie *silne postanowienie*, sprowadza się ową podniety 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 nie tak głęboko po podobnym 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 dietetyki zezwolone, albo czy też nie jest rzeczą *lepszą* (zdrowszą) odjąć apetytowi nieco przy obiedzie, by za to także na wieczór można jeść. Zapewne, to drugie skraca bardziej czas.

To pierwsze, zdaniem moim, służy znów bardziej zdrowiu, także w tak zwanym kwiecie wieku (w wieku średnim); to drugie natomiast w wieku późniejszym. Ponieważ bowiem stadium w czynnościach kiszek, do trawienia zmierzających, przebiega niewątpliwie wolniej w starości niż w latach młodszych, przeto mniemać można, że nowe *pensum*³⁸ (w wieczery) przyrodzie zadane, gdy pierwsze stadium trawienia jeszcze nie ubiegło, musi szkodliwie na zdrowie oddziaływać. 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 po prostu nie odczuwa.

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* (przemysłaniu 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 hipochondria, a w drugim zawrót głowy. Aby więc dietetyką zapanować nad tym chorobliwym stanem, wymagane jest jedynie, by na przemian dawać to żołądkowi lub nogom zajęcie mechaniczne, to znowu myśleniu duchowe, oraz by w ciągu tego czasu (poświęconego odświeżeniu sił) hamować myślenie zamiarowe, a puszczać wodze wolnej grze wyobraźni (która do mechanicznej podobna); wymagane jest jednak w tym celu, by ten, kto studiuje, 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 łączy się z wyczerpującą siłą pracą nóg (podczas przechadzki³⁹). Można tu jeszcze dodać *lukubracje*⁴⁰, gdy są niezwykłe. Atoli chorobliwe uczucia, płynące z tych prac umysłowych nie w porę przedsięwziętych (*invita Minerva*⁴¹, nie są mimo wszystko tego rodzaju, by się dały usunąć bezpośrednio i natychmiast przez samo tylko postanowienie; da się

³⁷cząstki zasymilowane — *asymilować* znaczy: przerobić pożywienie na cząstki organizmu. [przypis tłumacza]

³⁸*pensum* (łac.) — zadanie (stałe do odrobienia dawane). [przypis tłumacza]

³⁹*Chorobliwe uczucia zgłaszają się wówczas (...) gdy rozmyślanie łączy się z wyczerpującą siłą pracą nóg* — tym, co się studiom 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 *chodzenia* szybko nuży; za to 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 *osłabić natężenie uwagi*, skierowanej ku każdemu z nich z osobna. [przypis autorski]

⁴⁰*lukubracje* (z łac. *lucubratio*) — praca nocna, w obszerniejszym znaczeniu w ogóle trudne i uczone wypracowanie. [przypis tłumacza]

⁴¹*invita Minerva* (łac.) — znaczy: wbrew woli Minerwy. Minerwa była u Rzymian boginią mądrości. [przypis tłumacza]

to zaś zrobić jedynie z wolna przez odwyknięcie, gdy zastosujemy zasadę przeciwną; ale o tamtych⁴² tylko ma być tutaj mowa.

O potęgowaniu chorobliwych przypadłości oraz zapobieganiu im przez postanowienie dotyczące oddychania

Przed niewiele laty nawiedzał mnie jeszcze kiedy niekiedy katar i kaszel, i obie te dolegliwości tym 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, zgola tylko nosem wdechiwać⁴³ powietrze, wargi mając mocno zaciśnięte: udało mi się skutecznie to przez nos, z początku tylko z lekkim świstem, a ztem nie ustawał, ni w tym popuścił, więc dech stawał się coraz mocniejszy, a w końcu pełny i swobodny; przy czym zasypiałem już potem natychmiast. Jeśli zaś idzie o owe urywane, głośnie wydechiwanie⁴⁴, które jest jakby kurczowe i niekiedy wdychaniem dławione (a nie ciągle, jak przy śmiechu), czyli: jeśli idzie o *kaszel*, szczególnie ten, który pospółstwo w Anglii *kaszelem starczym*⁴⁵ zowie (występuje on w łóżku), to tym 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 ustami⁴⁶, potrzebny był zabieg nie mechaniczny (farmaceutyczny), lecz tylko bezpośrednio duchowy: mianowicie odwrócenie *uwagi* 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; przy czym jednak płynna ślina (*saliva*), tym samym napędzona podrażnieniem, zapobiegała skutkom tego podrażnienia, powodując zarazem polykanie wilgotnego płynu. Oto zabieg duchowy, który wprawdzie wymaga wcale wielkiej siły postanowienia, który jednak, właśnie dlatego, tymci jest dobroczynniejszy.

