



ARCHIWUM
LEGIONÓW
i N. K. N.
Nr 370

170
KOBOS TADEUSZ

84

Czy mamy obecnie słabsze nerwy?

Poznań 1925

Czcionkami Drukarni Poznańskiej, Tow. Akc. w Poznaniu, 27-go Grudnia 5.



370

kg. 170.

KOBOS TADEUSZ

Dr. Adolf Klęsk

L. _____ / 84.

Czy mamy obecnie słabsze nerwy?



Poznań 1923

Czcionkami Drukarni Poznańskiej, Tow. Akc. w Poznaniu, 27-go Grudnia 5

CZY MAMY OBECNIE SŁABSZE NERWY?

Nie jest wcale moim zamiarem roztaczać obrazu grozy przed oczami moich czytelników, jestem bowiem lekarzem i zawód mój dąży właśnie do tego, by złemu zaradzać a nie przez rodmuchiwanie tlejącego płomyka, podsycać jeszcze ogień. Stykając się jako operator na wojnie z ludźmi w chwilach wymagających od nich największej energii i stanowczości, poczyniłem pewne spostrzeżenia a wyrazem ich są niniejsze uwagi.

Jako pierwszy punkt postawić musimy tu sobie zaraz pytanie: *Czy ludzie obecnie mają słabsze (jak się potocznie mówi) nerwy niż dawniej czy nie?*

Powszechnie twierdzi się że tak, ja jednak sędzę że nie. Nie ulega wątpliwości, że mamy obecnie więcej ludzi tak zwanych nerwowych, zwiększa się trochę ilość chorób umysłowych, mnożą się samobójstwa i czyny rozpacz, lecz postępy te są stosunkowo znikome w porównaniu ze znacznem zwiększaniem się zgubnych wpływów obecnych czasów, co dowodzi, że mimo tego nasze nerwy są jeszcze silne i odporne, jeżeli tak stosunkowo dzielnie opierają się tym szkodliwościom.

Weźmy na przykład grozę minionej wojny światowej. Mimo tego, że miliony ludzi przechodziły podczas niej straszne chwile, jakże stosunkowo nie wielu przyplaciło to zboczeniem umysłowem lub cięższem schorzeniem nerwów, a naodwrot, nie brak spostrzeżeń, że właśnie wielu neurasteników wyleczyło się radykalnie ze swoich cierpień w rowach strzeleckich.

Drugiem pytaniem, które sobie na początku postawić jeszcze musimy, jest: *Czy występujące obecnie osłabienia i choroby nerwowe są częstsze jak dawniej, czy przebiegają ciężej, czy zjawiają się jakie nowe ich formy świadczące, o osłabieniu naszego systemu nerwowego i czy ludzie okazują obecnie jakie cięższe oznaki tak zwanego zwyrodnienia?*

I tu odpowiedź na szczęście wypada ujemnie. Niektóre choroby nerwowe przebiegają nawet obecnie łagodniej jak dawniej, a wskutek postępu kultury i oświaty znikły niemal zupełnie tak częste niegdyś formy hysterji, panujące dawniej niemal epidemicznie, a uważane za opętanie przez złe duchy. Jeżeli mówimy, że obecnie ludzie, a zwłaszcza kobiety, są nerwowe, to nie zapominajmy o owych damach z końca XVIII wieku, wpadających ciągle w omdlenia, noszących stale za sobą sole trzeźwiące, lub o sentymentalnych kawalerach lub zmęczonych życiem bohaterach *Byrona*.

Co do występowania tak zwanych nowych chorób, to wprawdzie znamy ich obecnie rzeczywiście więcej jak dawniej, ale pochodzi to z jednej strony stąd, że nauka (podobnie jak i przy cierpieniach nerek, płuc i żołądka) postąpiła naprzód i z ogólnej grupy wyłączyła osobne postacie chorobowe, a z drugiej, że wskutek innych warunków szkodliwych, w miejsce dawnych, zjawily się nowe nie jako przystosowane do okoliczności, zwłaszcza w grupie tak zwanych nerwic urazowych. Nic n. p. dziwnego, że dawniej nie znano nerwic po katastrofach kolejowych, naodwrot zaś wierzono w opętanie przez czarta. O zwyrodnieniu mówić będziemy jeszcze później.

