

Bátorság KONTRA vakmerőség

A FÉLELEM
MEGMENTHETI
AZ ÉLETÜNKET

Bátorság! – mondjuk a vizsgára induló tinédzsernek, az első randevúra készülő barátnőnek. De meddig tart a bátorság, és honnantól beszélünk vakmerőségről? Túlságosan merész vagy csak magabiztos az, aki hatvan felett új vállalkozásba fog, kockázatos pénzügyi manővereket hajt végre, vagy épp valamelyik extrém sportban feszegeti a határait?

Dilemmába kerülünk már csak a napi híreket böngészve is. Amikor hegymászókról olvasunk, önkéntelenül is megsüvegeljük a kitartásukat, a teljesítményüket, hogy a legmostohább körülmények között is nekimennek a hegynek. Majd eltelik pár nap, és már csóváljuk a fejünket, amikor ugyanazok a hegymászók bajba kerülnek, és a mentőalakulat tagjai – akár az életük kockáztatásával is – kénytelenek a segítségükre sietni.

Más a helyzet, amikor valaki nem pusztán a maga dicsőségére, hanem a köz javára, egy eszméért tesz erkölcsi bátorságról tanúbizonyságot, mint például Alekszej Navalnij. A 44 éves orosz ellenzéki politikus tavaly augusztusban lett rosszul egy Moszkvába tartó repülőgépen, öntudatlan állapotban vitték az omszki kórházba. Két nappal később átszállították Berlinbe, ottani orvosok megerősítették, hogy a novicsok nevű idegméreggel mérgezték meg. Huszonnégy napot töltött intenzív osztályon, és szeptemberben már úgy nyilatkozott, hogy amint felépül, visszatér Oroszországba, majd hozzátette: „Most az a dolgom, hogy az a fickó legyen, aki nem fél. És nem is félek!” Valóban visszatért, és a karantén letelte után a pokrovi börtönbe került, ott tölti le két és fél éves büntetését. Számos nagyvárosban szimpátiatüntetések tartottak Navalnij szabadon bocsátását követelve, vagyis a bátorságával másokat is cselekvésre készítetett. Alekszej Navalnij az egész világ szemében hős. De vajon cserélne vele bárki? Vagy a feleségével?

FÉLNETEK JÓ LESZ

Mitől lesz az egyik ember bátor, a másik meg gyáva? Bár Navalnij azt állítja, nem fél, valójában a félelem elengedhetetlen ahhoz, hogy bátrak legyünk. – A bátorság a félelem leküzdését jelenti – magyarázza Falucska Henriett klinikai szakpszichológus. – Aki semmitől nem fél, az nem bátor, hanem patológiás eset. A bátorság olyan érzelmi erőforrás, amely az akaratérőn keresztül lehetővé teszi a kitűzött célok elérését külső vagy belső akadályok fennállása esetén is. A kifejezést leginkább a hősiességgel kapcsoljuk össze, de valójában magában foglalja a kitartást is, hogy akkor is megyünk tovább, ha nehézségekbe ütközünk. A fogalomban benne van valamiféle becsületesség, energia, akaratérő, ezek mind a bátorság összetevői.



„A félelmeinkkel való megküzdés a bátorság maga.”

A bátorságot nem értelmezhetjük a félelem nélkül, ami alapvetően három részre bontható. Az első a szubjektív félelemérzet; a második a fiziológiai reakciók: izzadok, remeg a kezem, hevesebben ver a szívem; és a harmadik a viselkedéses válasz: elmenekülök. A menekülés azonban nemcsak a helyzettől való eltávolodást jelentheti, hanem a valami másba való belemenekülést is, például munkába, alkoholba, drogba, vagy akár a felejtésbe, bagatellizálásba, poénkodásba. Ezzel szemben a bátorság az, hogy a harmadik összetevőt, a viselkedésemet tudatosan elválasztom az első kettőtől, tehát nem futok el, nem egyszerűen si-

kítok, hanem másképp cselekszem, mint ahogy a félelem diktálná. A bátor ember is fél, de nem a félelmei által diktált módon cselekszik.

