Dipl. gimnast. m-jas Karolis Dineika

Žaismo pramoganaujas blaivinimo metodas

Kaunas — — — — — — — — — — 1932.

Pagrindiniai alkolizmo klausimai

Prižiūrint prof. d-rui **Antanui Gyliui,**
redaguoja d-ras **Jonas Matusas.**

VIII. sąsiuvinis

K. Dineika. Žaismo pramoga — naujas blaivinimo metodas.

Žaismo pramoga—naujas blaivinimo metodas

1. Naujų blaivinimo metodų beieškant. 2. Ką turi bendra svaiginimosi patraukimas ir žaismas. 3. Ar žaismas pavaduoja svaiginimosi malonumus? 4. Žaismo pramoga geriausias tesioginio blaivinimo talkininkas. 5. Žaismo pramoga kaip savarankiškas blaivinimo metodas.

1. Mūsų modernusis gyvenimas nuolat traukia žmogų ieškoti naujų formų. Pradedant pasaulio ekonomine krize, kuri yra ne tiek dėl žmonijos medžiaginių išteklių sumažėjimo, kiek dėl nevienodo turtų paskirstymo ir negailestingo jų panaudojimo būsimam karui, ir baigiant žmogaus sugedimo ir begėdiškumo reiškiniais šeimos gyvenime, kur nesantaika ir neištikimybė vainikuojama geismus siubuojančio fokstroto garsais,—visur k a ž k o trūksta. Tūlas pasakys, kad mums ir čia reikia naujų gyvenimo formų. Ir su tuo tenka iš dalies sutikti. Bet ar prieiname tas pat išvadas, kuomet atsidėję įsižiūrime į blaivinimo darbą? Rodos, yra valstybių, kur su svaigalais labai griežtai kovojama, kur veikia griežti įstatymai, tačiau nei čia žmogaus troškulys svaigintis nemažėja. Sausas žmogus su mielu noru nors valandėlei leidžiasi užliuliuojamas svaigalų nuodų. Tokių pavyzdžių turime ir Lietuvoje. Kai kada net žilagalvis veikėjas iškilmingą valandą, priimdamas svečius, mielai laužo abstinenciją ir tuo pastūmėja mus pagalvoti: kas čia kaltas, kad blaivaus gyvenimo principai yra toki trapūs? Pagaliau ir kiekvienas sąmoningas žmogus jaučia, kad nešioja savy kažin kokią jėgą, kuri traukia jį užsimiršti. Ir štai, retas kuris suranda tinkamą to malonaus ir svaigulingo užsimiršimo n a t ū r a l i ą l y t į. Mes, blaivybės veikėjai, tokiais atsitikimais labai dažnai pasitenkiname įkalbinėdami kratytis klaidos. Ir tiek. Bet, gaila, neiname toliau, būtent, neduodame galimumo tą užsimiršimą pergyventi natūralia žaismo forma. Kol mes kalbame susirinkime, rodos, visi pritaria, bet pakanka pa-

keisti apystovas, ir tie abstinencijai linkę žmonės dažnai pasidaro užsimiršę girtuokliai.

Reikia ieškoti naujų blaivinimo metodų! Ir vėl: mes paprastai stengiamės užslopinti svaiginimosi patraukimą įtikinančiais žodžiais, mokslo įrodymais, bet ar ne geriau būtų visai to nedarius, kadangi užslopinti žmogaus patraukimo negalima. Būtinai reikia ieškoti naujos veikimo formos, kuri pavaduotų svaiginimosi malonumus natūraliu būdu.

