

Ha keserű az élet sója

Mi az egészség és a boldogság titka? Sikerral kell alkalmazkodni a környezetet folyvást változó életföltételeihez. Aki nem alkalmazkodik kellő mértékben, betegséggel és boldogtalansággal rója le a büntetéspénzt. Egyebek közt a mindennapi élet feszültségeihez is alkalmazkodunk. Persze, nem mindenki és nem mindig egyformán; ugyanaz a stressz, amelybe az egyik ember belebetegszik, a másiknak egyenesen „az élet sója” — amint a stresszelmélet kidolgozója, Selye professzor megfogalmazta; s előfordul, hogy valaki ágyának esik oly élménytől, amely által az előző nap földobódott.

Lássuk hát, miként dolgozzák föl feszültségeiket az átlagnál gyakrabban stresszhelyzetbe kerülők! Az „elvi” futamokat lehetőség szerint mellőzve, hátha sikerül e példákkal néhány használható gondolatot adni azoknak, akik igényt tartanak arra, hogy szerveztüknek az élettel járó felhasználódási folyamatait a szükséges mértékek, s a bevett formák között tartsák.

A szívgyógyász, akinek nem remeghet a keze

Kovács Gábor sebészprofesszor: — Hogy személy szerint miként előzőm meg a szükségtelen mértékű stresszt? Mindenekelőtt nem árt, ha az ember kellőképpen kipihent. Igyekszem megteremteni magam számára a szükséges nyugalmat. Minden napra esik egy-két műtétet, reggel tehát pihenten kell munkába indulnom. A szakmai fölkészültség, a gyakorlat, s az ezek által keletkezett szakmai biztonság szerepe is nagyon fontos. Több mint harminc éve operálok, harminc év fölött pedig már ritkán adódnak új helyzetek... A szív-műtéteknél nagy biztonsággal kell operálnunk; a műtét alatt nem a beteg szíve tartja fönn az életet, hanem egy gép. Az egyébként kritikus keringés az operáció idején tehát kifogástalan, így aztán elég ritkán kerülünk „vészhelyzetbe”. — Hogy mihez hasonlíthatnám magát a műtétet? Olyan, mint az autózás. Az operáció lényege úgy fest, mint amikor óriási forgalomba kerül az ember, ahol az utak sárosak, a kresztáblák rossz helyen vannak, sárgán villognak a közlekedési lámpák, s az úttesten minduntalan átszaladgálnak a gyalogosok. A műtét eleje és vége pedig — mint mikor az ember kikeveredik a forgalmi dugóból, s irány az autópálya. S miként vezetés közben jó, ha zenét hallgat az ember — operáció közben sem haszontalan. A műtétben tehát szól a magnó, s halk „háttérzene” biztosít. A jó háttérzene olyan, hogy az ember szinte nem is tudja, mit hallgat. Magam részéről szeretem a klasszikus zenét, ami kellő nyugalmat és elmélyülési lehetőséget biztosít, de a műtétnek vannak szakaszai, amidőn jöhet akár a diszkózene is. S hogy miként nem szabad nyugtatnia magát az operáló orvosnak? Nyugtatókat szedni semmiképpen sem célszerű, mivel ezek számos mellékhatással bírnak, emellett némelyikhez hozzá is lehet szokni, ami szintén nem előnyös. Nagyon ajánlható viszont az

önfegyelem s ennek néhány színonimája is.

