

# ÉLETBÁTORSÁG

Hogyan ne adjuk fel nehéz helyzetekben?



Almási Kitti  
Bagdy Emőke  
Buda László  
Kádár Annamária  
Lukács Liza  
Pál Ferenc  
Piczkó Katalin



# Tartalom

Prof. Dr. Bagdy Emőke

Szívbe vésett erő: az életbátorság

Dr. Buda László

Add fel!

Dr. Almási Kitti

A biztonság szigetén túl

Piczkó Katalin

Kríziseink virága – A belső „Igen” megteremtése

A gyermek

A nő

Az anya

Mit tanulok tőle és megélt élményeinkből?

Dr. Lukács Liza

Kötődési stílusok és megküzdés

Úgy szeretsz, ahogy téged is szerettek

A magyar társadalom láttelepe

Hinni és bízni

Máshogy csinálni, mint a szüleink

Menjek vagy maradjak?

Belső béke

Együtt és egyedül

Bármit teszek, hasztalan. Bármit érzek, érdektelen. Bármit gondolok, nincs értelme.

Kapcsolatban önmagunkkal

Zárógondolatok

Pál Feri

A megküzdés ereje

Érzelmi motiváció

Bátorítás, buzdítás

Segítség másoktól

Ünnepelés

A megküzdés módjai

Megoldható vagy megoldhatatlan probléma?

Gyermeki kíváncsiságból fakadó megértésre törekvés

Együttérzésre való törekvés  
Megbecsülésre való törekvés  
Önmagunk és a másik biztonságba helyezése

Dr. Kádár Annamária

Hogyan válhatunk a saját életmesénk hőségé?

A komfortzóna elhagyása

A hamuba sült pogácsák, vagyis az erőforrások begyűjtése és megőrzése

Rugalmas szempontváltás és alkalmazkodóképesség

Kitartás és elszántság

Megküzdés a külső és belső sárkányokkal

Az érigig érő fa tetejére jutni

A kötet szerzői

Dr. Almási Kitti

Prof. Dr. Bagdy Emőke

Dr. Buda László

Dr. Kádár Annamária

Dr. Lukács Liza

Pál Ferenc

Dr. Piczkó Katalin

Bagdy Emőke

Buda László

Almási Kitti

Piczko Katalin

Lukács Liza

Pál Ferenc

Kádár Annamária

## **Életbátorság**

Hogyan ne adjuk fel nehéz  
helyzetekben?

## **Életbátorság**

*Copyright © Szerzők, 2021*

Sorozatszerkesztő: Gutman Bea Borítóterv: Kovács Tamás Hungarian  
edition © Kulcslyuk Kiadó, 2021

Minden jog fenntartva!

ISBN 9786155932809

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter [www.kulcslyukkiado.hu](http://www.kulcslyukkiado.hu) Köszönjük a vásárlást a szerző és a kiadó, valamint a terjesztő nevében is. Vásárlásával támogatta, hogy Magyarországon az elektronikus könyvkiadás fejlődni tudjon, a digitális kereskedelemben kapható könyvek választéka egyre szélesebb legyen. Köszönjük, és reméljük webáruházunkban hamarosan viszontlátjuk.

A könyv a kiadó írásbeli jóváhagyása nélkül sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, sem írott, sem elektronikus sajtóban, beleértve mindennemű internetes közlést is.

# Prof. Dr. Bagdy Emőke

## Szívbe vésett erő: az életbátorság

Az életbátorság fogalmával Paul Tillich teológus-filozófus monográfiájában találkoztam először, és azóta előszeretettel használom, mert a személyes életemben is sokat jelent számomra. Noha Tillich ebben az írásában tágasan, történetileg is áttekintette a bátorsággal kapcsolatos állásfoglalásokat, végül a megküzdést állította középpontba, oda jutott el, hogy az ember a maga létbe vetettségében egy megküzdő lény. (Az egzisztencialisták a létbe vetettséget minden emberi lény számára adott alaphelyzetnek tekintik, és életfeladatunkként jelölik ki, hogy az ezzel együtt járó szeparációs szorongással, halálfélelemmel megküzdünk.)

Amikor bátorságról beszélünk, akkor valójában egy erőfogalomról van szó. Egy olyan belső erőről, amely arra indít, hogy az akár nagyon súlyos kockázatokat felfogva, a bizonytalan vagy ránk nézve esetleg szinte bizonyosan negatív kimenetel tudatában is bele vessük magunkat egy adott helyzetbe. Ezt a késztetést az ókori görögök úgy nevezték, hogy thümosz, vagyis nemes szenvedély, motiváció, küzdőerő. Ennek a belső indítatásnak azonban tapasztalható, cselekvő megnyilvánulása is kell hogy legyen – különben nem beszélhetnénk bátorságról. Az életbátorság tehát egyszerre morálfilozófiai és ontológiai fogalom.

