

csak Martin bécsi alakja lett kevésbé meggyőző, ábrázolása vértelenebb.

Molnár Géza nem viszi el az eseményeket ebben a kötetben a háború befejezéséig, úgy sejtjük, nagyon jó érzékkel. A könyv lezárása az első kötet befejező képét idézi megoldásában is. Laci és Magda szemléli az úton vonuló német alakulatokat azon a napon, amikor a fiú a katonai behívás elől elrejtőzik, és amikor fontos változások érlelődnek szélesebb körben is a faszizmus közelgő, már észrevehető jeleket mutató összeomlása előtt: a tettek lehetőségének kutatása után egyre inkább az aktív ellenállás, a cselekvés kerül a történelem napirendjére. A következő kötet nyilván ezt az aktív harcot állítja középpontba, amely küzdelem a felszabadulással sem ér véget.

Ennyi erény után már logikusan adódik az a következtetésünk, hogy színvonalas, értékes műnek tartjuk Molnár Géza könyvét. És ha mégis némi vizszoesést érzünk a *Város a felhők alatt*hoz képest, ez azért van, mert Molnár Géza a mesterei kompozíció ellenére sem tudta minden vonatkozásban a megfelelő

összetettségében megrajzolni a háborús évek bonyolult társadalmi képletét. A népfrontpolitika problémakomplexuma csak részletekben villan fel, s egészében nem mélyül el eléggé. A faszizmus-sal szembeni viszonylagos passzivitás okai, tehát azok a tényezők, amelyek közrejátszóttak végső soron az „utolsó csatlósságban”, szintén nem jutnak felszínre teljes árnyaltságukban. Félő, hogy ezek a hiányok majd éreztetik hatásukat a következő kötetben is.

Olyan műről természetesen, amely ma még befejezetlen, nem lehet végérvényes véleményt mondani. A következő rész fényében bizonyára sokkal teljesebben, gazdagabban tárul fel, új megvilágításban mutatkozik meg számos mozzanat, ami most még rejtettebb értelemmel bír. Bizunk benne, hogy a folytatás során ez valóban így is lesz, és a kész művet napjaink irodalmának kimagasló alkotásaként tarthatjuk számon. Az eddigi két kötet erre a reményre bátran feljogosít bennünket. (*Szépirodalmi Könyvkiadó, 1964.*)

VÖRÖS LASZLÓ

ÉLETÜNK ÉS A STRESS

SELYE JÁNOS TANULMÁNYA

„A tudomány emberének nemcsak az a feladata, hogy megbirkózzék a tudományokkal, melynek az ember a tárgya, hanem — és ez már sokkal nehezebb dolog — rá is kell venni a világot, hogy szívelje meg, amit ő felfedezett. Ha ezt a vállalkozást nem koronázza siker, az ember önmagát fogja elpusztítani, félúton megrekedt okosságával.”

(Bertrand Russel)

Selye János, a magyar származású orvosostudós, a stresszelmélet megalapítója sikerrel oldotta meg ezt a feladatot. Közül harminc esztendő munkásságának eredménye a könyv megjelenésével nemcsak a biológiai tudományokban járatos, hanem a hétköznapi ember tudományává is vált.

A könyv joggal arat sikert a magyar olvasóközönség körében. (Gyors egymásutánban három kiadása jelent meg!) Korunk egyik legújabb tudományos felfedezését, leegyszerűsítve, a hozzá nem értő ember számára is élvezetesen, de végig tudományos pontossággal és alaposággal adja át az olvasónak.

A Selye által megalapozott generális adaptációs szindróma, melyet alapos kísérletsorozat igazol, ma már általánosan ismert elmélet. A szervezetet érintő inger — stressor — hatására, szervezetünkben bekövetkezett állapot a stressz, ami a generális adaptációs szindrómában nyilvánul meg. A folyamat időrendi lefolyása a következő; alarm reakció, vagyis a szervezet riadókészültsége, az ellenállás szaka, és végül a kimerülés.

Különböző tényezők: fizikai, kémiai, lelki behatások stb. következtében az élő szervezet állandó stresszhatásnak van kitéve, aminek bekövetkezését nem akadályozhatja meg.

Az alkalmazkodás mértéke szabja meg a stressz időszaka alatt a szervezet reakcióját, ami a hormonális és idegi elváltozások bonyolult folyamatában nyilvánul meg. Az alarm reakció idején a szervezet felkészül a harcra, nagy mennyiségű hormon kerül a vérkeringésbe, az adaptáció igyekszik a stresszt a területre korlátozni és így az egész szervezet károsodását megakadályozni. Sajnos, az adaptáció sem véges, és súlyos esetben bekövetkezik a kimerülés szaka, mely a szervezet pusztulását okozhatja.

