



# KI A BÁTOR?

Mindig is elbűvöltek a mesék hősei, azok, akik elindulnak otthonról, kiállnak a hétfejű sárkány ellen, felmásznak a legmagasabb vártorony legmagasabb szobájába, szembeszállnak a gonosszal, de mindemellett arra is van idejük, hogy észrevegyék az útszélen segítséget kérőket, és megálljanak segíteni. Gyerekként gyakran játszottuk, hogy mi is hasonlóan bátor hősök vagyunk, és valóban annak is éreztük magunkat. Mostanában viszont néha elgondolkozom, talán túlságosan biztonsági játékos vagyok, talán nem is nevezhetem magam bátornak. Egyáltalán mit is jelent a valódi bátorság?

## ♦ A BÁTORSÁG NYOMÁBAN

A pozitív pszichológia a bátorság, a bölcsesség, a szeretet, az igazságosság, a mértékletesség valamint a transzcendencia erőnyeire olyan erőforrásként tekint, amelyek megélése nagyban hozzájárulhat a pszichés jólléthez. Seligman szerint a fenti hat erény további 24 karaktererősségre bontható, amelyek tanulmányozásával közelebb kerülhetünk ahhoz, hogy mit is jelentenek valójában ezek a tulajdonságok, és miként fejleszthetjük őket. A bátorság erőnye nem azt jelenti, hogy félelmeink és szorongások nélkül, vakmerően éljük az életünket, hanem hogy a megpróbáltatások és a kétségek ellenére is a céljainkkal egybehangozóan cselekszünk.

A bátorságot alkotó erősségek közül az első **a helytállás és a merészség**, vagyis hogy a félelmeink, a fájdalom vagy a csalódottságérzés ellenére sem a menekülést választjuk, hanem szembenézünk a kihívást jelentő helyzettel. Ez lehet fizikai, de morális vagy pszichológiai helytállás is. Ilyen értelemben nemcsak a sárkány legyőzése hősies tett, hanem az is, amikor a mesehős annak ellenére, hogy halaszthatatlan teendői lennének,

felvállalja a segítőt szerepét, megtisztítja a kutat, megeteti a hangyát vagy megmenti a testvérét.

A bátorságot alkotó erősségek közül a következő **a kitartás, az igyekezet és a szorgalom**, ami azt jelenti, hogy képesek vagyunk panaszkodás nélkül befejezni, amit elkezdtünk. Nem azon igyekezünk, hogy tökéletesek legyünk, nem elérhetetlen célokat hajszolunk, de felvállaljuk a képességeinkhez és lehetőségeinkhez igazodó kihívást jelentő feladatokat, mint a mesebeli királyfi, aki nem adja fel az első próba után, hanem mindegyik próbát teljesíti, és így a királylány keze, valamint a fele királyság is az övé lehet.

Seligman felosztása szerint a bátorság további alkotóelemei **az integritás és az őszinteség**, vagyis az, amikor tisztában vagyunk saját személyiségünkkel, az erősségeinkkel és a korlátainkkal, hitelesen éljük az életünket, tehát énaonosak vagyunk. Ehhez természetesen hozzátartozik az is, hogy felvállaljuk döntéseink következményeit, és nem arra hajlunk, amerre a szél fúj.



---

A BÁTORSÁG NEM AZT JELENTI, HOGY FÉLELMEK ÉS SZORONGÁSOK NÉLKÜL, VAKMERŐEN ÉLJÜK AZ ÉLETÜNKET, HANEM HOGY A MEGPRÓBÁLTATÁSOK ÉS A KÉTSÉGEK ELLENÉRE IS A GÉLJAINKKAL EGYBEHANGZÓAN CSELEKSZÜNK.

---

### OROSZLÁNOK ÉS SÁRKÁNYOK

Gyakran esünk abba a tévedésbe, hogy a bátorság egyet jelent a félelmeink elhessegetésével. Talán ebből a tévhitből ered az az elképzelés, hogy ha a gyerekeknek elmagyarázzuk, hogy alaptalanok a félelmeik, akkor azok egy csapásra el is fognak tűnni.

Egy időben kislányom kedvenc meséje Marék Veronika „Laci és az oroszlán” című története volt, amely egy gyáva kislányról szól, aki mindentől fél. Egy nap Laci arra ébred, hogy egy kis piros oroszlán van az ágya mellett, aki szép lassan megtanítja a bátorságra. A kislány az oroszlán társaságában olyan dolgokat is meg mer tenni, amiktől régebben rettegett, majd egyszer abban a hitben, hogy a kis oroszlán a zsebében van, olyan bátor tettet hajt végre, amitől mindig is félt. Amikor ráébred, hogy teljesen egyedül sikerült bátran viselkednie, hazaszalad, ahol az oroszlán levele várja, amelyben elköszön tőle, hiszen őt már megtanította a bátorságra,

ezért elmegy egy másik kisgyerekhez, akinek szintén segítségre van szüksége.

Háromévesen a kislányom a mandulaműtétére egy kis oroszlánfigurát szorongatva készült, amit aztán fokozatosan elhagyott. Most négy és fél évesen nem tudná megmondani, hogy hol van a régen olyan fontos oroszlánfigura, de ha egy számára félelmetes, kihívást jelentő helyzettel találkozik, akkor odasúgja nekem: „Anyá, nem félek, tudod, erős oroszlán van a szívemben.” A külső segítség fokozatosan belsővé vált, és az oroszlán segítségével valójában saját bátorságát, illetve belső erejét tapasztalhatta meg.

Kézdy Anikó írja a „Vigilia” folyóiratban megjelent, a bátorság pszichológiájáról szóló tanulmányában: külső és belső erőforrásaink számbavétele hozzájárulhat a félelmeink legyőzéséhez, és még az is lehet, hogy ráébredünk, külső segítőink valójában saját bátorságunkat képviselik.

Seligman szerint „**a bátorságot alkotó erősségek az akaratos tudatos gyakorlását tükrözik, egy olyan méltó cél érdekében, amelyet nem biztos, hogy elér**”. A definíciót olvasva egyértelmű: céltalanul lehetetlen bátornak lenni, a bátorság kulcsa, hogy legyenek olyan álmaink, amelyekért a tudásunk és képességeink legjavával, önmagunkat és döntéseinket felvállalva, kitartóan küzdünk, nem azért, mert meggondolatlanok lennénk, hanem azért, mert úgy döntöttünk: a félelmeink és a bizonytalan kimenetel ellenére is szembenézünk a sárkányokkal. ♦