A filozófiai értelmezéstől eggyel távolabb lépve, összegyűjtöttem azt is, hogy köznapi értelemben mire szoktunk gondolni, amikor bátorságot emlegetünk. Ebben a megközelítésben a bátor ember merész, megküzdő, kockázatvállaló, kilép a komfortzónájából, vakmerő, halálmegvető, életkockázató, nem ismer lehetetlent, hősie, bajtársias, lovagias, nemesszívű, emelkedett lélek, aki leküzd az akadályokat, szembenéz a félelemmel és önmagával, készen áll a harcra, igent mond az életre, és képes arra, hogy felülemelkedjék a lehetőség határain.

A szépirodalomhoz, mint egy harmadik optikához folyamodva pedig Bertók Lászlót szeretném idézni, aki azt írja egyik versében: „Látni, láttatni, hogy élet, halál. A pillanat szarvhegyén dől vagy áll.” Különösen krízisállapotokban jellemző az, hogy egy szinte kifeszített léthelyzetben a kiszámíthatatlanság, a tehetetlenség, a veszélyeztetettség olyan magas fokú, hogy átéljük ezt a bizonyos létkockázatot: élet vagy halál, megmaradni

vagy elveszni. Ez a belső állapot, a krízisállapot az, amely minden emberből a maga lehetőségei szerint az ő életbátorságát, merészségét, netán vakmerőségét a világra hozza.

De idézhetem Ady Endrét is, aki A tűz csiholója című versében küld nekünk csodálatos üzenetet:

*„Csak akkor születtek nagy dolgok,  
Ha bátrak voltak, akik mertek  
S ha százszor tudtak bátrak lenni,  
Százszor bátrak és viharverték.”*

Talán már érzékeljük, hogy a bátorság valójában milyen sokrétű jelentést hordozó fogalom, ezért nagyon fontos, hogy ebben a jelentésgazdagságban valamilyen rendszert próbáljunk teremteni. Már Paul Tillich előtt is volt egy filozófus és teológus, Benedictus Spinoza, aki ezzel a Bátorság és élet című munkájában megpróbálkozott, és megfelelő muníciót adott nekünk ahhoz, hogy amikor e fogalomhoz közelítünk, értsük, hogy voltaképpen miről is van szó a személyes életünkben, a társas kapcsolatainkban és a létezés egészét illetően.

A bátorság fogalmának első szintű megközelítése – amelyből kiindulva később majd ellépünk a konkrét és a különös felé is – a legáltalánosabb: az élet mindenekfeletti erősítése, védelme, igenlése. A bátorságnak mint cselekvésnek az elsődleges funkciója az, hogy védje magát az emberi életet, és ha valakinek az erre indító belső töltése, motivációja, hite, meggyőződése elég erős, akkor képes lehet akár az emberfelettségre is. Ez a jelző kizárólag akkor használható, amikor az ember akár az életét is képes föláldozni azért, hogy az, amiben hisz – és ennek mindig tartalmaznia kell az élet védelmét! – érvényes legyen. Mert sajnos az is megtörténhet, hogy az a vezérlőrendszer, amely emberfelettségre is készítheti az egyént, életellenes irányba hat – és itt egy pillanatra ki kell tekintenünk azokra a hitrendszerekre, amelyeknek középpontjában valamilyen irracionális és emberellenes meggyőződés vagy dogma védelme áll.

Erich Fromm mutatott rá arra, hogy ha megnyilvánul a cselekvésre indító belső lelkesedés, szenvedély és küzdőképesség, de amit képvisel, az élet- és emberellenes, mert kizárja és üldözi azokat, akik valamiben mások vagy másként gondolkodnak, azt irracionális és negatív megnyilvánulásnak kell tartanunk. Valódi bátorságnak tehát csak azt tekinthetjük, amely a legáltalánosabb szinten igenli és védi az életet. Ennek transzcendens, az

emberlét határain felülemelkedő magaslata, amikor valaki a meggyőződése és mások élete védelmében önfeláldozó tettet hajt végre. Aquinói Szent Tamás ezt a szellemi erőt nevezte a legmagasabb szintű bátorságnak: az élet feláldozását az élet továbbvitelének képviselőjéért.

Az általános felől most mozduljunk el a konkrét felé, amikor a cselekvő bátorság egy adott szituációban, embertársak viszonylatában nyilvánul meg. Mit is jelent ez? Kritikus helyzetben önfeláldozó módon teszek valamit a konkrét másik védelméért. Bár nagyon veszélyes a helyzet, nem habozom, nem mérlegelem a kockázat mértékét, hanem az élet védelme érdekében bevetem magam, mert a félelemnél sokkal erősebb bennem az a fajta szenvedély, elkötelezettség, eltökéltség és szinte ösztönös reakció, amit az altruisztikus cselekedetekben nagyon gyakran tapasztalunk, és amit a görög nyelv thümosznak nevez.

