

LEKARZ KOLEJOWY

Nr. 4

LISTOPAD 1938

Rok XI

KOMITET REDAKCYJNY:

Dr. Jan Bermański (Bydgoszcz). — Dr. Wacław Biehler (Warszawa). — Dr. Wacław Gronowski (Warszawa) — Dr. Ludwik Gubrynowicz (Warszawa) — Dr. Edward Hanke (Katowice) — Dr. Kazimierz Karelus (Kraków)—Dr. Stanisław Kiersnowski (Radom)—Dr. Józef Mazurek (Warszawa) — Dr. Ignacy Mojkowski (Warszawa) — Dr. Michał Niedźwiedzki — Dr. Jan Opolski (Lwów) — Dr. Aleksander Schreiber (Poznań). Dr. Stanisław Skoczek (Lwów) — Dr. Tadeusz Skorecki (Stanisławów) — Dr. Witold Umiastowski (Wilno).

Redaktor: Dr. med. Józef Mazurek

Administrator: Dr. med. Wacław Gronowski

OBYWATELE KOLEJARZE!

W dniu 11 listopada b. r. Polska obchodzić będzie 20-tą rocznicę odzyskania niepodległości państwowej. Radosna to data. Dla narodu posiadającego za sobą tradycję tysiącletniego państwowego istnienia i przeszłość świetną i pełną chwały, dzień ten powinien być jednak nie tylko świętem radości, ale i świętem powagi i dumy. W tę rocznicę odrodzenia trzeba nam przede wszystkim zdać sobie sprawę, cośmy w ciągu tego dwudziestolecia uczynili my, naród polski, dla przywrócenia Ojczyźnie naszej dawnej świetności i potęgi.

Wyników tego rachunku sumienia narodowego nie potrzebujemy się wstydzić. Popelnialiśmy błędy, zawiniłiśmy w niejednym, lecz w całości to 20-lecie stanowi potężny krok naprzód na drodze do Polski wielkiej, silnej i sprawiedliwej. Wystarczy porównać stan nasz dzisiejszy z sytuacją w momencie wskrzeszenia naszego państwa: 20 lat temu — chaos i rozprzężenie, kraj zniszczony, wróg w granicach, dzisiaj ład i spokój, praca twórcza we wszystkich dziedzinach życia narodowego, a imię Polski budzi szacunek i podziw w całym świecie.

Odbudowy państwa po stukilkudziesięcioletnim podziale i straszliwym kataklizmie 6-letnich zmagani wojennych dokonaliśmy z zadziwiającą szybkością. Kierowani myślą i wolą Józefa Piłsudskiego stworzyliśmy potężną armię, uregulowaliśmy znaczenie Polsk! wśród narodów świata, zdobyliśmy sobie miejsce na morzu. Osiągnęliśmy choć jeszcze niewystarczające, jednak już znaczne rezultaty w dziedzinie gospodarki narodowej. Zrobiliśmy wiele dla wprowadzenia w życie Polski zasad sprawiedliwości społecznej.

Do największych naszych zdobyczy tego okresu należy ewolucja świadomości zbiorowej narodu polskiego. Dziś po 20 latach naszego życia państwowego nie ma Polaka, który by nie czuł się współodpowiedzialny za przyszłość, wielkość i siłę państwa polskiego. Świadczy o tym stosunek wszystkich Polaków, bez różnicy przekonań politycznych, do armii narodowej, świadczy o tym jednomyślność opinii polskiej w zasadniczych sprawach bytu narodowego. Ta dojrzałość historyczna narodu polskiego stanowi niewzruszalny fundament jego wielkości i znaczenia w świecie.

Udział nas, kolejarzy, w tym ogólnym dorobku minionego 20-letnia jest niewątpliwie duży. Kolejnictwo polskie, w wyniku wojny zrujnowane i zdeorganizowane, stanowi dzisiaj jeden z najlepiej funkcjonujących działów gospodarki państwowej, co jest w pierwszym rzędzie zasługą ogółu jego pracowników i rezultatem naszej gotowości do służby Ojczyźnie na każdym posterunku, czy to zawodowym, czy też społeczno-obywatelskim. Z perspektywy 20-letnia my, kolejarze polscy, możemy z dumą patrzeć na wyniki naszej pracy i stwierdzić, żeśmy swój obowiązek wobec Ojczyzny spełnili.

Dziś, obchodząc wspólnie, bez względu na nasze przekonania polityczne i społeczne, rocznicę odzyskania niepodległości, dajmy w ten sposób wyraz naszej jedności narodowej i naszej woli budowania przyszłości wspólnymi siłami dla chwały i potęgi Polski.

Iazimy w tę przyszłość z wiarą w niewyczerpalne możliwości twórcze narodu polskiego, patrząc przed siebie z otuchą, widzimy bowiem własnymi oczami, jak z „trudu naszego i znoju” rośnie Polska wielka, zwała i potężna.

Niech żyje Polska!

Rodzina Kolejowa. Kolejowe Przystosowanie Wojskowe. Zjednoczenie Kolejowców Polskich. Związek Urzędników Kolejowych. Związek Zawodowy Drużyn Konduktorskich. Związek Zawodowy Maszynistów Kolejowych w Polsce. Federacja Kolejowców Polskich. Związek Kolejowych Pracowników Drogowych. Bezpartyjny Związek Zawodowy Maszynistów Kolejowych. Związek Zwrotniczych Kolejowych. Centralny Związek Zawodowy Pracowników Kolejowych. Związek Umysłowych Pracowników Kolejowych. Zrzeszenie Techników Kolejowych. Związek Polskich Inżynierów Kolejowych. Stowarzyszenie Lekarzy Kolejowych Rzeczypospolitej Polskiej. Zrzeszenie Pracowników Administracji Technicznej Warsztatów i Parowozowni. Związek Pracowników i Ekonomistów Kolejowych R. P. Stowarzyszenie Kolejarzy byłych członków nielegalnego Związku Zawodowego w Zaborze Rosyjskim.

Zakład przyrodolecznicy Stow. Rodzina Kolejowa w Aleksandrowie Kujawskim *)

Dr. med. STANISŁAW MAKOWSKI

Warszawa

Myśl udostępnienia szerokim rzeszom kolejarzy i ich rodzinom lecznictwa fizykalnego powstała już dość dawno, bo na samym początku istnienia Towarzystwa Kolonii Letnich pracowników Dyrekcji Kolejowej w Warszawie.

W opuszczonym przez zaborców budynku w Aleksandrowie Kujawskim powstaje w 1922 r. ze składek groszowych członków Towarzystwa Kolonii Letnich dom wypoczynkowy, stopniowo przekształcony w Zakład Leczniczy.

Ówczesny Dyrektor Zarządzający Towarzystwa Kolonii Letnich, dr. med. Wacław Gronowski z właściwą sobie stanowczością i energią kładł podwaliny pod obecny Zakład Przyrodolecznicy Rodziny Kolejowej. Pod jego osobistym kierownictwem dom wypoczynkowy stopniowo był przystosowywany dla potrzeb Zakładu Leczniczego i zaopatrywany w urządzenia wodolecznicze, aparaty do leczenia elektrycznością itp.

Wielu kolejarzy i członków ich rodzin znalazło w tym Zakładzie znaczną ulgę w najrozmaitszych cierpieniach, wymagających zastosowania fizykalnej terapii.

„Rodzina Kolejowa“, przejmując od Towarzystwa Kolonii Letnich Zakład Leczniczy w Aleksandrowie Kujawskim, kontynuowała pracę swych poprzedników.

Zakład nadal się rozwijał, rozszerzał tak, że zaszła konieczność zajęcia drugiego sąsiedniego budynku. Obecnie Zakład może pomieścić w swych murach ponad 80 kuracjuszy, zapewniając im opiekę lekarską i odpowiednie zabiegi lecznicze. W ciągu całego sezonu ordynuje dwóch lekarzy: kierownik i jego asystent.

Lekarze mieszkają w Zakładzie, wobec czego kuracjusze mają zapewnioną pomoc lekarską całą dobę.

Z pomocniczego personelu lekarskiego zatrudnione są dwie pielęgniarki. Ze środków leczniczych stosowanych w tutejszym Zakładzie należy na pierwszym miejscu postawić kąpiele solankowe, przygotowywane

*) Referat wygłoszony 18. IX-1938 r. w obecności lekarzy kolejowych, członków Sekcji ochrony zdrowia Rodz. kol. Okręgu Warszawskiego i zebranych gości.

ze sprowadzanego z pobliskiego Ciechocinka szlamu i ługu oraz kąpiele kwasowęglowe (sztuczne) i igliwiowe.

Ilość kąpeli solankowych w bieżącym sezonie wynosiła do dn. 18 września 3.550, a kwasowęglowych z górą 700.

Bardzo szerokie zastosowanie mają najrozmaitszego rodzaju natryski (Zakład posiada katedrę Winterniza). Dużą frekwencją cieszy się diatermia długofalowa i radiotermia krótkofalowa. Terapię krótkofalową stosuje się w podostrych schorzeniach gośćcowych, sprawach ropnych, niektórych schorzeniach narządów kobiecych itp. Przegrzewania falami krótkimi wykonano do dnia dzisiejszego 540, a diatermią długofalową 1.330. Leczenie światłem ma również b. szerokie zastosowanie. Wykonano do tej pory naświetlań 1.221, lampą kwarcową 1.350, kąpeli żarówkowych 900. W gabinecie elektrolecniczym odnotowano wykonanych kąpeli 4^o-komorowych — 1.199, elektryzacji — 304.

Wszystkie wymienione zabiegi były dokonywane na osobach 481 kuracjuszy, którzy przebyli od początku sezonu tj. od 1 czerwca r. b. do dnia dzisiejszego 9.728 dni, z czego na każdego kuracjusza przypada przeciętnie ± 20 dni.

Wyniki, jakie otrzymano w leczeniu najrozmaitszych schorzeń, są bardzo zachęcające i świadczą o konieczności stosowania fizykalnego leczenia w wielu cierpieniach nie poddających się leczeniu farmakologicznemu. Oto statystyczne dane dotyczące rodzaju schorzeń leczonych w bieżącym sezonie.

Na 481 kuracjuszy leczyło się z powodu schorzeń gośćcowych — 285 osób, nerwic — 76, chorób serca — 58, miażdżycy — 16, zapalenia nerwu kulszowego — 31, zmian klimakterycznych — 46, zapalenia przydatków — 10, anemii — 15, powiększenia tarczycy — 5, stanów zapalnych żył — 4, cukrzycy — 3, innych — 11. Niektóre przypadki chorobowe nie nadawały się do leczenia w miejscowym Zakładzie.

Z liczby 481 kuracjuszy mężczyzn było 171, a kobiet 310.

Na koszt P. K. P. leczyło się 291 osób, a na koszt własny — 190 osób.

W Zakładzie przebywało dziennie przeciętnie 90 osób.

Co się tyczy kuracjuszy, skierowanych na rachunek P. K. P. przez poszczególne Wydziały Sanitarne, to według Dyrekcji Kolejowych leczono się do tej pory w bieżącym sezonie z D. O. K. P. w Warszawie 69, w Poznaniu 164, w Katowicach 35, w Wilnie 9, w Krakowie 13, we Lwowie 1. Pomimo niskich opłat, bo tylko wynoszących 5 zł. 50 gr. od osoby, przy czym $\frac{1}{3}$ kuracjuszy korzystała z opłat ulgowych (po 4 zł.).

Zakład dąży do samowystarczalności. Dużą pozycję w wydatkach stanowi lecnicтво, a więc prąd elektryczny, materiał do kąpeli itp. oraz wynagrodzenie personelu i służby. Nad całokształtem pracy w Zakładzie poza Kierownictwem czuwa jeszcze Sekcja Ochrony Zdrowia Rodziny

Kolejowej Okręgu Warszawskiego i przez swych delegatów reguluje życie Zakładu zwłaszcza pod względem gospodarczym.

Część gospodarcza Zakładu spoczywa w wytrawnych rękach Sióstr Sercanek. Rodzina Kolejowa dużo zawdzięcza poświęceniu i pracowitości tych Sióstr, które w dużym stopniu przyczyniły się do podniesienia Zakładu leczniczego w Aleksandrowie Kujawskim.

Dzięki racjonalnej gospodarce żywienie kuracjuszy stoi na odpowiednim poziomie. Dietetyczne leczenie stosowane jest tylko z przepisu lekarza w niektórych przypadkach chorobowych, wymagających specjalnej diety.

Tak się przedstawia w ogólnych zarysach historia powstania oraz organizacji Zakładu Przyrodoleczniczego w Aleksandrowie Kujawskim, czynnego tylko w ciągu 4 miesięcy, pomimo że główny budynek zakładowy jest przystosowany do sezonu zimowego i posiada centralne ogrzewanie.

Zakład w ciągu 8 miesięcy jest zamknięty, gdy tymczasem szpitale są przepelnione i często nawet nie posiadają zupełnie urządzeń do leczenia fizykalnego.

Preparaty salicylowe są jeszcze teraz częstokroć jedynym środkiem stosowanym w leczeniu schorzeń gośćcowych, tak rozpowszechnionych i tak kaleczących ludzkość, zwłaszcza w porze jesiennej i zimowej. Nie stać nas tak jak Anglików na szpital przeciwgośćcowy S-go Jana w Londynie, ale mamy przecież skromny, ale dostatecznie wyposażony Zakład Leczniczy w Aleksandrowie Kujawskim, który mógłby być prowadzony z korzyścią dla kolejarzy i ich rodzin w ciągu całego roku. Marnotrawstwem jest niewykorzystanie tych dobrodziejstw w ciągu pozostałych 8 miesięcy. Szpitale na ogół są przepelnione i szereg schorzeń gośćcowych jest leczonych z tego powodu w domu, co grozi nieraz ciężkimi powikłaniami. Mówi się dużo o tym, że Polska znajduje się na szarym końcu państw europejskich pod względem ilości łóżek szpitalnych, a tymczasem w ramach szpitalnictwa w Polsce Zakład Leczniczy w Aleksandrowie Kujawskim mógłby zająć pozycję ważną i szczególną z przeznaczeniem dla chorych, wymagających leczenia fizykalnego. Na pierwszym planie należałoby postawić schorzenia gośćcowe, tak rozpowszechnione wśród kolejarzy, jak również tzw. choroby zużycia, które dziś coraz większe budzą zainteresowanie.

Wyłączając tzw. choroby starcze, stoimy dziś przed niezmiernie ważnym zagadnieniem zapobiegania i leczenia chorób zużycia, których etiologia w warunkach ciężkiej częstokroć pracy kolejarzy jest zrozumiałą. Z jednej strony ma piękne zadanie do wykonania higiena pracy, ale z drugiej strony, gdy objawy zużycia występują i wynikające stąd schorzenia zaczną trapić organizm w postaci czy to bólu, czy też ograniczenia sprawności np. aparatu ruchowego, czy też zaburzeń w układzie nerwo-

wym itp., to wówczas należy myśleć o ich leczeniu, o złagodzeniu cierpienia itd.

Chorób zużycia wśród kolejarzy jest dużo i najróżnorodniejsze przyczyny wpływają na to. Często są to postacie chorobowe, kryjące się pod nazwą gościa, a są w rzeczywistości chorobami zużycia, chorobami, które trapią świat pracy.

Takie schorzenia można leczyć skutecznie tylko w zakładach specjalnych. Przy takiego rodzaju schorzeniach najlepsze wyniki daje leczenie fizykalne, racjonalny wypoczynek i dietetyczne odżywianie. Leczenie profilaktyczne, zastosowane na szeroką skalę wśród pracowników kolejowych przy rozpoczynających się tego rodzaju schorzeniach, zaoszczędziłoby ludziom cierpienia, a P.K.P. wydatków na późniejsze droższe leczenie. Jeżeli wagon czy samochód wymagają okresowego przeglądu i ewentualnego remontu w odpowiednich warsztatach, to dlaczego homo sapiens, występujący w roli inżyniera, dyżurnego ruchu, maszynisty czy też konduktora nie może od czasu do czasu wykorzystać dobrodziejstw leczenia profilaktycznego, by z większym pożytkiem pracować dla dobra Kraju i kolejnictwa polskiego? Sądzę, że odpowiednie wykorzystanie tej placówki leczniczej, jaką jest Zakład Przyrodolecznicy w Aleksandrowie Kujawskim dla celów wyżej wspomnianych, rozwiązałoby kwestię uruchomienia tego Zakładu na okres całoroczny.

Każdy wysiłek ku powiększeniu ilości łóżek szpitalnych, z jakiej by strony ten wysiłek nie był uczyniony, ma doniosłe znaczenie dla rozwoju szpitalnictwa, a tym samym podniesienia zdrowotności i obronności Kraju.

Powstanie 100-łóżkowego Zakładu Leczniczego w Aleksandrowie Kujawskim, przystosowanego do leczenia fizykalnego w ciągu całego roku, winno być bodźcem do skoordynowania w tym kierunku wysiłków całego społeczeństwa.



ESSENTIA AUREA - ZŁOTE KROPLE

niezawodny środek w ręku lekarza w stanach neurohisterycznych, wszelkiego rodzaju zaburzeniach krążenia i w schorzeniach, wymagających od mięśnia sercowego wzmoczonego wysiłku.

Oto są prawdziwe Złote krople

ESSENTIA AUREA

DR. MADAUS & CO WARSZAWA

2

POSTACIE

ANTISTREPTIN

Puszka 12 TABL. PO 0,3g

TABLETKI

DOROSŁYM 3-6 tabl. dziennie
DZIECIOM 2-3 . . .
NIEMOWL: 1-2 . . .

ANTISTREPTIN

*Pudełko 4 AMP. PO 5CCM.
• • • 2 • (W PEDIATRII)*

SOLUBILE

DOŻYLNIE LUB DOMIĘŚNIOWO
DOROSŁYM 1-5 AMP. PO 5CCM. DZIENNIE
DZIECIOM DO LAT 6 1-3 AMP. PO 2CCM. •

BIOTONIN- -GAŚECKI

Nr. Reg. 1892

Jest to lek tonizujący w postaci syropu, zawierający Biophytol (sol sodowa kwasu inozytu sześćfosforowego), wyciąg z orzeszków cola, nukleinę, arsen, strychninę i mangan.



Wskazania: Anemia, ²blednica, rekonwalescencja, ogólne wyczerpanie, stany przemęczenia fizycznego i umysłowego, histeria, dzieci wątłe z upośledzonym łaknieniem itp.

Sposób użycia: **Dorośli:** 3 × dz. po 1 łyż. herb. w czasie jedzenia.

Dzieci: 2—3 lat 3 × dz. po 1/2 łyż. kaw w czasie jedzenia.

3—6 lat 3 × dz. po 1 łyż. kaw. w czasie jedzenia

6—12 lat 3 × dz. po 2 łyż. kawy w czasie jedzenia.

Opakowanie: Flakon zawiera około 135,0.

NOWOŚĆ!

NOWOŚĆ!

PNEUMOLITINUM

Jest to związek chemiczny — zawierający:

TEOBROMINĘ, KOFEINĘ, JOD i BENZOESAN LITU
w postaci:

1. **Tabletek** Opakowania: flakon 20 szt. po 0,3 Zł. 3.— (detal), karton 6 szt. po 0,3 Zł. 1 (detal)
2. **Proszku** do receptury — Ceny dla aptek: 10 gram. Zł. 2.—, 25 gram. Zł. 4.90.

POPRAWIA KRĄŻENIE KRWI

obniża ciśnienie tętnicze,

usuwa duszność na tle dychawicy, nieżyty oskrzeli, schorzeń nerek i serca.

WZMACNIA SERCE, — ZWIĘKSZA DIUREZĘ

Stosowanie: 3—4 tabletki rozpuścić w pół szklance ciepłej wody i ostudzony płyn wypić w 3—4 dawkach w ciągu dnia. Dla dzieci dawka stosunkowo mniejsza. Płyn można dowolnie oślodzić. Pneumolitina w proszku do receptury 3—4 dziennie po 0,3—0,4 per se lub w połączeniu z innymi środkami.

Pneumolitina może być stosowana stale, bez przerwy



Reg. Min. Op. Społ. Nr. 1738

Próbki lekarskie — gratis i franko.

MOKOTOWSKA FABRYKA CHEM.-FARM. **A. GAŚECKI i Synowie S. A.**
WARSZAWA, BELGIJSKA 7, oddz. chem. w Pruszkowie.

Zakład Lecznicy Rodziny Kolejowej w Aleksandrowie Kujawskim jako ośrodek leczenia fizykalnego

Dr E. ZBOROMIRSKI

Kierownik Zakładu Fiz. Leczenia Ubezpieczalni Łódzkiej

„Zdrowie powinno stać się fundamentem rozwoju Polski”

Dr med. Gener. Stefan Hubicki,
b. min. O. S.

„Le moyen barbare qui sous prétexte de nous guérir, consiste à nous empoisonner avec les drogues les plus vénéneuses de la chimie, devra céder la place à des agens physiques dont l'emploi a au moins l'avantage de n'introduire aucun corps étranger dans l'organisme”

Prof. A. d'Arsonval

Z polecenia Zarządu „Rodziny Kolejowej” Okręgu Warszawskiego mam zaszczyt przedstawić swoje uwagi, poczynione w ciągu miesięcznego pobytu w Zakładzie Lecznicy w Aleksandrowie Kujawskim w charakterze kierownika Zakładu.

Warunki klimatyczne Aleksandrowa Kujawskiego, położonego w odległości 7 kilometrów od Ciechocinka, są prawie te same, a nawet skłonny jestem uważać za lepsze od warunków klimatycznych Ciechocinka wobec tego, że jego wzniesienie nad poziomem morza jest wyższe (Ciechocinek — 36 do 46 m. n. p. m.), miejscowość piaszczysta, przepuszczalność gruntu jest bardzo dobra. Wiatry tu przeważają zachodnie i południowo-zachodnie, a więc umiarkowane w zimie i ciepłe latem, rzadko silne. Ilość dni pogodnych jest tu większa, niż w innych dzielnicach kraju (według prof. Z Orłowskiego).

Aleksandrów Kujawski otoczony jest dużymi lasami i otwartymi przestworami, istnieje więc dobry przewiew. Jest to szczególnie ważne ze względu na to, że teren zakładowy znajduje się blisko torów kolejowych, które przebiegają od strony wschodniej, wiatry więc zachodnie odpędzają dymy parowozowe, nie dopuszczając ich na stronę parku zakładowego. O ile, zaś więcej wiatry niepomysłne, zanieczyszczenie powietrza dymem trwa krótko dzięki dobremu przewiewowi.

Tego rodzaju warunki zewnętrzne odpowiadają w zupełności wyma-

ganiom, jakie są konieczne dla sanatorium, gdzie mają być leczone przede wszystkim choroby przemiany materii, gośćcowe, choroby związane lub spowodowane ciężką i odpowiedzialną pracą kolejarza (nerwice wszelkiego rodzaju) oraz przypadki ginekologiczne i in. Wykluczone muszą być: gruźlica oraz inne zakaźne choroby, choroby umysłowe, złośliwa anemia, rak i stany charłactwa, niewyrównana niedomoga sercowa itp., słowem te cierpienia, w których organizm jest wyczerpany z własnych zasobów do walki z chorobą i kiedy bodźce zewnętrzne nie są w stanie wznieść do walki własnych sił leczniczych organizmu.

Fizykalne metody winny stanowić podstawę leczenia w sanatorium. Fizykalne leczenie (F. L.) obejmuje szereg olbrzymich działów, a mianowicie: światłolecznictwo, elektrolecznictwo, wodolecznictwo, ciepłolecznictwo w rozmaitych postaciach, leczenie mechaniczne, a więc masaż, ruchy gimnastyczne, ćwiczebne i lecznicze, gry i sport, możliwie na świeżym powietrzu. Postęp w tej dziedzinie medycyny idzie z zawrotną szybkością i fizykalne lecznictwo wybija się stanowczo na czoło medycyny współczesnej, trzeba przyznać ze smutkiem, nie tyle u nas, co poza granicami naszego kraju. Z każdym dniem znaczenie F. L. wzrasta, uznanie dlań zwiększa się, zastosowanie rozszerza, odsuwając leczenie farmakologiczne na drugi plan. I ludzie nauki i szeroki ogół coraz bardziej uświadamiają sobie doniosłość metod F. L., które dają tak zbawienne wyniki w licznych schorzeniach, a nade wszystko mają niezmiernie cenne walory dla celów zapobiegawczych w najszerszym zakresie, podnoszą bowiem siły odpornościowe naszego ustroju.

U nas w Polsce F. L. jest jednak kopciuszkim, którego się spycha na ostatni plan, nie docenia się jeszcze doniosłości tych metod; nie idziemy więc z postępem nauki, lecz wlecemy się w tyle za innymi.

A jednak F. L., pokonywając wszelkie trudności, toruje sobie drogę i śmiało wstępnym bojem zajmuje coraz to nowe dziedziny, rozszerzając swe granice stosowania. Około 40 lat temu na pierwszym Kongresie fizjoterapeutycznym w Leodium (Liège) w 1905 r. najwybitniejszy ówczesny klinicysta niemiecki Prof. Winiwarter powiedział: „gdybym miał rokować, tobym śmiało powiedział, że przyszłość medycyny należy do Fizjoterapii”. Te słowa wielkiego terapeuty obecnie się potwierdzają w całej rozciągłości, nie ma bowiem rozdziału patologii, gdzie by czynniki fizyczne nie miały wskazań leczniczych. „Nie ma w tym nic dziwnego — powiada Dr. Wasstry (Bruksela) — ponieważ zdrowy rozsądek wcześniej niż dedukcja naukowa nam mówi, że najpewniejszą drogą do zdrowia czyli do normalnej sprawności narządów jest ta, która pobudza, wspiera i wzmacnia czynniki fizyczne, istniejące w każdej żywej istocie, osłabione chwilowo, porażone lub zniesione wskutek choroby”.

Racjonalne leczenie farmakologiczne wymagałoby doskonałej znajomości fizjologicznych działań tych leków, które się do organizmu wprowadza, lecz niestety dalecy jesteśmy od tej doskonałości mimo niezaprze-

zonego postępu wiedzy farmakologicznej. Jakkolwiek znamy wprawdzie własności farmakodynamiczne pewnych leków w stosunku do niektórych układów i narządów, to jednak pamiętać należy, że leki mniej więcej fizjologicznie czynne posiadają działania wtórne, uboczne, które uchodzą naszej uwagi, lub o których wcale nic nie wiemy, a które okazują się często szkodliwymi dla innych narządów. Nadto nigdy nie wiemy, czy lek zażyty lub zastrzyknięty dotrze do chorego miejsca, gdyż na swej drodze nieprzekraczalnie napotyka bariery. Lek chemiczny jest tedy narzędziem wielosiecznym i nieraz bardziej szkodliwym, niż sama choroba. Większość czynników chemicznych w lecznictwie jest całkiem obca i niepotrzebna organizmowi, które usiłuje on jaknajprędzej wyeliminować; działają one przy tym hamująco na zasoby lecznicze samej natury, obniżają odporność organizmu, przez co przeszkadzają mu zwalczać chorobę.

„Trzeba istotnie podziwiać — powiada prof. Pire de Lima (Porto — Portugalia) — tę odwagę i prostoduszną wiarę, z jaką homo sapiens zgadza się na łykanie najbardziej nieprzewidzianych, wręcz absurdalnych rzeczy, o nazwach nic nie mówiących ani do serca, ani do rozumu, często najwstrętniejszych, pod szacownym pozorem wyleczenia swych dolegliwości“.

F. L. natomiast ma już tę przewagę nad leczeniem chemicznym, że pozwala działać na zaburzenia wewnętrzne bez wprowadzania substancji obcych organizmowi, nieobliczalnych, powodujących nowe nieoczekiwane zaburzenia. Nadto F. L. niejednokrotnie daje możność uniknąć interwencji chirurgicznej, otwiera więc nowe perspektywy bardzo zachęcające — chirurgii bez skalpela. „Il me semble — powiada ten sam prof. Pire de Lima — que la chirurgie, quelque brillante qu'elle soit et malgré les grands services qu'elle rend chaque jour, malgré son indispensabilité actuelle doit être considérée comme une méthode provisoire, un pis aller, tant qu'on ne découvrira pas le moyen de s'en passer. Que me pardonnent mes amis les chirurgiens“.

Tak jest istotnie, chirurgia, która nieraz ratuje życie człowieka, jest metodą kaleczącą, pociągającą za sobą wszelkie konsekwencje kaleczeństwa (ból zrostowe, upośledzenie lub zniesienie czynności operowanego narządu itd.).

Fizykalne lecznictwo coraz więcej zyskuje na popularności, zwłaszcza wśród chorych, którzy, że tak powiem, na własnej skórze jego dobrodziejstw doświadczyli. Chory często sam wymaga od lekarza, i nieraz dość natarczywie, zastosowania tego lub innego zabiegu. „Chory już dzisiaj nie godzi się na rolę polifarmakofaga — powiada prof. Klynes z Antwerpii — ożywiony pragnieniem wyleczenia się, sam zbiera wiadomości, słucha, czyta, dzięki zaś środkom popularyzacji, jakimi rozporządza nasza epoka, jest coraz lepiej poinformowany o postępach wiedzy“.

Przytoczone tu głosy i opinie wydane były w przeszłości niezbyt odległej. Od czasu ich wygłoszenia F. L. już zrobiło ogromne postępy i jeszcze szersze i głębsze znalazło zastosowanie.

Ażeby lecznictwo w sanatorium postawić na należytych poziomie, winno ono być wyposażone we wszystko, co daje obecnie technika leczenia fizykalnego. Oczywiście z tych ogromnych zasobów, jakimi ono rozporządza, wybrać należy tylko to, co jest koniecznie potrzebne, co będzie stosowane z największym pożytkiem i sukcesem, co zaspokoi wszelkie zapotrzebowania nowoczesnego lecznictwa, co zapewni wszelkie możliwości przywrócenia zdrowia i zdolności do pracy chorego. Dla lecznictwa ma to zbyt doniosłe i zrozumiałe znaczenie, żeby zachodziła potrzeba długo nad tym się rozwodzić. Chciałbym ze szczególnym naciskiem podkreślić, że racjonalna rozbudowa Fizykalnego Lecznictwa winna być od razu planowo wykonana wedle wymogów ostatniego słowa nauki lecniczej, żeby w dalszym rozwoju iść krok w krok z postępem w tej dziedzinie. W tym wypadku ratalne metody spowodują ustawiczne zacofanie. Fizykalne lecznictwo tylko na początku w okresie organizacji wymaga dużego nakładu, w eksploatacji zaś w dalszym rozwoju jest tanie, a nade wszystko skuteczne w kierunku podniesienia zdrowotności.

Po tych kilku słowach wstępnych pozwolę sobie naszkicować w ogólnych zarysach plan zrealizowania sanatorium w konkretnych warunkach, istniejących w Aleksandrowie Kujawskim. Na użytek sanatorium trzeba oddać wszystkie cztery gmachy główne, jakie ma w swym rozporządzeniu „Rodzina Kolejowa“. Jeden z nich, a mianowicie Nr 7*) najbardziej się nadaje do urządzenia części zabiegowej. W tym celu mogą być wyzyskane nie tylko oba piętra, lecz i sutereny odpowiednio wyporządzone. Na parterze można розміścić 8 — 10 wanień dla kąpeli solankowych, kwasowęgłowych, igliwiowych i in., katedrę Winternitza, kąpiele szafkowe i półszafkowe, kilka zwykłych natrysków itp., oraz leżalnię. Na piętrze wszelkie urządzenia dla tzw. zabiegów suchych: elektryzacje wszelkiego rodzaju, diatermia i krótkie fale, naświetlania lampami kwarcowymi i sztuczna plaża dla zbiorowych naświetlań, inhalatorium i leżalnia. Na tym też piętrze znajdzie się jeszcze dość miejsca na skromne 3-pokojowe mieszkanie dla kierownika sanatorium, gabinet lekarski z podręczną pracownią chemiczną i bakteriologiczną i gabinet rentgenowski.

W suterenie dałoby się urządzać wszystko dla kąpeli siarkowych, borowinowych**), enterokleaner i większą ilość zwykłych natrysków. Do kąpeli borowinowych już gotową borowinę możnaby sprowadzać z Cieclocinka.

Wreszcie konieczne są dość obszerne poczekalnie z wygodnym umeblowaniem, udekorowane roślinami doniczkowymi, obrazami na ścianach itd., żeby oczekiwanie na zabieg nie było męką, jak obecnie, lecz przyjem-

*) patrz rys. na str. 280.

**) Pomysłu korzystania z leczenia borowiną przez dojeżdżanie do Cieclocinka nie uważałbym za szczęśliwy, gdyż same przejazdy, zwłaszcza po zabiegach borowinowych są przeciwwskazane. Prócz tego w porze zimowej na razie Cieclocinek w ogóle jest nieczynny.

nością, a nawet rozrywką, żeby chory lepiej się czuł, niż u siebie w domu. Ten moment psychologiczny ma wielkie znaczenie, zwłaszcza w porze zimowej. Troska o chorego musi być posunięta do najdrobniejszych szczegółów, żeby mu umilił pobyt w sanatorium, oszczędzić mu wszelkiej przykrości i podrażnienia. To ma również doniosłe znaczenie i tego wymaga racjonalne leczenie.

Sprawą ogromnej wagi jest doskonała wentylacja, zwłaszcza w ubiawkach suterenowych. Jest to czynnik wysoce wspomagający w leczeniu i zawsze jest nieodzowną koniecznością w dobrze urządzonym sanatorium.

Drugi gmach bliźniaczy Nr 10 (patrz na str. 280) należy zużytkować dla następujących celów. Przede wszystkim obszerna jadalnia w jednym albo dwóch pokojach z uwzględnieniem wszystkiego, co by spożywanie czyniło przyjemnym, a więc dużo światła, obrazy, rośliny itp. Dalej świetlica z odbiornikiem radiowym, możliwie ze sceną i ekranem kinowym, sala gimnastyczna, pokój bilardowy i bridżowy. Następnie tu znajdzie się miejsce na kancelarię i archiwum. Wreszcie mieszkanie dla drugiego lekarza.

W suterenach tego gmachu znalazłyby się urządzenia dla centralnego ogrzewania dla wszystkich czterech budynków głównych, skład węgiel i in.

Gmachy Nr 11 i 12 należy przystosować wyłącznie na mieszkania dla kuracjuszków i personelu pomocniczego.

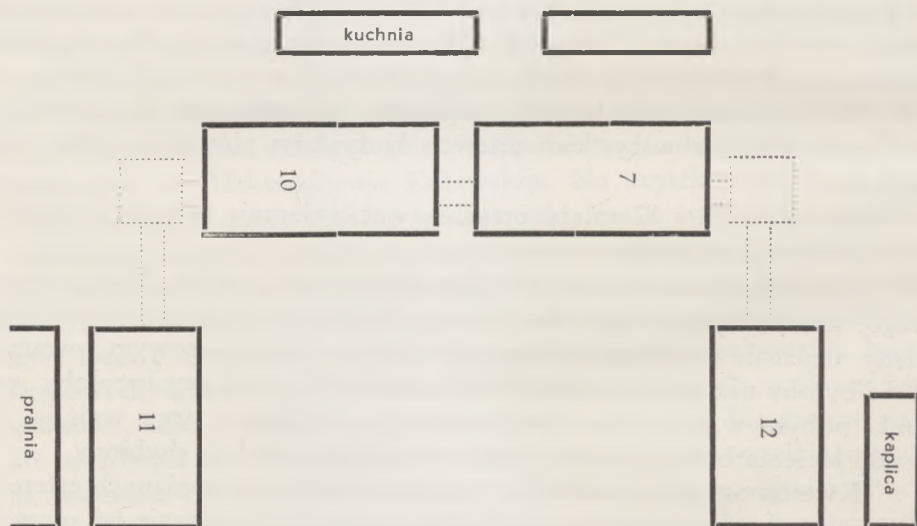
Wszystko powiedziane powyżej dotyczy szczególnie okresu zimowego, kiedy większą część dnia chory spędza w zamkniętej przestrzeni, kiedy siedzenie w swoim pokoju, najczęściej w przymusowym towarzystwie byłoby nieznośnie jednostajnie i uciążliwe; to tak pogarszałoby warunki pobytu w sanatorium bez możliwości znalezienia z tego wyjścia, że skutki leczenia byłyby unicestwione i cel pobytu całkiem chybiony.

Kwestią ogromnej doniosłości jest połączenie wspomnianych czterech gmachów zakrytymi przejściami. Architektoniczne rozwiązanie tej sprawy, jak i całego planu tu przedłożonego należy do architektów. Mnie się zdaje, że połączenia winny być zrobione na wysokości pierwszego piętra między budynkami 7 i 12, między 10 i 11 oraz między 7 i 10. Tu potrzebne będą przybudówki. Parterowe części przybudówek mogą być użyte dla celów służbowych; na piętrze każdej z nich może być ładna galeryjka dla przejścia i odpoczynku oraz przerzucenia mostka połączeniowego. Nad pierwszym zaś piętrzem każdej przybudówki trzeba nadbudować basen dla naturalnej solanki ze źródła, o którym później powiem kilka słów.

