

**Om själens kraft att endast genom  
föresatts göra sig till herre öfver  
sina ...**

Kant, Immanuel,

*46 Fa Br.*



2 A

5x A

Hand.  
yong  
(Pr.)

OM  
SJÄLENS KRAFT

att endast genom föresatts göra sig till  
herre öfver sina sjukliga känslor.

Af

J. KANT.

Utgifven och med anmärkningar försedd

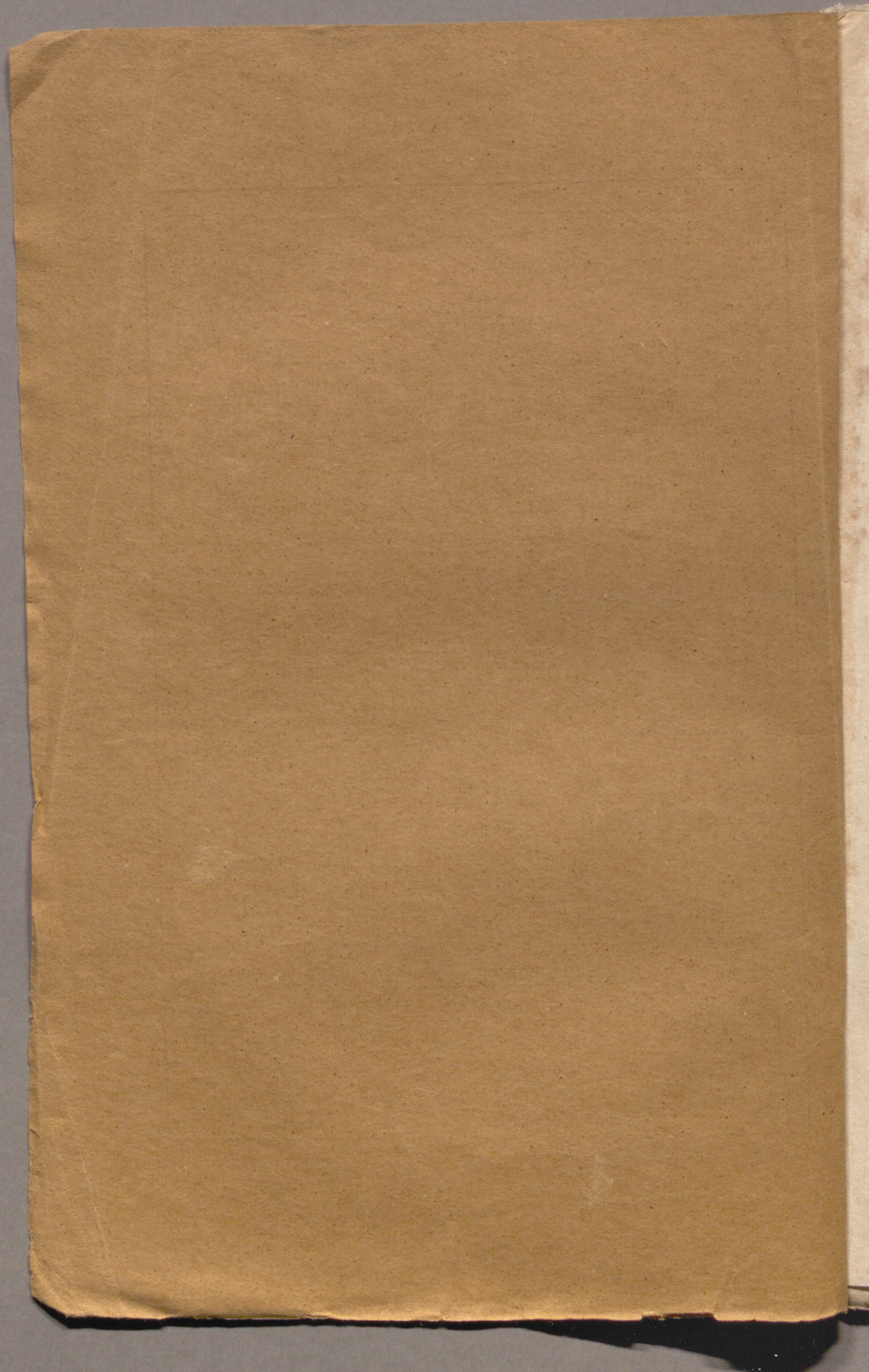
af

C. W. HUFELAND,

Kongl. Preuss. Statsråd och Lifmedicus.

(Efter Originalets 9:de Upplaga.)

1957



OM  
SJÄLENS KRAFT

ATT ENDAST GENOM FÖRESATTS GÖRA SIG TILL  
HERRE ÖFVER SINA SJUKLIGA KÄNSLOR.

AF

**J. KANT.**

---

UTGIFVEN OCH MED ANMÄRKNINGAR FÖRSEDD

AF

**C. W. HUFELAND,**

Kongl. Preuss. Statsråd och Lifmedicus.

(Efter Originalets 9:de Upplaga.)

GÖTEBORG.

D. F. BONNIERS FÖRLAG. Göteborg

1857.



OM

# STÄLLENS KRÄFT

ATT ERBJUDA GENOM FÖRESLÄTTA GÖRA SIG TILL  
HÄRRE ÖFVER SINA SKULIGA KÄSSOR.

J. KANT.

UTGIVEN OCH MED ANMÄRKNINGAR FÖRSEDD

C. W. HURBLAND

Konst. Brosser, Skarfid och Färdhållare.

(För öfversättning afse påspråk)

GÖTEBORGS

Göteborg. Tryckt hos D. F. Bonnier, 1857.

1857



## FÖRORD.

**Själén allena lefver — endast själéns lif är  
verkligt lif.**

Såframt man vill bevara det sanna lifvet, måste kroppens lif beständigt vara själen underordnad och af henne beherrskas, icke tvärtom själen vara underordnad kroppens nycker, böjelser och tycken.

Denna stora sanning blef af alla verdens vise betraktad som grundvalen för sedlighet, dygd och gudsfruktan, kort sagdt, för allt upphöjdt och gudomligt i menniskan, följaktligen äfven för den rätta lycksaligheten.

Men den kan icke nog ofta upprepas, då det alltid ligger närmare och är den na-

turliga menniskan beqvämare, att lefva kroppsligt än andligt, ännu mera, enär, såsom det i nyaste tiden varit fallet, sjelfva filosofien, hvilken annars är det andliga lifvets vårdarinna, i identitets-systemet helt och hållet upphäfver skillnaden emellan ande och kropp, samt både filosofer och läkare påstå ett själens beroende af kroppen ända till den grad, att de dermed undskylla nästan alla förbrytelser, i det de angifva själens ofrihet som källan dertill, och det snart skall gå så vida, att man alldeles icke mera kan gifva någonting namn af brott.

Men hvart leder denna åsigt? — Är den icke i rak motsatts till gudomliga och menskliga lagar, hvilka blifvit byggda på nyssnämnde grundval? — Leder den icke till gröfsta materialism? Förintar den icke all moralitet och styrka hos dygden, som just består i idéens lif och dess herravälde öfver det lekamliga? — och sålunda all verklig frihet, sjelfständighet, sjelfbeherrskning, sjelf-uppoffring, kort sagdt, det högsta menniskan kan vinna: segren öfver sig sjelf?

Evigt träffande blir sinnebilden, att tänka sig människan ridande en vild häst; en förnuftig ande, förenad med ett djur, som kan bära och förbinda honom med jorden, men som åter kan ledas och styras af den andre. Häre framställes hela lifvets uppgift. Består den icke i att bekämpa denna djuriskhet i oss och underordna densamma en högre makt? Blott derigenom blir vårt lif regelbundet, förnuftigt, sedligt och blott derigenom verkligen lyckligt, att vi betvinga detta djur och göra oss så mycket som möjligt oberoende deraf. Låter man djuret få öfvertag, så skenar det med oss och vi bli en bäll för dess kastningar och språng — tills det dödbbringande fallet.