⁴²*ale o tamtych tylko ma być tutaj mowa* — „Tamtych” ma się odnosić do chorobliwych uczuć. [przypis tłumacza]

⁴³*wdechiwać* — dziś popr.: wdychać. [przypis edytorski]

⁴⁴*wydechiwanie* — dziś popr.: wydychanie. [przypis edytorski]

⁴⁵*kaszel starczy* — w oryginale jest „*Altmannsbusen*”, nazwa angielska zaś nie jest podana. [przypis tłumacza]

⁴⁶*kaszel wywoływany podrażnieniem krtani przez powietrze wciągane otwartymi ustami* — dlaczegoż by powietrze atmosferyczne, gdy krąży przez trąbkę Eustachego (a więc przy zamkniętych ustach), osadzając tlen na tej mózgowi bliskiej drodze, dlaczegoż by i ono nie miało przez to wzniecać orzeźwiającego uczucia, które płynie od wzmocnionych organów życiowych, a jest podobne uczuciu, jakby się powietrze *pilo*, przy czym 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; oddychanie otwartymi ustami tego nie daje. Jest to jednak rzecz dietetycznie ogromnie ważna, by oddech przez nos, a przy zamkniętych ustach, stał się tak bardzo *przyzwyczajaniem*, żeby nawet w najgłębszym śnie inaczej nie oddychać, 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 oddychania nie stał mi się przyzwyczajaniem. 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 np. wychowawca chce dać zażyć swoim wychowankom: niech baczy, by raczej wykonywali swoje ruchy w milczeniu, niż by często oddychali 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 oddychanie* 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. Oddychanie 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 głośnie (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) oddychać stale z zamkniętymi ustami, daje jeszcze następującą korzyść uboczną; tę, że *saliva* [*saliva* (z łac.) znaczy: ślina; przyp. tłum.], która się stale wydziela i gardziel zwilża, działa tu zarazem jako środek pomagający trawieniu (*stomachale*), a może także jako środek przeczyszczający (gdy została połknięta); byle tylko dość silnie postanowić, że się jej przez złą nawyckę nie zmarnuje. [W oryginale przypisek ten jest błędnie podpisany literą *H*. Tymczasem łatwo poznać, że pochodzi on spod pióra Kanta; przyp. tłum.] [przypis autorski]

O skutkach nawyku oddychania 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 np. 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 *odkaszliwaniu* flegmy, które jest zamierzonym wydzielaniem), 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 kilkakrotnie silnie odetchnąć, podnosząc pierś i *pijąc* niejako powietrze nosem: w ten sposób po kilku chwilach pragnienie było całkowicie ugasszone. 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 rozumnym zwierzęciem*, 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”⁴⁷ (a która u mnie jest o jaki rok starsza, ale z podobnym połączona uczuciem), zdeorganizowała mnie niejako pod względem mej własnej pracy myślowej, a przynajmniej osłabiła mnie i przytępiła; ponieważ zaś ucisk rzucił się na przyrodzoną starości słabość, przeto nie skończy się aż dopiero wraz z życiem⁴⁸.

