



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# FEGYVERTELEN KATONA

Ha valamiben hiszel, az nem vicc, komolyan kell venni. Nemcsak neked, hanem körülötted mindenkinek, mert amiben hiszel, az a lényed, a személyiséged kivetülése, egy kis darabja, és éppen ezért mindenki másnak tiszteletben kellene tartania, és nem bolygatni. Kitartani önmagunk mellett, a saját pártunkra állni, és ott is maradni azonban időnként hatalmas erőfeszítést igényel, mert a társadalom és a környezet aktív és hosszantartó nyomást képes gyakorolni annak érdekében, hogy elbizonytalanodjunk és megváltoztassuk a vélekedéseinket.

## ♦ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk, a „Fegyvertelen katona” című film hőseit, Desmond Dosst (*Andrew Garfield*) a második világháború hozza embert próbáló helyzetekbe. Nem elég, hogy harcba vonul, és a csatatéren rengeteg szörnyűséggel és embertelenséggel találkozik, még saját bajtársai és felettesei is megnehezítik a helyzetét: megpróbálják kikezdeni Doss meggyőződését és hitét. Doss felcsernek jelentkezik a hadseregbe, mert úgy érzi, ő is tenni szeretne valamit a hazájáért, ám lelkiismereti okokból nem akar fegyverhez érni. Úgy fogalmaz, hogy nem életeket kioltani megy a háborúba, hanem azért, hogy minél több életet megmentsen.

Már a kiképzésen meggyűlik a baja a protokollal és a feljebbvalóival, de ő elszántan kitart saját elhatározása mellett. Még a hadbíróság és a börtön lehetőségét is vállalja, ha szükséges, de elképzelhetetlennek tartja, hogy meghazudtolja saját magát. Állhatatossága, rendíthetetlensége végül neki kedvez, és némi szerencse folytán hamar a harctéren találja magát, immár tényleg fegyvertelenül. Társai furcsa rosszallásának helyét pedig szép lassan átveszi a tisztelet és a csodálat. Doss végül 75 embert mentett ki az ellenséges vonalak mögül, fegyver nélkül, pusztán a saját elszántságában és bátorságában bízva, szinte végkimerülésig hajszolva önmagát annak érdekében, hogy minél több társát hozza le élve a hegyről.



### ÖNAZONOS ÉLET

Ha csak kicsit is nyitott szemmel járunk, akkor észrevehetjük, hogy kettősség van a világban. Egyfelől minden elértéktelenedik, pótolható, cserélhető, nem számít, mert van másik. Fel lehet cserélni az erkölcsöt a szabadosságra, az elveket pénzre, hatalomra, befolyásra, mindezt sokszor az önmegvalósítás és önérvényesítés köntösébe burkolva.

Másfelől jelentéktelen dolgok értékelődnek fel: tárgyak, márkanévek, illúziók válnak fontossá, egyfajta kvázivalóságban éljük az életünket, miközben lassan kivesznek a keretek, a szabályok, és az olyan igaz értékek, mint például az élet, a hit, a hála, a tisztelet, a szeretet, a köszönet, a megbecsülés, az alázat vagy éppen az önzetlen segítségnyújtás. Az, amikor nem vélt vagy valós haszon reményében cselekszünk, hanem pusztán azért, mert jólesik, örömet okoz számunkra vagy a másik embernek.

---

## A BÁTOR ÉLET NEM EGYENLŐ A FÉLELMEK NÉLKÜLI ÉLETTEL.

---

A „Fegyvertelen katona” című film népszerűsége talán éppen annak köszönhető, hogy nézőként úgy érezzük, több ilyen ember kellene a világunkba, aki magabiztos, akkor is, amikor mások helytelen dolgokra kényszerítik, aki akkor is önazonos és önmaga tud maradni, amikor nehéz, mert nagy a nyomás.





### KIÁLLNI AMELLETT, AMIBEN HISZÜNK

Ne azért ússzunk az árral, mert kényelmes vagy könnyű, hanem mert mi magunk úgy akarjuk. Fontos kiállni amellet, amiben hiszünk, mert senki más nem fogja ezt megtenni helyettünk.