Men denna psychiska sjelfbeherrskning är af nöden icke allenast för det högre andliga lifvet och dess sundhet, utan tjenar äfven lika mycket till ernående och fullkomligande af det fysiska lifvet och dess friskhet samt blifver således ett af de viktigaste dietetiska och läkande medlen.

Vi vilja för ingen del neka kroppens



inflytande på själen; men lika påfallande, ja ännu mera är andens psykiska makt öfver det lekamliga. Han kan uppväcka och bota sjukdomar, han kan döda och göra lefvande. Se vi icke ganska ofta epilepsi, svindel, lamhet, blodflöde och en mängd andra krankheter, ja till och med döden blifva en följd af förskräckelse eller andra sinnesrörelser, alltså genom själens inverkan? — Och hvaraf dör en sådan menniska? Endast och allenast till följe af dessa själens våldsamma, blixten liknande, slag på kroppen. Huru ofta hafva icke de svåraste åkommor blifvit afhjelpa genom intet annat medel än själens glädje, lyftning och eggelse! Sonen till Croesus, hvars tunga länge varit förlamad, återfick talgåfvan, när man ville mörda hans fader. Pinel gjorde den iakttagelsen, att många personer, hvilka en hel följd af år varit svaga och sjukliga, genom den passionerade yra, som tändes af franska revolutionen, blefvo friska och starka, samt att isynnerhet de förnåmas och lefnadsmättes vanliga nervösa lidanden alldeles försvunno. Ja, jag säger icke

för mycket, om jag påstår, att största delen af våra långvariga nerfsjukdomar och så kallade krämpor ingenting annat är än själsslöhet och likgiltighet, följden af den slapphet, hvarmed man gifver efter för kroppens känslor och maktbegär.

Hvem kan förneka, att det gifves under och underkurer? — Men hvad äro de annat än verkningar af den fasta tron på antingen himmelska eller jordiska krafter och följaktligen andens verk?

Hvar och en känner imaginationens kraft. Ingen betviflar att det finnes inbillade sjukdomar samt att många människor icke äro sjuka annorstädes än i inbillningen. Är det nu icke lika gerna möjligt och oändligt mycket bättre att inbilla sig vara frisk? Och skall man icke derigenom lika väl kunna stärka och bibehålla sin helsa som i motsatt fall sjukdomen?

Som ett bidrag till denna viktiga lära och för att befordra själens herradöme och läkande kraft öfver kroppen, må äfven följande ord af Kant, de sista denne store

ande tilltalat oss, tjena. Han skref dem på min anmodan för 30 år sedan och jag har villigt, efter förläggarens uppmaning, samtyckt till en ny upplaga af dem, hvarjemte jag försett dem med några anmärkningar. Mätte de uppfylla sitt ändamål.

Berlin i Maj 1824.

*C. W. Hufeland.*

Om själens kraft att endast genom föresatts  
göra sig till herre öfver sina sjukliga  
känslor.

En skrifvelse till herr Hufeland.)\*

Att min tacksägelse för den mig bestäm-  
da gåfvan, eder lärerika och intressanta bok  
"Om konsten att förlänga det mensk-  
liga lifvet," sjelf måtte vara beräknad på  
ett långt lif, kunde ni måhända hafva skäl  
att sluta till af daton på mitt svar nu från

\*) Jag öfversände min bok till hr professor  
Kant, för att gifva honom ett bevis af den akt-  
ning hvarje tänkande menniska är skyldig den vise  
och på samma gång för att kanske få honom att  
öfverväga några deri framkastade och till den filo-  
sofiska domstolen hörande idéer, hvarjemte jag  
tillika hoppades tillskynda vår konst en vinst. Jag

Januari detta år; om icke redan ålderdomen ofta plägade föra med sig ett uppskjutande (procrastinatio) af viktigare beslut, hvaraf dock väl döden är den, som alltid anmäler sig för tidigt hos oss, och som man är outömlig på undskyllningar, för att uppehålla.

Ni begär af mig ett "omdöme öfver edert försök att behandla det fysiska hos människan moraliskt; att framställa hela människan, äfven den lekamliga, såsom ett på

gläder mig utomordentligt öfver att se min önskan uppfylld och här kunna meddela mina läsare flera deraf föranledda idéer och utvecklingar, hvilka för hvarje tänkande läkare måste vara af högsta intresse och som dessutom lemna mycket lärrika underrättelser om denne store mans individuella andliga och lekamliga dietetik. — Hvad enskilda, för mig alltför smickrande uttryck deri angår, så ber jag läsaren besinna, att de förekomma i ett till mig skrifvet bref, och jag hoppas derigenom undgå hvarje förebråelse, som kunde göras mig, derför att jag lätit dem kvarstå; men detta har jag så mycket mindre varit i tillfälle att förhindra, som hela meningen här och der eljest skulle gått förlorad — och för öfrigt tillstår jag uppriktigt, att jag icke vågar utstryka ett enda ord, som en Kant har skrifvit. H.

moralitet beräknadt väsende samt att ådaga-  
lägga, det den moraliska bildningen är ound-  
gänglig för fulländningen af den öfverallt  
blott i utkast existerande menniskonaturen;  
och ni tillfogar: åtminstone kan jag försäkra,  
att dessa icke voro förutfattade meningar,  
utan att jag under sjelfva arbetet och under-  
sökandet blef oemotståndligt indragen i detta  
behandlingssätt.“

En dylik åsigt af saken röjer filosofen  
och icke endast förnuftskonstnären: en man,  
hvilken i sin läkarevetenskap ej blott såsom  
en af directoreerna i franska konventet med  
skicklighet kan begagna de af förnuftet or-  
dinerade medlen, sådane erfarenheten tillbju-  
der dem, utan såsom lagstiftande medlem af  
läkarnes corps hemtar ur det rena förnuftet,  
hvilket vet att med klokhet förordna både  
det, som hjälper och på samma gång i och  
för sig är pligt; sålunda afgifver den prak-  
tiska moralfilosofien tillika en universalme-  
dicin, hvilken visserligen icke hjälper alla  
för allt, men som dock icke får fattas i nå-  
got recept.

Men detta universalmedel gäller uteslutande dietetiken, det verkar blott negativt, såsom konsten att hålla sjukdomar borta. Denna konst förutsätter dock en förmåga, hvilken blott filosofien, eller dess anda, som bestämdt måste poneras, kan gifva. Här till refererar sig den första dietetiska uppgiften, hvilken innefattas i temat:

**Om människosjälens förmåga att endast genom föresatts göra sig till herre öfver sina sjukliga känslor.**

De exempel, hvilka bekräfta möjligheten häraf, kan jag icke framdraga ur andras erfarenhet, utan blott ur min egen, emedan de existera genom sjelfmedvetandet, och först efteråt kan man fråga andra, om icke äfven de hos sig gjort samma iakttagelser. Jag ser mig alltså nödsakad att högt uttala mitt jag, något som i det dogmatiska föredraget\*) häntyder på ingenting mindre än blygsamhet:

\*) I det dogmatiskt-praktiska föredraget, t. ex. i den sjelfbetraktelse, som syftar på pligter,

men som förtjenar tillgift, när det icke beträffar allmän erfarenhet, utan endast ett inre försök eller ett rön, det jag först måste hafva anställt med mig sjelf, för att till bedömande förelägga något, som icke enhvar af sig sjelf och utan att vara förd dertill kan bifalla. — Det skulle vara en tadelvärd inbillskhet, att vilja underhålla andra med mitt tankespels inre historia, som visserligen har subjektiv betydelse (för mig sjelf), men icke objektiv (gällande enhvar). Men då denna uppmärksamhet på sig sjelf och den deraf föranledda iakttagelsen af sig sjelf icke är allmännelig, ehuru det är en sak, som förtjenar att enhvar uppfordras dertill, så må man åtminstone öfverse med svagheten, att hafva velat underhålla andra med sina enskilda känslor.

Innan jag vågar uppträda med resultatet hvilka tillkomma enhvar, talar predikanten icke som jag, utan som vi. Men i den berättande stilen, hvad angår enskilda känslor (den bekännelse patienten afgifver för läkaren) eller erfarenheten om sig sjelf, må han tala som jag.



af min på dietetiken anställda sjelfpröfning, måste jag ännu bemärka något om det sätt, hvarpå herr Hufeland bestämmer uppgiften för dietetiken, eller konsten att förebygga sjukdomar, i motsatts till therapeutiken, eller konsten att bota dem.