Chorobliwe usposobienie pacjenta — które myśleniu⁴⁹ towarzyszy i je utrudnia, o ile to myślenie polega na ujmowaniu pojęć⁵⁰, wytwarza uczucie spastyczności⁵¹ narządu myślenia (mózgu), jako ucisku, który właściwie nie osłabia wprawdzie myślenia ani rozmyślenia jako takiego, ani też pamięci względem rzeczy ongiś już pomyślanych, który raczej w wykładzie (mówionym czy pisanim) powinien przeciw roztargnieniu zabezpieczać sil-

⁴⁷choroba, którą „Dziennik Kopenhaski” przed mniej więcej rokiem opisał (...) — uważam ją za gicht, który się częściowo rzucił na mózg. [przypis autorski]

⁴⁸epidemiczny katar połączony z uciskiem na głowę (...) — Kant myli się, uważając chorobę ową za „gicht, który się częściowo rzucił na mózg”, albowiem jest to najprawdopodobniej *influenca* [*influenca*: grypa; red. WL]. [przypis tłumacza]

⁴⁹które myśleniu towarzyszy — Kant odgranicza ściśle wyobrażanie od myślenia. Wyobrażać jest zadaniem zmysłów, myśleć zadaniem rozumu. Myślenie polega na łączeniu w świadomości przedstawień (tj. wyobrażeń, pojęć lub idei). [przypis tłumacza]

⁵⁰o ile to myślenie polega na ujmowaniu pojęć — 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 apercepcji, polegająca na ciągłej tożsamości naszego „ja” mimo zmienności owych procesów duchowych, jest mu podstawą wszelkiego myślenia. Myślenie jest poznawaniem pojęciowym. Gdzie nie ma pojęć, nie ma 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 pojęcie od rozumu. Ale te formy myślenia (kategorie) są również pojęciami, Kant nazywa je „czystymi”, albowiem one także treść swoją otrzymują od rozumu. Kategorie te są znowu same warunkami i formami myślenia. Jedną taką kategorię (przyczynowości) poznaliśmy już powyżej. [przypis tłumacza]

⁵¹spastyczność — tzn. skurczowy stan. [przypis tłumacza]

ne łączenie przedstawień wedle ich czasowego następstwa; po wtóre owo usposobienie nawet wywołuje mimowolny skurczowy stan mózgu⁵², taki mianowicie, 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 wyszedłem⁵³? Wada to nie tyle ducha, ani też pamięci samej, ile raczej *przytomności umysłu* (w łączeniu), tzn.: jest to mimowolne *roztargnienie*, a przy tym niedomaganie nader przykre. Wprawdzie w pismach swoich można temu z trudem zapobiegać, szczególnie w filozoficznych, gdzie przecież nie zawsze łatwo zawrócić aż do punktu wyjścia; ale całkowicie temu zaradzić, mimo całego trudu, nie można nigdy.

Inaczej ma się rzecz z matematykiem, który 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 ściślej (logiki i metafizyki), który musi swój przedmiot mieć ciągle przed oczyma w oderwaniu i który musi go przedstawiać sobie i badać nie tylko częściami, ale zawsze także w całości systemu (czystego rozumu). Dlatego właśnie nie należy się dziwić, jeśli metafizyk prędzej się staje *schorzałym* niż studiujący inny zawód, podobnie jak wszyscy filozofowie urzędowi; a jednak muszą być tacy, co się całkowicie poświęcają metafizyce, gdyż bez niej w ogóle żadna filozofia nie mogłaby istnieć.

Tym 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 *niemoc* powstrzymuje używanie, a tym samym także zużywanie i wyczerpanie siły życiowej, ponieważ ów człowiek niejako na niższej tylko stopie żyć 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, tj. 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 cierpiącym 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?! Po co tak niezwykle przedłużać słabowity żywot przez wyrzekanie się tylu rzeczy? Po co 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 po co 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 terapeutyczne⁵⁴ formułki oficyn.

⁵²(...) owo usposobienie nawet wywołuje mimowolny skurczowy stan mózgu (...) — cały ten ustęp jest nieco mglisty. Raz bowiem chorobliwe usposobienie pacjenta utrudnia myślenie, to znowu właściwie go nie osłabia, i nawet ma działać przeciw roztargnieniu, a w końcu znowu uniemożliwia łączenie przedstawień (a więc znowu utrudnia myślenie). Pochodzi to może stąd, że Kant miesza „uczucie skurczu mózgowego” ze skurczem samym. (Por. piątą uwagę wydawcy). Właściwie wolno mu było mówić tylko o „uczuciu”, gdyż skurczu mózgowego medycyna nie zna, zna tylko skurcz *mięśni*. Tłumacząc sobie rzecz tak, że chorobliwe usposobienie jako takie utrudnia wprawdzie myślenie i nawet wywołuje stan (przez Kanta niesłusznie skurczem mózgu nazwany), który uniemożliwia jedność świadomości, że jednakowoż samo uczucie jakby skurczu mózgowego nie osłabia myślenia, pamięci i łączenia przedstawień. [przypis tłumacza]