Gondoljunk például Maximilian Kolbe, a lengyel ferences rendi szerzetes esetére, aki Auschwitzban önként vállalta a halált egy többgyerekes édesapa helyett. Mivel 1941 júliusában az egyik barakkból megszökött egy fogvatartott, a nácik példát akartak statuálni: kiszámolásos alapon választottak ki tíz személyt, akikre lassú kínhalál, kiéheztetés várt. Amikor Franciszek Gajowniczekre, a lengyel hadsereg őrmesterére mutattak, és az rémületében felkiáltott, Kolbe előlépett, és azt mondta: „Vigyenek engem helyette, neki gyermekei vannak.” A táborparancsnok-helyettes egy pillanatig hezitált, majd parancsot adott, hogy a papot vegyék ki a sorból. Kolbét két hét éheztetés után végül méreginjekcióval ölték meg, míg Gajowniczek 1944-ben kiszabadult, és családjával még több évtizeden át élhetett. Kolbe hősiesség, altruista cselekedete, önfeláldozása az emberfelettség szintjén valósult meg.

Ő azonban csak az egyike volt azoknak, akik a zsidóüldözés idején, amikor sokan irracionális, torz meggyőződésektől vezérelve életellenes cselekedetek sorát hajtották végre, saját életük kockáztatásával vagy feláldozásával is készek voltak arra, hogy segítsenek, és mentsek az életet. Megrendítő hatással volt rám, amikor Jeruzsálemben hallgattam az elpusztított életek felsorolását, és ennek a belső zárandokútnak a végén elemi módon kinyílt bennem a hála azok iránt, akik vállalták a halál kockázatát is, hogy gyerekeket, felnőtteket, öregeket mentsenek. Ekkor éreztem meg először igazán mélyen, hogy mi a jelentősége annak, ha valakiben az életbátorság a kockázatvállalás ilyen magas fokán tud megnyilvánulni – ezt nevezhetjük halált megvető bátorságnak.

Most, hogy az általánosból kitekintettünk a konkrét felé, továbbléphetünk a különös felé is.

De a különösben kivel is találkozunk? Mindannyian önmagunkkal, azzal az egyedi, páratlan, soha meg nem ismételt, egyszeri lényel, akik mi vagyunk az univerzumban – és a saját személyes bátorságunkra kell ránéznünk. Ahogy Nietzsche üzeni nekünk, „ami nem öl meg, az megerősít”. A bátorság visz az önmegismerés kötelessége felé is, hogy minél inkább tisztában legyünk azzal, akik vagyunk, és ezért minél egyértelműbben tudjuk elhelyezni magunkat a világban, az élethez való viszonyunkban, filozófiánkban, elveinkben, az embertársi kapcsolatok viszonylatában. Először tehát intrapszichikusan, önmagunkban kell megvívni azt a harcot, hogy mire kívánunk igent mondani, és mi az, amit tudatos határvonással kizárunk az életünkből. E tekintetben elsősorban önmagunkkal kell konfrontálódni és elszámolni is, válaszaink pedig az identitáshoz vezetnek el – ahhoz, hogy voltaképpen kik is vagyunk mi. Ezután tudjuk csak feltenni magunknak azt a kérdést, hogy van-e bennünk létbátorság, amely az egész életünket, minden életszakaszunkat átszövi, és minden cselekedetünkben, döntési helyzetünkben a külvilág irányában is egyértelmű állásfoglalást jelent. Kategorikus imperatívusz, parancsoló szükségszerűség, hogy cselekedjünk. Cselekvésetika szempontjából a filozófus, Kant nyomán fel kell tennünk a kérdéseket önmagunknak: „Ha én nem teszem, ki tegye? Ha nem most teszem, mikor? S ha nem teszem, akkor ki vagyok én?”

A bátorsághoz tehát szükség van egy belső iránytűre, amelyet az értelem szóval tudnék leginkább megragadni. Mi ez a központi értelem, ez a legfelsőbb értelem az életünkben és az embertársi kapcsolatainkban? Személy szerint e tekintetben az Auschwitczot túlélte Viktor Frankl tartom az egyik legjelentősebb filozófusnak és pszichológusnak, aki saját élete példájával is nagyon sokra tanított. Amikor Frankl a koncentrációs táborban olyan határhelyzetbe került, hogy – mint a Bertók-idézetben – élet-halál valóban a pillanat szarvhegyén dőlt vagy állt, bekerítette a szenvedés, és minden szerettét elveszítette, ő mégis igent mondott az életre. Ez lett a leghíresebb könyvének a címe is: Mégis mondj igent az életre. Alcím: Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábort. Úgy gondolom, aki ezt a könyvet elolvassa, az életigenlés abszolút hívévé válik minden körülményben, minden látszólag kilátástalan helyzetben is. Ha ugyanis valaki eldönti, hogy az ő iránytűje akkor is az élet felé mutat, ha semmi se

segíti a helyzetét, akkor ez a hozzáállás szellemi értelemben az ő mentőövénévé válik.