Han kallar den "konsten att förlänga det menskliga lifvet".

Denna benämning lånar han från det, som menniskorna ifrigast önska, oakadt det kanske är mindre önskvärdt. De önska sig gerna på en gång två ting, nemligen att lefva länge och derjemte att vara raska; men den första önsknigen är icke beroende af den sista, utan obetingad. Låt den sjuke flera år igenom ligga på lasarettet, fjettrad vid sängen af nöd och plågor, och man skall ofta höra honom önska, att döden, ju förr ju hellre, ville befria honom från hans lidande; men man får icke tro honom — det är icke hans allvar. Hans förnuft låter honom visserligen uttala denna önskan, men hans naturinstinkt vill något helt annat. Oakadt han vinkar åt döden som sin befriare

(Jupiter liberator), önskar han dock beständigt ett litet uppskof och har alltid någon förevändning till dröjsmålet (procrastinatio) med sitt sista beslut. Sjelfmördarens i vild förtviflan fattade plan, att göra ända på sitt lif, bildar härifrån intet undantag, ty den är produkten af en till vanvett uppdrifven sinnesrörelse. — Af de två löftena för uppfyllande af barns pligter — “på det dig må väl gå och du må länge lefva på jorden“ — är det sista den starkaste driffjedern, tillochmed inför förnuftets domstol, nemligen som en pligt, hvars uppfyllande tillika eger förtjenst.

Pligten, att vörda ålderdomen, grundar sig egentligen icke på den billiga fördragsamheten med ålderdomens svaghet, man väntar af ungdom, ty den är icke grunden till aktning. Ålderdomen vill alltså ännu anses ega någonting meriterande, emedan man egnar den en viss hyllning, och det icke allenast när Nestor-åren hafva med sig en genom lång erfarenhet förvärfvad visdom, till ungdomens ledande, utan endast när mannen,

hvilken lefvat så länge, hvilken har undvikit döden, den mest nedslående dom, som kan fällas öfver ett förnuftigt väsende: "af jord är du kommen och jord skall du åter vara" — när denne mans lefnad icke är fläckad af någon vanära och han uppställer sig som exempel.

Med sundheten deremot, den andra af de naturliga önskningarne, är det illa bevändt. Man kan känna sig rask (att döma efter den angenäma känslan af lifvet), men aldrig veta att man är det. Sjukdom är i alla fall orsak till naturlig död, man må nu erfara dess tillvaro eller icke. Många finnas, om hvilka man säger, utan att just vilja begabba dem, att de alltid äro skrala, men aldrig kunna blifva riktigt sjuka. Deras diet är en ständigt vexlande afvikelse från och ett återvändande till deras lefnadsordning och de hinna mycket långt i lifvet, om icke i kraft, så likväl i ålder. Men huru har jag icke öfverlevvat många af mina vänner och bekanta, som efter deras en gång antagna regelmessiga lefnadsordning smickrade sig med

fullkomlig friskhet, under det dödens frö (sjukdomen) obemärkt grodde inom dem, nära sin utveckling; och den, som kände sig frisk, visste icke att han var sjuk; ty orsaken till en naturlig död må man väl kalla sjukdom. Men anlaget till en sjukdom kan man icke känna; dertill hörer förstånd, hvars dom kan vara felaktig, medan känslan icke bedrager, utan blott då bär namn af sjukdom, när man känner sig illamående. Känner man sig äfven icke sådan, kan likväl fröet ligga förborgadt i menniskan, färdigt till snar utveckling; saknaden af denna känsla tillåter derföre menniskan intet annat uttryck för sitt välbefinnande än att hon skenbarligen är vid helsa. När man alltså tager den långa lefnaden i betraktande, kan deraf blott bekräftas den friskhet man har njutit, och dietetiken bör framförallt bevisa sin skicklighet i konsten att förlänga, icke att njuta lifvet: så vill äfven hr Hufeland hafva sagt det.

### Dietetikens grundsatts.

Dietetiken får icke vara beräknad på maklighet; ty detta skonande af krafter och känslor är klemmande, det vill säga, det framkallar veklighet, svaghet och ett successivt utlocknande af lifskraften till följd af brist på öfning, liksom uttömning härflyter af ett alltför flitigt och häftigt bruk deraf. Stoicismen hörer alltså som princip för dietetiken (sustine & abstine) till den praktiska filosofien ej blott såsom dögdelära, men äfven som läkarevetenskap. — Denna är följaktligen filosofisk, för så vidt endast det menliga förnuftets makt, att genom en af sig sjelf uppställd grundsatts blifva herre öfver sina sinnliga känslor, bestämmer lefnadsordningen. Deremot är den allenast empirisk och mekanisk, då den, för att väcka eller afvärja dessa känslor, söker hjälp utifrån i lekamliga medel (Apoteket eller chirurgien).

Den icke sjukas värma, sömn och sorgfälliga omvårdnad äro sådane maklighetens ovanor.

1. Jag kan, efter den erfarenhet jag har af mig sjelf, icke instämma i föreskriften, "att man bör hålla hufvud och fötter varma".\*) Jag finner deremot mera rådligt,

---

\*) Att hålla hufvudet varmt är säkerligen alltid skadligt, den medicinska regeln lyder egentligen: "Håll hufvudet kallt och fötterna varma." Yttrandet af den ärade förf. kräfver derföre ett beriktigande. Visst är det fullkomligt sannt, att vi, om vi från ungdomen ginge med bara fötter, likasom nu med händer och ansigte, samt som fruntimmerna äfven med hals och bröst utan beklädnad, att vi då skulle vara ej mindre härdade än dessa emot kyla och svårt väder. Detta bevisa också de millioner människor, som aldrig nyttja någon benbetäckning. Men då vårt klimat och våra öfriga lefnadsomständigheter icke tillåta oss att gå sålunda blottade, utan fordra att vi skola nyttja betäckning på fötterna, uppstår redan möjligheten af förkylning, när vi aflägga dessa ytterplagg. Och då man dessutom icke kan neka, att fötterna, isynnerhet fotsulorna, stå i en ganska egen antagonistisk förbindelse med de öfre kroppsdelarne, så att genom förkylning — hämmande af hudens verksamhet — en sjukdom i hufvud och bröst eller ett underlifslidande mycket lätt kan förorsakas, följer helt naturligt häraf nödvändigheten att hålla dessa delar, om än icke varma, så likväl i öfverensstämmelse med vår allmänna temperatur.

att hålla beggedera (hvertill ryssarne äfven räkna bröstet) kalla, och det af idel aktsamhet att icke förkyla mig. Det är utan tvifvel om vintertiden mycket behagligare att tvätta sina fötter i ljumt än i nästan iskallt vatten; men derföre undgår man det onda, som följer af blodkärlens förslappning i extremiteterna och hvilket ofta i ålderdomen har med sig en fotsjukdom, som icke mera kan häfvas. Att synnerligast i kylig väderlek hålla magen varm, hörer snarare till dietetikens föreskrifter än till maklighetens; ty magen gömmer i sig inelfvor, hvilka skola forskaffa ett icke flytande ämne lång väg; härtill tjenar hos gammalt folk den så kallade maggördeln (ett bredt bälte, som uppstår underlifvet och gifver stöd åt dess muskler), men egentligen icke bäres för värmens skull.

2. Att sofva länge eller (oftare, genom middagssömnen) mycket, besparar oss från all den olägenhet, lifvet i vaket tillstånd oundgängligen förer med sig, och det är underligt nog att önska sig en lång lefnad, för

att sofva bort största delen af densamma. Men det, hvarpå det här egentligen beror, detta förmenta medlet till uppnående af en lång lefnad, makligheten, motsäger sig i sjelfva sin afsigt. Ty det omvexlande uppvaknandet och återinslumrandet under de långa vinternätterna är mattande för hela nerfsystemet, sönderkrossande och under skenet af hvila ett uttömmande af våra krafter; sålunda är äfven här makligheten en orsak till lifvets förkortande. — Sängen är ett näste för en mängd sjukdomar.

