

N A Ł Ó G.



H-121409

FILOZOFJA PRAKTYCZNA III.

Prof. William James.

N A Ł Ó G

SZKIC PSYCHOLOGICZNY

TLUMACZYŁ

Dr. R. Radziwiłłowicz.



Wydawnictwo „Przeglądu Filozoficznego”

48

WARSZAWA.

Druk J. Sikorskiego. — Warecka 14.

1901.



14353

Доводено Цензурою
Варшава 6 Августа 1901 г.

Kiedy obserwujemy zewnętrzne objawy życia jakiejś istoty, to uderza nas przede wszystkim fakt ten, że życie to jest jakby zbiorem przyzwyczajzeń, nałogów. U zwierząt dzikich porządek czynności codziennych wydaje się być koniecznością wrodzoną, u zwierząt oswojonych, a szczególnie u człowieka, wynikiem wychowania. Nałogi, do których istnieje pociąg wrodzony, nazywamy instynktami; niektóre z nich gdyby powstały jako wynik wychowania, mogłyby być przez niejednego wzięte za objaw czynności świadomej. W ten sposób nałóg obejmuje dużą część życia, i każdy badacz przedmiotowych objawów ducha musi zaraz na

wstępie zająć się ścisłym oznaczeniem jego granic. Z chwilą, kiedy zechcemy określić, czym jest nałóg, dotknąć musimy najbar- dziej podstawowej własności materji. Pra- wa natury nie są niczym innym, jak nie- zmiennymi nałogami, którym podlegają roz- maite elementarne składniki materji we wzajemnym na siebie działaniu i oddziały- waniu. W świecie organicznym nałogi są bardziej zmienne, niż w nieorganicznym. Nawet instynkty ulegają wahaniom u róż- nych osobników jednego gatunku; a u tego samego osobnika podlegają zmianom wzglę- dnie do potrzeb i warunków danego wypad- ku, jak to wykażemy później. Nałogi czę- steczki materji nie mogą podlegać zmianom, ponieważ cząsteczka sama jest rzeczą nie- zmienną (według praw teorii atomistycz- nej;) ale nałogi materji złożonej mogą się zmieniać, ponieważ ostatecznie zależą one od złożonej budowy materji, i zarówno siły zewnętrzne, jak przyciąganie wewnętrzne z godziny na godzinę, przeobrażają skład jej w coś zupełnie odrębnego.

Dzieje się to wtedy, kiedy ciało po- siada dosyć plastyczności do utrzymania

całości bez rozpadnięcia się na cząstki składowe przy zmianie układu wewnętrznego. Zmiana układu, o której mowa, nie pociąga za sobą koniecznie zmiany postaci zewnętrznie może być ona niewidoczną, wewnątrz — drobinową, jak np. wtedy, kiedy sztaba żelazna staje się magnetyczną pod wpływem działania czynników zewnętrznych, kauczuk kruszeje, a gips sztywnieje. Wszystkie te zmiany są dosyć powolne: materia dana przeciwstawia działającemu czynnikowi pewien opór, którego przewyciężenie wymaga czasu, ale to stopniowe ustępowanie materji ochrania ją od rozpadu. Jeśli skład wewnętrzny ulegnie zmianie, to ta sama bezwładność staje się podstawą względnej trwałości w nowej postaci, a zarazem i podstawą trwałości nowych nałogów, z tą nową postacią związanych.

P l a s t y c z n o ś ć zatem, w obszer-
nym pojęciu tego słowa, oznacza posiadanie budowy dostatecznie słabej, żeby ulec danemu działaniu, i jednocześnie dostatecznie silnej, by mu nie ulec odrazu. Każdy stosunkowo stały okres równowagi takiego składu posiada sobie właściwy dobór nało-

gów, jakby zjawisko to nazwać było można. Ciała organiczne, a przedewszystkiem tkanka nerwowa, zdaje się posiadać własność plastyczności w bardzo wysokim stopniu tak, że bez dalszego wahania możemy postawić jako pierwsze założenie naszych rozstrząsań to, że objawy nałogu u istot żyjących uwarunkowane są plastycznością ¹⁾ części składowych ich ciał.

W ten sposób teoria nałogu staje się przedewszystkiem teorią fizyczną, a nie fizjologiczną lub psychologiczną; a że tak jest istotnie, że jest ona teorią fizyczną to stwierdzają wszyscy nowsi badacze tego przedmiotu. Opierają się oni na analogii, jaką wykazuje martwa natura w nabieraniu nałogów. Leon Dumont, którego traktat o nałogu jest może najbardziej filozoficzną pracą z ogłoszonych dotychczas w tym przedmiocie, powiada: Każdy z nas wie, że ubranie po pewnym użyciu lepiej przylega do kształtów naszego ciała, niż przyle-

¹⁾ W znaczeniu powyżej określonym, odnoszącym się zarówno do budowy wewnętrznej, jak i postaci zewnętrznej.

gało wtedy, kiedyśmy je kładli po raz pierwszy; nastąpiła zmiana w budowie i zmiana ta wytworzyła nowy nałóg układu szwów. Zamek działa lepiej po pewnym użyciu: przewyciężenie oporu mechanizmu wymagało początkowo większego wysiłku; zmniejszenie tego oporu jest wynikiem nałogu. Łatwiej złożyć arkusz papieru, jeśli był on już składany poprzednio. To zaoszczędzenie fatygi jest istotnym zjawiskiem w nałogu; powoduje ono zużycie mniejszej ilości z zewnątrz działającej przyczyny, przy próbach powtórnych. Ton skrzypców w rękach wprawnego artysty poprawia się, — włókna drzewne nabierają nałogu drgania w harmonijnych interwałach. Dlatego to skrzypce, które należały do wielkich mistrzów, nabierają takiej olbrzymiej wartości. Woda płynąca drąży sama sobie kanał coraz szerszy i głębszy, a jeśli płynąć przestanie i po przerwie znowu płynąć rozpocznie, wraca do łożyska, które wyłobiła sobie poprzednio. Tak samo żłobią dla siebie wrażenia świata zewnętrznego w naszym ustroju nerwowym drogi coraz dogodniejsze, i jeśli w tych objawach życia na

stąpi czasowa przerwa, to powtórzą się one ponownie w taki sam sposób, pod wpływem takich samych podnieć zewnętrznych ¹⁾).

I dzieje się tak nie tylko w samym ustroju nerwowym. Wszelka blizna staje się *locus minoris resistentiae* ustroju, łatwiej podlega ona urazowi, zapaleniom, bardziej jest wystawioną na ból i chłód, niż sąsiednie części zdrowe. Zwichnięty staw, splecione ramię, łatwiej ulegają ponownemu zwichnięciu i spleczeniu; stawy które raz dotknął reumatyzm lub podagra, błony śluzowe, które dotknął katar, przy każdym nowym napadzie stają się coraz skłonniejsze do następnej recydywy, i wreszcie cierpienie to staje się chronicznym, zastępuje miejsce zdrowia. A jeśli podnieśmy się do ustroju nerwowego, to stwierdzimy, że wiele tak zwanych chorób czynnościowych utrwały się w ustroju dlatego tylko, że raz, wypadkiem powstały, i że natychmiastowe przerwanie pierwszych chorobowych objawów wystarcza do zapewnienia siłom fizjologicznym możności ponowne

¹⁾ Revue Philosophique, I 324.

go opauowania pola i doprowadzenia narządów ponownie do stanu zdrowia. Epilepsja, neuralgje, drganki wszelkiego rodzaju, bezsenność, dostarczają licznych po temu przykładów. A przypadki, w których nałóg jako źródło jest jeszcze bardziej wyraźnym, i w których nagłe „oberwanie“ z takim pożytkiem może być stosowane u ofiar chorobliwych nadużyć, u ludzi z usposobieniem gniewliwym lub wiecznie wyrzekającym, wszystko to wykazuje, w jak wysokim stopniu powstanie samo zjawiska chorobowego zależy wyłącznie tylko od bezwładu ustroju nerwowego, który raz wszedł na fałszywą drogę.

Czy możemy określić obecnie, na czym polegają zmiany fizyczne wewnętrzne w narządach, których nałogi weszły na nowe tory? Innemi słowy: czy możemy ściśle oznaczyć, jakie fakty mechaniczne obejmuje wyrażenie „zmiana nałogu“ w zastosowaniu do ustroju nerwowego? Z pewnością nie możemy dać odpowiedzi ściśleji określonej. Ale nasze przyzwyczajenie powszechne objaśniania skrytych zjawisk drobinowych przez analogję widocznych zjawisk maso-

wych pozwala nam na stworzenie schematu oderwanego i uogólnienie tych zjawisk, do których omawiane zmiany fizyczne podobne być mogą. A skoro możliwość mechanicznego wyjaśnienia pewnego rodzaju raz została stwierdzoną, nauka mechaniki, w obecnym jej stanie, nie omieszka zabrać w swe posiadanie danej sprawy w tym przeświadczeniu, że znalezienie ściśle mechanicznego wytłumaczenia danego zjawiska jest tylko kwestją czasu.