Uruchomienie Zakładu przez cały rok jest konieczne i zrozumiałe samo przez się, w warunkach zaś życia i pracy kolejowej znajduje specjalne uzasadnienie. Latem przeważna część kolejarzy jest zajęta wskutek wzmożonego ruchu kolejowego, wskutek prac przy budowie i reparacjach na torach i w warsztatach. Dla tych więc pracowników leczenie i odpoczynek możliwy jest tylko w porze zimowej lub późną jesienią i wczesną wiosną. Trzeba też sobie uświadomić, że w ogóle okresy zimowy, je-

sienny i wiosenny odznaczają się nasileniem zachorowań i są najodpowiedniejszą porą do leczenia chorób sztucznymi sposobami, lato zaś samo lepiej od nas leczy dzięki naturalnym potężnym czynnikom, jak ciepło, słońce, większe napięcie elektryczności atmosferycznej, dłuższy dzień, a więc i większa możność korzystania z tych dobrodziejstw lata.

Zimą, jesienią i wiosną działanie tych czynników jest znacznie słabsze, stąd zachodzi potrzeba uciekania się do sztucznych bodźców leczniczych, w które będzie zaopatrzony Zakład leczniczy. Przy ich pomocy można będzie wywołać w organizmie ten przestrój, który przywraca równowagę zaburzonych czynności narządów i układów. Zimowe więc leczenie jest o wiele potrzebniejsze i racjonalniejsze, niż letnie. Mówiąc ściślej, nasza ingerencja lekarska większą ma rację bytu w porze zimowej, zwłaszcza



w sanatorium dobrze urządzonym i zaopatrzonym we wszelkie możliwości stosowania racjonalnego przyrodolecznictwa.

Na poważną uwagę zasługuje źródło solankowe, o którym wspominałem. Wytryska ono w odległości 2 kilometrów od Zakładu leczniczego na gruncie należącym do osoby prywatnej. Dokładnego składu tej wody podać nie mogę, ale stwierdzam tylko, że przy zanurzeniu ręki doznałem uczucia szczypania i stąd wnioskuję, że jest ona silniejsza od solanki ciepłochocińskiej, gdyż ostatnia nie pozostawia takiego wrażenia. Twierdzą niektórzy, że zawartość soli w niej wynosi 12%. Należałoby to sprawdzić dokładnym badaniem. W każdym razie trzeba by to źródło wyzyskać. Obecnie woda splywa wzdłuż toru kolejowego bezużytecznie. Taki stan rzeczy jest niedopuszczalnym marnotrawieniem dobra narodowego. Konieczne jest wykupienie lub wydzierżawienie od właścicieli tego terenu,

zrobienie odpowiednich wierceń i doprowadzenie wody do Zakładu wzgl. do wieży ciśnień nad wspomnianymi przybudówkami.

Przeważający kontyngent chorych wśród kolejarzy jak i wśród innych pracowników, stanowią chorzy na reumatyzm i pokrewne mu choroby. „Gościec jest to wielkie nieszczęście świata pracy — mówi b. minister O. S. Dr med. gen. Stefan Hubicki. Plaga ta dla ogółu jest za mało egipska, by w dostatecznej mierze zainteresować nią faraonów“. Liczne głosy wybitnych reprezentantów nauki lekarskiej polskiej i zagranicznej wypowiadają się za koniecznością walki z tą klęską społeczną, która powoduje długie i ciężkie cierpienia, a często i kalectwo pracowników, a więc częściową lub całkowitą niezdolność do pracy zarobkowej, czyniąc z nich poważny ciężar społeczny. W krajach zachodnich przede wszystkim w Anglii (1925 r.) powstały ligi zwalczania reumatyzmu. W Polsce w 1929 r. powstał „Komitet walki z Goścćem“, na czele którego stoi obecnie prof. U. J. P. Witold Orłowski. W zamierzeniach Komitetu jest tworzenie ośrodków walki z goścćem.

Kwestia ta musi żywo obchodzić świat kolejowy, gdyż wśród niego duży odsetek cierpi na gościec w tej lub innej postaci. Sądzę, że sprawa walki z goścćem musi znaleźć duże zrozumienie i poparcie ze strony czynników miarodajnych. W Aleksandrowie Kujawskim warunki są wybitnie sprzyjające do stworzenia takiego ośrodka, który w ogromnej mierze przyczyni się do podniesienia zdrowotności wśród pracowników kolejowych.

Lekarstwowe leczenie, jeżeli nawet powoduje pewną ulgę, to jednak nie usuwa w najmniejszym stopniu zmian chorobowych w tkankach. Zaburzenia postępują mimo tego leczenia, jego zaś kojące działanie jest zwykle na krótką metę. Objawy chorobowe na skutek postępujących zmian uwydatniają się w sposób coraz gwałtowniejszy i działanie leków nie odnosi więcej skutku. I takie leczenie „bez skutku“ trwa nieraz bardzo długo, powodując stratę drogiego czasu dla chorego i zaawansowanie procesu; w konsekwencji zaś, o ile chorego skieruje się do F. L., musi ono być stosowane dłuższy czas, efekt zaś jego bywa zwykle mniejszy, zmienione bowiem tkanki utraciły zdolność do odwracalnej reakcji, czyli do przywrócenia stanu normalnego. Całokształt takiego leczenia pociąga za sobą duże koszty, chory zaś zostaje mniej lub więcej okaleczony.

Rola F. L. i w takich warunkach jest niemała. Nie tylko bowiem wstrzymuje dalszy rozwój sprawy chorobowej, lecz regeneruje to, co nie uległo jeszcze zupełnemu zwyrodnieniu, sprawia ulgę i przywraca w znacznym stopniu zdolność do pracy. Woda, ciepło, światło i elektryczność są to żywioły, które spowodowały powstanie, utrzymanie i rozwój życia, są też one powołane do wyrównania zaburzeń, powstających na skutek wahań lub utraty jednej z tych energii. Wprowadzając tę energię do ustroju, uzupełniamy ubytki i przywracamy w nim równowagę. Im prędzej to zrobimy, tym łatwiej osiągniemy powrót do zdrowia.

Trzeba sobie jasno zdać sprawę z tego, że leki syntetyczne, głośno reklamowane przez fabrykantów, są bądź co bądź truciznami, raczej utrudniającymi wyleczenie, hamują bowiem uruchomienie własnych sił leczniczych organizmu (*vis medicatrix ipsius naturae*, którą tak podnosił ojciec medycyny, Hipokrates.) Winne one grać jedynie rolę drugorzędną, pomocniczą tam, gdzie mogą złagodzić cierpienia.

Istotnie, zracjonalizowanie leczenia, zwłaszcza schorzeń najczęściej wśród świata pracy spotykanych, jak gościec, dna oraz inne z wadliwościami przemiany materii, polegałoby na tym, żeby chorych tego rodzaju jak najwcześniej skierowywać do leczenia fizykalnymi metodami. W tym sensie zapadały uchwały na wszystkich kongresach i zjazdach poświęconych sprawom gościcowym u nas i za granicą.

Jeszcze bardziej efektywne skutki dadzą się osiągnąć, o ile chory znajdzie się w sanatorium odpowiednio urządzonej i dobrze zaopatrzonej w niezbędną dla leczenia aparaturę. Tu bowiem do czynników leczniczych dochodzi niezmiernie doniosły warunek, a mianowicie spokój i należyta opieka oraz niemniej ważny czynnik psychiczny, kiedy pacjent oderwany od codziennych trosk i zmartwień odczuwa wzmoczenie swoich sił i poprawę zdrowia.

Niemalęj wagi jest sprawa diety. Nasze zaniedbania dietetyczne zarówno ilościowe jak jakościowe w dużej mierze przyczyniają się do powstawania uciążliwych cierpień. Lubimy smacznie i dużo zjeść, nie dla zaspokojenia potrzeb organizmu, lecz dla dogodzenia podniebieniu, to też musimy to odpokutować. Wprowadzenie ścisłego jadłospisu dietetycznego indywidualizowanego będzie miało pierwszorzędne znaczenie nie tylko lecznicze, lecz i wychowawcze. Chorego się nauczy prawidłowo żyć i odzywać się. W tym tkwi jeden z mimentów profilaktycznych. Kuchnia dietetyczna musi być prowadzona z całym rygorem.

Sanatorium w Aleksandrowie Kujawskim będzie mogło też odegrać poważną rolę, jako uczelnia dla praktycznego doksztalcenia lekarzy kolejowych w metodach fizykalnych leczenia, dla uzupełnienia tych braków, z którymi absolwenci opuszczają Wydziały lekarskie naszych Wszechnic, gdzie do tej pory jeszcze nie ma katedr F. L.

Nareszcie Sanatorium stanie się doniosłą placówką na wypadek wojny, że przytoczę tu słowa Gen. D-ra med. Roupperta, Szefa Wojskowej Służby Zdrowia: „Niezaprzeczalne wartości zdrojowisk w leczeniu najróżnorodniejszych skutków zranień i przebytych chorób zakaźnych pozwalają wydatnie skrócić okres ozdowieńczy, przywracać niejednokrotnie pełną sprawność rannym i chorym, którzy mogą wrócić do szeregów“. To samo szczególnie akcentują liczni autorzy francuscy i niemieccy, którzy w nader szerokim zakresie stosowali fizykalne metody w leczeniu ran.

Na zakończenie pozwolę sobie wysunąć następujące tezy:

1. Sprawa organizacji Sanatorium w Aleksandrowie Kujawskim, jako też uruchomienie go na cały rok, jest nagłą ze względu na wielką ilość pracowników kolejowych, którzy mogą dla poprawy zdrowia wykazać tylko okres zimowy.

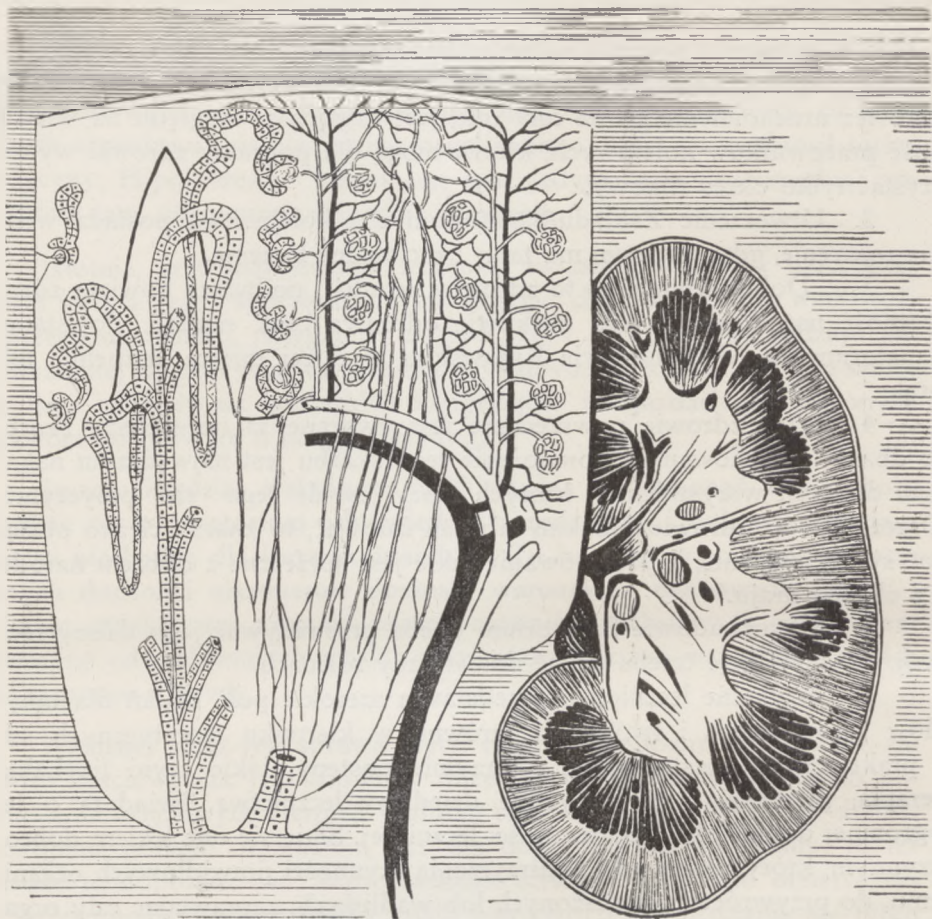
2. Utworzenie Zakładu Sanatorium dla kolejnictwa posiada wielkie znaczenie, gdyż zapewni mu tanie i racjonalne leczenie.

3. „Dobre szpitale — to zdrowie narodu“, podnoszą bowiem zdrowotność narodową. Polska dotkliwie odczuwa brak szpitali. Powstanie Sanatorium w Aleksandrowie Kujawskim w dużej mierze uzupełni ten brak.

4. Jeżeli zdrowie powszechnie jest uważane za największy skarb, to dbanie o zachowanie i pomnożenie tego skarbu jest najwyższym nakazem dla tych wszystkich, w których mocy jest do tego się przyczynić. Oszczędzać na zdrowiu ludzkim lub nań żałować, to znaczy ciężko obciążać swoje sumienie, a postępowanie takie jest sprzeczne z dobrem narodu i z obroną kraju.

5. W rozbudowie Sanatorium trzeba przewidywać jego dalszy rozwój, tej akcji więc trzeba nadać dostateczny rozmach.

6. Fizykalne leczenie przedstawia szerokie pole badań dla umysłów dociekliwych i twórczych zarówno w kierunku teoretycznych jak i praktycznych rozstrzygnięć. Olbrzymie postępy, jakie czyni fizykalna terapia, przemikając we wszystkie dziedziny leczenia, świadczą o jej ogromnej doniosłości i skuteczności leczniczej. Staje się ona lekiem dobroczynnym, który zmierza do podtrzymania czynności prawidłowych organizmu, do przywrócenia naruszonych lub wadliwych, zaprawiając cały organizm do poszczególnych jego funkcji, do wyzwolenia tych zasobów, które były zaniedbywane, wreszcie do zapobiegania zboczeniom lub utracie czynności.



CYSTITIS, CYSTO-PYELITIS, URETHRITIS GONORRHOICA

HELMITOL

uśmierzające bóle i przyjemne w smaku

ANTISEPTICUM MOCZOWE

Niezawodne działanie nawet przy alkalicznym odczynie moczu. Z uwagi na dobrą tolerancję Helmitol nadaje się również dla praktyki dziecięcej.

Opakowanie oryginalne: rurki po 20 tabletek à 0,5 g. Zł. 2,90
 „ „ kliniczne po 250 tabletek à 0,5 . . . „ 28,65

Przeżył lat
 ISTNIENIA
 1888  1938
 ŚRODKÓW
 LECZNICZYCH

»Bayer«
 LEVERKUSEN n. R.
 Wylączna sprzedaż na Rzeczp. Polską
 Dom Handlowy „REMEDIA“
 Warszawa, Złota 7

Znaczenie wód siarczanych w lecznictwie

Dr. STANISŁAW LEŚNIEWSKI

Lekarz zdrojowy w Wieniu (koło Włocławka)

Zdrowisko Wieniec ze względu na charakter swych wód zalicza się do grupy wód siarczano-wapniowych, a zatem wśród polskich siarczanek stoi obok Krzeszowic, Niemirowa, Swoszowic, Lubienia Wielkiego i Szklä. Znaczenie lecznicze kąpeli siarczanych znane jest od wieków. Wzmianki o ich skuteczności spotykamy już u pisarzy rzymskich. W Polsce o kąpielach siarczanych pisał w XVII w. E. Syxt, w dwa wieki później Dietl. Siarka zatem jest jednym ze środków leczniczych najdawniej stosowanych i zawsze w medycynie cieszyła się wielkim powodzeniem, zwłaszcza kąpiele siarczane, jako jeden z czynników przestrajających — alterantia (Bier). Sposób stosowania jest b. rozległy. Stosuje się ją doustnie w postaci zwykłej oraz wody siarczanej, dalej do kąpeli, do wzięcia, do płukań gardła i pochwy, do przygotowywania barowiny, jako lek skórny, pozajelitowo w postaci zastrzyków — woliwie lub w zawiesinie koloidalnej, lub też w postaci wody siarczanej, jaką spotyka się w handlu za granicą, dostarczanej przez niektóre źródła w ampulkach. Sposób ten polegający na dożylnym wlewaniu do 100 cm³ siarczanki jest szeroko stosowany we Francji.

I. Stosowanie wód mineralnych siarczanych w celach leczniczych do wewnątrz było przez jakiś czas całkowicie zaniechane, obecnie zyskuje ono coraz większe uznanie. Działanie ich swoiste na organizm zawdzięczają obecności siarki w postaci wolnego H₂S lub też innych połączeń.

Siarka na równi z O, N, C i H stanowi konieczną, nierozzerwalną i najżywotniejszą część ciał białkowych, biorąc b. żywy udział w przemianie materii. Znajduje się ona w tkankach organizmu, w jego elementach składowych między innymi w erytrocytach, zawdzięczających jej obecności po większej części swoje zdolności utleniające. Jest to tzw. siarka konstytucyjna. Jako tzw. siarka krążąca występuje siarka w osoczu, przy czym część jej powstała z rozpadu białka, komórek i ciałek krwi czyli powstała z proteo — cyto — i hemolizy nosi nazwę siarki endogennej, część zaś dostarczona z pokarmu — siarki egzogennej. Krew donosi siarkę do poszczególnych tkanek i narządów. Ilość jej wynosi 0,08 — 0,1 promille i waha się w b. nieznaczących granicach. Część jej pochodząca z rozkładu białka ustrojowego posiada charakter obojętny, zawarta jest ona

w związkach takich jak cystyna, glutation, rodanek potasu, pochodne tauryny, część natomiast jest w stanie utlenionym, w postaci siarczanów, estrów kwasów siarkowych itp.

Stosunek siarki utlenionej do obojętnej jest stały i wynosi 4 : 1. Największe ilości siarki posiada wątroba, potem trzustka, substancja korowa nadnercza (przeważnie w postaci siarki obojętnej), śledziona (z rozpadu krwinek), warstwa zrogowaciała skóry, gdzie siarka występuje bądź w postaci cystyny w keratynie naskórka, we włosach, w paznokciach, bądź w postaci barwika — melaniny. Śledziona zawiera, jak wykazały doświadczenia, więcej siarki obojętnej aniżeli krew, a to wskutek rozpadu czerwonych ciałek krwi. Nadnercza zawierają pięć razy więcej siarki aniżeli nerka, ale w mniejszej ilości od wątroby i trzustki. Prawie cała siarka nadnerczy jest obojętne, jest ona tak charakterystyczna dla tego organu, jak jod dla tarczycy; wg Loepera nagromadzenie się w skórze większej ilości melaniny powodowane jest chorobą nadnerczy, a tym samym uwolnieniem się dużej ilości siarki obojętnej, którą organizm wydziela przez nerki, wątrobę i skórę. Siarka wprowadzona do przewodu pokarmowego w postaci związków tak organicznych jak nieorganicznych, nawet przy dłuższym pozostawianiu w żołądku nie ulega zmianie, dopiero w dolnych partiach jelita, zwłaszcza w jelicie grubym przy udziale bakterii gnilnych i w zetknięciu się z wodorem tworzy siarkowodor.

Część powstałego siarkowodoru wydostaje się na zewnątrz per rectum, część przedostaje się wskutek wielkiej zdolności dyfuzyjnej do krwiobiegu, część zaś tworzy siarczki i wielosiarczki, które przechodzą do krwi, a w niej pod wpływem CO_2 częściowo znówu oddają z powrotem H_2S .

Tak powstały siarkowodor, jak i ten bezpośrednio wchłonięty z jelit, zostaje usunięty częściowo przez płuca, częściowo, tworząc nowe połączenia, jako siarczan zostaje wydalony w moczu i w pocie, powodując swą obecnością ich kwasowość.

Siarka zatem jest potężnym środkiem zarazem utleniającym, jak i redukującym. Zasadowość środowiska wzmacnia jej redukcyjne własności, natomiast miejsce istnienia procesu zapalnego, jako charakteryzujące się mniejszą zasadowością, powoduje przyśpieszenie procesu rozkładowego. Bardzo czynny udział w tych przemianach siarki bierze wątroba, mianowicie zatrzymuje ona S, utlenia ją oraz łączy z dostarczonymi również z jelit ciałami aromatycznymi, pozbawiając je tym samym jadowitych własności. Ciała te następnie są wydalane z organizmu w postaci indoksylosiarczanu potasu (indykanu) i fenolosiarczanu. Obok wątroby czynny udział w przemianie siarkowej biorą trzustka, jelita oraz śledziona.

Siarka zatem zostaje wydalona z organizmu przez skórę, przez drogi oddechowe, z kałem, z płwociną (związki rodanowe) i po większej części z moczem. Główną rolę w wydalaniu S odgrywa nerka, wydalając jej od 2 — 4 gr. dziennie.

Pokarmy zwierzęce zwiększają ilość wydalanej siarki, a pokarmy roślinne zmniejszają.

Część siarki zostaje przez organizm przyswojona na budowę nowych zapasów białka, ponadto część jej zatrzymuje skóra; odgrywa tu ona dużą rolę w procesie rogowacenia oraz tworzenia się barwika skórno — melaniny. Naskórek zawiera jej 3,1%, włosy 5%, paznokcie 2,8%.

Pomijając działanie siarki na organizm ludzki, przejdę od razu, by się nie powtarzać, do działania wód mineralnych — siarczanych na ustroj i poszczególne organy. Działanie wód siarczanych jest bardzo duże. Im więcej woda zawiera H_2S tzn. siarki nieutlenionej, tym większe są jej własności lecznicze, albowiem wówczas procesy chemiczne, zachodzące w organizmie, są bardziej energiczne.

Siarka utleniona jest o wiele mniej czynna z wyjątkiem tiosiarczianów, obecnych często w wodach siarkowych; H_2S , wydalany z organizmu przez płuca, powoduje podrażnienie, przekrwienie i lepsze odżywienie dróg oddechowych, przy czym przyspiesza oddech, a zatem zwiększa przemianę gazową. Przyjęcie przez organizm doustnie 250 cm^3 wody siarczanej powoduje przyspieszenie i pogłębienie oddechu w ciągu kilku godzin, zależnie od czego zwiększa się zapotrzebowanie na tlen, a co prowadzi znowu do spotęgowania procesów w organizmie.

Poza tym zauważono, że wody siarczano-wapniowe wywołują wzmożone ciśnienie krwi, dalej — powodują odtluszczenie wskutek odwodnienia ustroju przez swe własności diuretyczne i choleretyczne; ponadto działają wybitnie na wydzielanie żółci, następnie obniżają poziom cukru we krwi, powodują wzrost glikogenu w ątrobie. To hipoglikemiczne działanie występuje zwłaszcza wyraźnie u cierpiących na cukrzycę, zwiększa się przy tym tolerancja ustroju na cukier.

Z polskich autorów wpływ wód siarczanych na poziom cukru we krwi badał ostatnio Oko, przy czym przekonał się, że dla wywołania efektu konieczne jest podgrzewanie wody do 40°C .

Ponadto działanie wód siarczanych objawia się zwiększeniem czynności nerek: działają one moczopędnie, zwiększając wydzielanie kwasu moczowego oraz mocznika, przy równoczesnym zmniejszeniu wydzielania kwasu fosforowego. W ogóle mają duży wpływ w przemianie materii, sprzyjając ponadto usuwaniu resztek organicznych oraz tworzeniu fermentów (sulfataza, xanthioxydaza).

Bardzo ważne jest działanie wód siarczanych w leczeniu kiły, pozwala bowiem na zastosowywanie większych dawek rtęci i bizmutu, ułatwiając ich wydalanie z ustroju, zwłaszcza w wypadkach uporczywych daje się uważać ich dodatni wpływ.

Francuscy autorzy podają cały szereg prób, wykonanych z wodą siarczaną z Luchon, Aix les Bains, Barèges itd. z pozytywnym wynikiem.

Zauważono, że sprzyja ona znikaniu objawów zatrucia nie tylko rtęcią, lecz i innymi jadami o nieznanym składzie chemicznym (jady żmij,

tężca, błonicy itd.), przekształcając je na ciała nietrujące. Picie wód siarczanych wobec swego dodatniego działania w wielu schorzeniach organizmu powinno mieć zatem jaknajszersze zastosowanie.

Wskazania do wewnętrznego użytku wody siarczanej dają:

- 1) choroby przemiany materii: otyłość, plethora abdominalis, dna i jej różne przejawy, cukrzyca;
- 2) choroby żołądka i jelit: niedokwaśność, atonia jelit (słono — siarczane), schorzenia woreczka żółciowego;
- 3) niektóre choroby dróg oddechowych: podostre i przewlekłe schorzenia zapalne nosa i gardła;
- 4) choroby naczyń krwionośnych: miażdżyca tętnicy głównej, miażdżyca naczyń wieńcowych serca, naczyń obwodowych;
- 5) nadciśnienie, zwłaszcza pierwotne;
- 6) przewlekłe zatrucie Hg, Bi i Pb;
- 7) kiła zwłaszcza trzeciorzędna, zadawniona, odporna na leczenie swoiste;
- 8) niektóre schorzenia skóry, kobiece i chirurgiczne.

Obok picia używa się siarczanki również do kąpieli: ten sposób użycia ma szersze, chociaż niesłusznie, zastosowanie. Swoiste działanie wody siarczanej zawdzięczają obecności H_2S . Doświadczenia Maliwy, Kmietowicza i Freunda dowiodły, że skóra ludzka wchłania siarkowodor, bowiem w powietrzu wydychanym osób kąpiących się stwierdzono jego obecność. Inną drogą przenikania H_2S do organizmu są drogi oddechowe, którymi wnika H_2S , wydzielający się z wody. Im więcej H_2S zawiera siarczanka i im gorętsza jest kąpiel, tym większa wydziela się jego ilość i tym częstsze są objawy lekkiego zatrucia w postaci kołatania serca, zawrotów i bólów głowy, uczucia zmęczenia i senności, zwłaszcza u osób anemicznych.

Dlatego też — wobec tego, że siarczanki polskie są bogate w H_2S — leczenie kąpielowe należy zaczynać od niższych temperatur wody, poza tym pacjent winien znajdować się pod stałą obserwacją. Łoziński i Sadiłow zauważyli, że wydzielaniu H_2S z wody, a zatem całemu szeregowi wspomnianych wyżej objawów, można częściowo zapobiec, dodając do kąpieli odwaru, względnie ekstraktu igliwia sosnowego.

Działanie kąpieli siarczanych objawia się dwojako: działaniem bezpośrednim na skórę, oraz działaniem ogólnym na organizm. Działanie to jest tym większe, im więcej H_2S zawiera woda, i im wyższa jest jej temperatura.

Działanie miejscowe. Związki S, znajdujące się w wodzie siarczanej, drogą utleniania dają siarkę koloidalną, którą osiadając na skórze, ma największe znaczenie w działaniu miejscowym. Działanie to jest podwójne, powierzchowne, tzn. na warstwę rogową, oraz głębsze — na części skóry właściwej.

S ma własności rozmiękczenia naskórka, rozpuszczania substancji komórkowej czyli keratolitycznego działania.

Dzięki tej własności ulegają rozpuszczeniu pokrywy keratynowe pasożytów i tym się tłumaczy doniosłe znaczenie siarki w walce z pasożytami skórnymi.

Mniej więcej w dwie minuty po zamoczeniu się w kąpeli siarczanej skóra staje się silnie czerwona, tym czerwiejsza, im więcej H_2S zawiera woda, im niższa jest temperatura kąpeli oraz im dłużej trwa kuracja kąpielowa.

Słabe wody (tzn. mniej niż 60 miligr. H_2S w litrze wody) tego odzysku skóry nie dają. W miarę brania większej ilości kąpeli zaczerwienienie skóry występuje szybciej, silniej oraz trwa dłużej.

Zaczerwienie po wyjściu z kąpeli znika powoli i nierównomiernie, daje charakterystyczny marmurkowy obraz. Badania wykazały, że zaczerwienie to nie ma żadnego związku ani z układem nerwowym, ani też z wchłanianiem H_2S : jest ono miejscowego pochodzenia i powodowane jest działaniem na naczynia skórne produktów rozpadu ciał białkowych naskórka, zbierających się w skórze pod wpływem kąpeli siarczanych. Ciała te nazywają jedni H_2S -substancjami, inni histaminą.

Działanie ogólne. Keratolityczne działanie siarki koloidalnej, działającej na skórę, powoduje przechodzenie naskórka jakby w stan hydrogelu, co ma swój wpływ na ogólne działanie kąpeli siarczanych.

Dzięki tej właściwości skóra staje się przenikliwsza, procesy wymiany jonów między skórą a wodą stają się żywsze, przenikanie H_2S staje się znacznie ułatwione, przy czym do głębszych partii ciała nie przenika on jako gaz, lecz łączy się z rogową substancją naskórka, tworząc wielosiarczki, które w tej postaci przechodzą do głębi organizmu.

Działanie na ustrój kąpeli siarczanych mniej więcej pokrywa się z działaniem wody siarczanej przyjmowanej doustnie, gdyż i w tym wypadku mamy do czynienia z wewnętrznym działaniem siarki, która w postaci H_2S przedostaje się do ustroju przez drogi oddechowe oraz wchłania się przez skórę, stąd też i wskazania do stosowania kąpeli siarczanych w dużym stopniu pokrywają się ze wskazaniami picia wód siarczanych.

Zakres wskazań do leczenia kąpielowego siarczanką jest bardzo duży. Leczenie kąpielowe wskazane jest:

1. **Choroby wewnętrzne:** a) w przewlekłych reumatycznych schorzeniach mięśni i stawów. Chore stawy są bardzo wrażliwe i podatne na działanie siarki koloidalnej, reagują już podrażnieniem na taką ilość S, na jaką zdrowy organizm nie reaguje wcale. Ponadto S, mając wielki dodatni wpływ na procesy utleniania i dehydratacji, działa doskonale na osobników artretycznych, powodując żywsze utlenianie i spalanie, które to procesy są u nich osłabione. Wszelkie schorzenia stawów, czy to na tle przemiany materii czy też pochodzenia zakaźnego, a zatem wiewiórowate, luetyczne, dnawe, czy też schorzenia stawów po urazach, zaburzenia statyczne czy po dłuższym unieruchomieniu nadają się do kąpeli siarczanych.

Nie nadają się do leczenia kąpielowego podostre zapalenia stawów: leczenie ich należy rozpocząć dopiero po ustąpieniu podgorączkowych wahań temperatury, jak również po ustąpieniu zmiany szybkości opadania krwinek. Polepszenie w powyższych wypadkach jest zawsze pewne. Bóle ustępują, funkcja organu poprawia się nawet na czas dłuższy. Poprawa występuje zazwyczaj po ukończeniu leczenia, nierzadko po kilku miesiącach. Bardzo często w czasie kuracji następuje zaostrenie sprawy, wówczas należy kąpiele ograniczyć. W ogóle stała opieka lekarska jest konieczna.

b) **Z chorób przemiany materii** nadają się do leczenia: cukrzyca, dna, otyłość, diathesis urica, miażdżyca naczyń obwodowych i tętnicy głównej przy braku większych zmian chorobowych w sercu. W miażdżycy naczyń mózgowych i wieńcowych kąpiele lepiej nie stosować. Dalej dobre wyniki dają kąpiele siarczane w mesaortitis luetica, w nadciśnieniu samoistnym (w podciśnieniu kąpiele raczej nie są wskazane), w przewlekłych zatruciach Hg, Bi, Pb (odtruwające działanie siarki).

2. **Z chorób chirurgicznych** kwalifikują się do leczenia schorzenia kości i kręgosłupa (Cave czynna gruźlica z gorączką!), a więc wszelkie stany po złamaniach kości, po zwknięciach stawów, naderwaniach ścięgien, torebek stawowych, wybroczynach, przy stanach zapalnych okostnowych, po zapaleniu szpiku kostnego itd.

3. **Z chorób nerwowych** leczą się z korzyścią wszelkie rodzaje nerwobóli i zapaleń nerwów, przede wszystkim rwa kulszowa (o ile nie wchodzi w grę nowotwór złośliwy), poza tym neuralgie międzyżebrowe, splotu barkowego, nawet neuralgie nerwu trójdzielnego. (Według Podsońskiego zupełnie świeże neuralgie nie nadają się do leczenia kąpielowego). Poza tym — otrzymują się dodatnie wyniki przy niedowładach na tle schorzenia układu nerwowego, jak np. po encephalitis lethargica, przy parkinsonizmie, w paralysis spinalis spastica itp.

4. **Z chorób skórnych** nadają się do leczenia kąpielami siarczanymi łuszczyca oraz ichtyosis, dają 50% wyników pomyślnych i trwałych. Grube nacieki i łuski znikają już w czasie leczenia bez stosowania jakichkolwiek maści. B. dobrze robi równoczesne naświetlanie lampą kwarcową oraz dieta bezmięсна i beztłuszczowa. Leczenie należy w odstępach rocznych lub dwuletnich powtarzać. Doskonale robią kąpiele w przypadkach furunculosis, acne oraz pruritus, wobec keratolitycznego i przeciw pasożytniczego ich działania.

Bier podaje, że dobre wyniki osiąga się również przy elephantiasis. Ponadto kąpiele siarczane działają wybitnie kosmetycznie na skórę, usuwają suchość, czyniąc ją gładką mięką i dobrze odżywioną.

Wypryski suche, zwłaszcza na tle artretycznym ustępują szybko i na czas długi, podobnie wypryski części rodnych i krocza mogą ustąpić nawet zupełnie. Niektórzy chorzy z tego rodzaju cierpieniami nie znoszą S, dlatego też przypadki te w pierwszych dniach leczenia należy mieć w ścisłej obserwacji, by nie rozszerzyć wyprysku.

Choroby paznokci czy to na tle artretycznym, infekcyjnym, czy przy łuszczycy nadają się do skutecznego leczenia kąpielowego siarczanką.

5. **Z chorób wenerycznych** nadają się zastarzałe postacię kilowe. Również dobre wyniki daje to leczenie w przypadkach schorzeń układu nerwowego na tle przebytego przymiotu, schorzeń metaluetycznych.

Kąpiele siarczane można uważać za swoiste w leczeniu przymiotu, to też zdrojowiska siarczane tak przez lekarzy jak i przez pacjentów uważane są w całym tego słowa znaczeniu za zdrojowiska przeciwkilowe. S działa tu jak katalizator, usuwa objawy nietolerancji ustroju na Bi, wzmacnia wydalanie jego oraz Hg. Stan obojętności organizmu wobec tych leków zanika, natomiast zostaje obudzona wrażliwość tkanek na ich działanie.

6. **Z chorób kobiecych** nadają się do leczenia wszystkie schorzenia narządów kobiecych z wysiękami, ze zrostami itd., o ile nie wymagają kuracji borowinowej.

7. **W chorobach dziecięcych** wskazania są te same, co i dla kąpeli solankowych; działają one na ustrój dziecka wzmacniająco.

Przeciwwskazanie do leczenia kąpielami zachodzi przy zwyrodnieniu mięśnia sercowego, niemiarowości i przyspieszeniu tętna.

Przy najmniejszym podejrzeniu co do stanu mięśnia sercowego należy stosować kąpiele bardzo umiarkowanie, z przerwami krótkotrwałymi, o niskiej temperaturze z dodatkiem O lub CO₂, z zastosowaniem chłodnicy na serce podczas i po kąpeli, mając stale pacjenta pod obserwacją.

W leczeniu kąpielami siarczanymi należy stosować częste wypoczynki zależnie od siły reakcji organizmu oraz stanu serca i systemu nerwowego.

Całość kuracji obejmuje zazwyczaj około 20 do 25 kąpeli o temp. 36 — 38 C. Zresztą ilość i czas kąpeli należy raczej traktować indywidualnie, zależnie od rodzaju i nasilenia choroby, od stanu serca i naczyń, od stanu ogólnego organizmu oraz od stopnia odczynu.

Przy chorobach anatomicznych rdzenia jak tabes, sclerosis multiplex, myelitis stosuje się kąpiele o temperaturze niższej, mianowicie 33 — 34 C.

Kąpiele siarczane u większości osób, bo u 50% kąpiących się, powodują powstanie odczynu i to odczynu miejscowego oraz ogólnego. Reakcja miejscowa objawia się niekiedy silniejszymi bólami zajętych partii ciała, nierzadko niewielkimi obrzękami, ogólnie zaś silniejszymi wstrząsami, podniesieniem ciepłoty, przyspieszeniem tętna, nawet krwiopłuciem i wylewem krwi do mózgu.

Od odczynu ogólnego należy odróżniać takie objawy (zwłaszcza przy pierwszych kąpielach), jak bóle głowy, utrudnione oddychanie, zawroty, bicie serca, które są wyrazem lekkiego wstrząsu.

Odczyny tak miejscowe jak i ogólne są wyrazem przestrajającego działania kąpeli, które powstaje wskutek wchłaniania przez ustrój produ-

któw rozpadu białka komórkowego, wytwarzających się w skórze pod działaniem kąpeli siarczanych.