⁵³zdarza mi się, że gdy słuchacza lub czytelnika (...) przygotowałem nasamprzód na to, co zamierzam powiedzieć, gdym mu wskazał przedmiot, *ku któremu pragnę zdążyć* (...) *Na czym to stanąłem?* — niektóre ustępy niniejszej rozprawy potwierdzają w zupełności twierdzenie autora. [przypis tłumacza]

⁵⁴terapeutyczne — to znaczy: lecznicze. [przypis tłumacza]

Starość, Zdrowie

Starość

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 łaskawie 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 Maroko, 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, które by chyba lepiej odpowiadały niemieckiej nazwie „*Buchstaben*”⁵⁵.

3. By dzieło niemieckie drukować *lacinką* (albo nawet kursywą), o której Breitkopf słusznie powiada, że niczyje oczy nie wytrzymają jej czytania tak długo, jak czytania gotyku⁵⁶.

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 nieznośnym stosunkom, wnoszę: jako wzór ma służyć druk „*Miesięcznika Berlińskiego*”⁵⁷ (zarówno w tekście, jak w uwagach); bo którykolwiek zeszyt jego weźmiemy do rąk, zawsze odczuwamy, jak jego widok znacznie wzmacnia oczy osłabione ślęczeniem nad tamtymi piśmidłami⁵⁸.

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 tym samym przysporzę korzyści naszej sztuce. Cieszę się niezmiernie, widząc pragnienie swoje ziszczone i mogąc niniejszym podzielić się z czytelnikami kilku w ten sposób wzbudzonymi ideami i ich

⁵⁵czcionkami (...) które by chyba lepiej odpowiadały niemieckiej nazwie „*Buchstaben*” — gra wyrazów niedająca się przełożyć: „*die ihrem Namen Buchstaben (gleichsam bücherne Stäbe zum Feststehen) besser entsprechen würden*”. [przypis tłumacza]

⁵⁶*lacinką* (...) niczyje oczy nie wytrzymają (...) czytania tak długo, jak czytania gotyku — obecnie nawet w Niemczech zapatrywania na tę sprawę już się zmieniły. Coraz częściej słychać skargi na szkodliwość gotyku. Coraz częściej też drukuje się dzieła niemieckie *lacinką*. Por. uwagę wydawcy 9. [przypis tłumacza]

⁵⁷*Miesięcznik Berliński* — „*Berliner Monatsschrift*”. [przypis tłumacza]

⁵⁸(...) *oczy osłabione ślęczeniem* (...) — spośród *dolegliwości oczu* (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 nimi, zamazuje je i czyni nieczytelnymi: stan ten (nie trwa on dłużej niż 6 minut) kryje w sobie wielkie niebezpieczeństwo dla kaznodziei, 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 moim zdrowym oku najmniejszego uszczerbku w jasności widzenia (w oku lewym utraciłem wzrok przed jakimiś 5 laty). Przypadkowo wpadłem na myśl, aby zamknąć oczy, gdy owo 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 z wolna zatracala swoją jasność i w końcu znikala w czasie powyżej podanym. Chciałbym bardzo wiedzieć: czy także i inni zrobili takie spostrzeżenie oraz jak wytłumaczyć to zjawisko, którego właściwym siedliskiem nie są chyba oczy, lecz *sensorium commune* [*sensorium commune* oznacza wspólny wszystkim wrażeniom organ odczuwania, tj. mózg, a ściślej tę część mózgu, która zawiera ośrodki wrażeniowe (sensorialne), nie ruchowe (motoryczne). Jest ona centralnym organem wrażeń i myślowych i siedliskiem świadomości; przyp. tłum.]: gdyż ruch oczu nie porusza zarazem owego obrazu, obraz natomiast widzi się zawsze w tym samym miejscu [10]. Zarazem dziwna to rzecz, że (w okresie czasu, który liczę na jakie 3 lata) można utracić jedno oko, nie odczuwając jego braku. [przypis autorski]