Jeśli nałogi zależą od plastyczności materji w poddawaniu się działaniu czynników zewnętrznych, możemy zaraz stwierdzić, względem jakich wpływów zewnętrznych istnieje plastyczność tkanki mózgowej, jeśli plastyczność taka wogóle istnieje.

Czynnikami temi nie będą ani ucisk mechaniczny, ani zmiany termiczne, ani żadne inne siły, na których działanie wystawione są inne narządy naszego ciała; przyroda bowiem starannie zamknęła nasz mózg i rdzeń w kostnym futerale, przez który żaden z bodźców tego rodzaju przedostać się nie może. Dalej otoczyła je płynem w taki sposób, że tylko najsilniej

sze wstrząśnienia dojść do nich mogą; otuliła je przytym i owinęła bardzo starannie i w sposób zupełnie szczególny. Jedyne te tylko bodźce do nich przedostać się mogą które pochodzą ze krwi lub czuciowych dróg nerwowych, a kora mózgowa przedstawia ogromną wrażliwość względem najsubtelniejszych nawet bodźców, dopływających tą drogą. Prądy te, raz wszedszy w mózgowie, muszą wyjść z niego, przyczym pozostawiają ślady swego pobytu w tych drogach, po których przeszły. Ślady te polegać mogą jedynie na pogłębieniu drogi dawnej lub wytworzeniu drogi nowej; cała plastyczność zatym tkanki mózgowej ogranicza się do tego, że jest ona narządem, w którym wychodzące z organów zmysłowych prądy nerwowe z nadzwyczajną łatwością złowią sobie drogę, która nie ginie tak łatwo. I niewątpliwie zwykły nałóg narówni z każdym innym zjawiskiem nerwowym, nałóg sapania, naprzykład, kładzenia rąk do kieszeni, ogryzanie paznogi, jest mechanicznym odruchem i w ustroju nerwowym musi istnieć jego anatomiczne podłoże.

Najbardziej złożone nałogi, jak to zaraz zobaczymy dokładniej, nie są niczym innym z tego samego punktu widzenia, jak tylko szeregiem wyładowań w ośrodkach nerwowych, uwarunkowanych istnieniem systemu dróg odruchowych, tak przytym urządzonych, że jeden odruch wywołuje następnie drugi; bodziec nerwowy, spowodowany przez jeden skurcz mięśniowy, udziela się następnemu i idzie dalej tą drogą, aż wreszcie ostatni otamuje cały proces i zamknie ten szereg odruchów. Jedyną trudność, jaka istnieje, jest to wytłumaczenie powstania *de novo* prostej drogi odruchowej w już istniejącym ustroju nerwowym. W tym wypadku, jak i w wielu innych, tylko *premier pas qui coûte*. Cały nasz ustrój nerwowy jest niczym innym, jak systemem dróg pomiędzy zmysłowym *terminus a quo* a mięśniowym, gruczołowym lub jakim innym, *terminus ad quem*. Spodziewać się należy, że droga, przez którą raz przeszedł prąd nerwowy, zachowa się tak, jak większość znanych nam dróg — stanie się bardziej drożną i dostępną dla prądów następnych, i powtarzać

się to będzie przy każdym nowym przechodzeniu prądu ¹⁾). Przeszkody, spotykane przy pierwszym przejściu, zacierają się powoli coraz bardziej, usuwają się z drogi, aż wreszcie przeobrazi się droga w naturalny kanał. Tak dzieje się w tych razach, kiedy płyny lub ciała stałe przechodzą po pewnej drodze, i niema danych do przypuszczenia, dlaczego ma dzieć się inaczej w tych wypadkach, gdzie przechodzi nie ciało jakieś, ale tylko fala ponownego układu materji, i materja ta nie przemieszcza się z miejsca na miejsce, lecz zmienia się tylko chemicznie, wiruje w miejscu lub drga w kierunku swej osi. Najbardziej prawdopodobnym wytłumaczeniem istoty prądu nerwowego jest to, że jestto przejście fali takiego ponownego układu materji. Jeśliby część tylko drogi uległa tej „przemianie układu“, a sąsiednie części drogi pozostały niezmiennione, bezwładne, łatwo zrozumieć, jaki opór

1) Drogi niektóre istotnie mogą zostać zamknięte i stać się niedrożnymi, wskutek przechodzenia po nich ciał pod zbyt silnym ciśnieniem; tych szczegółowych wypadków nie uwzględniamy.

ta ich bezwładność przeciwstawiać będzie; fale ponownego układu muszą ten opór złamać i przewyciężyć. Jeśli drogę samą nazwiemy narządem, a fale ponownego układu czynnością, to rzecz jasna, że mieć będziemy przypadek szczegółowy zastosowania znanego prawa *la fonction fait l'organe*. Nie łatwiejszego zatem, jak wyobrazić sobie, że jeśli prąd raz przeszedł po danej drodze, to łatwiej mu będzie przejść po tej drodze powtórnie. Ale co jest powodem przejścia tego prądu po raz pierwszy? Nie możemy odpowiedzieć: *w o l a*; bo aczkolwiek liczne, a być może większość nałogów ludzkich były kiedyś czynnościami dowolnymi, żadna czynność, jak to zobaczymy później, nie mogła być taką (dowolną) pierwotnie; każda czynność nałogowa mogła być kiedyś czynnością dowolną, ale każda czynność dowolna musiała być przedtym, chociażby raz jeden, czynnością odruchową lub popędową (*i m p u l s i v*). Żeby odpowiedzieć na to pytanie, musimy powrócić do naszego ogólnego twierdzenia, że ustrój nerwowy jest masą, której cząsteczki znajdują się stale w stanie różnego napięcia i stale dążą do wyrównania tej różnicy. Wy-

równanie to pomiędzy dwoma punktami odbywa się tą drogą, która w danej chwili jest najbardziej dostępną. Ale ponieważ punkt dany ustroju może należeć czynnie lub biernie do kilku różnych dróg, i ponieważ proces odżywiania podlega przypadkowym wahaniom, mogą się zdarzyć od czasu do czasu p r z e s z k o d y, i prąd skieruje się na drogę niepożądaną. Taka droga niepożądana, nowoutworzona, ponownie przebywana, może stać się początkiem nowego łuku odruchowego. Wszystko to jest ostatecznie bardzo nieściśle i sprowadza się do twierdzenia, że powstanie dróg nowych jest rodzajem przypadku, który łatwo zdarzyć się może w narządzie nerwowym; ale jakkolwiek nieściśle, twierdzenie to jest ostatnim wyrazem wiedzy naszej w danym przedmiocie ¹⁾.

¹⁾ Kto pragnie wiadomości bardziej dokładnych, niech przeczyta p. Fiske „Filozofja kosmiczna“ t. II p. p. 142—146 i Spencera „Podstawy biologji“ rozdziały 302 i 303 i część zatytułowaną „Fizyczna Synteza“ w jego „Podstawach psychologji“. Spencer usiłuje wykazać tutaj nie tylko to, jak nowe czynności powstać mogą w ustroju nerwowym

Zauważyć należy, że natężenie zmian, zachodzących w składzie istoty żyjącej, może być znacznie silniejsze niż natężenie zmian, zachodzących w składzie istoty martwej, albowiem bezustanny proces odżywczy odnawiania się tkanki, odbywający się w istocie żyjącej, często bardzo występuje jako czynnik pomocniczy i utrwalający zmiany, zasłone pod wpływem bodźców drażniących, rzadziej zaś przeciwdziała tym bodźcom, dążąc do utrzymania poprzedniego układu. I tak zauważyć możemy przy ćwiczeniu mięśni naszych lub mózgu naszego, że nie możemy już w tych ćwiczeniach pójść dalej, ale po jednym lub dwu dniach wypoczynku konstatujemy ku wielkiemu naszemu zdziwieniu wzrost wprawy w da-

i wytworzyć w nim nowe drogi odruchowe, ale także jak nowe drogi mogą być utworzone, zrodzone, przez przechodzenie nowych fal izometrycznych przeobrażeń w pierwotnie indyferentnej masie. Nie mogę powstrzymać się od wypowiedzenia myśli, że twierdzenie Spencera przy pozorach wszelkiej ścisłości, zawiera nieprawdopodobieństwa, ogólniki, a nawet wprost sprzeczności.

nym ćwiczeniu. Zauważyłem sam to niejednokrotnie, ucząc się jakiejś piosenki. Fakt ten posłużył jednemu niemieckiemu badaczowi do wypowiedzenia myśli, „że uczymy się pływać w zimie, a jeździć na łyżwach w lecie“.

