

# AL GHAOUI HESNA



# MIÉRT, PONT ÉN

Sorsfordító  
történetek

Opk'n

**AL GHAOUI  
HESNA**

**MIÉRT PONT  
ÉN**

Sorsfordító történetek

**Open Books**

A szerzótől az Open Books gondozásában megjelent

*Féj bátran*

*Háborúk földjén (e-könyv) Holli, a hős*

*Soha ne add fel*

[www.hesna.hu](http://www.hesna.hu)

[www.facebook.com/aghesna](https://www.facebook.com/aghesna)

© Al Ghaoui Hesna, 2025

© Open Books, 2025

A szöveget szakmailag ellenőrizte

*dr. Schwartz Kristóf*

Felelős kiadó *Halmos Ádám* Felelős szerkesztő *Györe  
Bori* Olvasószerkesztő *Pávay Andrea* Borítóterv *Rubik  
Ági* (SUBMACHINE) Műszaki szerkesztő *Kovács Balázs*

*Sándor* Elektronikus változat

*Békyné Kiss Adrien*

ISBN 978-963-572-195-5

# Tartalom

Miért pont én

Nem áldozhatod fel a holnapot a ma érzett  
fájdalom oltárán.

CHARLES HUNT

A történeteink mi magunk vagyunk.

DR. CHRISTOPHE MORIN

Elemi erővel vágott fejbe a boldogság, hogy  
élek.

LUKOVICZKI RÉKA

Az élet egy óriási paradoxon. Egyszerre  
vagyok életvidám és megtört. Egyszerre  
vagyok teljesen elveszett, miközben soha  
nem tudtam ennyire, ki is vagyok valójában.

DR. KEN DRUCK

Megtanultam, hogy nem az események  
formálják az életünket, hanem az, ahogyan  
reagálunk rájuk.

ANTHONY GRAVES

Sosem azt kérdeztem, miért pont én. Hanem  
azt, mi lesz most.

DR. EDITH EVA EGER

Az igazi növekedés onnan indulhat el, amikor  
ahelyett, miért pont én, azt kérdezzük  
magunktól, mire jó.

DR. EDITH SHIRO

Amikor az emberek összefognak, hogy  
közös nézzenek szembe az őket érő  
morális kihívásokkal, egy olyan különleges  
szinergia alakul ki, amely megsokszorozza az  
erejüket és a teherbírásukat.

DR. JACK SAUL

A könyvben megszólaló szakértők

Köszönetnyilvánítás

Jegyzetek

## Miért pont én

*„Újra úton, lent a mélyben,  
ásóm földben, tövig kétségben  
hantolom ki múltam, hogy levegőt kapjak,  
és nyomoromból szárnyakat szabjak.”*

Behúzott nyakkal, az ablakon át a felhőket kémlelem, és akaratlanul is befeszül a testem. Amíg a turbulencia lomha könnyedséggel dobálja a gépet, a zuhanás pillanattöredékei berúgják az adrenalintermelést a szervezetemben. Vajon lezuhanunk? Ha igen, mi lesz a gyerekekkel? Ki tudná ezt valaha heverni? Még hat óra repülés van hátra New Yorkig, remélem, nem ezen fogok végig kattogni, mert akkor becsavarodom. Elő kéne kotorni a könyvemet az ülés alól, az legalább elterelné kicsit a figyelmemet. Amióta megszülettek a gyerekek, nehezen tudok repülőn aludni. A mellettem szétterülő férfi szuszogása egyszerre tölt el irigységgel és szánalommal. Hogy hagyhatja el valaki ennyire magát? Vajon én mikor engedtem el így magam utoljára? Mikor tettem magam közszemlére ennyire kiszolgáltatott állapotban? Hülyeség vagy inkább bizalom kell ehhez? Ha bizalom, akkor magadban vagy inkább úgy általában az emberekben? És ha ez

nincs meg, érdemes egyáltalán élni?

Mielőtt hagynám, hogy a gondolataim borús egzisztenciális dilemmák zsákutcájába tereljenek, bepréselem a jobb lábamat az előttem lévő ülés alá, hogy kihalásszam a hátizsákomat a földön heverő pokrócok, fülhallgatók, kabátok, táskák káoszából. Félig hangosan szentségelek, amikor másodszorra sem sikerül. Rohadt heringnek érzem magam, szendvicsbe szorítva tizenkétezer méterrel a föld fölött.