Bardzo słusznie wyraża się *Oetker* w swej pracy: „Rany duszy człowieka kultury“: „Ludzkość duchowo nie przystosowała się jeszcze do zmienionych warunków życia nowoczesnego, gdyż zmieniły się one, i ciągle zmieniają za szybko.

I to właśnie niedostosowanie się naszych nerwów do zwiększającego się w szybkim tempie rytmu życia jest przyczyną wszystkiego. Trzeba też w pierwszym rzędzie zająć się tą sprawą i stworzyć przede wszystkim naukę higieny ducha, tak jak ciągle uzupełnia się higienę ciała, by szkodliwościom obecnej pracy fizycznej zapobiegać. A cóż się dzieje obecnie? Zamiast tej wymarzonej higieny umysłowej weszła pogarda dla pracowników umysłowych, których uważa się za pasorzytów i darmozjadów społeczeństwa. Na piedestale ustawiono tylko pracę fizyczną, zapominając, że jest ona przecież dzieckiem pracy umysłowej i bez niej nie tylko rozwijać się ale i istnieć nie może, a dalej, że jak praca fizyczna często wyczerpuje bardzo umysł i nerwy, podobnie i praca umysłowa, źle kierowana, wyczerpuje silnie organizm fizycznie.

Pomówmy teraz o „modnych“, że się tak trywjalnie wyrażę, objawach osłabień systemu nerwowego.

Zacznijmy od wieku dziecięcego. Powszechnie twierdzi się, że dzieci są teraz coraz więcej nerwowe. A któż to twierdzi głównie? Przedewszystkiem twierdzą to rodzice i nauczyciele. Zupełnie jednak trafnie powiada *Salzmann* w swym dziele: „Wychowanie wychowawcy“, że wychowawca powinien sam w sobie szukać wszystkich wad i błędów ucznia i często też jest sam powodem istotnym tychże. Dziecko nie rodzi się n. p. nerwowem, co najwyżej odziedzicza ono po rodzicach pewną zbytnią drażliwość i mniejszą odporność układu nerwowego. Jeżeli jednak ciągle jest w domu w otoczeniu nerwowych rodziców i co gorzej ma w szkole nerwowego nauczyciela, trudno, by samo tą nerwowością nie przesiąkło lub pozbyło się wad, które posiada. To też higienę ducha zacząć należy zaszczepiać już w dzieciach, lecz zaszczepiać ją może człowiek zdrowy, pogodny, a nie pesymista, neurastenik lub człowiek sam niezrównoważony.¹⁾

Dzieci ulegają łatwo wpływom i często, jak mówimy, zarażają się psychicznie i z tego powodu bezwarunkowo powinny być wydzielone ze szkoły i umieszczone w osobnych zakładach dzieci niedorozwinięte i nerwowo chore. Samo się przez się rozumie, że plany nauk powinny mieć na oku nie przestarzałe szablony, lecz przedewszystkiem zdrowie tak ciała jak umysłu dziecka. Nowocześni pedagodzy zaczynają się też do tego już stosować.

A tymczasem mnożą się samobójstwa młodocianych; co chwila słyszymy o schwyтaniu bandyty-dziecka, gdy my cieszymy się, że dzieci zmieniliśmy w „orlęta“... Dumni też jesteśmy z dzieci-genjuszów, które sztucznie za wczas się rozwijają i zwykle potem pozostają miernotami, choćby miały wszystkie dane, by rzeczywiście zostać genjuszami.