Działanie kąpeli siarczanych można porównać z działaniem proteoinoterapii, przy czym należy zauważyć, że jest ono o wiele łagodniejsze, a prócz tego znacznie trwalsze.

Poza kąpielami oraz stosowaniem wewnętrznym, siarczanka ma również zastosowanie w inhalacji: wzięwanie zimnych par siarczanych posiada doskonale działanie w przewlekłych chorobach dróg oddechowych.

Siarczanka stosowana bywa również z bardzo dobrymi wynikami do przepłukiwań pochwowych większą ilością gorącej wody przy upławach, jako też innych kobiecych cierpieniach.

Poza tym siarczanka służy do przygotowywania borowiny, znaczenie której w lecznictwie zdrojowym należałoby omówić oddzielnie ze względu na obszerność tematu. Borowinę na razie stosuje się w postaci okładów, nasiadówek i fasonów.

Zdrowisko Wieniec jest zdrojem bardzo młodym. Samo źródło odkryto w 1907 r. na terenie lasów Wienieckich barona Kronenberga. W 1922 roku wywiercono źródło na obecnym terenie zdrojowiska i od tej daty zaczyna się właściwa historia Zdroju — Wieniec.

Zdrój ten zasilal do roku zeszłego miejscowe łaźienki, dając około 374 hektolitrow na dobę.

Analiza wykazała, obok innych składników, siarczanu wapnia 2,25, H₂S 0,002 gr. na litr wody.

Ponieważ Zdrój w okolicy bliższej i dalszej cieszy się dużym uznaniem, frekwencja jak na miejscowe warunki jest dość duża. W lipcu i sierpniu wydaje się około 60 wanień dziennie.

Wobec projektu wybudowania przez obecnego właściciela Zdroju (Sejmik powiatowy) nowych łaźienek w roku zeszłym wywiercono nowe źródło bijące znacznie silniej, o większej wydajności wody i większej zawartości siarkowodoru.

Analizy i wszelkie pomiary są w toku opracowywania.

W ciągu 2-ech ostatnich lat starałem się zebrać jak najwięcej danych, świadczących o skuteczności wód Wienieckich. Niestety wskutek małego czasokresu i bardzo różnorodnych schorzeń spostrzeżenia moje tyczą się tylko pojedynczych przypadków. Bardzo dobre wyniki w 2-ech przypadkach otrzymałem przy leczeniu kąpielowym łuszczycy. Stan chorobowy bardzo daleko posunięty ustąpił całkowicie i do tej pory nie powrócił.

Poza tym dobre wyniki otrzymywałem przy wszelkich schorzeniach stawowych oraz mięśniowych na tle reumatycznym i artretycznym, w chorobach kobiecych, zwłaszcza przy upławach.

O niektórych wskazaniach higieny psychicznej

Dr. PIOTR MACEWICZ

(dokończenie)

ROZDZIAŁ IV

Normalne odreagowanie uczuć

Ze względu na to, że nieodreagowane w sposób właściwy uczucie może szkodliwie oddziaływać na zdrowie psychiczne, a niekiedy nawet spowodować schorzenia fizyczne, przeto higiena nakazuje takie postępowanie, któreby temu zapobiegło.

Uczucia mogą znajdować swój wyraz w wyglądzie i zachowaniu się człowieka, przy czym intensywność owego wyrazu niekiedy zależy od temperamentu, wychowania, siły bodźca i innych jeszcze warunków. Niezawątpliwie pewne uczucia mogą być przyjemne lub przykre, lecz wszystkie uczucia na te dwie grupy podzielić się nie dadzą, ponieważ np. uczucia obowiązku do żadnej z nich zaliczyć nie podobna, jak również w zależności od różnych warunków te same uczucia mogą być przyjemne, przykre lub nawet obojętne. Mówią np. o „rozkoszy cierpienia“, o „łzach szczęścia“, o „tragicznej miłości“, o „świętym“ oburzeniu, „podłej“ radości itp.

Słów parę musimy poświęcić wyrazowi zewnętrznemu uczuć, który jest na ogół dobrze znany (na marginesie tylko warto przypomnieć, że również dobrze może być ów wyraz udany). Według pewnej teorii (James, Lange) istnieje zależność wzajemna pomiędzy uczuciem i jego wyrazem, tj. nie tylko uczucie wyznacza odpowiedni wyraz zewnętrzny, lecz i przeciwnie — wyraz zewnętrzny może wpływać na charakter uczucia. „Nie dlatego płaczemy, żeśmy smutni, lecz dlatego jesteśmy smutni, bo płaczemy“. W istocie niektóre fakty przemawiają na korzyść powyższej teorii, jak o tym świadczy praktyka aktorska, lecz dla celów higieny psychicznej to jest ważne, że pokonywanie uczuć przykrych niekiedy jest możliwe na drodze świadomej zmiany wyrazu zewnętrznego lub pewnych warunków. Tak np. na tonącej „Luzytanii“ grała orkiestra dla przeciwdziałania panice podróżnych.

Ze względu na to, że zbyt jaskrawy wyraz zewnętrzny jakiegoś uczucia mógłby niekiedy przynieść szkodę danemu człowiekowi, jak również

czasem stawałyby się niemiły dla otoczenia, przeto w wychowaniu dużo uwagi poświęca się sztuce opanowywania się i maskowania uczuć. Ma to swoje dodatnie i ujemne strony.

Jeżeli z wyrazu zewnętrznego można odgadnąć uczucie, które dane go człowieka opanowało, to w niektórych przypadkach mógłby on łatwo paść ofiarą ludzi niesumiennych, którzy usiłowałiby podobny stan wykorzystać. Tak np. pożądanie łatwego wzbogacenia się wyzyskiwane jest przez różnych sprzedawców „brylantów z carskiej korony“. Wyraz uczucia w pewnych okolicznościach może być żenujący lub nawet może kogoś urazić. O ile łyzy na weselu czasami uchodzą, to wesołość na pogrzebie byłaby całkiem nie na miejscu. Uczymy więc młodzież stosownego zachowania się w różnych okolicznościach, przede wszystkim dążąc do tego, aby ona umiała opanowywać wyraz zewnętrzny swego uczucia. Ideał stoików ma dotąd wartość w stosunkach ludzkich. Nie znaczy to bynajmniej, że człowiek ma być nieczuły zupełnie na doznania emocjonalne. Co innego jednak jest zdolność np. reagowania podniosłymi doznaniem na podnieci estetyczne, a co innego hałaśliwy, zbyt jaskrawy wyraz zewnętrzny uczucia. Zupełną niepodatność uczuciową spotykamy w klinikach psychiatrycznych u schizofreników; człowiek normalny zawsze reaguje na podnieci emocjonalne, tylko powinien niekiedy hamować wyraz zewnętrzny uczucia. Czy powinien opanować również uczucie? Odpowiedź nie jest prosta. Jeżeli w gniewie człowiek będzie się miotał, krzyczał, posunie się do rękoczynów lub tp., to niewątpliwie może świadczyć o braku wychowania i zgubi danego człowieka pod względem towarzyskim. Jeżeli publicznie ktoś obnosi swoje rany i wszem wobec i każdemu z osobna je otwiera, rozpacza, załamuje ręce, zaniedbuje się, to również złe wystawia sobie świadectwo. Jeżeli chełpi się swym powodzeniem i hałaśliwie objawia radość szczególnie w nieodpowiednich okolicznościach, to od takiego człowieka ludzie zaczynają stronić. Z jednej zatem strony, umiejętność opanowywania się i hamowania wyrazu zewnętrznego uczucia posiada wielką doniosłość w stosunkach między ludźmi, z drugiej zaś nieodreagowane uczucia mogą stawać się przyczyną głębokich urazów i powodować schorzenia psychiczne a nawet i fizyczne.

W jednym z pierwszych rozdziałów mówiliśmy, co zwiemy urazem, tutaj postaramy się zreferować powstawanie urazów we wczesnym dzieciństwie stosownie do koncepcji szkoły Freuda. Według tej szkoły wszelkie uczucie podlega pewnej cenzurze. Jeżeli jego ocena wypadnie ujemnie, to uczucie zostaje wyparte ze świadomości, zepchnięte niejako w głąb duszy. Nie znika jednak, tkwi w onej głębi i daje znać o sobie, wykoszlawiając osobowość empiryczną i stając się źródłem schorzeń w postaci rozmaitych nerwic, z czasem powodując nawet zmiany czynnościowe i organiczne poszczególnych narządów ciała i całych układów.

Podłożem urazów jest sfera seksualna, choć nie wyłączone są urazy i na innym tle. Niektórzy autorzy (Bernstein) doszukują się ura-

zów nawet w okresie embrionalnym człowieka. Tak np. obawa ciemnego pokoju ma swe źródło we wspomnianym tu okresie; obawa wąskich przejść ma pochodzić od momentu zjawienia się na świat itp. Lecz zasadniczym urazem dla dziecka jest moment odłączenia od piersi. Według Freuda karmienie dziecka piersią stanowi źródło rozkoszy płciowej zarówno dla dziecka jak i dla matki. Odłączenie od piersi zrywa ten intymny stosunek pomiędzy matką i dzieckiem; poza tym dziecko spostrzega, że ojciec mu zabiera jego pierwszą i największą miłość, to też budzi się w duszy dziecka ślepe rozdrażnienie przeciwko krzywdzicielowi i w ten sposób zakładają się podwaliny t. zw. kompleksu edypowego. Powyższe dotyczy tylko chłopców. Dziewczeta nie znają tych przeżyć i już od początku przechodzą fazę autoerotyzmu (narcyzym). Zupełnie nie podzielając owego „monizmu“ seksualnego Freuda, ani jego fantastycznych teorii pierwszych urazów, należy stwierdzić, że istotnie pewne nieodreagowane uczucia i doznania mogą stawać się prawdziwymi urazami psychicznymi, a wyparte ze świadomości, powodować różne schorzenia. Oczywiście nie może być mowy o tym, że niemowlę uświadamia swe uczucia do rodziców i że w nim możliwe jest działanie „cenzury“, co w skutku powoduje nieuleczalne urazy, lecz prawdą jest, że świadomie tłumione w sobie uczucia mogą nader szkodliwie oddziaływać na człowieka.

Pomijamy tu udawanie uczucia t. zw. hipokryzję, która znajduje zawsze sprawiedliwy osąd w społeczeństwie, lecz słów parę musimy dodać o zmianie jego wyrazu. Uczucie tłumione i wyparte może znajdować swój wyraz zgoła nieodpowiadający swej treści. Zachodzi niekiedy zjawisko (tzw. sublimacji czyli uwznioślenia, lecz może również zjawiać się „wynaturzenie“ w złym tego słowa znaczeniu. Tak np. miłość do kobiety może urosnąć do miłości ojczyzny, ludzkości całej, a nienawiść stała się prawdopodobnie podłożem swoistej koncepcji Weininger'a; uczucie lęku może sublimować do nader owocnego popędu przeżycia ryzyka, poznania tego, co jest tajemnicze, straszne — i na tej drodze pojawiają się wszelkie odkrycia; a może również ujawniać się w postaci arogancji lub nienawiści.

Uczucie niższości (Adler) staje się przyczyną pragnienia potęgi, sławy, bogactwa itp. (teoria kompensacji). Miłowanie piesków, kotków itp. u starych panien i bezdzietnego małżeństwa jest przykładem przesunięcia uczucia. Czasem nie lubimy pewnych barw, melodii itp., bo w istocie ktoś dla nas niesympatyczny nosił ubranie tego koloru lub nucił daną melodię. Czujemy niechęć do pewnych okolic, gdzie spotkało nas jakieś przykre przeżycie. Pederastię tłumaczy szkoła Freuda wyparciem uczucia „grzesznego“ do matki, a stąd i do rodzaju niewieściego w ogóle. Uczucia religijne, osłabione pod wpływem ateistycznych teorii, znajdują niekiedy swój wyraz w zabobnach, wróżbach, obawie przed 13, poniedziałkiem, złymi urokami itp. Zapominanie pewnych dat, imion, miejscowości, mimowolne omyłki w pisaniu i mówieniu również mogą w swym podłożu ukrywać nieodreagowane uczucie.

Zasadą higieny psychicznej jest normalne odreagowanie uczucia. Jeżeli jakieś uczucie nie zostało uświadomione, to może przejść ono przez duszę bez śladu, w przeciwnym razie musi być niekiedy normalnie odreagowane, bowiem nieodreagowanie może spowodzić przykre konsekwencje (sensytywizm).

Cóż to jest normalne odreagowanie uczucia? Odpowiedzieć na to można przykładami. Powszechnie znany jest fakt, że jeżeli ktoś w gniewie wyzłościł się, to powiada: „ulżyło mi“. Lub przeciwnie, miał jakieś zmartwienie i podzielił się nim z innym człowiekiem, to również odczuł ulgę, bo się „wyzalił“. Najgorzej i najdłużej cierpią ci, co nie mogą się wypłakać, wyzalić, wyzłościć, ci którzy muszą w sobie tłumić uczucia z obawy przed nowym, a możliwie jeszcze cięższym doznaniem. Najgłębszym i beznadziejnym jest uczucie doznanej krzywdy wtedy, gdy jej nie można darować, bo zapomnienie krzywd nie jest stosownym środkiem łagodzenia urazu. „Oko za oko, ząb za ząb“ mówi sentencja wschodu, lecz nasza etyka nakazuje krzywdy wynagradzać, a urazy darować.

Mogą zajść takie okoliczności, że normalne odreagowanie uczucia staje się utrudnione. Przede wszystkim dla odreagowania potrzebny jest odpowiedni partner, a następnie muszą być stosowne warunki. Na ogół o partnera nie trudno, bowiem rzecz ciekawa, że to może być byle kto i najlepiej, jeżeli to jest osoba obojętna, niezainteresowana. Tu nie chodzi o współczucie, lecz o zwyczajną odbiorczość. W niektórych przypadkach przytrafiło się, że owym partnerem była osoba wyobrażona, chociaż w przekonaniu reagującego ona istniała naprawdę. Zaznaczyć trzeba, że niektóre osoby w podobnych przypadkach animizują zwykłe przedmioty np. kukielki (maskoty), zwracając się do nich jak do istot żywych i rozumnych, lecz takie postępowanie świadczy o zwichniętym poczuciu rzeczywistości i tego należy stanowczo unikać. Można by snuć różne hipotezy, dlaczego jest konieczny w odreagowaniu uczuć partner, lecz to sprawy praktycznie nie zmienia. Przy wyborze partnera należy tym się kierować, aby odreagowanie uczucia nie spowodowało przykrych następstw.

Co do czasu odreagowania to oczywiście im prędzej ono nastąpi, tym lepiej. Reakcja bezpośrednia jest normalnie najgwałtowniejsza, lecz jednocześnie dać może upust zupełny. Reakcja późniejsza jest mniej gwałtowna, lecz niekiedy zachodzi potrzeba ją powtarzać, aby usunąć przykre następstwa.

Naturalna forma reakcji jest najodpowiedniejsza, lecz nie zawsze jest pożądana i to może stanowić największy szkopuł. Wśród dzieci i młodzieży napotykamy przeważnie naturalną formę reakcji i to stanowi podstawę ich zdrowia psychicznego; w tych przypadkach, gdy dziecko musi tłumić uczucie (np. „połyka gorzkie ły“), to jego osobowość dużo na tym traci, wyrastają z nich ludzie bądź zatarci, bezbarwni, bezosobowi, bądź przeciwnie — źli, okrutni, gniewliwi. W wieku dojrzałym niekiedy

zachodzi potrzeba hamowania się, lecz tu nie chodzi o hamowanie uczucia, lecz o modyfikację jego formy zewnętrznej, co jest zależne również od temperamentu i kultury danego człowieka. Łatwo wyobrazić sobie dwóch ludzi normalnych, których — przypuśćmy — opanowało jakieś uczucie w stopniu jednakowym, lecz reakcje mogą być u nich różne, choć żaden z nich ani nie będzie hamował uczucia, ani też nie będzie go ukrywał. W podobnym przypadku mówimy o temperamencie, który może wpływać na intensywność uzewnętrzniania uczuć.

Wreszcie, jak powiedzieliśmy wyżej, w ujawnianiu uczuć gra ważną rolę również kultura. Ta ostatnia ani nie polega na tym, aby uczucie zahamować, ani nie zmienia temperamentu, lecz kształtuje formę odreagowania. A posiada bardzo duże znaczenie, ponieważ zabezpiecza człowieka reagującego przed ewentualną przykrością spowodowaną aktem ujawnienia uczucia.

Samo odreagowanie winno być naturalne, tj. trzeba się w gniewie wyzłościć, w smutku wyzalić itp. Poza tym należy zabezpieczyć sobie warunki odpowiednie do swego ujawnienia uczuć, do których zaliczyć należy partnera, czas, miejsce i formę. Jeżeli powstałe uczucie ma swym źródłem określonego człowieka, to on może być owym partnerem, lecz również dobrze, a czasem nawet lepiej nadaje się do tego celu ktoś inny. Najodpowiedniejszym czasem odreagowania jest chwila uświadomienia uczucia, lecz ze względu na konieczność zabezpieczenia odpowiednich innych warunków można przeczekać, licząc się z koniecznością powolniejszego, a przeto i dłuższego przebiegu odreagowania.

Miejsce zasadniczo wielkiej roli nie gra, lecz niektóre warunki pod tym względem ułatwiają wyznania np. podróż koleją, statkiem, gdy z nudów partner staje się wyrozumialszym i skłonniejszym do wysłuchania obojętnych w istocie dłań zwierzeń. Wreszcie kulturalna forma reakcji we wszelkich okolicznościach może zabezpieczyć przed niepożądanymi następstwami, przy czym umożliwia ona reakcję natychmiastową również wobec przedmiotu uczucia. Oczywiście należy unikać takich okoliczności, które mogłyby dawać okazję do przykrych doznań, lecz licząc się z warunkami, których niekiedy uniknąć nie możemy, trzeba pamiętać o środkach leczniczych.

Trzeba jeszcze dodać, że w niektórych tylko przypadkach uczucia przykre mogą być kompensowane przyjemnymi. Gdy usiłujemy stworzyć warunki takiej kompensaty, lub gdy zbieg okoliczności zestawia jednocześnie takie dwa biegunowo przeciwne uczucia, to łatwo stwierdzić, że mogą one istnieć niezależnie od siebie, tak np. może istnieć jednocześnie przyjemność i przykrość, miłość i nienawiść itp.

Stanowczo przestrzec należy przed pokonywaniem uczuć przykrych w sposób stwarzania sobie antidotum w postaci uczucia przyjemnego lub quasi przyjemnego. Tak np. niektórzy ludzie, chcąc zagłuszyć przykre uczucie, używają pewnych środków, jak alkohol, morfina, kokaina itp.

Alkohol lub inne środki narkotyczne wprowadzie głuszą uczucia, lecz działanie ich jest na krótką metę. Po przemienieniu upojenia przykre uczucie wraca ze zdwojoną siłą, a do tego dołącza się jeszcze następstwo zatrucia stroju (katzenjammer). Narkotyki wywołują przyzwyczajenie, zabijając człowieka w przeciągu dłuższego lub krótszego czasu moralnie i fizycznie.

Na zakończenie słów parę należy dodać o uczuciu miłości ku osobie płci przeciwnej. Nie będziemy tu definiować samego pojęcia „miłość”, natomiast słów parę należy powiedzieć o jej funkcji. W okresie rozwoju istota ludzka z natury rzeczy zdradza cechy egoizmu i egocentryzmu. Gdyby natura nie przewidziała określonego sposobu wejścia we współżycie z innymi ludźmi (mit-menschen), to prawdopodobnie nie byłoby możliwe powstanie rodziny, plemienia, narodu itp. Miłość do bliźnich musi się rozwinąć w człowieku, mając określony punkt wyjścia i określony fakt. Owym punktem wyjścia nie może być rodzina, ponieważ odpowiednie podniety byłyby nie dość silne, a przeto i mniej skuteczne, a poza tym chodzi tu o całkiem „obcego” człowieka. Mądre i przewidujące przepisy religijne i prawa społeczne nawet zakazują więzów z bliskimi krewnymi. Warto zanotować tutaj ciekawy stosunek do małżeństwa dzieci, tak np. gdy zapytać chłopaka, czy on się ożeni, to odpowiedź wypadnie przeważnie przecząca, bo jasne, że tatuś ożenił się z mamusią, lecz jakże on może pojąć za żonę obcą kobietę? Zmianę takiego ustosunkowania się właśnie zawdzięczamy miłości. Poprzez „obcego” człowieka ogarnia się miłością dalszych ludzi, społeczeństwo, całą ludzkość.

Lecz często pomiędzy rozsądkiem a uczuciem powstaje konflikt i wtedy mówią o nieszczęśliwej miłości. Od dawna już zastanawiano się nad tym, jak wyjść z tragicznej nieraz sytuacji, jak ewentualnie podobne uczucie pokonać. Przede wszystkim należy powiedzieć, że miłości do uczuć przykrych zaliczyć nie podobna, chociaż może ona stawać się pośrednią przyczyną doznań przykrych, pochodzących z innych źródeł. Zasadniczo jednak uczucie miłości na psychikę człowieka szkodliwie działać nie powinno. Wobec tego, że stanowi ono niesłychanie ważny czynnik zarówno dla zachowania gatunku jak i dla zawiązania stosunków ogólnoludzkich, przeto ewentualne stłumienie miłości mogłoby stać się niebezpiecznym. Z tego względu miłość nie powinna być tłumiona. Powstanie tego uczucia pomiędzy dwojgiem ludzi samo przez się niepożądanym nie jest. Lecz niekiedy zachodzi obawa przed naturalnymi tego uczucia następstwami np. w postaci legalnego lub nielegalnego związku małżeńskiego wraz z jego konsekwencjami. Podobny stan rzeczy może wydawać się z tych lub innych względów niepożądany. Uczucie miłości samo przez się nikomu szkody przynieść nie może, a nawet wzmacnia twórcze poruszenia duszy ludzkiej, podnosi moralnie, wyszlachetnia.

Pomijając na razie ewentualny konflikt pomiędzy uczuciem a rozsądkiem, zastanówmy się, czy miłość, tak jak niektóre inne uczucie, musi być odreagowana dla zapobieżenia szkodliwym następstwom ewentualnego

tlumienia. Jak już wiemy, odreagowanie przykrego uczucia przynosi człowiekowi ulgę, natomiast nieodreagowanie uczucia przyjemnego co najwyżej nie da pełni zadowolenia, lecz szkody na zdrowiu psychicznym nie powoduje. Jeżeli by się zapatrywać na miłość jako na „czyste uczucie“, to znaczy takie uczucie, które nie wiąże się z potrzebą zaspokojenia jakiegokolwiek konieczności fizjologicznej, to pozostawienie go bez odreagowania szkody nie mogłoby przynieść, pozbawiając człowieka jedynie tych wartości moralnych, które miłość niesie z sobą. Lecz miłość uczuciem „czystym“ (w znaczeniu powyższym) nie jest, dlatego nieodreagowanie lub niewłaściwe odreagowanie staje się niekiedy powodem poważnych schorzeń natury psychicznej i fizycznej. Tak np. mówią o istnieniu uczucia „grzesznej“ miłości, którego świadome lub nieświadome wypieranie, stosownie do teorii Freuda, jest najważniejszą a nawet jedyną przyczyną t. zw. „kompleksów“. Nie podzielając poglądów wspomnianej tu szkoły, że wszelkie urazy powstają wyłącznie na tle seksualnym, należy jednak podkreślić, że istotnie wspomniane tło stanowi idealne podłoże dla wszystkich schorzeń. W naszych rozważaniach pominiemy przeżycia tzw. grzesznej miłości; w podobnych przypadkach niezbędna może być ingerencja lekarza specjalisty, lecz wspomnieć jeszcze musimy o takiej okoliczności, gdy powstało normalne uczucie miłości, lecz z poważnych względów nie są pożądane jego naturalne konsekwencje. Powyższe zmusza do zastosowania takich zabiegów, któreby zabezpieczyły przed niepożądanymi skutkami, przy czym należy uwzględnić szereg czynników, jak np. wiek, płeć, temperament, wychowanie, wykształcenie, siłę i długośćtrwałość uczucia, stan zdrowia podmiotu itp., a poza tym nie należy zapominać również o przedmiocie uczucia. Chodzi wszak o to, ażeby walka z uczuciem nie spowodowała niekiedy katastrofalnych następstw. Tutaj jest niezbędna jaknajwiększa ostrożność w postępowaniu: nie łamać, raczej łagodnie giąć. W pewnych okolicznościach trzeba będzie jednak walki zamiechać i pozostawić sprawę normalnemu biegowi rzeczy. Niekiedy skutecznym środkiem może być dłuższa rozłąka zakochanych i stosowne oddziaływanie na sferę uczuciową (nie na intelekt). W oddziaływaniu wskazana jest największa miękkość, jak powiedzieliśmy, łagodne gięcie, lecz nie łamanie, wielka życzliwość wraz ze świadomym niedostrzeganiem takiego lub innego wyrazu zewnętrznego uczucia. W niektórych przypadkach komiczna sytuacja przedmiotu znacznie chłodzi uczucie podmiotu; oczywiście unikać należy poniżania przedmiotu, bo to może mieć skutek wręcz przeciwny.

ROZDZIAŁ V

Zaufanie we własne siły. Poczucie mocy

Gdy człowiek zapragnie osiągnąć pewien cel, to przede wszystkim rozmyśla, jakie czynności musi przy tym wykonać, szuka środków, które by mu ułatwiły wykonanie, zastanawia się, czy w ogóle rozpocząć za-

biegi, czy to się opłaci, tj. czy nakład pracy zostanie wynagrodzony pożądanym skutkiem, co na tym zyska, a co może utracić, niekiedy radzi się otoczenia itp., wreszcie postanawia rozpocząć określone kroki. Zdarza się również, że człowiek rozpoczyna wykonywać szereg czynności wiodących do takiego celu, który może nie istnieć w jego świadomości, a nieraz sam się dziwi, po co to wszystko robił, bo wszak osiągnięty rezultat nie tylko nie był oczekiwany, lecz niekiedy i niepożądany. W ostatnim przypadku możemy mieć do czynienia z nieuświadomionym popędem, np. niektórzy chłopcy około 14 roku życia zaczynają okazywać dbałość o swój wygląd zewnętrzny: czeszą włosy, czyszczą zęby, ba nawet bez żadnego przymusu zaczynają myć uszy i szyję. Wracają ze szkoły takimi drogami, gdzie mogą napotkać pleć przeciwną, chętnie przebywają w towarzystwie dziewcząt, od których dotąd stronili itp. To wszystko dla dorosłych wydaje się zrozumiałym i celowym, podejrzewamy nawet świadome kierowanie swymi czynami, lecz w istocie wszystkie powyższe czynności chłopiec może wykonywać zupełnie nieświadomie, a może by się oburzył, gdyby wyjaśniono celowość jego postępowania. Bywa tak, że ktoś spacerując zatrzymał się koło kiosku z wodą sodową i dopiero wtedy uświadomił sobie, że chce mu się pić. Ktoś inny, idąc do pracy, nakłada drogi, nie chcąc przechodzić ulicą, gdzie mieszka ktoś dla niego niesympatyczny, choć z tego nie zdaje sobie sprawy. Podobnych przykładów możnaby wiele przytoczyć. Podobne fakty mogą mieć znaczenie w rozpoznawaniu stanów psychicznych danej osoby, urazów itp. w celu ewentualnej terapii, lecz to stanowi dziedzinę pewnej specjalności lekarskiej i tutaj możemy je pominąć. Natomiast musimy rozważać taką sytuację, gdy człowiek świadomie rozpoczyna szereg czynności dla osiągnięcia określonego celu, przy czym mamy na myśli oczywiście cel godziwy. Ażeby postawiony cel osiągnąć, muszą być spełnione następujące warunki:

- 1) Cel musi być sam przez się osiągalny (możliwy fizycznie).
- 2) Drogi do niego wiodące muszą być dokładnie przemyślane.
- 3) Należy chcieć cel osiągnąć.
- 4) Stworzyć odpowiednie okoliczności lub na nie wyczekać.
- 5) Dokładnie sobie cel uświadomić.
- 6) Należy wierzyć, że cel zostanie osiągnięty.
- 7) Zaufać we własne siły.

W warunkach ostatnim brzmi nuta romantyzmu: „mierz siły na zamiary”, lecz w formie bynajmniej nie fantastycznej.

Nie ma co dyskutować, że cel musi być osiągalny, pożądaný, uświadomiony, że muszą być odpowiednie warunki i że należy przemyśleć drogi do niego wiodące. Natomiast często się zapomina o tym, że konieczna jest wiara w jego osiągnięcie, wynikająca z zaufania we własne siły. Tutaj chodzi o to, że bez tej wiary trudno mówić o powodzeniu, lecz brak zaufania we własne siły może szkodliwie oddziaływać na zdrowie psychiczne człowieka. W niektórych stanach chorobowych napotyka się taką sy-

tuację, że człowiek unika postanawiania, bo nie wierzy w możliwość jego realizacji z braku zaufania we własne siły. Tak np. pewien chory nie chce wstać z łóżka, bo sądzi, że nie będzie miał sił się podnieść. Wystarczy jednak stworzyć takie okoliczności, że chory sam się podniesie i zaufanie do swych sił może powrócić.

W tych przypadkach, gdy człowiek czuje się fizycznie zdrowy i wydaje się zupełnie normalnym, może się przytrafić, że nie postanawia, bo nie wierzy w powodzenie sprawy, powiada sobie: nie będę miał dość siły, aby wytrwać. Tak np. komuś szkodzi palenie tytoniu lub spożywanie alkoholu, lub też ogarnęło go niebezpieczne w konsekwencji uczucie, jednak będąc świadom niepożądanych następstw nawet nie porzuca palenia, nie zaprzestaje pić, nie walczy z uczuciem, bo już z góry przesądził, że do walki sił mu nie wystarczy. Co ciekawsze, że nieraz nawet nie próbował walczyć. Zdarza się również, że jednak próbował walczyć, lecz uległ i na mocy własnego doświadczenia twierdzi, że nie ma dość siły. Cobyśmy powiedzieli o takim chłopcu, który kilkakrotnie upadł z roweru, gdy rozpoczął naukę jazdy i stąd wywnioskował, że już nigdy tej sztuki nie osiągnie? Gdyby ktoś, nie mogąc podnieść pewnego ciężaru, możliwego do podniesienia przez silniejszego odeń człowieka, twierdził kategorycznie, że nigdy go nie uniesie, to jednak mógłby się mylić. Wszak pod wpływem ćwiczenia jego siły fizyczne mogłyby się dostatecznie wzmoc.

W zakresie sprawności fizycznej niekiedy można przewidywać górną granicę, do której pod wpływem ćwiczeń może zbliżyć się człowiek, natomiast w zakresie sprawności umysłowej taką górną granicę przewidzieć jest bardzo trudno. W osobowości człowieka drzemią siły tak potężne, że możliwość osiągnięć wydaje się nieograniczona. W bardzo licznych przypadkach człowiek nie jest świadom swych sił psychicznych, nie zna własnej mocy. Grecka maksyma: „poznaj siebie“ ma zastosowanie właśnie w omawianej tutaj sprawie. Poznanie siebie — to przede wszystkim poznanie swjej mocy duchowej. Jakże to zrobić? Tak często powtarzają, że nie podobna poznać siebie, że szczególnie młodzież tego nie potrafi, iż niektórzy ludzie nawet nie próbują tego robić. A jednak właśnie młodzież przeważnie „mierzy siły na zamiary“, i zdobywa niekiedy znakomite rezultaty. Byłoby katastrofą, gdyby tego nie czyniła, bo o rozwoju sił psychicznych, o wiadomości własnej mocy nie mogłoby nawet być mowy. Świadomość swych sił psychicznych i fizycznych wiedzie do tego, że im się ufa, a to jednocześnie staje się podstawą wiary w powodzenie swego przedsięwzięcia.

Jeżeli cel zamierzony nie został osiągnięty, to nie należy tym się zrażać, lecz trzeba wyszukać przyczyny niepowodzenia. Owe przyczyny mogą tkwić w samym człowieku lub też być od niego niezależne. Jeżeli niepowodzenie spotkało z powodu niezależnych od człowieka okoliczności, to brak w ogóle podstaw do niewiary we własne siły. Jeżeli zaś niepowodzenie było skutkiem przyczyn, tkwiących w samym człowieku, to i wte-

dy nie ma powodu do zniechęcenia, bo niekiedy braki własne można usunąć i wzmóc swe siły. Nie należy rąk opuszczać, tylko ponownie rozpocząć zabiegi, jeżeli cel jest w dalszym ciągu aktualny. Byłoby błędem zasadniczym, który i w przyszłości mściłby się stale, gdyby dopuścić siebie do tego, żeby niepowodzenie odbierało wiarę we własne siły. Żadnego poważniejszego celu człowiek w przyszłości już by sobie nie postawił, a zadowolając się drobnymi, małymi osiągnięciami, właściwie żeglowałby po oceanie życia, pozostając na łasce fal. Okoliczności nieraz grają dużą rolę, lecz niemniej głębokie uzasadnienie posiada przysłowie, że człowiek jest kowalem własnego szczęścia, co ma oznaczać, że je sam wykuć musi. Wykuć jednak nie potrafi, jeżeli nie będzie ufał własnym siłom. Jakże zdobyć owo zaufanie? Weźmy prosty przykład: na podłodze stoi zamknięta skrzynka, która w sobie coś mieści. Jeżeli bym kogoś zapytał, czy ją podniesie, to być może uzyskam odpowiedź: nie wiem, spróbuję. Jeżeli ów ktoś wspomnianą skrzynkę potrafił podnieść, to zapytany po raz drugi w innych okolicznościach, czy podniesie taką samą skrzynkę, odrzeknie z całą pewnością, że tak. Jest świadom ciężaru i własnych sił. Można uzyskać również inny ważny efekt, a mianowicie: w szeregu innych okoliczności człowiek, nie zrażając się pozorami, chcąc przekonać się, czy wskazany mu ciężar podniesie, nie ograniczy się do takiej lub innej odpowiedzi, lecz będzie wprawdzie próbował. Może z czasem nabierze przekonania, że chociaż dziś zrobić tego nie mógł, to jednak w przyszłości może to osiągnąć. Powyższy przykład uwidacznia, w jaki sposób człowiek może nabyć zaufanie we własne siły i jak ma w tym celu postępować.

Próbowanie bowiem może wzmóc siły i nawet chociażby celu nie dało się osiągnąć, ten zysk może być niewątpliwy. Ktoś, przypuśćmy, widzi przed sobą górę niebotyczną i gdyby nie próbował na nią wchodzić, to w ogóle by się ze swego obecnego poziomu nie podniósł. Chodzi o to, że niekiedy przez czynienie wysiłków można zdobyć coś więcej, niż się ma obecnie. Nawet mniejsze zdobycze utrwalają w człowieku zaufanie do sił własnych, dają mu poczucie własnej mocy.

We wszelkich okolicznościach, nietylko wobec nowych zadań życiowych, lecz i w obcowaniu z ludźmi nader korzystnie wyróżnia się i budzi zaufanie do siebie człowiek, u którego wyczuwamy ową moc. Niekiedy mówi się o takim człowieku, że jest „z charakterem” — a to się w ludziach bardzo ceni. Można się z nim nie zgadzać, można go zwalczać nawet, lecz ma się do niego szacunek i zaufanie.

Czy posiadanie przesadnego uczucia własnej mocy stanowi cechę dodatnią? Odpowiedź nietrudna: przesadne poczucie własnej mocy nie jest pożądane, jak zresztą wszystko to, co jest przesadą. Ludzie o przesadnym poczuciu własnej mocy wszystko potrafią obiecać, lecz nie zawsze obietnicy dotrzymują. Przesadne poczucie własnej mocy może pochodzić stąd, że człowiek w praktyce swych sił nie wypróbował, więc po prostu

nie jest ich świadom. Udawało mu się kilka razy, więc nabył przekonanie o swej mocy, lecz w praktyce siły nierozwinięte przez próbowanie mogą zawieść. W podobnym przypadku będziemy mówili o pozornym poczuciu własnej mocy.

Zarówno poczucie mocy pozorne jak i poczucie swej niemocy mogą być niebezpieczne i dlatego wymagają radykalnej kuracji. Lekarstwo jest jedyne i pewne: próbowanie własnych sił w praktyce. Przesada w próbie ogniowej zginie, a siły się wzmocnią. Wpływ otoczenia może być w takiej kuracji nader pożądanym, lecz musi być dyskretny. Naprawianie wszelkich wad natury psychicznej jest najskuteczniejsze wtedy, gdy człowiek sam się doskonali, gdy się podnosi o własnych siłach. Niekiedy zajdzie potrzeba, aby otoczenie zabezpieczyło odpowiednie warunki, lecz wkroczenie musi być nader delikatne i dyskretnie. Nie należy ganić przesady, ani też rozpaczać z powodu braku u kogoś z bliskich poczucia mocy, lecz stwarzać odpowiednie warunki prób.