Az adaptáció mértékét az öröklött adaptációs energia szabja meg, melynek mennyiségén nem változtathatunk, s vele való gazdálkodást viszont mi szabjuk meg. Elpazarolhatjuk egy színes, stresszben gazdag, mozgalmas élet folyamán vagy egy eseményekben szegényebb, de hosszabb élet alatt. Hogy melyik életformát választjuk, az nem egészen tőlünk függ, szintén öröklési tényezők szabják meg bizonyos fokig. Az állandó felhangolt állapot az adaptációs energia korai kimerülését, az adaptáció hiányát s egyben az öregedést jelenti. Az adaptáció defektusa komoly oka lehet a lelki betegségek kialakulásának.

A stressz, mely állandóan jelen van életünk és tevékenységünk folyamataiban, komoly problémát okozhat, ha nem tanulunk meg együtt élni vele. Minden embernek tisztában kell lenni stressztűrő képességével és adaptációs energiáját arra kell fordítani, ami legjobban megfelel testi és lelki adottságainak, ellenkező esetben korán bekövetkezik a kimerülés szakasza. A stressz mérsékelt adagban nélkülözhetetlen kelléke az életnek, az aktivitás alapját jelenti, és egy szellemileg aktív ember számára lényegesen károsabb az erőltetett semmittevés, mint a normális mennyiségű stressz. Súlyos lelkiállapotban a stressz a szervezet áthangolásával gyógyító hatású lehet.

A tudományos részeken túlmenően a szerző igyekszik hasznos tanácsokat adni, hogyan lehet alkalmazkodni a mai élet ritmusához a stresszelmélet alapján. A hétköznapi élet és a stressz kapcsolatáról van itt szó, ami a szerző által kifejtett sajátos életfilozófiában összefügg. Valóban sajátos, ahogy a szerző írja: „nem vállalkoztam többre és nem is tehettem többet a stressz nyelv- és mondattanának bemutatásával, minthogy életfilozófiai alkalmazhatóságát egyetlen alanyon illesztésként: önmagamon.” A könyv utolsó fejezetében ismertett filozófiai tételeket — úgy vélem — csak az teheti magá-

évá, aki minden részletében ismeri a stresszelméletet, és talán még ami fontosabb, módjában van ilyen életformát kialakítani.

A mi társadalmunkat dinamikus fejlődés jellemzi. Ez a fejlődés megköveteli az egyéni felelősség megnövekedését a társadalmi célkitűzések érdekében. Vajon a magasabb szintű társadalmi rendszer megteremtése érdekében megkívánt fokozott ütemű tevékenység — ami stresszben gazdagabb életet jelent az egyén számára — az adaptációs energia korai felhasználását jelenti-e, s ez a korai kimerülést vonja-e maga után?

A stresszelmélet világos választ ad arra, hogy az adaptációs szindróma harmadik fázisa — a kimerülés — a szervezet kudarccal végződik, hiábavaló erőfeszítésének következménye. Nyilvánvaló, hogy olyan társadalomban, ahol az egyéni törekvés és a társadalmi érdek szorosan összefügg, az egyén erőfeszítése nem lehet céltalan.

A stressz behatásaitól senki sem mentes, és a betegségek kialakulásában az adaptáció hiánya, az egyéni körülmények alakulása fontos szerepet játszhat, mégis nyilvánvaló, hogy a társadalom egészét tekintve a stressz károsító hatása a társadalmi rendszer fejlettségének megfelelően előnyösen módosul.

A szerző életreceptje — „*Harcoldj mindig, ha a cél nemes, de ne állj ellen, ha nem érdemes*” — bizonyos értelemben a fennálló helyzetbe való belenyugvás, harcról való lemondás filozófiája.

Selye több évtizedes munkájának eredményei nagy haladást jelentenek a tudományban, gyakorlati tanácsai a kiegyensúlyozott élet megvalósítását igyekezik elősegíteni. Tudományos munkásságából levont életfilozófiája azonban magán viseli a társadalmi problémák lényegének megértésén kívül álló tudós szemléleteinek jegyeit. (*Akadémiai Kiadó, 1964.*)

PATAKI LAJOS

ÜVEGCSEREPEK

HATVANI DÁNIEL ELSŐ VERSESKÖTETE

Kevés olyan esetet ismer a líra története, amikor egy-egy pályakezdő költő, kész kialakult világképpel, formákkal és kimunkált egyéni hanggal jelentkezett, és egyszerre szökkent fel Apolló és a múzsák lakóhelyére: a Parnasszusra. Hatvani Dániel sem e ritka, szerencsés kivételek közé tartozik. Sőt nála a pályakezdés még vontatottabb és nehezkesebb volt, mint ahogy az általában lenni szokott.

Első költeményeivel, még az ötvenes évek vége felé tűnt fel, és hat-nyolc év után: íme az első kötet, mely elég sokat várattott magára. Igaz, megnöttek a pályakezdés nehézségei is. Korunk átmeneti kor, és úgy tűnik, hogy az irodalommal a lírának is meg kell járnia az átmenet mozgalmas és izgalmas, sok-sok kitérő és buktató veszélyeit rejtő útjait, és önmagának kell meglegnie modern „tárgyát” és hozzá