3. Att i sin ålderdom sköta sig eller låta sig skötas, blott för att skona sina krafter, genom att undvika ansträngningar (t. ex. att gå ut i svårt väder) eller öfverhufvud att påbörda andra det arbete, man sjelf kunde utföra, och således förlänga sitt lif, verkar alldeles motsatsen, att man i stället tidigt åldras och förkortar sina dagar. — — Äfven torde det vara vanskligt att bevisa\*), det de personer, som uppnått en

---

\*) Jag har vid uppställandet af denna grundsatts i min makrobiotik endast låtit mig ledas



mycket hög ålder, mestadels varit gifta\*). — I några familjer är hög ålder ärftlig och giftermål i en sådan familj kan väl fortplanta denna egendomlighet. Det är heller icke någon oäfvnen princip, att till befrämjande af den äktenskapliga sammanlefnaden, förespegla kontrahenterna ett långt lif, ehuru erfarenheten lemnar relativt blott få exempel på gifta

---

af erfarenheten. Under mina forskningar efter den högsta åldren, påträffade jag så många gifta, att jag först blef gjord uppmärksam härpå. Jag fann nemligen ett högst betydligt öfverskott på de giftes sida; bland dem, som uppnått en utomordentligt hög ålder (120 till 160 år) fann jag ingen enda ogift; ja, de hade alla varit flera gånger gifta och större antalet ännu i deras sista ålderdom. Detta bragte mig till förmodan att afelsekraften och dess redskap inverkade på lifvets längd, för hvilken jag först då uppsökte de teoretiska grunderna. H.

\*) Häremot måste jag dock anföra den iakttagelsen, att gamla ogifta män, eller de, som tidigt blifvit enklingar, i allmänhet bibehållit ett ungdomligt utseende längre än de gifta, hvilket ju synes tyda på en längre lefnad. Skulle väl de sistnämnde i deras hårdare ansigtsdrag förete prägeln af det ok (conjugium) de burit och deraf omständigheten förklaras, att de tidigare blifvit gamla, hvilket synes förebåda en kortare lefnad?

makar, som begge hunnit till någon högre ålder; men frågan gäller här den fysiologiska grunden till att man blir mycket gammal — enligt naturens ordning — icke den politiska, eller så som det konvenerat staten att den offentliga meningen, i öfverensstämmelse med dess afsigt, skall blifva.

För öfrigt är filosoferandet, utan att man behöfver vara filosof, ett medel att hålla många obehagliga känslor ifrån sig och att derjemte verka till en sinnets retelse, hvilken i våra förehafvanden lägger ett intresse, oberoende af yttre tillfälligheter, och som just derföre, om än blott att betrakta som en lek, är mäktig och genomgripande och icke låter lifskraften hemmas. Filosofien deremot, som eger sitt intresse i förnuftets — den absoluta enhetens — ändamål, har med sig en kraftkänsla, hvilken genom ett klokt uppskattande af livets värde ännu kan reparera ålderdomens lekamliga bräckligheter. — Men nya utsigter till vidgande af vårt kunskapsförråd — hörde de äfven icke till filosofien — verka detsamma, eller någonting mycket

liknande, och i den mån matematikern härför känner ett omedelbart intresse (icke som ett verktyg för andra afsigter), i denna mån är han också filosof samt njuter det goda af en sådan krafternas väckelse i ett föryngradt och utan afmattning förlängdt lif.

Men äfven blotta narraktigheter i ett sorglöst tillstånd tjena inskränkta personer till ersättning härför; de, hvilka göra sig stor möda med ingenting, blifva vanligtvis gamla. — En mycket bedagad man fann lifligt intresse i att sörja för det de många bordstussarne i hans rum beständigt slogo efter hvarandra, och aldrig samtidigt; detta gaf honom tillräckligt att sköta med hela dagen igenom — och urmakaren förtjenst. En annan fann uti att mata och passa sina sångfoglar tillräcklig sysselsättning till upptagande af tiden emellan bordets njutningar och sömnens. En gammal rik dam fördref timmarne vid spinnrocken samt under en andefattig konversation vid sländans snurrande, och beklagade sig vid mycket hög ålder deröfver att hon,

icke längre kunde känna tråden emellan fingrarna, var nära att dö af tråkighet.

Dock, på det mitt tal om den långa lefnaden icke också skall uttråka er och derigenom blifva farligt, ämnar jag nu sätta en gräns för snacket, hvilket man plägar bele — om icke precis smäda — som ett af ålderdomens lyten.

### Om hypochondri.

Den svagheten, att feget öfverlåta sig åt sina sjukliga känslor, utan att göra något försök att med förnuftets hjälp betvinga dem, inbillningssjukan (hypochondria vaga)\*), som icke har något bestämdt säte i kroppen, men endast är ett fantasiens foster och därför äfven kunde kallas den diktande — under inflytande hvaraf patienten tror sig lida af alla sjukdomar han hör omtalas — är just motsattsen till kraften hos själen att göra sig till herre öfver sina sjukliga känslor; hypochondristen grubblar försagd öfver

---

\*) Till skillnad från den topiska (hypochondria abdominalis).

de olyckor, hvilka kunna drabba menniskor, utan spänstighet att motstå dem, om de inträffade; han lider af ett slags vanvett, hvar till måhända ett sjukdomsfrö (väderstinnhet eller förstoppning) kan vara grunden, men som icke kännes omedelbart, såsom det inverkar på sinnet, utan blir af den diktande inbillningskraften förespegladt som ett tillstundande ondt. I stället att bemanna sig, söker då sjelfplågaren (Heautontimorumenos) förgäfvos hjälp hos läkaren; ty blott han sjelf kan genom sitt tankespels dietetik borttaga de tryckande föreställningar, hvilka ovilkorligt infinna sig och som båda olyckor, dem man icke skulle kunna häfva, om de verkligen inträffade. — Af den, som lider af denna sjukdom, kan man icke begära, att han genom blotta föresattsen skall vara i stånd att blifva herre öfver sina sjukliga känslor, ty om han egde den förmågan, vore han icke hypochondrisk. En förnuftig menniska lider ingen sådan hypochondri, utan om hon erfar en ängslan, som vill urarta till griller, det vill säga — profetior om sjelfdiktade olyckor,

frågar hon sig sjelf om de hafva någon anledning. Finner hon ingen, som kan förklara denna ängslan, eller inser hon att der, om också skäl kan uppletas, dock ingenting är att göra till förhindrande af det ondas verkningar, så skrider hon med denna öfverbevisning till sitt dagsarbete: hon låter sin beklämdhet (hvilken då är endast topisk) ligga, som om den alldeles icke anginge henne, och rigtar hela sin uppmärksamhet på sina förrättningar.

Till följe af mitt platta och hoptryckta bröst, hvilket endast inrymmer liten plats åt hjertats och lungornas rörelser, har jag ett naturligt anlag för hypochondri, som i mina yngre år gränsade till leda vid lifvet. Men min åsigt af saken, att anledningen till denna beklämdhet kanske blott var mekanisk och icke att hjälpa, kom mig snart att helt och hållet glömma den, och under det jag kände mitt bröst betryckt, rådde i mitt hufvud ett lugn och en munterhet, som äfven i sällskap icke uraktläto att meddela sig, dock ej med ombytligt lynne (såsom hypochondrister plä-

ga), utan förnuftigt och naturligt. Och då man i lifvet mera glädes genom det, som man i det fria bruket deraf uträttar än hvad man njuter, så kunna andens arbeten ställa ett annat slag af befrämjad lifskänsla gent emot de hinder, hvilka endast angå kroppen. Jag har bibehållit beklämdheten, ty dess orsak ligger i min kroppsbyggnad; men genom bortvändande af min uppmärksamhet från denna känsla, som om den icke anginge mig, har jag gjort mig till herre öfver dess inverkan på mina tankar och handlingar.\*)

---

\*) Till och med vid verkliga sjukdomar hafva vi att skilja emellan sjelfva sjukdomen och känslan af att vara sjuk. — Denna sednare öfverträffar oftast den förre; ja, man kan påstå, att man alldeles icke skulle märka den egentliga sjukdomen, hvilken ej sällan endast består i ett obetydligt organs lokalt rubbade funktioner, om icke den deraf framkallade allmänna olustigheten och obehaget eller oangenäma känslan och smärtan gjorde vårt tillstånd mycket pinsamt. Men denna känsla, denna sjukdomens inverkan på det hela, är till stor del i vår makt. En svag själ och en derigenom ökad känslighet blifver alltså totalt krossad; en stark, härdad ande

### Om sömn.

Hvad turkarne i följe af deras tro på predestinationen lära om måttligheten, att

tillbakavisar och undertrycker denna känsla. Alla medgifva möjligheten af att, genom en oväntad omständighet, en angenäm dissipation, kort sagdt, genom något, som i hög grad abstraherar själen från dig sjelf, bringas till förgätenhet af sina lekamliga lidanden. — Hvarför skulle då icke den fasta viljan, den blotta själskraften kunna verka detsamma?