Przestrzec również należy przed wmawianiem komuś mocy. Ludzie nieuczciwi niekiedy świadomie sugerują komuś jego moc, jak w owej bajce o wronie i lisie, i o tym również pamiętać nie zawadzi. Sugerowanie w dobrych nawet zamiarach nie zawsze jest pożądanym, bo w momencie ewentualnego niepowodzenia dany człowiek stracić może na zawsze zaufanie do sugerującego.

Z powyższych rozważań płynie określony postulat higieny psychicznej: przez próby wyrabiać w sobie zaufanie we własne siły i w ten sposób osiągać poczucie własnej mocy.

ROZDZIAŁ VI

Postawa czynna

W każdym okresie życia, a więc zarówno w dzieciństwie, jak w młodości, w wieku dojrzałym, a niekiedy nawet i w starości, istnieje u człowieka pragnienie przemiany dotychczasowej rzeczywistości w inną stosownie do własnej idei lub stworzenie rzeczywistości całkiem nowej. Wykonywanie przy tym czynności i praca umysłu posiada doniosłe znaczenie dla rozwoju fizycznego i psychicznego, przyczyniając się w wieku starszym do zachowania sił człowieka w możliwej sprawności. U dzieci pociąg do tworzenia jest spontaniczny i wobec tego, że one bez obawy i żadnych zastrzeżeń całkowicie jemu się poddają, przeto w najważniejszy i naturalny sposób zabezpieczają warunki swego rozwoju. Ludzie starsi czasem zapatrują się na czynności dzieci jako na zabawę i wielkiego znaczenia temu nie przypisują, niekiedy nawet przez nieświadomość hamując ten owocny proces. Ktoś zaproponował podzielić zabawy na „konstrukcyjne“ i „destrukcyjne“. Chwaląc pierwsze, a nawet usiłując je racjionali-

zować, surowo potępiał drugie, przytaczając środki przeciwko takim zabawom. Trzeba powiedzieć, że zabawy dzieci nie zawsze wymagają ingerencji osób dorosłych, ponieważ owe zabawy i ich forma są wyznaczone na ogół przez naturalne potrzeby rozwijającego się ustroju. Ludzie dorośli zbyt daleko odeszli od okresu dzieciństwa, aby móc dokładnie zdawać sobie sprawę z poruszeń duszy dziecka, przeto kierowanie zabawą stwarza często warunki nienaturalne, co wypacza właściwy rozwój. Zapobieganie zabawom „destrukcyjnym“ może mieć również złe następstwa, ponieważ pozbawia dziecko możliwości poznawania rzeczy. Tak np. osoby starsze bardzo gniewają się na dziecko, gdy ono przecina pokrywę swego konika, pragnąc zobaczyć, co on ma w swym wnętrzu, lub psuje zegarek również z tego powodu. Krajanie stołu np. nie jest wywoływane instynktem niszczycielskim, lecz raczej chęcią zaznajomienia się z fizycznymi własnościami otaczających przedmiotów. Może to powodować straty materialne, lecz nie czyni tego dziecko ze złej woli. Niewątpliwie należy ochronić w pewnych przypadkach młodą roślinkę przed niebezpieczeństwem, lecz ani nie należy ją hodować pod szklanym kloszem, ani też zbytnio wkraczać w proces naturalnego rozwoju.

Czynność twórcza, mająca tak duże znaczenie dla rozwoju dziecka, właściwa jest również młodzieży i ludziom dorosłym, i pociągu do takiej czynności nigdy hamować nie należy. W okresie dzieciństwa (w najogólniejszym tego słowa znaczeniu) nie należy hamować z tych względów, o których mówiliśmy wyżej. W wieku starszym dlatego, że ona jest w ogóle naturalną potrzebą człowieka, a jej zaniechanie może osłabić wszelkie siły duchowe, w szczególności upośledzić wyobraźnię twórczą, funkcję woli itp. Jużśmy mówili o tym, że wszelka funkcja nieaktualizowana, niećwiczona dąży do wygasania, przeto hamowanie popędu do czynności twórczej wieść może nawet do cofania się w rozwoju.

Objawy hamowania własnego pociągu do czynności mogą być wraz z lenistwem. Niekiedy człowiek powiada sobie: dobrze byłoby zrobić to i owo, lecz nie chce mi się. W podobnym przypadku człowiek wyróżnia w sobie jakby dwie osoby w nim rządzące: jedną, która miałaby ochotę coś czynić, i drugą — hamującą, przy czym osoba pierwsza ustępuje nieraz drugiej. Może być katastrofa, jeżeli ta druga — hamująca osiągnie przewagę na stałe. Przyjdzie do tego wreszcie, że nawet w przypadku, gdy człowiek uświadomi sobie konieczność wykonania jakiejś czynności, to i wtedy ta druga, hamująca w nim osoba, może wypaczyć lub w ogóle uniemożliwić wykonywanie. I przeciwnie: o ile ta pierwsza osoba, opierając się na logicznych przesłankach, będzie sądzić, że czegoś czynić nie należy, to osoba druga może do takiej czynności skłaniać. W rezultacie niezadowolony ze siebie, a niekiedy i przykre następstwa. Tak np. pijak wielokrotnie przysięga sobie i otoczeniu, że wódki będzie unikał, lecz obietnicy dotrzymać nie jest w mocy, bo osłabła siła woli, — przewagę uzyskała druga w nim osoba.

Oczywiście, mówiąc o pierwszej i drugiej osobie działającej w człowieku, korzystamy tylko z pewnej przenośni, bo w istocie osobowość jest jedna i niepodzielna, a tylko braki woli ujawniają się w postaci walki dwóch pierwiastków: dobrych i złych, rozumnych i nierozumnych, wzniosłych i nikczemnych, prawdziwych i fałszywych...

Celem życia ludzkiego jest doskonalenie osobowości, ujawnienie jej wszelkich sił, jak to pięknie powiedziano „wędrownka pod gwiazdy“, a jedną z dróg ku owemu celowi wiodących jest czynność twórcza człowieka. Niezależnie od tego, jakie zadanie — byleby godziwe — człowiek postawi sobie w czynności twórczej, jego realizacja jest środkiem ujawnienia, ćwiczenia i zachowania swych sił, stwarza warunki zabezpieczające zdrowie duchowe.

Doniosłość zadania może dorównywać ambicji, świadomości i zaufaniu w swe siły, osobistym możliwościom itp. Lecz dla higieny psychicznej jest ważny sam proces tworzenia: nie tyle chodzi o produkt, ile o samą czynność. Nie każdy może być Piłsudskim, Szopenem, Matejką, Kopernikiem, Mickiewiczem, tzn. nie każdy potrafi w swej czynności twórczej osiągnąć to, co oni osiągnęli, lecz czynnym być powinien każdy normalny człowiek, bo z drobnych, czasami niepozornych zdobyczy w sumie mogą tworzyć się rzeczy doniosłe.

Jednostka korzysta w społeczeństwie ze zdobyczy innych ludzi i gdyby zechciała być tylko spożywcą, a nic ze siebie owemu społeczeństwu nie dawała, to nie byłaby godna do niego należeć. Pożądane byłoby więcej dawać, niż się spożywa, ponieważ wtedy zabezpieczyłoby się stały wzrost dóbr materialnych i moralnych, lecz niechby tylko dawać, ile się bierze, to już byłoby dużym sukcesem. Niejeden człowiek zapyta może: a cóż ja dać mogę? Przede wszystkim na pewno nic nie da, jeżeli nie będzie chciał dać, a poza tym również nic nie da, gdy w ogóle nic czynić twórczego nie będzie. A może nie potrafi? Oczywiście, jeżeli to będzie człowiek chory, leniwy, lub aspołeczny, o zachwianej sprawności władz psychicznych, to od niego nikt nawet wymagać nie będzie twórczości, lecz od człowieka normalnego społeczeństwo ma prawo domagać się świadczeń ogólnych, tym bardziej, że twórczość jednostki jest dźwignią życia społecznego. Człowiek normalny nie powie sobie „w ogóle nie potrafię“, owszem, znając swe siły i ufając im (o czym już mówiliśmy poprzednio), wie, co potrafi i na co się może zdobyć, a zdobyć się może na wiele. To nic, że czasem warunki uniemożliwią doprowadzenie swego zadania do końca; twórcza praca nie zginie, ponieważ posiada ona tę właściwość, że gromadzi zasób energii, a wszak energia jest niezniszczalna. Powyższe twierdzenie jest słuszne nie tylko w dziedzinie fizycznej.

Ze względu zatem na konieczność zabezpieczenia sobie rozkwitu wszystkich sił i ich zachowanie, ze względu na radość i zadowolenie, jakie przynoszą człowiekowi nie tylko owoce jego twórczości, lecz i sama czynność — nie należy hamować pociągu do twórczej czynności własnej

i otoczenia, a nawet ku takiej czynności skłaniać. W szczególności trzeba stale i konsekwentnie pokonywać w sobie owo „nie chce mi się“, ponieważ w ten sposób można wzmóc nader ważną w życiu i pracy człowieka władzę psychiczną — wolę.

ROZDZIAŁ VII

Prawidłowość skojarzeń

Mówiliśmy o konieczności czynnej postawy, o niebezpieczeństwie hamowania popędu do czynności, obecnie wypada omówić, jakie zadania należy sobie stawiać i w jaki sposób.

Higiena psychiczna głosi, że stawiane sobie zadania mają być przede wszystkim aktualne. Samo życie stawia je człowiekowi i zmusza do niezwłocznego rozwiązywania, lecz przytrafia się, że człowiek sam stawia takie cele, które nie tylko nie są aktualne, lecz nawet mogą stanowić przeszkodę w rozwiązywaniu istotnych i pilnych zadań. Tak np. pewien człowiek, przeczytawszy zachęcający inserat w pismach o sprzedaży miejsca na cmentarzu, chociaż jest w pełni sił i dość młody, postawi sobie zadanie kupić owo miejsce, aczkolwiek obecnie nie ma na to, a zresztą jest mu teraz ono niepotrzebne. Przewidywanie na zbyt daleką metę własnego zgonu i nieaktualna troska o to, gdzie się będzie spoczywało, obniżyć może zainteresowanie do pilniejszych zadań. W swoim czasie wychwalano u nas pomysł pewnego pedagoga wiedeńskiego posyłania w godzinach wolnych od zajęć uczniów rękodzielniczych szkół zawodowych do specjalnej pracowni dla zajmowania się... mikrobiologią.

Nie znaczy to bynajmniej, że tylko bieżące sprawy mają być przedmiotem zainteresowania człowieka. Owszem, można i należy postawić sobie jakieś doniosłe zadanie, wykraczające z ram codziennego bytu, lecz o to chodzi, aby ono nie przeszkadzało, nie kłóciło się z potrzebami dnia.

Czy postawione sobie zadanie ma być współmierne z siłami danego człowieka? Jeżeli przypuścimy, że celem czynności ma być nie tylko określony wynik, lecz i wzmoczenie sił, to raczej należy „mierzyć siły na zamiary“, bo — jak powiedzieliśmy — dopiero praktyka może okazać całą potęgę człowieka. Trudno tu mówić o hierarchii zadań, bo np. zadanie odpowiedniego wychowania własnych dzieci, lub zapewnienie mężowi cieplej atmosfery domowej może być ważniejsze od napisania wiekopomnego sonetu, czy odkrycia nowej mgławicy w przestworzach.

Nie trzeba chyba dodawać, że cel nie powinien być egoistyczny, chyba że jest on jednocześnie wartościowy ze stanowiska ogólnoludzkiego. Nie zawsze można wymagać od kogoś zaparcia się siebie, bo w pewnych okolicznościach zaniechanie własnych spraw w ogóle uniemożliwiłoby realizację poważnego celu, lecz najwyżej są cenione takie zadania, które są pozbawione cech egoistycznych.

Ze względu na to, że cele mogą być bądź ogólne, bądź też szczególne, przeto cel ogólny może postawić sobie każdy człowiek, lecz cele szczególne wymagają dodatkowych warunków. Tak np. niesienie pomocy bliżniemu w takiej czy innej formie może być zadaniem dostępnym każdemu człowiekowi, natomiast zadania naukowe jak np. analiza chemiczna substancji organicznej, poszukiwanie związków pomiędzy jakimiś zjawiskami i ujęcie własnych spostrzeżeń i doświadczeń w określone prawo itp. wymaga odpowiedniego przygotowania naukowego, znajomości tego, co inni już osiągnęli w danej dziedzinie, odpowiednich warunków itp. Można oczywiście postawić sobie jakieś zadanie i dążyć do jego rozwiązania przez gruntowne studia i pracę potem samodzielną, a nawet byłoby nader pożądanym, aby w taki sposób postępowali ludzie młodzi przed rozpoczęciem studiów w ogóle, lecz człowiek dorosły, który osiągnął nie tylko określony poziom wiedzy, ale i pewną specjalność, winien raczej podejmować takie zadania, do rozwiązywania których może wykorzystać własną wiedzę i doświadczenie.

Zatem stawiane sobie zadanie powinno być poważne, aktualne, w zakresie własnej wiedzy i o cechach altruistycznych, poza tym ma być ono prosto i ściśle określone. Należy rozróżniać pomiędzy trudnością zadania a jego zawilocią. Zadanie może być trudne, lecz nie powinno być zawile, a cel winien być ujęty w ściśle jasne zdanie. Przytrafia się, że ktoś postawił sobie jakieś zadanie, lecz nie dość je sprecyzował, wtedy o takim człowieku mówią, że on nie wie, czego chce. I przeciwnie nader cenią takiego człowieka, który wie, czego chce. Właśnie w wyrazach „wie, czego chce“ tkwi pojęcie prostoty i ścisłości postawionego zadania i określenia celu. Tylko jasno określony cel może być osiągalny, tak jak dobrze wytyczona droga nie sprowadza człowieka na manowce. Pewna definicja głosi, że inteligentny jest ten, który potrafi szybko przystosować się do nowych warunków. Otóż w naszym pojęciu inteligentnym jest ten, który stawia sobie zadania prosto i ściśle zakreślone i — pomimo zmiany warunków nawet na zupełnie dla niego nowe — potrafi czynności zmierzające do osiągnięcia celu kontynuować, tj. nie tylko potrafi przystosować się do wszelkich okoliczności, lecz jednocześnie realizować własne zamiary.

Tak jak cel ma być prosty i jasny, tak też drogi ku niemu wiodące muszą być prostolinijne. Wszelkie odchylenie, wywołane uleganiem przypadkowym okolicznościom, pobłażliwe traktowanie własnego lenistwa, nie tylko oddala od głównego celu, ale również rozprasza siły, rozkojarza wysiłki, a co najgorsze — osłabia wolę.

Jeszcze słów parę należy poświęcić decyzjom, które również jak czynności muszą być prostolinijne. Jeżeli własną decyzję zmieniamy lub uzależniamy ją od okoliczności, tzn., że okoliczności i nastroje nami rządzą, a nie my nimi. Człowiek coraz bardziej czuje się zależny od czegoś całkiem nieznanego, a owo nieznanne może niekiedy stawać się mu wro-

giem. Długo trzeba namyślać się i dobrze rozważyć, zanim się poweźmie decyzję, lecz skoro się ją już powzięło, to ma być ona nieugięta i niezmienna.

Trudno bywa niekiedy osądzić, czy wniosek jest słuszny, a zatem czy sama decyzja nie przyniesie szkody; w takim przypadku trzeba decyzję odroczyć, ewentualnie odwołać się do eksperymentu, jeszcze sprawę przemyśleć, lecz zasadniczo raz powzięta decyzja nie powinna być cofana. Rzecz jasna, że w sprawach wielkiej wagi, gdy nieprzewidziana, a zupełnie od decydującego niezależna zmiana warunków uniemożliwi wykonanie decyzji lub też jej wykonanie może przynieść szkody, natenczas decyzję uprzednio odmienić należy lub ją zmodyfikować, lecz tutaj mówimy o bytowaniu w normalnych warunkach codzienności.

Zmiana decyzji wskutek niedostatecznego jej przemyślenia lub z błahych powodów nie tylko obniża zaufanie do osoby decydującego, lecz wpływa destrukcyjnie i na otoczenie. Podwładny może być w rozterce, czy zacząć nakazaną sobie czynność, bo a nuż decyzja się odmieni. W podobny sposób dezorganizuje się pracę, a poza tym otoczenie przyzwyczaja się do lekceważenia decyzji, a nawet do wpływania na ich zmianę, jeżeli one z jakichkolwiek względów nie dogadzają.

Powyższe dotyczy również wydawanych instrukcji, które wszak są pewnymi decyzjami. Wtedy można wymagać absolutnego posłuchu, jeżeli instrukcje są jasne i proste, bowiem w tym tylko przypadku owe instrukcje nie wymagają wyjaśnienia i interpretacji, które nie zawsze mogą iść po myśli tego, kto instrukcje wydaje. Instrukcje zatem mają być wykonalne, jasne i proste.

ROZDZIAŁ VIII

Planowanie

Istnieje szereg nakazów, o których zawsze się zapomina i o których zawsze należy przypominać. Do nich należy zaliczyć również postulat planowania. Planować należy nie tylko ogół czynności, zmierzających do rozwiązania ogólnych zadań, lecz zarówno każdy dzień pracy, jak i dzień wypoczynku. Aby się zabezpieczyć przed niepowodzeniem, żadnej czynności nie należy rozpoczynać bez planu, a to między innymi dla następujących powodów: przede wszystkim plan działania może okazać, czy cel jest zasadniczo osiągalny, czy jego realizacja nie będzie kolidowała z innymi ważnymi zadaniami, a poza tym planowanie jest do pewnego stopnia gromadzeniem środków do realizacji zamierzenia, która wszak ma być pokonywaniem przewidywanych z góry przeszkód.

Weźmy najprostszy przykład: mam przed sobą pewną bryłę i zamierzam ją podnieść; w jakiś sposób oceniam, że mi dla podniesienia owej bryły potrzeba będzie określonego wysiłku. Jeżeli ocenilem nie-

trafnie, to albo nabieram fałszywego przekonania, że nie potrafię skutecznie z zamiaru, lub popadam w inny błąd, oceniam ciężar bryły zbyt nisko: wydaje mi się ona lżejsza, niż jest w istocie, przy czym ruch wykonany przy podnoszeniu będzie za duży. Tak np. mając przed sobą nieprzezroczystą flaszkę, napełnioną rtęcią (o czym mogę nie wiedzieć), może przytrafić się, że wyslizgnie się ona z rąk, bo stopień spodziewanego wysiłku dla jej podniesienia i utrzymania był mniejszy od koniecznego. I przeciwnie: mając podnieść dużą, pustą bryłę, stosuję wysiłek zbyt wielki i wobec tego wykonywam ruch przy tym za obszerny.

Plan jakiegś czynności jest właśnie probierzem, miernikiem koniecznych dla niej wysiłków fizycznych i psychicznych. Niepowodzenie może właśnie z tego wynikać, że fałszywie oceniło się wielkość koniecznego wysiłku: przeznaczylśmy za mało — nie wykonamy czynności; za dużo — gotowiliśmy przeholować.

Rozplanowanie czynności to nie tylko obmyślenie kolejności i czasu poszczególnych zabiegów, lecz i przygotowanie odpowiednich do potrzeby wysiłków.

Jakkolwiek jeden dzień pracy może być podobny jak kropla wody do drugiego, jednak konieczne jest każdorazowe „nastawienie“ siebie na początku dnia. Co mam dzisiaj do zrobienia? Oto pytanie, które zgodnie z omawianym tu postulatem higieny psychicznej trzeba sobie postawić. Człowiek rozporządza pewnym zasobem sił i, nastawiając się na szereg przewidywanych w danym dniu czynności, odpowiednią część swych sił przeznaczają na ich wykonanie. Świadomość mających być wykonanymi prac i zarezerwowanie dostatecznych do tego wysiłków fizycznych i psychicznych zwiemy „nastawieniem“. Przeważnie tak się składa, że ilość przeznaczona na wysiłek energii jest mniejsza od posiadanego jej zasobu. W razie gdy okoliczności zmuszą człowieka do wykonania nieprzewidzianych czynności, to wtedy zaoszczędzona rezerwa energii może być uruchomiona i konieczna czynność zostanie dokonana. Lecz powyższe jest możliwe pod warunkiem uprzedniego rozplanowania swego dnia pracy. „Nie mogłem tego wykonać, bo już po prostu sił mi zabrakło“ — takie zdanie słyszy się niekiedy. Przyczyną tego bywa brak planu dnia. A dużą rolę przy wykonywaniu gra również samopoczucie. Gdybym zasiadł do gry, nie wiedząc, ile mam pieniędzy, nie przeznaczylsby uprzednio odpowiedniej kwoty na grę, to niewątpliwie czułbym się całkiem nieszczęśliwie, a to predestynowałoby mnie do przegranej. Realizacja zamierzeń jest niekiedy pewną grą i powodzenie zależy nie tylko od świadomości posiadania odpowiedniego kapitału, lecz i od przeznaczenia jego części na niezbędne potrzeby. Żalona będzie uczta dla tego, kto nie wie, ile ma pieniędzy i jak wielki będzie rachunek.

Człowiek przystępujący do wykonania jakiegś czynności w dniu pracy nie będzie miał dobrego samopoczucia, jeżeli nie będzie świadomy swych sił i koniecznego dla niej wysiłku, a to zawsze nastąpi, jeżeli

uprzednio nie rozplanuje się dnia pracy. Gdyby nawet energii wystarczyło, to jej wydatek może okazać się niewspółmiernie duży z potrzebą. Wskutek braku planu nastąpi marnowanie wysiłków, niekiedy w ogóle energii zabraknie, a w niektórych przypadkach ów brak może dosłownie grozić katastrofą jak np. w niespodziewanych okolicznościach przy braku wystarczającej rezerwy. Jeżeli mówimy, że do każdej pracy dla jej powodzenia konieczne jest odpowiednie nastawienie, to przez to należy rozumieć również uprzednie jej rozplanowanie, które mobilizuje wystarczające siły fizyczne i duchowe dla dokonania określonych czynności. Niezależnie od tego, czy oczekuje nas czynność poważna, czy nawet błaha, długo — czy krótkotrwała, ciężka, czy lekka — w każdym przypadku dla osiągnięcia pomyślnego wyniku niezbędny jest jej dobrze przemyślany plan.

Dorzućmy jeszcze parę słów na ewentualne pytanie, czy plan ma być sztywny, czy też elastyczny. Wydaje się pozornie, że elastyczny plan jest odpowiedniejszy, bo w razie nieprzewidzianych przeszkód w procesie jego realizowania można go łatwo przystosować do nowych warunków. Przede wszystkim nowe a nieoczekiwane warunki mogą całkowicie uniemożliwić realizację planu lub zmusić do odroczenia pewnych czynności, a nawet gdyby te nieoczekiwane warunki zasadniczo nie przeszkadzały realizacji, to ich przewidywanie przy elastycznym planie może oddziaływać szkodliwie. Obmyślanie planu e l a s t y c z n e g o jest jednocześnie mobilizacją zasobu energii, którego wielkości przewidzieć się nie da: przystępuje się do interesu z nieokreśloną odpowiedzialnością. Wiarę w powodzenie zabiegów gasi lub znaczenie obniża poczucie, że się nie wie, ile trzeba będzie uruchomić energii i czy jej w ogóle nie zabraknie. Wszak wiara w powodzenie sprawy, to połowa wygranej, a elastyczność planu tę wiarę może obniżać. „Nastawienie się” do realnego, określonego zadania może zdecydować o powodzeniu zarówno poszczególnych czynności jak i o powodzeniu całego planu, lecz nie podobna „nastawić się” do zadania nieokreślonego. Jeżeli zacznę plan w trakcie jego realizacji przystosowywać do powstających i nieprzewidzianych warunków, to świadczy, że nie ja nimi rządę, lecz one mną kierują. W podobnych przypadkach nie zawsze można oczekiwać powodzenia. Można sobie powiedzieć: cokolwiek bądź się stanie, zawsze będę dążył w obranym kierunku, lecz w trakcie realizacji nie powinno nic takiego stawać się, czegobym nie pragnął, a powinno stawać się to jedynie, co stanowi etapy do osiągnięcia celu. Należy usiłować rządzić przypadkami, a nie biernie na nie oczekiwać, ustalając plan elastyczny. Może człowiek na swej drodze napotkać niepowodzenie, może zdarzyć się nieoczekiwany przypadek, który uniemożliwi realizację, lecz tego przewidywać nie należy, a raczej trzeba przewidywać, że przytrafi się taka okoliczność, która ułatwi wykonanie planu. Już kilkakrotnie wspominaliśmy o tym, że przewidywanie jakichś faktów może wieść do ich spełnienia się zupełnie niezależnie od tego, czy ich pragnie-

my, czy też się obawiamy, przeto płynie stąd wskazówka wyraźna: w realizacji zamierzeń należy przewidywać powodzenie. Elastyczny plan zawiera w sobie wątpliwość, a tego wszak trzeba unikać.

W pewnych okolicznościach trzeba będzie odroczyć realizację planu, być może zmodyfikować go, lub nawet całkiem z niego zrezygnować, lecz przystępując do czynności, tego przewidywać nie należy.

Trzeba mieć przekonanie, że nawet pomimo niesprzyjających okoliczności cel zostanie osiągnięty; przewidywanie zmiany planu już w początku jego realizacji może oddziaływać szkodliwie na własne siły, może osłabić energię i predysponować do niepowodzenia.

Przy dobrym rozplanowaniu owo słynne „jakoś tam będzie“ nie bardzo kłóci się z postulatami higieny psychicznej, bo zawiera w sobie wiarę w osiągnięcie celu.

Tak samo, jak dzień pracy musi być uprzednio rozplanowany, to samo ma być również z dniem wypoczynku, lecz o tym już mówiliśmy w Rozdziale trzecim.

ROZDZIAŁ IX

Kontrola czynności

Kontrolować wykonywanie to znaczy porównywać poszczególne czynności i osiągnięte etapy z nakreślonym uprzednio planem. Wszak nie dość jest zakresić sobie np. drogę ku północy, lecz w trakcie jej przebywania trzeba kontrolować własny kierunek np. kompasem. Cel nie zawsze jest bezpośrednio widoczny. Nieprzewidziane sprawy, kłopoty, codzienne potrzeby mogą nam zamącić perspektywę, zaciemnić ją, zdezorientować nas i jeżeli nie będziemy kontrolowali kierunku własnego ruchu, to możemy łatwo zablądzić, lub co najmniej nałożyć spory szmat niepotrzebnej drogi. Porównywanie osiągnięć z planem i kontrola własnego wykonania stanowi konieczny kompas w naszej wędrówce do celu. Sam cel może być bardzo odległy, lecz poszczególne osiągnięcia są kolejnymi drogowskazami. Wtedy mówimy o postępie, gdy kolejne drogowskazy leżą na linii prostej, skierowanej do określonego celu, a przekonać o tym może tylko kontrola. „Patrz przed siebie, nie za siebie“ poucza znana sentencja, lecz również konieczne jest ustawiczne sprawdzanie, czy poszczególne osiągnięcia — drogowskazy leżą na jednej prostej we właściwym kierunku. Im częstsze są owe drogowskazy, im bliżej siebie leżą, tym łatwiejsza kontrola i brak niebezpieczeństwa błędzenia. Ogólny plan stanowi pierwszorzędną kompas. Pamiętać jeno o tym należy, że chociaż dwa drogowskazy wytyczają prostą, lecz o jej właściwym kierunku decydują co najmniej trzy — to w przerośni, a przerośnia ta znaczy tyle, co: im większa jest liczba chociaż drobnych, lecz we właściwym kierunku osiągnięć, tym większa pewność zbliżania się do zamierzonego celu. Kontrola włas-

nego postępowania nie tylko ma znaczenie dla pomiaru odległości od punktu wyjściowego do obecnego etapu i dla stwierdzenia istotnego kierunku ruchu; dowodzi ona doświadczalnie również, że dany człowiek potrafi zdobywać, posiada moc przełamywania przeszkód w drodze do celu. Tak jak pierwsze udatne próby w zdobywaniu np. umiejętności jazdy na rowerze dają nie tylko wiarę, lecz już pewność osiągnięcia dodatknych rezultatów nauki, tak też nawet drobne zdobycze w zakresie postawionego sobie celu dają człowiekowi pewność jego osiągnięcia, wzmagają jego poczucie własnej mocy. Kontrola zatem przyczynia się do przemiany nadziei w przekonanie, oparte na zupełnie realnych przesłankach. Oprócz powyższego kontrola okazuje, jakie jest tempo osiągania. Niewątpliwie najkrótszą odległością pomiędzy punktem wyjścia a celem jest linia prosta, lecz czas dojścia do mety zależy od warunków samej drogi oraz od rozporządzalności i zasobu przeznaczonych na to energii. Warunki drogi mogą być czasem niezależne od człowieka, choć już mówiliśmy poprzednio, że człowiek musi sam stwarzać korzystne sobie fakta, rządzić przypadkami, a nie im ulegać, natomiast zasób energii i ich rozporządzalność są czynnikami indywidualnymi, w dużej mierze zależnymi od ogólnego zachowania się człowieka. Znajomość i stosowanie omawianych tu reguł wzmacnia i konserwuje siły psychiczne oraz ułatwia ich rozporządzalność.

Parę słów musimy dorzucić dla wyjaśnienia, co rozumiemy przez wyraz „rozporządzalność“. Jak dla uruchomienia jakiejś maszyny niezbędny jest zasób energii i jej stały dopływ w trakcie pracy, tak również wykonywanie czynności przez człowieka wymaga pewnego zasobu energii. Zasób energii posiadany przez człowieka gotowimy czasem dzielić na energię fizyczną i psychiczną, choć wiemy dobrze, że to jest ta sama energia, a podział jej jest uwarunkowany miejscem zużycia tj. w środkowym układzie nerwowym czy też w mięśniach. Doświadczenie okazuje, że wszędzie w naturze zamiana energii na pracę wymaga określonych warunków, przy braku których podobna zamiana nie jest możliwa. Tak np. energia cieplna zamienia się na pracę tylko przy istnieniu różnicy temperatur; energia elektryczna — tylko przy obecności różnicy potencjałów czyli tzw. napięcia; zbiornik wody może być źródłem energii tylko przy istnieniu różnicy poziomów itp. Możliwość zamiany energii w pracę będziemy nazywali rozporządzalnością. Mając na uwadze energię, posiadaną przez człowieka, również musimy myśleć o jej rozporządzalności.

Stawianie sobie celu w życiu jest niczym innym jak stworzeniem poziomów pomiędzy tym, co jest, a tym, ku czemu mamy zmierzać, a to właśnie warunkuje uruchomienie posiadanej energii. Cel umieszczamy nie tylko w pewnej od danego punktu odległości poziomej, lecz i na pewnej wysokości. Osiągnięcie celu jest możliwe jedynie wtedy, gdy nie tylko poruszamy się naprzód, lecz i wwyż. Droga wydaje się przeciwprostokątną trójkąta postawionego na przyprostokątnej. Tą przyprostokątną jest czas. Otóż kontrola własnych osiągnięć okazuje nie tylko wiel-

kość rzutu naszej drogi na płaszczyznę poziomą, lecz i odległość od tejże płaszczyzny — mówiąc językiem matematyki — okazuje nam współrzędne osiągniętego punktu. Tak np. jeżeli dążę do wiedzy w pewnym zakresie, to kontrola osiągnięć okaże, jakiego czasu było mi potrzeba dla osiągnięcia pewnego etapu oraz ile wiedzy w trakcie tego nabyłem. Nie kontrolując, nigdy nie wiedziałbym, czy idę naprzód, czy wstecz lub w bok oraz czy zasób wiedzy wzrasta, czy maleje. Tak np. byłoby, gdyby mając za zadanie nauczyć się astronomii, zacząłbym studiować astrologię, chcąc poznać zjawiska psychiczne — rozpocząłbym od metapsychiki, a chcąc zaznajomić się z terapią, zacząłbym się uczyć zamawiań, odczyniania uroków itp. Kontrola okazuje zatem, czy poruszam się we właściwym kierunku, czy wzrasta suma poszczególnych osiągnięć oraz okazuje jakość tempa. O kierunku rozstrzygają zastosowane środki, o wroście osiągnięć — własna pilność, a o tempie — warunki. Tak np. postanowiłem posiąść język angielski i rozpocząłem naukę; po pewnym czasie zarządzam kontrolę np. w ten sposób, że wyszukawszy jakiegoś człowieka, znającego język angielski, próbuję z nim w tym języku mówić. Czy potrafimy się z sobą porozumieć, to zależy od metody, którą obrałem w trakcie nauki, od mojej pilności, wreszcie od warunków, w jakich odbywały się studia. Kierunek wtedy ocenię za dobry, gdy poszczególne wyrazy, wymawiane przez mego rozmówcę, potrafię rozumieć oraz stwierdzę, że sam w sposób właściwy wymawiam, bo mnie on rozumie i nie poprawia; liczba poruszanych tematów może okazać moje osiągnięcie, a długość czasu zużytego na naukę okazuje tempo pracy.

Mówiąc o kontroli osiągnięć, należy wspomnieć o trzech możliwych etapach w drodze do zamierzonego celu. Gdyśmy już sobie postawili cel, to rozpoczynamy czynność jego realizacji z całym zapalem. Nie tylko sam cel, lecz i drogi ku niemu wiodące zachwycają. Jest to okres, który, zapożyczając z dialektyki, możemy nazwać „tezą“. Lecz w miarę oddalania się od punktu wyjściowego napotykamy szereg trudności, które należy pokonywać, czujemy zmęczenie, nie zadowala nas tempo, przypadkowa kontrola w warunkach depresji okazuje pozorne cofanie się, sam cel przestaje nam wydawać się tak ponętnym jak poprzednio, przeraża nas jeszcze daleka droga przed nami i przewidywane trudności, własne lenistwo podszeptuje zdradzieckie pytanie: co ci po tym? — następuje drugi okres — „antyteza“. Jeżeli tylko wola człowieka nie osłabnie, to i ten zdradziecki okres zostanie przebyty, cel zostaje osiągnięty — ostatni etap — „synteza“, w przeciwnym razie człowiek zaczyna zaniedbywać czynienie wysiłków, wreszcie zupełnie porzuca dotychczasową drogę. Pół biedy, jeżeli znajdzie sobie cel inny, lecz gdy w ogóle zaniecha wszelkiej walki, rozpoczyna się okres wegetacji. Czepiając się korzeniami gleby, na której się zatrzymał, wiedzie żywot roślinny: funkcje fizjologiczne, przypadkowe krople drobnych przyjemności i stała obawa przed ładą wiatrem, który może zerwać słabe korzenie i rzucić na zagładę. Tutaj

już kontrola nie potrzebna: nie ma celu, nie ma ruchu, nie ma osiągnięć, co najwyżej zmurszenie i wyjałowienie własnego podłoża. A bujne i radosne życie toczy się dalej, deptając stopami zagasłych maruderów. Wszak lepiej chyba spłonąć w ogniu walki, niż uczepić się grzybem na wilgotnym podłożu i to po stronie północnej w obawie przed jaskrawymi promieniami słońca.

Powyższe mogłoby kogoś oburzyć; powiedziałby: moim celem jest sumienne wykonywanie obowiązków i ja to czynię, czegoż więcej ode mnie można wymagać? Można się zgodzić, że sumienne wykonywanie obowiązków może być również celem w życiu, lecz jeżeli żadnego innego celu ów człowiek sobie nie postawił, to jednak chyba zgodzi się na to, że nawet wykonywanie obowiązków może i powinno ulegać doskonaleniu, przeto chociaż kierunek jest niezmienny, jednak osiągnięcia są możliwe i pożądane. Nie ma takiej dziedziny pracy, w której niczego nie udałoby się udoskonalić, niczego osiągnąć ponad to, co inni zostawili, więc sumienne wykonywanie obowiązków nie tylko nie wyklucza, lecz wprost zobowiązuje do ruchu naprzód i wwyż.

W niektórych przypadkach człowiek winien kontrolować również czynności innych ludzi np. podwładnych. Tutaj chodzi nie tylko o stwierdzenie, czy nakazana praca została wykonana, lecz również o kontrolę osiągnięć i kierunku. Kierownik jakiejś instytucji ma zlecone lub też sam stawia określone zadanie, przy czym je realizuje, posilkując się odpowiednim personelem, tj. ogólne zadanie rozkłada na szereg poszczególnych czynności, z których dopiero składa całość. Sprawa tu jest o tyle trudniejsza, że poszczególne czynności muszą być ze sobą skoordynowane, a osiągnięcia poszczególnych pracowników winny posiadać równy poziom i metę. Gdyby w tych warunkach kierownik zaniedbał kontroli, to nie tylko musiałby niekiedy zrezygnować z realizacji celu, lecz nawet mógłby zaszkodzić samym pracownikom. Nie mówiąc już o tym, że obowiązkowość zawsze wymaga podniety, ale w najlepszym razie wysiłki poszczególnych pracowników mogłyby nie być dostatecznie skojarzone, ucierpiałaby hierarchia konieczności, splątać by się mogły poszczególne kierunki, a nawet powstawałyby przeciwdziałania. Brak kontroli niekiedy wprowadza chaos, a powszechnie wiadomo, jak trudno a nieraz wprost niemożliwie jest pracować i coś osiągnąć w chaosie. Instytucja nie może stać się zbiorowiskiem luzem chodzących indywidualności, a brak kontroli może w najbardziej skoordynowanym zespole niezbędny związek rozluźnić i niszczyć. Może niekiedy kontrola być przykrą, może ona ranić czyjąś ambicję, lecz jest niezbędna i w najgorszym razie na pewno mniej szkód moralnych wyrządzi, niż puszczenie pracowników samopas i w konsekwencji możliwe ugrzeźnięcie w marazmie i lenistwie, w zbywaniu pracy, jak to mówią w „odwalaniu kawalków“. Zresztą kontrola wtedy tylko jest dokuczliwa, gdy wykonywa się pracę nielubianą, lecz jeżeli praca zawodowa leży w zakresie własnych zainteresowań, wtedy obiektywne

a życzliwe przyjrzenie się postępowi prac przez osobę, która może nam poradzić, wskazać ewentualne błędy i pomóc do doskonalenia, jest nader cenna i zawsze pożądana. Z powyższych właśnie względów kontrola wykonania stanowi jeden z postulatów higieny psychicznej.

