

---

*Alkalmazott valláspszichológia*

---

BŰN, BŰNTUDAT, SZÉGYEN  
A DELEGÁLT BŰNTUDAT VALLÁSLÉLEKTANI ÉS LELKI-  
GONDOZÓI MEGKÖZELÍTÉSE A CSALÁDTÖRTÉNETEK KAPCSÁN

---

TOMCSÁNYI TEODÓRA

SE Testnevelés- és Sporttudományi Kar, Mentálhigiéné Tanszék  
E-mail: mental@mail.hupe.hu

*A tanulmány először a pszichológia eszköztárával vizsgálja a bűntudatot és a szégyent, majd a személyiségre gyakorolt hatásukat írja le. Ennek kapcsán kitér a felelősség kérdésére, a döntési szabadságra, valamint a személyiségre gyakorolt pozitív és negatív hatásokra is: az ellenséges érzésekre, adaptációs zavarokra, az ekkleziogén neurózisra és általában a vallásosságra gyakorolt hatásra. A teológusoknak és a pszichológusoknak a bűntudatról alkotott, egymástól eltérő vélekedése vezet a lelkigondozók és a pszichoterapeuták lehetséges együttműködésének elméleti és gyakorlati területére, esetleges problémáira. A tanulmányt olyan családterápiás esetek zárják, melyeket lelkigondozó és pszichoterapeuta együtt vezettek, és amelyeknek fókuszában a delegált bűntudat áll.*

**Kulcsszavak:** *bűn, bűntudat, szégyen, döntési szabadság és felelősség, ekkleziogén neurózis, delegált bűntudat, leválás, kötési csapda, lojalitás, családterápia, lelkigondozás*

A valláslélektan művelése, illetve más tudományok részéről történő elfogadottsága az elmúlt évtizedekben sokat változott, és kelet-közép-európai térségünk politikai rendszerei kívülről is erősen befolyásolták ezt a folyamatot.

A változások felgyorsulása már a múlt század második felétől megfigyelhető, amikor a szubjektívizálódás és az individualizálódás fokozta a pszichológia és a vallás iránti nyitottságot, és a pszichológusok figyelmét is a vallás felé fordította.<sup>1</sup>

Az érdeklődés csúcspontja a második világháború utáni időszakra esett, hogy aztán egy rövid visszaesés után az 1960-as években új hulláma éledjen a megváltozott „vallási mezőben”. Ekkorra azonban a szekularizáció és a láthatóan diffúzabb

<sup>1</sup> Meg kell jegyeznünk, hogy a pszichológia tudományának első képviselői (*Wilhelm Wundt, William James*) – miután eltávolodtak a filozófiától – valláslélektani jelenségekkel is foglalkoztak.

spiritualizmus következtében már korántsem volt annyira természetes a pszichológusok számára, hogy a vallással foglalkozzanak (BELZEN, 1998).

Az 1980-as években a mentális egészség és a vallás közötti kapcsolatról jelent meg több írás. Úgy tűnik, ebben az időben kezdtek széttöredezni azok a régi tabuk, amelyek korábban a pszichológusok számára valamiféle „kötelező ragaszkodást” írtak elő a vallásellenes racionalizmus normáihoz. Az ilyesféle magatartásban rejlő ellentmondásra így hívja fel figyelmünket Watson: „Az az illúzió, hogy szakmánk több a morálnál, visszatartott minket az etikával és a vallással való foglalkozástól. Mi, pszichológusok igen szkeptikusan tekintenénk minden filozófiai és teológiai végzettségű szakemberre, aki kiakasztaná a »Pszichoterápiás rendelés« táblát, és kifogásolnánk hiányos képzettségét. Szerintem a vallással foglalkozóknak joguk van ugyanilyen szkeptikusan tekinteni a pszichoterapeutákra. Hiszen ellenőrizetlen premisszákkal dolgoznak az élet értelmét és értékét illetően” (WATSON, 1961, 108–110). Pedig a pszichológia és a teológia gyakorlati művelői – ugyan más-más céllal és eszközökkel – egyaránt az ember lelki működésével foglalkoznak, mindkét tudománynak érdeke lenne tehát, hogy ismereteik utat találjanak egymás felé.

A bűn és a bűntudat kérdése egyike a nagy közös témáknak: egyfelől vallási probléma, amely a teológust érinti, másfelől társadalmi, ennyiben érdekelheti a szociológust, továbbá pszichológiai is, így a pszichológus területe, sőt, a bűntudat következtében kialakuló szenvedés lelki egészséget érintő hatása az orvosra is tartozik. Ez tehát olyan emberi probléma, amely nem szabdalható szét (TOURNIER, 1959, 341).

A bűntudat fogalma az évek során méltatlanul rossz hírnévre tett szert. Talán hozzájárult ehhez a túlzott igyekezet is – ahogy erre June Price Tangney hívja fel figyelmünket (TANGNEY, 1995, 343–367) –, hogy megszabaduljunk a represszív viktoriánus erkölcsi felfogástól, valamint az is, hogy a bűntudat feszültsége, a lelkiismeret-furdalás megállásra és a helyzet újragondolására készítet, sőt, olykor kényszerít; továbbá, hogy a valóságalapú bűntudat olykor szégyenné vagy valamiféle kellemetlen bűntudat-szégyenszármazékká is átalakulhat. Ha viszont a bűntudat témájával kellemetlen kísérőjelenségei miatt nem foglalkozunk, ezzel látókörünkön kívül rekednek a bűntudat pozitív, például adaptációt szolgáló funkciói is.

Tanulmányom nem jogi, szociológiai vagy más dimenziókkal, hanem a bűntudati folyamat pszichológiai gyökereivel kíván foglalkozni, ahogy az a családterapeuta gyakorlatában megjelenik, szem előtt tartva a családpszichológiát végző lelkész tevékenységét is.

## A BŰN

Friedrich Nietzsche a bűntudatot a lélek betegségének tartotta, melyet a zsidók találtak ki. Ám a kutatások azt igazolják, hogy minden kultúrának megvannak a kiengesztelődési rítusai az erkölcsi és vallási kihágások rendezésére; a bűnösség fogalma tehát nem zsidó találmány. Ami valóban zsidó-bibliai eredetű, az az Isten előtti bűnösség fogalma (VERGOTE, 1992).

A valláslélektan klasszikusa, Antoine Vergote háromféle *bűnfelfogás* között tesz különbséget:

1. Az első, kulturális szempontból talán legősibb bűnfogalom a tabuval – tehát a vérrel, a halállal, az étellel (nemiséggel) – kapcsolódott össze. Eszerint bűn az, amikor a tabuk szabta határokat átlépjük. A tabu azonban összekapcsolódhat a szenttel (például a hús evésének tilalma a vallási indíttatású böjtöléssel), így az eredetileg „lélektani” tabu a vallásos érték szintjére emelkedik, jelentősége megnő. Ezzel magyarázható, hogy bizonyos korok keresztény tanításában miért estek latba akkora súllyal az egyház mai felfogása szerint enyhébb szexuális botlások is (VERGOTE, 2001, 159), például a gondolati bűnök.

2. A bűn fontos szerepet játszik a narcisztikus sérelmekben is. Az az ember, akit valamiféle igazságtalanság ért, megalázottnak, értéktelennek és a társadalomból kizártnak érzi magát. Hibáit öntudatlanul is olyan ideálképhez méri, amelyet részben maga alkotott a tudattalanjában. A benne kialakuló „bűn-tudat” egyfajta szociológiai bűnképzet, hiszen az én a társadalom elvárásaira adott válaszként alakítja ki önmaga ideális képét. A bűn tulajdonképpen vallásos tartalma itt is meglehetősen csekély.

A bűnnek ez a két formája fejlődési, nevelési hatások termése, s ezekkel a személyiség úgy bánik, mint bármely más lélektani jelenséggel.

3. A bűn csak akkor válik vallási értelemben vett bűnné, ha az egyén Istennel szemben elkövetett személyes vétésnek ismeri el cselekedetét. Vallási értelemben csak az Isten (az Atya) törvényében válik ugyanis nyilvánvalóvá, hogy mi is a bűn. Csak az Isten képes leleplezni a gonoszt annak tulajdonképpen valóságában: mint az ember és az Isten közötti eredeti szerződés megszegését, illetve az ellene irányuló lázadást (VERGOTE, 2001, 159). Következésképp Istennel kapcsolatban kell lennünk ahhoz, hogy érzékelnünk tudjuk a bűn nagyságát. E személyes kapcsolat az Istennel való kiengesztelődés útján érhető el, válik újra működőképessé.

A bűn e harmadik megközelítése új távlatot nyit, amelyben a bűn vallásos tudata lényegéből eredően a jövőre irányul. A visszafelé tekintés, a bűntudat annak eszköze, hogy az ember a jövő felé fordulva meghaladhassa addigi létformáját. Ez az, ami döntően megkülönbözteti a szorongástól és a csupán lélektani bűntudattól, és egyben feltételezi a kiengesztelődés aktusát. Ha ez megvan, a bűn abban a pillanatban legyőzhető, mihelyt azt az egyén lelkiismerete észleli (VERGOTE, 2001, 159).

A bűnnel való bánás legfontosabb mérőműszere a *lelkiismeret*. Klaus Winkler a hagyományos (kívülről vezérelt, azaz heteronóm) és az újabb időkben teret nyerő erősen énközpontú (autonóm) lelkiismerettel szemben azt a relacionális lelkiismeretet tartja a legérettebb formának, amely képes támogatni a kapcsolati konfliktusok különleges feltételek mellett történő feldolgozását (WINKLER, 1997, 279).