Det bästa medlet emot hypochondri och alla inbillade sjukdomar är i sanning att objektivera sig sjelf, eftersom hufvudorsaken till hypochondrien och dess egentliga väsende ingenting annat är än en subjektivering af all ting, eller med andra ord: att det fysiska Jag upphäft sig till herrskare öfver allting, blifvit den enda tanken, den fixa idéen och bringar allt annat under denna kategori. — Jag har derföre städse funnit, att ju verksamare en människa lefver, ju mera hon riktat sin uppmärksamhet utåt, desto otillgängligare är hon för hypochondri. Förmämsta beviset härpå gifva praktiserande läkare; de äro oupphörligt sysselsatta med sjukdomar; krämpor och illamående blifva slutligen det beständiga föremålet för deras tankar. Här skulle det månggestaltade onda alltså äfven mycket lätt blifva det herrskande föremålet för deras Jag samt alla läkare följaktligen bli hypochondriska. Och likväl se vi, att just de praktiserande läkarne nästan aldrig lida af



det nemligen i begynnelsen af hvarje menniskas lif är henne tillmätt den portion föda, hon under sin lefnad skall förtära, samt att alltså den, som tager mera för sig, kan beräkna en kortare tid att äta och följaktligen äfven att lefva, — detta kan tjena som regel i en dietetik som barnalära — ty i njutningar må också fullvexta män ofta behandlas som barn: från begynnelsen har ödet tilldelat hvarje menniska dess portion sömn; den fördenskull, som i sina yngre år offrat alltför mycken tid åt sömnen (öfver entredjedel), kan icke hafva så långt igen att sofva d. v. s. att lefva. — Den, som inrymmer åt sömnen, vare sig slumrens njutning (spanjorrernas siesta) eller betraktad som tidsfördrif (under de långa vinternätterna) mera än en

---

hypochondri. Hvarför? Jo, emedan de ifrån början vänja sig att objektivera alla åkommor, hvarigenom de till sist bringas att objektivera sig sjelfve och sina egna olyckor; skilja dessa från sitt eget Jag och göra dem till föremål för den yttre verlden och konsten. — Ty det sanna Jag'et blir aldrig sjukt.

H.

tredjedel af sin lefnad, eller hvarje dygn tillmäter sig den delvis (i flera repriser) och icke på en gång, missräknar sig betydligt vid kalkureringen öfver sitt lifmått's grad och längd. — Då nu en menniska svårligen kan önska sig, att alldeles undvara sömnen —, hvaraf är klart att hon betraktar den långa lefnaden som en långvarig plåga, ty jemt för så mycken vedervärdighet har hon besparat sig som hon har sofvit — så är det rådligare för såväl känslan som förnuftet, att alldeles försumma denna njutningslösa och overksammas tredjedel samt använda den till en oundgänglig natur-restauration, efter att likväl noga hafva bestämt från hvilken tid och huru länge den skall räcka.\*)

Det hörer till de sjukliga känslorna, att icke kunna sofva eller att icke kunna hålla sig vaken den dertill bestämda och sedvanliga tiden, men förnämligast det första: att

---

\*) Den naturligaste indelningen af dygnet blifver visst denna: åtta timmar till arbete, åtta till hvila samt åtta till spisning rörelse, sällskapslif och nöjen.

gå till sängs i afsigt att sofva och ändå ligga utan att falla i sömn. — Att slå alla tankar ifrån hufvudet är väl det vanliga råd läkarne gifva; men dessa tankar, eller andra i deras ställe, komma dock igen och hålla en vaken. Det gifves intet annat dietetiskt råd än att, såsnart man iakttaget eller blifvit bevist, att en eller annan tanke uppstiger, man då straxt bortvänder sin uppmärksamhet derifrån; genom att afbryta hvarje tanke, som framkommer, skall efter en stund alstras en föreställningarnes förvirring, hvaraf medvetandet om den lekamliga (yttre) ställningen upphäfves, och der inträder en ganska olika ordning, nemligen ett ovilkorligt inbillningskraftens spel (hvilket i friskt tillstånd kallas dröm), hvari kroppen, genom ett beundransvärdt konsstycke af den djuriska organismen, blifver befriadt från de animaliska rörelserna, men i sitt innersta eggad för de vitala, och det genom drömmar, hvilka, om vi än icke erinra oss dem, när vi vaknat, likväl icke hafva saknats; ty om de alldeles fattades, skulle lifvet, då nerkraften, som utgår

från hjernan, föreställningarnes säte, icke verkade i förening med muskelkraften, ej kunna bibehålla sig ett ögonblick. Derföre drömma förmodligen alla djur, när de sofva.

Men enhvar, som går till sängs i beredskap att sofva, skall någongång, oaktadt hela det omtalta afbrytandet af sina tankar, icke kunna falla i sömn. Vid detta tillfälle skall han känna någonting spasmodiskt (krampaktigt) i hjernan, hvilket äfven stämmer väl öfverens med den iakttagelsen, att en meniska, genast efter att hafva vaknat, är omkring  $\frac{1}{2}$  tum länge, än om hon hade legat vaken i sängen. — Då sömnlöshet är ett ondt hos den bräckliga ålderdomen och venstra sidan\*) i allmänhet är den svagaste, så

\*) Det är ett ganska oriktigt föregifvande, att det, hvad styrkan i bruket af lemmarne angår, endast beror på öfning och vana, om kroppens högra eller venstra sida skall bliva starkast; om man vid ett slag skall begagna högra eller venstra armen; om ryttaren skall svinga sig upp på hästen till venster eller omvänt o. s. v. Erfarenheten visar, att den, som låter taga mått till sina skor på venstra foten, om skon der passar nöjaktigt, blott högst sällan skall få samma sko att passa åt högra foten. Högra

erfor jag för ett år sedan dessa krampaktiga paroxysmer och mycket känsliga retningar (dock utan verkliga eller synliga rörelser hos de dervid officierade lemmanne), dem jag efter andras beskrifning höll för giktanfäll och hvarför jag borde söka en läkare. Otålig öfver att nu känna mig förhindrad att sofva, grep jag till mitt stoiska medel, att med ansträngning fästa mina tankar på ett af mig sjelf valdt vilkorligt föremål (t. ex. på de många biföreställningar, som förknippa sig med namnet Cicero) och att dessutom vända min uppmärksamhet ifrån den obehagliga känslan; denna blef nu, och det ganska snart, slö samt måste duka under för sömnen; detta kan jag, närhelst sådane anfall

---

sidans företräde framför den venstra kan man äfven se derpå, att den, som vill springa öfver en grop, sätter fram venstra foten och springer öfver med den högra: i motsatt fall löper han fara att störta ned i gropen. Att den preussiske infanteristen öfvas att rycka an med venstra foten främst motsäger icke regeln, utan bekräftar den fast heldre; ty han framsträcker den som till ett underlag, för att med högra sidan börja angreppet.

afbryta nattsömn, upprepa med samma goda påföljd, och att det icke endast var inbillade smärtor, derom kunde jag om morgonen öfverbevisa mig deraf, att tårna på venstra foten hade en glödande rodnad. — Jag är öfvertygad, att många giktplågor, när endast dieten icke strider alltför mycket deremot, ja till och med kramp och epileptiska anfall (undantagandes hos qvinnor och barn, hvilkas föresatts icke eger en sådan styrka) samt väl äfven den såsom obotlig förklarade podagern vid hvarje nytt anfall kunna hållas borta och småningom alldeles upphävas af den fasta föresattsen, att vända sin uppmärksamhet bort ifrån smärtan\*).

