

Pap Ferenc – Fehér Ágota

A kitartás mint támasz a lelki erőforrások megélésének útján¹

„Éljetek ahhoz az elhíváshoz méltón, amellyel elhívtatok, teljes alázatossággal, szelídséggel és türelemmel; viseljétek el egymást szeretettel.” (Ef. 4,1–3)

A bibliai üzenet értékes megerősítésül szolgál mindannyiunk számára abban, hogy életünk történéseinek a forgatagában mindig figyeljünk a belső elköteleződésünkre, hiszen támaszkodhatunk rá: biztos lelki kapaszkodót nyújt azon az úton, amelyre megszólítást, elhívást kaptunk. Érzéseink elterelhetik figyelmünket, kétségeket ébresztve megkérdőjelezhetik az útirányt, ám ha a vívódások között biztos alapra építkezünk, s kitartással, türelemmel haladunk annak mentén, úgy az érzelmeink további lendület forrásává, segítő húzóerővé is válnak számunkra.

A kitartás egyszerre hordoz magában türelmet, lemondást, alázatot, a célok tudatosítását, az úton haladva pedig a meglévő értékek elérése a célba érést is elősegítheti. A lemondás válhat megterhelővé, amennyiben a hiány, a kimaradás élménye erősödik meg általa, de segítő erőforrássá is válhat, ha a cél fókuszának megtartásával láttat olyan mozzanatokat, amelyek másféle helyzetben nem valósulnának meg.

A gyermekek felnövekedése során is fontos értéket jelent a kitartás képessége, lényeges, hogy a nevelők segítsék ennek kibontakoztatását. Jelen tanulmány a kitartás fogalomkörének és értékeinek összetettségét, valamint a nevelés során megvalósuló megerősítésének a lehetőségeit, az eszköztárát tekinti át.

A kitartás fogalmi sokrétősége

A magyar nyelv gazdagságának is köszönhetően a kitartás szava többféle értelemben is megragadható: a kezünkben való tartástól egy személy életének elkövetkező szakaszaiban való helytállásának a segítésén keresztül jelen értelmezésünkben egy cél megvalósításához lelki erőforrást nyújtó, hosszabb távon való kitartás jelentéséig. Mindegyik gondolati szál magában hordozza a hosszabb időszakon keresztül, s ezzel türelmet, alázatot, lemondást érintő élményt, s ez utóbbi jelentésnek pedig további különböző árnyalatai is megragadhatóak.

A Magyar Tudományos Akadémia Nyelvtudományi Intézete által kiadott *A magyar nyelv értelmező szótára* (Bárczi–Ország, 1959–1962) megjelölésében a kitartás: „Vkinek az a jellembeli tulajdonsága, amely képessé teszi arra, hogy ne tántorodjék el céljától, vállalt feladatától, hanem megtorpanás nélkül törekedjék megvalósítására. ... Vmely magatartásban, állapotban, helyzetben való állhatatos, makacs, szívós megmaradás, vkihez, vmihez való hűséges ragaszkodás.” (Bárczi–Ország, 1959–1962). A kitartó személy hosszabb ideig magában hordozza a „lankadatlan buzgalmat”, a lelkesedést, a hűséges ragaszkodást abban az irányban, amit végez, illetve ezek megvalósítása háttérében egyfajta lelki erőt, akár a makacsságot is (Bárczi–Ország, 1959–1962). E megközelítés tehát elsődlegesen a cél megvalósítását állítja a fókuszba, amely mentén való haladás segítőjeként jeleníti meg a kitartás

képességét. Mindez a nevelők számára is megerősíti a célok tudatosításának segítő szerepét, ami a kitartáson keresztül a lelki erőforrások további megtapasztalását is lehetővé teszi.