Pagaliau mūsų mėgiamas veikimo būdas yra masė. Kaip džiaugiasi kalbėtojas didelė auditorija! Bet iš masės retai kuomet išeina sąmoningas individas. Ar negeriau būtų skaldyti masę, būtent, atimti iš jos atskirus individus, kurie savo ruožtu kasdieniniam gyvenime gamintų naujus abstinencijos vienetus. Analitinį veikimo metodą reiktų išviso atsargiau vartoti, reiktų užleisti daugiau vietos sintetiniam metodui ir iš pradžių padaryti atskirus vienetus abstinentais, o tik iš jųjų formuoti abstinentišką visuomenę. Jeigu šito metodo būtų laikytąsi per visą Lietuvos nepriklausomą gyvenimą, tai kiekviename valsčiuje jau būtų po būrelį inteligentų abstinentų, kurie lengvai susprogdintų svaigalų tvirtovę. Štai žiupsnelis minčių, kurios ateina į galvą, kai žmogus vertini ligšiolinius blaivinimo metodus.

Dirbdamas abstinencijos darbą, aš pergyvenau du laikotarpius. Iš pradžių Lietuvos išganymą iš svaigalų vergijos aš mačiau griežtuose įstatymuose, kurie draustų svaigalus. Tada aš, kartu su kitais, reikalavau kuogreičiausiai išleisti tokius įstatymus. Dabar po 10 metų matau, jog iš to nieko ypatingai gera nebūtų išėję, nes nebūtų žmonių, kurie tuos įstatymus sąžiningai vykdytų. Ir šitas faktas pastūmėja ieškoti naujų blaivinimo metodų, kurie, viena, pavaduotų svaiginimosi malonumus, ir, antra, būtų geri tiesioginio blaivinimo metodo talkininkai.

Nuolat būdamas su jaunimu, paties jaunimo padedamas, priėjau išvadą, kad tuo naujuoju blaivinimo metodu yra gerai suprasta ir tinkamai panaudota žaismo pramoga, kuri išpildo visus aukščiau minėtus reikalavimus. Šituo metodu verta susidomėti ir jį tyrinėti, nes praktikoje jis duoda gražių rezultatų. Abstinenciją pamėgsta ir jos nepameta toki jaunuoliai, kurie apie blaivybę visai nenori nei girdėti. Šita jų permaina pasidaro, rodos, nejučiomis, mat, jie pajunta savo fizinę ir psichinę galybę, jie jaučiasi esą ne tik vegetuojančios, bet ir visomis savo galiomis normaliai gyvenančios būtybės.

Šituo metodu susidomėti verčia mus ir toji aplinkybė, kad Amerikos pedagogai, kovodami su blogais palinkimais, yra patyrę, jog geriausių rezultatų gauname tada, kai žmogaus negeistinus norus ar jausmus nukreipiame tinkama veikimo vaga. Svaiginimasis yra labai aiškus daugumo žmonių gyveninio liguistumo faktorius. Dėlto reikia pirmiausia panaudoti jam lygų patraukimą, būtent, žaismo pramogą, kurs ne tik atstotų, bet ir nusmelktų žmogaus vertę žeminantį alkolinį apkvaišimą.

2. Ką gi turi bendra ir kuo skiriasi svaiginimosi patraukimas nuo žaismo? Ir pirmas ir antras yra tam tikru atžvilgiu narkotikai, tik su priešingais padariniais. Svaigalai, kaip statistika rodo, 54% darbininkų gyvenimą „išvaduoja" nuo nuobodulio, suteikia savotišką pramogą, nuotaiką, ir suveda į kompaniją. Girtaujančių supratimu, tokiu būdu jie pamiršta vargus, pajunta gražesnį gyvenimą, iš širdies pasikalba, pasiguodžia... jeigu tik svaigumo pramoga nepasibaigia muštynėmis. Nors ir tuomet vyriškajam motoriškai valingajam elementui yra savotiška pramoga.

Užsimiršimo ieško ne tik darbininkai, jo trokšte trokšta ir ūkininkai ir inteligentai. Vieni tą užsimiršimą randa darbe (daugiausiai moterys), kiti svaigaluose, ir tik maža dalelė žaismo pramogose. Pramogiškumas yra tas nelemtas dievaitis, kuriam smilko atskiras žmogus ir minios. Panem et circenses („Duonos ir pramogų!") yra senas šūkis, tačiau jis randa pritarimo kiekvieno žmogaus širdy ir pasireiškia įvairiausiomis formomis.