---

\*) Det är otroligt hvad en menniska förmår, äfven i det fysiska, genom en fast och kraftig vilja, samt således äfven genom den nödvändighet, som ofta ensam förmår frambringa denna fasta vilja. Hvaraf kommer sig, att den arbetande, af nöd eller pligt till arbete tvungna klassen är mycket helse-samare än den sysslolösa? Hufvudsakligen deraf, att den förra icke har tid att vara sjuk samt att alltså många sjukdomar gå öfver d. v. s. bortglöm-

### Om mat och dryck.

I friskt tillstånd och särdeles i ungdomen är rådligast, att, i afseende å mat, tiden

mas under arbetet och derigenom verkligen be-segras, då i stället den sysslolöse, som är eftergif-ven och klemar med sina känslor, derigenom ofta bringar sjukdomsfröet till utveckling.

Huru ofta har jag icke gjort denna erfarenhet i mitt embetslif och hvilken menniska, som eger pligter och ett embete, har icke gjort densamma! Huru ofta har jag icke trott mig på grund af kroppslig smärta ur stånd att lemna rummet, — men pligten kallade mig till ett sjukläger eller katedern och, fastän det kostade mycket på i början, var, efter en stunds ansträngning, plågan glömd, anden segrade öfver det lekamliga och jag kände mig åter frisk.

Ja, mest påtaglig visar sig själskraften under smittosama och epidemiska sjukdomar, Det är en känd sak, att de, som äro modiga och icke frukta något eller vämjäs dervid, minst blifva angripne af smittan. Men att ett redan inträdt smittosamt sjukdomstillstånd kan upphävas genom själens mun-trande förströelse, derpå frambjuder jag sjelf ett exempel. Krigsåret 1807, då en pestaktig förrutt-nelsefeber rasade i Preussen, hade jag många så-dane sjuka att behandla, och när jag en morgon vaknade, kände jag alla teken till smittan: svindel, hufvudvärk, ömhet i lederna, kort sagdt, alla före-bud, hvilka, som man vet, kunna inställa sig flera

derför samt dess qvantitet, endast rätta sig efter sin aptit (hunger och törst); men när svagheten med åren infinner sig, är en tillvand, pröfvad och helsosam befunnen ordning, att som man lefver ena dagen äfven lefva alla dagar, en dietetisk grundsatts, som är särdeles gynnsam för ett långt lif; dock med det betingande, att man gör undantag, när man icke har böjelse för maten. I ålderdomen har man nemligen icke smak för en mängd flytande anrättningar (soppor eller att dricka mycket vatten), synnerligast är detta fallet med män; deremot kräfver ålderdomen en stadigare föda och hetsande drycker (t. ex. vin), såväl för att befordra den

dagar förrän sjukdomen verkligen utbryter. Men pligten kallade mig; andra voro sjukare än jag. Jag beslöt att som vanligt uppfylla mina förrättningar samt om middagen bevista ett gladt samkväm, till hvilket jag var inbjuden. Här öfverlemnade jag mig några timmar hel och hållen åt munterheten och den högljuddaste glädje, hvaraf jag var omgifven; jag drack med flit mera vin än vanligt, gick hem med onaturlig feber, lade mig till sängs, svettades starkt under natten, och var fullkomligt frisk nästa morgon.

H.



ormlika rörelsen hos tarmarna, hvilka af alla inelfvor mest synas hafva ett vita propria, emedan de, när de, ännu varma, äro uttagna ur djuren och styckade, slingra sig liksom ormar, och hylkas arbete man icke blott kan känna, utan äfven höra; — som ock för att ingjuta i ådrorna sådane partiklar, hvilka genom sin retelse bidraga att hålla blodet i omlopp i cirkulationssystemet.

Men hos gammalt folk behöfver vattnet, när det är inmängdt i blodet, längre tid att företaga sin långa vandring genom njurarne till urinblåsan, för att afsöndra sig från blodmassan — då det icke innehåller delar, som assimilera sig med blodet (såsom vin) och stimulera blodkärlen; i detta sista fall nyttjas vin som medicin, hvilket konstiga bruk icke egentligen hörer till dietetiken. Om man icke straxt gifver efter för lusten att dricka vatten (törst), som merändels blott är en vana, och härvid fattar en bestämd föresatts, skall denna stimulation hänföras till det naturliga behofvet af en de fasta födoämnenas beledsagande vätska, den ålderdomen

af naturinstinkt vägrar att njuta i mängd. Man sofver heller icke godt efter mycket vattenbälgande, emedan blodets värme deraf minskas.

Man har ofta uppställt spørsmålet om, liksom endast en sömn under dygnets lopp, så äfven blott en måltid efter dietetiska regler skulle vara att tillstyrka, eller om det icke är bättre (helsosamare) att afbryta aptiten vid middagsbordet, för att också kunna förtära något till qväll. Det sednare är onekligen mest tidsödande. Det förra håller jag också för nyttigast i de så kallade bästa lefnadsåren (mannaåldren); det sednare deremot i ålderdomen. Ty då tarmarnes verksamhet otvifvelaktigt är trögare hos ålderdomen än hos ungdomen, så kan man väl antaga, att det skulle vara skadligt för helsan att gifva naturen (genom aftonmåltiden) en ny massa att smälta, innan den förra matsmältningen ännu är försiggången. Sålunda kan man anse benägenheten att spisa qväll — sedan man ätit sig mätt till middagen — för en sjuklig känsla, hvaröfver man genom

en fast föresatts till den grad kan göra sig till herre, att man efter kort tid icke erfar minsta åtrå derefter.

### Om den sjukliga känslan af otidigt tänkande.

Tänkandet är för den lärde ett näringsmedel, utan hvilket han, då han är vaken och ensam, icke kan lefva; detta består dels i lärande (läsning af böcker), dels i spekulerande (granskningar och slutsatser). Men att, när man sitter till bords eller tager rörelse, tillika sysselsätta sig med en bestämd tanke, på en gång anstränga hufvud och mage eller hufvud och fötter med dubbelt arbete, åstadkommer både hypochondri och svindel. Till att genom dietetiken göra sig till herre öfver sin sjukdom, fordras icke annat än att låta magens och fötternas mekaniska arbete afvexla med tänkandets andeverksamhet samt att under måltiden (rekreationstiden) suspendera det allvarliga tänkandet och lemna inbillningskraften fritt lopp; men härtill är af

nöden hos den studerande en allmänligt fattad fast föresatts om diet i tänkandet.

Sjukliga känslor infinna sig, när man under en måltid utan sällskap tillika befattar sig med läsning, ty genom det samtidiga arbetandet med hufvudet, blir lifskraften afledd från magen, som egentligen skulle vara i verksamhet. På samma sätt, om detta tänkande förenas med fötternas påkostande rörelse (vid promenerande).\*) Man kan äfven tillägga nattliga studier, då de äro ovanliga. Emellertid äro de sjukliga känslorna af dessa i orätt tid (invita Minerva) företagna själs-

\*) De, som befatta sig med studier, kunna sällan på sina ensliga ströftåg undvara tänkandets sällskap; men jag har sjelf erfarit och äfven hört bekräftas af andra, dem jag tillsport, att ett ansträngande tänkande, medan man går, snart utmattar; deremot, om man öfverlemnar sig åt inbillningskraftens fria lek, är motionen upplifvande. Ännu oftare är det fallet, då med denna med tänkande förbundna rörelse är förknippadt samtal med en annan, så att man snart ser sig nödsakad att sittandé fortsätta sin tankegång. Spatserande i det fria har just för afsigt, att genom förmålens omvexling bortvända uppmärksamheten från något särskilt.

ansträngningar icke af den natur, att de omedelbart genom blotta föresattsen och ögonblickligen, utan endast genom vanan småningom, på grund af en motsatt princip, kunna häfvas. Här vill jag endast tala om de förra.

