

## A bátorság – pszichológiai nézőpontból

Az elmúlt évtizedekben a pszichológiai kutatásban egyre inkább előtérbe került az egészséges, jól működő személyiség és személyiségvonások vizsgálata. Ennek következtében a pszichológiai kutatás, valamint a segítségnyújtás már nemcsak elsősorban a diszfunkcionális működéssel, tágabban szólva a betegséggel foglalkozik, hanem egyre hangsúlyosabban az egészséges személyiség, a jól működő énrészek támogatásával, fejlesztésével, a személyben rejlő erőforrások feltárásával is. Ilyen fejlesztendő-fejleszthető területet képviselnek azok a tulajdonságok, amelyeket a vallásos nyelvezet az erény szóval jelöl meg. Napjainkban a teológia (azon belül is az erkölcszociológia) és a pszichológia közös kutatási területei közül az egyik legígéretesebb a különböző erények témaköre<sup>1</sup> – és ez nem is meglepő, hiszen mindkét tudományág a gyakorlatba átültetve ugyanazt a kérdést teszi fel, vagyis hogy hogyan lehetséges jó életet élni. A jelen tanulmány a bátorság kérdésével foglalkozik a pszichológia szemszögéből.

### *A bátorságról*

A pozitív pszichológia a bátorságot úgy definiálja, mint olyan érzelmi erőforrást, amely az akaraterő gyakorlásán keresztül lehetővé teszi a kitűzött célok elérését külső vagy belső akadályok fennállása esetén.<sup>2</sup> Az egzisztenciális pszichológia irányzata szerint „a bátorság nem a kétségbeesés hiánya, sokkal inkább az a képesség, hogy a kétségbeesés ellenére tovább haladjunk”.<sup>3</sup> Más megközelítések a bátorság két összetevőjeként szintén a kitartást, a helyzetben maradáást, illetve a félelmet jelölik meg.<sup>4</sup> Úgy tűnik tehát, hogy bátorság és félelem nemcsak hogy nem zárják ki egymást, hanem éppenséggel azt az embert nevezhetjük bátornak, aki a félelmei ellenére mer lépni, illetve a félelem ellenére mer benne maradni egy adott helyzetben.

### *A félelemről*

Ha a félelem jelenségét jobban megvizsgáljuk, választ kaphatunk arra a kérdésre, hogy hogyan férhet meg a félelem mellett a bátorság. Egy, a témánk szempontjából érdekes meghatározás szerint a félelem három összetevője a szubjektív félelemérzet, a fiziológias (testi) reakciók a félelemre (például szívdobogás, remegés), valamint a különböző viselkedéses válaszok a félelemre (például menekülés).<sup>5</sup> A három komponens külön-külön is megtapasztalható. Ezek alapján úgy tűnik, hogy a bátorság az arra való képesség, hogy a félelemre adott viselkedéses választ a másik két összetevőtől függetlenül. Vagyis akkor vagyunk bátrak, ha egy adott helyzetben félünk ugyan, de nem a félelmeink által diktált módon cselekszünk. A következőkben a három fenti összetevő közül a szubjektív félelemérzettel, valamint a viselkedéses válasz megváltoztatásával fogunk részletesebben foglalkozni.

Fontos kiemelnünk, hogy a félelem, mint figyelmeztető rendszer, alapjában véve jó: az egészség jele, az életet szolgálja és életet menthet. Ugyanakkor nagyon szubjektív az, hogy

<sup>1</sup> Bővebben lásd Horváth-Szabó Katalin: *Vallás és emberi magatartás*. PPKE BTK, Piliscsaba, 2007.

<sup>2</sup> Katherine Dahlsgaard – Christopher Peterson – Martin E. P. Seligman: *Sacred virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history*. *Review of General Psychology*, 2005, Vol. 9, No. 3, 203–213.

<sup>3</sup> Rollo May: *The courage to create*. Norton, New York, 1975.

<sup>4</sup> Stanley J. Rachman: *Fear and courage* (2nd ed.). W. H. Freeman and Company, New York, 1990.