Az 1862. évi *A magyar nyelv szótára* (Czuczor–Fogarasi, 1862) megfogalmazásában egy újabb aspektus is kiemelkedik: „Bizonyos állapotnak kitűrése, kiszenvedése, kiállása; állhatatosság. *Kitartással sokat véghez lehet vinni. Ily nagy munkához kitartás kell.*” E meghatározás a 19. század végén jelezte tehát, hogy a kitartó munka megterhelő lelki élményekkel is társul, a lemondás, a nehezebb út felvállalása, akár az emiatti bántás, szenvedés elviselése is kísérheti, ám a kitartás szerepét mindezek ellenére kiemeli. Bizonyos, hogy a személy lelki ereje nélkülözhetetlen ezen az úton, egyúttal az az érték is, hogy fenntartsa magában a cél fontosságát, értse és lássa benne a jót akkor is, ha ez nehézséget jelent, ha társai nem értik, esetleg támadják miatta, ha hosszabb időtartamban szükséges mindez. Ne a külvilág „zajai” és más, nem fontos tényezők, esetleg könnyebbnek látszó helyzetek vegyék el a figyelmet, hanem továbbra is megmaradhasson a fontosság, az értéket jelentő irányban.



Forrás: freepik.com

Ennek az akár megterhelést, bántást, meg nem értettséget is jelentő helyzetnek a példája közvetlen összefüggést jelez a fogalomkör bibliai üzeneteivel, s a *Keresztyén bibliai lexikon* (Bartha, 1993) a kitartás fogalomkörének az értelmezéséhez kapcsolódóan további árnyalatokat is megjelöl. Jelzi, hogy a kitartás vonatkozhat az egy személyhez való hűséges ragaszkodásra, valamint egy elvnek megfelelő életforma következetes vállalására – akadályok, szenvedések ellenére is. A fogalom teljesebb megértéséhez kapcsolódóan párhuzamot von a hit megélésével: hiszen a hit útjára sem elegendő rálépni, hanem azon tovább is kell haladni, és következetesen, elköteleződéssel, hűségesen járni rajta. A kitartásra buzdításnak az apostoli levelek is példái, amelyek a gyülekezetek megmaradását segítve, „a megtorpanás ellen, a hittől való elszakadástól” (Bartha, 1993) törekszenek azt védelmezni. A hitbeli szilárdság, a helyes

döntéstől el nem téríthető jellem az ígéretes jövő felé viszi a közösséget – és benne az egyént egyaránt, s ez a kitartás végső soron a Krisztussal való közösségben, a hozzá való hűség megerősítésével válhat teljessé. Az úton megsegít a kitartó imádság, e lelki kapcsolat folyamatos megélése, megerősítése. A kitartás jelentése továbbá magában hordozza a feladatokban, a munkában tanúsított szorgalmas odaadás, serénység, egyúttal következetes, komoly fáradozás értékét a cél elérése érdekében. A Jelenések könyve „a legfontosabb erénynek tartja a hűséges kitartást, a teher alatti megmaradást” (Bartha, 1993).

Kitartani: megtartva lenni

„A lélekben ötvenszer annyi kitartás van, mint az izmokban.” (Twain, 2007, 93) Mark Twain gondolata különlegesen mutat rá a kitartásra mint a lelki erőforrások között kiemelt értékre, amelyet alkotásaiban is különböző módon dolgoz fel. Ha a test ereje kevés és meg is fárad, a lélek mégis segít lendületet meríteni, hosszú távon pedig mindenképpen még hangsúlyosabb szereppel bír.

A kitartás lelkiekben való gyökerezése mindannyiunk életének a kezdeteihez köthető: születésünket kiemelten is tekinthetjük testi és lelki próbatételnek, amely a túlélésünk szempontjából teszi meg tapasztalhatóvá a kitartás értékét. Üzenete a későbbi életszakaszokban való kitartásra vonatkozóan is megragadható, számos mozzanatban az egyéni megküzdési kapacitások forrása (Raffai, 1997; Frenkl–Rajnik, 2007): aki már élete kezdetén azt tapasztalhatta, hogy hiába küzd, ám ez nem vezet eredményre küldetésében, az később is elbizonytalanodhat a készségeiben, s még nagyobb szüksége lesz egy olyan társra, akire támaszkodhat, aki nem hagyja egyedül, akiben megbízhat, akivel a kitartás mégis rendben elvezetheti a próbák megvalósításához.