ROZDZIAŁ X

Prawidłowy kontakt społeczny

Ktoś powiedział, że człowiek jest stworzeniem towarzyskim, że z natury łączy się do innych ludzi i może istnieć, działać i osiągać jedynie w towarzystwie sobie podobnych. Aczkolwiek znane są przypadki przebywania z własnej inicjatywy pewnych ludzi w zupełnym odosobnieniu (tzw. pustelnicy) przez czas dłuższy lub krótszy, jednak to nie obala reguły ogólnej o naturalnej potrzebie człowieka stykania się z innymi ludźmi. Zapewne niejednego młodzieńca pociągało życie Robinsona na wyspie odludnej, lecz naprawdę pociągała nie samotność, lecz umiejętność pokonywania przeszkód, radzenia sobie, przygody, zresztą Daniel Defoe w końcu zaopatrzył swego bohatera w Piętaszka. Wszelkie osiągnięcia, zwycięstwa, wyczyny wtedy są ponętne, gdy ktoś inny może to ocenić lub tylko spostrzeć. W podróży np. widoki pięknych okolic dużo tracą, gdy nie ma z kim podzielić się własnym zachwytem. Mówią co prawda o artystycznym oglądaniu, kontemplacji, zatopieniu się w estetycznych doznaniach, przy których nikt doznającemu nie jest potrzebny, nawet może by przeszkadzał, lecz czy tak jest naprawdę, trudno powiedzieć. Już mówiliśmy o tym, że niektóre uczucia, jak np. doznania estetyczne, o ile nie zostaną zintelektualizowane, przechodzą przez duszę, nie pozostawiając śladu, bezsilne i bezużyteczne. Proces ich intelektualizacji wymaga bądź mowy wewnętrznej, kiedy to one słabo się utrwalają, bądź ubrania swych doznań w szatę słowną i zakomunikowania tego komuś i wtedy dopiero owe doznania stają się trwałym nabytkiem duszy.

Nie mówiąc już o tym, że sama możliwość istnienia jest uwarunkowana obecnością innych, że tysiącnymi nićmi związani jesteśmy z innymi ludźmi, że dajemy coś z siebie innym, otrzymując od nich w zamian różne świadczenia, co stanowi nasze życie zewnętrzne, lecz nawet w naszym życiu wewnętrznym, w rozwoju władz psychicznych, w ich aktualizowaniu, w zamysłach i marzeniach, w tworzeniu i zabawie odczuwamy konieczność kontaktu z ludźmi i ewentualna samotność gnębi i obniża siły psychiczne, a odosobnienie nawet stosuje się jako kara.

Istnienie w pewnym środowisku zmusza jednostkę do określonego względem niej ustosunkowania się. Na ogół przytrafiają się następujące sytuacje: jednostka podporządkowuje sobie środowisko — mówimy wtedy o stosunku przywództwa; jednostka sama podporządkowuje się, przystosowuje do wymagań środowiska, wreszcie jednostka ani nie po-

trafi przewodzić, ani też nie może sama przystosować się do otoczenia. W ostatnim przypadku oczywiście może stronić od środowiska, stając się niekiedy jednostką społeczną. Zauważmy, że to nie jest jednostka przeciwspołeczna, ponieważ taka jednostka dla okazania swej przeciwspołeczności musi istnieć i działa w zbiorowisku, natomiast aspołeczność jest brakiem naturalnej potrzeby stykania się ze zbiorowiskiem. W tych przypadkach mamy do czynienia z pewnym zachwianiem władz psychicznych, które wymaga radykalnej kuracji i nie powinno być tolerowane szczególnie u młodzieży. Przyczyną aspołeczności może być schorzenie natury fizycznej, urazy i ciężkie doznania, lub braki w rozwoju władz psychicznych, a to może pociągnąć niepożądane, a nawet groźne konsekwencje.

Sprawą przeciwspołeczności zajmować się nie będziemy, natomiast poruszymy sprawę prawidłowego kontaktu społecznego.

Wychodzimy z założenia, że tylko w obcowaniu z innymi ludźmi możliwy jest rozwój wszelkich władz duszy, że tylko przy oddziaływaniu środowiska możliwe jest przyswojenie tradycji socjalnej i nabycie doświadczenia socjalnego, aktywacja etyki i moralności. Ponadto należy o tym pamiętać, że doskonalenie i zachowanie własnych sił wymaga współzycia i współdziałania ze środowiskiem.

Prawidłowość kontaktu społecznego polega przede wszystkim na obcowaniu z rówieśnikami, szczególnie u młodzieży. Jakkolwiek pomimo jednakowego wieku dzieci mogą różnić się od siebie zasobem wiedzy, doświadczenia, sił, wychowaniem i rozwojem inteligencji itp., lecz na ogół różnice te nie są tak znaczne, jak np. pomiędzy człowiekiem dorosłym a dzieckiem. Psychologia dziecięctwa poucza, że w każdym wieku życia dziecka istnieją określone nastawienia, wspólność zainteresowań rówieśników oraz mniej więcej jednakowe możliwości i sposoby realizowania zamierzeń. Z tego właśnie względu łatwiejsze jest nawiązanie w ogóle kontaktu pomiędzy rówieśnikami, a to stanowi niezbędną warunek współdziałania. Powstawanie zespołów podyktowane jest dążeniem do wspólnego celu, którym może być wzajemne doskonalenie się, osiągnięcie jakichś realnych zdobyczy itp. Przyglądając się przygodnym zespołom dziecięcym, stwierdzamy, że mają one na celu zawsze zabawę, w której rozwijają się ich siły duchowe i fizyczne w najodpowiedniejszych warunkach. Dzieci, bawiąc się „w człowieka“, wczuwają się niejako w różne sytuacje życiowe, stwarzają jej same, lecz jednocześnie są zabezpieczone przed brutalnymi ciosami twardej rzeczywistości; próbują one swych sił, lecz na rzeczywistości zmyślonej, przez co żaden uraz im nie grozi. Rozwój sił duchowych odbywa się stopniowo, bez skoków, nadmiernych wysiłków i załamań, w sposób naturalny towarzysząc rozwojowi fizycznemu. Znaczniejsza różnica lat pomiędzy uczestnikami wspólnej zabawy takich naturalnych warunków nie daje, a nawet dzieci słabsze fizycznie zwykle doznają od starszych szeregu krzywd i przykrości. Dziecko, oczywiście, wszystko znieść potrafi, lecz podobna sytuacja nie jest pożą-

dana. Tym mniej jest wskazane przebywanie dziecka stale w towarzystwie osób dorosłych. Zdarza się to niekiedy, lecz w podobnych przypadkach dziecko staje się niekiedy typem nieznośnego mędrka, co jeśli nie hamuje rozwoju, to w każdym razie go wypacza. Dziecko nie powinno znajdować się w procesie zabawy pod czyjąś supremacją, bo to je gasi, tłumi fantazję, gniecie, a to zawsze się dzieje, gdy znajdzie się w towarzystwie starszych dzieci. Również dziecko starsze, znajdujące się w otoczeniu dzieci młodszych, nie ma warunków rozwoju normalnego. Aczkolwiek wiek to dziwnym wydawać się może, jednak i ludzie dorośli powinni szukać kontaktu społecznego raczej z rówieśnikami, chociaż granice wieku tutaj mogą nie być tak ostre, jak w okresie dzieciństwa. Kultura towarzyska, wykształcenie itp. wyrównują niejako znaczniejsze różnice wieku, samopoczucie jednak jest najlepsze w towarzystwie rówieśników. O ile w pracy zawodowej trzeba się pogodzić z warunkami, w jakich się ona odbywa, to w godzinach wolnych należy zastosować się do omawianej tu reguły higieny psychicznej. Obcowanie z rówieśnikami, a co za tym idzie podobieństwo zainteresowań, nastawień i łatwość oddziaływania wzajemnego stwarza korzystną atmosferę, która zabezpiecza właściwe warunki aktywacji władz duchowych, ich rozwoju i zachowania.

Poza tym omawiany tu postulat higieny psychicznej przewiduje obcowanie z ludźmi własnej sfery. Brzmi to może niezbyt demokratycznie, lecz posiada swoje uzasadnienie. Przez nazwę „własna sfera” rozumiemy równość (lub niewielkie różnice) wychowania, wykształcenia, zainteresowań, stanowiska i majątku. Wychowanie decyduje o kulturze, ułożeniu tzn. oglądzie towarzyskiej, zresztą nie tylko o tym; wartość moralna człowieka, jego stosunek do własnych obowiązków i do otoczenia, zasadnicze nastawienie itp. wszystko to w znacznym stopniu zależy od wychowania. Obcowanie z niektórymi ludźmi może niekiedy głęboko ranić ambicję, miłość własną, poczucie godności i przyzwoitości itp., a powyższe jest możliwe wtedy, gdy bezpośrednio stykają się ze sobą ludzie o różnym poziomie wychowania. Każdy jest narażony na podobne rany, bowiem niekiedy warunki życiowe zmuszają do stykania się z różnymi ludźmi, lecz w miarę możliwości należy unikać takich kontaktów. Niejednemu może nasunąć się tutaj pewna wątpliwość: jeżeli chcę zabezpieczyć się od urazów, to winienem być zahartowanym; co więcej: pragnąc np. uchronić się od ospy, muszę ją w pewnej formie sobie zaszczyć. Czy nie powinienem również być zahartowany przed urazami, które pochodzą z powodu skutku obcowania z ludźmi o niższym poziomie wychowania, lub może wszczepić sobie jakieś swoiste „drobnoustroje”? A poza tym, czyż nie winienem obracać się raczej w otoczeniu ludzi lepiej ode mnie wychowanych, aby na tym skorzystać? Podobne wątpliwości rozstrzygnąć nie trudno. Jeżeli chodzi o zahartowanie, to ono nie polega na tym, że człowiek ma się narażać na schorzenie, tylko polega na zdobyciu odporności ustroju, wzmagając swe siły przez odpowiednie warunki

jak np. klimatyczne, odpowiednie żywienie, ćwiczenia, unikanie przemężeń i ciężkich doznań psychicznych itp. To, co zwiemy hartem ducha, nie na tym polega, że człowiek nie jest wrażliwy na przykrości pochodzące od ludzi, z którymi musi się stykać, lecz ów hart polega na upartym dążeniu do celu pomimo wszelkich przeszkód.

Świadome narażanie siebie na przykrości, pochodzące z niewłaściwego kontaktu społecznego, nie zawsze hartuje, częściej natomiast upodabnia człowieka do otoczenia, może ono poprostu obniżyć poziom jego wychowania, a to chyba nie jest pożądane. Nie mówiąc już o tym, że człowiek umniejsza w tym przypadku swą wartość społeczną, rany psychiczne, sprawione przez otoczenie, aczkolwiek pokryją się szpetnymi bliznami, jednak długo, nieraz przez całe życie będą dawały znać o sobie zarówno w sferze psychicznej jak i fizycznej.

Obcowanie z ludźmi o wyższym poziomie wychowania może oddziaływać dobroczynnie pod warunkiem ciągłego przebywania w danej sferze w życiu późniejszym, natomiast ewentualny powrót do dawnych warunków i spostrzegana obecnie dysproporcja pomiędzy własnym poziomem, a poziomem otoczenia może oddziaływać nader szkodliwie, czyniąc danego człowieka nieszczęśliwym.

To samo da się powiedzieć również o warunkach stanowiska i majątku. Poszukiwanie kontaktu przez człowieka o pewnym stanowisku lub majątku z ludźmi niższej hierarchii społecznej lub majątkowej zdarza się stosunkowo rzadko; przeciwnie — ludzie biedniejsi i na niższym stanowisku usilnie nieraz poszukują kontaktu z ludźmi bogatymi i zajmującymi poważniejsze stanowiska, lecz dzieje się to przeważnie dla celów osobistych, czysto utylitarnych i z tego obie strony zdają sobie dokładnie sprawę. Materialnie to czasem popłaca, lecz pod względem moralnym i psychicznym nie zawsze.

Pozostaje wreszcie sprawa różnic wykształcenia. Istotnie wszelkie instytucje naukowe stworzone są po to, aby ludzie o wyższym wykształceniu, wiedzy, doświadczeniu, umiejętności dzieliли się swym zasobem z innymi, którym tego brakuje, lecz to się dzieje w przewidywaniu, że ci posiadający mniejsze zasoby pod tym względem w przyszłości staną się co najmniej równi nauczycielom w całości lub w pewnej części ich wiedzy, którą wykorzystają dla własnych celów. Przewidywanie to jest oparte na realnych podstawach i in potentia wyrównywa niejako poziomy. Natomiast obcowanie z ludźmi o wyższym poziomie jakiejś wiedzy, lecz bez intencji i możliwości zastosowania jej we własnym zakresie jest bezużyteczne dla obu stron. Wystarczy wyobrazić sobie krawca na lekcji endokrynologii lub astronoma na zebraniu kupców. Snobizm czasem wypełnia salę odczytową elementem nieprzygotowanym, lecz osiągnięcia praktyczne z reguły muszą być zupełnie nikłe. Takie audytorium zupełnie jednakowo reaguje zarówno na wykład o wykopaliskach biskupińskich jak i na wykład o mediumizmie. Prelegent w podobnych przypad-

kach sam odczuwa niezadowolenie. Przy obcowaniu w szkole, w celu zdobycia jakiejś wiedzy, przy pracy zawodowej, gdy jedna osoba daje rozkazy, a inne je wykonywają, różnica wykształcenia (wiedzy, doświadczenia itp.) jest nawet konieczna, lecz w życiu prywatnym obcowanie z ludźmi o różnym wykształceniu czasem jest bezużyteczne, a może być również ze stanowiska higieny psychicznej szkodliwe. W podobnych warunkach mniej zasobni nie zawsze zyskują, a więcej zasobni mogą nawet utracić. Można uznawać ideę powszechnej równości; wzajemne zbliżanie się, poznawanie i miłowanie jest ideałem życia społecznego, lecz w praktyce różnice zawsze będą, i nieodpowiednie zbliżenie się może czynić szkody. Nie ma mowy o tym, żeby dawać odczuć komuś te różnice, podkreślać swą wyższość, lecz gdy to jest możliwe, trzeba unikać niewłaściwych kontaktów społecznych. Nie znaczy to bynajmniej, że do naturalnie tworzących się środowisk nikt z zewnątrz dostawać się nie powinien, że mają potworzyć się zamknięte kasty: człowiek dorastający do danego poziomu może być pożądanym nabytkiem, a poza tym odpadać muszą z rozmaitych względów niektórzy dawni członkowie jakiejś grupy, lecz ze stanowiska higieny psychicznej najodpowiedniejsze warunki zdrowia psychicznego zabezpiecza prawidłowy kontakt społeczny. Ktoś mógłby jednak nie zostać przekonany, twierdząc, że wszak ów polny kwiatek z bajki nabrał zapachu w bukiecie róż, przeto należałoby dążyć do lepszego otoczenia. Powtórzmy więc: wzniesienie się do wyższej sfery jest pożądane pod warunkiem stałego w nim przebywania. Ze konieczne jest podnoszenie kultury całych zbiorowisk, to nie ulega wątpliwości, lecz to całkiem inna sprawa i bynajmniej nie obala omawianej tu reguły higieny psychicznej: prawidłowy kontakt społeczny.

ROZDZIAŁ XI

Przystosowanie się do wymagań otoczenia

* Na skutek przynależności do określonej grupy człowiek musi podporządkować się pewnym wymaganiom społeczności ogólnoludzkiej państwa, narodu, grupy społecznej, religijnej, zawodowej, własnej rodziny itp. Wymagania te są podyktowane wspólnym celem, korzystnym również dla danej jednostki. Prawa, tradycje, zwyczaje itp. stanowią zbiór określonych wymagań, od których wyłamywać się nikomu nie wolno pod groźbą znalezienia się poza nawiasem społecznym — ostracyzmu. Podobne wyłamywanie się również może oddziaływać szkodliwie na zdrowie psychiczne jednostki zarówno z powodu ustawicznych konfliktów z otoczeniem, jak i z powodu jego konsekwencji. To wyłamywanie się przytrafia się z reguły u ludzi chorych psychicznie, jak również u takich, o których głosi przysłowie, że prawa nie dla nich są pisane; pierwszych trzeba leczyć, a drugich uczyć, jeżeli to jest w ogóle możliwe. Sprawą tą

mania prawa, tradycji, zwyczajów itp. zajmować się nie będziemy, tutaj nam chodzi o zabezpieczenie zdrowia psychicznego w przypadkach zaniedbywania lub lekceważenia owych wymagań. Ktoś mógłby postawić zarzut, że wszak nie wszystkie wymagania mogą być słuszne; pewne prawa w zmienionych warunkach stają się nieaktualne, a nawet szkodliwe; pewne tradycje mogą być anachronizmem, a zwyczaje mogą być całkiem niemądre. Na poparcie powyższego ów ktoś mógłby przytoczyć szereg przykładów z historii lub nawet własnego doświadczenia, kiedy to nie tylko lekceważenie i zaniedbywanie wymagań, ale nawet prawa, tradycje, zwyczajów itp. miało zbawienne skutki dla społeczności i dla łamiącego. Powyższe rozumowanie nie zawsze jest słusznym, szczególnie wtedy, gdy w owych pojęciach umieszcza się niejednakową treść. Mając na uwadze narody cywilizowane (pomijając definicje naukowe), można powiedzieć, że przepisy prawne stanowią pewne wskazania, jak ma człowiek zachowywać się w określonych okolicznościach, i co mu grozi w razie łamania lub nieprzestrzegania owych przepisów, zaś tradycje i zwyczaje normują pewne formy kontaktu społecznego w niektórych okolicznościach. Uregulowanie życia społecznego w istocie na tym polega, że się usiłuje zapewnić wiadome z góry i pożądane zachowanie się członka zbiorowości w określonych okolicznościach nawet wtedy, gdy postępowanie danej jednostki ma na celu np. zmianę lub unieważnienie jakiegoś przepisu prawnego.

Pod wpływem nowych warunków wygasają niektóre tradycje, zmieniają się zwyczaje, lecz w warunkach dawnych obowiązują one każdego członka zbiorowości. Pominiemy tutaj przepisy prawne, które obowiązują wszystkich obywateli, a społeczeństwo posiada dostateczne środki, aby zmusić opornych do respektowania owych przepisów, lecz istnieją prawa niepisane, ogólnoludzkie, których lekceważenie może również prowadzić do urazów, a w konsekwencji i do zachwiania sprawności władz psychicznych danej jednostki. Tak np. podobnym nakazem jest pomoc wzajemna, i łatwo stwierdzić, że każdorazowe podporządkowanie się owemu nakazowi sprawia człowiekowi zadowolenie — i przeciwnie: ominięcie tego nakazu jest przykre i męczący, staje się niekiedy tylko drobnym urazem, lecz gromadzenie się podobnych męczących doznań może zachwiać zdrowie psychiczne. Natomiast wypełnienie omawianego tu nakazu podnosi człowieka w oczach własnych i (otoczenia), a nawet drogą kompensaty zacierać może dawne urazy. Człowiek szanujący tradycje i zwyczaje, które obowiązują w danych okolicznościach i danym środowisku, jest przez otoczenie nader ceniony, zdobywa zaufanie i życzliwość, a wszak to są warunki poczucia własnej wartości i pewności, że w razie potrzeby dozna od otoczenia pomocy. I przeciwnie — człowieka nie szanującego tradycji i zwyczajów mogą się czasem obawiać, lecz szanować nie będą, ani też mu ufać, a przy wszelkiej okoliczności będą go unikać. Wprawdzie dawne przysłowie głosi, że „kpu i panu wszystko wolno“, lecz czasem trudno rozstrzygnąć, czy to pan, czy to... kiep. Człowiek nie szanu-

jący nakazów etyki, tradycji i zwyczajów jest nie tylko aspołeczny, lecz nawet przeciwspołeczny, ponieważ swym postępowaniem nie tylko niszczy własne zdrowie psychiczne, lecz może powodować głębokie urazy u swego otoczenia, tym samym niszcząc cudze zdrowie. Może się przytrafić, że taki człowiek uświadamia sobie własne braki, lecz nie ma dość siły woli, ażeby podporządkować się wymaganiom środowiska. To jeszcze pół biedy, bo można wzmóc wolę i braki usunąć. Gorzej, jeżeli ów człowiek uświadamia sobie swe braki, lecz nie pragnie poprawy: już znajduje się na równi pochyłej i każdej chwili może beznadziejnie się stopić. Bywa również, że swych braków nie uświadamia sobie i do czasu może czuć się zadowolonym, lecz tym przykrzejsze przyjdzie rozczarowanie — tym więcej ów człowiek ucierpi.

Omawiany tu postulat higieny psychicznej ma na widoku nie tylko konieczność przystosowania się do takich wymagań otoczenia jak prawo, tradycja, normy etyczne, zwyczaje itp., lecz przewiduje również konieczność odpowiedniego przystosowania się do przygodnego nawet otoczenia.

Nie znaczy to bynajmniej, że znalazłszy się w towarzystwie bluźnierców trzeba bluźnić, a w towarzystwie złodziejów — kraść lub tpać. Przysłowie ludowe „siadłszy między wrony trzeba krakać, jak i one“ niektórzy ludzie opacznie interpretują, chcąc w oczach własnych lub cudzych wydawać się lepszymi, niż są w istocie, a naprawdę przysłowie to przestrzega jedynie przed bezużyteczną niekiedy walką z otoczeniem. Nie zawsze jest bezpiecznie i celowo wyróżniać się czymśkolwiek od stałego czy przygodnego środowiska. Wystarczy np. wyobrazić sobie pana we fraku i cylindrze na czele pochodu pierwszomajowego, ubrylantowaną damę na posiedzeniu stowarzyszenia służby domowej, habit w balecie, pijaka w lokalu abstynentów itp. W sztuce operuje się niekiedy zestawieniem sprzeczności w celu stworzenia komicznej sytuacji, i powyższe przykłady są w istocie groteską, lecz w życiu często przytrafiają się takie okoliczności, że ktoś świadomie lub nieświadomie zbyt jaskrawo odbija od tła, a to nie zawsze jest pożądane. Tak np. walczyć o swe przekonania, ideały itp. jest celowe tylko w środowisku kulturalnym, w przeciwnym bowiem razie nie tylko, że się nie odniesie zwycięstwa, lecz można nabawić się wiele przykrości. Walczyć o słuszną sprawę jest niewątpliwie zaletą, lecz trzeba wiedzieć kiedy i jak. W przeciwnym wypadku można narazić się na drwiny, a niekiedy i na straty moralne i materialne. Oczywiście oportunistyczny, zamykanie oczu na zło niemniej szkodliwie może oddziaływać na człowieka, czyniąc go niekiedy współwinnym w przekonananiu własnym i otoczenia, ale czynić to, co dyktuje sumienie, należy w odpowiedniej formie, we właściwym miejscu i czasie, żeby niepotrzebnie nie narazić się na urazy psychiczne. Tutaj parę słów należy poświęcić dyskusji, która niekiedy również staje się źródłem wzajemnych urazów.

O kulturze przemówień mówić wiele nie potrzeba; oczywiście nie powinni one zawierać momentów drażniących słuchaczy, choć niekie-

dy trudno tego uniknąć, np. na zebraniu politycznym, gdzie oprócz zwolenników mogą znaleźć się i przeciwnicy, lecz zasadniczo przemowa nie powinna nikogo osobiście dotknąć. Słuchacze w dyskusji bądź dorzucają nieporuszone przez referenta fakty, mające związek z tematem, bądź wyrażają wątpliwości lub prostują fakty, które według ich mniemania przedstawione zostały nie dość ściśle. I tu forma gra dużą rolę i jako wzór można przytoczyć przemówienie w parlamencie angielskim. Lecz dzieje się czasem tak, że w dyskusji zabiera głos człowiek, który nic nie ma do zamknięcia zebrania, ulegając jedynie niepohamowanemu gadulstwu: nadużywa cierpliwości słuchaczy, psuje sobie opinię, rozprasza energię, którą mógłby z większym pożytkiem zużyć w innej sprawie, a nawet jeszcze bardziej ubożeje psychicznie.

Dodać tu jeszcze należy, że przestrzeganie form towarzyskich również ma duże znaczenie dla higieny psychicznej. Istnieją ogólne formy, obowiązujące każdego kulturalnego człowieka, oraz niektóre formy szczególne. Z pierwszymi zaznajamiamy się przez wychowanie i obcowanie z innymi ludźmi, z drugimi zaś przez stosowne pouczanie, jak np. zachować się na uroczystych audiencjach, w służbie dyplomatycznej, wojskowej itp. Zaznaczyć tu wypada, że zaznajamianie się z ogólnie przyjętymi formami towarzyskimi za pośrednictwem odpowiednich podręczników skutku znacznego nie odnosi; powinny one być naturalną potrzebą człowieka, jak to mówią „wejść w krew“. Teoretyczna tylko znajomość owych form ujawnia się w znany sposób: dopóki taki „teoretyk“ musi, lub pamięta o formie zachowania się w danej sytuacji, wszystko jest w porządku, lecz wystarczy, żeby chwilowe zainteresowanie lub emocja odwróciła jego uwagę, natychmiast zachowanie zmienia się, ukazując właściwy jego poziom. Zdarza się, że człowiek odpowiednio wychowany świadomie lekceważy formy zachowania się, lecz o takim mówią, że ma „chysia“, co oznacza pewne zachwianie władz psychicznych. Dla niektórych ludzi przestrzeganie form towarzyskich wydaje się takim samym nonsensem, jak mycie szyi przez chłopca, który wszak „nie może z czystą szyją jak wariat latać“.

Każde środowisko pod względem form obcowania stawia jednostce niejednokrotne wymagania i również byłoby nie tylko błędem, lecz niekiedy ze szkodą dla własnego zdrowia psychicznego w swym zachowaniu przestrzegać formy właściwe środowisku odmiennemu od tego, w którym się znajdujemy. Tak np. złożenie komuś rewizyty, kto na tej formie się nie zna, może być opacznie tłumaczone, a powiadomienie o dacie uroczystości ślubnych może sprowadzić całkiem niepożądanych gości itp.

Również nie jest wskazane naśladowanie takiego zachowania się środowiska, które może być nieestetycznym lub razić człowieka o wyższej kulturze towarzyskiej. Właśnie w podobnych okolicznościach należy „zamykać oczy“, a zasadniczo unikać, gdy to jest możliwe, przebywania w niewłaściwej sobie sferze. Postulat higieny psychicznej brzmi: w każdych

okolicznościach należy przystosować się do wymagań otoczenia, zarówno w ważnych jak i pomniejszych sprawach swym zachowaniem się nie wyróżniać się zbyt od tła, przeciwstawiać się lub walczyć w odpowiedniej formie, we właściwym miejscu i czasie.

ROZDZIAŁ XII

Normalne poczucie zależności

Jakiegokolwiek człowiek zajmuje stanowisko, żyjąc w społeczności, jest od kogoś innego zależny pośrednio lub bezpośrednio, tak samo jak inni są zależni od niego. Innymi słowy każdy człowiek słucha czyichś rozkazów oraz sam takie rozkazy wydaje. Normalne poczucie zależności wiedzie do normalnego również ulegania — z całą świadomością tego stanu rzeczy i z całkowitą dobrą wolą, co stanowi warunek zdrowia psychicznego. Wobec praw natury stosunek zależności jest tylko jednostronny, chociaż człowiek usiłuje ową zależność pomniejszyć. Istotnie: skraca czas konieczny na przebycie pewnej przestrzeni, porozumiewa się z innymi ludźmi niezależnie od odległości, w jakich oni się znajdują, zaprzęga siły przyrody, każąc im dla siebie pracować, mierzy i waży dalekie światy, stosownie do swej woli zmienia, zahamowuje lub przyśpiesza niektóre procesy biologiczne itp., jednak posiada możliwości ograniczone, a owo pozorne pokonywanie praw natury jest w istocie jedynie ich wykorzystywaniem. W zakresie praw natury niezbędne jest również normalne poczucie zależności, a brak takiego poczucia wiedzie do przykrych następstw. Tak np. niektórzy ludzie utracili majątek i zdrowie, usiłując zbudować perpetuum mobile, pomimo że przeczy ono ogólnemu prawu zachowania energii, a to świadczy o zaburzeniu władz psychicznych u tych nieszczęśliwych „wynałazców“. O normalnym poczuciu rzeczywistości już mówiliśmy w pierwszym wykładzie i do tego tematu nie ma potrzeby powracać, tutaj możemy dodać, że owemu poczuciu rzeczywistości towarzyszy również normalne poczucie zależności od niej i stanowi pewny fundament poczynań człowieka, zabezpiecza mu zdrowie psychiczne.

Powracając do spraw współzależności pomiędzy ludźmi, musimy przede wszystkim wyjaśnić, co rozumiemy przez określenie „normalne poczucie zależności“. Przez owo określenie będziemy uświadamienie granic owej zależności i to zarówno w stosunku do tego, od kogo sami jesteśmy zależni, jak i w stosunku do zależnych od nas osób. W sytuacji służbowej odpowiednia umowa — pisana lub z góry przewidziana ustawą — reguluje stosunki pomiędzy ludźmi, lecz mogą zachodzić takie okoliczności, których umowa przewidzieć nie mogła i wtedy możliwe są zatargi, wiodące do szkód moralnych i materialnych. Gorzej przedstawia się sprawa, gdy takiej umowy nie ma lub chociaż istnieje na ogół, lecz pozostawia się stronom zainteresowanym elastyczną jej inter-

pretację, jak np. wtedy, gdy zawarta jest w formie bardzo ogólnej. W podobnych warunkach zatargi powstają przeważnie wtedy, jeżeli obie lub jedna ze stron nie zdaje sobie sprawy z granic zależności, nie ma poczucia „normy“.

Zatargi — oto czego w życiu należy unikać za wszelką cenę, ponieważ one, jak to się mówi, zatruwają życie człowiekowi, doprowadzają do prawdziwych schorzeń nawet natury fizycznej, a zawsze oddziałują szkodliwie na sprawność władz duchowych i nierzadkie są na tym tle samobójstwa i zbrodnie.

Właściwie, jeżeli zatarg sprowadza poważniejsze następstwa, to niewątpliwie musiały się ze sobą zetknąć osoby niezupełnie zdrowe pod względem psychicznym; niepożądane są również takie zatargi, które uważamy za drobne, ponieważ urazy psychiczne, które owe zatargi powodują, mają tendencję do kumulowania i mogą w rezultacie sprowadzić nieszczęście.

Zatargi są możliwe na najrozmaitszym tle i niekiedy człowiek jakby nosił w sobie ich zarzewie. Sądzi wtedy, że wszystko jest złe, wszyscy ludzie są nastrojeni nieprzychylnie względem niego itp., przy czym nie mamy tu do czynienia z manią prześladowczą — objawem poważnej choroby psychicznej, lecz z pewnym niekiedy przemijającym stanem depresji, przemęczenia lub tp. Przypadkowe zatargi, pochodzące z różnych źródeł, niewątpliwie deprymują człowieka, lecz na ogół mijają bez echa, w niektórych tylko przypadkach pośrednio sprowadzając przykre następstwa, niekiedy zaś nawet znoszą się wzajemnie, jak np. wtedy, gdy nowy zatarg jest odreagowaniem poprzedzającego przykrego uczucia. Np. szef biura z powodu niefortunnego dlań onegdajszego bridża wyłożył się na sekretarza, ten zwymyślał woźnego, ostatni zrobił w domu awanturę z powodu przesolonej zupy, jego żona naurągała sąsiadce itp., aż gdzieś się łańcuch urwał i wszystko wróciło do normy.

Nader dokuczliwe i niebezpieczne dla zdrowia psychicznego są nawet drobne zatargi pomiędzy ludźmi, którzy są zmuszeni ze sobą przebywać przez czas dłuższy, jeżeli owe zatargi powtarzają się stale, choć przyczyny ich każdorazowo mogą być różne. W tych okolicznościach możliwe jest stałe nieprzyjazne nastawienie jednej lub obu stron względem siebie. Stałe nieprzyjazne uczucie, o ile nie jest dostatecznie umotywowane, świadczy o zachwianiu zdrowia psychicznego u jednej czy obu stron i wymaga stosownej kuracji, a może nawet i zerwania stosunków.

Powiedzieliśmy już wyżej, że normalne poczucie zależności wzajemnej wyznacza granice praw i obowiązków i reguluje stosunki pomiędzy ludźmi, przyczyniając się do zachowania ich zdrowia psychicznego, a nawet stanowiąc integralny warunek owego zdrowia. Dodać należy, że wymagania niewspółmierne z obowiązkami, nie zawsze zależą od społecznego poczucia zależności, ponieważ mogą być podyktowane koniecznością. To samo można powiedzieć o wykonywaniu niewspółmiernym

z obowiązkiem i to zarówno przez nadmiar gorliwości jak i przez lenistwo. Niewątpliwie, wymagania i wykonywanie niewspółmierne z obowiązkami mogą powodować wzajemne urazy, i szkodliwie oddziaływać na zdrowie psychiczne, jednak istota zła tkwi w innej sferze: tkwi ona w samym poczuciu. Poczucie, ile mogę od kogoś wymagać oraz do czego jestem sam zobowiązany, winno odpowiadać istotnym granicom wymagań i obowiązków, i jeżeli to zachodzi, wtedy owo poczucie zowie się normalnym. Podobną sytuację możemy sobie wyobrazić jako dwie ściśle do siebie przylegające ograniczone powierzchnie: powierzchnia poczucia i powierzchnia wymagań ewentualnie obowiązków—tj. powierzchnie istotnej zależności. Gdy one są równe, to podobny stan rzeczy nie może narządzać żadnych powodów do urazów psychicznych. Lecz w praktyce napotyka się takie przypadki, gdy owe powierzchnie, aczkolwiek podobne, nie przylegają jednak do siebie: np. powierzchnia poczucia może być większa lub mniejsza od powierzchni zależności.

Rozważając wszelkie możliwe kombinacje wzajemnego stosunku wspomnianych pól, dochodzimy do wniosku, że dają się one sprowadzić do 9 zasadniczych typów, z których tylko trzy mogą stanowić o urazach psychicznych jednej czy nawet obu stron. Aczkolwiek strony zawierające jakąś umowę teoretycznie zależne są od siebie w jednaki sposób, to jednak w praktyce prawie zawsze jedna ze stron zajmuje w stosunku do drugiej pozycję mocniejszą, uzależnia ją od siebie. Otóż stronę uzależniającą nazwijmy A, natomiast stronę uzależnianą B i oznaczmy zakres istotnych wymagań i dorównanych im obowiązków — czyli zależność umowną przez Z. Poczucie owej zależności u strony A nazwijmy również A, oraz także poczucie u strony B — również B.

A = poczucie zależności u strony uzależniającej
 B = „ „ „ „ „ uzależnianej
 Z = zależność odpowiadająca umowie.

Operując powyższymi symbolami, stosunki pomiędzy obiema stronami możemy sprowadzić do dziewięciu zasadniczych typów (sytuacji):

- | | |
|----------------|----------------|
| 1) $A > Z > B$ | 6) $A = Z < B$ |
| 2) $A > Z = B$ | 7) $A < Z > B$ |
| 3) $A > Z < B$ | 8) $A < Z = B$ |
| 4) $A = Z > B$ | 9) $A < Z < B$ |
| 5) $A = Z = B$ | |

Powyższe symboliczne przedstawienie możemy odczytać, jak następuje:

1. Poczucie wymagań uzależniającego jest większe, niż być powinno, a poczucie obowiązku uzależnionego jest mniejsze, niż być powinno.
2. Poczucie wymagań uzależniającego jest większe, niż być powinno, a poczucie obowiązku uzależnionego jest takie, jak być powinno.

3. Poczucie wymagań uzależniającego jest większe, niż być powinno, i poczucie obowiązku uzależnionego również jest większe, niż być powinno.

4. Poczucie wymagań uzależniającego jest takie, jak być powinno, a poczucie obowiązku uzależnionego jest mniejsze, niż być powinno.