<sup>5</sup> Stanley J. Rachman: i. m.

mitől félünk, vagyis milyen helyzeteket ítélünk veszélyesnek. Ami az egyik embernek félelmetes, a másiknak nem biztos, hogy az: mindenkinek más formát ölthet a mesebeli sárkánya. Ebben a kérdésben az egyén korábbi tapasztalatainak a szerepe a meghatározó. Érdekes azonban, hogy több pszichológiai elmélet is azt állítja, hogy a hétköznapokban megtapasztalt sokféle félelem visszavezethető egy vagy kettő alapvető félelemre. Elisabeth Kübler-Ross szerint a félelmek alapja a haláltól való félelem,<sup>6</sup> az a félelem, hogy „nem fogom túlélni” – a többi félelem rétegesen épül rá erre.<sup>7</sup> Az egzisztenciális pszichológia szerint a legmélyebb félelmeink az életben való sikerességgel és a valahová tartozással kapcsolatosak<sup>8</sup> (nem fog sikerülni, nem fogok tudni megbirkózni a helyzettel, tehetetlen leszek; illetve nem fogok sehová sem tartozni, nem fognak elfogadni). Nagyon hasonlít ehhez a kognitív pszichológia álláspontja: Beck szerint a teljesítménnyel és a szerethetőséggel kapcsolatos diszfunkcionális sémák jelentik a szorongás alapját.<sup>9</sup> A fenti elméletek nyomán érdekes megnézni például, hogy a pszichológiai segítségnyújtás során gyakran megjelenő két félelem, a változástól való félelem, illetve az önmagunk vállalásától való félelem (például felvállalni saját véleményemet, igényeimet, sebezhetőségemet) hogyan kapcsolódhat a fenti alapfélelmekhez (elmúlás/bizonytalanság; sikerül-belebukok; elfogadnak-elutasítanak).

A pszichológiai segítségnyújtásban a félelmekkel gyakran találkozunk úgy, mint amik leszűkítik a mozgásterünket (például a liftfóbiás csak a lépcsőn mer közlekedni; sok egyetemista halogatja a diploma megszerzését, mert attól fél, nem fog tudni elhelyezkedni a diplomájával vagy helytállni az életben; influenza idején egyáltalán nem megy valaki emberek közé, mert fél, hogy elkapja a vírust). Ezeknek a félelmeknek természetesen a legtöbb esetben van reális alapjuk. Akkor van baj, ha ez irreálisan nagyra növekszik az egyén képzeletében; ha a baj bekövetkeztének az esélye, vagy a baj nagysága a valósnál nagyobbak mutatkozik<sup>10</sup> – ettől kezdve viszont megbéníthatja az életét.

A félelemre adott egyik leggyakoribb spontán viselkedéses válasz a menekülés. A félelmek elől átvitt értelemben sok mindenbe lehet bele-menekülni is, például munkába, alkoholba, betegségbe, (el)felejtésbe, demenciába. A menekülés természetesen számos esetben életet ment, a hétköznapokban azonban mintha gyakrabban találkoznánk olyan esetekkel, ahol éppen a szembenézés és az aktív problémamegoldás lenne a teljesebb élet felé vezető út. Mint láthattuk, a bátorság abban segíthet, hogy ne a félelem diktálta cselekedetet válasszuk. A pszichológiai, illetve bármilyen életvezetési segítségnyújtás egyik központi kérdése, hogy fejleszhető-e, és hogyan, a bátorság; vagyis mit tehetünk annak érdekében, hogy az életünket fölöslegesen beszűkítő, a félelmek által meghatározott cselekedetektől vagy éppen benuháztól szabaduljunk.

### ***Hogyan legyünk bátrak***

Az erény a pszichológia megközelítésében is valamely konkrét személyiségvonásban megszerzett, kialakított kiválóságot jelent<sup>11</sup> – ez a pszichológiai gyakorlat számára tehát azt

<sup>6</sup> Elisabeth Kübler-Ross – David Kessler: *Élet-leckék*. (Ford. Kató Eszter.) Vigilia, Budapest, 2002.

<sup>7</sup> Természetesen a halálfélelem is összetett jelenség, és ezen belül is sok mindentől lehet félni, például túlvilágtól, a kontrollvesztéstől, a megsemmisüléstől, a testi enyészettől, vö. James A. Thorson: *Religion and Anxiety*. In: Harold G. Koenig (ed.): *Handbook of Religion and Mental Health*. Academic Press, London, 1998, 147–160.