A terápiás megfigyelések jelenleg a „sértett lelkiismeret” térnyerését regisztrálják (a korábbi időkben gyakori „rémült lelkiismerettel” szemben<sup>2</sup>). A sértett lelki-

<sup>2</sup> A „rémült lelkiismeret” kifejezés Philipp Melancthon jellegzetes megfogalmazására utal: „Bármiképp is megvetésre talál ez tan a meg nem kísértett embereknél, mégis az áll, hogy nekik a félénk és rémült lelkiismeret igen vigasztaló és idvezítő. Mert az lelkiismeret nyugalomhoz és békességhez mun-

ismeret annak az áthidalási kísérletnek a kudarcából táplálkozik, amely megkísérli eltüntetni a szakadékot önmagam és aközött, amivé lenni szeretnék.

VERGOTE (1992) olyan szemléletről ír, amely finom egyensúlyt hoz létre a jó és a rossz lelkiismeret, a vád és a felmentés, a kontroll és az engedékenység, az önmegtagadás és az élvezet között.

A kognitív pszichológia a lelkiismeret kognitív és érzelmi konstrukció jellegét hangsúlyozza. Ennek megfelelően Szegedi Márton a lelkiismeretet olyan kognitív, értékelő, emocionális és regulatív képződménynek tartja, amelyben egységet alkot a morális tudás, a morális cselekvés és a saját cselekvésről való informálódás (SZEGEDI, 1998).

A lelkiismereti struktúrák azonban mindig az egyénre jellemző kevert formákat mutatnak, és a lelkigondozónak segít, ha képes felismerni az általa kísért emberek személyiségére jellemző lelkiismereti struktúrákat.

## BŰNTUDAT ÉS SZÉGYEN

A bűntudat és a szégyen létünk velejárói. Kiváltó okaikról, kezelésükről, különbözőségükről saját kutatásain alapuló megállapításai vannak J. P. Tangneynek, H. B. Lewisnek (LEWIS, 1971) és Léon Wurmsernek. Ezek ismertetése után ki fogunk térni a nyitott kérdésekre, sőt, azokra az újabb kutatási eredményekre is, amelyek nem minden vonatkozásban támasztották alá a közölt véleményeket.

Számos vizsgálat igazolja, hogy a mindennapi életben elkerülhetetlen kihágások, határátlépések, törvényszegések intraperszonális és interperszonális helyzetei bűntudatot, sőt, szégyenérzéseket is kiválthatnak. Hogy melyiket a kettő közül, azt sokszor nem is az objektív tények határozzák meg, hanem a személy működésmódja – Lewis szavaival: önmagunk ezen élményekben játszott szerepe – a döntő (LEWIS, 1971; TANGNEY, 1992).

Vergote arra is utal, hogy az egyén bűntudata saját magában, sőt, másokban is szégyent válthat ki, megsérti önbecsülését, megbontja a másokkal kialakított harmóniát, és ez izolációra vezet. Az egyensúly megbomlását bűntudat, azaz fájdalom kíséri, tehát a másoknak okozott fájdalom magának az egyénnek okoz sérülést (VERGOTE, 1992).

---

ka által nem juthat, hanem csakis hit által...” (Vö. *Az evangélikus-lutheránus egyház vallomások iratai*. Göttingen, 1955, 2. kiadás, 77. Philipp Melanchton: *A rémült lelkiismeretről*. Válogatta és kiadta: Wilhelm Heinsius, München, 1931.) Ennek értelmében a rémült (tjedd) lelkiismeret bűntudatát nem lehet lélektani természetű belső munkával enyhíteni, csak Istentől várható a megnyugvás.

*A bűntudat*

A bűntudat különböző érzések dinamikus sorozatát foglalja magában. Ezek közül az egyik elem a kihágás nyomasztó terhének érzése. Ezt olyan feszültség kíséri, amely utasítja a személyt, hogy kimondja, amiről ugyanakkor hallgatni szeretne. Mivel minden rossz tett a másik ember ellen elkövetett agresszió, az erkölcsi tudattal rendelkező ember számára a másik ellen irányuló agresszió egyben önmaga ellen elkövetett agresszióvá is válik (VERGOTE, 1992).

A bűntudat szégyent is magában foglalhat, mivel az elkövetett kihágás tudata megsérti önbecsülésünket, csökkenti a mások részéről elvárható tiszteletet. A bűn ugyanis megingatja az én és eszménye közötti harmóniát, más szóval diszharmónia lép fel aközött, ami valójában és ami lenni szeretne.

Az erkölcsi kihágás továbbá megbontja a másokkal megélt emberi harmóniát is, minek következtében a bűntudatos ember gyakran izolálódik. Ez aztán féltékenységhez vagy depresszív magányhoz vezethet.

*A bűntudattal való bánás*

A bűn bevallása felszabadít és megóv a bűntudat pszichológiai veszélyeitől, ezért is vannak a legtöbb kultúrában rítusok a bűnök megvallásának segítésére. Mégis, a saját bűnnel való szembesülés szinte természetes első reakciója a büszkeségünk vagy félelemérzésünk diktálta tagadás, ahogyan halálunk elkerülhetetlenségét is megpróbáljuk kizárni tudatunkból.

Az ókori görög király, *Boabdil* története jó példája ennek a magatartásnak. A király futára azt jelentette, hogy Almaha városa az ellenség kezére került. A hír annyira hihetetlennek látszott, hogy a király megölette a „hamis hír” hozóját. Magunk is hajlunk arra, hogy a bűntudatot keltő kellemetlen híradásokat „megöljük”, elfojtsuk. Az elfojtással azonban magunkat is gúzsba kötjük, és az ebből való megszabadulás, a szabadság elnyerése csak az igazság felfedése révén történhet meg. Ezért nem az ösztönök elfojtása a megoldás kulcsa, hanem átalakításuk. Ennek útja az igazsággal való nyílt szembenézés, amely a pszichoterápiában várt gyógyulásnak is feltétele (VERGOTE, 1992). A mindennapi életben ez a szembenézés a bűnösség beismerését jelenti; ennek megtagadása destruktív hatású is lehet, hiszen fenntartja az emberek között soha véget nem érő erőszakot és gyűlöletet. Ez a tagadó működésmód akár patológiás szintet is elérhet.

A bűntudat nem megfelelő kezelésének olykor még a fentieknél súlyosabb következményei is lehetnek, például ha a gyötrő önvádtól a másik vádolásával akarunk megszabadulni. Ekkor a jóvátétel a bosszúállás folyamatába csap át, amelynek mozgatója ebben az esetben a projekció mechanizmusa. Vergote feltételezi, hogy a világunkban jelen lévő agresszió, bosszúállás, céltalan vandalizmus egy része visszavezethető a bűntudat elhárításának vágyára (VERGOTE, 1992).

Olykor népek egymáshoz közeledését is akadályozhatja a bűnök tagadása, megvallásuk viszont utat nyithat az együttműködéshez. A háborús bűnök kinyilvánítása például óriási fontosságú volt az európai együttműködés újjászervezésében.

*A szégyen*<sup>3</sup>

Léon Wurmser a szégyen három változatát különíti el: a tulajdonképpeni szégyenérzést, a szégyentől való szorongást és a szégyenlősséget. Az első kettő abban különbözik egymástól, hogy múltbeli vagy jövőbeli eseménnyel kapcsolatos, a harmadik azonban megelőző beállítódás, amely a lelki élet biztonsági rendszereként működik a határátlépésekkel szemben.

A szégyen dinamikáját két állapot jelzi. Az egyik valamiféle kínos elakadás, a másik pedig megelőző erőfeszítés, amely a lelepleződést hivatott megakadályozni. Sok nyelvnek külön szava van a kétféle állapotra (például a németnek a Scham és a Schande), amelyet mi nyelvileg csak körülírással tudunk megközelíteni, ám tudjuk, hogy más szégyenben maradni, és más a szégyenérzet.

A szégyenről szóló irodalom gazdagon illusztrálja annak negatív hatásait, azonban kevés figyelmet szentel például a szégyenlősségnek – ezt régi nyelvünk a kevésbé pejoratív „szemérmes” szóval jelölte –, amely személyiségünk biztonsági rendszerének őre. Schneider arra hívja fel figyelmünket, hogy létezik a szégyenérzetnek egy érett formája, amelyet a sötétkamra védő funkciójának metaforájával illusztrál: a kamra megóvja a még előhívatlan filmet az idő előtti megvilágítástól (SCHNEIDER, 1977).

Fontos, hogy a szégyen egyéb hatásai mellett figyeljünk önszervező, önszabályozó, stabilizáló, protektív, énvédő funkcióira is. Ezekre akkor van szükségünk, amikor mérlegelnünk kell, hogy egy kapcsolat fejlesztése érdekében (részlegesen) kitárulkozzunk-e a másik előtt, vagy pedig annak érdekében, hogy önmagunk maradhassunk, (szintén részlegesen) elhatárolódjunk másoktól. Ez a szubjektivitás és interszubjektivitás dialektikus feszültsége, amelyet az egészséges személyiség képes uralni, ám egy patológiás folyamat során a másokkal való kapcsolat elvesztéséhez vagy önfeladáshoz vezethet. A szégyenérzet belső önmagunkat védi meg a határátlépésektől, sérülésektől és visszaélésektől. Legintimebb szféránkat óvja meg a leleplezéstől, a nyilvánosság előtti „levetkőzéstől”, meghurcoltatástól. Ezért nevezte Wurmser a szégyenérzést „belső határnak”, amely személyiségünk belső magvát őrzi (WURMSER, 1993, 56). A nem egészséges személyiség bizonytalan abban, hogy meg tudja-e tartani ezt a belső határt, ezért állandó félelemben él. Egy körülbelül negyvenöt éves férfi, aki közel állt a pszichotikus állapothoz, úgy érezte, hogy mások számára „üveg”, és semmi sem védi az áthatoló tekintetek elől.