5. Poczucie wymagań uzależniającego jest takie, jak być powinno, i poczucie obowiązku uzależnionego również jest takie, jak być powinno.

6. Poczucie wymagań uzależniającego jest takie, jak być powinno, a poczucie obowiązku uzależnionego jest większe, niż być powinno.

7. Poczucie wymagań uzależniającego jest mniejsze, niż być powinno, i poczucie obowiązku uzależnionego również jest mniejsze, niż być powinno.

8. Poczucie wymagań uzależniającego jest mniejsze, niż być powinno, a poczucie obowiązku uzależnionego jest takie, jak być powinno.

9. Poczucie wymagań uzależniającego jest mniejsze, niż być powinno, a poczucie obowiązku uzależnionego jest większe, niż być powinno.

Jak z powyższego widać, właściwie tylko sytuacja pierwsza, druga i czwarta nie są pożądane, przy czym najgroźniejsza jest pierwsza, bowiem może nastąpić najwięcej okazji do konfliktów i urazów wzajemnych. Niepożądane następstwa mogą wynikać również w sytuacji drugiej i czwartej, przy czym w drugiej „winę“ przypisać można A, natomiast w sytuacji czwartej — B. Pozostałe sytuacje okazji do konfliktów następczo nie powinny, tym bardziej że przy wyrazach „większe“ lub „mniejsze“ należy domyślać się „na ogół“.

Gdyby się przytrafiło, że A i B zamieniają się rolami, to oczywiście okazji do konfliktów mogłoby się zdarzyć dwukrotnie więcej. Dla zdrowia psychicznego zależność stale jednostronna jest odpowiedniejsza. W stosunkach służbowych podobna jednostronność jest zachowana, natomiast w innych przypadkach (np. w małżeństwie) kierunek zależności może się zmieniać, a wtedy okazji do konfliktów i przez to do urazów psychicznych może przytrafić się więcej. Wydaje się, że i w małżeństwie pożądany jest stały kierunek zależności, niezależnie zresztą od tego, która ze stron będzie dominować. Praktyka życiowa potwierdza, że na ogół częściej cierpi zdrowie psychiczne, a nawet dochodzi do tragedii w stosunkach małżeńskich, niż w stosunkach służbowych, a to odpowiada powyższym teoretycznym rozważaniom.

Ażeby zapobiec wszelkim konfliktom rujnującym zdrowie psychiczne, a wynikającym na tle współzależności, higiena psychiczna nakazuje wyjaśnienie jej i ustalenie kierunku oraz doprowadzenie poczucia zależności do jej istotnych granic, wtedy bowiem poczucie to staje się normalnym.

Omówiony wyżej postulat pociąga za sobą także inne konsekwencje, a mianowicie: nie tylko chodzi o znormalizowanie zakresu wzajemnej zależności, lecz również o ustalenie właściwego stosunku pomiędzy osobą uzależniającą (przełożony) i osobą uzależnioną (podwładny).

W zakresie obowiązków służbowych przełożony ma prawo wymagać od podwładnych bezwzględnego zastosowania się do wydanych przez siebie zarządzeń i ewentualnego ich wykonania w żądanej formie, w nakazanym czasie i w możliwie najlepszej jakości. Oczywiście samo zarządzenie powinno być wykonalne, współmierne z możliwościami i obowiązkami podwładnego oraz ma być ono wydane w sposób konkretny, w formie jasnej i prostej. Podwładny może niekiedy starać się uzyskać dodatkowe wyjaśnienie lub takie informacje od przełożonego, któreby mu ułatwiły wykonanie zarządzenia, lecz w żadnym przypadku nie wolno mu krytykować samego zarządzenia.

Trzeba dodać, że przełożony nie zawsze może i musi wyjaśniać cel swego zarządzenia; opiera się ono na określonym wniosku niekiedy długiego rozumowania, którego poszczególne przesłanki niekoniecznie mają być komunikowane temu, kto ma zarządzenie wykonywać, szczególnie wtedy, jeżeli one do samego wykonania potrzebne nie są.

Obowiązkiem podwładnego jest dobrze przemyśleć proces swej ewentualnej czynności, aby jaknajdokładniej i jaknajlepiej zarządzenie wykonać, lecz zasadniczo nie jest celowe zastanawiać się nad tym, co skłoniło przełożonego do wydania pewnego zarządzenia. Przełożony z natury rzeczy ogarnia sprawę szerzej od podwładnego, dlatego też gdyby ten ostatni usiłował sam dojść do wniosku, na którym jest oparte dane zarządzenie, to w swym rozumowaniu mógłby nie uwzględnić np. przez nieświadomość niektórych być może ważnych przesłanek, skutkiem czego możliwy byłby wniosek nie odpowiadający zarządzeniu.

W podobnym przypadku podwładnemu może grozić konflikt pomiędzy poczuciem obowiązku a ewentualnym jego przekonaniem o niesłuszności zarządzenia. Taki konflikt wpływa bardzo niekorzystnie zarówno na jakość wykonania jak i na zdrowie psychiczne podwładnego. Gdyby on w swym rozumowaniu nawet doszedł do tego samego wniosku co i przełożony, to i wtedy podobna praca myśli ze względu na bezużyteczność nie byłaby celowa.

Przeto rozmyślanie podwładnego nad tym, co było powodem wydania określonego zarządzenia, zasadniczo wskazanym nie jest. Gdyby podwładny, zastanawiając się nad tym, jak ma zarządzenie wykonać, doszedł do wniosku, że proces wykonania może spowodować jakieś szkody lub że z pewnych względów nie może on zarządzenia wykonać, to jego obowiązkiem jest niezwłocznie powiadomić o powyższym przełożonego, ostateczne rozstrzygnięcie pozostawiając temu ostatniemu. Lecz jaknajusilniej przestrzec należy przed krytyką zarządzenia przez podwładnych, ponieważ ona w pierwszej mierze na nich szkodliwie oddziaływać może.

Ze względów, o których mówiliśmy wyżej, krytyka bezpośrednia może nie być słuszną, a zasadniczo nie jest dopuszczalna, chyba że byłaby nakazana. W przeciwnym razie krytyka mogłaby doprowadzić do zatargu, a jak ten szkodliwie oddziaływa na zdrowie psychiczne, tego powtarzać nie będziemy. Krytyka za oczy działa również deprymująco przede wszystkim na podwładnego, a zresztą takie postępowanie w ogóle źle o nim świadczy.

Zasadniczo więc ze stanowiska higieny psychicznej krytyki zarządzeń należy unikać. Wykonać zarządzenie w zakresie swych obowiązków służbowych trzeba w każdym razie, choćby ono mogło wydawać się niesłusznym, a jak trudno zmusić siebie do wykonania, ile trzeba zmarnować własnych sił, gdy się nie ma przeświadczenia o słuszności sprawy, o tym chyba mówić nie trzeba.

Z powyższego wynika, że aby nie marnować sił oraz nie niszczyć własnego zdrowia duchowego, należy w zakresie swych obowiązków bezwzględnie uznawać autorytet położonych.

ROZDZIAŁ XIII

Sfera seksualna

Stosownie do poglądów szkoły Freuda najważniejsze i najcięższe urazy psychiczne powstają na tle seksualnym. Istotnie konflikty na owym tle są nader ciężkie i dość częste, lecz na taki „monizm“ seksualny trudno się zgodzić, ponieważ bardzo liczne przypadki urazów powstają również na innym tle, jak np. ambicja, ciężkie doznania przy nieszczęśliwym wypadku w charakterze uczestnika lub nawet widza, straty materialne, zatargi itp. Wyodrębniliśmy tutaj sferę seksualną dlatego, że zarzewie konfliktów na owym tle człowiek nosi prawie zawsze w sobie, wtedy gdy konflikty na innym tle mogą pochodzić ze świata zewnętrznego i być zupełnie niezależne od jednostki doznającej urazu, która co najwyżej może być uczuloną, mało odporną itp.

Omawiając sferę seksualną człowieka, musimy przede wszystkim odgraniczyć pojęcie płci od pojęcia życia płciowego. Płeć jest czymś metafizycznym w człowieku i poczyna się ujawniać na długo przed tym, zanim rozpocznie się życie płciowe. Mogą istnieć takie doznania u dzieci przed siódmym jeszcze rokiem życia, które dałyby się zaliczyć do płciowych doznań, lecz nie są one przez dzieci uświadamiane jako płciowe, choć mogą przygotowywać grunt dla przyszłych urazów psychicznych. Doznania dzieci w samogwałcie, a znane są przypadki mechanicznego drażnienia narządów płciowych już w drugim roku życia, możnaby zaliczyć do płciowych doznań, lecz dziecko, oczywiście, takimi że są, nie uświadamia ich sobie.

W literaturze specjalnej można znaleźć przykłady powstawania u dzieci takich doznań, które analizowane w wieku dojrzałym przypominają niektóre doznania natury seksualnej. Powyższe świadczy, że w mrokach duszy dziecięcej mogą powstawać doznania zbliżone do płciowych, lecz one nie wiele mają wspólnego z uświadamianymi doznaniem późniejszego życia płciowego. U dzieci płęć ujawnia się w ogólnym nastawieniu, w objawach instynktowych, w zabawach itp. Tak np. obserwujemy zabawy w walkę u chłopców, a zabawy lalkami u dziewczynek, zaniedbywanie się w wygłodzie u chłopców i kokieteria u dziewczynek; większa intymność zachodzi w stosunku syna do matki, a córki do ojca itp.

Podkreślić tu należy, że w niektórych objawach zachowania się dzieci ludzie dorośli gotowi doszukiwać się tonów seksualnych, lecz dla dzieci brzmią one zupełnie inną melodią, są jaśniejsze i czystsze, niż to się wydaje dorosłym, mającym już gotowe nastawienia i nie zawsze budujące doświadczenia. Otóż na tle różnicy w apercpcji ludzi dorosłych i dzieci możliwe są konflikty, które nader szkodliwie mogą wpłynąć na dzieci przede wszystkim dla tego, że ewentualne wymówki lub surowsze kary są zupełnie niesłuszne, bo dziecko ani świadomie ani też nieświadomie nie miało na widoku w swym zachowaniu się tego, o co je posądżają ludzie dorośli; skarcone odczuwa głęboką krzywdę, a poza tym uwagę dziecka kieruje się w tę stronę, w jaką ono nigdy nie spoglądało i nie powinno jeszcze spoglądać.

Są również i takie okoliczności, gdy dzieci mogą być przypadkowymi świadkami tego, czegoby widzieć nie powinny, lub też słuchać rozmowy, które dla ich uszu nie są przeznaczone. Podobne momenty stanowią duże niebezpieczeństwo dla dzieci, stając się niekiedy prawdziwymi urazami. Dlatego też w obecności dzieci wskazana jest jak największa oględność w zachowaniu się i rozmowach. Przed 7 rokiem życia dziecko tworzy sobie świat według własnej fantazji i brutalne zetknięcie ze światem rzeczywistym może stawać się przyczyną głębokich urazów.

W okresie drugiego dziecięctwa tj. od 7 mniej więcej roku życia do okresu pokwitania dziecko już nauczyło się odróżniać świat realny od świata własnej wyobraźni i z całą ciekawością zaczyna mu się przyglądać, często wyprowadzając, oczywiście, opaczne wnioski. Płęć jeszcze drzemie w dziecku, lecz już zachodzą tajemnicze procesy przygotowujące do życia płciowego. Kto wie, może już pod koniec tego okresu należałoby rozpocząć ogólnikowe — w pewnej formie — zaznajomienie dzieci ze zjawiskami rozmnażania w naturze, z jego objawami przygotowawczymi, aby nie wydawały się one dziwne lub żenujące, żeby pewne przeistoczenia (szczególnie u dziewczynek) nie były zjawiskiem niespodziewanym ani nie napawały lękiem z powodu jego niezrozumienia lub opaczego tłumaczenia. W przeciwnym razie możliwe są urazy a nawet prawdziwe schorzenia u natur przeczulonych.

W tym okresie wyrządza się niepowetowaną krzywdę dzieciom, jeżeli przez zastraszenie usiłuje się usunąć dostrzeżone objawy samogwałtu. Dziecko od tego często powstrzymać się nie może i za każdym razem, przypominając sobie i wyobrażając te wszystkie nieszczęścia, które mu jakoby grożą, doznaje głębokich urazów, zakłóca własny spokój ducha, odczuwa głęboko swój upadek, z którego podnieść się samo nie jest zdolne, traci wiarę w moc własnego postanowienia. Zło należy ukrócić już w początku, lecz nie w ten sposób, że się dziecko straszy piekłem, wiecznym potępieniem i wszelkimi chorobami. Delikatne upomnienia i skierowanie myśli ku jakiemuś ideaowi, pokierowanie na drogę sportu, zachęta do jak najdłuższego przebywania w towarzystwie rówieśników, ciągła i czujna a dyskretna opieka, a nade wszystko odpowiednie uświadomienie — oto środki, którymi można wiele zdziałać. W niektórych przypadkach jest konieczne zasięgnięcie porady lekarskiej.

W okresie pacholęstwa powyższe środki oddziaływania przeważnie zawodzą, to też jedynie stworzenie warunków zewnętrznych, niesprzyjających przebywaniu w samotności pacholęcia, jest bodaj że jedynym środkiem zapobiegającym samogwałtowi. Szczególnie w tym okresie należałoby baczyć pilnie, aby do rąk pacholęcia nie trafiały nieodpowiednie książki, obrazki itp. Oczywiście chowanie dzieci „pod kloszem“ nie jest wskazane, lecz konieczna jest jak najtroskliwsza i — podkreślamy — dyskretna opieka. Pacholęta na ogół stronią od osób płci przeciwnej, wyobrażając sobie niekiedy najdziksze i najfantastyczniejsze sytuacje, i dlatego należałoby się starać o przebywanie obu płci razem na zabawach i przy pracy. Wyobraźnia tworzyć może niezwykle a podniecające obrazy w samotności, natomiast jeżeli obiekt płci przeciwnej jest realny, obecny, „opatrzył się“, spowszedniał, to przestanie być bohaterem fantastycznych koncepcji. Ze stanowiska higieny psychicznej — szkoły, gdzie obie płci pobierają wspólną naukę w okresie pacholęstwa, nie nasuwają poważniejszych zastrzeżeń.

W okresie młodzieńczym tj. pomiędzy 16 — 18 a 23 — 25 rokiem tj. w tym czasie, gdy już zarówno kościół jak i prawo świeckie dopuszczają zawarcie związków małżeńskich, dusza młodzieńca mało jest podatna na urazy na tle seksualnym; ogarnięta dążeniem do ideału w tym czasie, jak na generalnej próbie szykuje się do samodzielnej twórczej pracy. Przedmiot ewentualnej miłości urasta do symbolu doskonałości i świętości, której nie można w rozumieniu i uczuciach młodzieży kłaść „niskimi“ pożądaniami. Zdarzają się niewątpliwie odstępstwa od powyższej reguły, lecz na ogół młodość ujawnia „idealistyczne“ podejście do wszelkich spraw, a więc i do seksualnych. Mało, że widzi w ukochanej osobie świętość, lecz i sama usiłuje być czystsza i jaśniejsza.

W wieku dojrzałym możliwe są urazy również na podłożu seksualnym, a ich przyczyny zależą od rozmaitych okoliczności wewnętrznych i zewnętrznych. O tych ostatnich mówić nie będziemy, ponieważ jako

zdarzenia przypadkowe, niezależne od człowieka, nie dają się uogólniać, ująć w jakiś schemat, zresztą trudno im zapobiegać. Natomiast przyczyny natury wewnętrznej są na ogół lepiej znane, a ich następstwom można niekiedy zapobiegać.

Przyczynami bardzo głębokich niekiedy urazów psychicznych na tle seksualnym mogą być: niezdolność do zbliżania się do płci przeciwnej, przy czym wyróżnić się daje niezdolność na tle psychicznym i fizycznym, niezdolność do posiadania potomstwa, niektóre zabiegi dla uniknięcia potomstwa, uzasadnione lub nie uczucie zazdrości, tzw. popędy nienaturalne itp. Nie zamierzamy tu szeroko omawiać poruszonego tematu, odsyłając czytelnika do specjalnych rozpraw seksuologicznych, lecz w krótkości musimy poruszyć przyczynę niektórych urazów na tle seksualnym, ponieważ są one ważne dla higieny psychicznej. Niemożność zbliżenia płciowego, wynikająca z poczucia własnej niemocy, działa niezwykle deprymująco w ogóle, kładzie piętno słabości na każdym czynie człowieka, wiodąc do utraty zaufania nie tylko w swe siły fizyczne, lecz i psychiczne. Mianem „ramola” określa się człowieka w ogóle niezdolnego do wyładowania dostatecznej energii w każdej sprawie.

Niemożność zbliżenia natury fizycznej, o ile nie da się naprawić, daleko mniej deprymuje, niż niemożność natury psychicznej. Nader często tak się dzieje, że niemożność fizyczna jest właściwie następstwem niemożności psychicznej, która mogła powstać na tle jakiegoś urazu. Samowyleczenie jest możliwe, lecz nader trudne i lepiej w takich okolicznościach udać się do specjalisty lekarza. W żadnym jednak razie nie należy sprawy pozostawiać własnemu biegowi: uraz wciąż tkwić będzie, a jego następstwa będą stawały się coraz cięższe, niekiedy pozbawiając człowieka zdolności do pracy w ogóle, a nawet zniechęcając go do życia.

Niezdolność do posiadania potomstwa, gdy go się pragnie, również stawać się może przyczyną głębokich urazów i również wymaga stosownej kuracji, a w razie jej niepowodzenia, nawet wskazane być może rozwiązanie małżeństwa.

Ze stanowiska higieny psychicznej wszelkie zabiegi, których celem jest uniknięcie potomstwa, są przeciwwskazane, ponieważ stają się one nie tylko przyczyną zamącenia harmonii władz psychicznych, lecz po dłuższym lub krótszym czasie mogą spowodować ciężkie schorzenia a przede wszystkim histerię.

Tak zw. popędy nienaturalne, o ile są uświadamiane w swej „grzeszności”, mogą być przyczyną ciężkich urazów, lecz i tutaj interwencja lekarska może spowodować dobroczynny skutek.

Wreszcie słów parę o urazach psychicznych, mających niekiedy katastrofalne następstwa, a powstałych na tle uczucia zazdrości. Nie definiując omawianego tu uczucia zazdrości, dodamy tylko, że mamy na myśli takie uczucie, które powstaje np. u męża pod wpływem niedochowania mu przez żonę wierności małżeńskiej. Podobne uczucie powstać rów-

niez może bez żadnych przyczyn w niektórych stanach patologicznych (alkoholizm), lecz podobne przypadki pominiemy. W warunkach zwykłych może się uczucie zazdrości pojawić o większej lub mniejszej sile w zależności od faktów, które owo uczucie wywołały, od wrażliwości osoby doznającej owego uczucia, oraz od innych jeszcze okoliczności. Jak każde przykre uczucie, tak też i uczucie zazdrości powinno być odreagowane i wszystko to, co już było powiedziane w Rozdziale czwartym, pozostaje na ogół w mocy, jednak ważne są następujące zastrzeżenia:

1) partnerem nie zawsze może być sprawca uczucia, bo reakcja mogłaby przekroczyć dopuszczalne granice; najodpowiedniejszy jest człowiek zaufany i dobrej woli, niezainteresowany, a nawet obcy,

2) czas pomiędzy doznaniem a reakcją winien być możliwie dłuższy, a to dla tego, by dokładnie zdać sobie sprawę, czy fakty, które wywołały uczucie, nie świadczą tylko pozornie o niewierności, ponieważ uczucie zazdrości powstaje niekiedy pod wpływem poszlak jedynie, a te wszak mogą być wieloznaczne,

3) miejsce ma być tego rodzaju, aby zwierzenia nie były dostępne dla uszu osób niepowołanych,

4) formą reakcji zasadniczo jest wypowiedź osoby zainteresowanej, przy czym przed próbą odreagowania nie należy przewidywać konsekwencji np. w formie kroków prawnych. Szukanie zadosyćuczynienia na drodze kodeksu honorowego nie jest właściwym odreagowaniem, przeto myśl o tym należy stanowczo odrzucić. Zakłócony spokój ducha można przywrócić oddaniem się pracy, podróży, a najlepszy skutek sprawadza zmiana przedmiotu uczucia miłości, tylko o tym się przeważnie zapomina. Przestrzec należy jak najmocniej przed zagłuszaniem bólu za pośrednictwem alkoholu lub środków narkotycznych: skutku pożądanego nie przynosi, a zdrowie niszczy.

ROZDZIAŁ XIV

Używki. Alkoholizm. Narkomania

Wśród szeregu spraw poruszanych w niniejszej pracy nie podobna pominąć rzeczy wymienionych w tytule obecnego rozdziału. Wobec tego, że objawy, powstające pod wpływem niektórych używek, alkoholu lub też takich środków farmakologicznych, jak kokaina, morfina i itp., występują przede wszystkim w sferze psycho-nerwowej, przeto musimy kilka słów powiedzieć o współczesnych poglądach na ich znaczenie i czynność.

Wszelkie ruchy człowieka są kierowane przez pewne ośrodki, których siedzibą jest centralny układ nerwowy tj. mózg i rdzeń przedłużony. Zachowanie się ustroju i wszelkie ruchy mogą być świadome lub też dziać się poza świadomością. Do tych ostatnich należą np. odruchy proste i

złożone (np. instynkty). Siedzibą ośrodków szeregu czynności odruchowych jest warstwa podkorowa mózgu i rdzeń przedłużony. Tak np. czynność oddychania, trawienia, regulacji temperatury ustroju itp. podlega ośrodkom znajdującym się w jądrach podstawy mózgu i rdzenia przedłużonego. Jeżeli natomiast z jakichkolwiek bądź względów te lub inne potrzeby ustroju nie mogą być zaspokojone, jeżeli zjawily się jakieś braki, to na widownię wchodzi już warstwa korowa mózgu, której podlega świadome kierowanie czynami, mającymi na celu zaspokojenie powstałych potrzeb, usunięcie braków itp. Do takiego rodzaju świadomego kierowania swoimi czynami są również zdolne zwierzęta, lecz na tym czynność ich kory mózgowej kończy się, tutaj znajduje kres tzw. inteligentne działanie. Tak np. jeżeli umieścimy banan tak daleko od klatki małpy, że ona kończą swą dosięgnąć go nie może, lecz przy klatce położymy dość długi pręt, to zaobserwujemy, że zwierzę po kilku bezwocznych próbach dosięgnięcia owocu kończyną posłuży się w końcu spostrzeżonym prętem i zdany przez siebie efekt osiągnie.

Możnaby zatem przypuszczać, że działanie kory mózgowej zwierzęcia sprowadza się do kierowania czynnością, zmierzającą do zaspokojenia popędów i usunięcia braków, uniknięcia niebezpieczeństwa, a niekiedy i taką czynnością, która jest podobna do świadomego przystosowania się do istniejących warunków. Czynność instynktowną, odruchy i tzw. „rozumne“ działanie stwierdzamy również u człowieka, lecz w odróżnieniu od zachowania się zwierzęcia napotykaemy u niego jeszcze procesy hamowania. Im wyższa jest kultura danej jednostki, tym widoczniejsze stają się u niej procesy hamowania rozmaitych poruszeń, wywołanych jakimkolwiek pobudzeniem. Stopień odczuwania pobudzeń może pozostać niezmienny, lecz forma reagowania, jej wyraz zewnętrzny znacznie się zmienia, z reguły obniżając swą intensywność, tak iż nawet czasem znika zupełnie wyraz zewnętrzny reakcji. Tutaj mamy do czynienia nie z procesem tłumienia powstałego np. uczucia, lecz z modyfikacją jego wyrazu zewnętrznego. Całe zachowanie się człowieka kulturalnego cechuje spokój i równowaga i tylko szczególne podniety mogłyby go z tego stanu wytrącić.

Wobec powyższego gotowiśmy przypuścić, że w korze mózgowej człowieka istnieje jakaś górna szlachetniejsza warstwa, której zadaniem jest proces hamowania — raczej modyfikowania — wszelakich czynności człowieka, przy czym na plan pierwszy wysuwa się regulacja woluntalna a nie emocjonalna. Wychowaniu i wykształceniu można by przypisać rolę aktywującą tę górną warstwę korową człowieka.

Ciągle pogotowie omawianej tu warstwy kory mózgowej do hamowania reakcji na nieuchronne pobudzenia zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne, innymi słowy stałe trzymanie siebie „w ryzach“ sprowadza u niektórych osób pewien stan jakby zmęczenia psychicznego odczuwanego np. w postaci przykrości, a stąd chęć odmiany podobnego stanu, popra-

wienia go, aby subiektywnie czuć się lepiej, doznawać niejako odprężenia psychicznego.

W innych przypadkach, gdy pojawia się zmęczenie psychiczne, uwarunkowane długotrwałą lub intensywniejszą niż normalnie pracą umysłową, skutkiem czego może słabnąć hamująca działalność owej górnej warstwy kory mózgowej, a wola człowieka tracić zaczyna usługną pomoc intelektu, wtedy również zjawia się stan przykrości, sprowadzając w konsekwencji poszukiwanie środków zagłuszających przykrość lub wzmagających sprawność intelektu.

Od dawna spostrzeżono, że przy zmęczeniu niektóre substancje wzmagają sprawność intelektu, inne zaś przemijająco wprawdzie, lecz sprowadzają dobre samopoczucie lub nawet euforię. Do pierwszych należą tzw. używki, a do drugich wszelkie środki narkotyczne, a między innymi i alkohol. Jeżeli chodzi o zmęczenie, to zarówno pierwsze jak i drugie obniżają lub zupełnie znoszą jego odczuwanie. Zmęczeniu towarzyszy pewien stan hamowania czynności, którego zadaniem jest zabezpieczenie ustroju przed ewentualną szkodą, a może być ono usunięte przez odpowiedni odpoczynek. Natomiast wspomniane wyżej środki farmakologiczne dlatego mogą być uważane za szkodliwe, ponieważ nie usuwają zmęczenia, tylko głuszają jego subiektywne odczuwanie, co może ustrój narażać na szwank.

Różnica między używkami a narkotykami jest ta, że pierwsze, głuszając odczuwanie zmęczenia, nie obniżają sprawności intelektu, a drugie to właśnie czynią, przy czym używki nawet wzmagają przemijająco sprawność intelektu w podobny sposób, jak atmosfera czystego tlenu wzmagą proces spalania. Po przeminięciu działania używki zmęczenie będzie jeszcze większe, lecz w okresie jej działania sprawność wzrasta lub co najmniej nie słabnie. Do używek zalicza się takie napoje jak np. kawa i herbata. Na skutek przyzwyczajenia drobne ilości zawartej w nich kofeiny (teiny) na ogół szkodliwie na ustrój nie oddziałują, lecz nadużywanie ich może być niepożądane.

Gorzej przedstawia się sprawa używania narkotyków, w szczególności alkoholu. Wprawdzie drobne ilości niektórych substancji podobno wzmagają niekiedy również procesy intelektualne, lecz wywołują nader szybko przyzwyczajenie ustroju do tych małych dawek, tak iż powtórnie użyte działają pobudzająco, a nawet sprowadzają przykre samopoczucie. To doprowadza do zwiększania dawki i do zatrawiania ustroju. W efekcie słabnie wola, znacznie obniża się sprawność intelektu, ztraca się poczucie moralności. Celem staje się zdobycie narkotyku za wszelką cenę, dochodzi wreszcie do poważnych schrzeń, obłądki, a nawet do samobójstwa.

Nie będę tu omawiał szczegółowo działania i zgubnego wpływu zarówno na ustrój fizyczny jak i na władze psychiczne takich narkotyków

jak np. opium i jego przetwory — zbyt dobrze jest to znane szerszej publiczności, lecz słów parę dodam o działaniu alkoholu.

Liczne badania stwierdziły, że alkohol w dawkach indywidualnie różnych działa w końcowym efekcie porażająco na ośrodkowy układ nerwowy.

Przed wszystkim już w niedużych stosunkowo dawkach znosi działanie wspomnianej wyżej górnej warstwy kory mózgowej. Wzmaga dobre samopoczucie, ale kosztem tego, że obniża nader owocny w życiu każdego człowieka wpływ procesu hamowania. Wychowanie i obiektywne warunki życiowe nakładają na człowieka wiele hamulców, a gdy pod wpływem alkoholu znika wobec nich uległość, to odmienia się całokształt zachowania się człowieka. Skoro wyższe środki zostały porażone, to do głosu dochodzą niehamowane ośrodki niższego rzędu: nadmierne ruchy, hałaśliwe zachowanie się, skłonność do bezrozumnego ulegania chwilowym zachciankom itp. Nadmiernie wzmożone poczucie własnej mocy wobec osłabionych alkoholem możliwości intelektualnych a nawet i fizycznych wiedzie do konfliktów, a po wytrzeźwieniu zawsze do ciężkich urazów psychicznych, rujnujących zdrowie człowieka. Z jednej strony człowiek bardzo często żałuje i wstydzi się swych postępków dokonanych w stanie upicia się, bo one często mają nieodwracalne a nader smutne następstwa (np. choroby weneryczne, występki, a nawet i zbrodnie), z drugiej zaś strony, nawet gdy nie było okazji do pożałowania godnych faktów, stany fatalnego samopoczucia nazajutrz po pijaństwie prowadzą stale obniżanie sprawności intelektu i osłabiają wolę.

Trzeba tu dodać, że człowiek normalny, w okolicznościach, gdy nie może odmówić, bez zbytniego entuzjazmu wypije tyle, co będzie uważał za stosowne, lecz alkoholikiem nie stanie się nigdy i sam okoliczności do libacji szukać nie będzie. Na ogół alkoholikami stają się w pewnych okolicznościach tylko osoby słabej woli, psychopaci; ale również budzi zastrzeżenia stan zdrowia psychicznego bezwzględnych abstynentów. Trzeba dodać, że na ogół alkoholicy z całą świadomością dążą do „rozpijania“ osób ze swego otoczenia, używając namowy lub nawet przemocy, być może dlatego, że w towarzystwie pijanych nie tak silnie odczuwają swój upadek.

Jeżeli stan podniecenia alkoholowego wyprzedził jakieś niepożądane zdarzenie np. kłótnię, bijatykę, przestępstwo przeciwko moralności lub t.p., to należy z tego zdawać sprawę, że podłożem ewentualnego występku nie był stan upicia się, bo alkohol mógł co najwyżej znieść moralne hamulce, osłabić samokrytykę i samokontrolę, lecz podłożem były indywidualne dyspozycje danego człowieka, które mogłyby się ujawnić nie tylko w okolicznościach upojenia alkoholowego.

Ze stanowiska higieny psychicznej nawet przygodne spożywanie alkoholu nie jest wskazane, bo obniża sprawność władz duchowych i może stawać się podłożem ciężkich urazów psychicznych, a zawsze po wy-

trzeźwieniu sprowadza przykre doznania. Z drugiej strony budzi poważne zastrzeżenia taka metoda walki z alkoholizmem, która usiłuje straszyć okropnościami skutków tego nałogu. W stosunku do człowieka normalnego straszenie potrzebne nie jest, w stosunku do alkoholika skutku ono nie odnosi, natomiast rysowanie oczekujących pijaka okropności może stawać się dlań źródłem nader poważnych urazów.

Alkoholizm jest klęską i z nim walczyć należy, nie tylko lecząc jego ofiary, lecz prowadząc akcję zapobiegawczą, tylko metoda zastraszania nie wydaje się właściwa, ani też skutku wyraźnego nie odnosi. Podobno otwarcie jednego boiska sportowego powoduje likwidację kilku szynków, lecz sprawa walki z alkoholizmem przekracza ramy niniejszych rozważań, ponieważ tu mamy na uwadze ludzi normalnych, a alkoholik jest już jednostką chorą.

Na zakończenie trzeba jeszcze parę słów dodać o tzw. narkomanii. Przez powyższą nazwę rozumiemy rzadki stosunkowo nałóg używania w pewnych sferach takich alkaloidów jak np. morfina, kokaina itp. I tutaj jest słuszne spostrzeżenie, że tylko ludzie o osłabionej sprawności władz psychicznych stają się narkomanami. Tylko w wyjątkowych wypadkach człowiek zdrowy psychicznie ulec może temu nałogowi np. po przebyciu ciężkiej choroby, gdy dla uśmierzania bólów przez pewien czas stosowano środki narkotyczne.

Higiena psychiczna nie zajmuje się sprawami terapii nałogowców; jej zadaniem jest utrzymanie na wysokim poziomie sprawności władz psychicznych człowieka normalnego i nie ulega najmniejszej wątpliwości, że to jest najpewniejszym zabezpieczeniem człowieka przed rozmaitymi nałogami. Wszak pojęcie nałóg już zawiera w sobie stwierdzenie upadku woli, jeżeli przeto człowiek zachowa siłę woli, to mowy być nie może o nałogu. Nałóg i wolę można uważać z pewnego stanowiska za pojęcia przeciwstawne.

Parokrotnie wspominaliśmy o tym, że higiena psychiczna uznaje metody zastraszania nałogowców za całkiem nieodpowiednie, a to ze względów następujących: jeżeli człowiek wpadł w jakowyś nałóg i chociaż jest tego świadom, lecz wysiłkiem własnej woli nie może lub nie potrafi go pokonać, to jest rzeczą szkodliwą przedstawiać mu wszystkie okropności, jakie mu w konsekwencji mogą grozić. Żadne zastraszanie nałogowca nie uleczy, a owo zastraszanie dla ludzi normalnych nie jest potrzebne, bo ci i tak nie mają nałogów. Ludzi nienormalnych, choć i nie nałogowców można uświadamiać, lecz nie trzeba straszyć, tylko starać się, o ile to jest możliwe, wzmocnić siłę i sprawność ich władz psychicznych. Cobyśmy powiedzieli o lekarzu, który stwierdziwszy u pacjenta złośliwy nowotwór, zacząłby mu przedstawiać wszystkie następstwa, które podobna choroba powoduje? A straszenie ludzi chorych następstwami ich nałogów (bo nałogowcy są w istocie ludźmi chorymi) niewiele od poprzedniego przykładu się różni. Straszenie może jeszcze bardziej pogłębiać stan duchowej

depresji u nałogowców. Każdy z nich sam sobie wielokrotnie czyni wyrzuty i przewiduje złe następstwa. Higiena psychiczna nakazuje oprócz odpowiedniej terapii ogólnej wzmacniać ich samopoczucie, wolę oraz wywoływać dobry nastrój, ponieważ to stanowi niezbędny warunek skutecznego wyleczenia.

Palenie tytoniu jest nałogiem i może w pewnych okolicznościach szkodliwie oddziaływać na ustrój, lecz szereg osób stwierdza, że palenie dobroczynnie oddziaływa na ich „nerwy“, a mianowicie: gdy są wzburzeni, to papieros ich uspokaja, a gdy przygnębieni — to podnieca, a w każdym razie przynosi zadowolenie. Wobec tego, że przy normalnym paleniu (około 20 papierosów dziennie) złych skutków tego nałogu wyraźnie się nie spostrzega, że palenie może kojąco działać na ustrój psychoneurwowy palacza i staje się źródłem jego zadowolenia, przeto w powyższych okolicznościach trudno rzucać gromy na ten nałóg, tym bardziej że pozostają one przeważnie nieskuteczne. Ze stanowiska higieny psychicznej całkiem nie jest pożądane straszyć palacza różnymi schorzeniami i to wtedy właśnie, gdy on nałogu porzucić nie może. Natomiast każdemu palaczowi można doradzić łatwy a skuteczny sposób hartowania woli a to przez zastępowanie palenia na dzień, tydzień, miesiąc itp. Rozpowszechnione mniemanie, że od palenia nie można się odzwycząić, nie jest słuszne.

ROZDZIAŁ XV

Sztuka (galerie obrazów, koncerty). Lektura. Widowiska. (kina, teatry, rewie). Wycieczki. Gry i zabawy. Sporty

O ile każdy normalny człowiek unika bólu i usiłuje zabezpieczyć własne ciało przed urazami i chorobą, stara się niekiedy o wzmocnienie swych sił fizycznych i odporności na szkodliwe czynniki zewnętrzne, o tyle w stosunku do własnej sfery psychicznej nie zawsze to czyni, a niekiedy nawet tak postępuje, że sprawia sobie głębokie a często i nieuleczalne rany, naraża się na schorzenia i akcji zapobiegawczej nigdy prawie nie przedsięwzięje. Szczególny wpływ na stronę psychiczną człowieka wywierają urazy i cierpienia.