¹⁾ Statystyka rządowa w Anglii wykazuje, że najczęściej urlopów dostaje nauczycielstwo wskutek chorób nerwowych, zwłaszcza neurastenji. Najczęściej wybucha to cierpienie w pierwszych pięciu latach pracy w tym zawodzie.

Gdy młody człowiek opuści szkoły, wtedy obiera sobie jakiś zawód. Niestety czyni on to nieraz bez zastanowienia, nauczyciele nie pomogli mu w tem, jak pomóc powinni, to jest, by poznawszy jego zamiłowania i zdolności, doradzić mu, co ma począć dalej w życiu i wpływem tego jest ten smutny fakt, że większość ludzi obiera sobie zawód zupełnie dla nich nieodpowiedni, ciągle narzeka, pracy swej nie cierpi, wykonuje ją ze wstrętem i ciągle ma do świata pretensje, że się ich zdolności marnują. Potrzeba bowiem wielkiej siły woli, by w późniejszym wieku, poznawszy swój błąd, wziąć się na nowo do pracy i poświęcić się temu, do czego jesteście uzdolnieni.¹⁾

W dawnych czasach wybór zawodu był łatwiejszy, bo po pierwsze zawodów tych było mniej, a powtóre wychowywano już od dziecka człowieka w warunkach i zasadach do danego zawodu lub kasty dostosowanych. Obecnie jest inaczej — stwarza się coraz to nowe zastępy pseudointeligencji o wielkich wymaganiach a małych uzdolnieniach.

Ustanowione, jako probierz, egzamina fachowe nie spełniają zupełnie swego zadania, a profesorzy nie zadają sobie trudu, by poznać indywidualizm swych uczniów. Czyż bowiem przy egzaminie myśli ktoś przedewszystkiem, czy kandydat nadaje się do tego lub owego zawodu? Rzadko to się zdarza, a zwykle bada się tylko czy posiada on pewną sumę wiadomości i to ma być ten filtr, przez który ludzie przechodzą do stanowisk, nieraz bardzo odpowiedzialnych.

Jeżeli już takie przykre stosunki panują między tymi, którzy do jakiegoś stanowiska się dobijają, to cóż powiedzieć mamy o tych, którzy tego stanowiska jeszcze nie mają! Ciągłe błędzenie po omacku, za wielkie aspiracje, brak wytrwałości i kierunkowej życia, ciągle podleganie wpływom. I zwykle też jest to chwila, która powoduje właśnie łamanie się odporności nerwów, która stwarza proletarijat duchowy, która trawi społeczeństwo i swym zgubnym wpływem zaraża innych.

* * *

¹⁾ W żywotach wielkich ludzi czytamy niejednokrotnie, że dopiero w sile wieku lub później, poczuwszy w sobie właściwy talent, poświęcili się właściwej pracy. **Canova**, słynny rzeźbiarz był pomocnikiem kucharza, **J. J. Rousseau** lokajem, **Molière** pracował u tapicera, **Schiller** miał być chirurgiem, **Edison** roznosił gazety, **Newton** był pasterzem, **Voltaire** i **Petrarca** adwokatami.

Wprawdzie człowiek posiada wolną wolę i może zależnie od przewagi motywów pobudzających czy hamujących coś zrobić lub czegoś zaniechać, to jednak zaprzeczyć się nie da, że i u najnormalniejszego człowieka zdarzają się chwile, gdy wykonuje coś jakby pod przymusem, bo ulega jakiemuś w danej chwili mniej ważnemu impulsowi z pominięciem ważniejszego. Impuls ten w postaci pewnej myśli, uczucia lub pragnienia, może się nawet wprost narzucać umysłowi jako myśl lub czyn przymusowy. O wiele częściej spotykamy tego rodzaju myśli i czyny u ludzi z osłabionym układem nerwowym, ale i u zupełnie zdrowych w pewnych chwilach (n. p. przemęczenia, wielkiego afektu i t. p.) nie należą one do rzadkości.