Izard – összegezve az evolúciós, biológiai és pszichológiai szempontokat – a szégyen három olyan funkcióját sorolja fel, amely az egyén számára a túlélést biztosíthatja. A szégyen működhet először is mint szociális kohéziós erő, mivel érzékennyé teszi az egyéneket a többiek véleményére és érzéseire. Másodszor fontos szerepet játszhat a szexualitás szabályozásában. És harmadszor: a szégyen elősegíti olyan egyéni és csoportos képességek és készségek kifejlődését, amelyek nélkül az

<sup>3</sup> A szégyenről még a pszichoanalízis is sokáig szégyenlősen hallgatott, a megközelítésre csupán a selbstoppszichológia, a narcizmuskonceptió és a tárgykapcsolat-elmélet nyitott lehetőséget. A tudományos irodalom mindeddig főképp a szégyen negatív aspektusait emelte ki, holott annak érett megjelenési formái konstruktív szerepet játszhatnak az egészséges személyiség fejlődésében.

egyén kiszolgáltatottá válik a csoporttagok megszégyenítő magatartásával szemben (IZARD, 1977).

### *A szégyennel való bánás*

A pszichológiai iskolák megteremtői nagy fontosságot tulajdonítottak a szégyenérzés és a megszégyenülés kezelésének. *Sigmund Freud* fejlesztette ki például a „jelző-szorongás” (Signal-Angst) koncepcióját. Ennek funkciója az önértékelés megóvása a legmélyebb, integrált önérzeti sérüléstől. *Carl Rogers* törekvése a respektussal, figyelemmel, tisztelettel és tapintattal való meghallgatásra, valamint a megfelelő távolság tartására szintén a megszégyenítés ellen és az önértékelés erősítése irányában hat.

Mégis kerülhetünk olyan helyzetbe, amikor a szégyent megelőzni nem, csupán negatív hatását csökkenteni vagyunk képesek. Gyakran nyúlunk ilyenkor az elhárító mechanizmusokhoz:

- Bibliai ősszüleink elrejtőztek, és eltakarták testüket, amikor szégyellték magukat. Mi is elfordulunk, lesütjük szemünket, kezünket az arcunk elé tesszük, és szeretnénk elsüllyedni. Súlyos esetben ez a visszavonulás betegségstünetekkel járhat: egészen az autizmusig és a katatóniáig terjed a skála. Ugyanis ezekben a betegségekben szűnik meg a legradikálisabban a másikkal való kontaktus.
- Az „ellentétébe fordítás” elhárító mechanizmusával élő egyén arrogánssá, fennhéjázóvá, gőgössé válik, és a másikat leértékeli. Saját maga megvetése helyett hideg gúnnyal fordul mások ellen. A megszégyenített, rettegő ember sok esetben ugyanis mások megszégyenítésével, megalázásával próbál saját állapotán könnyíteni. Úgy véli, ha a másikat kisebbíti, gyengíti, áldozattá teszi, magát annál erősebbnek, felsőbbrendűnek és hatalmasabbnak éli meg, és akkor már nem kell szégyenkeznie. Hasonló mechanizmus táplálhatja az idegengyűlöletet is (AUCHTER, 1998).

### *Egyezések és különbségek a szégyen és a büntudat között*

#### *Énközpontú vagy viselkedéshangsúlyú értékelés*

Tangney szerint a legfontosabb különbség a szégyen és a büntudat között az, hogy a szégyen esetében a fókusz az énműködésre tevődik, a büntudatnál pedig az adott viselkedésen van a hangsúly. Minden más kognitív, érzelmi, illetve motivációs eltérés ebből az alapvető különbségből következik. Egy tipikus szégyenszituációban az én megfigyelő és megfigyelt részre hasad szét, ahol a megfigyelő a megfigyeltet, vagyis magát az ént kicsinek, értéktelennek, erőtlennek, kiszolgáltatottnak és visszahúzódnak, sőt, elrontottnak érzi. A szégyen élményében az egyén mások ítéletére koncentrálnak, és a leértékelődöttség érzése az elrejtőzés, a menekülés vagy a visszavágás vágyához, illetve az énműködésre vonatkozó, de a realitással ellentétes gondolkodás-

hoz vezethet. A szégyen érzése ezért alapvetően fájdalmasabb a büntudatnál. Tangney szerint az én romlatlan és egységes marad egy tipikus büntudati szituációban, mert a büntudat olyan feszültséggel, megbánással, lelkiismeret-furdalással jár, amely a kiengesztelődést elősegítő cselekedeteket, a jóvátétel iránti vágyat erősíti az emberben.

#### *Hatás*

Lewis és Tangney kutatási eredményei szerint nagy a különbség a büntudat és a szégyen által kifejtett hatás között. A szégyen megélése ugyanis olyan részérőnyeket von maga után, amelyek lekicsinyítik, értéktelenítik személyiségünk egészt, és ennek következtében a szégyenkező ember tehetetlennek érzi magát, szeretne elbújni, a föld alá süllyedni. Ezek az érzések a passzív elkerölés, kibújás, tagadás, elerőtlenedés irányában hatnak, lényegük szerint tehát destruktívak. Ezzel szemben a büntudat csak azt a részét támadja személyiségünknek, amelyik a tettet elkövette, és arra ösztönöz, hogy jóvátegye az elromlott helyzetet. A két kutató vizsgálatai nyomán megrajzolhatók a szégyenérzet és a büntudat közötti alapvető hasonlóságok és különbségek:

<i>Dimenziók</i>	<i>Szégyenérzet</i>	<i>Büntudat</i>
Az értékelés fókusza	Az egész énrre kiterjed („Én ilyet teszek.”)	Specifikus viselkedés („Én ezt tettem.”)
Az aggodalom mértéke	Fájdalmasabb a büntudatnál	Kevésbé fájdalmas, mint a szégyen
Fenomenológiai tapasztalat	Kicsinynek, értéktelennek, erőtlennek érzi magát	Feszültség, lelkiismeret-furdalás, megbánás
Önmagunk működése	Az öntudat megfigyelőre és megfigyeltre oszlik	Az öntudat egységes marad
A hatás	Az öntudat sérül a teljes leértékeléssel	Az öntudat nem sérül, de a viselkedés igen
A másokkal szembeni aggodalom	Aggodalom mások rólam alkotott véleménye miatt	Aggodalom az egyén másokra gyakorolt hatása miatt
Motivációs jegyek	Vágy az elbújásra, menekülésre	Vágy a megbánásra, bocsánatkérésre, jóvátételre

#### *A felelősség kérdése*

A felelősség is különbözőképp jelenik meg a büntudatban és a szégyenben. A büntudat érzése – akár mulasztás, akár bántás, sérülés okozása következtében merül fel – felelősségérzettel párosul, a szégyenérzet azonban a felelősségérzettől függetlenül is jelentkezhet (HORVÁTH-SZABÓ, 2002).

A vizsgálatok azt igazolják, hogy bizonyos személyek nagyobb valószínűséggel reagálnak egy sor negatív helyzetre szégyennel, mint büntudattal. Akik viszont hajlamosak anélkül átélni a büntudatot, hogy szégyen is társulna hozzá, egy-egy



negatív helyzetért nagyobb valószínűséggel vállalják a felelősséget, semmint hogy externalizálnák azt. Vizsgálatok igazolják, hogy a szégyenreziduumok pozitívan korrelálnak az externalizációval, ami arra utal, hogy az ilyen mechanizmust követő személyek még saját hibás cselekedeteikben is inkább külső okokat keresnek (TANGNEY, 1995).

A felelősség externalizációja és a szégyen közötti kapcsolat egybevág Lewis és Scheff (LEWIS, 1971; SCHEFF, 1987) leírásaival, amelyek a szégyent gyakran kísérő, kifelé irányuló, megalázott őrvöngésről szólnak. A szégyen tartalmazza az én egészének fájdalmas elítélését, és ehhez hozzájárul az a tudat is, hogy az énről mások negatívan vélekednek. Az externalizáció jelenthet egyrészt a helyzet megfordítására irányuló védekezési kísérletet, másrészt az énnel arra irányuló felhatalmazó gesztusát, hogy a felelősséget az énen kívülre tolja. Lewis és Scheff vizsgálatának egyik felnőtt résztvevője szégyenélményéről számolt be: „*Olyasmint csináltam, amiről tudtam, hogy rossz, és egy barátom szembesített a tettemmel. Őt akartam felelőssé tenni a helyzet kialakulásáért, ... bár tudtam, hogy én vagyok a hibás.*”

Ebben a néhány szavas közlésben az a figyelemre méltó, hogy a szégyen következményeként jelentkező védekező externalizáció a megszégyenített fél nézőpontjából is irracionális. A védekező externalizáció ugyan enyhítheti a szégyen pillanatnyi fájdalmát, ez a fajta szégyen-vád kapcsolat azonban végső soron rombolja a hosszú távú személyközi kapcsolatokat, sőt, az ilyen védekező externalizáció a megszégyenített személyt később akár a megvádolt személytől való elszakadáshoz, vagy az ellenséges, megalázott őrvöngéshez is vezetheti (LEWIS, 1971, SCHEFF, 1987). Az esetek többségében a végeredmény valószínűleg valamiféle törést idéz elő a személyközi kapcsolatban.

#### *A döntési szabadság kérdése*

Összefüggés van a büntudat és a szégyen kiváltódása, valamint a döntési szabadság tudata között is. A büntudatnak előfeltétele a tettesnek vagy mulasztónak az az érzése – amely talán csak utólag emelkedik a tudatosság szintjére –, hogy „abban a pillanatban” lett volna lehetősége másképp dönteni (HORVÁTH-SZABÓ, 2002).