Cierpienie jest pewnym stanem psychicznym, który może powstać bądź na skutek niektórych zmian, zachodzących w narządach ciała ludzkiego, spowodowanych infekcją, zranieniem, dysfunkcją itp., bądź też z powodu ciężkich, przykrych doznań, które nie działają bezpośrednio na stronę somatyczną człowieka, jednak zakłócają normalny przebieg funkcji psychicznych, a pośrednio wpływają i na funkcje cielesne. Cierpienie, jak i wszelkie w ogóle stany psychiczne, może być dostrzegane tylko w „ogładzie“ wewnętrznym, dostępne tylko człowiekowi doznającemu: tylko drogą pośrednią, obserwując zmianę wyrazu twarzy człowieka, domyś-

lamy się istotnie u niego określonego stanu. Lecz wyraz twarzy jakiegoś człowieka może nas mylić, bo albo uczucie może być udane, bądź też znieruchomiałe rysy twarzy ukrywać mogą jego istotny stan psychiczny. Z drugiej strony nie potrafimy mierzyć siły uczucia i wyraz jego zewnętrzny może nie odpowiadać intensywności doznania: silne doznania niekiedy zaledwie uwidaczniają się na twarzy i w zachowaniu się człowieka i przeciwnie: lada przykrość wywołuje głośne skargi i lamenty. Przy jednych podnięciach zarówno doznania jak i ich wyraz zewnętrzny mogą się pomiędzy sobą znacznie różnić. Jeżeli zbierzemy jednocześnie pewną grupę ludzi i nadamy określoną podniętę, np. przed grupą widzów odsłonimy widok zranionego i brojącego krwią człowieka, lub grupie słuchaczy za komunikujemy jakąś ważną wiadomość, to łatwo zaobserwować, że stopień zewnętrznego wyrazu uczucia powstałego pod wpływem podniety u różnych ludzi będzie odmienny. Choć podnieta była identyczna, lecz apercpcja poszczególnych osób i reakcja na podniętę mogą być różne. Nawet u tego samego człowieka w różnym czasie szybkość uświadamiania podniety, stopień wrażliwości i forma uzewnętrznienia mogą się znacznie od siebie różnić.

Owóż niektóre podniety, pochodzące ze świata zewnętrznego i wewnętrznego, w określony sposób mogą wpływać na samopoczucie człowieka, przyspieszyć lub hamować procesy życiowe, wzmacniać lub obniżać sprawność jego władz fizycznych i psychicznych, ba! sprowadzać zdrowie lub ciężkie schorzenia. Oczywiście, unikać należy lub zabezpieczać się przed takimi podniętami, które działają niszcząco na ustrój człowieka i poszukiwać takich, które są dla tegoż ustroju korzystne. Ocena podniety pod względem jej wartości dla zdrowia człowieka nie zawsze jest łatwa, ponieważ nie wszelka niekorzystna podnieta jest przykra i odwrotnie: nie wszelka korzystna podnieta jest przyjemna, a uczucie przykrości lub przyjemności często rozstrzyga o poszukiwaniu jakiejś podniety lub jej unikaniu. Przykładów możnaby wiele przytoczyć.

Obecnie przejdziemy do omówienia spraw, wymienionych w tytule niniejszego rozdziału, ze stanowiska higieny psychicznej. Zaczniemy od doznań estetycznych. Już wspomnieliśmy o tym, że ich unikanie zuboża życie duchowe człowieka, obniża lotność fantazji, czyni go niekiedy automatem. Jest rzeczą znaną, że najbujniejszy rozkwit życia estetycznego obserwuje się u dzieci, a krąg zainteresowań estetycznych ludzi dorosłych znacznie się zwęża niekiedy do jednego tylko rodzaju sztuki np. do malarstwa lub do muzyki, poezji itp. A jednak przyznać trzeba, że wszelkie rodzaje sztuki dobroczynny wpływ wywierają na osobowość, wiodąc do jej doskonałości i ujawnienia się jej wszelkich władz. Niewątpliwie każdy człowiek posiada dyspozycje do odczuwania piękna w jakiejkolwiek formie, jednak owa dyspozycja, o ile nie jest aktualizowana, może wygasać, a poza tym wymaga doskonalenia. Galerie obrazów mają właśnie zadanie nauczyć widza spozregania piękna, kształcą jego zmysł este-

tyczny, budzą podniosłe, pokrzepiające doznania. Zapewne, nie każdy obraz, choćby był bez zarzutu pod względem techniki malarskiej, może być źródłem podniosłych doznań, bo np. znamy zbiory obrazów o wyraźnej tendencji (np. politycznej), których oglądanie może przyjemnym nie być, lecz zasadniczo malarstwo ma na widoku tylko piękno, okazując pewien okrucieństwo rzeczywistości przełamany przez pryzmat duszy artysty. Ze względu na ów dobroczynny skutek obcowania z pięknem jest konieczne odwiedzanie odpowiednich zbiorów, pamiętając o tym, że wtedy tylko przynieść nam może ono korzyść duchową, gdy uprzednio wytworzyliśmy u siebie właściwy nastrój, niejako przygotowaliśmy własne narządy odbiorcze. Oczywiście obrazy o treści zastraszającej, tendencyjnej itp. nie zawsze są wskazane, bo mogą powodować nawet ciężkie urazy psychiczne, występować w męczących widziadłach sennych oraz deprymować i obniżać sprawność władz psychicznych.

Jeszcze słów parę o obrazach, w których treści mógłby się ktoś dopatrywać erotyki. Należy powiedzieć, że w ogóle obraz nie tylko odzwierciedla duszę artysty, lecz czasem staje się lustrem, w którym widz spostrzega to, co sam nosi w duszy i dopatruje się takich rzeczy, o których malarzowi ani się nie śniło. Mowa tu nie o pornografii, lecz o tzw. „aktach“. Piękno ciała ludzkiego może również być źródłem podniosłych doznań, lecz u niektórych psychicznie nie zrównoważonych ludzi, specjalnie uczulonych na pewne podniety, budzi poczucie niepokoju, grzeszności, bezwstydu, a nawet pragnienie zniszczenia oglądanego przedmiotu, chociaż przyczyna zła tkwi nie w obrazie, lecz w chorej duszy samego widza. Liczne przykłady niszczenia dzieł sztuki przez osobników w istocie chorych psychicznie potwierdzają powyższą obserwację. U osób normalnych, jeżeli budzą się pod wpływem oglądanych „aktów“ jakieś doznania pozaestetyczne, to nie mają one nic wspólnego z erotyką, a tylko ogólnie wzmagają dobre samopoczucie. Tylko człowiek grzeszny grzech dostrzega, jak niewierna żona, która robi sceny zazdrości Bogu ducha winnemu małżonkowi. Do towarzystw „umoralniających“ szczególnie garną się osobnicy wiecznie płciowo podnieceni, choć może i nie zdający sobie z tego sprawy, a zakazami, przesłaniami będą w otoczeniu, a w pierwszym rzędzie u młodzieży, niezdrową ciekawość i naturalny pociąg do zakazanego. U młodzieży gra rolę czynna strona uczucia strachu. Wszak wszystko, co tajemnicze, groźne, nieznanne, zakazane, budzić musi ciekawość i chęć jego poznania. Gdyby nie było omawianego tu uczucia, nie byłyby możliwe żadne zdobycze, które powstały pod wpływem przemożnej chęci przeżycia ryzyka i stad to kolosalne jego znaczenie dla ludzkości; w niektórych przypadkach w wychowaniu młodzieży warto pamiętać o tym potężnym środku, lecz stawianie parawanów przed tym, czego naszym zdaniem dziecko oglądać nie powinno, niekiedy sprządza wręcz odmienny skutek. Oglądanie „aktów“ może budzić niezdrowe dreszcze wtedy jedynie, gdy widz podchodzi do nich z określonym nastawieniem, już uprzednio chorobliwie podniecony.

Rzeźba prawie nie nastęrcza poważniejszych zastrzeżeń, choć nie brak ludzi gotowych nawet Venus Milońskiej nałożyć suknię.

Przechodząc kolejno do muzyki, należy podkreślić jej nader ważne znaczenie dla osobowości i konieczność większego niż dotąd uwzględnienia jej w programach szkolnych, aby przede wszystkim młodzież nauczyć rozumienia muzyki i jej odczuwania. Warto dodać o spotrzeżeniu, stwierdzonym zresztą doświadczalnie, że na ogół młodzież muzykalna nie ma wiele trudności z matematyką.

Niewątpliwie muzyka we wszelkiej formie wywołuje podniosłe doznania, usposabiając człowieka do twórczej pracy, jednak wpływ tzw. muzyki mechanicznej jest o wiele słabszy. Najwyższe zadowolenie estetyczne daje bezpośrednie wysłuchanie artysty np. w sali koncertowej, natomiast wysłuchanie tegoż artysty przez radio oddziaływa znacznie słabiej. Wydaje się, że oprócz zespołu brzmień słuchacz bezpośredni odbiera w dodatku takie doznania, których technika nie potrafi przemienić na fale elektromagnetyczne, i wysłuchanie koncertu przez głośnik jest uboższe w doznania, choćby aparat był bez zarzutu i brakowało zakłóceń. Rzecz podobnie przedstawia się z gramofonem: tu również w odbiorze brak bezpośredniego oddziaływania muzyka.

Dla pełni doznań estetycznych i wzmożenia swych władz psychicznych za pośrednictwem muzyki należy uczęszczać do sal koncertowych, aby powstała więź pomiędzy duszą artysty i słuchacza.

Nie wszelki rodzaj muzyki wymaga tej więzi, tak np. współczesna muzyka taneczna jest łatwiejsza do wysłuchania w radio czy gramofonie i może dlatego kroniki towarzysztw radiofonicznych notują wiele głosów słuchaczy, domagających się w audycjach muzyki lekkiej i tanecznej, bo muzyka poważna wydaje się nudna, czego na ogół nie bywa przy słuchaniu koncertu bezpośrednio. I przeciwnie: hałaśliwa muzyka kawiarniana, („jazzowa“) sprawia nie zawsze miłe wrażenie na bezpośrednim słuchaczu, chyba że chodzi o taniec, gdzie uczestnik domaga się tylko poddania sobie taktu.

Wspomniawszy wyżej o tańcu, należy dodać, że posiada on duże znaczenie nie tylko dla osiągnięcia zgrabności ruchów. Dusza ludzka ujawnia się we wszelkich poruszeniach, a ów proces na tym polega, że zachodzi stopniowa realizacja harmonii duszy i ciała. Jak w mowie wiązanej w rymie i rytmie ziszcza się owa harmonia, tak też i w ruchach ciała to samo zachodzi, przez co staje się ono posłusznym i podatnym narzędziem duszy. Śpiew i taniec są naturalnymi potrzebami człowieka i dlatego młodzieży ułatwiać należy owe sposoby wypowiedania się i doskonalenia. Sama forma ruchów nie ma większego znaczenia, choć mogą zjawić się elementy niepożądane, wypaczające naturalne cele tańca. O jednym tylko pamiętać należy, że apercpcja ludzi starszych jest inna, niż u młodzieży, przeto niekiedy dopatrują się takich cech tańca, których młodzież nie dostrzega i które w istocie nie budzą u niej żadnych skojarzeń. „Ochra-

niacjami⁴ zdrowia moralnego młodzieży często stają się ci, dla których ochranianie jest pewną formą ekspiacji.

Oglądanie produkcji choreograficznych poza walorami malarskimi posiada również duże znaczenie dla ogólnego wzmoczenia samopoczucia, tylko niekiedy pewne akcesoria zacierają właściwy charakter baletu.

Jeżeli chodzi o niektóre formy życia pozadomowego, to przyznać trzeba, że tańczenie w dusznych salach restauracyjnych, w porze nocnej wraz ze spożywaniem napojów alkoholowych przy dźwiękach jazgoczących instrumentów, w dodatku nie zawsze w towarzystwie osób odpowiedniej sfery, posiada wszelkie cechy ujemne, nie tylko nie dając nic dla duszy, lecz nawet głusząc jej lepsze porywy. Niektórzy tłumaczą się chęcią tzw. „wyżycia się”: niby to coś w rodzaju dawnego „wyszumienia się”. Co prawda dawniej tylko młodzież pragnęła się „wyszumieć”, a obecnie modne wyrażenie „wyżycie się” napotyka się również u osób starszych. Lecz jakąż treść kryje ów nowotwór językowy? Istnieje taka koncepcja, że człowiek przynosi wraz ze sobą na świat zarówno cechy dobre jak i złe; o ile pierwsze rozwija i doskonali, o tyle tych drugich musi się wyzbycić, a to przez ich aktualizację. Zachodzi tu rzekomo tzw. „katarsis — oczyszczenie”. W karykaturze toby wyglądało w taki mniej więcej sposób: aby się pozbyć nabytej przez atawizm cechy kanibalistycznej, należy bodaj jednego bliźniego dosłownie pożreć. Czyżby treścią „wyżycia się” było zatem: przegrywać w karty, robić awantury, zatruwać się alkoholem, wreszcie ile się da narażać się na choroby weneryczne? Ile strat majątkowych oraz szkód moralnych i fizycznych przynosi owo „wyżywanie się”, tego wprost nie da się opisać. Trzeba wyraźnie potępić ów pociąg do tego, co w istocie jest rujnujące, bo wszak istnieje inna doskonalsza forma wyzbicia się tych zachcianek niższego rzędu przez ich sublimację tj. uwnioślenie. Dancing można zastąpić salą gimnastyki rytmicznej, pociąg do walki — sportem, popędy płciowe — założeniem rodziny itp. To nie są rzeczy nowe, lecz przypominać o nich zawsze należy i w dodatku otwarcie powiedzieć, że „wyżywanie się” jest aktualizacją i wzmacnianiem popędów nienajlepszego gatunku, a nie ich usuwaniem, i dopiero cierpienia, jakie są następstwem tego „wyżycia się”, naprawiają stan rzeczy, choć często, naśder często z tych opresji wychodzi człowiek z okaleczoną na zawsze duszą.

Z kolei przejdźmy do lektury. Rzeczą jest znaną, że czytanie może być źródłem podniosłych doznań, może wzmagać siły duchowe, uskrzydlać fantazję, rozwijać intelekt, lecz również może narazić na ciężkie urazy psychiczne. Młodzież, rozczytując się w powieściach fantastycznych J. Verne'a, zrealizowała w przyszłości, a nawet prześcignęła pomysły mistrza, lecz literatura kryminalna niejednego sprowadziła na drogę występku. Powieści niesamowite stawały się przyczyną szeregu schorzeń psychicznych, a w każdym razie przedstawiane okropności odbierały sen, dobre samopoczucie, przewrażliwiały czytelników. Każdy jest w prawie czytać

wać to, co mu się najbardziej podoba, lecz niechże wie, że nie każda „strawa duchowa“ daje się bez smutnych następstw spożywać, a ciężkie deprimujące doznania surowo mogą się zemścić, w najlepszym razie obniżając sprawność władz psychicznych.

To samo da się powiedzieć o widowiskach: właściwie kino jest lekturą w języku powszechnie zrozumiałym, to też w stosunku do obrazów ruchomych stosować należy te same normy higieny psychicznej, co do produktów literackich. Lecz pomiędzy powieścią np. i filmem na jej tle powstałym zachodzi zasadnicza różnica: druk jest przetworzeniem myśli i uczuć pisarza na szeregi symbolów graficznych i, rzecz ciekawa, książka (jak również partytura) nic nie utraci z włożonej w dzieło duszy pisarza, a film przeciwnie: czyni to samo z dziełem literackim, co muzyka mechaniczna np. z symfonią, o czym zresztą już mówiliśmy wyżej. Stąd mniejsze niebezpieczeństwo filmu i słabsze doznania, bo i warunki ekspresji są ograniczone. Rzecz odmiennie przedstawia się z widowiskiem teatralnym. Tutaj widz nie tylko obcuje z duszą twórcy danej sztuki, lecz ulega wpływowi również wykonawców, którzy w wykonywaniu dodają jeszcze własną duszę. Widz cieszy się radością i zwycięstwem wykonawcy wcielonego w postać sceniczną, płacze i smuci się jego niepowodzeniem i cierpieniem, porywa go nienawiść do krzywdziciela lub bezmierna miłość do ideału. Co więcej! widz teatralny sam wciela się w postać sceniczną. To się dzieje, on widzi na scenie, to jego uczucia upostaciowiły się i żyją. W kinie nie zawsze coś podobnego zachodzi; tu można niekiedy wzruszać się, lecz rzadko kiedy wcielić się w postać filmową. Kino nigdy nie zastąpi teatru, tak jak gramofon nie zastąpi sali koncertowej. I o ile oglądanie obrazów kinowych nie tak wiele daje dla duszy widza, o tyle podkreślić należy niezmiernie doniosły wpływ teatru na rozwój umysłu i serca. Oczywiście nie wszystkie sztuki teatralne wywierają ten wpływ dobroczynny, lecz teatr jest zasadniczo potężnym narzędziem kultury ducha.

Tzw. „rewie“ czyli widowiska składane ze stanowiska higieny psychicznej nie są wskazane, a to ze względu na dostarczenie w krótkim stosunkowo czasie szeregu różnorodnych wrażeń, co z reguły działa szkodliwie na uwagę, a i humor nie zawsze jest przedniego gatunku, jak np. popularne „szmoncesy“, które raczej hoduują uczucie pogardy i nienawiści — a to wszak kulturę obniża.

W rozplanowaniu okresu wypoczynkowego konieczne jest uwzględnienie wycieczek. O ich dobroczynnym wpływie na duszę mówić nie potrzeba, tylko o tym pamiętać należy, że wycieczki najlepiej się udają przy stosunkowo nieznacznej liczbie uczestników. Dawne spostrzeżenie głosi, że wtedy udaje się wycieczka, gdy liczba uczestników jest nie mniejsza niż liczba Gracji, a nie większa, niż liczba Muz. Tu, oczywiście, nie chodzi o cel wycieczki, lecz o zadowolenie uczestników. Trudnoby uzasadnić podane wyżej wskazanie, choć to może jest słuszne, że trzeci uczestnik będzie łagodził rozbieżności poglądów dwóch pozostałych, a przy więk-

szej liczbie osób biorących udział łatwiej o niepożądane incydenty, których prawdopodobieństwo rośnie proporcjonalnie do liczby uczestników. Wycieczki samotne nie dostarczają tylu przyjemności i nie mają tak dobroczynnego wpływu na duszę, a to ze względów następujących: wszelkie uczucie wtedy staje się trwałym nabytkiem duszy, gdy zostanie zintelektualizowane, w przeciwnym razie przechodzi przez duszę, nie zostawiając żadnych śladów. Uczucie, powstałe np. w postaci zachwyty pięknym krajobrazem, również wymaga intelektualizacji np. w formie odpowiedniego sądu wypowiedzianego do towarzysza, w przeciwnym razie chwilowe zadowolenie estetyczne mija bez echa, a wycieczka właśnie dostarcza całego szeregu miłych doznań, które winny się gromadzić dla wzmożenia sił psychicznych.

Zwiedzanie galerii obrazów jest z powyższych względów korzystniejsze pod przewodnictwem znawcy sztuki, który potrafi zintelektualizować budzące się u widzów uczucia.

Gry i zabawy są naturalną potrzebą człowieka i towarzyszą mu od kolebki aż do grobu, zmieniając tylko swoją formę i treść. W dzieciństwie są potężną dźwignią rozwoju uczucia, w wieku dojrzałym — środkiem jego konserwacji, a w starości — może jedynym jego azylum. Zabawy są pewną formą intelektualizacji uczucia, które stanowi nieodzowny składnik osobowości, i brak pociągu do zabawy mógłby świadczyć o zaniku uczuć, a tym samym o poważnym zachwianiu osobowości. Jednak pewne gry, trzeba to otwarcie powiedzieć, nie wywierają dobroczynnego wpływu na człowieka. Tak np. bridż według opinii znawców tej gry jest tylko namiastką rozmowy towarzyskiej: zbierze się kilka osób i właściwie nie mają o czym ze sobą mówić, a nie zawsze może mówić chcą lub umieją, i oto uprzejmy gospodarz podsuwa stół, karty... i kłopotliwa sytuacja zakończona. Stereotypowe zwroty, także podniety i uczucia, gniew na partnera i pogarda dla kibica, przykrość przegranej lub wątpliwa przyjemność zabrania komuś paru złotych i kilka lub niekiedy kilkanaście godzin wydartych życiu bezcelowo i bezużytecznie. Zabicie czasu? Czy naprawdę tego czasu mamy za dużo? A może po prostu lenistwo ducha i brak chęci i umiejętności towarzyskiego obcowania. Czy zatem higiena psychiczna zakazywałaby gry w bridża? Bynajmniej. Bridż jest objawem schorzenia, a nie jego istotą, która tkwi głębiej w psychice powojennego społeczeństwa. Usunięcie objawu nie usuwa choroby.

Dobroczynną dla ustroju formą czynności jest sport i różne jego rodzaje są dostępne dla ludzi rozmaitego wieku. Rozwój i zachowanie sprawności fizycznej pod wpływem sportu jest niewątpliwe, lecz czy idzie z tym w parze rozwój i zachowanie sprawności władz psychicznych, toby należało rozważyć. Dodać trzeba, iż nawet w zakresie sprawności fizycznej u wielu sportowców napotyka się poważne zachwianie w postaci zmian chorobowych przede wszystkim w układzie krążenia, wywołanych „podbijaniem rekordów“, bez czego wiele osób sportu sobie nie wyobraża, a co

do współzależności pomiędzy „tężyzną“ i poziomem duchowym, to zdania są nader rozbieżne. Uprawianie sportu przez najszersze warstwy społeczne jest konieczne ze stanowiska państwowego, bowiem chodzi o posiadanie jak największej liczby obywateli wszechstronnie rozwiniętych fizycznie, mogących w razie potrzeby skutecznie bronić kraj przed nieprzyjacielem. Poza tym sport wymaga działania zespołowego, co przyzwyczajają poszczególne jednostki do współdziałania i ulegania określonym dyrektywom, a to właśnie stanowi o sile zespołu i skuteczności jego działania. Sport rozwija ofiarność jednostki na rzecz zespołu, budzi ambicję i uwzniośla naturalny instynkt walki. Z drugiej strony ćwiczenia sportowe hartują ciało i czynią człowieka odpornym na rozmaite schorzenia, co nie tylko dla instytucji zajmujących się ochroną zdrowia ludzkiego jest rzeczą szczególniej wagi. Powtórzyć i to musimy, cośmy powiedzieli w rozdziale o alkoholizmie, że otwarciu jednego boiska towarzyszy likwidacja kilku szynków. Słowem uprawianie sportów przez najszersze warstwy posiada niezaprzeczoną wartość zarówno społeczną jak i indywidualną. Jednym ze środków propagandy sportu są pokazy i zawody sportowe. I tutaj właśnie nie może kryć się zło: niekiedy bowiem zaciera się różnica pomiędzy sportowcem amatorem, a zawodowcem, jak również zaciera się różnica pomiędzy zawodami sportowymi a widowiskiem cyrkowym. Zawody sportowe są traktowane nieraz ze stanowiska handlowego, co również niezupełnie godzi się z ideą sportu, a poza tym sprzyja powstawaniu jednostronności wśród zawodników tj. albo piłkarz, albo biegacz itp., a sport ma wszak wszechstronnie rozwijać człowieka. Przytrafia się, że kluby sportowe organizują się na sposób przedsiębiorstwa handlowego, traktując swoich zawodników jak np. stajnię wyścigową lub hodowlę srebrnych lisów; ba, odkupują sobie „graczy“, podobno czynna jest nawet specjalna giełda. Kombinacje sportowo-handlowe idą jeszcze dalej: wyćwicza się zawodnika nietyle w sztuce gry, ile w umiejętności „unieszkodliwiania“ przeciwników, i zbyt często znoszą z boiska graczy z połamanymi żebrami, nogami itp. Podkreślić jednak trzeba, że owe „cienie“ należy zapisać nie na konto sportu. Oczywiście uprawianie ćwiczeń cielesnych w podobnego rodzaju przedsiębiorstwach sportowo-handlowych mija się z celem, a oportunizm w stosunku do nie zawsze czystych kombinacji musi obniżać u człowieka poczucie sprawiedliwości i etyki.

Dodać należy, iż istnieją sporty o wyraźnych cechach brutalności, jak np. pięściarstwo. Pomimo propagandy tego rodzaju sportu za pomocą kina, zawodów, a nawet artykułów w prasie ogólnej trudno do niego nabyć szacunku; niejednemu może przyjść nieco trywialna refleksja: „więc mam narażać się i świadomie godzić się na to, aby mnie ktoś bił po twarzy?“ Zjawia się konflikt pomiędzy poczuciem honoru i danymi warunkami sportu, a to może stanowczo obniżyć szacunek do siebie i wieść do ciężkich urazów. Stara sentencja głosi, że twarz jest zwierciadłem duszy, a po „rundzie“ niejedna twarz wygląda mocno nieciekawie.

Omawiać szerzej różne rodzaje sportów nie będziemy, lecz warto podkreślić, że wiele z nich również rozwija w najwłaściwszy sposób ważne dyspozycje psychiczne, a nawet stosuje się niektóre rodzaje sportów dla leczenia nie tylko w niektórych stanach chorobowych fizycznych, lecz i psychicznych.

ROZDZIAŁ XVI

Praca zawodowa

Ze względu na to, że wykonywanie niektórych czynności zawodowych może na skutek integralnych cech danej pracy stawać się źródłem ciągłych urazów psychicznych, a przez to szkodliwie oddziaływać na zdrowie duchowe człowieka, sprawa pracy zawodowej ze stanowiska higieny psychicznej nabiera szczególnego znaczenia.

Pracą zawodową będziemy nazywali „stałe“ wykonywanie pewnych czynności, których przedmiotem jest jakiś jednorodny (z pewnego stanowiska) materiał, podlegający określonemu sposobowi operowania. Powszechna definicja nie jest ścisła, lecz pragniemy jedynie wskazać na to, co rozumiemy przez nazwę „praca zawodowa“. W pracy wyróżniamy cechy stałe oraz cechy zmienne. Do pierwszych zaliczymy materiał i sposób operowania, a do drugich rozmaite inne cechy. Tak np. w ślusarstwie mamy cechy, którymi są metal i zmiana jego formy przy pomocy odpowiednich narzędzi — oraz cechy zmienne jak np. miejsce pracy, warunki atmosferyczne, oświetlenie, wysokość wynagrodzenia, praca indywidualna czy w zespole itp. W pracy podróżującego sprzedawcy rozmaitych artykułów do stałych cech zaliczamy przeznaczone na sprzedaż obiekty oraz skłanianie ewentualnego nabywcy do zawarcia aktu kupna, a do cech zmiennych rozmaite warunki transakcji. W pracy lekarza-terapeuty cechami stałymi są cierpiący człowiek oraz rozpoznanie stanu chorobowego i leczenie, wszystko pozostałe zaliczamy do cech zmiennych. Cechy zmienne jakiegokolwiek bądź pracy zawodowej mogą również stawać się przyczynami urazów, lecz może to zachodzić sporadycznie, w sposób nie dający się przewidzieć, przeto w naszych rozważaniach możemy je pominąć.

Natomiast musimy uwzględnić cechy stałe (integralne), jakimi są materiał i sposób operowania, a niekiedy i szczególne warunki pracy jak np. prace na wzniesieniach (dekarz, elektryk, murarz itp), prace w stałych zmiennych warunkach atmosferycznych (np. praca w kesonach), t. zw. prace niebezpieczne (np. policjant, strażak) itp.

Ze stanowiska fizjologii praca człowieka jest to pewna — kierowana wola — zmiana stanu energii jego ustroju. W pracy zatem wyróżnia się czynnik fizyczny (zmiana stanu energii, mierzonej w określonych jednostkach) oraz czynnik psychiczny (wola). Warunki pracy mogą wpływać

zarówno na zdolność zmiany energii ustroju jak i na wolę. Na ogół warunki wszelkiej pracy nie sprowadzają większych zaburzeń w procesach biologicznych, a wysiłki fizyczne nie przekraczają możliwości normalnego ustroju, natomiast niektóre warunki natury psychicznej mogą oddziaływać na wolę. W razie osłabiającego wpływu na wolę podobnych warunków nie tylko można spodziewać się niewystarczającego efektu pracy, lecz możliwe jest ich niszczące działanie na zdrowie fizyczne i duchowe pracownika. Tak np. stwierdzono podobne działanie t. zw. pracy monotonnej szczególnie na inteligentnego pracownika; wykonywanie prostych, podrzędnych czynności może stać się źródłem ustawicznych urazów dla pracownika o wysokich walorach intelektualnych, odpowiednim przygotowaniu i dorównanej powyższemu ambicji. Zresztą we wszelkiego rodzaju czynnościach, gdy zachodzi konflikt pomiędzy usposobieniem pracownika a integralnymi warunkami jego pracy, zawsze może ucierpieć jego zdrowie duchowe z powodu ustawicznych a nieuniknionych w tych warunkach urazów psychicznych. Trzeba dodać, że z biegiem lat pracy może nastąpić pozorne przystosowanie się człowieka do nieodpowiednich dla jego usposobienia warunków pracy, lecz to nie znaczy bynajmniej, aby urazy mniej bólały, słabiej działały: taka psychiczna adaptacja świadczy jedynie o słabszym lub zatartym wyrazie zewnętrznym wręcz być może w głębi uczuć. Pojawia się ich nawykowe tłumienie, a jak to szkodliwie wpływa na człowieka, o tym mówiliśmy w jednym z poprzednich rozdziałów. Przez długotrwałą pracę można wyćwiczyć ruchy, zaostrić zmysły, nawet fizycznie uodpornić się przeciwko niektórym szkodliwościom zawodowym, lecz własnego usposobienia odmienić nie sposób.

Oczywiście, aby nie narażać na szwank swego zdrowia duchowego w razie stwierdzenia nieodpowiedniości warunków pracy dla własnego usposobienia, pozostaje jej się wyrzec, lecz może powstać zagadnienie, czy można z góry przewidzieć nieodpowiedniość jakiejś pracy dla danego człowieka.

Aby głębiej rozważyć poruszone wyżej zagadnienie, musimy wyjść z jakiejś idei ogólniejszej, co zresztą jest konieczne dla oświetlenia tła całości kształtu niniejszej pracy.

Obserwując zachowanie się człowieka, spostrzegamy, że zachodzą w nim takie zjawiska, które czymś się różnią od procesów czysto biologicznych. Podobne zjawiska biorą początek w nieznannej nam sferze, przebiegają według nieznanych nam praw, wiodąc do nieoczekiwanego często efektu. Wszędzie w naturze stwierdzamy istnienie fizycznej przyczyny powstania jakiegoś procesu, obserwujemy jego przebieg i zmiany również pod wpływem czynników fizycznych, wreszcie oczekujemy określonego efektu. Tak np. mając pewną objętość gazu, pod wpływem jego ogrzewania możemy spodziewać się wzrostu (też objętości (lub zwiększenia prężności gazu) stosownie do odpowiedniego prawa fizycznego. W procesie utleniania określonej masy jakiegoś ciała z góry wiemy, jaką ono masę

osiągnie po reakcji oraz ile wydzielili się ciepła. Krzyżując dwie odmiany grochu, różniące się zabarwieniem płatków, można przewidzieć stosownie do prawa Mendela stosunek liczbowy i zabarwienie kwiatów w następnym pokoleniu. Uczulając zwierzę doświadczalne jakimś obcym białkiem, przewidujemy warunki, w których może wstrząs nastąpić. Przyglądając się roślinom, poznajemy prawa rządzące ich wzrostem, odżywianiem, rozmnażaniem, nawet znamy warunki ich przystosowania się. Obserwując zwierzęta, stwierdzamy to samo, co i w roślinach, z dodatkiem objawów t. zw. inteligentnego działania, które jest pewnym wyrazem zdolności przystosowywania się do nowych warunków. Podobne stosunki napotykamy również, obserwując człowieka, lecz tutaj stwierdzamy coś więcej: konstatujemy tu pociąg do twórczości i doskonałości, istnienie woli, która nie tylko kieruje jego zachowaniem się, lecz nawet modyfikuje naturalne reakcje ustroju, stwierdzamy funkcje wartościowania nie tylko ze stanowiska przyjemności i przykrości, spostrzegamy uleganie normom współzycia, wyznaczone nie tylko przez naturalne potrzeby ustroju, odczuwamy w człowieku wieczne poszukiwanie piękna i ideału itd.

Domyślamy się zatem istnienia w istocie ludzkiej czegoś, co kieruje takim jej zachowaniem się, które jest wyznaczone nie tylko przez naturalne potrzeby wegetującego ustroju. Czym jest owo coś, kierujące poza fizycznymi sprawami ustroju ludzkiego, nie wiemy, lecz ono dostało swą nazwę — „dusza“. Gdzie jest siedziba owej duszy, również nie wiemy, zresztą to nie jest ważne, bo ona ujawnia się w całej istocie człowieka, w wielu jego czynnościach.

Ustrój ludzki wyobrażamy sobie nie jak automat, który wykonywa bardzo złożoną niekiedy czynność po wrzuceniu w otwór monety, ale raczej jak szybujący samolot, którego pewne ewolucje są kierowane przez fale elektromagnetyczne nieznaney nam stacji. Analogia powyższa oczywiście jest bardzo daleka od tego, co obserwuje się u człowieka, gdzie dusza może się ujawnić w sposób wielokształtny.

Spostrzeganie niektórych faktów życia ludzkiego tworzy przekonanie, że człowiek posiada duszę oraz ciało — ów narząd fizyczny, za pośrednictwem którego ona może się ujawniać. Ten narząd fizyczny jest obciążony dziedzicznością, podlega rozwojowi, przy czym warunki samego rozwoju mogą ułożyć się w najrozmaitszy sposób, mogą bowiem wywierać one wpływ korzystny lub przeciwnie, w czasie swego istnienia narząd ów poddany jest działaniu różnych czynników dodatnich i ujemnych. Chociaż sama dusza może być niezmienna, lecz wygląd (możliwość ujawnienia się) z przyczyn, o których wyżej była mowa, jest u każdego człowieka odmienny. Ten wygląd duszy człowieka nazywają „osobowością empiryczną“ w odróżnieniu od samej duszy, którą zwą „osobowością metafizyczną“. Z ostatniej, jak z niedostępnego naszemu spostrzeganiu podłoża, wznoszą się dostępne dla nas cechy osobowości empirycznej, która ustawicznie się zmienia w ciągu całego życia człowieka. Jednak po-

mimo tych zmian wyczuwamy w człowieku niezmiennie podłoże metafizyczne, jako źródło wszelkich jego potencji.

Jeżeli przypuścimy, że celem (może nie jedynym) istnienia człowieka jest pełne ujawnienie się jego osobowości metafizycznej, ujawnienie się wszelkich jej potencji, to — aby ten cel osiągnąć — niezbędne jest zabezpieczenie najodpowiedniejszych warunków owego procesu. Dlatego właśnie nie z jednej strony pragniemy wydoskonalic sam narząd ujawniania się — ciało, z drugiej zaś usunąć zapory, mogące hamować i wypaczać ów proces.

Związek pomiędzy osobowością metafizyczną a empiryczną można sobie wyobrazić w postaci niewidocznego przedmiotu i widocznego jego odbicia w zwierciadle wklęsłym (tylko zwierciadło wklęsłe może dawać obrazy rzeczywiste). Wygląd odbicia (obrazu), jeżeli sam przedmiot jest niezmienny, zależy od jakości zwierciadła oraz od warunków procesu odbijania się. W tym porównaniu dusza jest przedmiotem, ciało — zwierciadłem, a osobowość empiryczna — odbiciem (obrazem).

Obserwujemy również i takie zjawiska, gdy np. pewien czynnik fizyczny (zranienie) może powodować powstanie faktu psychicznego (ból) i przeciwnie (np. uczucie smutku może powodować zwolnienie akcji serca), to wtedy wyobrażamy sobie, że spostrzegane w osobowości empirycznej (w obrazie) zmiany mogą być powodowane przyczynami, znajdującymi swe źródło w ciele (w zwierciadle) lub też zmianami warunków ujawniania się (odbijania) osobowości metafizycznej, lecz nie znamy faktów zmienności samego przedmiotu, bo naszemu spostrzeganiu dostępne jest tylko jego odbicie — osobowość empiryczna.

Zbliżenie się do ideału osobowości empirycznej można osiągnąć przez wydoskonalenie ciała oraz zabezpieczenie najodpowiedniejszych warunków procesu ujawniania się w nim osobowości metafizycznej.

Jeżeli nawet przypadkowe urazy natury psychicznej mogą hamować i wypaczać proces ujawniania się osobowości metafizycznej, tym gorszy może być skutek urazów ciągłych przy wykonywaniu czynności zawodowych, nieodpowiednich dla usposobienia danego człowieka. W podobnym przypadku nie pozostaje nic innego, jak wyrzec się wykonywania nieodpowiedniej pracy, lecz obecnie możemy powrócić do pytania, czy można się uprzednio zabezpieczyć przed wyborem nieodpowiedniego zawodu.

Jak wynika z wyżej sformułowanych założeń, wyobrażamy sobie, że osobowość metafizyczna, jako źródło potencji człowieka, jest niezmienna, natomiast naszemu spostrzeganiu osobowość empiryczna ustawicznie się zmienia. Zmiany te towarzyszą rozwojowi fizycznemu człowieka, zależne są od wpływów środowiska, zachodzą pod wpływem wychowania i kształcenia, niekiedy są uwarunkowane również dziedzicznością i sposobem bytowania nie tylko danej jednostki, lecz i jej poprzednich pokoleń, wpływ na nie wywierają rozmaite doznania natury fizycznej

i psychicznej itp. Zasadniczą jednak tendencją zmian osobowości empirycznej jest pełne ujawnienie się jej metafizycznego podłoża.