Életemben egyszer adatott meg a luxus, hogy első osztályon utazzak – Tel-Avivból tartottunk hazafelé az operatőr kollégámmal, miután két hétig tudósítottunk a Gázai övezetben indított izraeli hadjáratról. A repülőút elején a stewardess megismert a híradóból, és meghatódva hívott minket, „hősöket”, előre, az első osztályra. Teljesen elcsigázott, fásult állapotunkban kissé rezignáltan fogadtuk a váratlan és kedves gesztust. Pezsgőt kaptunk, fanyar mosollyal koccintottunk. Most akkor mire is iszunk? A hírekben számokká degradálódó élettelen testekre, akik tucatjával hevernek a gázai romok alatt? A palesztin tévés kollégára, akinek az áldozatokról szóló tudósítása már biztosan nem kerül be egyetlen híradóba sem, mert azóta az ő teste is a gázai tévé összedőlt épülete alatt fekszik? Vagy az évtizedek óta rettegésben élő gyerekekre, mindkét oldalon? A morális feszültséget feloldva két perc múlva már félrebillent fejjel aludtunk, teljesen kiütve magunkat egészen a landolásig. Így kezdődött és ért is véget életem első és utolsó „first class” utazása.

Most viszont hiába húz lefelé a végtelen fáradtság, képtelen vagyok elaludni. Bámulok ki a végtelen, sötét éjszakába. Aztán

teszek egy utolsó reménytelen kísérletet, hogy kibányásszam a hátizsákomat, és kitartó próbálkozásomat ezúttal siker koronázza. A táskában kotorászva azonban mégsem a könyvre esik a választásom, hanem egy összehajtogatott papírkötegre. Előző este nyomtattam ki egy érdekesnek ígérkező cikket, a szerzője egy bizonyos DR. JACK SAUL. A felesége, ESTHER PEREL párterapeuta küldte át, miután egy este, budapesti előadásai után egy vacsorán megismerkedtünk,<sup>1</sup> és kiderült számára, mivel foglalkozom. „A férjem pszichológus New Yorkban, rengeteg háborús tudósító járt hozzá terápiába az elmúlt évtizedekben. A cikk, amit most írt, szerintem téged is érdekelni fog” – mosolygott cinkosan, és másnap át is küldte az írást. *A morális sérülés rejtett traumája* – olvasom a címét immár a repülőgép félhomályában, és bámulom, ahogy a cikk nyitó illusztrációján kevlársisakos katona tornyosul óriásként egy város fölé, arcát kezébe temetve. Testtartása megtörtséget, fájdalmat sugall. Ismét jó szórakozást választok az utazásra – summázom egy cinikus mosollyal, csak úgy magamnak a gép sötét bűgésében, az olvasólámpa fényoszlopába kapaszkodva.

Az ember életében vannak pillanatok, amikor elválik az *előtte* és az *utána*. Ezek többnyire sokkoló, traumatikus, vagy extrém örömet és katarzist kiváltó eseményekhez köthetők. Néha pedig nem. Van, amikor csöndesen, halkan kúszik feléd ez a pillanat, és egy félig meggyűrt papírról, egy ártalmatlannak tűnő újságcikk hasábjairól hasítja *előttre* és *utánra* létezésed idővonalát. Ahogy azt épp Jack Saul sorai teszik az én esetemben. Nem mintha nem hallottam volna előtte a „moral

injury”, a morális sérülés kifejezésről. Nem mintha nem készítettem volna már interjút is a témáról egy veteránokkal foglalkozó központ vezetőjével. Nem mintha nem gondoltam volna már végig vagy ezerszer, hogy milyen láthatatlan sebeket ejtett rajtam az a tíz év, amíg háborús terepre jártam. Mégis. Érzem, ahogy a cikkben olvasott gondolatok felkapcsolnak egy addig láthatatlan lámpát lelkem csapóajtóinak sötét labirintusában.

A morális sérülés nem egy rendellenesség, betegség vagy diagnózis – szól az írás. Hanem egy seb az ember lelkén. Seb, ami attól keletkezik, hogy egy esemény, amiben részt vesz, vagy aminek akár csak a tanúja lesz, ellentmondásban van az alapvető morális értékrendjével, és ezáltal szégyent, bűntudatot, veszteségélményt él át. Amit hagyományos traumakezelési módszerekkel fel sem lehet oldani, meg sem lehet gyógyítani, hiszen a szenvedés gyökerei nem egy félelmi helyzetre adott válaszreakciónkban, hanem a lelkiismeretben rejlenek – olvasom újra és újra Dr. Saul mondatait a cikkben. Karcol a torkom. Pont úgy, mint régen. Pont úgy, mint azokban az elcseszett helyzetekben, amikor annyira tehetetlen voltam. A könnyek pedig patakokban folynak le az arcomon. Versengve bugyognak fel gondolatok, érzések, emlékek, amiket nem győzők macskakaparással jegyzetelni ott, a repülőgép székében összekuporodva, visszarepülve tizenöt-húsz évvel korábbra.