A színész, aki nap mint nap bizonyít

Mentes József, a Szegedi Nemzeti Színház művésze: — Shakespeare-nak elegendő volt egyszer megírni a Hamletet, Ibsennek a Nórát, Katona Józsefnek a Bánk bánt — a színésznek sokszor kell eljátszani ezeket, s még jó, ha egyáltalán eljátszhatja. Az írónak tehát elég egyszer bizonyítania — a színésznek viszont újra és újra, napról napra bizonyítania kell. Ez meglehetősen mennyiségű stresszelménnyel jár; nyugaton végzett fölmérések szerint a színész premier előtti állapota ahhoz hasonlatos, mint amit az úrhajósok éreznek másfél másodperccel a fellépés előtt. Mikor az ember színpadra lép — szinte alig érzel valamit a külvilágból, s nincs az a háromnapos fogfájás, ami a reflektorfényben meg nem szűnne, még a daganat is lelohad... Az erősebb inger jóserével semmissé teszi a gyengébb ingert, és egy premier rendkívül erős ingernek számít... Még akkor is, ha csak jó fél ház van. — Nem fokozza az optimális stresszállapot lehetőségét az sem, hogy a színésznek, mint általában mindenki másnak, saját egyénisége, személyisége van — s mégis, a szerep időtartamára ki kell bűjni önbőréből, egészen más emberré válva. Lehetőség szerint teljes mértékben azonosulnia kell az általa alakított hőssel, s aligha kedvező, ha a színész a reá osztott szerep helyett — önmagát adja. Hétköznapi személyiségének csak azon vonásait tarthatja meg, ha szerepel — amelyek elősegítik az azonosulást. Ilyenekből néha nem sok van; Karinth szavaival élve: a színésznek, ugye, elég nehéz eljátszani a szürke látóhatárt... Ügyelnünk kell tehát, nehogy szó szerint szerepkonfliktusba kerüljünk; nem szerencsés, ha magán- és játszott életünk egymással keveredik. — Szakmabeliként csak azt lehet tanácsolni mindenkinek, aki ha nem is színész, de közönség elé kiáll: tudnia kell, mit akar mondani, és tudnia kell beszélni. A többi tényező, van belőlük pár száz, ehhez képest másodlagos...

A képviselő, akit nem szabad, hogy leszavazzanak

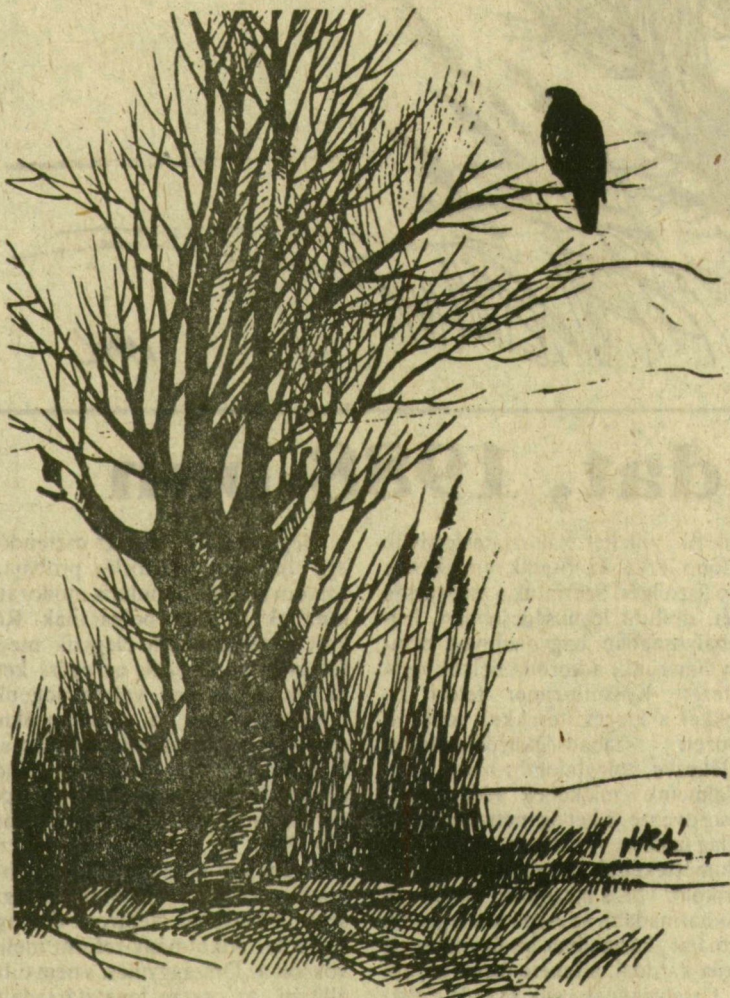
Király Zoltán tévériporter, a magyar Országgyűlés képviselője: — Jól emlékszem életem első tévéadására.