<sup>8</sup> Rollo May: *The discovery of being*. Norton, New York, 1994.

<sup>9</sup> Aaron T. Beck – Gary Emery: *A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete*. (Ford. Figusch Zoltán, Adorján Zsolt.) Animula, Budapest, 1999.

<sup>10</sup> Aaron T. Beck – Gary Emery: i. m.

<sup>11</sup> Lásd például Robert A. Emmons: *Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life*. In: Corey L. M. Keyes – Jonathan Haidt (eds.): *Flourishing. Positive Psychology and the Life Well-Lived*. APA, Washington DC., 2003.

jelenti, hogy az erény, vagyis az adott személyiségvonás fejleszthető, gyakorlással alakítható. Ebből következik, hogy a bátorság is fejleszthető. Az alábbiakban a bátorság fejlesztésének néhány gyakorlati kérdését tekintjük át. Előjáróban szükséges azonban kiemelni, hogy a bátorság fejlesztése nem jelenti azt, hogy letagadjuk a félelmeinket. Ez részben azért lenne zsákutca, mert a félelmet kiváltó helyzeteknek általában van valós alapjuk, és a realitástól nem érdemes elszigetelni magunkat; másrészt mert a félelmek letagadása gyakran vezet kompenzációhoz vagy betegségek kialakulásához.

A bátorság alakításánál ismét kiindulási pontként szolgálhatnak a félelem összetevői, elsőként a szubjektív félelemérzet. A félelmek gyökerének tudatosítása, vagyis annak megértése, hogy mitől lett az adott helyzet olyan félelmetes a számunkra, milyen gyerekkori vagy későbbi tapasztalatok okozták, általában segítséget jelent a félelem leküzdésében. Egy adott helyzettől való félelem irracionális voltának, illetve nagyságának tudatosítása szintén az első lépés lehet a beszűkült mozgástér tágítása felé. Az irracionális félelmek leküzdéséhez használják egyes viselkedésterápiák azt a módszert, amely során az illető tudatosan belemegy az általa félelmetesnek ítélt helyzetbe (például randevút kér húsz nőtől), majd ellenőrzi, hogy az esemény kimenetele (mindannyian kikoszarazzák) valóban olyan szörnyűsége-e, mint amilyennek elképzelte (a teljes megsemmisülés).<sup>12</sup>

A halálfélelemmel való szembenézés már részben elővételezi a félelemre adott viselkedéses válasz megváltoztatását is, hiszen, ahogy láthattuk, a haláltól való félelem az egyik legerőteljesebb félelem, így az a tény, hogy ezt az érzést közel engedjük magunkhoz, szembenézzünk vele, már ellentétes a félelem meghatározta reakcióval – talán ez a „halált megvető bátorság”. Saját halálfélelmünk leküzdése szükséges a gyászhoz való bátorsághoz is, amikor „a gyászesetet követő hónapokban megtanulunk szembenézni a valósággal, a veszteség okozta fájdalomunkkal... Meg kell tanulnunk továbbszárni valakinek vagy valamik nélkül.”<sup>13</sup> A nagy veszteségekkel, illetve a traumatikus életeseményekkel való szembenézés is ugyanezt a mechanizmust hordozza – a trauma egyik kulcsfontosságú jellemzője ugyanis a fenyegetettség, a megsemmisülés veszélye.<sup>14</sup> Ahhoz, hogy a veszteség okozta sérülés gyógyuljon, hogy újból talpra álljunk és tovább tudjunk menni, szükséges a fájdalommal való szembenézés, az érzések felvállalása, megtapasztalása, közel engedése, elviselése.

Egyes viselkedésterápiák szerint a félelemre adott viselkedéses válasz megváltoztatásának a legegyszerűbb módja az, ha a félelmet keltő helyzetben egyszerűen bátornak mutatjuk magunkat. Saját viselkedésünk sikeressége, a környezet (elismerő) visszajelzése általában megerősíti próbálkozásunkat, és bátor embernek könnyelhetjük el magunkat. Persze kérdés, hogy ezt az egyszerűnek látszó fogást hogyan lehet megvalósítani. Segít az, ha a félelmek helyett az erőforrásokra irányítjuk a figyelmet – hasonlóan Péterhez, aki addig tudott a vízen járni, amíg Krisztusra nézett, és nem az erős szélre vagy a hullámokra (Mt 14,22–33). Segít az, ha számba vesszük külső és belső erőforrásainkat – mi az és ki az, aki mellénk állhat a félelmet keltő helyzetben. Erőforrásaink, rendelkezésre álló eszközeink számbavétele hasonlít lelki fegyvereink (vö. Ef 6,10–20) leltárához: harci fegyverzetünk a megigazulás páncélja, a hit pajzsa, a Lélek kardja.