**Att genom föresattsen, då man andas, omintetgöra och akta sig för sjukdomsfall.**

Jag var för några år sedan understundom besvärad af hosta och snufva, hvilka förekommo mig så mycket obehagligare, som de ibland infunno sig, när jag just stod i begrepp att gå till sängs. Uppbragt öfver detta störande af min nattsömn, beslöt jag, att, hvad den första åkomsten angick, med hårdt sammanpressade läppar endast draga luften genom näsan; i början lyckades mig detta blott med ett svagt pipande ljud, men, då jag icke höll upp eller tröttades, med ett ständigt starkare, och slutligen med ett fullkomligt rent anletsdrag, hvarefter jag genast insomnade. Hvad åter den liksom konvulsiviska och med inandningen omväxlande (icke,

som vid skratt, fortsatta) stöt-visa, bullrande utandningen, hostan, beträffar, förnämligast den, som menige man i England kallar gubbhosta (hvilken påkommer i sängen), så föreföll den mig ytterst oläglig; emedan den plägade infinna sig, när jag blifvit varm i sängkläderna, samt då fördröja insomnandet. För att hämma denna hosta, som vållas af den inandade luftens inverkan på luftrörshufvudet\*), behöfde jag använda en icke mekanisk

---

\*) Skulle icke äfven den atmosferiska luften, då den går igenom de eustachiska rören (alltså när läpparne äro slutna), derigenom att den afsätter syre på denna nära hjernan liggande väg, kunna väcka den vederqvickande känslan af stärkta lifsorganer, hvilket liknar känslan att man drack luft, hvarigenom denna, oaktadt den icke har någon lukt, likväl stärker luktnerfverna och de i dessas grannskap liggande insugande kärlen? Vid mångt väderskifte erfar man icke denna vederqvickelse af luftens njutning, men ibland är det ett verkligt behag, att på sin vandring insupa den i långa drag, hvilket invandringen med öppen mun ej tillåter. Det är af största dietetiska vigt, att vänja sig vid andhemtningen genom näsan till den grad, att man äfven i sömnen aldrig andas annorledes och straxt vaknar, då man insuper luften med

(pharmaceutisk), utan allenast omedelbar själsoperation, nemligen att helt och hållet afleda

öppen mun. Om man nödgas gå fort uppför en höjd, fordras en större kraft hos viljan, att icke afvika från denna regel och att heldre sakta sin gång än göra ett undantag; och om det gäller en stark rörelse, som en lärare vill låta sina elever utföra, må de heldre vara alldeles stumma än oftare andas genom munnen. Mina unga vänner (fordna åhörare) hafva funnit denna dietetiska regel giltig och gagnelig och de räkna den icke till bagatellerna, emedan den är en hus-kur, som gör läkaren umbärlig. Märkvärdigt är derjemte, att det icke förhåller sig så som det synes, att, under ett länge fortsatt talande inandningen också sker genom den ofta öppnade munnen, i följe hvaraf vår uppställda regel då utan skada kunde öfverträdas. Den sker äfven genom näsan. Om hon vore täppt, skulle man säga om talaren, att han talade genom näsan (ett högst motbudande ljud), medan han icke talade genom näsan, och omvänt, som hr hofrådet Lichtenberg mycket riktigt anmärker. Det är också grunden hvarför den, som talar länge eller högt (föreläsaren eller predikanten) kan fortsätta dermed ganska länge utan att bli skrofflig i halsen; ty andhemptningen sker egentligen genom munnen. Också en fördel af denna vana är, att spotten, som beständigt afsöndras och fuktar strupen, tillika är ett matsmältningsmedel (stomachale) och kanske äfven (nedsvald) ett afförande medel, om

uppmärksamheten från denna retelse derigenom, att densamma med ansträngning fästades på ett eller annat föremål (liksom vid förut omnämnda sjukliga känslor) och luftens utstötande sålunda hindrades; jag märkte tydligt, att detta jagade mig blodet upp åt ansigtet; men den af retelsen framkallade spotten (saliva) hindrade luftens utstötande och verkade denna vätskas nedsväljande. — En själsoperation, hvartill fordras en hög grad af fast vilja, men som därför också är så mycket mera välgörande.

#### **Om följderna af vanan att inandas med slutna läppar.**

Den omedelbara följderna deraf är, att denna vana äfven bibehåller sig under sömnen och att jag genast skulle blifva väckt, om jag tillfälligtvis öppnade läpparne och verkställde andedrägten genom munnen; här af ser man, att sömnen och följaktligen drömmen icke äro så skiljaktige från vaket till-

man är fast besluten, att icke genom en ful ovana öda den.

H.



stånd, att man ej äfven deri inblandar en uppmärksamhet på sin ställning: detta kan man äfven iakttaga deraf, att den, som om aftonen laggt sig med föresatts att stiga tidigare upp än vanligt (t. ex. för att göra en utflykt), också vaknar förr; han väckes förmodligen af tornurens slag, dem han alltså kunnat höra och aktgifva på midt under sömnen. — Den medelbara följdén af denna berömvärda vana är, att den ovillkorligt af tvungna hostan (icke upphostandet af slem, som har ett bestämdt ändamål) i begge fallen hindras, samt att således en sjukdom betvingas genom blotta föresattsens makt. Jag har likaledes bemärkt, att, då jag en gång, efter att hafva blåst ut mitt ljus, gått till sängs, påkom mig en häftig törst; för att släcka densamma, behöfde jag i mörkret gå in i ett annat rum och söka efter vattenkarafinen, hvarföre jag fann på rådet, att genom upprepade, djupa andedrag liksom indricka luft genom näsan; sålunda blef törsten inom få sekunder alldeles stillad.

### Tanke-arbete. Ålderdom.

Sjukdomsfall, öfver hvilka själen endast genom den fasta viljan, genom det förnufviga djurets öfvermakt, kan göra sig till herre, äro alla af spasmodisk (krampaktig) natur. Men omvändt kan man icke säga, att alla sådane kunna hämmas eller häfvas allenast genom föresattsen. Några bland dem äro nemligen af den beskaffenhet, att försöket att underkasta dem viljans kraft långt mera förvärrar det onda, såsom händelsen var med mig sjelf, då den sjukdom, hvilken för omkring ett år sedan i Köpenhamns tidningar beskrefs som en "epidemisk med huvudvärk förbunden katharr"\*) (och som hos mig väl var ett år äldre men dock kändes på samma sätt) gjorde mig alldeles oförmögen att arbeta med hjernan, eller åtminstone försvagade och gjorde mig slö; denna sjukdom skall sannolikt ej upphöra förrän med döden.

---

\*) Jag håller den för gikt, som till en del slog sig på hjernan.

Patientens sjukliga beskaffenhet, som ledsagar och försvårar tänkandet för så vidt detta består i fasthållandet af ett begrepp — enheten af de med medvetandet förbundna föreställningarne — frambringar känslan af ett krampaktigt tillstånd i tänkandets organ (hjernan), som en tryckning, den der väl icke egentligen försvagar sjelfva tänkandet och eftertankan jemte hågkomsten af det förut tänkta, men i föredraget (det muntliga eller skriftliga) skall betrygga den fasta sammanhållningen af föreställningarne i deras tidsföljd emot skingring och verkar till och med ett ovillkorligt spasmodiskt tillstånd i hjernan som en brist på styrka att vid de på hvarandra följande föreställningarnes omvexling bibehålla enhet i medvetandet. Derfor möter mig ofta att jag, när — såsom jag alltid plägar i ett föredrag — jag först börjar med att förbereda mina åhörare eller läsare på hvad jag vill säga och derefter visar tillbaka till det, hvarifrån jag utgår (utan hvilka hänvisningar det icke kan finnas något sammanhang i talet), och nu vill förbinda det sista

med det första, på samma gång behöfver fråga mina åhörare och mig sjelf: Hvar var jag? eller: Hvarifrån utgick jag? — Detta fel härrör sig icke endast från själen eller minnet, utan från sinnesnärvaron (i att sammanknyta punkterna), en slags tank-spriddhet, och är ett ganska styggt fel, det man omsorgsfullt må förebygga i skrifter, synnerligast de filosofiska, emedan man i dem icke så lätt kan se tillbaka till det, hvarifrån man utgick; men man kan icke, äfven med största möda, alldeles akta sig därför.