Bár a jelentőségét mindig is sejtettem, a súlyát feltehetően rosszul mértem fel annak, hogy a tehetetlenség – az, hogy mások kilátástalanságát, veszteségeit testközelből megtapasztalva nem tudtam érdemben segíteni – milyen óriási

barikádokat emelt a lelkemben. Amelyek apránként, szinte észrevétlenül módosították az észlelésemet, a kapcsolataimat és a jövőképemet, annyira, hogy egy idő múlva egyfajta szűrőn át kezdtem el látni a világot. A dolgok súlya megváltozott, néha apró kellemetlenségek is teljesen kilöktek a nyugalmi állapotomból, máskor igazán fontos események sem tudtak érzést kiváltani belőlem. Egyszerre váltam érzékenyebbé és érzéketlenebbé. Eközben mintha minden ragyogó szín tompábbá, fakóbbá vált volna az engem körülvevő világban. Mindebből csak annyit tudtam megfogalmazni, hogy valami megváltozott, és senki nem érti meg igazán, hogy min megyek keresztül. A megküzdési képességünket ugyanis nem csak látványos tragédiák képesek a földre teperni. Sokszor semmiségnek tűnő, de az énképünket, önbecsülésünket hosszú távon kitartóan gyaluló események láncolata is elég lehet ehhez. Pont így telepedtek észrevétlenül rám a torkomat karcoló és a morális értékrendem finom szövetét sunyi módon szétrágcsáló élmények, és okoztak büntudatot, szégyenérzetet. Például mert túléltem valami olyat, ami másnak az életébe került. Vagy mert a végletekig elmentem, hogy bejussak helyekre, ahonnan más az életét kockáztatva próbált elmenekülni. Hidegzuhanyként fut át rajtam a gondolat, hogy önmagában azzal, hogy egy mikrofonnal a kezemben megjelentem egy háborús terepen, már azelőtt hatottam az ott élők, jelenlévők életére, hogy egyetlen szó vagy kérdés elhangzott volna. És ha a kamera forogni kezd, annak a hatását soha nem tudjuk előre teljesen feltérképezni. És ha őszinte vagyok magammal, pontosan tudom, hogy ezt utólag

felbecsülni éppoly lehetetlen. Mérhetetlen. Megfoghatatlan. Csak megtépzott délibábként, néma tekintetek formájában bámul majd vissza rám egy-egy történet, amit az évek már átszíneztek, amit a morális értékrendem titokban megpróbált befoltozni, amire a tudatom cicomás elméleteket aggatott arról, milyen nagy tanulságokat vonhatok le belőle. Hazudhatok magamnak életem végéig. Amíg be nem szakad alattam valamelyik fel nem dolgozott élmény csapóajtaja, rákényszerítve, hogy farkasszemet nézzek a történetekkel és a történetekkel.

Így bámul az arcomba a szudáni pap. Hatvanas férfi. Arca csupa derű. Hatalmas veszteségekkel élte túl a szudáni polgárháború legvéresebb éveit. Tárt karokkal, hatalmas mosollyal fogad minket, messziről jött stábot, miután hosszú, vérrel áztatott évtizedek után az első külföldi újságírók vagyunk, akik beléphetnek az addig körbeaknásított, elszigetelt dél-szudáni Juba városába. Mindez alig néhány hónappal a kettészakadt országrészek közötti békemegállapodás után. Ő pedig csillogó szemmel mesél arról, milyen reményeket hoz ez a megállapodás a sötét, fájdalmas korszak után. Boldogok vagyunk mi is, hogy felvehetünk egy ilyen történelmi interjút. Mosolygunk, mert ránk ragad a pap szavaiból áradó makacs optimizmus. Amit az évtizedeken át tartó háború sem tudott kiölni belőle. Vége a beszélgetésnek, összepakolunk, és útnak indulunk. Ekkor lép mellém a minket kísérő nemzetközi szervezet munkatársa, és cinikusan meglapogatja a vállamat.

– Ugye tudjátok, hogy ezzel az interjúval lehet, hogy épp aláírtátok ennek az embernek a halálos ítéletét? – néz mélyen a

szemembe. Szavai apró késekként állnak bele a torkomba. – Még most is mindenhol besúgók ólálkodnak, egy évtizedeken át erőszakkal fenntartott rendszer nem válik köddé egy papír aláírásával – forgatja bennem a késeket. Győzködjük magunkat és egymást, hogy a beszélgetést csak az ő közvetlen kísérői hallhatták. Soha nem fogjuk mindezt teljes bizonyossággal tudni. A történetek – és a szégyen, a büntudat szinte fizikai fájdalma, ami még most is perzseli a halántékomat, ha eszembe jut ez a történet – hatalmas leckét adott aznap. Újságíróként, emberként egyaránt. Ezt a történetet aztán sokszor sok helyen elmeséltem, így ventilálva, levonva a nagy tanulságot. Hogy ha már az újságírókat, tudósítókat senki nem készíti fel egy ilyen morális csapdára, legalább más ne sétáljon bele. A történeteket beépítettem abba a tudatosságba, ahogy ezek után dolgoztam, kérdeztem vagy épp nem kérdeztem konfliktus sújtotta területeken. De hiába egyengettem el a felszínt, kognitív szinten elgereblyézve a lábnyomokat, amelyekkel beletrappoltam egy ember életébe. A karcoló érzés ennél sokkal mélyebben károsította lelkiismeretemnek torkomból induló, a gyomrom felé kúszó, beleimen áthaladó érzékeny szöveteit. Mert csak a történetekkel néztem farkasszemet, a büntudattal és a szégyenérzettel nem.