rozwinęciem, 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, który by mi w tym względzie uczynić można, mianowicie, że je pozostawiłem; ale tym mniej mogłem tego uniknąć, że w razie przeciwnym cały sens byłby się tu i ówdzie zatracił, a zresztą przynajmniej się całkiem otwarcie, że nie mam odwagi wykreślić *ani* słowa z tego, co napisał taki *Kant*.

[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 przeziębienia, gdy się zrzuci 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 przeziębienie, to znaczy przytłumienie czynności skóry, może bardzo łatwo przetrzucić zarzewie choroby na głowę, pierś lub wnętrzności brzuszne — przeto wynika stąd niewątpliwie konieczność, by nogi utrzymywać nie tyle ciepło, co raczej w *temperaturze równej*.

[3] Natomiast przytoczylibym tu jednak następujące spostrzeżenie: że starzy *nieżonaci* (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 *jarzmo* (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 pokązną nadwyżkę po stronie w małżeństwie żyjących; wśród zaś niezwykle sędziwych (tzn. 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 rodczą 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 kłiwości, lub nieprzyjemne uczucia i bóle, 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 cielesnym cierpieniu wobec niespodziewanego wydarzenia, wobec miłej rozrywki, krótko, wobec czegoś, co duszę silnie odciąga. Dlaczegoż by tedy nasza własna niewzruszona wola, nasza własna siła ducha nie mogła sama tego zdziałać?

Najsilniejszym środkiem przeciw hipochondrii i wszelkim urojonym dolegliwościom jest też rzeczywiście *uprzedmiotowienie* siebie samego, tak jak główną przyczyną hipochondrii znowu oraz jej właściwą istotą jest jedynie tylko *upodmiotowienie wszystkich rzeczy*, to znaczy, że fizyczne „ja” zagarnęło władzę nad wszystkim, że staje się jedyną myślą, *idée fixe*, i że wszystko inne pod tę kategorię sprowadza. Dlatego też przekonywałem się zawsze, że czym bardziej czynne w kierunku praktycznym jest życie jakiegoś człowieka, tzn. czym bardziej go ono odciąga na zewnątrz, tym pewniejszy jest on przed hipochondrią. 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 hipochondrykami.

A mimo to widzimy przecież, że właśnie praktykujący lekarze prawie nigdy nie cierpią na hipochondrię. Dlaczego? Bo już od samego początku się przyzwyczajają uprzedmiotowiać 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 zewnętrznego⁵⁹ i sztuki⁶⁰. Gdyż prawdziwe „ja” nigdy nie choruje.

[6] Najnaturalniejszym podziałem dnia jest niewątpliwie następujący: osiem godzin pracy, 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 moim zawodowym 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 zgnięła 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 ode mnie. 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 zdrow.

[8] Wynik ten, choć tak mało pocieszający, jest zgoła prawdziwy, gdy weźmiemy na uwagę, czym człowiek, w pełnym słowa znaczeniu, jest i być powinien. Ale nawet przykład Czcigodnego Autora dostarcza przecież przekonywającego dowodu, czym 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 szczędzą) 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

⁵⁹że obiektywizują siebie samych i swoje własne dolegliwości, że oddzielają je od swego prawdziwego „ja” i że czynią je przedmiotem świata zewnętrznego — to właśnie znaczy „uprzedmiotowić”, czyli „obiektywizować”. [przypis tłumacza]

⁶⁰czynią je przedmiotem (...) sztuki — uzupełnić: „lekarskiej”. [przypis tłumacza]

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 niebiałym, czernidłem szarym i czcionkami za małymi, za mało mięsistymi*; 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.