Z powyższego wynika, że każda jednostka posiada in potentia wszelkie możliwości, a zatem wszelki rodzaj czynności ludzkiej może jej być dostępny. Gdybyśmy znali ogólne prawa stopniowego ujawniania się w osobowości empirycznej jej metafizycznego podłoża, to obserwując daną jednostkę na pewnym etapie jej rozwoju i stwierdzając jej zasób aktualny, moglibyśmy orzec, do czego jest ona zdolna obecnie oraz do czego może być zdolna w bliższej i dalszej przyszłości. Lecz proces owego ujawniania się biegnie po wypadkowej tak licznych i w większości nieznanych nam bliżej wektorów, że nawet gdybyśmy umieli stwierdzić stan obecny danej jednostki pod względem zasobu jej potencji, to nie potrafimy przewidzieć, jak zmieni się ów stan nawet za chwilę.

Mając na uwadze to wszystko, cośmy wyżej powiedzieli o zmianach osobowości empirycznej, jednak obserwujemy w niej pewne cechy, które przez czas dłuższy, a niekiedy i przez całe życie człowieka, dominują, tak iż jego zachowanie się wobec niektórych faktów możemy do pewnego stopnia przewidywać. Tak np. ktoś ma opinię solidnego, a drugi jest lekkomyślny; jeden okazuje współczucie, a inny jest oschły; jeden jest szczerzy, otwarty — a drugi hipokryta; jeden delikatny, a drugi szorstki itp. Wyobrażamy sobie, że na wygląd danej osobowości, pomijając dziedziczenie cech psychicznych, szczególny wpływ wywierają oprócz nader silnych doznań, konstytucji, stanu zdrowia itp. pewne długotrwałe okoliczności dotychczasowego bytowania, które niejako silniej rzeźbią ów narząd odbijający — ciało, a to warunkuje charakter samego odbicia — osobowości empirycznej. Gdybyśmy pod tym względem poznali jakiegoś człowieka, to pod warunkiem, że w dalszym jego życiu nie zajdą takie fakty, które mogłyby głęboko na niego oddziaływać, możnaby dla danej jednostki przewidywać pożądaný rodzaj pracy, choć łatwiej byłoby powiedzieć, czym ona zajmować się nie powinna. Poznawanie człowieka pod względem jego usposobienia nie jest łatwe, lecz zasadniczo jest możliwe. Naszą opinię co do usposobienia danej jednostki pragnęlibyśmy uczynić obiektywną, lecz dla osiągnięcia powyższego nie znamy niespornych metod; często polegamy na t. zw. „wyczuciu“, choć ono jest prawdopodobnie uwarunkowane spostrzeganiem i oceną zachowania się człowieka w różnych okolicznościach.

Wspomnieć i o tym trzeba, że powodzenie w pracy zależy od stanu zdrowia danej jednostki, od jej cech fizycznych, od jakości funkcjonowania jej narządów zmysłowych, od sprawności jej dyspozycji psychicznych itp.

Musimy jeszcze dorzucić słów parę w sprawie wspomnianych wyżej dyspozycji psychicznych, aby odgranicyć owo pojęcie od tego, cośmy nazywali osobowością. Mówiąc o funkcjach psychicznych, mamy na myśli takie procesy pozafizjologiczne, które możemy zaobserwować również w

świecie zwierzęcym. Tak np. niektóre zwierzęta zdradzają pewne objawy zapamiętywania, wydaje się niekiedy, że są one zdolne uważać, w ich zachowaniu można się doszukiwać cech „intelektualnego działania“ itp. Po wyższe fakty być może świadczą o posiadaniu przez nie niektórych dyspozycji psychicznych.

Mianem „dyspozycje psychiczne“ określamy zatem nie władze duszy, owego metafizycznego podłoża osobowości empirycznej, bo jej nie znamy, lecz tym mianem określamy pewne niezbędne dla życia wegetatywnego dyspozycje ustroju, których podłoża nie znajdujemy w jego sferze fizycznej (może to są szczególne stany ośrodkowego układu nerwowego?).

Dyspozycje psychiczne, jak np. pamięć, uwaga, zdolność radzenia sobie itp., mogą być nader ważne dla człowieka w jego pracy zawodowej i do pewnego stopnia poddają się badaniu.

Podobne badania mają na celu spostrzeganie zachowania się człowieka w określonych niekiedy ad hoc stworzonych warunkach i wyciąganie odpowiednich wniosków.

W warunkach, gdybyśmy poznali usposobienie danego człowieka, jego stan fizyczny oraz sprawność jego dyspozycji psychicznej, w przyszłości, że w przyszłości nie znajdzie nic takiego, co by w poważny sposób mogło obecny stan odmienić, byłoby możliwe z pewnym prawdopodobieństwem przewidywać najodpowiedniejszy dla danej jednostki rodzaj pracy. Dlatego mówimy „z pewnym prawdopodobieństwem“, ponieważ jesteśmy świadomi, że przewidywania nasze mogą dotyczyć tylko życia wegetatywnego danego ustroju, a nie jego życia duchowego.

Wreszcie musimy na zakończenie jeszcze raz podkreślić, że propagując wskazania higieny psychicznej, pragniemy pobudzić myśl czytelnika do zajęcia się niektórymi objawami życia psychicznego, skłonić go do stosowania omówionych tu wskazań w życiu codziennym, a to dla wzmocnienia swych sił psychicznych, ochrony własnego zdrowia przed niszczącymi skutkami urazów i ułatwienia sobie drogi do ujawnienia się pełni potencji duszy.

P I S M I E N N I C T W O

Baley S. Higiena psychiczna dziecka. Podręcznik pediatrii. *Baumgarten T.* Cechy charakteru. Kwart. psycholog. N VI/2-4-1935. *Beers, Clifford A.* Mind that Found Itself. New York 1923. *Bilikiewicz T.* O płciowym uświadamianiu dziecka. *Burnham W. H.* The normal Mind. New York 1933. *Burnham W. H.* The wholesome Personality New York 1932. *Dąbrowski K.* Higiena psychiczna za granicą i u nas. Warszawa 1933. *Dide et Barrère.* L'instinct et les psychopaties. Annale méd. psychol. T II N 1-1934. *Feinberg C.* Psychogigieniczeskaja rabota w isprawietielno - trudowych uczreźdieniach. Sow. Niewr. Psych. i Psychogigien. N 10-1934. *Fischer M.* Prophylaxie und Hygiene im Schulalter. Ztsch. f. p. Hyg. N 1-VI-1933. *Gercberg M.* Rieżim truda i otdycha w WUZ'ie a psychogigiena. Sow. Niewropatologia. Psichot., psichiatrja i psichohig. N 4-1935. *Gercberg M. i Osipowa E.* K psychogigienie otdycha. S. New. P. P. P. N 10-1934. *Gessel A.* The Guidance of Mental Growth in Infant and Child. N. J. 1923. *Goldowska T.* Psycho-

gigiena w wyszej szkole. S. N. P. i Ps. N. 10, 1934. *Han. wa N.* Konflikt dziecka z rodziną. Szkoła specjalna. T X. N. 1, 1934. *Haydon A. E.* Religions Volnes and Mental Hygiene. Referat I Kongr. Hig. Ps. w Waszyngtonie. *Heller T.* Psychische Hygiene und Lehrerberuf Ztschf. psych. Hygiene Tom 6 N. 2, 1933. *Hetzer H.* Seelische Hygiene. Lebensstüchtige Kinder. Wien. 1932. *John H.* Psychische Hygiene und Erholungsfürsorge. Ztsch. f. psych. Hygiene Tom 7 N. 1, 1934. *Korzeniowski L.* Problemy higieny psychicznej na terenie walki z przestępczością. *Kotrovsny D.* Die Psycho-Hygiene und das Problem des Aeters und der Lebensverlängerung. Ztsch. f. p. Hyg. N. 1, VI, 1932. *Łuniewski W.* Zakres i kierunek prac, dokonywanych pod hasłem Higieny Psychicznej w różnych krajach. Higiena Psych. N. 3, 5, 1935. *Macewicz P.* O badaniu pamięci. Warszawa 1935. *Macewicz P.* Praca umysłowa a zagadnienia psychohigieny. Warszawa 1936. *Macewicz P.* Higiena psychiczna lotnika. Warszawa 1937. Wyd. 26 K. P. M. L. *Meyer A.* The Birth and Development of the Mental-Hygiene Movement. *Mental-Hygiene N.* 1, 1935. *Męczkowska T.* Wychowanie seksualne dzieci, młodzieży. Zagad. rasy N. 2, 1934. *Müller L.* Uebermuedung und ueber Muedigkeit, ueber Schlaf und ueber Erholung. D. Med. Wochenschr. N. 1, 1935. *Nelken J.* Higiena higieny. Higiena Psychiczna N. 6, 7, 1935. *Nelken J.* Higiena psychiczna w Rosji Sowieckiej. Ibidem N. 1, 2, 1935. *Nelken J.* Higiena psychiczna usposobienia psychopatycznego jako zagadnienie kultury. Zagadn. rasy N. 3, 4, 1934. *Palmer H.* Mental Hygiene problems in a university. *Ment. Hyg.* 1934. *Potet M.* Hygiène Mentale. Paris 1932. *Plant J.* The Mental health of the Tacher. *Ment. Hyg. N.* 1, 1934. *Rochlin L.* O преподаwaniu psychohigieny. *Sow. Psicho-Newr. N.* 3, 1934. *Roemer H.* Die Bedeutung der Familie für die psych. Hyg. Ztsch. f. psych. Hyg. T. 7, N. 1, 1934. *Rosenau M.* Mental Hygiene and public Health. *Ment. Hyg. N.* 1, 1935. *Ruzer E.* Rol eksperymentalno - psychologiczeskawo izsledowania po psychohigieniczeskoj rabotie w WUZ'ach. *Sow. Niewr. P. P. i P. N.* 2, 1935. *Rozinskij I.* Sowremiennyje problemy organizacii umstwiennawo truda. Ibidem N. 2, 1935. *Schoeneman H.* Rauchgewohnheit, Nikotinismus Abstinenzerscheinungen. *Med. Klinik. N.* 2, 1931. *Slotopolny Dukor B.* Neuere Anschauungen ueber den Alkoholismus. Gesundheit und Wohlfart. 1934. *Sommer R.* Die Bedeutung von Erholung und Nebenbeschäftigung in der psychischen Hygiene. Referat na I Kongr. Hig. Psych. w Waszyngtonie. *Sramsky E.* Leitfaden der psychischen Hygiene. Wien 1931. *Suchodolski B.* Kultura współczesna a wychowanie. Warszawa 1935. *Taylor W. S.* Edit. Readings in Abnormal Psychology and Mental Hygiene. New York 1927. *Watson M. E.* Mental Hygiene Implications of Student Relationships the Dean of Women. *Ment. Hyg. N.* 1, 1934. *White W. H.* The Mental Hygiene of Childhood. Boston 1931. *Wile J. S.* Sex Education in Relation to Mental and Social Hygiene. *Ment. Hyg. N.* 1, 1934.

„ACUSAN”

KRAJOWA WYTWÓRNIA IGIEŁ
MEDYCZYNCH I CHIRURGICZNYCH

J. CZEKALIŃSKI

WARSZAWA, AL. JEROZOLIMSKIE 117. TELEFON 603-65.

PROSIMY ŻADAĆ WSZĘDZIE IGIEŁ „ACUSAN”.

SZPITAL ORTOPEDYCZNY DLA DZIECI
D-ra MIECZYŚŁAWA KOSIŃSKIEGO

w Krakowie, przy ul. św. Filipa 15, tel. 146-96

PRZYJMUJE

schorzenia ortopedyczne dla leczenia stałego i ambulatoryjnego

WŁASNY ZAKŁAD MECHANOLECZNICZY PRZY UL. SMOLEŃSK. 1.

Godziny przyjęć od 11 do 13 przed południem.

Członków rodzin pracowników kolejowych przyjmuje za odpowiednim zleceniem do szpitala.

POLSKIE WYROBY
RENTGENOWSKIE



BŁONY PAPIERY

ORAZ

BŁONY DENTYSTYCZNE

zyskały już pełne uznanie

P. T. Lekarzy Rentgenologów.

A L F A

Fabryka Płyt, Błon
i Papierów Fotograficznych

B Y D G O S Z C Z.



Sana-sol

S M A K
doskonałego
soku owocowego

Działanie
najlepszego tranu!

„NO-RHEUMATIC”

Środek Lecznicy

o osmotycznym działaniu
przeciw chorobom

SIARKOWO-BALSAMICZNY

REUMATYCZNYM i PODAGRZE

Jedyny lek zawierający siarkę w stanie
rozpuszczalnym organicznie związanym.
Do nabycia we wszystkich aptekach.

SKŁAD GŁÓWNY:

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁOWO-HANDLOWE

„POLAMER”

SPÓŁKA z OGR. ODP

WARSZAWA, WSPÓLNA 18. TELEFON 8-32-02.

PHOSPHACID

WZMACNIA ORGANIZM
WYZWAŁA JEGO SIŁY OBRONNE
LECZY NIEDOTLENIONYMI
ZWIĄZKAMI FOSFORO-WAPNIOWYMI
PRZEMĘCZENIE FIZYCZNE i UMYSŁOWE
STANY OGÓLNEJ NIEDOMOGI USTROJU
GRUŹLICĘ CHIRURG. i GRUŹLICĘ PŁUC
DAWKOWANIE PODANE W LITERATURZE



W przewlekłych nieżytach oskrzeli, Dychawicy, Rozedmie płuc, Zespołach sercowo-nerkowych, Okresie pogrypowym i krztuścu

PNEUMOGEIN

Synergiczne połączenie jodu, kofeiny i teobrominy.

DAWKOWANIE: w stanach przewlekłych 3-4 łyż. od herb. dziennie
„ ostrych 4-8 „ „ „ „ „
Dzieci: 1-2 łyż. od herb. dziennie, zależnie od wieku.

Reparaty krajowe produkowane w Chem. Farm. Zakł. Przem. Handl.

L. NASIEROWSKI, Warszawa, Kaliska 9.

wprowadzone do lekospisów P. K. P., Szpitali i t. d.

BROM — CALCIUM — THEOSAN

Theobrominum calcium bromatum „Wander”

jednorodny związek chemiczny o synergicznym współdziałaniu składników

BROM - CALCIUM - THEOSAN

oddaje szczególnie cenne usługi przy hipertonii na tle neurogenicznym.

POSTAĆ: drażetki po 0,4 g. i proszek do receptury.

FABRYKA CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNA

Dr. A. WANDER

S. A. KRAKÓW

STRESZCZENIE
Oddział chorób wewnętrznych

RADIPON

Z Poradni Przeciwgruźliczej w Wilnie

Dr. W. POCZTER

W leczeniu farmakologicznym chorób dróg oddechowych, bezwzględnie jedno z najważniejszych miejsc zajmuje korzeń wymiotnicy (Rad. Ipec.). Uwagę autora zwrócił znajdujący się na rynku farmaceutycznym preparat Radipon — firmy Dr A. Wander, S. A. ze względu na skład, przyjemny smak i dogodną formę tabletek.

Radipon zawiera: 0,01 g. alkaloidów wymiotnicy, standaryzowanych na 10% procentowej zawartości emetyny, sole amonowe i olejek anyżowy. Preparat Radipon c. Codeino zawiera nadto 0,01 syntetycznego połączenia kodeiny z kwasem fenyletylo-barbiturowym. Związek ten odznacza się synergicznym współdziałaniem składników przy równoczesnym znacznym zmniejszeniu ich własności toksycznych.

Radipon jak i Radipon c. Codeino zostały wypróbowane na materiale przychodni Przeciwgruźliczej w Wilnie, na ca 40-stu przypadkach.

W większości przypadków (34) stosowany był Radipon c. Codeino zwłaszcza w niezbytach oskrzeli różnego pochodzenia, rozedmie płuc i oskrzeli, połączonych z suchym i męczącym kaszlem oraz w ropniach i gruźlicy płuc. Autor otrzymał w 22-ach przypadkach wyniki bardzo dobre, a w 12-stu przypadkach wzgl. dobre, stosując Radipon bądź też Radipon c. Codeino 3 — 5 razy dziennie po $\frac{1}{2}$ — 1 tabl. Otrzymane rezultaty mogą się streścić w następujących punktach:

1. Radipon stosuje się w schorzeniach dróg oddechowych, połączonych z nadmierną wydzieliną płwociny, kiedy trzeba jej ilość zmniejszyć wzgl. rozrzedzić.

2. Radipon ma przewagę nad różnymi przetworami wymiotnicy na skutek standaryzacji alkaloidów i ich trwałości.

3. Radipon posiada miły smak, chętnie znoszony przez pacjentów.

4. Dogodna postać tabletek jest szczególnie ważna u chroniczków, gdyż niejednokrotnie w ogóle umożliwia przyjmowanie środków wykrztuśnych.

5. Radipon okazał się preparatem w większości przypadków bardzo dobrym.

(Prasa Lekarska nr 11.1/XI.1938 r.).

R E C E N Z J A

Orzecznictwo lekarskie inwalidzkie w ubezpieczeniu społecznym Pod redakcją d-ra S. Rudzińskiego

Dr. PIOTR MACEWICZ

Pod powyższym tytułem niedawno ukazała się zbiorowa praca, wydana i zaopatrzona słowem wstępnym przez Instytut Spraw Społecznych. Książka ta, w formie dużej ósemki, liczy 436 stron, jest wydrukowana na dobrym papierze i zaleca się swoją estetyką. Oprócz trzech artykułów, napisanych przez redaktora S. Rudzińskiego (jeden przy współautorstwie d-ra praw I. Pasternaka) omawiana tu książka zawiera poszczególne prace szeregu wybitnych przedstawicieli świata lekarskiego, a mianowicie: doc. dr. W. De-ga, doc. dr. A. Fidler, dr. K. Gerner, dr. Z. Januszewski, dr. K. Leśniowski, prof. dr. W. H. Melanowski, doc. dr. J. Misiewicz, dr. Z. Oszast, dr. A. Stańczyk, doc. dr. T. Zawo-dziński, prof. dr. L. Zembrzusi oraz doc. dr. D. Zuberbier.

Omawiana tu książka jest w pierwszym rzędzie przeznaczona dla lekarzy, mających za zadanie ustalenie stopnia utraty zdolności do pracy u osób, które czy wskutek nie-szczęśliwego wypadku, czy też wskutek jakichś zmian chorobowych sądzą, że zdolność do pracy utraciły i w konsekwencji ubiegają się o przyznanie odszkodowania od ubezpiecza-jącej ich instytucji.

Ustalenie stopnia zdolności do pracy i wydanie odpowiedniego orzeczenia jest sprawa- wą dużej wagi zarówno dla petenta jak i instytucji ubezpieczającej i wymaga od lekarza oprócz rozległej wiedzy fachowej również orientacji w odpowiednich przepisach i po-jęciach prawno-ubezpieczeniowych oraz dokładnej znajomości zawodów. Dlatego właśnie książka zawiera trzy zasadnicze działy:

1. Przepisy i podstawowe pojęcia orzecznictwa w ubezpieczeniu społecznym wraz z ich analizą ze stanowiska prawnego i lekarskiego.
2. Ogólna i szczegółowa metodyka orzecznictwa lekarskiego inwalidzkiego.
3. Charakterystyka zawodów.

Szczególnie cenny wydaje się opracowany przez d-ra S. Rudzińskiego dział trzeci, w którym ujęto w sposób prosty i krótki zasadnicze wiadomości o poszczególnych roz-dzajach pracy ludzkiej. Przy nazwie zawodu znajdujemy tu opis charakterystycznych dla niego czynności i warunki, w jakich dana praca przeważnie się odbywa. Poza tym autor wymienia niezbędne danemu pracownikowi cechy natury fizycznej i psychicznej oraz schorzenia, jakim pracownik może ulegać na skutek warunków integralnych danej pracy.

Lekarz, orzekający o stopniu utraty zdolności do pracy, musi znać różne zawody nie tylko z nazwy, a studia na wydziale medycznym odpowiednich wiadomości w zakresie zawodoznawstwa niestety dają nie wiele. Wprawdzie higiena pracy, sięgająca swymi po-czątkami jeszcze czasów Hipokratesa, rozporządza obecnie olbrzymim dorobkiem w zakre-sie zawodoznawstwa lekarskiego, istnieje szereg instytucji, zajmujących się fizjologią i pa-tologią pracy, powstały nawet odpowiednie muzea i kliniki chorób zawodowych, wycho-dzi sporo prac w danym zakresie oraz szereg specjalnych czasopism, lecz na ogół zawodo-

znawstwo w studiach lekarskich zajmuje mało miejsca. W zakresie higieny zawodowej do najlepiej opracowanych działów należy technologia, profilaktyka zawodowa oraz terapia chorób zawodowych. Najsłabiej dotąd opracowano zagadnienie odpowiedniości człowieka do pracy ze stanowiska psychofizjologii, której jednym z zadań jest określenie koniecznego zasobu dyspozycji fizycznych i psychicznych, niezbędnych pracownikowi przy wykonywaniu jego fachowych czynności. Ostatnie zagadnienie próbowano rozwiązywać w ostatnich czasach dla celów doboru i poradnictwa zawodowego, lecz bez większego sukcesu może dlatego, że zajęli się nim nielekarze i badania zбочyły na manowce psychotechniki.

Opracowując charakterystyki poszczególnych zawodów, dr. S. Rudziński, jak wy-daje się, nie miał na celu ich analizy ze stanowiska psychologii, to też wymieniane nie-które cechy są uzupełnieniem opisu danego rodzaju czynności zawodowej. Tak np. au-tor, wymieniając przy niektórych zawodach takie cechy jak zaradność życiowa, rzutkość, nastawienie społeczne, zmysł przedsiębiorczości itp., pragnął, sądzymy, podkreślić chara-akter danego zawodu, bowiem powyższe cechy, pożądane u każdego pracownika, istotnie są ważne przy wykonywaniu czynności niektórych zawodów.

Dla zorientowania lekarza orzekającego co do wielkości wysiłku fizycznego, nie-zbędnego przy normalnych czynnościach różnych zawodów, autor dzieli je na pięć grup. Licząc się z kwalifikacjami danego pracownika i obecnym zasobem jego sił w razie ewentualnego stwierdzenia niemożności wykonywania przezeń dotychczasowej pracy, le-karz może nawet wskazać w swym orzeczeniu taką grupę zawodów lub taki rodzaj pracy, który dany pracownik może jeszcze wykonywać. Mając na względzie przede wszystkim cele praktyczne, dr. S. Rudziński w swej pracy nie usiłuje rozstrzygać zagadnień zawodo-znawstwa, lecz podaje wyczerpujące wskazówki, jak ma lekarz postępować w trakcie usta-lania stopnia utraty zdolności do pracy i orzekania o nim.

Zwrócenie uwagi lekarza również na stronę psychologiczną pracy ludzkiej jest du-żym krokiem naprzód i przyczynić się może do pogłębienia tej tak mało opracowanej do-łądz dziedziny higieny zawodowej.

Omawiana tu książka jest wydana bardzo starannie, jednak przy pobieżnym czyta-niu napotyka się w niej pewne niejasności. Tak np. na str. 7 nie dość jasne jest zdanie: „chory jest człowiek, którego zdolność przystosowania doszła do kresu”. Jak również następne: „Chodzi tu zatem o taki stan, gdy objawy zmęczenia po pracy nie ustępują po wypoczynku . . . a w następstwie występuje konieczność leczenia więc i przerwania pracy”. Na str. 9 przytoczono określenie pojęcia „wypadek“, które posiada zakres zbyt szeroki. Na str. 31 zaproponowane pytanie: „proszę powiedzieć swoje wrażenia, jakich Pan do-znaje rano po wstaniu z łóżka“, powinno chyba posiadać inne brzmienie. Na str. 34 nie wydaje się słuszne twierdzenie, iż . . . „Zaliczenie przeto danego osobnika do typu konsty-cjonalnego . . . ułatwia lekarzowi badającemu zorientowanie się na podstawie cech morfoło-gicznych i fizjologicznych w e a ł o k s z t a ł c i e życia psychicznego badanego“. Na str. 373 przy objaśnianiu grupy I powinno być: prace najłżejsze, które wymagają stosunko-wo nieznacznego wysiłku fizycznego, a nie . . . „które nie wymagają wysiłku fizyczne-go“. Na str. 388 błąd stylistyczny: „Kominiarz . . . usuwanie przy pomocy odpowiednich szczotek, osadzonych na ś c i a n a c h przewodów kominowych, stałych produktów nie-zupełnego spalania“. W tym samym artykule celowym byłoby niektóre zawody zaliczyć do innych grup: formiarza i modelarza — do III grupy, elektromontera i zduna — do IV grupy, kamieniarza do V, kominiarza do IV, strażaka do V, introligatora do III.

Na zakończenie należy podkreślić, że omawiana tu praca stanowi ważny dorobek w naszej ubogiej dotąd literaturze zawodoznawczej i stanie się nie tylko niezastąpioną pomocą lekarzowi orzekającemu, lecz niewątpliwie pobudzi do samodzielnych poszukiwań w tej dziedzinie.

Kronika

Obchód na terenie kolejowym 20-lecia niepodległości Polski

W dniu 24 października odbyło się w Warszawie zebranie przedstawicieli Zarządów Głównych 16 kolejowych organizacji i związków zawodowych w sprawie obchodu 20-lecia niepodległości Polski. Dla zadokumentowania jednomysłności ogółu pracowników kolejowych w zasadniczych sprawach bytu narodowego zebrani postanowili urządzić na terenie kolejowym wspólny obchód dwudziestolecia.

Po uchwaleniu tekstu wspólnej odezwy postanowiono powołać we wszystkich większych ośrodkach kolejowych w całym kraju lokalne kolejowe komitety uczczenia 20-lecia niepodległości, upoważniając prezesów okręgów i ognisk K. P. W. do zainicjowania zebrania przedstawicieli okręgów i oddziałów organizacji i związków kolejowych w poszczególnych miejscowościach.

W stolicy odbędzie się akademie reprezentacyjna, na której przemawiać będzie p. Minister Komunikacji.

Do

Członków Stowarzyszenia Lekarzy Kolejowych

Wzorem lat ubiegłych, poczynając od 1-go grudnia rb., zostanie rozpoczęta akcja pomocy zimowej bezrobotnym, oparta na zasadach dotychczasowych. Zarząd Główny Stowarzyszenia Lekarzy Kolejowych zwraca się do Szanownych Kolegów z gorącym apelem wzięcia udziału w tej akcji przez wyrażenie zgody na potrącanie z listy płac ofiary na powyższy cel.

Stawki ofiar wynoszą przy uposażeniu netto:

do 160 zł.	—	0,20 zł.		
od 161 zł. do 300 zł.	—	$\frac{3}{4}\%$	uposażeń netto	
" 301 " " 600 "	—	$\frac{1}{2}\%$	"	"
" 601 " " 800 "	—	1%	"	"
" 801 " " 1200 "	—	$1\frac{1}{2}\%$	"	"
" 1201 " " 2500 "	—	2%	"	"

Swiadczenia te płatne będą przez przeciąg 5 miesięcy.

Zarząd Gł. Stow. Lek. Kol.

50-lecie Nowin Lekarskich

W r. 1888 zebrała się garstka optymistów z pośród lekarzy poznańskich z dr. Zielewiczem na czele, by założyć polskie czasopismo lekarskie. Gdy dzisiaj przegląda się 50 roczników „Nowin Lekarskich”, stwierdza się, z jakim trudem wśród burzliwego okresu historycznego lekarze poznańscy nieśli sztandar nauki polskiej. Walka o byt jedynego czasopisma lekarskiego polskiego w kleszczach 30-letniego pruskiego ucisku mogła udać się jedynie dzięki niespożytej energii i płomiennemu patriotyzmowi zarówno redaktorów jak i współpracowników Nowin Lekarskich. Wśród autorów prac, pisanych do Nowin, spotykamy nazwiska wybitnych lekarzy tego okresu ze wszystkich zaborów, jak również lekarzy Polaków rozproszonych w Rosji, na Bałkanie itd. Wszyscy oni złożyli swój dobytek w Nowinach Lekarskich, jako dokumente polskiej kultury.

Wydział Lekarski Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk pragnie tym wszy-

stkim założycielom, redaktorom i współpracownikom Nowin Lekarskich złożyć należny hołd przez uroczysty obchód 50-lecia Nowin. Obchód ten będzie jubileuszem podwójnym, gdyż na listopad rb. przypada również 20-lecie pamiętnego posiedzenia Wydziału Lekarskiego P. T. P. N. z listopada 1918 r., który był początkiem organizacji sanitarnej zachodniej Polski.

W sobotę, dnia 26 listopada rb. odbędzie się w tym celu uroczyste posiedzenie Wydziału Lekarskiego P. T. P. N.

K O M U N I K A T

Zarządu Funduszu Stypendialnego imienia Marszałka Józefa Piłsudskiego dla dzieci pracowników i emerytów przedsiębiorstwa „Polskie Koleje Państwowe” i Ministerstwa Komunikacji

Zarząd Funduszu Stypendialnego imienia Marszałka Józefa Piłsudskiego, utworzonego na podstawie uchwały Naczelny Komitetu Uczczenia Pamięci Marszałka Józefa Piłsudskiego, rozpoczął swą działalność na początku roku 1938, ogłaszając pierwszy konkurs na stypendia.

Zarząd rozporządzał na cele stypendialne odsetkami od sumy 200.000 zł., przekazanej jej przez Naczelny Komitet. Odsetki te pozwalają, w myśl regulaminu, na wypłacenie co roku około 15 stypendiów, 7 dla słuchaczy szkół wyższych i akademickich w wysokości 80 zł. miesięcznie, płatnych przez 10 miesięcy w ciągu roku i 8 dla uczniów szkół średnich i licealnych w wysokości 50 zł. miesięcznie, płatnych w tym samym okresie.

Na skutek ogłoszenia, zamieszczonego w prasie kolejowej, wpłynęło w przepisowym terminie, tj. do dn. 1 września 1928 r. 1150 podań i po terminie 103 podania, czyli razem 1253 podania.

Wobec ogromnej dysproporcji pomiędzy ilością nadesłanych podań, a ilością stypendiów, przewidzianych do wypłaty, Zarząd Funduszu Stypendialnego zwrócił się do Ministerstwa Komunikacji i do wszystkich kolejowych organizacji, związków i zrzeszeń zawodowych z prośbą o zasilenie Funduszu Stypendialnego.

W odpowiedzi na powyższy apel Zarządu Fundacji zostały przekazane do rozporządzenia Zarządu następujące sumy:

Ministerstwo Komunikacji na 20 stypendiów 13.000 zł., Kolejowe Przystosobienie Wojskowe na 2 stypendia 1.300 zł., Rodzina Kolejowa na 2 stypendia 1.300 zł., Zjednoczenie Kolejow. Polsk. na 1 stypendium 500 zł., Zarząd Główny Zwrotn. Kol. 100 zł.

Inne związki i zrzeszenia kolejowe, bądź to przyrzekły wstawić do swego budżetu na rok przyszły pewne sumy na cele Funduszu stypendialnego bądź też odmówiły, tłumacząc się brakiem środków.

Wobec zwiększonych środków Zarząd fundacji przydzielił zamiast przewidzianych uprzednio 15 stypendiów — 43 stypendia, z których 14 stypendiów przyznano słuchaczom szkół wyższych, a 29 uczniom szkół średnich i licealnych.

Wszystkie nadesłane podania zostały przez Zarząd Funduszu Stypendialnego jak najszczegółowiej rozpatrzone, przy czym brano pod uwagę warunki materialne kandydatów i ich rodziców oraz postępy w nauce, a także szczególnie ciężkie okoliczności, przemawiające za przyznaniem stypendium.

Zarząd Funduszu Stypendialnego składa zarazem wyrazy głębokiej wdzięczności Panu Ministrowi Komunikacji oraz wszystkim tym instytucjom, które zwiększyły środki Fundacji, dając tym samym możliwość przyjscia z pomocą materialną zwiększonej liczbie dzieci pracowników kolejowych, najbardziej tej pomocy potrzebujących.

*Zarząd Funduszu Stypendialnego
im. Marszałka Józefa Piłsudskiego*

Komunikat Zarządu Głównego S. L. K.

Zgodnie z uchwałą Walnego Zgromadzenia Delegatów Okręgów Stowarzyszenia Lekarzy Kolejowych Rzeczypospolitej Polskiej z dn. 12-VI roku bieżącego powstały przy Zarządach Okręgowych sekcje humanitarne, jako ekspozytury Stowarzyszenia „**Rodziny Lekarskiej**” w celu opiekowania się inwalidami, wdowami i sierotami naszych członków.

Nakaz Walnego Zgromadzenia Delegatów, zapisywanie się na członków Stowarzyszenia „**Rodziny Lekarskiej**” w Zarządach Okręgowych.

Składka wynosi jeden złoty miesięcznie bez wpisowego.

Zapisujcie również niestowarzyszonych kolegów lekarzy i ich rodziny.

ZARZĄD GŁÓWNY

Spis rzeczy:

1. Obywatele Kolejarze!	Str. 269
2. Dr. med. Stanisław Makowski — Zakład przyrodolecniczy Stow. Rodzina Kolejowa w Aleksandrowie Kujawskim	„ 271
3. Dr. E. Zboromirski -- Zakład Lecznicy Rodziny Kolejowej w Aleksandrowie Kujawskim jako ośrodek leczenia fizykalnego	„ 275
4. Dr. Stanisław Leśniewski — Znaczenie wód siarczanych w lecznictwie	„ 285
5. Dr. Piotr Macewicz — O niektórych wskazaniach higieny psychicznej (dokończenie)	„ 293
6. Recenzja	„ 353
7. Kronika	„ 354



OPRAWKA
JWOKA
TO SZCZYT
PRODUKCJI KRAJOWEJ
PIERWSZA W POLSCE FABRYKA
OPRAWEK DO OKULARÓW.
J.WYK
KATOWICE



LECZY

UPŁAWY

LAVACID
ERBE

R. BARCIKOWSKI S. A. FABRYKA CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNA, POZNAŃ

WYSOKA CZUŁOŚĆ
WIELKA KONTRASTOWOŚĆ

TO GŁÓWNE CECHY BŁON
RENTGENOWSKICH

„KODAK”

SSX Safety Blue Base

(niezapalne — na niebieskim podkładzie — matowe)

*U W A G A: czułość wyższa o 50 procent
od czułości błon poprzednich.*

Kodak Sp. z o. o. Warszawa, pl. Napoleona 5.

O D D Z I A Ł Y:

KRAKÓW, RYNEK GŁ. 5.
LWÓW, HETMAŃSKA 8,
ŁÓDŹ, PIOTRKOWSKA 121.

ADOLF STRAUS

Warszawa, ul. Marszałkowska 109.

pod kierunkiem Dyplomowanego optyka
absolwenta Wyż. Szkoły Optycznej w Jenie

p o l e c a

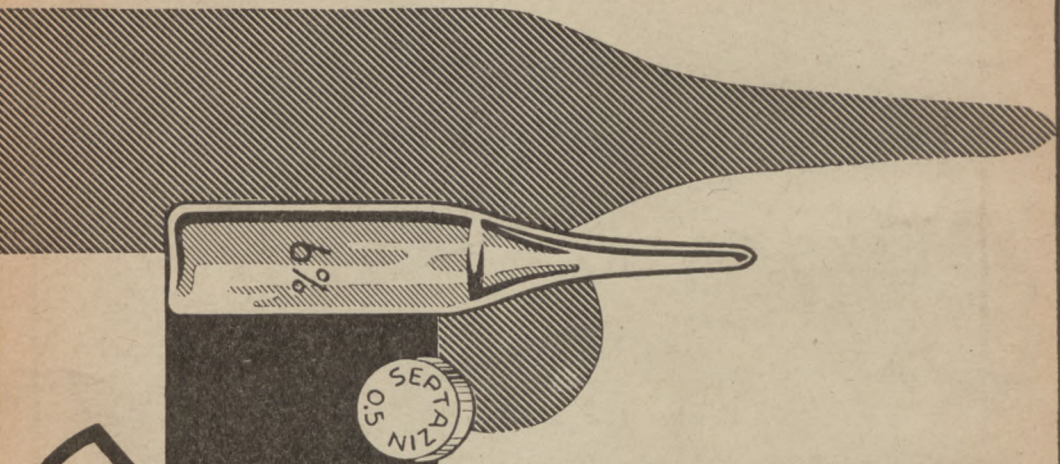
Okulary, lornetki, barometry, termometry, hygroskopy, lupy.
Respiratory siatkowe i okulary ochronne dla robotników.

**Dostawca okularów dla Dyr. Okr. Kol. Państw.
i Min. Komunikacji.**

Druk L. Mioduszewski, ul. Złota 45. Tel. 247-94.

CHEMOTERAPIA Z A K A Ź E Ń ZIARENKOWCAMI

A K T Y W N A
N I E T O K S Y C Z N A
B E Z B A R W N A



SEPTAZIN