Oslabienie układu nerwowego cechuje się często brakiem silnej woli, apatią i brakiem t. zw. motywów hamujących, które w każdej ważniejszej czynności odgrywają wybitną rolę. Te motywy bywają znów rozwinięte w pewnych typach charakteru nieraz tak silnie, że same mogą przybrać cechę myśli i czynności przymusowych.

Weźmy n. p. pod uwagę człowieka punktualnego. Gdy ma się on gdzieś wybrać, wtedy staje się niespokojny, rzuca nieraz ważne zajęcie, które mógłby spokojnie jeszcze ukończyć i spieszy, by się nie spóźnić, a przybywszy na miejsce, czeka zwykle za to. Ta obawa niespóźnienia się, prześladowa go ciągle i nie pomagają żadne perswazje ani naoczne przykonywanie się, że nie potrzebnie się zawsze spieszy. Tak samo rzecz się ma z człowiekiem skrupulatnym. Nie miałby on spokoju, gdy wszystkiego nie wykonał dokładnie, opuścił jaki szczegół, lub nie położył czegoś na swoje miejsce.

Wiele czynności przymusowych wykonuje się na mocy przyzwyczajenia lub nałogu, który staje się drugą naturą. Prócz tego co pewien czas zradzają się w człowieku rozmaite nieprzeparate chęci, i powiadały wtedy: ten ma obecnie manję zbierania marek, ten starych monet i t. p. W wysokim stopniu taka „manja” występuje u ludzi zajętych wyłącznie myślą przewodnią w życiu n. p. u uczonych. Skoro zobaczą to, co z ich pracą ma coś wspólnego, zapominają o reszcie świata i poświęcają się zupełnie ukochanemu przedmiotowi.

Poważniejsze już przymusowe myśli i czyny spotykamy w przypadkach tak zwanych istotnych myśli przymusowych. Tutaj człowiek zdaje sobie często najdokładniej sprawę z tego, że czyn, ku któremu ciągnie go jakaś siła, jest w danej chwili nie potrzebny, zbyteczny a nawet zły, a jednak oprzeć się temu nie może, lub w najlepszym razie, ciężką stacząc ze sobą musi walkę i długo pozbyć się nie może tej męczącej go myśli. Należą tutaj manja kradzieży (kleptomania), okresowego pijaństwa (dypsomanja), podróźowania i t. p.

W sferze uczuciowej zjawiają się znów pewne obawy n. p. chodzenia po pustych placach, wyglądania oknem, jazdy koleją, chodzenia po mostach, ba nawet słuchania muzyki i bywania w teatrze. Obawy te mogą mieć za tło jakiś wypadek życiowy, który spowodował osłabienie nerwów i neurastenję.

Również i sfera intelektualna może być często dotknięta owymi myślami przymusowymi. Często n. p. narzuca się nam uporczywie jakaś melodja, slyszymy ją w duchu ciągle i wylapujemy się na nuceniu tejże. Inny znów popada ciągle w niepewność co do tego, czy zamknął dobrze mieszkanie, czy nie zostawił klucza na wierzchu, czy list rzucił do skrzynki, czy znajdzie miejsce w pociągu, lub też wydaje się komuś, że wszystko źle robi a więc urzędnikowi, że referat źle skoncypował, lekarzowi, że pewnie stan pacjenta jest coraz to gorszy a on popełnił błąd i t. p.

Są to też zwykle cechy wyczerpania nerwowego domagające się, by odpocząć w innych warunkach. Dołącza się zwykle do tego niecierpliwość, gniewliwość, brak ochoty do wszystkiego, drażliwość i bezsenność.

W lżejszych formach zjawiać się mogą myśli przymusowe w postaci różnych powątpiewań, dręczących pytań, niepewności i nagle występujących chęci udania się gdzieś, liczenia przedmiotów otaczających, przeklinań, chętek pornograficznych i t. p. Chęci te są krótkotrwałe i przemijające i dość łatwo można się im oprzeć.