Dr. Carpenter powiada: Faktem jest, przez doświadczenie powszechne stwierdzonym, że ćwiczenia wszelkiego rodzaju udają się nam łatwiej i pozostawiają bardziej długotrwałe ślady wtedy, kiedy były przedsiębrane w czasie rozwoju organizmu, a nie wtedy, kiedy organizm nasz już dojrzał zupełnie. Fakt ten wypływa z tego, że narząd wszelki usiłuje rozwijać się w tym kierunku, w którym jest zwykle ćwiczony; na przykład rozwój rozmiarów i siły pojedynczych grup mięśniowych, nadzwyczajną giętkość stawów, zdobywa się przez wczesne oddawanie się ćwiczeniom gimnastycznym. A nie istnieje żadna część organizmu ludzkiego, w którejby przez cały okres życia ludzkiego natężenie procesów odżywczych było tak znaczne, jak w zwojach mózgowych. Stwierdza to obfity przyływ krwi do tych narządów. A przytym jest zja-

wiskiem wielkiego znaczenia fakt, że tkanka nerwowa szczególnie wyróżnia się przez łatwość, z jaką naprawia luki w swej budowie.

Kiedy obrażenia naszych tkanek np. mięśni, wyróżniających się szczególnością budowy i czynności, naprawiane zostają tkanką niższego mniej wyróżniczkowanego typu, obrażenia tkanki nerwowej wypełniają się drogą całkowitej odbudowy normalnej tkanki, jak tego dowodzą przykłady trwania wrażliwości w bliźnie, pokrywającej ranę, powstanie wrażliwości w przemieszczonym (transplantowanym) płacie skóry, który był całkowicie wrażliwość utracił przez przecięcie łączności z pniami nerwowymi; a najbardziej przekonującymi są przykłady doświadczałne, dokonane przez Brown Sequarda ¹⁾, a stwierdzające stopniowy powrót sprawności czynnościowej w rdzeniu po całkowitym jego przecięciu. Powrót sprawności czynnościowej następuje i odbywa się drogą odtworzenia

¹⁾ Patrz Masius u Van Benewedena i Van Bambekego. Archives de Biologie T. I. Liège. W. 7.

ponownego całości rdzenia lub dolnej jego części i nerwów w nim powstałych, a nie drogą zrośnięcia rozdzielonych powierzchni. To odtworzenie jest szczegółowym przejawem stałej sprawy zmian odtwórczych, zachodzących w ustroju nerwowym; rzecz jasna, że zużycie, spowodowane przez działalność czynnościową, musi być wypełnione przez wytworzenie nowej tkanki, podobnie jak wypełniają się luki, spowodowane chorobą lub urazem. W tym stałym i czynnym dążeniu do odbudowy ustroju nerwowego odnajdujemy wyraz ogólnego planu utrzymania przez odżywianie organizmu, jako całości. Dążenie to istnieje niewątpliwie i zmierza stale do wytworzenia określonego typu budowy; typ ten nie tylko odpowiada typowi danego gatunku, ale nieraz wyraża cechy charakterystyczne, właściwe jednemu lub obojgu rodzicom, — łatwość ulegania zmianom jest szczególnie właściwą wczesnemu okresowi życia; działalność fizjologiczna w ogóle a zwłaszcza działalność mózgowa w tym okresie jest szczególnie żywą i proces odtworzenia stosunkowo bardzo szybki.

Ta łatwość ulegania zmianom wyraża się w wytwarzaniu mechanizmów, za których pośrednictwem powstają wtórne automatyczne rodzaje ruchów, które u człowieka zjawiają się na miejsce ruchów wrodzonych, właściwych niższym zwierzętom, i zdobywają się mechanizmy zmysłowego postrzegania, które występują u innych niższych organizacji w postaci instynktu. I niema słuszných powodów do kwestjonowania tego faktu, że u człowieka ustroj nerwowy czuciowy i ruchowy wytwarza się przez samo wychowanie, czynność, którą u niższych organizacji spełnia dziedziczność.

W ten sposób ogólny plan procesu odtwórczego, którego zadaniem jest utrzymanie organizmu w całości, a którego rozwój zależy szczególnie od sprawności czynnościowej ustroju nerwowego, ulega ciągłym zmianom; w ten sposób cała ta część organizmu, która rządzi zewnętrznymi przejawami czucia i ruchu, silnie rozwinięta u człowieka i zwierząt, tak będzie ukształtowaną w wieku dojrzałym, jak ją ukształtowały nabyte w czasie wzrostu organizmu nałogi. Niektóre z tych nałogów są wspólne

całej rasie, inne stanowią osobistą właściwość jednostki; te pierwsze, jak np. chodzenie w pozycji wyprostowanej, są powszechnie przez wszystkich przyjęte (wyjątek stanowią tylko kalecy); te drugie wymagają specjalnego kształcenia, które tym lepsze da wyniki, im wcześniej zostanie rozpoczęte, jak to widać np. w przypadkach, które wymagają jednoczesnego współdziałania zdolności postrzegawczych i sprawności ruchowej.

Jeśli te nałogi rozwiną się w okresie wzrostu organizmu i staną się częścią składową ustroju dojrzałego, to narządy, zdobyte przez prawidłowy bieg procesów odżywczych, zostaną utrzymane i nadal i po długiej bezczynności mogą wykazać sprawność pierwotną, gdy tego zajdzie potrzeba. Co jest tak oczywistym dla ustroju nerwowego w zakresie życia zwierzęcego, musi być również oczywistym i dla narządów, kierujących czynnościami umysłowymi. Ponieważ, jak to już wykazaliśmy, badania psychologiczne stwierdziły z całą pewnością współczynność spraw duchowych i spraw cielesnych, stwierdziły fakt ten, że sprawy

myślenia i czucia odbywają się w tych samych warunkach, co zjawiska wrażenia i ruchu. Psychologiczne zasady kojarzenia i fizjologiczne zasady odżywiania wyrażają poprostu jedne w terminach duchoznawczych, drugie w terminach fizjologicznych, powszechnie przyjętą zasadę, że każdy szereg czynności duchowych, powtórzony wielokrotnie, dąży do utrwalenia się, tak że my zmuszeni jesteśmy myśleć, czuć lub czynić automatycznie tak, jak byliśmy przyzwyczajeni czynić to w podobnych warunkach zupełnie bez potrzeby istnienia poprzednio sformułowanego celu i bez poprzedniego przewidzenia wyników tych czynności. Niema bowiem powodu uważania mózgu za wyjątek od zasady powszechnej, ponieważ każda część organizmu dąży do kształtowania siebie samej w tym kierunku, w jakim była wychowana, a dążenie to w ustroju nerwowym występuje z większą jeszcze siłą wobec bezustannie zachodzących w nim procesów odtwórczych, będących najważniejszym czynnikiem sprawności jego funkcji. Nie ulega prawie wątpliwości fakt ten, że każdy stan świadomości, dosta-

tecznie silny lub często powtarzany, pozostawia po sobie ślad organiczny w mózgu, i dzięki temu ten sam stan świadomości może powstać ponownie, jeśli powtórzą się ponownie te same bodźce. „Siła wczesnego kojarzenia“ jest rzeczą tak powszechnie znaną, że stała się przysłowiową, a zgadza się ona z tym faktem fizjologicznym że w okresie rozwoju i wzrostu wytwórcza czynność mózgu jest najbardziej plastyczną i kierownictwu dostępną.

W ten sposób to, czegośmy się za młodu nauczyli na pamięć, jakby wrzyna się w mózg nasz; ślady tego nie giną nigdy, chociażby świadoma pamięć miała zaginąć, ponieważ jeśli jakikolwiek układ powstanie w mózgu w epoce jego wzrostu, staje się on jego częścią składową; procesy odżywcze utrzymują go w dalszym ciągu, utrwalają, i istnieć on może do końca życia, jak blizna po ranie.

Zdanie D-ra Carpentera, że nasz ustrój nerwowy rozwija się w ten sposób, w jaki był kształcony, wyraża fizjologję nałogu w najzwięźlejszej formie. Dalsze roztrząsania

nasze będą tylko praktycznym rozwinięciem tej zasady, zastosowanej do życia człowieka. Przedewszystkiem stwierdzamy: nałóg upraszcza ruchy, potrzebne do osiągnięcia jakiegoś celu, czyni je bardziej dokładnymi, ściślejszymi, i zmniejsza stopień wysiłku.