#### *Ellenséges érzések*

A szégyenre hajlamos egyének nemcsak általánosan hajlamosabbak a dühre, mint szégyenre nem hajlamos társaik, hanem frusztráció esetén nagyobb valószínűséggel fogják destruktív módon kezelni dühüket. Hasonló összefüggéseket figyelt meg Buss és Durkee az ellenségeség, az ingerlékenység, a negatív – eleve elutasító – megközelítési mód, a sértődékenység és a gyanakvás viselkedési mechanizmusaira vonatkozóan. Méréseik kimutatták, hogy ezek pozitívan korrelálnak a szégyenérzéssel, a büntudattal viszont negatív korrelációban vannak (BUSS, DURKEE, 1957).

Iskolás gyerekek dühkitöréseinek, valamint szégyen- és büntudatérzéseik összehasonlításakor hasonló tendenciákat figyeltek meg. A dühkitörések korreláltak a szégyennel, azonban nem mutattak összefüggést a büntudattal (TANGNEY és munkatársai, 1991; FINCH, SAYLOR, NELSON, 1987).

*Pszichés adaptációs zavarok*

LEWIS (1971) leírta a szégyen romboló hatását, amely legalábbis átmenetileg megbéníthatja az ént, és uralkodóvá válhat benne. Az emberek szégyenélménye során például – rájuk egyébként nem jellemző módon – csökkenhet önkifejezési készségük, jelentős veszteség érheti azt a képességüket, amellyel az énreleváns negatív eseményeket a megfelelő távolságba helyezik, és védtelenné válhatnak egy sor pszichés problémával szemben. Megoldhatatlan nehézséget jelenthet a szégyenélménnyel együtt járó, az egész személyiségre kiterjedő negatív énértékelés is. Amennyiben egy konkrét csődhelyzetet vagy kihágást az én tartósabb hiányosságának jeleként fognak fel, a megoldásra vagy jóvátételre nyíló lehetőségek köre beszűkül. A probléma ekkor nem a rosszindulatú viselkedés, hanem a negatív beállítottságú én, amelynek legkarakterisztikusabb tulajdonsága éppen az, hogy nem lehet könnyen befolyásolni. A szégyenre való hajlam pozitív korrelációt mutat a pszichés tünetek egész sorával.

Ezzel szemben a büntudatra hajlamos személynek számos lehetősége van arra, hogy büntudatérzésén enyhítsen. Amikor nem a negatív beállítottságú énre, hanem a rossz viselkedésre fordítja figyelmét, máris a jóvátétel vagy a megoldás felé fordul. A viselkedés igenis megváltoztatható, az okozott kár is megtéríthető vagy jóvátehető. A jóvátétellel közvetett módon még azokban az esetekben is élhet az ember, amikor az közvetlenül már nem lehetséges (például bántó viselkedés valakivel szemben, aki azután hirtelen meghal). Annak ellenére, hogy a büntudatra hajlamos személynek talán a sajnálat és a lelkiismeret-furdalás erős és fájdalmas érzéseivel kell megküzdenie, az ilyen embert általában nem hátráltatja egy értéktelen, hiányos, negatív énkép. A szégyentől független büntudat élményére való hajlam nincs kapcsolatban a pszichés alkalmazkodási zavarokkal. Igazából az ilyen szégyen nélküli büntudat egészen adaptív jellegűnek tűnik, különösen, amikor személyközi kérdésekről van szó (TANGNEY, 1995).

A kutatási eredmények gyakorlati alkalmazásakor a szakemberek különbséget tesznek a normális vagy valóságalapú, és a túlzott, hamis vagy neurotikus büntudat között. Feltehető a kérdés, hogy minek hatására alakulhat ki a *patológias büntudat*, és milyen a természete. Tangney vizsgálatai szerint a büntudat legjellemzőbben akkor akadályozza az adaptációt, amikor összekapcsolódik a szégyennel. Az érzelem és a gondolkodás patogén kapcsolatát a szégyen készíti elő. Az adaptációzavaros büntudatot krónikus énvád és valamely kifogásolható vagy ártalmas viselkedés feletti kényszeres siránkozás jellemzi. A büntudatélmény ilyenkor azzal a gondolattal kezdődik, hogy „milyen szörnyű dolgot tettem”, ám aztán elhatalmasodhat, uralkodóvá válhat az énben, és arra a meggyőződésre vezethet, hogy „milyen szörnyű ember vagyok”. A cselekvéstől az állapotig vezető utat kifejező igék jól mutatják, hogy az összekapcsolódás egy konkrét viselkedés feletti feszültségtől és lelkiismeret-furdalástól az énmegvetés és -iszonyodás sokkal általánosabb érzéséhez juttat. Az összekapcsolódásnak nem a büntudat-, hanem inkább a szégyenösszetevője jelent feloldhatatlan dilemmát. Ez azt jelenti, hogy a helytelen viselkedés megváltoztatható, a negatív hatások helyrehozhatóak, ezzel szemben sokkal nehezebb átalakítani vagy megjavítani azt az ént, amely alapjaiban gyenge. Így a szé-

gyen (illetve a szégyennel összekapcsolódott büntudat) kevés lehetőséget kínál a jóvátételre (TANGNEY, 1995).

VERGOTE (1992) a kollektív büntudati neurózis kapcsán hivatkozik arra a klinikai tapasztalatra, mely szerint a patológikus büntudat nem korlátozódik pusztán a hívókra. Ez utóbbi patológiás büntudatnak semmi köze sincs a vallásossághoz. Létezik vallási eredetű patológiás büntudat is, amely elsődlegesen az Isten előtti bűnösség érzésében kristályosodik ki. Ezt jól szemlélteti Vergote példája:

Egy negyvenéves diplomás férfi éveken keresztül a „halálos véték” elkövetésétől való állandó félelemben élt. Életének minden eseménye (egy regény olvasása, egy társas együttlétben való részvétel stb.) alkalmat szolgáltatott számára a büntudat kínzó érzésének megéléséhez, amelynek témája alapvetően szexuális jellegű volt. Ez a belső feszültség migrént, bélpanaszokat idézett elő nála, amit a legjobb specialisták sem tudtak megmagyarázni és gyógyítani. Bizonyos ideig mindennap járt gyónni, de lelki megnyugvást nem talált, és Isten iránti bizalma sem nőtt. Ez a helyzet az Isten és a vallás elleni lázadást váltotta ki benne, ám ez sem segített rajta. Lelkiismerete csupán katonai szolgálata idején nyugodott meg, amikor óriási élvezetet jelentett számára, ha sorozatlövéseket adhatott le gépfegyverével vagy belevághatta bajonettjét a gyakorlótéren kiakasztott szalmabábuba. Végül gyóntatója pszichoanalitikushoz küldte, aki meggyógyította őt. Patológiáját ugyanis nem tudatosan vallott istenképe, hanem annak tudattalan torzulása okozta. Nagyon is tisztában volt büntudati szorongása abszurdításával, hiszen gazdag ismeretekkel rendelkezett a keresztény hit terén, és *elméletileg* morális ítéletei is helyesek voltak. Mégis képtelen volt belátásait saját magára vonatkoztatni. Amikor megpróbálta, személyiségbomlasztó szorongás kerítette hatalmába.

A vallási büntudati szorongás sajátos jellemzője az az ellentét, amely az egyén belátása és érzései, illetve viselkedése között fennáll, és amelynek megszüntetésében semmilyen elméleti teológiai felvilágosítás sem nyújthat segítséget. Az ellentétnek az a magyarázata, hogy a lelkiismeretet részben nem tudatos, erős félelem-érzésekkel társuló büntudat terheli meg, és ezek Istent irgalmatlan bírónak láttatják. Ez a torzult, ijesztő istenkép a kényszeres személyben együtt él azzal az istenképpel, amely az általa elméletileg elfogadott és egyébként hiteles Isten képe.

Ha a keresztény tanítás által közvetített tartalmak torzulnak, akkor a közösség tanításában, rítusaiban, imáiban megbillenhet az érzékeny egyensúly, és a kereszténység üzenetében kizárólag a bűnre és a bűnösségre helyeződik a hangsúly. Ekkor alakulhat ki a kollektív büntudati neurózis.

Az ösztönök spontán megjelenésükben valóban lehetnek vadak, veszélyesek és zavarosak is, de az élet és a szeretet erői sem mindig veszélytelenek, noha a kulturális és erkölcsi teljesítmények elérése során hasznosak lehetnek. Ha visszaállítjuk a helyes egyensúlyt, ezek az erők a gazdagító kulturális munka és a vallás forrásává válhatnak.

Létezik továbbá büntudati neurózis a büntudat élménye nélkül is. Ennek legnehezebben kezelhető jellemzője, hogy a neurotikus ember elfojtja a büntudatérzéseket, és azok szigorúan tudattalanok maradnak. Az így elfojtott büntudat váltja ki aztán a szorongást és a kényszeres cselekedeteket. A terápia tehát nehezen tud hozzáférni a probléma gyökeréhez. A megoldást keresve Freud azt figyelte meg,

hogy „a gyónás vallási rituáléja sok embert megóv az egyéni patológikus büntudattól” (VERGOTE, 1992).

### *Az ekkleziogén neurózis*

Megfigyelések nyomán egyes kutatók arra a meggyőződésre jutottak, hogy bizonyos vallási nevelés, illetőleg a vallás intézményeinek nem megfelelő működése is előidézhetheti a vallásosság torzult formáit. E jelenség leírására E. Schaetzing berlini orvos használta először az *ekkleziogén neurózis* kifejezést (SCHAETZING, 1955). H. Hark a kóros lelki elváltozások egyik legfőbb okozójaként a korlátozó nevelő hatásokat jelöli meg. Ő főképp az egyén életkorának megfelelő ösztönmegnyilvánulásokat kikerülő, elítélő, tabuvá alakító – azaz egyidejűleg elhallgató, büntető és tiltó – magatartást kárhoztatja (HARK, 1990).