Svaiginamas gėrimas, erzindamas virškinimo traktą ir nervų sistemą, lengviausiai įsiperša žmogui. Be to, svaigalas yra greit veikianti pramoga, kuri, silpnindama valią ir dorovinius pradus, visai pavergia žmogų. Kitokia yra žaismo pramoga — kada žmogus ima išsijuosęs žaisti mėgstamą žaidimą. Žaisdamas žmogus turi kovoti su medžiagos pasipriešinimu, jis savo kūną pavergia kūriamajai valiai ir, nugalėdamas žaidimo kliūtis, pajunta džiaugsmą, pasitenkinimą ir tikrai užsimiršta. Taip suprastas žaismas lavina ne tik kūną, bet ir dvasią. Žaismo pramoga išjudina sudribusį kūną, be to, duoda geros progos pasireikšti dvasios gyvenimui.

Užsimiršdamas žmogus vis dėlto turi kontroliuoti save, džiaugdamąsis turi būti solidarus kitiems, pavergdamas išorinę medžiagą, jis turi dar geriau valdyti savo kūną, geismus ir palinkimus. Kaip apsvaigęs duodasi lengvai įkalbamas, taip ir žaismo pramogai atsidavęs žmogus, bet tik sąmoningai, seka higie-

nos ir dorovės patarimais, kad tik tobuliau galėtų pasireikšti žaisdamas. Girtas nesąmoningai paklauso gerų patarimų, kurių išsiblaivęs, žinoma, nepraktikuoja. Tuo tarpu tikras sportininkas visuomet stengiasi gyventi higieniškai, net asketiškai, mat, kitaip jis nustotų jėgos, grakščios lyties ir vikrumo.

Vadinasi, apsvaigimo ir žaismo pramogos turi kiek giminingumo ir jų pagrindas yra žmogaus gaivalingas linkimas užsimiršti pramogose. Žmonės suklydo užmiršdami žaismą ir pasirinkdami svaiginimąsi gali būti dėlto, jog svaigalas kaip ir „velnias ima sau šventybės angelo išvaizdą" (2 kor. 11, 14). Tačiau vienos ir antros pramogos padariniai rodo juodviejų vertę. Svaigumo pramogos bičiuliai „pilni visokios neteisybės, piktenybės, paleistuvystės, godulystės, nedorumo, pilni pavydo, žmogžudystės, barnių, vyliaus, nelabumo; slapti apkalbėtojai, garbės plėšikai, Dievo nekenčiami, šmeižikai, puikūs, pasipūtę, pikto išradėjai, gimdytojams nepaklusnūs..." (Rom. 1, 29-31). Žaismas yra natūralus fiziškojo žmogaus užsimiršimas, kurs atitraukia nuo svaigalų ir tuo padeda išlaikyti tyrą kūną, skirtą nešioti nemirtingai sielai. Šitą žaismo vertę iškėlė ir prof. St. Šalkauskis (1925 m. Ateitis), sakydamas: „Per žaidimus į dorybę... kas yra vadinama apaštalavimu per gimnastiką".

3. Žaismo rūšių yra daug. Jas žmogus pasirenka pagal savo būdą ir išsilavinimą. Vieni visa siela atsideda fotografijai, kiti filatelijai; vieni rašo, kiti lyg be galvos skaito romanus; vieni aistringai kortuoja, žaidžia biliardą, kiti atsigulę tingi ir mintimis laksto po užburtus pasaulius, dar kiti geria svaigalus,—žodžiu, kiek žmonių, tiek yra subtilaus skirtingumo užmiršti kasdieninį gyvenimą. Bet vis dėlto galima numatyti ir stambesnius užsimiršimo veiksnius. Vieni, kaip jau minėjau, yra paremti virškinamojo trakto erzinimais, tai bus apsisvaiginimo pramoga; kiti eina iš žmogaus seksuališkų instinktų kutenimo; pagaliau mums rūpimieji—iš žmogaus pastangų kurti žaismą savo asmenybės galiomis arba sportuoti. Įdomus yra klausimas, ar žaismas pavaduoja svaiginimosi malonumus?