Élő adás volt, én amatőr voltam. Fölkészültem a témából, besegítettem a szerkesztésbe is, de... Az adás megkezdése előtt lépcsőn álltam, ahogy ott állok, egyszer csak elkezd remegni a lábam, összeszorul a torkom. Na, gondoltam, egy szót sem tudok kimondani! ...Abban a pillanatban „beintett” az asszisztens — te jössz! —, torkomból eltűnt a csomó, s elkezdtem beszélni, azt és épp úgy, ahogy kellett. Azóta is szeretem az élő adást. Kialakult bennem a gyakorlat: jóformán az adás előtti pillanatig készülni kell, s e készülést már napokkal-hetekkel előtte célszerű kezdeni. Összeszedek a témával kapcsolatos minden ismereket, anyagot, információt, ezután jön az elrendezés, s mikor adásra kerül a sor: tudom, hogy aligha tévedhetek. Így kialakított technikámat az országgyűlésen is hasznosítom; jó gyakorlótér számomra a riporterkedés. Stresszhelyzetet nem a magam, hanem olykor a mások fölkészültsége okoz nekem... Tudniillik időnként nehézséget okoz elérni, hogy a képviselőtársak értsék, valóban megértsek, miről is van szó. Általában velem szemben álló hallgatóságot kell magam mellé állítanom, ami nem könnyű, mert e hallgatóság egy része esetleg abban is ellenséges lehet, aki nem az. Bennem tehát ez okoz stresszt, feszültséget, s főleg, hogy egyszerűen nem tudom, vajon mi motiválja némelyek eltökélt értetlenségét. Megfoghatatlan számomra, mi készíthet embereket arra, hogy mindent lássanak, csak éppen a nyilvánvalóit ne. E stresszhelyzetem, mivel oka rajtam kívül álló, segíteni nemigen lehet... Sokféleké az emberek, szemléletmódjuk más-más, velük együtt kell élnem, dolgoznom.

A szakember, aki foglalkozásán keresztül ismeri a stresszt

Wagner Ádám, klinikai pszichológus: — Életünk stresszhelyzetek nélkül elképzelhetetlen. Családi, munkahelyi, társasági és egyéb körülményeink manapság a stresszek áradatát zúdítják reánk. Vannak, akik mozgalmak, eseménydús életre vágyanak — függetlenül attól, hogy ezt nem fogalmazzák meg önmaguknak —, így még fokozottabb élettritmusuk, ezen keresztül a megoldásokat követelő feszültségek torlódása. A baj akkor keletkezik, ha az emberi szervezet a fokozott tempót nem bírja, hiszen a gyakori és tartós stresszállapotok testi, idegrendszeri zavarokat eredményezhetnek. Ilyenkor mondjuk, hogy „kiborultunk”, mely állapotot tartós erőfeszítés, bánat, betegség vagy akár elhúzódó öröm is eredményezhet. Mégis, a stresszeket — lényegében károsító hatásuk ellenére — nem kikerülni kell, hanem alkalmazkodni hozzájuk, amint ezt Selye János, a magyar származású, világhírű, stresszeket kutató orvos kísérleteivel igazolta. Szervezetünk „védekező mechanizmusokat” mozgósít a károsodások kivédésére, melyek alkalmazkodásunkat elősegítik a mindig változó körülményekhez. Ismereteink állandó gyarapodása, az elemző gondolkodás és a szerzett tapasztalatok élethelyzeteink mérlegelését, s velük kapcsolatos helyes döntéseket nagymértékben lehetővé teszik — így képessé válnak feszültségeinket csökkenti, sőt földolani. A kellemtelen szituációkat vagy meg kell változtatnunk — ami csak úgy érhető el, ha önmagunkat képessé tesszük erre —, vagy ha a változtatás nem lehetséges, nekünk kell azokra ráhangolódnunk, elősegítve elviselésüket. S hogy a pszichológus, aki tisztában van a stressz lényegével, miként védekezik a feszültségek ellen? Az önismeret, s a részben ebből adódó kiegyensúlyozottság fontosságát aligha kell hangsúlyozni — megjegyzendő, önismeret-szerzésre újabban számos intézményes lehetőség nyílt. A szakmai biztonság rendkívül fontos; az általa biztosított elismertség az emberben létrejövő harmóniaérzés egyik alapja. A tudatosan kifejlesztett tolerancia, empátia — aminek tartósságát kiegyensúlyozottságunk teszi lehetővé — pedig elősegíti, hogy embertársaink érényekkel, hibáikkal együtt fogadjuk el. Persze, ha erre igényt tartanak, magam részéről e hibákat igyekszem pozitívummá fejleszteni — amint Mécs László írja: „A vadócba rózsát oltok, hogy szebb legyen a föld”. — Hát valahogy így...