Od myśli przymusowych oddzielić należy procesy psychiczne i ruchy wykonywane podświadomie lub automatycznie.

Tutaj wprawdzie człowiek również wykona coś, co w danej chwili jest mniej potrzebne lub zbyteczne, ale czyni to zupełnie bezwiednie, a skoro spostrzeże początek owej czynności czy myśli, na czas zwykle od niej wstrzymać się może. Jeżeli n. p. idę po schodach i widzę, że drzwi są uchylone, ale ręka biegnie sama mechanicznie do dzwonka, to często

na czas spostrzegam mój niepotrzebny w tej chwili ruch i rękę cofam.

Ponadto zachodzi tu jeszcze ta różnica, że czynności automatyczne, pochodzące często z przyzwyczajenia, są potrzebne i ułatwiają nam nieraz wiele w życiu, zaś myśli i czyny przymusowe są niepotrzebne, zbyteczne, nieraz śmieszne lub co gorzej szkodliwe. O ile znów czynności podświadome wykonywane są zupełnie bez naszego niemal udziału, o tyle przymusowe zniewalają często opierającego się im człowieka do działania.

Poznawszy główne rodzaje tych zboceń, zadajmy sobie pytanie, skąd brać one mogą swój początek i czy jest sposób, ustrzeżenie się przed niemi.

Wspominaliśmy już, że w wielu wypadkach tłem tej całej sprawy jest osłabienie i mniejsza odporność systemu nerwowego.

Oslabienie to może być wyrazem wrodzonej wady (być cechą t. zw. zwyrodnienia) lub też może być nabytem.

Przez zwyrodnienie nie rozumiemy tu jednak jakichś wybitnych anatomicznych zmian, lecz tylko odziedziczoną po rodzicach małą odporność czy skłonność do pewnych szkodliwych czynników, które u normalnego człowieka nie pozostawiają zwykle trwalszych zmian po sobie.¹⁾

Osobników takich cechuje n. p. często nadmierna wrażliwość, brak zdolności przystosowywania się do różnych okoliczności, co znów ma ten skutek, że w walce życiowej poddają się oni rychło przeciwnościom, ulegają łatwo różnym wpływom i nie mogą się od nich wyzwolić.

Każdy z nas ma n. p. często różne zmartwienia i kłopoty, lecz dzięki energii, stanowczości i woli, otrząsa się rychło ze smutku i myśl wraca do swej równowagi. Inaczej u człowieka zwyrodniałego, ten bowiem przejmuje się więcej i prędzej i trudno mu jest następnie otrząsnąć się z danej myśli. Umysł jego przeczulony i schorzała fantazja powiększają coraz to więcej w duszy przykre uczucie, które korzystając z tego, zajmuje w umyśle dominujące miejsce i nie dozwala innym myślom sobie z obranego stanowiska usunąć.

Nie trzeba dzielić ludzi tylko na dwie grupy: normalnych i nienormalnych umysłowo w tym znaczeniu, że jeżeli ktoś okazuje czasem pewne zboczenie od stanu prawidłowego, to jest już nie normalnym. Gdybyśmy taki podział

¹⁾ Jak słusznie zauważa **Stratz** przy dziedziczeniu uznajemy głównie wady i zowiemy je zwyrodnieniem, dlaczego jednak nie wspominaliśmy o dziedziczeniu zalet i ulepszeniu się rasy, przecież i ona też musi mieć miejsce?

chcieli n. p. wprowadzić do zbroczeń cielesnych, to nie byłoby prawie ludzi zdrowych i normalnych na świecie.

Jeżeli bowiem spotykamy u kogoś nawet pewną anomalję, która nie wpływa jednak w niczem na zmianę całej duchowej osobowości człowieka, to nie wolno nam uznawać takiego człowieka za nienormalnego. Takie n. p. zboczenie spotyka się często u ludzi zresztą nie tylko dzielnych i zdolnych ale wprost genialnych, a trudno znów godzić się z myślą Lombrosy, że genjusz to rodzaj obłąkania!