Ha a más személyekben fellelhető erőforrásainkra gondolunk, érdekes módon a bátor viselkedést reprezentáló segítők gyakran saját énünk bátor részét képviselik. Ez a jelenség a mesékben is sokszor előfordul. A kis piros oroszlán például segít Lacinak, a leggyávább kisfiúnak a világon, hogy be merjen menni a sötét szobába, vagy elmenjen a harapós kutya mellett, egészen addig, míg Laci ezeket egyedül is meg tudja tenni és nincs már szüksége az

---

<sup>12</sup> Albert Ellis: *Discomfort Anxiety: A new cognitive behavioral construct*. Rational Living, 1980, 15, 25–30; Richard Nelson-Jones: *The Theory and Practice of Counselling*. Cassell, London, 1995.

<sup>13</sup> Judy Tatelbaum: *Bátorság a gyászhoz*. (Ford. Jámor Katalin.) Pont Kiadó, Budapest, 1998, 13.

<sup>14</sup> Bakó Tihamér: *Sorstörés. A trauma lélektana egy pszichoterapeuta szemszögéből*. Psycho Art, Budapest, 2009.

oroszlán kézzel fogható jelenlétére – ekkor az oroszlán tovább költözik egy következő bátortalan kisfiúhoz.<sup>15</sup> Ennek a mesének egyébként nagy kultusza van Japánban, feltehetően amiatt, hogy a bátorság abban a kultúrában hangsúlyosan nagyra értékelt tulajdonság. Bátorságot megjelenítő alakokkal találkozhatunk természetesen a Bibliában is. Anselm Grün ír az értünk küzdő angyalról, Szent Mihályról, valamint a félelmet eloszlató angyalról, aki Krisztus mellett áll agóniájában.<sup>16</sup> Az oroszlán sokszor a saját erőnk, bátorságunk kivetítése, csakúgy, mint ahogyan „Szent Mihály tiszteletének kezdettől fogva az volt az értelme, hogy az emberek megtapasztalják általa saját erejüket”.<sup>17</sup> Megjegyzendő, hogy sok esetben a segítőnek (lelkivezetőnek, pszichológusnak stb.) is ez a szerepe: átmenetileg képviselni a hozzá forduló személy valamilyen tulajdonságát; például az ő bátorságát megjelenítve „bemenni vele a sötét szobába”. Ugyanezt a jelenséget kicsit más megközelítésben megfogalmazhatjuk úgy is, hogy a bátorság kialakításához bátorságot erősítő modellekre van szükségünk: példaképekre, mesehősökre, szentekre.

A félelem meghatározta viselkedéssel szemben a bátor magatartás kialakításában nagy szerepe lehet a céloknak is. A mesékben a főhős akkor tud bátran küzdeni, ha világos cél van előtte, például a királylány megmentése. Ugyanígy a hétköznapokban a célok tudatosítása, a (rövid vagy hosszú távú) vágyak szem előtt tartása erőt adhat ahhoz, hogy ne a pillanatnyi félelmeknek megfelelően cselekedjünk. A célok mellett természetesen meg kell említenünk a reményt is. A reményt a pozitív pszichológia szerint három tényező alkotja: tudom, hogy mi a célom; ismerem az oda vezető utat; valamint tudom, hogy képes is leszek ezen az úton végig menni.<sup>18</sup> A remény tehát ebben az értelemben azt jelentheti, hogy úgy ítélem meg, hogy – a félelmek ellenére – meg fogok tudni küzdeni az előttem álló nehézséggel, hiszen tudom, hogy hová akarok eljutni, és birtokában vagyok mindannak, ami szükséges ahhoz, hogy ezen az úton végig menjek. Ez utóbbihoz viszont fontos, hogy tudatosítsam saját képességeimet is, vagyis nagyjából ismerjem önmagamot. Érdekes, hogy a jungiánus megközelítésben a hős archetipusának jellemzője, hogy ismeri saját erejét és korlátait.<sup>19</sup>