HŐSÖK, MINTAKÉPEK

A bátorság alulkutatott terület a pszichológiában, ennek legfőbb oka, hogy nehéz életszerű situációt teremteni laboratóriumi körülmények között, a szakemberek így leginkább a különböző helyzetek után született esetleírások és megtörtént, valódi eseményekről írt beszámolók, interjúk alapján alakítják ki az elméleteiket. Ezzel szemben kifejezetten bőséges a bátorságról szóló irodalom. Kezdjük a mesékkel! A különböző népek gyerekeknek szóló történeteiben egymást érik a hős vitézek, legkisebb királyfik és legszegényebb legények, akik szembeszegülnek sárkánnyal, óriással, bármilyen rémisztő veszedelemmel. Még az állatmesékben is bátor teremtményekkel találkozunk, gondoljunk csak Az okoska botocska sünjére, vagy az egyik legnépszerűbb diafilmre, amelyben a kisegér az oroszlán fájós fogát is ki meri húzni. És persze ott vannak a modern mesék, mint például Marék Veronika Laci és az oroszlán című könyve, ami Japánban igazi kultuszmesé lett. A szerző egy interjúban elmesélte, hogy a mai napig rengeteg levelet kap japán olvasóktól, mivel az ő országukban a bátorság az egyik legfontosabb erény.

Ha a könyveket, filmeket vizsgáljuk, egyértelműen kiderül, hogy a 21. században már nem csak a fiúknak kell legyőzniük a gyávaságot. „Légy bátor és kedves!” – a Hamupipóke 2015-ös élő szereplős feldolgozásának ez a visszatérő kulcsmondata. A főszereplőre az édesanyja hagyta ezt a bölcs tanácsot, és ő ezt ismételteti, amikor elbizonytalanodik, ebből merít erőt. Az idősebb korosztálynak

és a felnőtteknek szóló bestsellerekben, valamint sikerfilmekben is találkoznak törekénynek tűnő, valójában rendíthetetlen női hősökkel, gondoljunk csak Lisbeth Salanderre A tetovált lányból vagy Katniss Everdeenre Az éhezők viadalából. Ők mindketten bátorságukkal kerültek be a modern női példaképek közé.

ELJÁTSZANI A BÁTORSÁGOT

A mesék, regények, filmek hősei mintaként szolgálhatnak, ha erőt kell mérítenünk valamihez. – Ahhoz, hogy összeszedjem a bátorságomat, szembe kell néznem a félelmemmel – mondja Falucska Henriett. – Egyáltalán nem segít, ha letagadom. Meg kell próbálnom felismerni, visszavezetni

magam ahhoz, hogy vajon mitől alult ki. Ez segíthet tudatosítani azt is, ha a félelmem irracionális. Az egyik legdurvábbnak tűnő módszer az ingerelárasztás, amikor nagy mennyiségben kapom azt, amitől amúgy félek: lesz, ami lesz, nézzük meg, mi történik. Végül kiderül, hogy nem halok bele a szegyenbe, a visszautasításba, a közelségbe, bármibe, amitől korábban rettegettem. Ha sikeresen megküzdök a helyzettel, megveregethetem a vállam, hogy milyen bátor voltam, ráadásul a környezetem is megdicsér, értékeli az erőfeszítéseimet, így rutint szerezhetek, és legközelebb már könnyebb lesz. A másik megoldás, hogy eljátszom a bátorságot. Számos mese szól arról, hogy

a félelemkeltő helyzetben egyszerűen magabiztosnak kell mutatnom magam. Lehet, hogy belül reszketek, de előadom a bátort, majd később ebből a viselkedésből merítek erőt. És rengeteget segíthet az is, ha nemcsak a félelmekre koncentrálok, hanem az erőforrásokra. Ki az, aki segít; ki volt már ilyen helyzetben, és hogyan oldotta meg; az én tulajdonságaim közül melyekre támaszkodhatok az adott helyzetben? Mindezek mellett fontos tudatosítani a célokat, mert az erőt adhat, így nem a pillanatnyi félelmek irányítanak, hanem a céljaim; rengeteget számít, ha messzebbre tudok nézni. Ebben a remény is támogat: tudom, mi a célom, ismerem az odavezető utat, bízom benne, hogy

LUBICS SZILVIA ULTRAMARATONISTA: „ÉN INKÁBB FÉLŐS VAGYOK”

Lubics Szilvia – aki civilben fogorvos, háromgyermekes édesanya – amatőr és profi futóknak egyaránt példakép. Bár hol kóbor kutyák, hol hiénák kísérik az útját, és meg kell küzdenie sivataggal, hegygel, hallucinációval, szerinte ez az egész nem a bátorságról szól.