Drugi rodzaj osłabienia systemu nerwowego jest nabyty, tłem jego są obecne stosunki a wyrazem różne stany chorobowe znane w medycynie pod nazwą neurastenji.

Omawiając w „Walce o zdrowie“¹⁾ zgubny wpływ obecnych czasów na pamięć, podałem w ogólnych zarysach głównie szkodliwości, działające ujemnie na system nerwowy, odsyłam więc czytelnika tamże. Obecnie zajmiemy się sprawą walki z temi różnemi zboczeniami.

Chcąc skutecznie leczyć jakąś chorobę, trzeba znać źródło jej powstania i przyczynę tę usunąć lub też, jeżeli przyczyny tej usunąć się nie da (n. p. gdy jest dziedziczną), starać się trzymać zdala od człowieka to wszystko, co stan jego pogorszyłoby mogło.

Częstą przyczyną dziedzicznego zwyrodnienia jast alkohol, który ponadto działa dziwnie zgubnie na osobników zwyrodniałych, którzy niestety często ciągną też ku niemu. Walka więc z alkoholizmem będzie też tu jednym z energicznych środków zapobiegawczych.

Dalszym zgubnym czynnikiem jest nadmierna praca umysłowa, przy niedostatecznem odżywianiu się, braku snu i zatrutowaniu się tytoniem, kawą czy innemi narkotykami. Panuje (zwłaszcza obecnie) przekonanie wśród wielu ludzi, że człowiek pracujący umysłowo nie wykonuje przytem żadnego fizycznego wysiłku, czyli że praca jego nie jest ciężką, niepotrzebuje się więc tak odżywiać, jak pracujący fizycznie. Na innym miejscu staram się udowodnić, że zdane to jest zupełnie mylne, bo praca umysłowa wyczerpuje organizm, kto wie czy nie więcej niż praca fizyczna. Pracownik więc umysłowy powinien odżywiać się taksamo dobrze jak fizycznie pracujący (a samo się przez się rozumie, że powinien być dlatego odpowiednio wynagradzany).

Dbać też należy o higienę pracy umysłowej, a więc nie pracować stale po nocach, a sztuczne podniecanie się i brak snu powinny być bezwarunkowo usunięte. Wypoczy-

¹⁾ Walka o zdrowie 1919 Nr. 1—4. Poznań.

nek potrzebnym jest po każdej pracy a tymczasem jak ludzie wypoczywają? Coraz to liczniejsze kabarety, nocne kawiarnie i wesołe lokale są na to najlepszą odpowiedzią. By unikać wszelkich myśli przymusowych, trzeba uważać nie tylko na tryb życia, ale na nawyknięcia i zajęcia.

O ile w życiu dobrą i konieczną jest pewna systematyczność, o tyle unikać należy wszelkiego szablonu i jednostronności, by nie popaść w pedantyzm. Jeżeli urzędnik poza swem biurem nic nie widzi i niczem się nie interesuje, to stanie się rychło machiną roboczą. Tak jak dla ciała potrzebne jest pożywienie mieszane, tak i dla ducha konieczna jest różnorodność, bo inaczej umysł pchany ciągle na jednostajnej i wąskiej drodze, łatwo zbutwieje i na inne wpływy stanie się zbyt wrażliwym, a na szkodliwości mało odpornym.¹⁾