A torkomat összecsífító karcolásokhoz nem feltétlenül kellett ennyire konkrét arcul csapások sem az évek alatt. Hány zokogásnak, összeomlásnak, búcsúnak, veszteséggel való szembesülésnek voltam tanúja. Hány olyan alultáplált gyerek tekintete égett a retinámba, aki anyja karjában összekuporodva vizslatott a kíváncsiság utolsó, apró lángjaival. Vagy hányszor

kellett végignéznem, ahogy egy megfásultságtól szinte élettelenül tántorgó ember kutatja át lebombázott vagy ledózerolt háza romjait.

Vajon a katonákat, az orvosokat, a humanitárius szakembereket felkészíti bárki az emberi lélek, létezés és munkavégzés azon komplex dimenzióira, amelyek lesben várják a gyanútlan érkezőt minden szétbombázott országban vagy kiszolgáltatott sorsú, baljós pusztulásra ítélt területen? Vagy bárhol, ahol az emberi normalitás és racionalitás pillérei megrogynak? Ahol a kényelmes életünkben megszokott koordinátarendszerek köddé válnak? Amihez sokszor még háborús terepre sem kell menni. Elég napi szinten átélni, hogy az értékrendünk dühösen ordít az arcunkba, hogy „gyerünk már, tegyél valamit!”, miközben mi befelé könnyezve, kifelé dermedt arccal, lefagyva totyogunk egy helyben.

Hogy mi az, ami Dr. Saul soraiban felkapcsolja ezt az eddig ismeretlen lámpát? Miért ijesztő és egyben bátorító is mindaz, amit hirtelen kirajzolódni látok azzal kapcsolatban, mennyi csapóajtó, fel nem dolgozott bűntudat szövi át a múlt újra és újra felbukkanó történeteit? Mennyire mélyre kell ásnom a következő hetekben, hónapokban, hogy feltárjam mindezt? A válaszokat még nem tudom, csak azt érzem, hogy ráletem arra az útra, amelyet évek óta kerestem különböző ösvényeken. És nagyon fájdalmas lesz, ha komolyan gondolom, hogy végigjáróm.

Soha nem akartam főhős lenni. Mások történeteit mindig is jobban érdekelték, inspiráltak. De rájöttem, hogy ideje

levetkőznöm azt a három lépés távolságot, amelyet a közszolgálati televíziónál töltött hosszú évek alatt beépítettem a kérdezői, történetmesélői szerepembe. Így e könyv írása során hagytam, hogy átfolyjanak rajtam főhőseim megélései, felismerései, felvállalva, hogy miközben őket hallgattam, minden porcikámmal beléptem a világukba, átjárták a testemet az ő rezgéseik, és történeteikben kerestem a saját életem azonosulási pontjait is. Erről is mesélek. Látni fogod, ahogy felbukkanó emléktöredékeim összeérnek, összeállnak. Ez a könyv rólam is szól.

Az évek alatt az is világossá vált, hogy a múlt pontos feltárása mindig zűrzavart okoz, mert a tények az idő közegében narratívákká diffundálnak. Fonállá, amelyekből az események minden résztvevője más kelmét sző. Te is, akárhányszor elmeséled a történetedet. Ez lehet átok, de – ahogyan főhőseimtől hamarosan hallani fogod – lehet igazi áldás is, ha bölcsen kiaknázzuk agyműködésünk elképesztő sajátosságait a nehéz megélések újraírására, a kihívások átkeretezésére. A könyv írása során számomra egyértelművé vált, hogy ez a képesség és az ehhez szükséges tudatosság felbecsülhetetlen kincsként szolgálhat az elkövetkező évtizedek sodrásában.

Én – mások történeteit hallgatva, a saját megéléseimet előbányászva – most is okokat és motivációkat keresek. Megérteni a működésemet a világban, megérteni a világ működését bennem. És benned. Hogy hogyan jutottunk idáig. Miért érezzük rengetegen azt, hogy elveszünk a világ egyre kiszámíthatatlanabb alakulásában és a bizonytalanságban, miközben ez a civilizáció nevű struktúra kezd szétesni alattunk.

