

# KEZDŐDIK AZ UTAZÁS...

*Az ezermérföldes út is  
az első lépéssel kezdődik.*

– Lao-Ce

A repülőgépek, a vonatok és általában a tömegközlekedési eszközök csodálatos helyek, ahol meglepő dolgok történhetnek velünk. Nincs más dolgunk, mint hagyni, hogy megtörténjenek, csak figyeljünk, és ha jó alkalom kínálkozik, ragadjuk meg. Életem során a legjobb dolgok ilyen helyzetekben történtek velem.

Pár éve egy New York–London-járaton az ablak melletti ülésen utaztam. Mindig az ablak melletti helyet választom, mert szeretem nézni az eget, a felhőket meg a tengert, de főleg azért, mert örülök, hogy mindez emlékeztet arra, milyen porszemnyi az ember a természet végtelen nagyságával szemben, s ez viszonylagossá teszi mindazt, ami a földi életünkben történik. Mindig figyelek azokra, akik mellettem ülnek. Ha hosszú órákon át együtt repülünk, az valamiképpen összeköttetésbe hoz a szomszédunkkal. Kielemezzük, hogy milyen könyvet olvas, mit néz a laptopján..., hogy eszik-e, vagy csak alszik..., és elkerülhetetlenül találgatásokba bocsátkozunk azzal kapcsolatban, hogy honnan jön, és mi az úti célja. Vajon van családja? A munkája miatt utazik? Aztán eljön a pillanat, hogy felállunk, és udvariasságból váltunk pár szót, a repülőút végén pedig általában szívélyesen elbúcsúznak egymástól.

Mindig úgy gondoltam, hogy „elég, ha valakit figyelmesen nézünk, s máris érdekessé válik a szemünkben”. Természetes dolog, ha egy repülőút során az emberek egyszer csak elkezde-

nek beszélgetni egymással. E beszélgetéseknek köszönhetően lélegzetelállítóan érdekes embereket ismerhettem meg, és olyan dolgok történtek velem, amelyek sok szempontból meghatározó események lettek az életemben.

Ezen a New Yorkból felszálló járaton történetesen egy idősebb úr mellé szolt a jegyem. Újságot olvasott, én pedig előhúztam a táskámból az egyetemi jegyzeteimet. Anatómiaórán készültek, és a rajzaim nem sikerültek valami jól – mindig ügyetlen voltam a rajzolásban –, s miközben próbáltam az emlékezetembe vésni a sok száz nevet, észrevettem, hogy a szomszédom a papírjaimat nézi. Ránevettem:

– Orvosnak tanulok.

Erre azt válaszolta:

– Az apám is orvos.

Gyors elemzésnek vettem alá szomszédomat – ezt fiatal korban is mindig nagyon szerettem csinálni –, akinek a tekintete a kedves szavak ellenére továbbra is hideg és tartózkodó maradt. Érdekesnek találtam, ezért megkérdeztem:

– S ön megörökölte az apai hivatást?

– Nem, engem mindig jobban érdekelt a kutatás.

– És mit kutat?

– A terrorizmust.

Becsuktam a jegyzeteimet. Egy igen érdekesnek látszó beszélgetésnek néztem elébe. Egészen Madridig nem is nyitottam ki újra az izmok és különleges csontocskák gyűjteményét. Beszélgetőtársam bevallotta, hogy éppen akkor ment nyugdíjba a CIA-től harminc év szolgálat után. Akkor már egy ideje lehetett kicsit „szabadabban” beszélni a munkájáról, így az út hátralevő részén elmagyarázta nekem, hogy mi volt az iraki háború tétje, milyen geopolitikai feszültségekkel terhes az a térség, milyen harcok folynak a gázvezetékekért és az olajért, milyen érdekeltségeik vannak ott a nyugati országoknak... Mindezt

egy rögtönzött Közel-Kelet-térképen, mindenfelé mutató nyilak segítségével.

Mindig nagyon érdekelt a történelem és a nemzetközi kapcsolatok, s beismerem, hogy egyfolytában jegyzeteltem. Beszélgetés közben valahogy úgy fordult a szó, hogy elárultam, pszichiáternek készülök.