### ***Miért legyünk bátrak***

Bár a bátorságot leggyakrabban valamilyen konkrét eseményhez kötve tapasztaljuk meg, illetve gyakoroljuk, zárásként azt is elmondhatjuk, hogy általánosságban véve a kiteljesedett élethez kell bátorság. A pszichológiai segítségnyújtás során a legtöbb esetben a megfogalmazott probléma valamilyen élethelyzeti változással is összefüggésben van, legyen az a fejlődéssel együtt járó természetes változás (felnőtté válás, öregedés) vagy valamilyen váratlan esemény megkövetelte, új helyzethez való alkalmazkodás. A régi életünk, régi énünk magunk mögött hagyása, a veszteségek elgyászolása, valamint az új kihívásokkal való szembesítéshez gyakran az útnak induló mesehősök bátorságát igényli. Tapasztaljuk, hogy bátorság kell a változáshoz: ahhoz, hogy új területekre belépjünk, le kell győzni az ismeretlentől, az ezzel járó bizonytalanságtól való félelmet. Az individuálpeszichológiai megközelítés szerint a személyes növekedéshez is két dolog, a bátorság és a remény

---

<sup>15</sup> Marék Veronika: *Laci és az oroszlán*. Móra Ferenc Könyvkiadó, Budapest, 1974.

<sup>16</sup> Anselm Grün: *Mindenkinek van egy angyala*. (Ford. Lázár Julianna.) Jel Kiadó, Budapest, 2007.

<sup>17</sup> Anselm Grün: i. m. 108.

<sup>18</sup> C. R. Snyder – Kevin L. Rand – David R. Sigmon: *Hope theory: A member of the positive psychology family*. In: C. R. Snyder – Shane J. Lopez (eds.): *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, New York, 2002, 257–276.

<sup>19</sup> Joseph L. Henderson: *Az ősi mítoszok és a modern ember*. In: Carl Gustav Jung: *Az ember és szimbólumai*. (Ford. Matolcsi Ágnes.) Göncöl Kiadó, Budapest, 1993, 105–156.

szükséges.<sup>20</sup> Ezzel párhuzamosan az egzisztencialista pszichológia szerint a segítségnyújtás egyik fő célja, hogy abban támogassuk a személyt, hogy egyre inkább felelősséget tudjon vállalni saját életéért.<sup>21</sup> Ebben az esetben például a döntésekkel járó kockázatok felvállalásának tekintetében van szükségünk a bátorságra, hiszen a döntések kimenetelét illető bizonytalanság gyakran komoly félelmet ébreszt.

Az előbb láthattuk, hogy a hős olyan ember, aki ismeri saját erejét és korlátait. A hétköznapiakból ismerős probléma, hogy önmagam megismeréséhez is bátorság kell, csakúgy, mint az önmagammal szembeni őszinteséghez, valamint a korlátaim, illetve gyengeségeim felvállalásához – igazi hősiesség küzdelem, jungiánus értelemben legalábbis. Ezen kívül bátorság kell ahhoz, hogy mások rosszállása vagy egyet nem értése ellenére is vállaljuk önmagunkat, véleményünket, döntéseinket; szembenézve azzal a félelemmel, hogy ha nem a másik elvárásai szerint cselekszem, akkor az illető esetleg megharagszik rám, megvet, elhagy. Jézust követni ugyanakkor azt jelenti, hogy „veszem a bátorságot, hogy magamra hallgassak, bízzak önmagamban és abban, hogy a szívemben maga Isten szól hozzám”.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Mark T. Blagen – Julia Yang: *Courage and hope as factors for client change: Important cultural implications and spiritual considerations*. In: Garry R. Walz – Jeanne Bleuer – Richard K. Yep (eds.): *Vistas 2008*. Alexandria, VA, ACA, 2008.

<sup>21</sup> Fonyó Iлона – Pajor András (szerk.): *Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből*. Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, Budapest, 1998.

<sup>22</sup> Anselm Grün: *Hogy Isten igaz ismeretére eljuthassunk. A Szentírás mélylélektani megközelítése*. (Ford. Szabó Xavér.) Agapé, Szeged, 2007.