A konformista viselkedés sok esetben adaptív és hasznos, de vannak olyan helyzetek, amikor szembe kell menni a konvenciókkal és követni a belső megérzéseinket, önmagunk és mások érdekében egyaránt. Ez sokszor egyáltalán nem könnyű, hiszen szeretünk megfelelni a körülöttünk élők elvárásainak, és nem túl jó érzés kilógni a sorból. Solomon Ash nevéhez fűződnek a konformista viselkedést vizsgáló kutatások, amelyek már hatvan évvel ezelőtt is megállapították, hogy mennyire nehéz a többségtől eltérő vélemény mellett kitartani. Ash híres kísérleteiben különböző hosszúságú vonalak közül kellett kiválasztani az egyenlő méretűeket. A kutatásban a résztvevők egymás után válaszoltak, a kísérleti személy utolsó előttiként, ugyanis a kísérleti személyen kívüli résztvevők valójában a kísérletvezető beépített emberei voltak, akik olykor a vezető utasítása alapján rossz vonalat választottak. Az eredmény szerint a kísérleti személyek 75 százaléka legalább egyszer nem tartott ki a nyilvánvalóan és egyértelműen helyes válasz mellett, hanem alkalmazkodott a többi résztvevő véleményéhez. Pedig itt csak vonalakról volt

szó, és hadbíróság sem fenyegetett volna senkit, ha a többiektől eltérő választ jelölt volna meg.

Persze a való életben többnyire kicsit komplexebb problémákkal és kérdésekkel találjuk magunkat szemben, és mivel ezek általában szubjektív tényezőket is tartalmaznak, könnyebben nyilvánítunk a többségtől eltérő véleményt, főként abban az esetben, ha találunk olyan szövetségest, aki egyetért velünk. A csoportnak ellentmondani és a szociális normákat megsérteni nemcsak azért nehéz, mert attól félünk, hogy a többiek megkérdőjelezzik a képességeinket, a józan eszünket vagy az ítélőképességünket, hanem azért is, mert az egyet nem értésünk a csoport számára is azt közvetíti, hogy mi sem gondolunk sokat az ő képességeikről, józan eszükéről vagy az ítélőképességükről. Még ha nincsenek is ilyen jellegű előítéleteink, mint ahogy filmünk főszereplőjének, Dossnak sem voltak, a kívülállók számára mégis ilyen benyomást kelthetünk, ami nem fog népszerűvé tenni bennünket a szemükben. Senki sem kedveli, ha valaki különbnek akar látszani, vagy ha valóban különb, mint ő, hiszen ez a saját gyengeségeivel szembeesíti őt. Szeretnénk, hogy szeressenek, ezért gyakran inkább feladjuk önmagunkat. Doss az ellenpéldát mutatja meg számunkra: ha az önazonos magatartás nem csupán fura különtség, hanem altruizmussal és kitartással párosul, akkor tiszteletet fog kívívni.

---

# SZERETNÉNK, HOGY SZERESSENEK, EZÉRT GYAKRAN INKÁBB FELADJUK ÖNMAGUNKAT.

---

## HOGYAN MONDJUNK NEMET?

Talán a legnehezebb nemet mondani, hiszen ez egyértelmű visszautasítás. Érdekes azonban tudatosítani, hogy ilyenkor nem a másik személyére, hanem csak a kérésére mondunk nemet. Nem önzőség kitarítani az elveink és az elhatározásunk mellett. Túlzott szabadkozás helyett elegendő, ha egyszer elnézést kérünk, ezt követően pedig megfogalmazzuk a döntésünket. Természetesen az sem számít hibának, ha a másik reakciójának meghallgatása után kompromisszumba bocsátkozunk, de lényeges, hogy ez ne büntudatból vagy megfelelési vágyból, hanem a szabad elhatározásunkból fakadjon! Ebben a folyamatban talán az segít a legtöbbet, ha saját magunk számára is megfogalmazzuk az elveinket és a céljainkat, illetve az utóbbihoz vezető terveinket. Az elveket és a célokat nem érdemes egy-egy ellenkező irányú kérdés miatt felülbírálni, de a célhoz vezető utak, vagyis a tervek változhatnak, ezeket időnként érdemes megvizsgálni és rugalmasnak lenni.

## BÁTRAN ÉLNI

A bátor élet nem egyenlő a félelmek nélküli étellel. Valójában azt jelenti, hogy tisztán látjuk a ránk leselkedő veszélyeket, mégsem futamodunk meg. Amikor a legtöbben menekülnének, a bátor ember marad, de nem azért, mert nem fél, hanem mert képes különválasztani az érzést a cselekedettől. Doss számára a hite segíti az elhatározása melletti kitartást, ez alakítja cselekedeteit, de nehéz helyzetben is ehhez tud menekülni: „Elfáradnak az ifjak és meglankadnak, megtántorodnak a legkülönbek is. De akik az Úrban bíznak, erejük megújul, szárnyra kelnek, mint a saskeselyűk, futnak, és nem lankadnak meg, járnak, és nem fáradnak el!” (Ézsaiás könyve 40:30-31) ♦



# ...míg a halál el nem választ.

A vezető halálokokat  
figyelembe véve 4 emberből 3  
olyan betegségben hal meg,  
amely szűrővizsgálatokkal  
megelőzhető lett volna.

Keresse fel  
panaszmentesen is orvosát!  
A rendszeres szűrővizsgálat  
megmentheti az életét!