Każdy początkujący fortepianista nie tylko opuszcza i podnosi palce, przyciska klawisze, lecz porusza całą ręką, przedramieniem, a nawet całym ciałem, wprawiając w ruch część najruchliwszą — głowę — jak gdyby tym narządem chciał także klawisze uderzać; nieraz kurczą się także i mięśnie ścian brzusznych.

Celowo bodziec zostaje ograniczony do ruchów ręki i pojedynczych palców dłatego, że grający myśli tylko o tym ruchu i usiłuje postrzegać go wraz z uderzeniem, względnie do wyniku działania tego ostatniego (uderzenie klawisza) na słuch. Im częściej proces ten zostaje powtórzony, tym łatwiej występuje ruch, dzięki ułatwionej drożności w odpowiednich drogach nerwowych. Ale im łatwiej ruch dany wywołać się

daje, tym mniejszego potrzeba bodźca do jego wywołania, a im słabszy bodziec, tym bardziej wynik jego zostaje ograniczony wyłącznie tylko do palców.

• Otóż bodziec, który pierwotnie rozlewał się po całym ciele, lub conajmniej po kilku jego ruchomych częściach, stopniowo ogranicza się do określonego narządu, i w nim wywołuje skurcz kilku określonych mięśni. Jednocześnie myśl i postrzeganie, które wywołują bodziec, wchodzi w coraz bliższy stosunek zależności z pojedynczymi grupami nerwów ruchowych. Dla porównania (częściowo tylko zresztą słusznego) wyobraźmy sobie ustrój nerwowy jako system kanałów, pochylonych w kierunku niektórych mięśni o wylocie zwężonym. Prąd wody usiłować będzie wypełnić kanały, idąc ku mięśniom, i będzie próbował usunąć zwężenie. W razie nagłego przyływu wody cały system kanałów wypełni się odrazu i woda rozleje się wszędzie, zanim zdąży wypłynąć przez otwory kanałów. Ale ograniczona, mniejsza ilość wody, dopływając do kanałów, popłynie spokojnie przez właściwy wylot.

Tak samo rzecz ma się z grającym na fortepianie. Jak tylko bodźce, nauczone ograniczać się zwykle do pojedynczych mięśni, wzrosną nagle w siłę, zaczną przelewać się na szersze obszary mięśniowe. Zwykle fortepianista gra tylko palcami, tułów pozostaje w spokoju. Ale jak tylko coś go podnieci, całe ciało jego ożywia się, zaczyna poruszać głową i tułowiem, jakgdyby i to były narządy, któremi grać powinien ¹⁾).

Człowiek rodzi się z dążeniami do większych rzeczy, niż posiada po temu urządzeń w swych ośrodkach nerwowych. Większość czynności u zwierząt jest automatyczną. U człowieka zaś ilość czynności jest tak ogromną, że większość ich musi być owocem cierplivej pracy. Jeśliby doświadczenie nie doskonalilo, a nałóg nie zaoszczędzał wydatku nerwowej i mięśniowej energii, to człowiek znalazłby się w smu-

¹⁾ G. H. Schneider. *Der menschliche Wille* (1882) p. p. 417—419 tłumaczenie wolne. Porównanie z kanałami patrz Spencera *Psychologja* cz. V, roz. VIII.

tnym położeniu, jak powiada Dr. Maudsley ¹⁾. Jeśliby czynność jakaś nie stawiała się łatwiejszą po wielokrotnym powtórzeniu, jeśliby uważne kierownictwo świadomości było koniecznym do każdorazowego jej wykonania, całe nasze życie czynne byłoby ograniczone do jednej lub dwu jakichś czynności, i nie mogłoby być postępu w rozwoju. Człowiek cały dzień byłby zajęty ubieraniem się i rozbieraniem; położenie jego ciała wyczerpywałoby całą jego uwagę i energję; każde umycie się, zapięcie guzika, byłoby dla niego tak trudne, jak trudnym jest ono dla dziecka przy pierwszej próbie. A przytym wyczerpywałoby go ono całkowicie. Pomyślmy tylko z jaką trudnością przychodziło nam nauczanie się stania na nogach, jak ciężkich wysiłków potrzebowało utrzymanie ciała w równowadze,—a jak zupełnie bez żadnego wysiłku udaje się nam ono później. Ponieważ własne czynności automatyczne wykonywane są przy stosunkowo małym

¹⁾ Fizjologia Ducha str. 155.

znużeniu, zbliżają się one pod tym względem do pierwotnych ruchów odruchowych; wszelki zaś wysiłek świadomej woli prędko bardzo sprowadza wyczerpanie.

Rdzeń pozbawiony pamięci byłby rdzeniem idjotycznym. Człowiek nie może ocenić wartości swych automatycznych urządzeń, aż utraci ich czynnościową sprawność wskutek choroby. Wynika stąd, że nałóg zmniejsza natężenie świadomej uwagi, z jaką wykonywamy czynności nasze. W oderwaniu wygląda to tak: jeśli czynność jakaś wymaga szeregu kolejnych działań, A. B. C. D. E. F. G., to przy wykonywaniu całej czynności po raz pierwszy, świadoma wola musi wybierać kolejno każde z tych działań z szeregu możliwych innych, następujących się działań błędnych.

Ale nałóg wkrótce sprawia to, że wyładowanie energii wywołuje samo przez się wyładowanie następne, wybiera działanie właściwe, bez udawania się do interwencji woli świadomej; aż wreszcie cały szereg A. B. C. D. E. F. G. wyładowuje się sam przez się, jak tylko wyładowuje się działanie A—jak gdyby A i reszta stanowiły jedną

nieprzerwaną czynność. Kiedy uczymy się chodzić, jeździć konno, pływać, ślizgać się, fechtować, pisać, grać lub śpiewać, przeszkadzamy sobie na każdym kroku, niepotrzebnymi ruchami i fałszywymi nutami. Kiedy przeciwnie nabierzemy wprawy, otrzymujemy wynik pożądaný nietylko przy minimum potrzebnego wysiłku mięśniowego, ale następuje on natychmiastowo pod działaniem prostego podrażnienia. Celny strzelec dostrzega ptaka i zanim zda sobie z tego sprawę, już składa się i strzela. Błysk w oku przeciwnika, nagłe uderzenie szablą — i fehmistrz widzi, że natychmiastowo zadał cięcie prawidłowo i prawidłowo je sparował. Rzut oka na muzyczne hieroglify wystarcza pianiście, i z pod palców jego już popłynęła kaskada dźwięków.

I nie tylko bezwiednie wykonywamy czynności właściwe w czasie właściwym, ale tak samo rzecz się ma i z czynnościami nie właściwymi, jeśli stały się one nałogowymi. Kto z nas nie nakręcił zegarka w dzień przy zdejmowaniu kamizelki, albo nie wyjął klucza od swego zatrzasku

przed drzwiami przyjaciela? Bardzo roz-
targnieni ludzie, ubierając się czasami na
obiad, po zdjęciu ubrania kładą się do łóżka
dlatego, że taki zwykle bywa koniec czyn-
ności rozbierania się o godzinie później-
szej. Autor przypomina sobie bardzo do-
brze, jak po powrocie do Paryża, w którym
nie był dziesięć lat, znalazzszy się raz na
ulicy, gdzie była szkoła, do której w ciągu
jednej zimy uczęszczał, zamyśliwszy się,
obudził się z zamyślenia na schodach, pro-
wadzących do mieszkania o kilka ulic odle-
głego, które zajmował poprzednio a dokąd
wtedy kroki jego prowadziły go codziennie
ze szkoły. Każdy z nas posiada własny, ru-
tyniczny sposób wykonywania pewnych co-
dziennych czynności, jak ubierania się, za-
mykania szafy etc. Nasze niższe ośrodki
znają porządek tych czynności i wyrażają
swą znajomość przez zdziwienie, jeśli przed-
mioty są tak ułożone, że zmuszają do wy-
konania czynności w inny sposób niż zwy-
kle. Bardzo mało ludzi może powiedzieć
odrazu, którą skarpetkę, but lub nogawicę
spodni najpierw kładą, — musieliby w my-
śli powtórzyć tę czynność — to nie zawsze

wystarcza, trzeba samą czynność powtórzyć.

Która połowa drzwi moich najpierw się otwiera, w którą stronę otwierają się drzwi moje? etc. Ja nie mogę na to pytanie dać odpowiedzi, ale ręka moja nie pomyli się nigdy. Nikt nie potrafi opisać, w jaki sposób czyści zęby lub czesze włosy — a tymczasem czynności te są doskonale utrwalone w każdym z nas. Spostrzeżenia te wyrazić możemy w sposób następujący: W czynności, która stała się nałogową — każdy nowy ruch mięśniowy wykonany zostaje w sposób właściwy nie pod wpływem myśli lub spostrzegania, lecz pod wpływem czucia, wywołanego przez skurcz mięśniowy, przed chwilą dokonany.