Erre figyelmes, fürkésző tekintettel nézett rám, s pár pillanatra elhallgatott, majd a létező legfurcsább kérdéseket tette fel az ízlésemmel és azzal kapcsolatban, hogy milyen ember vagyok. Nem voltam hozzászokva, hogy engem faggassanak, hiszen az ilyen személyes kérdéseket én szoktam feltenni másoknak, de igyekeztem a lehető legőszintebben válaszolni.

Kisvártatva azt javasolta, hogy végzett pszichiáterként jelentkezsem egy időre a CIA-hoz, és próbáljak törvényszéki vagy kutató pszichiáterként dolgozni. Mikor ezt meghallottam, egyből felcsillant a szemem, nagyon izgalmas világnak tűnt, amiről beszélt. Ránevettem, s azt mondtam:

– Ezer örömmel, ha nem kell a helyszínre utaznom, mert egy kicsit félős vagyok.

Megadta az elérhetőségét, és búcsút vettünk egymástól. Írtam neki többször is, és éveken át tartottuk a kapcsolatot e-mailben.

Az olvasók sajnálatára soha nem próbáltam ki magam abban a munkakörben, mert az életem más irányt vett, de a tárcámban ma is ott van az „elemző barátom” névjegye, s emlékeztet arra, hogy a lehetőségek az orrunk előtt hevernek, nekünk csak az a dolgunk, hogy észrevegyük őket.

Szerintem kevés kártékonyabb mondat létezik annál, hogy „majd ha legkevésbé számítasz rá, akkor”. Senki nem fog házhoz jönni, hogy felkínálja nekünk életünk nagy projektjét, azt magunknak kell megkeresnünk.

A szorongások egyik leggyakoribb kiváltó oka az, hogy nem tudjuk megmondani, minek kellene szentelni az életünket, és

hogy azt a valamit hogyan kellene kiválasztanunk. Döntést hozni a lehetetlenséggel egyenlő kihívás. A mi világunk tele van lehetőségekkel; még soha nem volt elérhető ennyi minden, ilyen kevés erőfeszítés árán. Soha nem létezett még ennyi inger a világtörténelem során; ma akármelyik hétéves gyerek több információt kap, és több behatás – zene, hang, étel, íz, kép, mozgókép – éri, mint a Földet korábban benépesítő emberi lények bármelyikét.

Ez a túlzott ingermennység megnehezíti a döntéshozatalt. A mai fiatalok – a híres *ezredfordulósok*, akik közé magam is tartozom – egészen összezavarodtak, nem tudják, hogyan döntsenek, milyen irányba induljanak. Szakmai téren végtelen számú helyen lehet tanulmányokat folytatni, ezek végeztével pedig megszámlálhatatlanul sok a lehetőség, ami szinte lehetetlen választás elé állítja a fiatalokat. Hirtelen rengeteg alternatíva mutatkozik, s az ember nem tudja, milyen irányba terelje az életét. Ez a zavarodottság és a kötelezettségvállalás nehézségének társadalma. Egyre többször találkozom döntésképtelen fiatalokkal, akik maguk sem tudják, de megrekedtek, mert ahhoz, hogy elhatározzák magukat, érezniük kellene, mi a helyes döntés.

Az *ezredfordulósok* csordultig tele vannak érzésekkel és érzelmekkel, s emiatt folyamatosan megerősítésre van szükségük annak érdekében, hogy képesek legyenek továbbhaladni. Később majd beszélünk erről, hogy jobban megértsük, mi zajlik sok fiatal fejében. Nyilvánvaló a szakadék az együtt élő két nemzedék: a nyolcvanas évek előtt és a kilencvenes évek után születettek között. Mi, akik a nyolcvanas és a kilencvenes évek között születtünk, egy nagyon fontos átmeneti korban éltünk.

Azok, akik a nyolcvanas évek előtt születtek, általában sokat küzdöttek; sokan közülük háborús szülők gyerekei, sikerült jobb helyzetbe juttatniuk a családtagjaikat; és ami a legfontosabb:

csak kamaszkoruk után találkoztak a digitális világgal, az internettel és a közösségi hálózatokkal. Ennek kulcsfontosságú jelentősége van. Az ő személyi kapcsolataik, munkamódszereik, az, ahogyan megbirkóznak az élettel, s az, amiben hisznek, teljesen más fogalmakon alapulnak, s itt most nem konkrét ideológiákra gondolok, hanem magára arra, hogy milyen alpanyagokból vannak összegyúrva.