Kad racionalus sportas pažaboja žmogaus seksualinę prigimtį, yra daug kam žinomas dalykas. Mat, sporto žaismas kelia mūsų psichikoje tokių interesų, kurie nukreipti į aktingumą. Vaizduotė gauna peno iš komplikuotų žaismo situacijų. Visos organizmo kuriamosios jėgos turi tarnauti pergalei. Ir kol sporto

žaismas nesutrukdo pusiausvyros tarp psichinių ir fizinių žmogaus galių, mes galime jį naudoti seksualinės prigimties apvaldymui. Dėlto ir reikia žiūrėti, kad žaismas neperžengtų saikingumo ribos, nes tada atsipalaiduoja ne tik žemesnieji lyties geiduliai, bet ir sporto žaismo vietoje įsigali apsvaigimo pamėgimas. Štai kodėl vienas kitas pasako, kad sportininkai nėra abstinentai. Su tuo reikia dažnai sutikti, nes tikrų sportininkų kol kas mes nedaug teturime: daugumas sportuoja, neturėdami idėjinių pagrindų ir nuolat peržengia saikingumo ribas. Treniruotės paverčiamos rungtynėmis, o pastarosios — išsiaikvojimo ir azarto demonstracija. Viso to yra nesunku išvengti, ir tuomet racionalus sportas tikrai pažaboja žmogaus nenormalius seksualinius palinkimus.

Bet ar žaismo pramoga visai pavaduoja svaiginimosi malonumus? Jei neimti chroniškų alkolikų su nenormaliai išerzinta ir išgverusia psichika, tai būtų galima į šį klausimą tam tikra prasme atsakyti teigiamai. Sakau „tam tikra prasme", mat, apsvaigimo ir žaismo pramoga yra iš esmės skirtingi dalykai. Vienas antrą išskiria. Arba apsvaigimas — arba žaismas! Kas yra normaliai žaismą pamėgęs, to be abejo nebesuvilios joki apsvaigimo malonumai. Iš savo praktikos žinau ne vieną atsitikimą, kada žmogus, po truputį išgeriąs, pradeda reguliariškai sportuoti ir štai po mėnesio kito ima savęs nebepakęsti, kada nelauktai, draugų įkalbėtas kiek išgeria. Jame kovoja du priešingi patraukimai bei malonumai. Viršų galų gale gaus, normaliomis treniruotės sąlygomis, žaismo pramoga.

Nors žaismo pramogos psichinis pajutimas yra skirtingas, bet išviršniu atžvilgiu žaismas visai atstoja apsvaigimo malonumus.

Kaip jau minėjome, žmonės geria svaiginamus gėrimus daugiausia dėl kompanijos, taip sakant, kad pasidarytų gerą nuotaiką. Sporto žaidime visa tai yra su kaupu. Būrelis žmonių, kurie lygiai trokšta pasismaginti gryname ore, kada vienodomis priemonėmis yra siekiamas tas pats tikslas, bus visada judrus. Jie nenuobodžiaus, nes visi jų interesai saistomi ir keliami aktyvumo. Jie turės apie ką kalbėti, nes žaidimas sukelia daug atsiminimų ir asmeninių pergyvenimų. Žodžiu, bus bendravimas, paremtas vidaus disciplina ir žmogaus galių harmonija.

4. Bet žaismo pramoga yra taip pat geras tiesioginio blaivinimo talkininkas, ypač kada dirbame su jaunuomene. Mano anketa mokiniams, kas jiems kliudo būti abstinentams, parodė,