Med matematikern, hvilken sätter sina begrepp eller dessas företrädare (dignitetsmärken och siffror) på papperet, för att kunna vara öfvertygad om att allt hvad han beräknat är riktigt, förhåller det sig helt annorlunda än med den, som arbetar i rena filosofien (logik, metafysik) och som nödgas hålla sitt föremål sväfvande i luften framför sig, på det han i hvarje moment må kunna undersöka och pröfva det icke blott delvis, utan äfven i hela systemet. Derför kan man

icke falla i förundran öfver att en metafysiker snarare blir invalid än den, som egnar sig åt ett annat fack; emellertid måste dock några helt och hållet uppoffra sig för den vetenskapen, enär det icke kan finnas någon filosofi utan metafysik.

Häraf kan man också göra sig klart, huruledes enhvar efter sin ålder kan beröma sig af att vara rask, om han än med afseende på några honom tillkommande förrettningar må låta sig inskrifvas på sjuklistan. Ty, emedan oförmågan hindrar bruk och således förbrukande samt uttömning af lifskraften och ett dylikt kraftlöst väsen endast förstår att lefva simpelt (såsom blott vegeaterande), att kunna äta, se och sofva, hvilket med afseende på hans lekamliga tillvaro är sundhet, med afseende på hans borgerliga deremot (förpligtelsen till offentliga förrettningar) sjukdom d. v. s. är invalid, så motsäger denne döds kandidat härmed alldeles icke sig sjelf.

Konsten att förlänga det verkliga lifvet

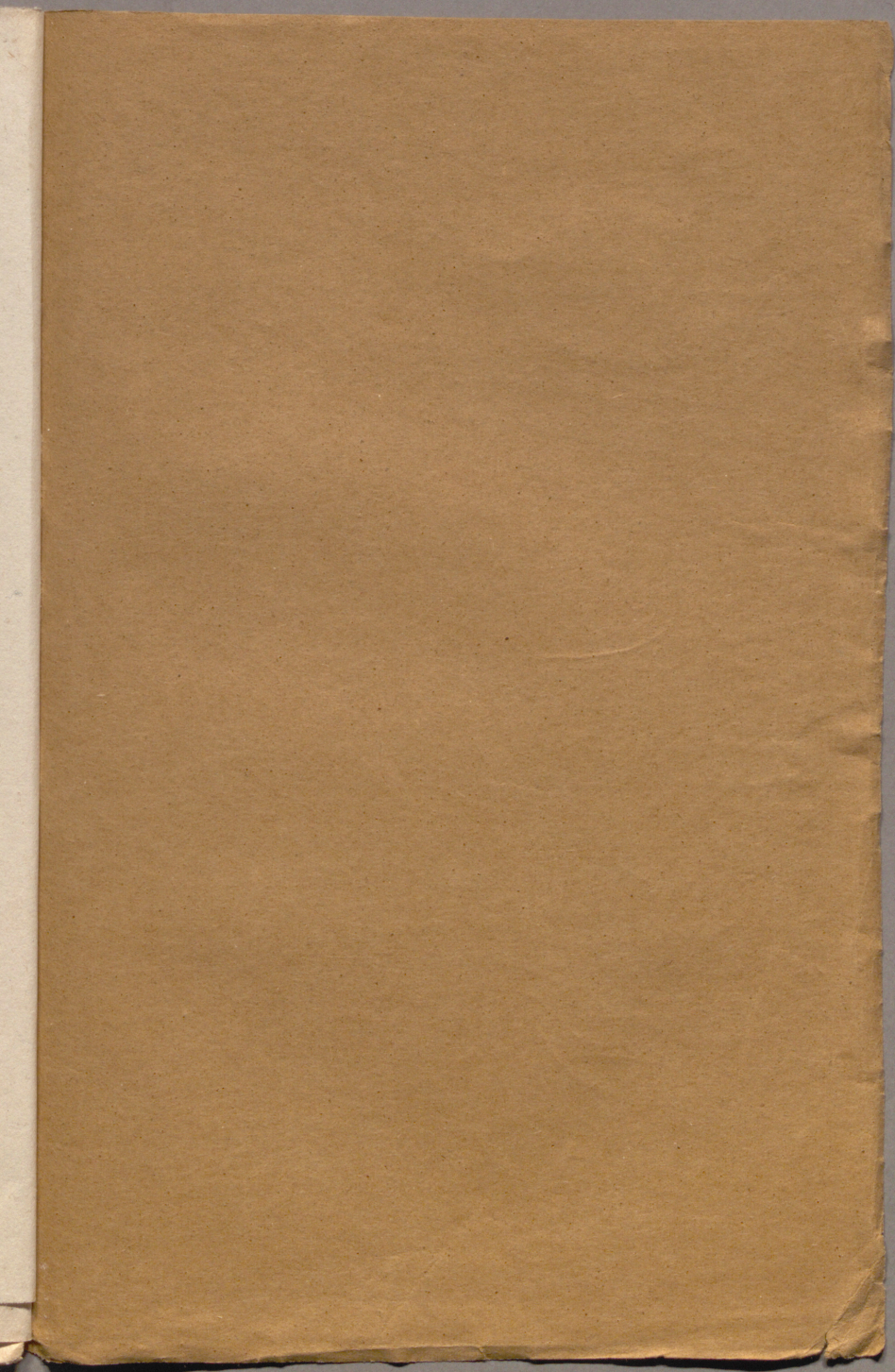
leder till att man sålunda knappt tåles ibland de lefvande — hvilket alldeles icke är treffligt\*). Men härtill är jag sjelf skulden. Ty hvarför vill jag icke lemna plats åt den uppåtsträfvande yngre verlden, för att lefva och njuta allt mindre af lifvet. Hvarföre genom försakelse utspinna en svag lifstråd till ovanlig längd, hvarföre bringa dödligheterna, vid hvilka man dock tagit hänsyn till de svagares natur, i förvirring genom mitt exempel och underordna det, man annars kallar öde (hvilket man ödmjukt och andäktigt underkastat sig),

---

\*) Så föga tröstande detta resultat än är, är det dock fullkomligt riktigt, såsnart vi tänka på hvad människan i verklig mening är och skall vara. Men sjelfva den ärade författarens exempel gifver ju ett talande bevis på hvad människan ännu i ålderdomen kan vara för andra, då förnufvet beständigt, såsom här, var hennes lagstiftare. Men förutsätt nu äfven, att denna objektiva och borgerliga tillvaro fattades, äro då icke ruinerna af en skön och stor byggnad heliga och värdefulla för oss? Tjena de icke som minnesmärken af det förgångna, som vinkar om det kommande, som lära och föredöme?

H.

sin fasta föresatts. Detta skall väl knappt någonsin blifva upptaget som dietetisk regel, efter hvilken förnuftet har en omedelbart läkande kraft, och undantränga officinets terapeutiska formler.





## Innehåll:

Förord. Själens allena lefver — endast själens lif är verkligt lif . . . . .	pag. 1.
Om människosjälens förmåga att endast genom föresatts göra sig till herre öfver sina sjukliga känslor. . . . .	” 10.
Dietetikens grundsatts. . . . .	” 16.
Om hypochondri. . . . .	” 23.
Om sömn. . . . .	” 27.
Om mat och dryck. . . . .	” 34.
Om den sjukliga känslan af otidigt tänkande. . . . .	” 38.
Att genom föresattsen, då man andas, omintetgöra och akta sig för sjukdomsfall. . . . .	” 40.
Om foljderna af vanan att inandas med slutna läppar. . . . .	” 43.
Tanke-arbete. Ålderdom. . . . .	” 45.

---

Pris: 16 sk. b:ko.