Każda czynność ściśle dowolna musi być kierowana ideą, postrzeganiem lub chceniem przez cały czas jej trwania. W czynności nałogowej samo czucie wystarcza, wyższe zaś ośrodki czynnościowe mózgowo i duchowe pozostają stosunkowo nietknięte. Następujący diagram objaśni kwestję dokładniej:

Duże A. B. C. D. E. F. G. oznaczają szereg nałogowych skurczów mięśniowych, małe a. b. c. d. e. f. oznaczają czucia odpowiednie, które wywołują w nas skurcze mięśniowe, kolejno po sobie następujące. Czucia takie zwykle pochodzą od mięśni, skóry, stawów lub części będących w ruchu, ale mogą także pochodzić z oka lub ucha. Przez nie i tylko przez nie zostajemy powiadomieni, czy czynność odbyła się czy nie. Podczas uczenia się szeregu A. B. C. D. E. F. G. każde z tych czuć staje się przedmiotem odrębnego duchowego postrzegania. Za jego pośrednictwem kontrolujemy, czy ruch każdy został właściwie wykonany, zanim przejdziemy, się do ruchu następnego. Duchowo waha-
 my, się porównujemy, wybieramy, cofamy, odrzucamy etc., a rozkaz, na mocy którego następuje wykonanie następnego



ruchu, jest szczegółowym rozkazem, wysłanym przez ośrodki ideacji po uprzednim dokonaniu powyższych roztrząsań. W czynności nałogowej rzecz ma się odwrotnie: jedyny bodziec, jaki wysyłają ośrodki ideacji i postrzegania, jest bodziec początkowy, ten, który nakazuje rozpocząć daną czynność,—wyrażam go w diagramie strzałką V — może nim być idea pierwszego ruchu lub idea ostatecznego wyniku, lub tylko przestrzeganie niektórych warunków zwykłych dla danego szeregu, np. widok fortepianu.

W danym wypadku, jak tylko świadoma idea lub chcenie wywoła znak A , wtedy znak A przez czucie a , czucie samego znaku A , wywołuje odruchowo B . B wywołuje odruchowo C przez b aż do końca szeregu, i świadomość dowiaduje się zwykle tylko o ostatecznym wyniku czynności. Cały proces przypomina — istotnie przejście fali ruchu robaczkowego przez kiszki. Duchowe postrzeganie wyraża się w diagramie przez g jako wynik g —w środkach ideacji, leżących powyżej linii czu-

ciowej; czucia a. b. c. d. e. f. leżą przypuszczalnie niżej linji ideacji.

Nasze ośrodki ideacji, jeśli i zostają wciągnięte w proces ten przy a. b. c. d. e. f. to współdziałają w stopniu bardzo nieznanym; dowodzi tego fakt, że uwaga nasza może być całkowicie czym innym w tym czasie zajęta. Możemy odmawiać modlitwy, powtarzać abecadło — a uwaga nasza przytym może być bardzo daleko.

Muzyk może grać sztukę, którą zna dobrze, i być przytym zajęty ożywioną rozmową lub zupełnie zatopiony w myślach, które go całkowicie pochłaniają; nałogowy porządek ruchów wywoływany zostaje widokiem nut—lub zapamiętany porządkiem dźwięków (jeśli sztuka jest graną z pamięci) przy pomocy w obu wypadkach samych czuć mięśniowych.

Później osiągnięcie wyższego stopnia w ćwiczeniach tego rodzaju (w organizmie specjalnie w tym kierunku uzdolnionym) umożliwiał muzykowi granie trudnych sztuk muzycznych *prima vista*. Ruchy rąk i palców następują po ujrzeniu nut tak bezpośrednio, że wydaje się niemożliwym przy-

puszczenie, ażeby inna jaka, a nie najkrótsza i najbardziej bezpośrednia droga mogła służyć jako przewodnik tych procesów nerwowych, dzięki którym ruchy te powstają. Następujący przykład stanowi ciekawy przyczynek do tej samej kategorii z d o l n o ś c i n a b y t y c h, różniących się od instynktu tym tylko, że powstają pod wpływem działania woli; przykład ten podaje Robert Houdin:

„W celu wyrobienia w sobie szybkiego wzrokowego i dotykowego postrzegania i dokładności odpowiednich ruchów, potrzebnych do wykonywania wszelkiego rodzaju sztuk prestidigitatorskich, rozpocząłem wcześniej ćwiczyć się w żonglowaniu kul w powietrzu. Po miesięcznej praktyce wydoskonaliłem się do tego stopnia, że byłem w stanie żonglować jednocześnie czterema kulami i współcześnie, kiedy kule latały po powietrzu, mogłem czytać książkę, rozłożoną przedemną. Wyda to się czytelnikom bardzo dziwnym—ale zdziwię ich jeszcze bardziej, jeśli powiem, że bawiły mię bardzo powtarzania tego ciekawego doświadczenia. I po trzydziestu latach od

czasu, kiedy nabyłem tej wprawy, w czasie których wyjątkowo tylko dotykałem kul, mogę teraz jeszcze kierować ruchami t r z e c h kul czytając równocześnie¹⁾. (Autobiografia № 26). Nazwaliśmy zjawiska a. b. c. d. e. f., będące poprzednikami następujących po sobie skurczów mięśniowych, mianem czuć. Niektórzy autorowie podają w wątpliwość, czy są one nawet czuciami. Jeżeli nie są to czucia, to są to dośrodkowe prądy nerwowe, niedostateczne może do wywołania uczuć, lecz dostateczne do wywołania odpowiedzi ruchowej. Ale z góry należy zaznaczyć, że nie są one wyrażeniami chceniami. Wola, jeśli istnieje w tych wypadkach, ogranicza się do udzielenia pozwolenia na wykonanie czynności ruchowej. D-r Carpenter powiada: ²⁾ „Mogą istnieć metafizycy, twierdzący, że czynności raz powstałe pod działaniem woli, a więc wy-

¹⁾ Carpenter. Fizjologia Ducha 1874 str. 217, 218.

²⁾ Von Hartmann poświęca rozdział w swej Philosophie des Unbewussten twierdzeniu, że muszą one być i ideami, i bezwiedniami.

rażnie zamiarowe, pozostają stale pod jej kontrolą, nie mogą nigdy przestać być dowolnymi, i że nieskończenie mała ilość woli ciągle je podtrzymuje w dalszej działalności, albo że wola wykonywa rodzaj ruchu wahadłowego pomiędzy dwiema czynnościami—utrzymaniem ciągu myśli i utrzymaniem ciągu ruchu. Ale jeśli nieskończenie mała ilość woli jest potrzebną do podtrzymania tej czynności, to czy nie jest twierdzenie to jednoznaczne ze zdaniem, że czynności tu dokonywają się o własnej sile? A czy nie przeczy całkowicie możliwości hipotezy wahadłowej oscylacji woli, doświadczalnie stwierdzone trwanie ciągu myśli naszej podczas wykonywania czynności nałogowej? Poza tym, jeśli by takie ruchy wahadłowe istniały, musiałyby też istnieć przerwy, w czasie których czynność występowałaby o własnej sile—wobec tego czysto automatyczny charakter tych czynności jest konieczny do przyjęcia. Fizjologiczne wytłumaczenie mechanizmu chodzenia, jak i innych ruchów nałogowych— że rozwijają się one w taki sposób, w jaki zostały wcześniej kształcone i że

działają one później automatycznie pod ogólną tylko kontrolą i kierunkiem woli, z trudnością może być obalone przez twierdzenie wątpliwej wartości i oparte na nieznanym jednej ze stron naszej złożonej natury.“ Ale jakkolwiek czynności te nie są czynnościami wyraźnie dowolnymi, to tym bezpośrednim poprzednikiem każdego ruchu nie można odmówić pewnego rodzaju świadomości; są to czucia, na które zwykle nie zwracamy żadnej uwagi, ale które, jeśli tylko wejdą na fałszywą drogę, odrazu pobudzą naszą uwagę.

Obserwacje Schneidera ¹⁾ nad czuciami tego rodzaju zasługują na przytoczenie:

Podczas czynności chodzenia, powiada on, nawet wtedy, kiedy uwaga nasza jest zupełnie nieobecna, mamy stale świadomość pewnych uczuć mięśniowych i oprócz tego posiadamy pewne poczucie niektórych bodźców dla utrzymania równowagi i do stawiania jednej nogi po drugiej.

¹⁾ Fizjologja Ducha str. 20.