Czym bardziej barwa liter odbija od barwy papieru, tym łatwiej oku ująć obraz i tym mniej to ujmowanie, tj. czytanie, natęża oczy. Możliwie biały papier i możliwie czarne litery — oto rzeczy, o które w imieniu czytającego ogółu upraszam niniejszym 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 rozwielmożniającej 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 nimi posługują, niż u nas, a tymczasem tak nie jest.

2. Jeżeli więc pozornie trochę więcej szkodzą Niemcowi, który przywykł czytać po niemiecku, to przyczyna leży tylko w tym, że do nich się nie przyzwyczaili; 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 moim pierwszorzędną to potrzeba, by do łacińskiego pisma używać typu czcionek *większych* lub *thustszych*; oto jedyny powód, dlaczego w makrobiotyce wybrałem ten rodzaj czcionek, aczkolwiek tu i ówdzie dało to powód do zarzutów — w czym dowód, że nieraz wtedy właśnie można zostać najbardziej zapoznanym⁶¹, gdy się ma dobro publiczności na oku.

A zatem żadnego nie widzę przeciw nim motywu, który by mnie miał powstrzymać od ich używania; wiele natomiast, które mi ich używania doradzają i które mnie skłaniają, że często ich używam. Przede wszystkim 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 klasztornym jeszcze do początku bieżącego stulecia, a mimo to zupełnie je zarzuciły, co dowodzi zarazem, że nie znaleźć nam w tym nawet niemieckiej oryginalności. Przyłącza 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 prowincji po części — niezrozumiałe i w rzeczywistości tracą przywilej terminów *technicznych*.

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

⁶¹zapoznany — tu: niezrozumiany. [przypis edytorski]

wzroku, lecz tylko jego abalienacji. Ja sam nieraz periodycznie na nią cierpiałem i ma ona wiele podobieństwa z nieprawdziwym zawrotem, opisanym przez pana radcę dworu *Herza*. Przyczyną jej jest po większej części chwilowe podrażnienie, np. płynące z krwi lub gichtu, podrażnienia gastryczne, albo też osłabienie.

Ten utwór nie jest objęty majątkowym prawem autorskim i znajduje się w domenie publicznej, co oznacza że możesz go swobodnie wykorzystywać, publikować i rozpowszechniać. Jeśli utwór opatrzony jest dodatkowymi materiałami (przypisy, motywy literackie etc.), które podlegają prawu autorskiemu, to te dodatkowe materiały udostępnione są na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Na Tych Samych Warunkach 3.0 PL.

Źródło: <http://wolnelektury.pl/katalog/lektura/o-potedze-ducha>

Tekst opracowany na podstawie: Immanuel Kant, *O potędze ducha czyli jak panem być chorobliwych uczuć* przez samo tylko postanowienie, tłum. A. Stögbauer, Wydawnictwo "Kultura i sztuka", Lwów [1913].

Wydawca: Fundacja Nowoczesna Polska

Publikacja zrealizowana w ramach projektu Wolne Lektury (<http://wolnelektury.pl>). Wydano z finansowym wsparciem Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej. Eine Publikation im Rahmen des Projektes Wolne Lektury. Herausgegeben mit finanzieller Unterstützung der Stiftung für deutsch-polnische Zusammenarbeit.

Opracowanie redakcyjne i przypisy: Aleksandra Sekuła, Paulina Choromańska, Wojciech Kotwica.

Okładka na podstawie: **barbbarbarb**, CC BY-SA 2.0

ISBN 978-83-288-0333-6

Wesprzyj Wolne Lektury!

Wolne Lektury to projekt fundacji Nowoczesna Polska – organizacji pożytku publicznego działającej na rzecz wolności korzystania z dóbr kultury.

Co roku do domeny publicznej przechodzi twórczość kolejnych autorów. Dzięki Twojemu wsparciu będziemy je mogli udostępnić wszystkim bezpłatnie.

Jak możesz pomóc?

Przełącz 1% podatku na rozwój Wolnych Lektur: Fundacja Nowoczesna Polska, KRS 0000070056.

Pomóż uwolnić konkretną książkę, wspierając **zbiórkę na stronie wolnelektury.pl**.

Przełącz darowiznę na konto: **szczegóły na stronie Fundacji**.