FADYAS CSABA



KATONA JUDIT

December hava

*Tán itt suhannak el az angyalok,
kiket gyerekként sokszor látni vágytam,
és hallottam, hogy tárt szárnyuk suhog.*

*Bár körül lengene cukrok illata.
Hús sárga citrom, kávés barna fű,
mit titkon anyám főzött éjszaka.*

*Bezörgettek a betlehemesek:
csak toporogtak, kántáltak mezítláb,
s hogy szemük láttam, láttam mind gyereket,*

*a korom alatt sápadt mindegyik,
a subában is reszket. Lesi, várja,
hogy a kalácsot végre megszegik.*

*Kezét apja tenyerébe rejtve
lányom indul a Lechner térre most,
figyelnél földi neszre, égi jelre.*

*Talpig fehér a templom. Hull a hó,
fénylik fönn a színes üvegablak,
kint fűz hajlong, sok tört alattvaló,*

*s lám, itt suhannak el az angyalok,
kiket gyerekként mindig látni vágytam,
s kiknek arcára a könnyünk fagyott.*

Az a karácsony

junk meg úgy, ahogy élünk — dacoltak a háborúval.

Most, hogy véletlenül benézett a pincébe, és meglátott engem, apró gyereket lázasan nyuglódni kiságyamon, nem sokat gondolkodott. Jól becsomagolt a takaróimba, kézen fogta aggódón figyelő kis bátyámat, és felvit minket magához. Mikor édesanyám megjött, és keresett bennünket, engem ott fent talált a Vali néni öreg karosszékeiben az ablak előtt, a beeső téli napfényben.

Nekem az a napsütés, akármilyen télies volt is, annyira megtetszett, hogy a kedvéért meggyógyultam. Így kerülhettem aztán vissza a pincébe, és derülhetett ki rólam, hogy annyira legyengültem, hogy még járni is elfelejtettem.

A pincebeli szűk szabad helyen tehát térdek közül indultam, és térdek közé érkeztem. Nem haragudtak lábatlankodásomért a pincebeliek, evvel is telt az idő, eltereltem a figyelmüket egy kicsit arról, amiről egészen elfeledkezni úgysem tudtak. Még azért sem szóltak, hogy minduntalan ráléptem a vékony cipőkben, gumicsizmákban elfagyott, fájdalmas bűtykökre.

Egy ilyen egyhangú pincenap estéjén — amikor mindenki a megszokottnál is szomorúbban sóhajtozott, és féltve gondolt távollevő szeretteire: vajon őket hol éri a karácsony? — ismét megjelent az ajtóban Vali néni. Édesanyámat kereste, aki éppen lefektetni készült bennünket.

— Katókám, nem akard megfürdetni a kiscsiket?