Rzecz wątpliwa, czy moglibyśmy utrzymać równowagę, nie posiadając czuć odpowiednich o położeniu naszego ciała, i rzecz wątpliwa, czy postawilibyśmy nogę, gdybyśmy nie mieli czucia ruchu dokonanego i chociażby najslabszego poczucia bodźca postawienia nogi na ziemi. Robienie na drutach wydaje się być zupełnie mechanicznym, i osoba, robiąca na drutach, może jednocześnie czytać lub prowadzić ożywioną rozmowę. Ale jeśli byśmy zapytali osoby tej, jakim sposobem dzieć się to może—to prawdopodobnie nie otrzymalibyśmy odpowiedzi, że dzieje się to samo przez się. Prędzej odpowie nam ona, że posiada poczucie tej roboty, że czuje palcami, co robić i jak robić powinna, że zatym ruchy przy robieniu na drutach wywołane zostały i są kierowane w dalszym ciągu czuciem, powstałym pod wpływem tych ruchów, nawet wtedy, kiedy nie zwracamy na nie żadnej uwagi. Tak samo dzieje się z każdym wykonywaniem czynności nałogowej. Kowal, poruszający obcęgi, kiedy kuje żelazo, cieśla, robiący toporem, tkacz, poruszający warsztatem, koronkarz, przerzucający cew-

ką, każdy odpowie na to samo pytanie tak samo, że każdy z nich ma poczucie w ręku właściwego użycia danego narzędzia. W wypadkach tych poczucia te, będąc uwarunkowaniem czynności właściwej, są bardzo słabe, nie mniej przeto są one konieczne. Wyobraźmy sobie, że ręce nasze zostały pozbawione wrażliwości dotykowej: wtedy ruchy nasze mogłyby powstać tylko pod wpływem myśli, a jeśliby myśl nasza została skierowaną w inną stronę, niezwłocznie ustałyby i ruchy same; zdarza się to niezmiernie rzadko.

A dalej: „Idea np. dyktuje mi wziąć skrzypce w lewą rękę, ale idea ta nie potrzebuje ustawicznie czuwać nad skurczem lewej ręki, palców i pilnować, żeby trzymały skrzypce mocno i nie dały im upaść na ziemię. Czucie samo, wywołane przez sam fakt trzymania skrzypców w ręku, skojarzone z bodźcami ruchowymi trzymania, wystarcza do wywołania tego bodźca — bodziec ten trwa tak długo, dopóki trwają same czucia, albo dopóki nie otamuje ich idea jakiegoś sprzecznego ru-

chu.“ To samo da się powiedzieć i o warunkach, jakie umożliwiają trzymanie smyczka prawą ręką. „Zdarza się, że czasami w początkach to współczesne kombinowanie ruchów zawodzi ruch, lub bodziec ustaje, jak tylko świadomość skieruje się w inną stronę; albowiem w początkach czucia, kierujące ruchami, muszą być silnie wyczuwane. Smyczek może wyslizgnąć się z palców wskutek rozluźnienia niektórych mięśni. Ale wyslizgnięcie się to staje się powodem nowych czuć, powstałych w ręku, i uwaga na chwilę znowu zwraca się do smyczka. Następujące doświadczenie uprzytomni nam to jeszcze lepiej. W celu zmuszenia początkującego skrzypka do niepodnoszenia łokcia do góry — zakłada mu się pod prawy łokieć książkę, którą on musi utrzymać, przyciskając łokieć do tułowia. Czucia mięśniowe i czucie dotykowe, wywołane przez przyciskaną książkę, wywołują bodziec, zmuszający go do silnego przyciskania trzymanej książki. Zdarza się często, że początkujący muzyk, kiedy cała uwaga jego skieruje się do wydobywania tonów, upuści książkę. Później to się

już nie zdarza. Najslabsze czucie dotykowe wystarcza do wywołania bodźca, utrzymującego książkę w miejscu, przyczym uwaga może być całkowicie pochłoniętą nutami i palcowaniem lewej ręki. A zatym wspólność ruchów uwarunkowaną jest w pierwszym rzędzie łatwością, z jaką obok procesów ideacyjnych powstają w nas zjawiska czuć nieświadomych.“¹⁾

Przechodzimy dalej wprost do rozpatrzenia zastosowań prawa nałogu do etyki. Są one liczne i ważne. D-r Carpenter, którego Fizjologję Ducha cytowaliśmy — tak znakomicie uzasadnił to, że narządy nasze rozwijają się w ten sposób, w jaki były kształcone, tyle rzucił światła na wnioski, jakie stąd wyprowadzić można, że książka jego pod tym względem zasługuje na miano twórczej. Pozwalamy sobie przytoczyć niektóre z tych wywodów. „Nałóg jest naturą drugą. Nałóg jest dziesięciokrotną na-

¹⁾ Der menschliche Wille p. 439. Ostateczne zdanie przetłumaczone trochę swobodnie — treść jego zachowana.

turą — miał wykrzyknąć książę Wellington, i nikt stopnia prawdziwości tego twierdzenia lepiej ocenić nie jest w stanie, jak ten, kto sam był kiedyś żołnierzem. Codzienna mustra i lata dyscypliny przetwarzają człowieka na nowo, pod wieloma względami.“ Istnieje anegdota dosyć prawdopodobna, choć może nie prawdziwa, że żartowniś jakiś, spotkawszy dymisjonowanego żołnierza, niosącego obiad do domu, zawołał: „baczność“, żołnierz na komendę opuścił ręce i uрониł baraninę i kartofle do rynsztoku. Wyrobienie żołnierskie było dokładne i wyniki jego wcieliły się całkowicie w układ nerwowy żołnierza. Pozbawione jeźdźców konie kawaleryjskie w wielu bitwach skupiały się razem i wykonywały ruchy odpowiednie na głos trąbki sygnałowej. Większość zwierząt domowych, psów, wołów, koni omnibusowych i pociągowych robią wrażenie automatów: do tego stopnia prosto, spokojnie, bez wszelkich wahań z minuty na minutę wykonywają ruchy, których zostały wyuczone, i nie zdradzają niczym, żeby w umyśle ich powstała kiedy możliwość jakiego innego ruchu. Człowiek,

który wyrósł w więzieniu, prosił, żeby mu pozwolono wrócić do więzienia, kiedy go wypuszczono na wolność. Podczas wypadku kolejowego w Stanach Zjednoczonych w r. 1884 z wędrowniej menażerji, z połamanej klatki uciekł tygrys—ale nie długo przebywał na wolności, wlaźł sam z powrotem do połamanej klatki i spokojnie pozwolił się w niej uwięzić.

Nałóg jest olbrzymim kołem rozpędowym społeczeństwa, jego najcenniejszym czynnikiem zachowawczym. On tylko utrzymuje nas w ryzach posłuszeństwa i zabezpiecza dzieci dostatku od zazdrosnych pożądań biedaków. On jedynie strzeże najtwardsze i najwstrętniejsze drogi życiowe od dezercji ludzi, nałogowo wdrożonych do kroczenia po nich. Nałóg utrzymuje rybaka na pokładzie statku na morzu podczas zimy, górnika w ciemniach kopalni; on gwoździami przybija wieśniaka do jego chałupy i gospodarstwa samotnego w długie miesiące śnieżne; on zabezpiecza nas od najścia mieszkańców pustyni i krajów podbiegunowych. Nałóg skazuje nas wszystkich do walczenia w tej walce życiowej w tych

szeregach, w których nas postawiło} wychowanie lub nasz własny wczesny wybór, czyni najlepszym zawód obrany dlatego, że niema drugiego, do którego bylibyśmy dostatecznie przysposobieni, a już zapóźno do wybrania nowego. Nałóg zapobiega pomieszaniu się warstw społecznych. Widzimy, jak już w 25 roku życia szczególne właściwości danej profesji odbijają się na młodym komiwojażerze, na młodym lekarzu, na młodym księdzu lub adwokacie.

Spostrzegamy drobne rysy charakteru, osobliwości, zwykłe przesady, słowem, te wszystkie handlowe właściwości, od których człowiek nie może uwolnić się tak łatwo; rękaw od ubrania odrazu nie ułoży się w nowe fałdy. I najlepiej niech nie próbuje uwalniać się od nich, — dobrze jest, że charakter nasz w wieku lat 30 utrwała się, krzepnie jak gips i nie rozmięka na nowo.

Jeżeli okres pomiędzy 20—30 rokiem życia człowieka jest krytycznym dla formowania się jego \int intelektualnych, профе-

sjonalnych nałogów, okres poniżej 20 posiada znaczenie okresu utrwalania się nałogów osobowych, jak głos, wymowa, giętykulacja, ruchy i zręczność.