– Ez a sport nem veszélyes, ha az ember felkészül a körülményekre. Tíz évvel ezelőtt nem mentem volna el a sivatagba futni egy hétre hátizsákkal, ahhoz, hogy ezt megtegyem, kellett a tapasztalatok. Nem ugrom bele valamibe, ha nem vagyok rá kész. 2019-ben mégis történt egy ilyen eset, ellent is mondtam mindennek, ami én vagyok. Kimentem Amerikába, a Cascade-hegységbe, egy kétszáz mérföldes versenyre. Előtte két évet készültem az Ultra Gobi 400-ra, de az utolsó pillanatban lemondták. Három napon belül megváltozott a terv, és olyan terepen találtam magam, amilyenre nem készültem fel. Ott nem egyszerűen hallucináltam, hanem módosult tudatállapotba kerültem, órákig tartó téveszmékben mozogtam, azt hittem, a Mecsekben futok. Megmutatkozt, hogy fejben nem állt össze a pálya. Amit hazai körülmények között lehet szimulálni, azt kipróbálok, tesztelem. A testi edzés mellett nekem a mentális felkészülés kell ahhoz, hogy tisztában legyek mindazzal, ami vár rám. Nem vagyok vagány nő, inkább félős. A köves lejtőn szépen lassan lemegyek, mert nem akarok elesni. Biciklivel csak harminccal hajtok, és folyamatosan fékezek. Mindig arra vállalkozom, amiről azt gondolom, képes leszek rá, és amiért dolgoznom kell, hogy képes legyek rá.

TOMÁN SZABINA ÜZLETASSZONY: „BIZTONSÁGI JÁTÉKOS VAGYOK”

Tomán Szabina üzletasszony élete bátor döntések sorozata. Amikor tizenhat évesen leszólították az utcán, hogy csatlakozzon egy modellügynökséghez, bátran mondott igent a felkérésre. – Harmadik gyereként talpraesett voltam, a döntéseimet már egészen korán magam hoztam. Csak később realizáltam a döntésem súlyát, és próbáltam kihozni belőle a maximumot. Szabina tizenöt év után hagyta ott a kifutót, és életmódváltással foglalkozó céget alapított. – Egyszemélyes vállalkozásként indultam, eleinte egyedül csináltam mindent. Kezdetben sokkal merészebb voltam, a cég méretéhez képest jóval nagyobb kockázatokat vállaltam. Ma már hiába talál meg egy nagy lehetőség, üzleti és anyagi értelemben is biztonsági játékos vagyok, mert nemcsak magamért, hanem a kollégáimért, a csapatomért is felelősséggel tartozom. Vakmerőségnek tartanám a nagyobb haszon reményében kockáztatni az elért eredményeinket. A befektetéseimben viszont, ha azt látom, hogy van elég fedezet és idő a megvalósításra, bátor vagyok. Kézelfogható termékekbe és egy-két fős kisvállalkozásokba, vagyis emberekbe fektetek, akiket abban segítek, hogy szintet lépjenek, növekedhessenek. A mai napig vannak félelmeim kudarctól, anyagi veszteségtől – szerintem ez a vállalkozói lét természetes velejárója –, de a folyamatos visszajelzésekből és a hibáimból is próbálok tanulni, fejlődni. Engem a félelem inspirál, mert ha átlépek a komfortzónámat, abból születnek igazán jó dolgok.



odaérek majd, így nem hagyom, hogy a félelmeim eltérítsenek.

A MAFFIAFŐNÖK ESETE A PSZICHIÁTERREL

Nagyon szubjektív az, hogy mitől rettegetünk – az életkor, a nem és az élethelyzet mellett a korábbi tapasztalataink és a mintáink alapvetően meghatározzák, mitől félünk, és mennyire. Ezzel párhuzamosan más és más viselkedést tartunk bátornak. A fiatal gyerekek inkább a testi cselekedeteket értékelik hősiességnek, majd a kamaszkorba érve észreveszik mások lélektani és erkölcsi kiállítását is. Ebben az időszakban már az is bátor tetteknek számít, ha valaki hangot mer adni az eltérő véleményének, vagy ha a saját értékeit szem előtt tartva nem úszik az árral. A felnőttkorba érve a félelmek palettája még tarkábbá válik, az egyik attól tart, hogy nem fog tudni teljesíteni a munkahelyén, a másik attól, hogy nem talál párra, vagy képtelen eltartani a családját, esetleg csalódást okoz a szeretteinek.