A łatwo temu zaradzić, uprawiając prócz swego głównego zajęcia i inne rzeczy wręcz temu przeciwne. O ile n. p. pracownik fizyczny znajdzie odpoczynek i rozrywkę w czytaniu, teatrze i t. p., o tyle znów pracownik umysłowy odświeży swe nerwy przy pracy fizycznej. Jednostajna i nudna praca biurowa powinna mieć rekompensatę w rozrywkach towarzyskich, a siedzący tryb życia w sportach, spacerach i podróżach. Niestety jednak często idzie się inaczej. Uczeń po nauce szkolnej ślęczy nieraz w domu nad wypracowaniami, pracownik umysłowy szuka odpoczynku w dusznej kawiarni, rozmawiając dalej z kolegami o swych zajęciach, robotnik „odpoczywa“ w szynku lub siedzi z rodziną w ciasnej izbie, zamiast pójść z dziećmi na spacer. Przedenerwowana dama leczy nerwy w kinoteatrze lub na dramacie wstrząsającym nerwami, a gdy jedzie „odpocząć“ w kąpielach, zabiera ze sobą balowe toalety i męczące stroje! Wielu bardzo zdolnych młodych ludzi czuje się dobrze dopiero wtedy, gdy podnieci się w sztuczny sposób, a życie higieniczne i spokojne uważa za dowód niższości umysłowej.

Coraz to cięższe warunki bytu inteligencji sprawiają to, że ludzie pracować muszą ponad siły, a nie mając dużo czasu i pieniędzy na rozrywki, szukają tychże w oszołomiających zabawach, które odrazu i szybko chwytają za nerwy, lecz zarazem i szybko je wyczerpują.

¹⁾ Z podobnego powodu domaga się **Dr. Levian**, by ludzie mający to samo zajęcie, nie zawierali małżeństw między sobą. Gdy mężczyzna i kobieta mają ten sam zawód, popadają w małżeństwie potem w te same błędy i jedno nie może dodatnio wpływać na drugie, co często, zwłaszcza w zawodzie nauczycielskim ma miejsce.

Dlatego też co dawniej było uważane za miłe, obecnie odrzuca się jako banalne, nudne i naiwne!

Widzimy to typowo w sztuce — nie bawią już nas i nie zajmują stylowe komedje i dramaty, a „dobrze“ czujemy się albo na trywialnej i pornograficznej farsie, lub tragedji „nagiej duszy ludzkiej“, czytamy z zajęciem i napięciem tanciec miłości i śmierci, lub dzieje psychopatów opromienione aureolą, tęsknej męki miłości, szukające ciągle czegoś w pracy i apoteozujące brudne strony życia. Obrazy starych mistrzów nie wywołują w nas zachwytu, wolimy nowe prądy, gorączkowe rzucanie myśli barwnych na płótno, żądamy wszędzie transformacji wrażeń zmysłowych, od muzyki żądamy barwnych tonów, od malarstwa wrażeń akustycznych i t. p.

Za to nudzi i męczy nas natura, spacer uważamy za ciężki obowiązek, ruch na świeżem powietrzu lub pracę fizyczną za karę, lub grymas i wymysł lekarza!

A wir życia i szybkość ciągle się zwiększa, ciągle wołamy jeszcze to, jeszcze tamto, ciągle jesteśmy czegoś żądni, nie nasyceni, biegniemy z wyciągniętymi rękami ciągle naprzód jak małe dzieci za motylem, nie baczni, że nie możemy i tak nadażyć gorączce życia!

Myślimy ciągle o duszy, zapominamy o ciele, dając mu zamiast tego co potrzebuje tylko wyrafinowanie i namiastki zamiast rzeczy naturalnych. Z prawdziwą też radością powitać należy wszelkie dążenia do wprowadzenia w życie na szeroką skalę wychowania fizycznego. Ćwiczenia fizyczne powinny się zacząć w okresie t. zw. drugiego dzieciństwa, t. j. od lat 7, ale nie powinny być nigdy dla dziecka źródłem nowych znużeń i wyczerpania.

Każdą naukę podawać się powinno dziecku w formie takiej, by je zaciekawiło. Jakże n. p. chętnie oddaje się młodzież harcerstwu! I sporty racjonalnie uprawiane są bardzo cennymi, cóż kiedy rychło wyrabia się w nich emulacja klubów o mistrzostwo, a młodzież popada tu po prostu w nałóg i przemęcza się.