Az ekkleziogén neurózis különböző patológiás állapotokban nyilvánulhat meg, és pszichiátriai diagnózisok kifejezéseivel írható le. Ez a lelki zavar a kényszerneurózis, a depresszió, az agressziógátoltsággal összefüggő neurotikus állapotok formáját öltheti, és megjelenhet a legkülönbözőbb konverziós és szervi neurózisok alakjában is. Az erős szenvedésnyomás és a büntudati hatások következtében jelentős a szuicidveszély is.

Gyökössy Endre szerint az ekkleziogén neurózisban szenvedők főképp olyan légkörben érzik otthonosan magukat, amelyben együtt van a szektás saját kizárólagosság hangsúlyozása és a másokat megvető, ítélkező magatartás (GYÖKÖSSY, 1988). Ezt a pejoratív felhangot maga az „ekkleziogén neurózis” kifejezés is sugallja. Ennek tompítása és a kifejezés pontatlanságának csökkentése érdekében kísérelte meg bevezetni Hark 1984-ben a *vallási neurózis* kifejezést, de történt javaslat a *vallásosságneurózis* név meghonosítására is.

Hark a neurotikus torzult hitélet állapotainak négy megjelenési formáját sorolja fel:

1. neurotikus büntudat,
2. a biztonság, a védettség kielégíthetetlen keresése,
3. túlzásba vitt önfeláldozás,
4. látszólagos békesség.

A *neurotikus büntudatú* ember alapérzésére az átláthatatlan, kínzó szövevényesség jellemző. Ez az állapot újabb kudarcok forrása, ami végül önértékelésének teljes zavarát vonhatja maga után. Következményeként szinte kielégíthetetlenül keresi a biztonságot, a védettséget, ezért görcsösen ragaszkodik a törvények előírásaihoz, a szokásokhoz, a hagyományokhoz, és ez egész életére rányomja a bélyegét, *túlzásba vitt önfeláldozássá* válik. Az alázatból és erkölcsi motivációkból vállalt munkák valójában csupán egoizmusának leplezésére szolgálnak. A túlzások hiperaktivitásban jelennek meg, amikor úgy érzi, hogy egyedül ő és csakis ő illetékes a feladatok elvégzésére. („Megcselekszem azt is, ami már nem is kötelességem.”)

A neurotikus torzult hit a *látszólagos békesség* megjelenési formáját öltheti magára. A békesség kedvéért állandóan bólogató egyén spontán reakcióiból azonban a nyugtalanság, a helyzettel való elégedetlenség tükröződik, miközben mosolya merev vagy kínos, kezeit tördeli, és természetellenesen viselkedik.

*Vallásos aktivitás, empátia*

A bűntudat és a szégyen kétféle érzése más-más vallásos viselkedésre sarkall, ezért az istenkapcsolat szempontjából nem közömbös, hogy egy-egy történés szégyent vagy bűntudatot vált-e ki a hívő emberből. A Biblia szerint Ádám és Éva például elbújtak, amikor attól féltek, hogy engedetlenségük napfényre kerül. Zakeusnak, a vámosnak a viselkedésében viszont nem a szégyen dominálhatott, hiszen feltehetőleg bűntudata hatására fogadta meg, hogy visszatéríti az okozott kárt. Következményében sem volt közömbös, hogy melyik úton halad tovább, hiszen éppen elhatározása nyomán szállt áldás rá és háza népére.

A vallásosság és a szégyen közti kapcsolatot eddig nem támasztották alá a vizsgálatok. Ezért mai tudásunk alapján elmondhatjuk, hogy a vallásosság nincs szükségyszerű kapcsolatban a felettes én szégyen beállítottságú működésmódjával. Ezzel szemben a mérések azt látszanak igazolni, hogy a vallásos személyek másoknál egyrészt hajlamosabbak a bűntudatra, másrészt viszont empatikusabbak (TANGNEY, 1995).

Ebből látható, hogy a szégyen és a bűntudat egyaránt a más személyekhez fűződő viszonyokban születik meg, és ezekre nagy hatást gyakorol. Ebben az is szerepet kap, hogy miként fejlődik empátiás készségünk, ám a döntő az, hogy a jóvátételt (bűntudat) vagy az elkerülést (szégyen) részesítjük-e előnyben személyközi alkalmazkodási folyamatainkban.

Több empátiavizsgálat foglalkozik a szégyen és a bűntudat empátiához való viszonyával. Az eredmények azt jelzik, hogy bizonyos negatív érzelmeket keltő helyzetekre reagáló emberek hajlamosak bűntudatot és a másik személyre irányuló empátiát is érezni, ezzel szemben a szégyenre hajlamos egyének kevésbé empatikusak.

A szégyen és a bűntudat empátiához való viszonyát úgy kísérelték meg feltárni, hogy gyerekek és felnőttek személyes szégyen- és bűntudatélményükről szóló elbeszéléseit elemezték. A gyerek és felnőtt válaszadók inkább fejezték ki a másik személyre irányuló empátiát abban az esetben, amikor személyes bűntudatélményeket írtak le, mint amikor személyes szégyenélményeket. Úgy tűnik tehát, hogy a szégyent és a bűntudatot az empátia léte vagy hiánya különbözteti meg egymástól (TANGNEY, 1995). Ennek lélektani magyarázata az, hogy a szégyen nyomorult érzése sok szempontból összeegyeztethetetlennek tűnik a másik emberre irányuló empátiareakciókkal. Mivel a szégyen olyan fájdalmas élmény, amellyel a személyközi kihágásokkal vagy károkozással kapcsolatos helyzetekben hangsúlyos énközpontúság jár együtt, a szégyen általában elvonja az én fókuszát a bajba jutott másiktól, és visszairányítja az énrre. A szégyent érző egyének kisebb valószínűséggel törődnek az okozott sérüléssel vagy a megbántott másik személy által érzett fájdalommal. Ehelyett teljesen az én negatív vonásaira figyelnek: „*Én olyan szörnyű ember vagyok*” (mivel így megbántottam a másikat). Így ha empatikus figyelem helyett a szégyen foglal el központi szerepet, akkor ez nagy valószínűséggel énorientált személyes levertségi reakciókhoz vezet.

S mivel a szégyen fájdalmas érzés, sokszor vált ki védekező reakciókat, amelyek hátráltatják az empatikus érzést. Ezek nem szolgálják a megoldást, hiszen a szé-

gyen arra indít, hogy az egyén visszavonuljon a szégyennel kapcsolatos személyközi helyzetekből vagy elrejtőzzön előlük, esetleg a felelősség védekező externalizációjával éppen a kihágás *áldozatát* hibáztatja (TANGNEY és munkatársai, 1991).

A büntudat ezzel szemben természetes hidat épít a másikra irányuló empátikus törődés által. Mivel nem az egész énré, hanem csak a bántó viselkedésre figyel, a büntudatot átélő személy viszonylag könnyen el tudja kerülni a szégyennel járó, önmagunkba („én-magunkba”) torkolló folyamatokat. Ehelyett a konkrét viselkedésre helyezett hangsúly valószínűleg éppen kiemeli a viselkedésnek a bajba jutott másik emberre vonatkozó következményeit. Ily módon a büntudat érzése (a szégyennel szemben) erősíthet egy másik emberre irányuló folyamatos empátikus kapcsolatot. A büntudat nemcsak azért vezethet jóvátételre irányuló cselekvéshez, mivel magában foglalja a személyes felelősség érzését, hanem az empátikus törődéssel való különleges kapcsolata miatt is.

A kutatások aláhúzzák a büntudat erkölcsi természetét, és a szégyennek a személyközi kapcsolatokban betöltött ellentmondásos szerepét. A szégyen érzésére hajlamos egyének ugyanis a kifelé irányuló düh és ellenségesség érzésére is hajlanak (TANGNEY és munkatársai, 1991). A szégyen, a büntudat és az empátia kapcsolatára vonatkozó vizsgálat is ezt támasztja alá, amennyiben a szégyen összeütközhet bizonyos erkölcsös viselkedésekkel (például a proszociális, altruista magatartással), az empátia pedig előmozdítja az altruista, segítő vagy proszociális viselkedést, elősegíti a meleg, közeli személyközi kapcsolatokat, és fékezi a személyközi agressziót.

*E kutatási eredmények összefoglalásaként* elmondható, hogy a szégyen fájdalma és meglehetősen ellenséges intrapszichés következményei nem valamely magasabb erkölcsi vonásért vagy a másik emberre irányuló figyelemért cserébe jönnek létre. A szégyenre való hajlam általában adaptációzavaros stílus – akár az egyéni pszichés alkalmazkodásról, akár személyközi viselkedésről, akár az erkölcsi normákhoz való ragaszkodásról van szó. A (konkrét viselkedéssel kapcsolatos) büntudatra való hajlam – úgy tűnik – minden szempontból adaptívabb felettes én viselkedés.

### *Kritikai megjegyzések*

A fenti – nagyjából Tangney kutatási eredményeire támaszkodó – vizsgálatokat egy kutatócsoport megkísérelte megismételni, nemcsak az eredeti szégyen- és büntudatmérő skálák felhasználásával, hanem azok pszichometrikusan korrigált változataival is. Ezen újabb kutatások az elméleti kérdések finomítására és további kutatások szükségességére hívják fel a figyelmet.