jog tą kliūtį sudaro viešoji nuomonė: kas negeria, tas nevyras. Iš tikrųjų matome, kad blaivinimo darbe vyrų visuomenės, palyginti, yra nedaugiausia. Jauniems vyrams atrodo, jog dalyvauti blaivybės darbe yra tas pat, ką nustoti vyriškumo, ypačiai aktingumo žymių. Tiesa, toks vyriškumo supratimas yra klaidingas, bet vis dėlto tą dalyką turime skaityti labai rimta kliūtimi. Sportas čia ateina blaivybei pagelbėti. Sportas traukia ir žavi jaunimą. Sportas yra viliotojas, kurs nejučiomis verčia higieniškai gyventi. Sportas jungia jaunimą, sudaro dėkingą auditoriją blaivinimui. Pagaliau sportas ir blaivybė yra organiškai susiję dalykai. Vienas antrą remia ir papildo. Vienas iš antro turi naudos. Štai kodėl sporto pramoga reikia laikyti geru tiesioginio blaivinimo talkininku. Gaila tik, kad ligšiol blaivybės draugijos sporto nepanaudojo savo tikslams.

Tuo tarpu žinau konkrečių faktų, jog visai kitokių uždavinių draugijos (pav., Liet. Pagražinimo dr-ja), norėdamos patraukti naujų narių, steigia teniso klubus. Ir jos pasiekia savo, — susidomėję sportu, žmonės darosi artimesni natūraliam gyvenimui, ima bendrauti gamtoje. O nuo čia tėra vienas žingsnelis prie tiesioginių, sakysim, Pagražinimo Draugijos uždavinių.

Blaivybės d-joms sporto pramogos yra labiau artimos. Pagaliau blaivybės idėja, reikalaudama susivaldymo, yra dar labiau reikalinga atrakcijos.

Šitą blaivybės ir sporto bendradarbiavimą ima jausti ir jautresni blaivybės veikėjai. Žinau vieną skyrių, kuris miesto jaunimui patraukti daro šokių vakarą ir ten tarp kitko yra dainuojama, deklamuojama, pasakojami įvairūs nuotykiai, daromos diskusijos. Jaunimas, gaudamas viešai pasirodyti ir kurti, užsimiršta, jo mintys yra atitraukiamos nuo svaigalų. Pakraipa yra teisinga, tik nevisai išlaikyta santūros stiliuje. Mat, šokiai mūsų laikais yra seksuališko kutenimo dalykai. Mūsų jaunimas, kad ir šoka senus padorius šokius, vis dėlto sugeba paversti juos savotiškais fokstrotais. Miesto jaunimo mintys pinasi ir skęsta žemesnių geidulių ūkanose, tuo tarpu šokiai tvankiame ore yra geriausia tų geidulių kultūra. Kas kita, jei tiesioginio blaivinimo talkininku yra panaudojamos sporto pramogos gryname ore. Sportas savaime surimtina dvasią. Vyriškasis jaunimas pats atsiskiria nuo mergaičių, nes nori turėti geros progos parodyti savo kuriamajam aktingumui. Štai dėlko reiktų rimtai pagalvoti

apie sportą, kaip tinkamą tiesioginio blaivinimo talkininką ir apie šokius, kaip apie atsargiai ir retai tenaudojamą priemonę.

Man teko dvejus metus dirbti amerikiečių vadovaujamo S. M. C. A. (Jaunų krikščionių vyrų sąjungoje), kur šalia vyriausio uždavinio lavinti narius doroviškai ir protiškai, buvo labai plačiai panaudojamos žaismo pramogos, kaip viliojamoji priemonė, kuri lyg žvejų tinklas sugauna vis naujų ir naujų vyrų plačiam tobulinimosi darbui.

Blaivybės d-jos žaismo pramogų metodą turi plačiai ir planingai taikyti savo išganingam darbui.

5. Apie žaismo pramogą, kąip savarankišką blaivinimo metodą, visai nereikėtų kalbėti, jeigu mūsų sportininkai lygiai kaip skautai sąžiningai vykdytų savo pricipus. Nukrypimų būna dėlto, kad nėra sportiškų tradicijų. Taigi ir žaismo pramoga, iš esmės būdama susivaldymo skiepintoja, nėra verta bet kurių priekaištų. Barti reikia vienus tik šliaužiojančius „sportininkus", kurie senoviškai gyvena be jokios rimtesnės vadovybės ir aikvoja paveldėtas jėgas. Visokeriopas nesusivaldymas sportui yra kirtimas šakos, ant kurios jis sėdi.