Świetnie wprost na umysł i ciało wpływają wycieczki młodzieży i podróże, jako też zwiedzanie muzeów i fabryk. Wrażenia te tkwią znacznie silniej i trwalej w umyśle, niż podane sucho i szablonowo w szkole.

Ścisłej kontroli podać należy wydawnictwa dla młodzieży, jako też repertuar kinoteatrów, a raczej urządzać dla młodzieży specjalne popołudniowe przedstawienia teatralne, kinowe i odczyty.

Wprost zgrubnem dla młodzieży jest uprawiana obecnie na coraz to większą skalę uliczna sprzedaż i kolportaż gazet. Dzieci uczą się przytem oszukiwania, lekceważenia starszych, zatracają wszelkie uczucia moralne i tracą zdrowie fizyczne.

Popierać należy natomiast gorąco wszelkie szkoły zawodowe, które aczkolwiek mają tę wadę, że udzielają nauki wieczorem po pracy gdy młodzież jest zmęczona, wpływają jednak na uczniów niezmiernie dodatnio, o czem jako docent higieny w tych szkołach mam ciągle sposobność się przekonywać.

Trzeba tylko naukę podawać uczniom w formie jak najbardziej zajmującej, a jak najmniej suchej, a wtedy rezultaty będą bardzo sympatyczne i dodatnie.

Również każdy powinien uważać sobie za obowiązek popierać finansowo i moralnie wszelkie kolonie i półkolonie, wycieczki jakoteż i odżywianie publiczne młodzieży.

Pamiętać też należy, że każda racjonalna zabawa dzieci jest, jak mówi Claparède, poniekąd nieświadomą szkołą przygotowania do życia.

Mimo ciągłego wzrostu szkodliwości nie staramy się jednak wcale o higienę ducha, owszem często wychodząc z założenia, że nasze nerwy i tak są już słabsze, z rezygnacją opuszczamy ręce i staramy się zagłuszać dalej. Nie słuchamy lekarzy i oddajemy się w ich ręce dopiero wtedy, gdy jesteśmy zupełnie złamani życiem lub wyczerpani. Przez ciągle podniecanie nerwów, zaostrzamy pragnienia a stępiamy pobudliwość, co sprawia, że dla zaspokojenia pragnień potrzebujemy coraz to więcej ostrych, szybko a intensywnie działających podmiotów, przez co wyczerpujemy się coraz więcej.

A tymczasem powinniśmy hamować gorączkowy tryb życia, nie śpieszyć się tak ze życiem, rozliczać i mieć na wszystko czas, nie denerwować się ciągle wzajemnie, nie zarażać tem naszych dzieci; nie chcieć wszystko wykonywać na raz lecz po kolei, nie wchłaniać w siebie za dużo wrażeń, nie myśleć za dwóch, lecz tylko za siebie.

Warunki gorączkowego życia obecnie zwłaszcza, pogarszają się stale, pamiętajmy też o tem, mamy jeszcze dobre nerwy, czas jeszcze złemu zapobiegać, lecz czas ostatni!

Pewien amerykański dziennikarz przepowiada nawet, że z czasem wiele czynności wykonywanych dotąd powoli, wykonywać będziemy na raz i szybko, lub wykonywać je będą za nas maszyny. Staniemy się wskutek nadmiaru wrażeń wię-

cej inteligentni, lecz coraz to więcej nerwowi, a coraz to mniej zdrowi.

Czyż to będzie owa wyższa forma życiowa, o której marzy *Guyau* i *Nietzsche*? Wątpię, chyba, że celem naszym na ziemi jest stale uduchowanie się kosztem materialnego ciała, a my i nasi najbliżsi następcy jesteśmy formą przejściową, nie jako eksperymentem do wyrobienia nadezłowieka.