Kérdése szinte tréfának hangzott. Mióta a pincében laktunk, anyánk vizes kendővel tö-

rülte át a testünket, és dörzsölt gyorsan szárazra az épp csak levetett ruhák alatt: — Egyik kezét, gyorsan. A másik kezét, gyorsan. A felhajtott ingecske alatt a hátat, gyorsan

— Megfürdetni? — csodálkozott el anyám. Vödörben hordták felváltva az ivóvizet kilométerekről, a pince pedig fűtetlen hideg.

— Jól megraktam a sparthertot, vittem föl havat a lavórban. megolvadt, megmelegszik. Akkor előbb a gyerekek, aztán te magad is megfürödhetsz. Mi már Jenő bácsival megmosakodtunk. Elvégre karácsony van!

Anyám boldogan vette elő a törölközőket, a szappant, felöltöztetett, és felvit bennünket az emeletre. A konyhában, a vén, fehér zománcos, fekete tetejű spartherton nagy, öreg lavórban olvadozott a hó. Párás meleg volt, jó mosószappan szag.

Mikor megmelegedett a víz, a földre tett kislámpa fényénél — az elsőfűtés miatt nem használták akkoriban a mennyezeti lámpákat — beleálltam a lavórba. Ma is emlékszem a lámpa fénykörében pirosuló, meleg vízben tocsogó lábaimra. Míg jólesően végigmosdattam, nagyot sóhajtott anyám.

— Szegény apátok, vajon jut-e neki is legalább ennyi karácsony?

Hogy mért jár az eszembe ez a régi, szomorú ünnep, mikor azóta annyi szép, ajándékkal teli fenyőfa alatt és mellett állhattam?

Talán azért, mert azon az estén minden más karácsonyesténél nyilvánvalóbban bebizonyosodott: nincs olyan nyomorúság, amelyben ne tudna örömet okozni, ajándékok adni az, aki akar.

Ha másként nem, egy öreg lavór friss hóból olvasztott fűdővízzel.

MEZEY KATALIN

Életem egyre sokasodó karácsonyai közül mért pont az jár az eszemben, amire alig emlékezhetem?

Két esztendősem voltam még, kis bátyám a harmadik évéhez közeledett. A szomszéd ház pincéjében laktunk édesanyákkal, mert azt az épületet, amiben a mi lakásunk volt, bombatalálat érte, nagy lyuk tátongott az oldalán.

Az emlékezetemben ez a pince egy homályos és szűk vasúti kocsihoz hasonlított. A falak mentén szorosan egymás mellett ültek az emberek. Egymással szemben olyan közel, hogy térdeik között alig volt néhány lépésnyi szabad hely.

En ezt a néhány lépésnyi szabad helyet arra használtam, hogy megtanuljak járni. Jobban mondva, hogy újra megtanuljak. Mert egyszer tudtam már, mielőtt ide, a pincébe kerültem, ahol a nyirkos hidegtől megbetegedtem, és lázasan feküdtem orvos és gyógyszer nélkül napokon át. Édesanyám attól félt, hogy apámnak nem tud már megmutatni élni. Apám, szegény, azonban egyre késlekedett — nem csoda, Budapestet már körülzárta az ostromgyűrű, ők pedig valahol a Dunántúlon vonultak „visszafelé”. En pedig szerencsésen meggyógyultam. Igaz, nem egészen a magam erejéből.

Az történt ugyanis, hogy egyik nap — amikor anyám épp vízért ment a távoli kútra, mert a vízvezeték megrongálódott, nem működtek a csapok — valamiért lejött a pincébe az első emeleten lakó idős asszony. Vali néni, ezt a magas, szikár asszonyt egyébként semmilyen harci cselekmény nem hajtotta le a pincébe. Düböghettek, höröghettek az ágyuk, eszelősen vijjoghattak a lövedékek, villoghattak a torkolattűzek, és dörömbölhettek az égbolton a repülőgépek, a két csöndes öreg nem mozdult ki a szoba-konyhájából. — Ha meg kell halni, hal-