Ha egy lelki társ által megtartva lehetünk, egyúttal az az élmény is megerősödik bennünk, hogy fontosak lehetünk valaki számára, aki ránk figyel, vagyis megélhetjük, hogy lehet bennünk is érték, ami méltó mások figyelmére. Mindez fontos kapaszkodóként szolgál. Ha szükséges is várunk a céljaink megvalósítására, akkor is remélhetjük a megérkezés lehetőségét, ami kitartásunkat is megtámogatja az úton. Ezzel a töltekezéssel lelki erőforrásaink teljesebbé válhatnak, a bizalom élménye pedig egyben a megtartó hit és remény forrása lehet (Erikson, 2002). Ahhoz, hogy bízassunk erőinkben, remélhessük kitartásunk értékeinek a gyümölcsözését, megbízható társakká kell válnunk egymás számára.

A gyermekek felnövekedését kísérő szülők és nevelők számára mindez megerősítést jelent abban, hogy e lelki értékek támogatásának forrása a gondoskodásukban is rejlik. Szeretetüket, megtartó gondoskodásukat úgy közvetíthetik, ha maguk is érzékeny társai a gyermek útjának, s nemcsak saját elgondolásaikra, hanem a gyermekek visszajelzéseire is figyelnek, kapcsolódásukat a gyermek rezdüléseire is hangolják. Ahogyan ő megtámaszkodhat ebben a segítő kapcsolatban, egyúttal saját elkövetkező próbatételeihez is erőt meríthet, s így a megvalósítás útján is biztosabban haladhat tovább. Természetesen az elkövetkező próbálkozások támogatása akkor a legjobb a szülők, nevelők részéről, ha fokozatosan, egyre nagyobb önállóságot engednek a gyermek számára, továbbra is követve a gyermek rezdüléseit, visszajelzéseit. Ha bízunk az ő helytállásában, akkor ő is bízni tud a saját értékeiben.

Kitartani: újabb erőforrásokra rátalálni

„A szívósság talán a tehetség egy neme. Nem megalkudni, veszély, nyomorúság, betegség, sikertelenség közepette sem.” (Márai, id. Bod, 2018, 67) Az írók s más alkotók közel érezhetik

önmagukhoz a kitartás szerepét alkotásaik megszületésének a háttérben, s ezáltal annak értéke sajátos értelmet is nyer számukra. Történeteik szereplőinek élete és saját életük is jól példázza, hogy a kitartó munkálatok egyúttal formálják is az egyént, a képességek pedig megsokszorozódnak. Nehéz, megterhelő helyzetekben tanúsított kitartás nélkül nem is tapasztalhatnánk meg egészében a saját képességeinket, ám ahogyan haladunk előre a feladatainkban, úgy igazolódik be számunkra: mégis van bennünk olyan készség, ami jó szolgálatot tesz, van mire építenünk, van „tehetségességünk” az adott irányban. Rábízhatjuk magunkat a Gondviselőnkre, akinek hálásak lehetünk, hogy életünk helyzeteit, megpróbáltatásait is a legjobbra, fejlődésünk támogatására fordítja. Az evangéliumi üzenet pedig azt is megerősíti: ne csak vigyázzunk rá, hanem törekedjünk sokszorozni is ezen értékeinket. (A táltumok példázatát lásd Máté evangéliuma 25:14–30 igeszakaszában). A küldetéseinkben való kitartás által így magunk is formálódhatunk, legközelebbi nehéz küldetéseinkben eredményesebben helyt tudunk állni.