A kilencvenes évek után döntő változás következett be, megszületett az internet. Ebben a könyvben megvizsgáljuk, hogy milyen hatással van a jelen társadalmában felnövő gyermekekre az, hogy születésük pillanatától fogva folyamatos ingerzáróknak vannak kitéve, valamint azt is, hogyan hatnak a közösségi hálózatok az agyi jutalmazórendszerre, melynek eredményeképpen egy mélységesen elégedetlen nemzedék nő fel. Annak érdekében, hogy ezt a nemzedéket motiválni tudjuk – tanulásban, érzelmileg, együttérzés tekintetében, szakmailag vagy anyagilag –, gyakran egyre erősebb, intenzívebb ösztönzésre van szükség.

*A jó dolgok kezdete* különböző alkotóelemekből áll. Az életben vannak nagyon kemény időszakok, amikor az a fontos, hogy képesek legyünk a túlélésre, s találjunk magunknak fogódzót. A többi időben azért kell küzdenünk, hogy a legjobbat hozzuk ki magunkból, ez az LKM, vagyis a Legjobbat Kihozni Magunkból\* rövidítése. Beszélünk a gondolkodásmódról és az optimizmusról, hiszen nagy hatással van az életünkre az, hogy mi magunk hogyan nézünk szembe az élet nehézségeivel. Az előhangoltság, hogy hogyan állunk hozzá bármilyen helyzethez, eleve meghatározza azt, hogy milyen megoldásokhoz folyamodunk.

A hosszú éveken át folytatott kísérletek alapján megállapítható, hogy a hétköznapi felmerülő problémák és kérdések

\* Az LKM egyenletével később foglalkozunk, a 9. fejezetben.

megoldásában az eredményt nagyban befolyásolja az embereknek az a döntése, hogy hogyan akarják ezeket megoldani. Az agy, a fiziológiai jellemzők, a gének, a sejtek, az érzések, az érzelmek, a gondolatok, ezek mind egy együttesen működő egészet alkotnak. A test megbetegedései sok esetben közvetlenül köthetők az érzelmekhez, s mindig megpróbálhatjuk végigkövetni, hogy egy testi betegség milyen változást okoz a lelkiállapotunkban. Hogy megértsük az agy működését, megpróbáljuk leegyszerűsíteni ezt a bonyolult folyamatot. Ha megértjük, hogyan működik az agyunk, ha tudjuk irányítani az érzéseinket, azzal jobba válik az életünk. Ma az idegtudomány, konkrétan az idegbiológia és az, amit tudattalannak nevezünk – kezdve az érzelmektől egészen a psziché legmélyén rejtőző dolgokig –, képes magyarázatot adni viselkedésünk nagy részére.

Ez a könyv a boldogságról szól, mert mindannyian arra vágyunk, hogy rátaláljunk; és szól még a sikerről is, a siker azonban sokszor becsap bennünket. Pszichiáterként gyakran van alkalmam találkozni olyan csodálatra méltó emberekkel, akik képesek voltak megküzdeni saját fájdalmaikkal, szenvedéseikkel és kudarcaikkal, és túllépni ezeken a történeteken. A kudarc megmutatja azt, amit a siker eltakar, mondja az én nagy tanítómesterem, az apám.

Ebben a könyvben nem csupán az elme, a szív és a test problémáira szeretnék magyarázatot találni, hanem mindenekelőtt életünk helyes és jó aspektusait szeretném megmutatni, vagyis mindazt, ami hozzásegítheti az olvasót a jobb testi, lelki egészséghez, s ily módon közelebb kerülhetünk az olyannyira vágyott boldogsághoz.

Itt veszi kezdetét az az izgalmas út, mely önmagunk megismeréséhez és újjáépítéséhez vezet. Mindig létezik egy második lehetőség, hogy újra fellelkesüljünk, s olyan utat tűzzünk ki magunk elé, amely jobba tesz bennünket.