Ahogy Frankl a személyes életében végigjárta a korábbiakban vázolt utat az általános, a másokra vonatkozó konkrét és a saját életére vonatkozó különös értelmében is, a Logoszhoz, vagyis a belső és külső „világegész” legfelsőbb értelméhez jutott el. Ezt ő nem próbálta semmilyen valláshoz kapcsolni, semmiféle dogmarendszer részévé tenni, hanem a legáltalánosabban megfogalmazva a létezés életelvének, az életigenlés legfőbb erejének, hatalmának tekintette.

Ha az ember a maga nagyon egyedi, személyes, páratlan életében meg tudja találni az értelmet, a rendet, és ezt képes az egész világra – vagy a „világegészre” – kiterjeszteni, ezt nevezhetjük spiritualitásnak. Ez a szellemi dimenzió egy olyan minőség, melynek nincs szüksége igazolásra. Az igazolást az adja, ahogyan ennek szellemében belevetjük magunkat a legnehezebb helyzetekbe is, és mégis igent mondunk az életre.

Mindebből az is következik, hogy a mi bátorságunk, a mozgásba hozott cselekvőerőnk csak akkor fog tudni megnyilvánulni, ha a személyes és kapcsolati valóságunkban nem sodródunk jobbra-balra, mint a szélfúttá levél, hanem megvan a biztos belső mércénk, amelyhez képest állást foglalunk, és adott esetben ellenállunk. Mit gondolunk életről-halálról? Honnan jöttünk, hova tartunk, és mi tart meg minket, mi jelenti számunkra a legfelsőbb értelmet? Egy-egy válságos helyzetben csak annyira tudjuk az élet szolgálatába vetett erőnket mozgósítani és cselekvésbe vinni, amennyire szilárdak az állásfoglaló ítéleteink és a belső meggyőződésünk.

Életünk során számos alkalommal alászállunk a megpróbáltatások mélységeibe, olykor a poklok poklába, mégis tovább élünk, mert továbbvisz, továbblök valami belső erő, amely arra készletet, hogy ne adjuk fel, és álljuk a helyzet nehézségeit.

„Csak akkor találjuk meg az élet kincseit, ha leereszkedünk a szakadék legmélyére. Ahol összerogysz, ott lapul a kincs. Amit keresel, az éppen abban a barlangban rejlik, ahová félsz belépni” – üzeni nekünk Joseph Campbell Az ezerarcú hős című könyvében. Ugyanezt József Attila úgy fogalmazta meg: „Aki dudás akar lenni, / pokolra kell annak menni, / ott kell annak megtanulni, / hogyan kell a dudát fújni.” Lépünk, cselekszünk, harcolunk, majd elbizonytalanodunk, elbukunk, csaknem belehalunk – aztán újra felállunk. Végül a legsötétebb szobába bemerészkedve megszerezünk az elixírt, vagyis a tapasztalatot, a tudást, az erőt, azt a

bátorságot, amely segít az újjászületésben. Bízz a folyamatban! Bízz az életedben! Ez a bizalom erősíti fel azt a belső töltést, amely mint egy belső morálfilozófiai állásfoglalás, akcióba lendíti magát a cselekvést, a bátor tettet.

Egy olyan bátorságkonceptióra világíthatunk itt rá, amely visszavezet a Paul Tillich-i megküzdésfogalomhoz. Nem kitérni, nem elfüggönyözni a valóságot, nem homokba dugni a fejünket, nem megtagadni azt, ami van, nem keresni a kibúvókat, hanem szembenézni, állást foglalni, vállalni a következményeket és a harcot magát. Hiszen, mint már megállapítottuk, a bátorság egy erőfogalom, és ha nincs belső erő, akkor a külső, a cselekvő erő se tud működésbe lépni.

Ha a belső és a külső cselekvő erő kettősségét tekintjük, akkor egyrészt Szókratészhez, Platónhoz és Arisztotelészhez, az erény fogalmához kell visszanyúlnunk, másrészt pedig a pozitív pszichológia irányába előretekintnünk. Ugyanis a pozitív pszichológia is visszahozta az erények és erősségek fogalmát az emberi valóság, a személyiség megismerésébe.