A kitartás így többféle vonatkozásban is összekapcsolódik a tehetséggel mint a legjobb képességek kibontakoztatásának a módjával, ahhoz pedig, hogy hosszabb távon is meríthessünk értékéből, érdemes átgondolni a folyamatát.

A kitartás gyökerezése a célok meghatározásában ragadható meg: az egyén számára fontos irányelvek és a célhoz kapcsolódó értékek fókuszja a megvalósítás útjához kapcsolódó nehézségek, lemondások vállalásában is segítséget jelent. Ha időnként tudatosíthatjuk az egyéni értékeket és célokat, ez egyúttal segít erőt meríteni azok irányában, nehézségek esetén pedig a feladás, a kilépés gondolata helyett a folytatás irányában tart.

Amennyiben a célirány adott, úgy a kitartás további szakaszában a személy belső odaadása, elköteleződése nyújt segítséget annak mentén. Ha lélekben is ráhangolódunk az adott küldetésre, úgy egyre mélyebbé válik átgondoltságunk, minőségi, precíz, gondos megoldások megtalálására törekszünk. Az eredményesség akkor válhat magasabb szintűvé, ha nem elégszünk meg az első megoldási felvetéssel, ha tovább kutatunk, ha olyan információk irányába is nyitottak és befogadóak vagyunk, amelyeket kezdetben nem vettünk észre. Nevelőként se elégedjünk meg a hirtelen ötletekkel, hiszen ha foglalkozunk a további lehetőségekkel, ennek révén újabb tartalmi mélységekre találhatunk rá. Ám a minőségi kibontáshoz valóban idő szükséges, kellő várni tudás és türelem, s nem a megelégedés, hanem egyfajta hűség az adott irányban és bizalom a még teljesebb megoldási szálak fellelésében.

A kitartás végső eredményességéhez való elérés nagyban múlik az egyén kemény munkára való képességén és szorgalmán, önuralmán, lelkiismeretességén, vagyis az adott feladat irányában való mély érzelmi bevonódásán. Ez az érzelmi elköteleződés pedig teljesebbé válik a lelkesedés megtapasztalásával, vagyis az elért eredmény örömforrásként való megélése további lendület bölcsőjévé is válik. Aki megéli, hogy erőfeszítése valóban szerepet játszott az eredményességében, és az út nehézségei ellenére is örülni tud neki, az később is meríthet a kitartásának készségéből, ezt tudja majd vállalni, egyúttal további értékekre, a fejlődés lehetőségeire találhat rá önmagában.

Kitartani: nehézségek között is (még inkább) megerősödni

„A szél kihívásaira a fa a gyökereivel válaszol.” (Illyés, id. Borka, 2022) Életünk terhei és megpróbáltatásai egyesekből visszahúzódot, másokból még kitartóbb helytállást váltanak ki. Mivel nem lehetséges kitörölni a gondokat, így leginkább azzal segíthetünk a felnövekvő gyermekek számára, ha a terhekkkel való szembenézésre készítjük fel őket.

Minden ember számára fontos, hogy időről időre eredményesnek érezhesse magát, hogy teljesítményt érhesse el. „A teljesítménymotiváció az a vágy, hogy jobban végezzük feladatainkat, örömet leljünk abban, ha legyőzünk akadályokat” (Varga, 2013, 270). Erős teljesítménymotivációval bíró személyek magas igényszintet állítanak fel magukban, eredményeiket rendszeresen javítgatják, ebben személyes felelősséget érznek, minél jobbá, többé, értékesebbé szeretnék magukat formálni.

Ha mindeközben az egyén az adott feladatán túl komplexen törekszik megismerni a világot, s abban értelmet talál, úgy az elégedettség, a hála is megélhető, s ennek öröme a nehézségek ellenére hosszú távon is segíti a helytállását. Fenntartja és gazdagítja lelki erőforrásainak a készletét, egyúttal önmagán túlra is segít látni. Ha megélhető, hogy egy tőlünk nagyobb egységnek a részei vagyunk, hogy rólunk is gondoskodik valaki, akire támaszkodhatunk, mindez a további élethelyzeteinkben való kitartást is megtámogatja. Ha szélesebb és tágabb perspektívából nézzük az életet, a megterhelő élethelyzetek is értelmet kapnak, s mindez ismét támaszként szolgál, hogy a nehézségek ellenére is kitartóan helyt álljunk.