Míg általánosságban megerősítették Tangney hipotéziseit, megkérdőjelezték alapvető különbségtételét a szégyen és a büntudat között abban az értelemben, hogy a hangsúly az énen vagy a viselkedésen van-e. A büntudatérzések összetettebb, irracionálisabb és patogenetikusabb formái nagyon is negatívan hatnak az énré (MERTENS, 1996, 59). Ez azt sugallja, hogy a szégyen és a büntudat közötti különbségtételnek – annak alapján ítélve, hogy a fókusz az énen vagy a viselkedésen van-e – sokkal fokozatosabban kell megtörténnie, mint ahogyan azt Tangney javasolja.

Fontos a szégyen és a büntudat egymás közötti és más érzelmekkel és elhárításokkal való dinamikus kapcsolatára is figyelni, ahogy azt Tangney tette. Az adatfeldolgozás során lényeges a szégyen kiszűrése a büntudatból és a büntudat kiszűrése a szégyenből. A parciális korrelációk abból a szempontból lehetnek érdekesek, hogy segítsenek felbecsülni a szégyen és a büntudat egyedi hatásait. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a „valós életben” a szégyen és a büntudat olyan szorosan összefonódnak, hogy egymásból való kiszűrésük érvénytelen következtetések levonásához vezethet.

A büntudat lehet nem adaptív is. Az ilyen jellegű büntudat leírása a klinikai és empirikus irodalomban sokszor nem tartalmaz szégyenösszetevőt, legalábbis nem sokat. Példa lehet erre néhány páciens kényszeres fantáziálásának leírása (múltbeli történéseken való tűnődés, spekulációk valamely döntési helyzeten vagy egy bizonyos túlélési traumán). Ezek a betegek bűnösnek érzik magukat, és bizonyos cselekvéseken vagy történéseken, és bizonyos hangulatban való tűnődésük súlyosan károsítja mentális egészségüket. Ezek a betegek azonban nem feltétlenül számolnak be valamiféle szégyenhez kapcsolódó érzésről vagy élményről.

Egy másik példa alanyai megrögzött, vallásos tartalmú neurotikus tünetekről számolnak be (VERGOTE, 1988). Történeteik középpontjában nem szégyen, hanem hatalmas, megoldatlan büntudatok halmozódtak fel Isten irányában, ami mentális egészségüket egyre jobban aláássa.

#### TEOLÓGUSOK ÉS PSZICHOTERAPEUTÁK SZEMBENÁLLÁSA A BŰN-BÜNTUDAT TÉMÁBAN

Az alábbiakban felidézzük néhány gyakorló teológusnak és pszichoterapeutának a büntudat kezelésére és egymás működésére vonatkozó előítéleteit és fenntartásait. Ezeket a valós véleményeket továbbképzési alkalmainkon gyűjtöttük össze.

*Teológusok, lelkigondozók kérdései és problémafelvetései pszichológusok számára:*

- A pszichológus – miközben feltárja a büntudat kialakulását – megfedkezhet magáról a bűnről, mintha csak a büntudat és a lelkiismeret létezne, erkölcsi rend nem.
- A körülöttünk lévő világ valóságismeretét veszélyezteti, ha a pszichológus szentesíthet egy olyan – akár önkéntelen – szemléletet, amely csupán „lelki jelenségeknek” tekint bizonyos történéseket (például a bűnt). Hiszen a bűn és a büntudat nemcsak szubjektíven, hanem az érzések és tények szintjén is megjelenik, akár a betegség vagy a betegségtudat.
- A pszichoterapeuta elfogadja-e páciense értékrendjét, és abban segíti-e őt, hogy aszerint éljen.
- Kellő segítséget adnak-e a terapeuták klienseiknek annak megfogalmazásához, hogy miként alakult ki mérceként szolgáló normarendszerük, amelyhez viszonyítva értékelik magatartásukat? További kérdés, hogy nem kellene-e abban is

segíteni a páciens, hogy fejlődjék, teljesebbé válják értékrendje? Látja-e ezt a terapeuta, és felhívja-e kliense figyelmét azokra a személyiséggazdagodási lehetőségekre is, amelyek a lélektan szakterületén kívül esnek?

- Ha megértem a bűnöst, és elfogadom tettét, akkor felelősnek sem tarthatom őt semmiért. Jóllehet a vallásos embert is fenyegetheti az a veszély, hogy túlságosan korán avatkozzon be, sőt moralizáljon, nem jogos-e mégis a félelem, hogy a terapeuta olyan büntudatból is „kigyógyítja” vezetettjét, amelynek van valószínűsége? Hogy a bűn forrásainak lélektani vizsgálata olyan megértést sürget, amely már kétségbe vonja az erkölcsi, etikai szféra és a kegyelmi világ valóságát? Ekkor a büntudat elhomályosul, a bűnbocsánatról szóló krisztusi üzenet fölöslegessé válik, az emberek pedig valamiféle önmegváltó erővel felszabadítják magukat a büntudat alól.

*Pszichológusok, pszichoterapeuták kérdései és problémafelvetései teológusok, lelkigondozók számára:*

- Nem azt tekintjük érett személyiségnek, aki pusztán lelkiismerete szerint cselekszik, hanem akinek lelkiismerete a tényleges létviszonyokat ragadja meg. A lélekvezetésnek e cél felé kellene törekednie. Benne van-e szemléletünkben, felvannak-e erre készülve a lelkigondozókat képzők?
- A lelkiismeret nevelése feladatunk, ám kizárólag az erkölcsi oktatás ehhez legtöbbször nem elég, mert a lelkiismereti döntések mélyebben születnek. Ha a lelki fejlődés nem harmonikus, a lelkiismeret működése hibássá válhat. Az aggályos lelkiismeret ott is bűnt jelez, ahol nincs, sőt, olykor állandó depresszív vagy paranoid állapotban tudja tartani az embert. Ilyenkor pszichoterápiás segítséget kell nyújtani, hogy legalább mérséklődjön a kóros büntudati állapot, és a beteg képessé váljék a szabadabb emberi döntésre.

## LELKIGONDOZÓ ÉS PSZICHOTERAPEUTA EGYÜTTMŰKÖDÉSE A BŰN-BŰNTUDAT TÉMÁJA TERÜLETÉN

### *A delegált büntudat*

Fenti kérdések megválaszolását e tanulmány írója nem érzi feladatának, de bővíteni kívánja a bűnnel-büntudattal való bánni tudás és a két szakterület együttműködésének lehetőségét azzal, hogy saját családterápiás gyakorlatából példaszerűen kiemel egy olyan bűnt és büntudatformát, amely bizonyos sajátos élethelyzetet gyakran kísért (WURMSER, 1993, 69).

Szemléleti keretnek, a konkrét esetrészlet címének a Biblia mindnyájunkat gyakran izgató kérdését adnám: „Ki vétkezett, ő vagy a szülei?” Hozzáfűzve a további kérdéseket: mikor és mivel vétkezett?



*Az eset leírása*

Nem terápiás esetként indult. Nem is családterápiás szakemberhez, hanem lelkipásztorhoz fordult a fiatalember, aki betegsége tüneteiről nem panaszkodott. Beszélgetni jött, mert úgy érezte, élete kátyúba került. Azért volt bizalma ehhez a lelkészhez, mert hallotta a prófétákról szóló elmélkedéseit, amelyek nagy hatást tettek rá.

*A lelkésszel folytatott első beszélgetés jegyzőkönyve:*

A húszéves műszaki egyetemista fiú – nevezzük Ábelnek – néhány év óta küszködik a szüleivel szemben érzett büntudatérzésekkel és az Istenre vonatkozó agresszív gondolatokkal. Élete fontos területein sikertelennek mondja magát.

Tanulmányi eredményei katasztrofálisan megromlottak, pedig korábban mindig osztályelső volt. Partnerkapcsolata még nem volt, bár tudja magáról, hogy jóképű, vidám és kapcsolatképző.

Egyetlen gyerekként nőtt fel apja második házasságában. Az első házasságból származó két féltestvére a válás után az anyához került, és a két család, de főképp a féltestvérek között nagyon rossz a kapcsolat. Az apa hiába próbálta összebékíteni gyerekeit, ez első feleségének és az otthagytott gyerekeknek kemény ellenállásába ütközött, akik szinte gyűlölik Ábelt.

Ábel édesanyjának ez az első házassága. Tanulmányait nem fejezte be. Egy évtizeden keresztül ápolta beteg szüleit, majd haláluk után gyorsan férjhez ment.

Ábel szülei vallásosak. Az anya nagyon szenved attól, hogy egyházilag rendezetlen házasságban él, és hogy keresztényekhez méltatlan gyűlölködés van a két család között. Nagyon büszke Ábelre, akinek kiskorától mondja, hogy nagy ember lesz belőle. Mikor Ábel kapcsolati bizonytalanságairól beszél, anyja sejtelmesen utal arra, hogy ez családi dolog, a papának, nagypapának is mindig voltak ilyen problémái. Nőkapcsolatait még kibontakozásuk előtt leszólja.

Ábel sok kényeztetést és gyöngédséget kap anyjától, de ezért anyja szintén gyöngédséget vár cserébe. Ennek Ábel kedvetlenül tesz eleget. Úgy érzi, nem élheti saját életét. A kortárs fiúk kemény, férfias magatartást várnának tőle, aminek sokszor nem tud megfelelni. Amikor anyja visszatérő mondatát hallja: „ugye mondtam, hogy nem vagy te életrevaló”, felerősödik benne az alkalmatlanság érzése.