Hogy azok a társadalmi, gazdasági, politikai, kulturális, technológiai doktrínák, amelyek a fejlődés köntösébe bújva látszatra egyre könnyebbé és jobbá teszik az életünket, valójában szétrohasztják az emberi és környezeti hálózatainkat. Azokat, amelyeket évezredek át épített az emberiség. Amelyek korhadását szorongás, közöny, erőszak kíséri, és a viselkedésünket, döntéseinket célzó manipuláció árasztja el létezésünk minden szintjét.

Ez a fulladásélmény nem más, mint morális meghasonulás. Morális sérülés, amely előbb-utóbb elkerülhetetlenül lehúzik minden ép érzésű és értékrendű embert, aki kiemeli a fejét a homokból és még szét mer nézni a mai világban. A szakirodalom nem olyan rég kezdte feltárni ezt a jelenséget, amely akkor szabadítja ránk a bűntudat és a szorongás elsőprő erejét, amikor valaki olyan cselekedetet követ el vagy épp csak lát és nem akadályoz meg, ami szembemegy az alapvető erkölcsi elveivel és meggyőződéseivel. Bár az előfordulását elsősorban katonai, egészségügyi és humanitárius kontextusban vizsgálták, mára egyértelművé vált, hogy a morális sérülés nem korlátozódik szakmai közegben megélt meghasonuláshoz, hatása ennél jóval nagyobb kontextusban, társadalmi szinten is tetten érhető.

De milyen erők, érzelmek, evolúciós és zsigeri folyamatok dolgoznak a mélyben? És létezik egyáltalán kiút? Milyen lelki alkalmazkodóképesség kell ahhoz, hogy ebből a gödörből kimásszunk, egyenként vagy egymásba kapaszkodva? Milyen anyagból építsünk ehhez létrát?

Ezt akarta tudni az a hatvan körüli férfi is, aki egyik nap

megállított egy irodaház portáján. Felismert még azokból az évekből, amikor követte a tudósításaimat szerte a világból. „Hesna, mit gondolsz, lesz harmadik világháború?” – szegezte nekem a kérdést. „Már elkezdődött” – bukott ki belőlem ösztönösen a válasz. Arcán egyszerre tükröződött a megdöbbenés és a felismerés. Jó ideje háborús pszichózisban élünk, anélkül, hogy bombák hullanának a városainkra. A modern kori hadviselés elsősorban már nem lövészárkokban, klasszikus frontvonalak mentén zajlik, hanem algoritmusokban, kémcsövekben, Twitter-üzenetekben is. Hogy aztán az utókor visszatekintve – pont úgy, ahogyan a korábbi világháborúk esetében – a közelmúlt mely katonai, politikai, kiber-, gazdasági vagy egészségügyi földrengéséhez köti majd ezt a vastag betűs dátummal megjelölt napot? Ez csak a többi fölött győzedelmeskedő narratíva kérdése lesz. Az emberiség pont úgy gyártja a történelmet, ahogyan az agyunk: történetet szöve a memórianyomok feldolgozásakor, egy élmény különböző aspektusaiból. Ahogy Breithaupt írja, narratív lények vagyunk, és azért gondolkodunk narratívákban, mert érzelmekkel jutalmaznak meg minket. Ezek a narratív érzelmek határozzák meg az életmódunkat és a jóllétünket.

Pont ezért érezzük ilyen szarul magunkat a bőrünkben. Az utóbbi néhány évben az emberi morál legalapvetőbb tételeit megkérdőjelező, szító narratívák szabadultak el és színezik át a hétköznapijainkat. Ismét elfogadottá vált embereket, csoportokat nyilvánosan is kirekeszteni a bőrszínük, a vallásuk, a nemi identitásuk kapcsán, a gyűlöletkeltő szólamok mindennapossá váltak a politikai rendezvényeken. Egyenesen

Pandóra szelencéjének fedelét fessegetik, éppen szabadjára engedve az emberekben rekedt feszültséget, dühöt és az evolúciósan önvédelemre kódolt agresszivitást. Amelyeket csak fokoztak az elmúlt időszak krízisei és az ezekből fakadó kiszámíthatatlanság- és kiszolgáltatottságérzés. De meg kell várni a robbanást? Vagy addig is el tudjuk kezdeni egy új narratíva megírását? Képesek lehetünk a szeretetet és az empátiát választani, ahogyan a világhírű filozófus, Yuval Noah Harari is firtatja a *Jövő történelme* című beszélgetésben?