Az ókori görög hagyományban a négy fő erény: igazságosság, mértékletesség, bátorság, bölcsesség. A modern, jelenkori pszichológia új erőirányzata, a pozitív pszichológia ezekhez még két fontos fogalmat kapcsol hozzá: emberség és transzcendencia.

A klasszikus négyes fogatot áttekintve rácsodálkozhatunk, hogy már az ókori gondolkodók is reflektáltak az értelmi és érzelmi képességünk kettősségére, és a kettő között átvezető hídon az úgynevezett sapientia cordist, a szív bölcsességét helyezték középpontba. Ez az, ami összeköti az érzelmeket az értelmi funkcióval, és létrehozza a legmagasabb rendű döntési képességet és cselekvést az élet védelme érdekében.

A pozitív pszichológia felé továbbhaladva pedig azt mondhatjuk, hogy ez az a lélektani erőirányzat, amely a modern korban megváltoztatta a szemléletünket, az önmagunkhoz, a környezetünkhöz és az élethez való viszonyulásunkat, és integrációs lehetőséget kínált az emberi mivolt teljességének elfogadásában. Egy sokkal inkább a bajokra, nehézségekre, kudarcokra koncentrááló kultúra van a hátunk mögött, amely elsősorban a problémák okait kutatta, és keveset foglalkozott azzal, hogy mi tart testileg-lelkileg-szellemileg egészségben, megelégedetten, és milyen belső erők szükségeltetnek ahhoz, hogy – mint Viktor Frankl – a legnehezebb létfeltételek között is megállhassunk a lábunkon.

A világhírű Martin Seligman, aki korábban évtizedeken át a depressziót kutatta, 1996-ban tartotta meg azt a ma már történeti jelentőségűnek tekintett előadását, amelyben fölhívta a pszichológusvilág figyelmét arra, hogy ne vesszünk bele a negatívumok, a problémák, a hiányok vizsgálatába, hanem próbáljuk a megtartó erőket keresni. Azokat az erényeket és erősségeket – ő nevezte ezeket így –, amelyek nem engedik, hogy pesszimizmusba, reményvesztettségbe hulljunk, és ebben a rossz lelkiállapotban megbetegedjünk, a negatívumok irányába sodródjunk.

Itt szeretnék egy zárójelet nyitni: Grastyán Endre, a magyar idegfiziológus már évtizedekkel ezelőtt rámutatott arra, hogy a limbikus rendszerünkben, vagyis az érzelmi agyunkban – képletesen szólva – van egy fogathajtó: a go és a stop rendszer. A go rendszer adja a belső erőt, a bátorságot a kihívások idején: menj, csináld, minden rendben lesz, ezt kell tenned! Ám a szeptohipokampális területen, ahol a szorongás fészke van az agyban, már beindul a veszélyszimat, az ijedelem, a rémület. Pechünkre ez a stoprendszer olyan erővel, intenzitással képes dolgozni, és olyan drámai módon tud minket a tehetetlenség érzését létrehozva leblokkolni, hogy háromszor gyorsabban reagálunk arra, ami rossz, és háromszor olyan hosszú ideig is emlékezünk rá. Ez evolúciós örökségünk: az évmilliók során nyilvánvalóan olyan, a veszélyeket azonnal észlelni képes idegrendszerre volt szükségünk, amely lehetővé teszi, hogy válságos helyzetekben elég gyorsan cselekedni tudjunk az élet védelmében. Igen ám, de ha bepánikolunk, ha sokkot kapunk, akkor előáll az úgynevezett debilizáló szorongás állapota, amikor szinte elbutulunk, megbénulunk az erős negatív stressztől, és leblokkoltságunkban fogalmunk sincs, hogy mit is tehetnénk. Ha pedig ezt az élményt sokszor megéljük, akkor Seligman kutatásai szerint a tanult tehetetlenség állapotába kerülünk, és idővel a depresszió vermébe hullhatunk. Ekkor már hiába tárják ki előttünk a képzeletbeli kaput, nem rohanunk a szabadulás irányába, mert már nem bízunk abban, hogy van kiút.

Seligman ebből a reményvesztett állapotból az erősségek és az erények felvázolásával vezet ki minket, egy olyan emberképet megjelenítve, aki képes felfedezni, értékelni és tudatosan használni a benne rejlő kincseket, ezáltal egy bontakozó, szüntelenül fejlődő élet modelljét állítja elé, amelyben eljuthatunk a megelégedettség lelki állapotába. Ha pedig mindehhez még elegendő öröm is be tud kúszni az életünkbe, a boldogság öszsképe áll előttünk. A boldogságpszichológia sok vajúdas után végül

megállapodott abban, hogy ez a boldogság definíciója: jóllét állapota, megelégedettség és elegendő pozitív élmény.