Ha a kitartó küzdés után elérjük a célt, akkor az öröm érzése a küzdéshez fog kapcsolódni bennünk, vagyis segít átformálni a terhekhez való viszonyulást. „Az ember a pozitív emóciókat önmagukért keresi, újra és újra felépíti azokat a helyzeteket, amelyekben átélte őket, ahol jól érezte magát, így a pozitív emóciók alapkövei az egészséges és folytonos fejlődés rendszerének” (Fredrickson, 2000, In: Varga, 2013, 281). A feladatok elvégzése során így fontos, hogy a nevelők is megerősítsék az öröm megélését, hiszen ha a szenvedés és a fájdalom helyett ez válik hangsúlyossá, úgy a fáradtság és a frusztráció ellenére is fennmaradhat a kitartás. A fáradtság és a frusztráció személyes kihívásként élhető meg, nem a feladás, a befejezés, a kilépés forrása lesz. A nehézségek és hibák mint további ösztönzők jelenhetnek meg, jobb helytállásra és magasabb szintű eredmény elérésére ösztönöznek.

A kitartás fogalomkörének és szerepének áttekintése alapján a gyermekek nevelői a lelki erőforrások megtapasztalásának útján a következőképpen segíthetnek:

- * megállni – meglátni: ha biztatjuk a gyermeket a sietés helyetti megállásra, úgy észrevehetők olyan értékek a világban, amelyek máskor elkerülik a figyelmet, így viszont célokká válhatnak az egyén számára;

- * megélni – elmélyülni és örülni a megvalósulásnak: ha fókuszban tudjuk tartani a gondokon túl a megvalósult jó eredményeket is, úgy azok szintén megtartó erővel bírnak a folytatás, a további elmélyülés és kitartás irányában. Az egyén számára fontos értékek irányába tovább haladva segítséget meríthetünk a kapcsolódó készségek megerősítésében, valamint a még jobbá válás célkitűzésében is;

- * megérezni – milyen számomra a történés: bizonyos, hogy a kitartást nagyban megsegíti a személyes érintődés tudatosítása, hisz mindez személyi értékkel gazdagítja a küldetést, a számunkra való fontosság érzése pedig egyúttal az adott irányban kifejeződő érzelmi kötelék megtartását is segíti;

- * a negatív érzések megvizsgálása mint „megszelídítés”: az érzelmi érintődés mentén természetes, hogy nemcsak pozitív, hanem akár negatív, terhet jelentő érzések is megélhetők. Leginkább azzal segíthetünk mindebben, ha ezekkel is törődünk, szavakká, esetleg alkotássá fordítjuk, így a megterhelő élmény szelidülni fog a gyermek számára;

* megosztani – a közössé tétel mint megformálás: bizonyos, hogy a megtartó közösségekben az egyének élményeik megosztásával is szívesen kapcsolódnak, így a kitartással járó lemondás és megterhelődés más értelmet is kaphat, egyúttal a társak számára szintén nagyon fontos tanulságként is szolgálnak az egyén lépései, tapasztalásai;

* megérteni – az adott történet számunkra szóló értelmének tudatosítása: bármely élményünk megosztása ahhoz is hozzájárul, hogy mi magunk is mögé lássunk és az adott helyzetnek és saját reakcióinknak megfelelően érezzünk. Ha tudatosítjuk a saját tapasztalásainkat, megéléseinket, azzal közös jegyeket, visszatérő rezdüléseket találhatunk. Érdekes az érintettekkel közösen rátekintnünk az élethelyzeteikre, az abban rejlő, számunkra megfogalmazódó tanulságokra: mit jelent számukra az adott küldetés terhe, ennek megértése segíteni fog a későbbi helytállás során a türelmet, akár lemondást, megterhelődést igénylő helyzetekben is. Ne feledjük: mindezek ugyancsak gyarapítják készségeinket.