A válasz számomra egyértelmű. Igen, képesek lehetünk. Ha nem ezt gondolnám, bele se fogtam volna ennek a könyvnek a megírásába, melyben olyan emberek útján vezetlek végig, akik a pokol legmélyebb bugyraiban is képesek voltak az empátiát és a szeretetet választani. Akik a legnagyobb morális krízisben is az emberségük mellett döntöttek. Akik traumájuk narratíváját gyógyulást segítő történetté írták át. Felkutatásuk során bejárom veled a reziliencia tudományának klasszikus tanösvényét is, hogy korunk vezető szakértőitől megtudjam, mi lehet a titka a lelki alkalmazkodóképességnek. Kiderítem, milyen biológiai, pszichés vagy épp társadalmi tényezők segíthetnek abban, hogy adaptálódni tudjunk az élet kihívásaihoz. Olyan kutatókat keresek fel, akik maguk is traumatulélők – ezáltal személyes és szakmai tapasztalataik egyszerre visznek közelebb a megértéshez: mi kell ahhoz, hogy valaki egy krízisből ne csupán talpra álljon, hanem a megélt viszontagságokból építkezve akár pozitív változást, egyfajta növekedést is megéljen az élete bizonyos területein.

Bár mindig is utáltam azokat a könyveket, amikben a szerző

első szám második személyben szólítja meg az olvasót, most ezt teszem én is. Azért, hogy személyesen én vezesselek végig azon a térképen, amelyet e könyv lapjain neked rajzolok az általuk megélt, számomra elképesztő erőt adó életutak alapján: egészen mély krízisekből indulva kapaszkodnak fel a magasba, áthaladva mindenféle megpróbáltatáson, válságon és szakadékon. Persze ezek sem kínálnak fekete-fehér megoldásokat. Csak felvillantják azokat az építőköveket, felismeréseket, erőforrásokat, gondolatokat, stratégiákat vagy épp dőlt betűvel is kiemelt konkrét gyakorlatokat, amelyek közül néhányat talán te is be tudsz építeni a saját megküzdési utadba.

A térkép felrajzolásakor azonban arcul csapott egy megrázó felismerés: a klasszikus értelemben vett reziliencia már rég nem elég. Ma már nem a hagyományos lelki alkalmazkodóképességre van szükségünk. A mai világban ettől komplexebb ellenálló képességet kell kifejlesztenünk a boldoguláshoz: morális rezilienciát. Képességet arra, hogy ebben az erkölcsileg komplex és ellentmondásokkal teli társadalomban, ahol a klasszikus értelemben vett értékek tömegek számára leáldozóban vannak, összetett és egymásnak ellentétes igazságokat is meg tudjunk érteni. Sőt, elfogadni, hogy az élet maga egy paradoxon. Ahol megférnek egy időben egymás mellett olyan egymásnak feszülő érzések, mint szeretet és megvetés, magány és kapcsolódás, undor és vágyakozás. Ahol egyszerre valóságok lehetnek egymásnak ellentmondó igazságok is. Ahol nem kell pálcát törnünk, skatulyáznunk, választanunk jó és rossz között, jobbra vagy balra húzni. Inkább megfigyelni

az önmagunkat és a társadalmunkat villámsebessen alakító tényezőket. Megérteni ezek mozgatórugóit és motivációit. Képesé válni a komplexitás befogadására, és elfogadni azt is, hogy időnként nem értünk mindent. Vagy hogy belepusztulhatunk a világ és az értékrendek végleges megváltozásába, de attól másnap még fel fog kelni a nap. Legalábbis annak, aki kész adaptálódni.

Mert hogy pontosan mi is a morális reziliencia? Azokról a helyzetekről szól, amikor legközelebb egy hír hallatán hömpölyögni kezd a gyomrunk, vagy karcolni a torkunk. A képességről, hogy miközben adaptálódunk az új világhoz, elkerüljük a lélekgyilkos kompromisszumokat, és megússzuk azt, hogy belefulladásunk a mocsárba, amellyel az elmúlt években elárasztották az életünket. Ha pedig már átértük a torkot karcoló élményt, képesek vagyunk felismerni és kibányászni a lelkünket aszaló bűntudatot, és a sebezhetőségünket felvállalva, másokhoz kapcsolódva feloldjuk ezeket, beágyazva a tanulságokat egy élhetőbb világért folytatott építkezésbe.

Ehhez azonban elképesztő tudatosságra lesz szükségünk. És arra, hogy minél gyorsabban ki tudjunk lépni egy semleges, megfigyelő pozícióba. Amelyhez – ahogy azt az úton kiváló agykutatók és neurológusok is elmagyarázzák – el kell kezdeni finomhangolni az idegrendszerünket. Le kell lassulnunk, hogy egyáltalán esélyünk legyen megfigyelni magunkat. És fel kell ismernünk, amikor az agyunk – alapvető evolúciós működésének megfelelően – a legtöbb élethelyzetben az egyszerűsítés és rövidebb, könnyebb utak felé terelne minket,

és ilyenkor nekünk kell korrigálni ezt az útvonalat. Elfogadnunk, hogy a hosszabb ösvény, a megfigyelés és megértés ösvénye – csakúgy, mint a tudomány maga – nehéz, gyakorlást igényel, és kétségek, bizonytalanságok, változó feltételek szegélyezik. Mégis a legtöbbször megéri ezt választanunk.