Na, de hogyan juthatunk pozitív élményekhez? Seligman a tanult tehetetlenség fogalmát a tanult optimizmus fogalmával állította szembe. Igazolta, hogy képesek vagyunk tudatosan megtanítani, „ránevelni” magunkat arra, hogy túllépjünk a saját árnyékunkon, nem engedve, hogy a negatívumok hosszú időre leblokkoljanak, megbénítsanak, leterítsenek minket (mert átmenetileg természetes, hogy ez megtörténhet!), hanem képesek legyünk emocionális tudatunkban felerősíteni a pozitívumokat, a lehetőségeket, a bizakodást, a hitet, a reménységet. Kidolgozta azt az utat, hogy miként lehet a pesszimista szemléletet és viszonyulásmódot optimista, derülátó, előre tekintő és cselekvésorientált hozzáállásra cserélni. Bár részben örökölt vonásról van szó, mindannyian képesek lehetünk fejleszteni magunkban az optimizmust, felszítani a lelkesedést, a motivációt, azt a bizonyos thümoszt, amelyről már szót ejtettünk. Ilyenformán mi lehetünk azok, akik azt bizonyítják, hogy a lelket nem lehet megölni, az ember minden nehézséget túl tud élni.

Nézzük akkor meg, hogy mik azok az erények, amelyek a pozitív pszichológia által elének helyezett optimális személyiségmodellben szerepelnek, és mind az életigenlés irányába mutatnak. A hat fő erény (amelyekhez huszonnégy erősség kapcsolódik): bátorság, bölcsesség, mértékletesség, igazságosság, emberség és transzcendencia. Mielőtt még bárki részéről megfogalmazódhatna az a vád, hogy ezek kissé absztrakt, morálfilozófiai vagy morálpszichológiai, sőt metapszichológiai fogalmak, el kell mondanom: a pozitív pszichológia azzal büszkélkedhet, hogy mindezt nem csupán megfigyeléssel és tapasztalatgyűjtéssel, hanem pozitivistá, empirista tudománykövetelményeknek megfelelő kutatásokkal is alátámasztotta. A pszichológia éppen attól vált tudománnyá, hogy vállalta: bizonyítékokon alapuló kijelentéseket tesz, és a tényeket elhatárolja a vélekedésektől, véleményektől, nézetektől, hitrendszerektől. Mindezek tehát nem feltételezések, hanem érvényességükben bizonyított tények.

Ahogy láthatjuk, a bátorság az egyik alapvető tényező abban a hatos fogatban, amelyre az egész fejlődő, bimbózó, virágzó, kibontakozó „pozitív pszichológiai” személyiségkép épül, és amely nemcsak megmutatja, megtanítja, hanem igazolja is, hogy milyen módon lehetünk boldogabb emberek.

Ez a tudományos rendszer sok ponton rendkívüli módon egybecseng bizonyos nagy világvallások, így például a kereszténység tanításaival – a megbocsátás, a sérelmeken való felülemelkedés fontosságára hívja fel a figyelmet, de központi fogalom a hálaadás is. Ha képesek vagyunk hálát érezni és a hálánkat kifejezni, akkor olyan biológiai folyamatok indulnak meg a szervezetünkben, amelyek fájdalomcsillapító és kedélyjavító hormontermeléssel járnak, ez pedig antidepresszáns hatást eredményez.

A pozitív pszichológia tehát az életigenlés kultúráját állítja elénk, és azt a biztató ígéretet, hogy a nehézségekkel is ép lélekkel meg tudunk birkózni. A szív bölcsessége a logikus, racionális gondolkodás és az intuíció összekapcsolódása révén megmutatja nekünk az utat, hogy mire mondjunk igent, és a bátorságunkat is mozgásba lendíti.

Fontos kitérőként meg kell jegyezni, hogy jelen korunkra sajnos erősen jellemzőek a mértékletesség elcsúszásai, amikor a szív bölcsessége nem érvényesül kellőképpen, és nem tudunk megfelelő határokat vonni. Sok esetben a kalandvágy és az ingerkeresés sem kap fékeket, így öncélú életkockázató vakmerőségbe fordul. Ilyenkor valaki pusztán a saját gyönyörűségére teszi ki az életét felesleges veszélyeknek: hajszolja az adrenalint, az extrém izgatottság állapotát, melynek eléréséhez végül már a halált kell megkísértenie. Bungee jumping, tandemugrás, egyéb extrém sportok, ahol az életkockázat esetleg valóban a pillanat szarvhegyén dől vagy áll. Az alapvető biztonsági határokon túlnövő extrém ingerkeresés e példáit nem sorolnám a bátorsághoz, mert öncélúan veszélyeztetik az életet.