A nagy sikerű Maffiózók című sorozat központi történetzála volt, hogy a rettegett, nagydarab, kegyelmet nem ismerő Tony Soprano pszichiáterhez jár, mivel pánikrohamai vannak. A Csak egy kis pánik című vígjátékban hasonló volt a felállítás, ott Robert De Niro alakította a New

York-i keresztapát, akiből időnként elszállt a merészség. A maffia berkeiben munkaköri kötelesség a bátorság, de a szívnek nem lehet parancsolni; ha beköltözik a félsz, azzal valamit kezdeni kell. Nemcsak a maffiánál, hanem a civilek körében is.

A félelem egyrészt megmentheti az életünket, mert arra készíti bennünket, hogy körültekintők és óvatosak legyünk. Ha azonban titkoljuk, letagadjuk vagy hagyjuk elhatalmasodni, irracionálissá válni, akkor teljesen beszűkítheti a mindennapi mozgásterünket – magyarázza a pszichológus. – A félelemmel való szembenézéshoz mindig kell erő, elszántság. A félelmeinkkel való megküzdés a bátorság maga. Mindkét nemnek és minden kornak megvan a maga küzdelmei, mást jelent a bátorság a nőnek, a férfinak, a fiatalnak vagy az időseknek. Ezért nagyon fontos az önismeret fejlesztése, mert így tudom a saját javamra fordítani az erősségeimet és kompenzálni a gyengeségeimet.

Az önismeret fontos tényezője annak is, hogy különbséget tudjunk tenni bátorság és vakmerőség között. A választóvonal mindenkinek máshol húzódik, a lényeg, hogy képesek legyünk felismerni, nálunk hol végződik az egyik és hol kezdődik a másik.

JÓNAP RITA, HUFNÁGEL GABRIELLA

ADRENALIN-FÜGGŐK

Aki már látott videófelvételt madár módjára repülő szárnyasugrókról, az megérti, milyen csodálatos élmény lehet hegyek tetejéről egyszerűen csak leugrani, majd kitárt karokkal siklani az erdők fölött. Ha azonban megnézzük a statisztikákat, kiderül, hogy még a sportág leggyakorlottabb művelői között is riasztóan nagy a halálozási arány. Több országban betiltották ezt a sportot, de ez nem tartja vissza őket, a szárnyasugrók továbbra is repkednek. A pszichológus arra figyelmeztet, hogy az ilyen élménykereső, hedonista hozzáállás nem bátorság. Az érintett úgy függ az adrenalintól, mint az alkoholist a alkoholtól. Minél alacsonyabb valószínű az alapvető izgalmi szintje, annál inkább igyekszik növelni a viselkedésével.



Nagy Sándor szerint gyomorégésre a Salvus gyógyvíz a leghatékonyabb gyógyír

Ünnepről ünnepre a leggyakrabban felmerülő problémát Nagy Sándor is nem látja a megoldást a népszerű mivót az ívet évek óta a székletben, az orvosok előírásait követve, az új, próbát érvényesítő szerepekben egyaránt reménykedni próbál. Mindezekben a próbák során az emberiség pontosan tanult a folyamatok, intenzív munka felállítására igyekezett vezetni a hangsúlyokat.

– Ennek idején a gyógyszeres ajánlás a Salvus gyógyvíz és a doktor úr javasolta, hogy rendszeresen guggoljak vele, mert nagyon jól segít az emésztésemnél. A gyógyszeres ajánlást követve a Salvus gyógyvíz mellett székletre vonatkozóan a Salvus gyógyvízre is, amit, ott is van egy kis állomás. Ha úgy érzem, hogy előrelépés van, akkor a Salvus gyógyvízre is.

Írták – a magyarok a szívét, aki az is a magyarok egy része a problémáival küzdök, de a hatékonyan gyomorégésre is a Salvus gyógyvízre is.

– Már egy éve vagyok a szívét az orvosok határozottan a nemzeti gyógyszeres ajánlások – mondja Sándor. – Mára az is határozottan a szívét, hogy a Salvus gyógyvízre is. Ezzel mindig tartok az emésztésemnél, és ott is van a helyem. Mindezt a hatékonyabbá tette, hogy egy-két hét, illetve négy, illetve öt év is tartottam. A Salvus gyógyvíz a hatékonyan is a szívét a szívét rendszeresen fogyasztom, és a hatékonyan is a szívét a szívét rendszeresen fogyasztom, és a hatékonyan is a szívét a szívét rendszeresen fogyasztom.

A Salvus Gyógyvíz Farmakológiai és gyógyterapeutikai hatáskörű, a Salvus Gyógyvíz élelmiszer-árúvesztésen is (Árúvesztés, Lásd, DM, Szex, Intenzív, Páncsolt, Coop további Rendszeren hatóanyag) készült.



Fotó: Váncsolt