Szülei életét szürkének, unalmasnak és prűdnek tartja. Mintha hidegháborút vívnának egymással. Anyja nem sokra értékeli apját. Újabb és újabb feladatokat ad neki, amelyeket a férfi nem képes teljesíteni. Úgy érzi, szülei mindent megadnak neki, szinte erejükön felül is, tudja, hogy Isten is szereti, időnként mégis olyan dühkitörései vannak, amelyek önmaga számára is elfogadhatatlanok. Ilyenkor agresszíven gondol Istenre, szitkozódik, szemrehányásokat tesz neki, ami előtt utóbb maga is értetlenül áll. Többször elhatározta már, hogy nem megy vasárnap templomba, hogy elmegy kollégiumba lakni vagy alkalmi munkát vállal és albérletbe költözik, de a misemulasztás és az otthonelhagyás gondolatát is súlyos bűnnek érzi, mint olyan ember fantáziáit, aki semmibe veszi azt, akit tisztel, s egyedül hagyja

idősödő anyját, akinek ő minden öröme. Az erős büntudat megakadályozza a gondolatok valóra váltását.

Anyja sokszor mesél neki saját életéről, s hogy még gondolni sem mert arra, hogy szüleit elhagyja, értük élt halálukig.

Az életút mindennapos történetnek hangzik. Még nem történtek benne nagy tragédiák. Hiszen a fiatalember nem lett kábítószerfüggő, egyik családtag sem vált depresszióssá, nem követett el senki öngyilkosságot. Ám érezzük, hogy puszkaporos a levegő, és ha így megy tovább, bármi megtörténhet.

Ábel elbeszélésén átsüt a kétségbeesés, a büntudat. De hol a bűn?

Ezzel a kérdéssel fordult a lelkigondozó a családterapeutához, és kísérték most már együtt a családot néhány alkalmon keresztül.

#### *A lelkigondozó és a terapeuta együttműködése*

A további beszélgetések családterapeuta bevonásával folytatódtak tizenöt ülésen keresztül. Ábel beleegyezésével a lelkész elmondta az első alkalommal kibomló családtörténet lényegesnek tartott részeit a terapeutának. Megállapodtak abban, hogy a családtagok közül azok jelennek meg a körülbelül négyhetente ismétlődő találkozásokon, akiknek részvételét a vezetők fontosnak tartják. Így volt olyan ülés, amelyen csak Ábel, vagy csak az anya, vagy csak az apa, máskor mindhárman jelen voltak. A nagyszülőket (az anya szüleit), akik már meghaltak, és a főképp Ábelnek és édesanyjának fontos Istent – mint a bennünk élő fontos vonatkoztatási személyeket – az anyához és fiához intézett kérdéseken keresztül lehetett megszólaltatni.<sup>4</sup>

Az ülések anyagából kiválasztott témákat a terapeuta és a lelkész – túlnyomórészt cirkuláris – kérdésein keresztül mutatom be. E speciális intervenciók technikát a milánói M. SELVINI-PALAZZOLI és munkatársai fejlesztették ki (1977), lehetővé téve, hogy egy család (interakciós rendszer) vagy egy egyén működésének belső logikáját (játékszabályait) közösen, a családtagokkal együtt kutassuk, és megértsünk belőle annyit, amennyinek a befogadására éppen nyitottak vagyunk. Az egymás mellett elhangzott válaszok a kapcsolati különbségekről is információt nyújtanak.

A kérdések egyben a kis lépésekben történő haladás metodikáját is bemutatják. (A lelkész és a családterapeuta kérdéseit egyszerűsítve T-vel jelöltük. A beszélgetésrészletek között a beszélgetésvezetők gondolatait olvashatók.)

Az alábbiakban csak példaszerűen emelünk ki a nagy anyagból olyan, egy-két mondatos részleteket, amelyek az anya-fiú kapcsolat (kötődés) kulcsfontosságú mozaikkockáira, a bűnnel, büntudattal kapcsolatos tényekre és utalásokra, valamint a pozitív változás felé mutató lehetőségekre vonatkoznak.

<sup>4</sup> A beépített (internalizált) másikkal való terápiás munkáról számol be Ahlers C.: *Interventionstechniken zur Systemischen Einzeltherapie. Vortrag im Rahmen des Kongresses „Klinische Psychologie und Psychotherapie“ der deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie*. Berlin, 1996, 25. 2. bis 1. 3.

*Infantilis kívánságok*

A terapeuta Ábelhez: Mit szólna az édesanyja, ha egy szép napon azt mondaná neki, hogy most már ne készítse el a reggelijét, főképp pedig ne hozza az ágyába; mostantól maga szeretné ellátni magát?

Ábel: Azt mondaná, hogy „most már nem szeretsz engem?” Meg azt, hogy „eddig bezzeg jó volt, most meg »a mór már mehet?«”

T: És vajon mit gondolna magában?

Á: Azt gondolná, hogy nem is tudná Ábel megcsinálni a reggelit. Vagy ha igen, az olyan is lenne!

T: Amikor az osztálytalálkozó volt, akkor arra kérte az egyik lányt, csináljon maga számára egy jó szendvicset...

Á: (közbevág) Igen, és a lány kigúnyolt.

T: Mit gondolhatott a lány?

Á: Azt, hogy a mama fiacskája vagyok. Legalábbis ezt fejezhette ki a gúnyos mosolya, és ahogy mások előtt eljátszotta a nevetségesen gondoskodó, fiát babusgató anyámat.

T: És mit gondoltak a fiúk?

Á: Azt gondolták, hogy férfias az lenne, ha jól megleckéztetném azt a pimasz csajt, hogy többet ne rajtam szórakozzon.

T: És mit gondolhatott a mamája, amikor elmesélte ezt otthon?

Á: Azt, hogy sosem fogom megtanulni, hogy ilyen lányokkal és fiúkkal felvegyem a harcot. Nem vagyok közéjük való.

T: És Ábel, maga mit gondol a történetekről?

Á: Nagyon el akartam menni, biztos azért nem sikerült, mert túl fontos volt nekem, hogy csak el otthonról.

A beszélgetésrészlet abból ad ízelítőt, hogy miként köti, húzza vissza a fiatalembert az infantilis kívánságok teljesítésén keresztül anyja gondoskodása, és milyen hatást gyakorol Ábelre, ha kortársai nem hajlandók ugyanezt nyújtani neki. Azután pedig azt, hogy a sikertelen kilépési szándék hogyan csökkenti önbizalmát, és ébreszt benne büntudatot.

*Saját érzések megtapasztalása*

T: Anyja biztatására régi gimnazista osztálytársaival együtt részt vett egy mulatságon. Ha megkérdeznénk édesanyját, hogy beszéljen erről, vajon mit mondana?

Á: Azt, hogy ő már előre megmondta, hogy az ilyen helyekre el kell menni, de jó időben el is kell jönni, mert úgysem fogom jól érezni magam. Ez egy más, primitívebb kultúra, úgysem boldogulok ezek között. És azt is mondaná, hogy ő azért él, hogy mindent megkapjak tőle, amit egy gyereknek meg kell kapnia a szüleitől.

T: És mit gondol, anyjának milyen véleménye van arról, hogy vajon ön hogyan fogadja az ő fáradozását?

Á: Azt gondolja, hogy hálátlan vagyok, nem becsülöm meg eléggé, hogy ő föláldozza értem az életét.

A beszélgetés annak a folyamatnak egy részletére világít rá, amely *kognitív kötődés* néven vált ismertté a szakirodalomban (STIERLIN, 1980). A szülő nem engedi meg a gyermeknek, hogy megtapasztalja saját érzéseit, hanem már a tapasztalat megszerzése előtt megmondja, hogy az mit fog érezni. Elvárja gyerektől, hogy önfeláldozóan szerető szülőnek lássa, miközben ennek sok tekintetben éppen az ellentéte igaz. Küldi őt a mulatságokra, utána mesélteti is a fiát, ám leszólja ottani viselkedését. A fiúnak ezekkel a programjaival az ő eseménytelen családi életébe kell változtatosságot, új színt, időnként izgalmakat hoznia.

#### *Szövetséges, „koalíciós partner” keresése*

T: Történt már olyan is, hogy egy ilyen mulatságról való visszatérés után anyja megdicsérte önt? Érezte már valamikor, hogy azért örül?

Á: Igen, egy ilyen mondatát is szinte hallom: Az apádnál még mindig jobban csinálod. Majd segíték én neked, hogy ne legyél olyan nyámnyila, mint ő meg a nagyapád!

A házastársak egymással vívott harcainak gyakori eszköze a gyermek szövetségesként való felhasználása. A másik fél elleni tanúskodástól a legdestruktívabb, nyíltan ellenséges magatartás eléréséig széles a skála. Gyakori a példában is előforduló rejtettebb forma, amely a jó szándékú megbízatás képét mutatja, és a gyerek érdekeit hangoztatja, miközben belső indíttatása az, hogy gyermeke tehetségével állítsa szembe, emelje ki házastársa hiányosságait.

#### *A család keretei között tartó megbízatások, delegációk*

T: Mit mondana anyja, ha megkérdeznénk tőle, hogy Ábel fia hasznos tagja-e a családnak?

Á: Azt hiszem, azt emlegetné, hogy a házban sok szerelőmunkát meg tudok csinálni. Lehet, hogy így mondaná: jó, hogy van férfi a házban.

T: És maga, Ábel, mit gondol erről?

Á: Legalább valahol hasznos vagyok, ha ez egyáltalán igaz, de annál inkább nem értem, hogy miért kívánom pokolba az egész itthoni vircsaftot.

A fenti egy olyan megbízatás, amelynek sikeres végrehajtása esetén a gyerekekben pozitív érzések is kialakulnak a család felé, és ezek szándékuk szerint megerősítik a szülőkhöz való kötődést, de növelik is a negatív érzések (düh, elkívánczolás) miatti bűntudatot. A példa egyben az apa pozíciójának alacsonyan tartására is rávilágít.

#### *Az ígéretes gyermek*

T: Ábel, mit gondol, mit válaszolna anyja, ha megkérdeznénk tőle, mit vár magától?

Á: Azt mondaná, hogy mindent... Hogy a fiam az egyetlen reményem! Mi maradna nekem, ha ő nem lenne!