De gondoljunk csak a nagy hegymászókra, a Csomolungma és az Annapurna csúcsait meghódítókra, a sarkvidéki nehézségeket túlélőkre, akik ugyancsak élet-halál kockázatot vállalnak. Például Klein Dávidra, aki az egész életét feltette arra, hogy magasabbnál magasabb csúcsokat hódítson meg, és ezzel valamennyiünk számára büszkeséget és dicsőséget szerezzen. Az ő és társai esetében nemcsak a személyes bátorság próbatételéről van szó, hanem annál sokkal többről, mert ezek a teljesítmények azt bizonyítják, hogy az ember (szinte) mindenre képes, és ezzel bátorító üzenetet küldenek mindannyiunknak. Kockázatvállalásuk tehát nem öncélú, dicsőségük és sikerük nem a narcisztikus énnövelést szolgálja, hanem mintegy szerényen nyújtják át azt, a közösség dicsőségeként és sikereként.

De említhetném az olimpikonokat is, akik rendkívüli személyes áldozatokat követelő lenyűgöző teljesítményükkel bizonyítják, hogy az

ember micsoda magaslatokat elérni képes lény. Az olimpia jelszava – Citius, altius, fortius!, azaz Gyorsabban, magasabbra, erősebben! – is erre buzdítja a sportolót.

Azt az emberi szükségletet, hogy egyre előrébb, egyre magasabbra jussunk, s végül önmagunkat is meghaladjuk, egy Henry Murray nevű amerikai pszichoanalitikus elnevezte ascensionista szükségletnek. (Ascendo, ascendere = felmenni, felhágni, fölkapaszkodni, följutni.) Murray szerint ez az ascensionista motívum az emberi fejlődés és előrejutás egyik motorja, amely a kompetencia és a megelégedettség élményéhez juttat minket. „Én ezt is meg tudom csinálni! Amint pedig véghez vittem, már megyek is tovább, és a következőt is megpróbálom – egyre feljebb, egyre magasabbra!”

De éppen azért, mert van bennünk egy ilyen csúcsra törő készletés, rendkívül fontos szerepe van a már többször is említett mértékletességnek. Amikor ugyanis az ascensio motívuma elhatalmasodik, és az egyént űzi az a belső nyugtalanság, hogy még feljebb jusson, akkor már egészségét, testi épségét, sőt akár életét is kockára téve vagy feláldozva sanyargathatja magát, hogy megvalósítsa a legtöbbet, ami lehetőségként benne rejlik. Murray ezt Ikarosz-komplexusnak nevezi, mert ebben az önűző, önhajszolt, egyre magasabbra kívánczó törekvésben Ikarosz sorsát jósolhatjuk be.

Bizonyára ismerjük a mítoszt: Daidalosz Minósz király kérésére megépítette Kréta szigetén a labirintust, ahova a királynő bűnös szerelméből született félig ember, félig bika alakú szörnyet, a Minotauruszt rejtették. Miután azonban Daidalosz elárulta Ariadnének, hogy miként mentse ki a labirintusból a szörnyet meggyilkoló Thészeuszt, Minósz éktelen haragra gerjedt, és Daidaloszt fiával, Ikarossal együtt bezárta az útvesztőbe. Csak az örök megvesztegetése árán szabadulhattak ki onnan. Elhatározták, hogy megszöknek a szigetről, ezért madártollakból viasszal és mézzel összeragasztott szárnyakat készítettek maguknak. Ahogy próbálgatták őket, örömmel tapasztalták, hogy a tengerszint fölé tudnak szállni velük – sőt még följebb, olyan magasra, hogy valóban meg tudnak szabadulni a szigetről. El is indultak, de Daidalosz óva intette a fiát attól, hogy túlságosan magasra emelkedjen. Csak őt kövesse, és mindig középre tartson, figyelmeztette, mert alant a tenger habja nehezítheti el a tollakat, a magasban pedig a nap tüze égetheti el őket. Ikarosz azonban nem hallgatott apja intelmére, mert belefeledkezett a repülés gyönyörűségébe: fölszállni, mint a madár, és túljutni az emberi lehetőségek határán, megvalósítani az

egyik legősibb vágyat... Mámoros állapotában végül túl közel repült a naphoz, amely megolvasztotta a tollakat összeragasztó viaszt, így aztán Ikarosz aláhullott és meghalt. (Descensio = alászállás, leszállás, zuhanás)

A bátorságban, a merészségben, a fölfelé törekvésben is tudni kell, hogy hol a határ. A határ etikai mércét is jelent, cselekvéses „arany szabály” is. A mérték az, amit már az ókori görögök megszabtak nekünk: az arany középút (aurea mediocritas). Ne magasabbra, ne is lejjebb – mindig maradjunk csak középen, ahogyan Daidalosz is intette a fiát. A bátorság szabályozó keretrendszere, a mértékletesség mércéje az életet szolgálja és őrzi.