Z trudnością można się pozbyć obcego akcentu w języku, którego się nauczyło po dwudziestym roku życia; z trudnością odzwyczai się młody człowiek, przeniesiony do lepszej sfery towarzyskiej, mowy nosowej i innych właściwości nabytych w warunkach wychowania wczesnego dzieciństwa. Z trudnością potrafi on bez względu na ilość pieniędzy, które ma w kieszeni, ubrać się jak urodzony dżentelmen. Kupiec ofiarowuje mu te same towary z równą natarczywością, co typowemu elegantowi, ale on po prostu nie umie wybrać nic odpowiedniego. Niewidoczne a tak silne prawo, jak prawo ciężenia, utrzymuje go w sferze, zmusza go do ubierania się tak, jak się ubierał poprzednio, a w jaki sposób jego lepiej urodzeni towarzysze radzą sobie w wyborze swych sukien, pozostanie to dla niego tajemnicą do końca życia!

Wynika stąd, jak ważnym zadaniem we wszelkim wychowaniu jest uczynienie

z naszego ustroju sojusznika naszego, a nie naszego wroga. Znaczy to, że należy zbierać i kapitalizować nabytki nasze, a żyć tylko z procentów od kapitału. Dla tego musimy uczynić automatycznymi i nałogowymi od lat najwcześniejszych, o ile można, jak największą ilość pożytecznych czynności, a strzec się tych, które mogłyby się stać dla nas szkodliwymi, tak jak strzeżemy się zarazy. Im więcej szczegółów codziennego życia możemy pozostawić nadzorowi automatyzmu, który daje się nam bez żadnego wysiłku, tym większą swobodę działania pozostawimy swym wyższym siłom duchowym.

Niema nieszczęśliwszego człowieka na świecie nad tego, który nie posiada innych nałogów nad chwiejność postanowień, dla którego zapalenie każdego papierosa, wypicie każdej szklanki, każde wstanie z łóżka i każde udanie się na spoczynek, zaczęcie każdej poszczególnej części roboty wymaga każdorazowo szczególnego wysiłku świadomej woli.

Połowa czasu u takiego człowieka zużywa się na decydowanie się i żałowanie zadecydowanej czynności; tymczasem powinny one być tak w nim wcielone — że w istocie nie powinny istnieć wcale jako przedmiot świadomości. Jeśliby któremu z czytelników moich brakowało takiego nałogowego wcielenia której z jego codziennych czynności—to niech od tej chwili rozpocznie pracę nad wypełnieniem tej luki.

Prof. Bain w książce swej w rozdziale, zatytułowanym „Nałogi Moralne“, podaje cenne i dziwnie praktyczne wskazówki pod tym względem. Dwie prawdy wynikają z jego roztrząsań. Pierwszą z nich jest twierdzenie, że przy przyswojeniu sobie nowego nałogu, lub przy zaniechaniu starego, starać się należy o to — żeby inicjatywa, z jaką rozpoczynamy czynność odpowiednią, była możliwie najsilniejszą i najbardziej stanowczą. Należy skupić wszystkie możliwe warunki w celu wzmocnienia bodźców właściwych; należy tak obstać się okolicznościami

zewnątrznemi, żeby sprzyjały najbardziej nowemu kierunkowi czynności; należy pozaciągać zobowiązania, nie dające się pogodzić z nałogami dawnymi; jeśli warunki na to pozwalają, niech to zobowiązanie będzie publiczne; słowem, zrobić należy wszystko, żeby nasze postanowienie poparte zostało wszelkimi będącemi w naszym rozporządzeniu środkami. Wszystko to razem wytworzy dla nowego postanowienia takie podłoże, że pokusa zerwania z nim nie pojawi się tak łatwo, jakby to się stać mogło, gdybyśmy tych wszystkich warunków ostrożności nie dokonali, a każdy dzień, w którym nie poddamy się pokusie, utrwali samo postanowienie i sprawi, że pokusa zniknie zupełnie.

Drugie twierdzenie brzmi jak następuje: Nie należy dopuszczać żadnych wyjątków, aż nowy nałóg dostatecznie utrwali się w naszym życiu. Każda słabość nasza pod tym względem podobna jest do zsunęcia się całego pasma nici z nawijanego kłębka — jedno takie zsuniecie psuje

robotę wielu poprzednich nawijań. Ciągłość ćwiczenia jest najważniejszym środkiem do zmuszenia układu nerwowego do działania prawidłowego. Prof. Bain mówi „Osobliwością nałogów moralnych, odróżniającą je od nałogów intelektualnych, jest współzawodnictwo dwu sił wrogich, dążących do opanowania jedna drugiej. Koniecznym jest w takim razie nieprzegranie żadnej bitwy. Jedna wygrana siły wrogiej niszczy rezultaty wielu zwycięstw siły dodatniej. Najważniejszym zabezpieczeniem dla siebie korzyści tej walki jest takie ustosunkowanie obu sił walczących, żeby dodatnia posiadała drogą szeregu zwycięstw zupełną przewagę nad ujemną, ażeby siły strony dodatniej przez ciągłe ćwiczenie wzmogły się w stopniu tak znacznym, iżby mogła ona przyjąć walkę z siłą wrogą we wszelkich okolicznościach. Jestto teoretycznie najwłaściwsza droga duchowego postępu. Zapewnienie sobie powodzenia w początku jest bezwzględnie koniecznym. Nieudanie się pierwszej próby może pozbawić nas ochoty do wszelkich prób następnych, gdy przeciwnie próba udana jest już sama

w sobie bodźcem do następnych wysiłków energii.

Goethe miał powiedzieć do człowieka, który go pytał o radę w jakiejś sprawie, a nie wierzył we własne swe siły: To nic — dmuchnij tylko w ręce. Odpowiedź ta dobrze wykazuje, jaki wpływ na umysł Goethego miała własna jego karjera życiowa, stale uwieńczana powodzeniem. Prof. Bauman, u którego zapożyczyłem tę anegdotę, powiada, że upadek barbarzyńców pod naciskiem Europejczyków zależy od zupełnej utraty wiary w możliwość powodzenia we wszystkich ważniejszych przedsięwzięciach życiowych — w stosunku do nowych przybyszy. ¹⁾

Stare drogi zostały już zniszczone, a nowe jeszcze nie powstały. Tutaj także należy pytanie t. zw. „nagłego oberwania“ przy odzwyczajaniu się od nałogów picia i palenia; zdania badaczy rozchodzą się pod

¹⁾ Patrz jego znakomite ustępy o pomyślnych początkach w jego książce *Handbuch der Moral* (1878) p. 38—43.

pewnym względem co do granic, w jakich indywidualne właściwości osobników powinny być brane w rachubę. Wogóle jednakże wszyscy zgadzają się na to, że najlepszą drogą jest natychmiastowe zdobycie nowych nałogów (nagle odzwyczajenie się od starych), jeśli istnieje tylko możliwość, że organizm to wstrząśnienie przetrwa.

Musimy być bardzo ostrożni pod tym względem i nie stawiać zadań zbyt trudnych, żeby nie wywołać porażki w początkach; ale jeśli dana osoba może przenieść ten ostry okres cierpienia, ażeby się później zupełnie od nałogu uwolnić, należy tak postąpić — i to zarówno w wypadku zaprzestania palenia, jak w takich sprawach, jak zmiana godzin rannego wstawania i godzin pracy. Zadziwiająco szybko zginie każde pożądanie, jeśli nie dostanie ono żadnego pokarmu.

Każdy musi się najpierw nauczyć dążyć bez oglądania się na prawo lub na lewo, bez wahania, po prostej a wązkiej drodze, zanim rozpocznie nowy eksperyment nad sobą. Ten, kto codziennie robi nowe postanowienie, podobny jest do człowieka, co

przyszedłszy nad brzeg rowu, który ma przeskoczyć, zatrzymuje się, cofa i rozpę-
dza się na nowo. Bez ciągłego posuwania
się naprzód nie istnieje skupienie sił ety-
cznych; ażeby to skupienie umożliwić, wy-
robić i uczynić je nałogowym, należy ćwi-
czyć się w nim przy pomocy systematy-
cznej codziennej pracy.

Trzecia zasada, którą możemy dodać
do dwu poprzednich, brzmi tak: Należy
chwycić każdą nadarżającą się
sposobność do działania w kie-
runku powziętego postanowie-
nia, a każdą podnieętą wzrusze-
niową zużytkowywać dla osią-
gnięcia zamierzonego celu.

Pożądania i postanowienia nasze po-
zostawiają „ślady“ w mózgu naszym nie
w chwili, kiedy powstają, ale w chwili, kie-
dy wywołują wyniki czynne. Jak
powiada ostatnio przytoczony autor, tylko
obecność warunków odpowiednich wytwa-
rza podstawę dla dźwigni, przy pomocy
której wola nasza może wzmocnić swe siły
i dźwignąć się w górę. Ten, kto nie ma

trwałego punktu oparcia, nie wyjdzie nigdy z okresu próżnych i daremnych wysiłków.