Bízunk abban, hogy mindezek segítségével rendben haladhatunk előre küldetéseinkben, a menet közbeni lemondás és áldozathozatal pedig újabb értéket jelent a kitartó helytálláshoz, s általa pedig a minőségi eredményesség eléréséhez kapcsolódóan.

A tanulmány bírálati folyamaton ment keresztül.

Felhasznált irodalom

Bárczi Géza–Ország László (1959–1962): *A magyar nyelv értelmező szótára*. Magyar Tudományos Akadémia Nyelvtudományi Intézete, Budapest, Akadémiai Kiadó, url: <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/k-359B8/kitartas-372E7/?list=eyJmaWx0ZXJzIjogeyJNVSI6IFsiTkZPX0xFWF9MZXhpa29ub2tfMUJFOElX X0sICJxdWVyeSI6ICJraXRhcnRcdTAwZTFzIn0> (Letöltés ideje: 2025. február 2.)

Bartha Tibor (szerk.) (1993): *Keresztyén bibliai lexikon*. Budapest, Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadója, url: https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/search/?list=eyJmaWx0ZXJzIjogeyJNVSI6IFsiTkZPX0xFWF9MZXhpa29ub2tfQzk3QjliXX0sICJxdWVyeSI6ICJraXRhcnRcdTAwZTFzIn0&per_page=20 (Letöltés ideje: 2025. február 2.)

Bod Péter (2018): „Ha nem bírom összeszedni az energiát a »mindennapi oldal« megírásához (...)” Márai Sándor 1970-es évekbeli naplójáról. In: Tiszatáj, 72. évf., 5. sz., 67–72., url: https://epa.oszk.hu/00700/00713/00318/pdf/EPA00713_tiszataj_2018_005_067-072.pdf (Letöltés ideje: 2025. február 2.)

Borka Elly (2022): *A művészet és a gyermek*. In: Új Köznevelés, 78. évf., 3. sz., ISSN: 2064-0625., url: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-koznevelés/a-muveszet-es-a-gyermek> (Letöltés ideje: 2025. február 2.)

Czuczor Gergely–Fogarasi János (1862): *A magyar nyelv szótára*. Pest, Magyar Tudományos Akadémia, url: <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-szotara-czuczorfogarasi-55BEC/k-624AA/kitartas->

[64199/?list=eyJmaWx0ZXJzIjogeyJNVSI6IFsiTkZPX0xFWF9MZXhpa29ub2tfNTVCRUMiXX0sICJxdWVyeSI6ICJraXRhcnRcdTAwZTFzIn0](#) (Letöltés ideje: 2025. február 2.)

Erik H. Erikson (2002): *Gyermekkor és társadalom*. Budapest, Osiris Kiadó, 243–271., ISBN: 963-389-308-9.

Frenkl Sylvia–Rajnik Mária (2007): *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében*. Budapest, Párbeszéd Dialógus Alapítvány, ISBN: 978-963-9129-67-2.

Raffai Jenő (1997): *Megfogantam, tehát vagyok*. Budapest, Útmutató Kiadó, ISBN: 963-9001-37-6.

Mark Twain (2007): *Vízet mindenki iszik. Mark Twain füveskönyve* (ford. Molnár Miklós). Szeged, Lazi Kiadó, ISBN: 978-963-9690-72-1.

Varga S. Katalin (2013): Az autonómiától a transzcendenciáig: humánspecifikus motívumok. In: Bányai Éva–Varga Katalin (szerk.): *Affektív pszichológia – az emberi késztetések és érzelmek világa*. Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt., 263–286., ISBN: 978-963-226-390-8.

¹ A kutatást a Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Karának *Központban a tehetség* című pályázata támogatja.