A kimagasló teljesítményeket követelő életterületeken, például a művészetek képviselőinek világában sajnos számtalanszor láthatjuk, hogy a fantasztikus kibontakozást, önmegvalósítást és a siker csúcscsúcsaira jutást, vagyis az ascenziót aláhullás és önpusztítás, descensio követi. Drop out következhet be, mintegy „kicseppenés” az életvédő keretektől. Ezt az életvezetési szélsőségek – mértéktelen alkoholfogyasztás, kábítószeres, zaklatott, promiszkuis életmód – tükrözik, akár öngyilkossági kísérletek is, míg végül Ikarosz sorsára juthat az önpusztító egyén.

Kíváncsi lettem arra, és vizsgálni kezdtem, hogy ha egy művész a saját életével bizonyítja, hogy őt a magaslatok mámore, az emberfelettség hajtóereje, a különlegesség vágya, a kockázatvállalás, a vakmerőség erőrendszere mozgatja, és aztán sajnos elpusztítja önmagát, akkor mindez vajon miképpen tükröződhet a művészetében. Vizsgálatom alanyául a magyar ikonfestészet egyik jelesét, a zseniális Kondor Bélát választottam, akire előzetes feltételezésem szerint jellemző volt az Ikarosz-komplexus, amely a mérték elvétele miatt e csodálatos művész korai halálát idézte elő. Elkezdtem hát valamennyi festményén és a költeményeiben is végigelemezni, hogy azokban megjelennek-e az úgynevezett ascensionista motívumkészlet elemei, amelyekre egy Ogilvie nevű kutató mutatott rá (például az égitestek, a magaslatok, a madarak, a szárnymotívumok, a lebegés, az éteri testek úszása a levegőben, a repülés stb.). Vagyis felüti-e a fejét az ikaroszi veszélyeztetettség. (Muszáj közbevetnem, bár Kondor esetében sajnos nem így alakult, hogy a határok, a mértékletesség betartásával az ascensionista készletek ellenében is megvédhető az élet, és nem kerül az egyén szükségképpen Ikarosz sorsára.) Kondor művészetében – bármilyen meglepő is ez – az ikarionista tartalmak sorában a descenziót kifejező tartalmak extrém szaporodásával szinte

bejósolhatóvá vált, hogy feladja az életet. Igaz, nem önkezével vetett véget annak, hanem szívroham ölte meg, de ez az ő önkizsákmányoló, művészetének teljesen alávetett életmódja mellett szinte elkerülhetetlen volt. Kondor ugyanis nem csupán festett, hanem zenét is szerzett és aktívan muzsikált, sőt költeményeket is írt, két verseskötete jelent meg – tehát minden csatornán öntötte tehetsége bőségszarujából a fantasztikusabbnál fantasztikusabb alkotásokat. Így lett ő ebben a mértékvesztésben egy Ikarosz sorsára jutó zseni.

Sokféle területre tekintettünk ki a bátorság témája kapcsán, mert a pozitív pszichológia erőirányzata arra hív minket, hogy széleskörűen vizsgáljuk meg az emberi életet, annak minden szintjére kiterjedő figyelemmel. Az egyes ember páratlan, személyes élete szintjén, az én-te viszony vonatkozásában, és a közösség dimenziójában is, amely már az élet alapvető elveinek meghatározásáig vezet minket. Most mindezeket végiggondolva tegyük fel magunknak a pozitív pszichológia által felvetett kérdéseket. Életigenlőek vagyunk-e? Boldogságigenlőek vagyunk-e? Egészségigenlőek vagyunk-e? Annak ismeretében, hogy az emberi idegrendszer sajátosságaiból adódóan inkább a negatívumoknak szoktunk nagyobb figyelmet szentelni, igyekszünk-e megfelelően informálódni, és ennek alapján cselekedni magunkért, hogy jó minőségben, megelégedetten élhessünk? Hallgatunk-e a pozitív pszichológia egyik legjelesebb képviselőjére, Barbara Fredricksonra, aki arra biztat, hogy tudatosan igyekezzünk növelni az életünkben a pozitív élmények arányát, mert ezek olyan biokémiai folyamatokat indítanak be, amelyek semlegesítik a distressz negatív hatásait? Fredrickson kutatási eredményeivel igazolta, hogy érzelmi jóllét akkor alakul ki, ha legalább háromszor annyi pozitív élményt élünk meg, mint amennyi negatívát, mert a negatív élmények sokkal erősebbek. A nemrég elhunyt világhírű Csíkszentmihályi Mihálytól pedig tudjuk, hogy az úgynevezett flow állapotban, amikor teljes egészében belefeledkezünk abba, amit éppen csinálunk, megnő az energiánk, javul a koncentrációs képességünk, a hatékonyságunk, és igazán szabadnak, örömtelinek érezzük magunkat.