Można mieć pełno podniosłych zasad i pięknych uczuć; ale jeśli się kto nie nauczy korzystać z każdej nadarzającej się sposobności do działania czynnego w myśl tych zasad i uczuć, rozwój charakteru nie posunie się naprzód. Samemi dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane. Jest to łatwo zrozumiałe, wynika to bowiem z zasad, wyłożonych poprzednio.

„Charakter, powiada J. S' Mill, jest to zupełnie ukształtowana wola“; a wola, jak on ją pojmuje, jest to zbiór usiłowań działania w sposób pewny, szybki i wyraźny we wszystkich ważnych wypadkach życia. Dążenie do działania czynnego wciela się w nas w stosunku do nieprzerwanej częstości samych działań, kształtujących rozwój mózgu.

Za każdym razem, kiedy postanowienia nasze lub gorętszy podmuch uczucia wywietrzeją bez wysiłków czynnych, powstaje stąd znaczna strata; następne bowiem postanowienie i pobudzenie wzruszeniowe natrafia na wzmożoną przeszkodę

w czynnym wyładowaniu. Niema wstrętniejszego typu charakteru ludzkiego, jak bezduszny sentymentalizm i marzycielstwo, nurzające się stale w morzu czułości i wzruszeń, nie zdolne do żadnego rzeczywistego czynu.

Rousseau, zapalający wymową swoją wszystkie matki Francji do postępowania wedle praw natury, do karmienia własną pierśią swych niemowląt, a sam posyłający dzieci swe do domu podrzutek, jest klasyczną ilustracją mojej myśli. Ale i każdy z nas, w swoim zakresie zapalony do oderwanych pojęć dobra, a unikający świadczania jego w rzeczywistości, w konkretnych wypadkach, zrażony wstrętnymi warunkami, w jakich to dobro nieraz przebywa, postępuje śladami Rousseau'a.

Każde dobro na tym świecie twardej pracy codziennej otoczone jest bardzo poziomymi warunkami; biada temu, kto zna tylko dobro oderwane — tylko w postaci przez siebie wymarzonej.

Nałóg nadmiernego czytania powieści i chodzenia do teatru wytwarza prawdziwe potwory pod tym względem.

Płacz damy nad fikcyjnymi nieszczęściami bohatera sztuki teatralnej, wtedy, kiedy stangret jej, czekający na jej wyjście z teatru, zamarza na śmierć na dworze, jest zjawiskiem dość powszechnym, choć zdarza się nie często w formie tak jaskrawej. Nawet nadmierne rozkoszowanie się muzyką, jeśli się nie jest samemu muzykiem wykonawcą, lub tak muzykalnym, żeby brać muzykę ze strony czysto umysłowej, musi działać na charakter osłabiająco. Wywołane muzyką wzruszenie zwykle przechodzi bez wpływu na czynnościową działalność człowieka i wytwarza bezduszną i beczynną czułośćkowość. Środkiem zaradczym byłoby okupywanie wzruszeń każdego koncertu jakimkolwiek następczym czynnym wysiłkiem energii. ¹⁾

Niech wysiłek ten będzie zupełnie błahy, np. uprzejma rozmowa z ciotką, lub ustąpienie miejsca w tramwaju, jeśli się za-

¹⁾ Patrz uwagi pod tym względem w artykule godnym czytania, V. Sender. Poświęcanie się muzyce i moralność w *Andew's Review* 1887. Styczeń.

dna bardziej bohaterska okazja nie nadarzy— ale niech żadne takie wzruszenie nie przejdzie bez czynnego śladu.

Te ostatnie przykłady wskazują nam, że nie tylko poszczególne drogi wyładowania energii nerwowej, ale ogólny charakter tego wyładowania urabia się w mózgu naszym za pośrednictwem nałogu. Tak samo jak tolerując wietrzenie nowych wzruszeń, torujemy im drogę do wietrzenia,—do pomagamy im do tego — tak samo przypuścić należy, że cofając się często przed zrobieniem jakiego wysiłku, zanim go poznamy, prowadzamy zanik samej zdolności wykonywania wysiłków; jeśli będziemy tolerowali rozpraszenie się uwagi naszej, uwaga rozpraszać się będzie stale w każdym wypadku. Uwaga i wysiłek są to tylko dwie nazwy tego samego duchowego zjawiska.

Jakim procesom mózgowym odpowiadają one, tego nie wiemy; ale najważniejszym dowodem, że zależą one od zjawisk mózgowych, jest fakt, że do pewnego stopnia podlegają one prawu nałogu, które jest prawem materjalnym.

Jako ostatnie praktyczne rozwinięcie prawa nałogu dowolnego—proponujemy też następującą:

Usiłuj ożywić w sobie zdolność do wysiłku przez codzienne chociaż drobne, dobrowolne ćwiczenia. Znaczy to: bądź ascetą lub bohaterem w drobnych niepotrzebnych wypadkach, czyni cokolwiek codziennie lub co drugi dzień tylko dlatego, że wolałbyś postąpić inaczej—a wtedy, gdy przyjdzie godzina strasznej próby, zostanie cię ona spokojnym i przygotowanym do jej zniesienia. Ascetyzm tego rodzaju podobny jest do ubezpieczenia domu i dobytku. Nieraz ciężko człowiekowi zapłacić składkę asekuracyjną—i być może, że nigdy mu ona się nie zwróci. Ale jeśli nawiedzi go kiedykolwiek pożar, to wnoszone opłaty ubezpieczeniowe wybawią go z ruiny. Tak samo rzecz się ma i z człowiekiem, który przez codzienne ćwiczenie wdroył się w skupienie uwagi, w czynne zadowalanie chcenia, w odmawianie sobie niepotrzebnych rzeczy. Stać będzie jak twierdza, kiedy naokoło niego wszystko chwiać się będzie, i kie-

dy jego bardziej czułościowo usposobieni towarzysze będą pomiatani, jak plewy w młocarni.

Badania fizjologiczne są zatem najsilniejszymi sprzymierzeńcami nakazowej etyki. Piekło, które w życiu przyszłym wycierpieńcy nam przyszło, jak poucza nas teologia, nie jest gorszym od piekła, które sami sobie stwarzamy na tym świecie przez kształtowanie charakteru własnego w kierunku ujemnym. Jeśliby młodzieniec mógł przekonać się dość wcześnie, jak dalece staje się on od dzieciństwa chodzącą wiązką nałogów, z pewnością więcej dawałby baczenia na postęпки swe w tym czasie, kiedy układ nerwowy jego poddaje się jeszcze kształtowaniu. Sami przedziemy sobie los nasz zły lub dobry, i nic nigdy nie ginie. Każdy, najslabszy nawet przejaw cnoty lub występku pozostawia chociaż najslabszy ślad po sobie. Pijak Rip Van Winkle w sztuce Jeffersona tłumaczy się sam przed sobą z każdorazowego upicia: to się nie rachuje tym razem. Zapewne on tego może nie rachować, i może miłosierne Niebo mu tego nie porachuje—

ale porachuje mu się to nie mniej przeto. Tam w jego komórkach i włóknach nerwowych drobiny układu nerwowego porachują mu je, zarejestrują i zapiszą na użytek następnej pokusy, która pojawić się nie omieszka. Nic z tego, co robimy, biorąc literalnie, ściśle naukowo, nie przepada. Ma to niewątpliwie swe złe, ale i dobre strony.

Tak samo jak stajemy się nałogowcami pijakami przez pojedyncze a liczne upicia się, tak samo stajemy się świętymi w etyce, autorytetami, doświadczonemi w życiu i nauce — przez pojedyncze czyny i godziny pracy. Niech młodzieniec nie ma żadnej obawy co do ostatecznego wyniku swego wychowania bez względu na rodzaj zajęcia. Jeśli tylko pracować będzie sumiennie w każdej godzinie dnia roboczego — spokojnie może oczekiwać ostatecznego wyniku: zjawi się on sam z siebie. Z zupełną pewnością może liczyć na to, że obudzi się pewnego pięknego poranku, zupełnie przygotowany do kroczenia po tej drodze życiowej, jaką sobie obrał. Po cichu, pomiędzy wszystkimi drobiazgami jego

zajęcia, zdolność sądu we wszystkich sprawach w danym zakresie działania wyrobiła się w nim sama — stała się jego własnością, która nigdy nie przepadnie.

Młódzież zawczasu przyswoić sobie powinna tę prawdę. Sama nieznajomość jej spowodowała prawdopodobnie więcej zniechęcenia i słabości woli w wybraniu mozolnej kariery życiowej — niż wszystkie inne przyczyny, razem wzięte.

K o n i e c.