A könyvemben bemutatott emberek számomra ezért is példaképek. Mert képesek voltak a nehezebb utat és a tudatosság ösvényét választani. Annak ellenére, hogy volt, aki eleve nehezített pályán, traumatikus gyerekkori élményekkel vágott neki az életnek, míg volt, akinek derült égből villámcsapásként kellett egy krízissel szembenéznie. Nem véletlenül esett éppen rájuk a választásom. Szinte mindannyian segítő szakemberek – a megküzdés nagykövetei és hírnökei. Akik nem csupán szakértelmüket osztják meg, hanem felvállalták és tálcán kínálták nekem – és neked – saját sebezhetőségüket és személyes túléléstörténetüket is. Pont ez mutathat példát ebben a morálisan komplex világban, hogy bármilyen erős, befolyásos vagy és bármilyen nagy tudással bírsz, ér emberinek maradni, mert ez ad ragasztóanyagot a másokhoz való kapcsolódáshoz. Ezért járom végig veled éppen az ő útjukat, és mutatom be a megküzdés- és növekedéstörténetük alapjául szolgáló építőköveket. Ezek a kivételes emberek felismerték azt is, milyen fontos eközben felkutatni, felismerni, kibányászni a mélyben munkálkodó büntudatot és szégyent, amely odalent lávaként várja, hogy az égbe robbantsa a sok év munkájával fölé hantolt földrétegeket. El kell hát kezdenünk ásni. Ha időben nekifogunk, talán még

megelőzhetjük vagy legalább moderálhatjuk a detonációt. Főhőseim története talán téged is arra készítenek, hogy elkezdj feltenni magadnak a legkíméletlenebb kérdéseket, akkor is, ha ez egy kemény út, sok kihívással, sok aknával, sok fájdalmas felismeréssel. Mégis elengedhetetlen ahhoz, hogy rajzoljunk egyfajta térképet a túléléshez itt, a 21. században, és elkezdjük tégláról téglára felépíteni és megerősíteni a morális rezilienciánkat. Nem maradt más hátra nekem sem.

Elindulok hát a szenvedés, a büntudat és a szégyen nyomában.

## 1978

*Az első kapcsolódásom a büntudattal néhány hónapos koromhoz nyúlik vissza. 1978-at írunk. Ez az az év, amikor Genfben összeül a fajüldözés és a faji megkülönböztetés felszámolásával foglalkozó világkonferencia. Amikor beiktatják II. János Pál pápát. Amikor az EGK állam- és kormányfői döntenek az egységes európai valuta kialakításáról. Szintén ebben az évben írja alá Szadat egyiptomi elnök és Begin izraeli miniszterelnök a Camp David-i egyezményt a közel-keleti békéről, bízva abban, hogy lezárhatják az évtizedek óta tartó vérontást a térségben, és ez az az év, amikor az Egyesült Államok ünnepélyesen visszaszolgáltatja a Szent Koronát Magyarországnak. Bármilyen nehéz ezt elképzelni 2025-ből visszatekintve, de szintén 1978-at írunk, amikor meghívják hazánkba tárgyalni Jasszer Arafat palesztin vezetőt, és*

*Hafez Aszad szíriai elnököt is.*

*Eközben a debreceni Orvostudományi Egyetem apró kollégiumi szobájában két hatodéves diák – a nógrádi születésű Mária és a Szíriából évekkorábban, ösztöndíjjal érkező Nadim – egyszerre boldogan és letaglózva ismerkednek a kis emberkével, aki tanulmányaik utolsó évében, az államvizsgák hajrájában érkezik hozzájuk és sírja tele vigasztalhatatlanul a nappalokat és az éjjeleket egyaránt.*

*Valahogy így indult az életem, még ha tudatos emlékem nincs is az időszakról, amikor akaratomon kívül egyszerre mennyországgá és földi pokollá változtattam szüleim amúgy is küzdelmes hétköznapjait. A mázlim az volt, hogy a sors elképesztően reziliens szülőkkel áldott meg. Akiket, életük összes többi kríziséhez hasonlóan, ez a helyzet sem rettentett el. Az ösztönös túlélés és megoldáskeresés még a legkétségbeesettebbnek tűnő helyzetekben is bekapcsolt náluk.*