Racionalusis sportas iš savo prigimties yra asketiškas. Jis griežtai reikalauja laikytis nustatyto rėžimo, nes kitaip nebus pažangos.

Geriausią šiuo atžvilgiu rekomendaciją sportui yra davęs mūsų Šarkis-Žukauskas, kada jis, pats higieniškai ir blaiviai gyvendamas, išpeikia Vinčą už laidokavimą, girdi, šis jaunuolis visą savo ateitį atiduoda vynui ir moterims.

Sporto treniruotės vadovėliuose be niekur nieko sakoma, jog „su kūno kultūros lavinimais visai negalima suderinti rūkymo. Tabakas yra nervų ir širdies nuodai. Rūkymas yra greitas arba lėtas nuodijimasis, kuris naikina žymią dalį rūkytojo naturalių gabumų".

„Alkolis ir alkoliniai gėrimai... yra nuodingi. Jie be abejo, padirgina, bet tas jų paerzinimas yra susijęs su jėgų ir energijos žlugimu".

Dar daugiau, sąmoningas sportininkas vengia ne tik tabako ir alkolio, bet taip pat arbatos, kavos, net druskos, kuri užteršia arterijas. Jis ir mėsos kuomažiausia vartoja, mat, ir ji ne visais atžvilgiais išeina į sveikatą organizmui.

Tūkstančiai žymesnių sportininkų laikosi šitų reikalavimų. Jų biografijos, ypačiai pasiekiami rezultatai tai patvirtina.

Bet tūlas paklaus: „Iš kur jie ima tiek noro ir ištvermės laikytis tikrai asketiškų reikalavimų. Ar tik čia nebus grįžimas į vidurinių amžių vienuolynus?“

Į šitą klausimą nėra labai sunku atsakyti, nes apsvaigimo ir sporto pramoga yra narkotikai. Mat, žaismas, jei jau sužavėjo žmogų, neatleisdamas jį traukia, kaip įgudusį gėrėją traukia degtinės stiklelis. Žaismo pramoga, galima sakyti, užkrečia organizmą judėjimo pamėgimu, psichiką—bendravimu. Žaidėjo laimės svyravimai tarp laimėjimo ar pralaimėjimo nuolat verčia jį lavintis ir taip gyventi, kad netektų atsilikti nuo kitų. Tad žaidimo bei šiaip kurio sporto rezultatas yra tas rodiklis, kurs neduoda grįžti į žemą smaguriavimą.

Pagaliau žaismas teikia malonaus užsimiršimo nuo dienos darbų, nemalonumų ir pilkos painiavos. Baigęs kasdieninės duonos darbą, eini žmogus pas bičiulius ir kartu pradedi naują bendravimo ir žaismo pokylį. Čia visai kita atmosfera. Ji gaivina savo nuoširdumu, ji rengia darbui treniruote, ji ramina žemesnes jėgas, išeikvodama sporte jų perteklių.

Tiesa, sportas gali virsti azartu. Tada iš jo bus maža naudos. Bet ir sportišką azartą nepalyginti lengviau suvaldyti, negu pasidavimą svaigalams.

Rekordomanija be abejo yra neigiamas siaurai suprasto sporto reiškinys. To reikia vengti. Tam reikalui turi būti vadovai, doroviški pamokymai, visokeriopas vyresniųjų bendravimas.

Sportas patsai vienas negali būt paliktas jaunimui. Lygiai kaip ir kiekvienas geras daiktas, pavyzdžiui, maistas, gali būti kenksmingas, jeigu jo nemokama vartoti.

Viena aišku, jog ir blaivybės draugijos, įvesdamos naują blaivinimo metodą, turi visa tai turėti prieš akis, kad išvengtų povandeninės uolos.

Marijonų spaustuvė Marijampolėje.

Karo cenzūros leista.

Kauno aotiv.
1 Ky.....
Kaina.....