*Minden megvolt az eszköztárunkban, ami a 20. században kellett a kornak leginkább megfelelő alkalmazkodóképességhez. Szívósak voltak, és a végtelenségig bírták nemcsak a mentális, hanem a fizikai megterhelést is. Nem voltak nagyravágyók, de pontosan tudták, mi a valódi érték, és ezért készek voltak keményen dolgozni. Nem tapostak vagy nyomtak el senkit, viszont kiálltak magukért, ha kellett. Empátiájuk pedig olyan finomra hangoltan működött, hogy pontosan tudták, kinek*

*és mikor van éppen rájuk szüksége, és ki az, akiért készek akár a saját érdekeiket is sutba vágva ott lenni, feláldozva az éjjeleket és a nappalokat is, ha kell, legyen az barát, kolléga, családtag – vagy éppen egy síró csecsemő. Hogy honnan táplálkozott esetükben ez az elképesztő, 20. századi reziliencia? Családjuk története magában hordozta az ezerkilencszázas éveket megtestesítő összes traumát és felemelő megküzdéstörténetet, egyéni és társadalmi síkon egyaránt. Megmagyarázza azt a makacs kitartást, amelyet két évvel fiatalabb húgommal, Naimával együtt a génjeinkben hordunk, örökül kapva a két legszívósabb és a szó legjobb értelmében legmakacsabbul kitartó embertől, akiket ismerek: édesanyámtól és édesapámtól.*

” Nem áldozhatod fel a holnapot a ma érzett fájdalom oltárán.

*Charles Hunt*

Isten? A sors? A Mindenható? Vagy a vak véletlen? Ki vagy mi az az erő, amely egyes emberekre kegyetlenül méri a megpróbáltatások sorát már egészen a fogantatásuk pillanatától kezdve? Hisz rengetegen vannak, akik eleve kilátások nélkül vágnak bele a nagybetűs életbe, például egy véres háború hétköznapjaiban vagy egy drogfüggő anya karjaiba érkezve. Pont úgy, ahogyan ez Charles Hunttal is történt, akinek a gyerekkorát elsöpörte az a pusztító kokain- és crackfüggőségi hullám, ami a nyolcvanas években járványként terjedt az amerikai nagyvárosokban, emberek millióit rántva magával a társadalmi lecsúszás, az erőszak, a bűnözés legsötétebb bugyraiba.

Oakland városában gazdasági hanyatlás és gyárbezárások súlyosbították ezt a korszakot, kitörölhetetlen nyomot hagyva több generáció életében. Lövöldözések, véres leszámolások, razziák, kábultan fekvő emberek a járdán – ebbe a kegyetlen világba érkezett Charles, akinek egész gyerekkorát meghatározta, hogy anyja függősége miatt átmeneti szállásuk a kerület egyik drogelosztójává vált. Apját, akit alig ismert, tízéves korában meggyilkolták. Charles gyerekként maga is számos lövöldözést átélt a házban, volt, hogy egy kartell tagja a

bejárati ajtót berúgva, tőle néhány méterre eresztett sorozatot a ház egyik ideiglenes lakójába. Az „otthonukból” végül kilakoltatták őket, ezért egy időre hajléktalanná váltak. Őt és a húgát végül a nagyanyjuk vette magához. Megváltás helyett azonban csak az erőszak újabb nyitánya kezdődött Charles számára, akit nagyanyja éveken át bántalmazott, fizikailag és érzelmileg egyaránt.

Annyi gyerek nő fel bántalmazó környezetben, családon belüli erőszak vagy társadalmi szegregáció árnyékában. Mi teszi mégis kivételessé ezt a fiatal fekete férfit, aki könnyen válhatott volna egy számmá a túladagolásban elhunytak listáján, egy statisztikai adattá a gazdasági válság veszteségtengerében? Mitől különleges Charles Hunt története?

Önmagában a tény, hogy még életben van, sőt hogy soha egyetlen napot sem töltött börtönben, a kivételek közé sorolja, tekintve hogy drogfüggők között, bántalmazás áldozataként, gyilkosságok tanújaként nőtt föl. Charles Hunt története azonban messze túlmutat a túlélésen. Akkor hallottam először róla, amikor a lelki alkalmazkodóképesség témájával kezdtem foglalkozni, és rábukkantam a férfi 2016-os TED-előadására, *Amit a trauma tanított nekem a rezilienciáról* címmel. A videó több mint egymilliós nézettségéből és a nyolcszáznál is több kommentből sejtettem, hogy a beszéde nem csak engem érintett meg rendkívül mélyen. Tudtam, hogy ha egyszer belefogok ebbe a könyvbe, megkeresem őt.

[...]

# Jegyzetek

<sup>1</sup> Az emlékezetes vacsoráért máig hálás vagyok Cseke Eszternek és S. Takács Andrisnak, akik még korábbról ismerték Esther Perelt, és akik az egész összejövételt a távoli Baliról szervezték le, néhány fantasztikus, a saját területén kiemelkedő magyar nő részvételével.