T: És maga mit gondol erről?

- Á: Én soha nem járhattam csak egyféle tanulmányi versenyre. Nekem a matematikain ugyanúgy részt kellett vennem, mint a történelmin. Nekem mindenhez kell értenem. És tessék, most több utóvizsgám is van.

Világosan láthatóvá válik, hogy az iskoláit félbehagyó szülő nem egyszerűen „jót akar” gyermekének, hanem polihisztor énídeáljának megvalósítóját látja benne, és erre „küldi” őt.

#### *A leválás ambivalenciái*

- T: Ábel, mit gondolsz, mit érezhet anyja, ha a gimnazista osztálytársakkal való mulatság után a házibuliról való visszatérése eszébe jut?

- Á: Azt gondolja, hogy Ábel igazán akkor érzi jól magát, ha itthon van, és minden ilyen kiruccanás csak megerősíti ezt benne.

Az önállósodási folyamat annál ijesztőbb a szülők számára, minél jobban szeretnék magukhoz kötni gyermeküket. Ha a kötelékek lazulni látszanak, fokozzák erőfeszítéseiket, hogy ismét megerősítsék azokat. Ehhez gyakran a fiatal is ad támogatást, mivel számára a kötöttség nemcsak a szabadság korlátozását jelenti, hanem egyidejűleg jelen van a kötöttséggel járó kényelem és megelégedettség is. A többszörös összefonódottság folyamatot indít be: a fiatal önállósodási terveiből sokszor láncokat kovácsol, amelyekkel még szorosabban köti magát szüleihez.

*Ha a szülő kötési hatalma lazul, az új lehetőségek félelem- és büntudatkeltő hatása is növekszik*

- T: Volt-e olyan társasága, ahol egyértelműen jól érezte magát?

- Á: Hát majdnem. Megint csak anyám unszolására kimentem a Pepsi Szigetre. Azt mondta, addig maradok, amíg akarok. Hát ezt nagyon élveztem. Jók voltak az együttesek, akadtak haverok, akikkel pont az őseinkről beszélgettünk. Ezek a srácok máshogy élnek, mint mi, mást látnak az életben, szépnek, mint mi, de a maguk szemszögéből ugyanúgy igazuk van, mint anyámnak. És volt az egészben valami nagyon jó laza... és nem lógtam ki mégse. Aztán megszólalt a mobilom este fél tizenkettőkor. Persze megint anyám, hogy nem vagyok tekintettel rá. Felment a vérnyomása is. Mikor hazamentem, és kérdezte mi volt, kikkel beszélgettem, meg mi egyéb volt, be sem mertem vallani, hogy piszok jól éreztem magam. Rohadt nagyokat hazudtam neki. Tényleg gyáva alak vagyok.

Szülői biztatásra felveszi a kapcsolatot a „családon kívüli” fiatalsággal, azok alternatív élettapasztalatai, értékrendje és modelljei hatnak rá, és megingathatják a szülők kötési hatalmát. Az anya ezt megérzi, és büntudatkeltően reagál.

#### *Bűn, büntudat, istenkapcsolat*

- T: Mit gondolsz, mit szólna anyja, ha látta volna a gondolatait?

- Á: Hát, hogy így szét fog esni a család, és ennek is én vagyok az oka, mert nem tudok nemet mondani, ha csábítanak, mert nyámnyila vagyok.

- T: És mit gondolhat Isten?

- Á: Hát ő látja, hogy hazudozom, hogy se ide, se oda..., szóval langyos vagyok, meg azt is tudja, hogy időnként – nem is ritkán – rondákat gondolok róla. És hát azt mondta, hogy a langyosakat kiköpi a szájából... (Hosszabb szünet.) De talán mégsem köp ki, ha igaz, amit a prédikáción elmondott az atya. Talán csak odahallgat, és... nem is tudom.

Ábel anyja engedélyével, sőt, az ő kívánságára megy el a Pepsi Szigetre, és jól érzi magát barátaival. Valami diffúz büntudatot akkor kezd érezni, amikor anyja mobiltelefonon (póráz!) szemrehányást tesz neki a vártnál hosszabb kimaradásért. Nem világos neki, hogy jogos-e ez az érzés, annál is inkább, mert beszélgetésük témája éppen maguk a szülők voltak, és ez az eltussolandónak érzett dolog szépítő hazudozásba kényszeríti őt. Ezzel azonban a diffúz büntudatot a valódi hazugság nyomán fellépő büntudat váltja fel: most már Isten parancsát szegte meg. Feltehetően azért érez dühöt Isten iránt, mivel kitörési kísérleteit fékezi. Arra nevelték, hogy engedelmeskedjék, ne lázadjon. Megfoghatatlan büntudatérzéseiből való kibújási kísérlete éppen az Isten törvényével való nyilvánvaló összeütközés (a hazudozás) révén vált egyértelműen bűnné. Megoldás sem született mindaddig, amíg a prófétákról szóló prédikációból arra nem következtetett, hogy Istennel még perlekedni is lehet. A düh ez esetben talán az első olyan fontos impulzus volt, amely az eddigi – szülővel való – összefonódottságban megkülönbözteti az ént a nem éntől, és a függőség csapdájából kivezető lépésre ösztönöz. Egy ilyen lépés hivatott az ittlétre vonatkozó jog és képesség megszerzésére, a saját élet kibontakoztatására a szeretet és a másokra irányuló figyelem szemmel tartásával (TILLICH, 1954; idézi KLESSMANN, 1992).

#### *A kötési csapda*

- T: Kedves Anyuka, mit gondol, mit érezhetett Ábel, mikor egy ilyen buliba elment?
- A: Azt, hogy mégsem ott van az ő helye, hanem a saját családjában.
- T: És mit gondol, mit vár maguktól egy ilyen buli után Ábel?
- A: Azt várja, hogy vigasztaljuk, kényeztessük, mert most rossz neki. Annyi öröme lehetett csak ott, hogy a többiek irigykedhettek, milyen jól nézett ki.

Az anya fia szájába adja saját gondolatait. Igazolni kívánja, hogy gyermeke gyenge az önálló útra lépésre, és mivel ő csak érte él, elvárja, hogy cserébe fia se foglalkozzon a családból kilépés gondolatával.

#### *Félelem- és büntudatkeltés*

- T: Kedves Anyuka, mit gondol, mit mondana most Ábel, ha megkérdeznénk tőle, hogyan érezte magát akkor, amikor régi barátai közé került, és azt látta, hogy ki tudná vívni köztük a maga helyét?
- A: Azt mondaná, hogy nem jól, mert ebben van valami félelmes is, és mindig arra kell gondolnia, hogy cserbenhagyta a szüleit. Anyja biztos nem fekszik addig le, míg meg nem érkezik, és nem mesél arról, mi történt vele a buliban.

Látható, hogy az anya továbbra sem tud kilépni saját gondolköréből, még a cirkuláris kérdések mankójával sem. Természetes neki, hogy fia úgy gondolkodik, hogy anyja életének erőforrásává kell válnia, feladata az anya eseménytelen napjainak színesítése. Ha ezt nem teszi, vétkessé válik, ami szorongással tölti el.

#### *A lojalitás elárulása*

T: Kedves Anyuka, mit gondol, mit válaszolna Ábel arra a kérdésre, mennyire érezte sikeresnek szereplését a Szigeten? Hiszen Ön nagyon is pártfogolta ezt a kirándulást; még megfelelő ruhát is vásárolt neki.

A: Azt mondaná, hogy ezzel nem volt baj, de az már nem volt szép, hogy kissé túlzásba vittem az önállósodást. Úgy viselkedtem, mintha nem is lenne családom! S utána allűröket vettem fel, szertehagytam a ruháimat. Amikor ezért szólnak, azt szokta válaszolni, hogy „ez a legfontosabb?” Amire az anyai válasz az, hogy „itt azért még nem tartunk, édes fiam”.

Anyja újból saját érzéseit adja Ábel szájába.

Amikor a kötődő fiatal teljesíti a „tőle elvárt megbízatást”, kitekint a külvilágba, és új tapasztalatokat is szerez, ezek azonban tovább viszik, mint amire az anyja által kijelölt küldetése szól. Az anya elvárja, hogy emiatt büntudat ébredjen fiában, mert elárulta lojalitását.

Az idézett beszédstíluson, vitakészségen tetten érhető, hogy Ábel közelebb került a vele egykorúakhoz. De a kapcsolat erősödéséhez újabb alkalmak kellenének. A még nem teherbíró szálakat az anya rögtön észreveszi, és szakító hadjáratot indít ellenük, mire a fiú visszamenekül a problémamentes otthoni kötöttségbe. Így a kortárs kultúrába való átlépéshez nem segítséget, hanem ellenszemet kap.

#### *Az anya viszonya saját szüleihez*

T: Anyuka, mit tapasztalt, hogy hatott a Szigeten Ábelre a telefonja? Arról is hallottunk, hogy felment a vérnyomása.

A: Ábel megijedhetett, mert tudta, hogy az én apám bénulása is így kezdődött.

Az eredeti egyensúly visszaállítása és a leválás megakadályozása érdekében az anya erősíti és változtatja a kötési stratégiákat, újabb fegyvernemet vet be (felmegy a vérnyomása, akár meg is ölhetné őt a bánat...)

#### *Az anya elakadt fejlődésének mozzanatai*

T: A maga szülei is átéltek hasonlót a lányukkal, mint Ön Ábelrel?

A: (hosszú szünet után, habozva) Amikor fiatalabb voltam, meg annyi idős, mint most Ábel, akkor ők éltek a saját világukat. Szerintem alig foglalkoztak velem.

T: Mit mondana az apja, mi volt neki a legnehezebb a lányával kapcsolatban?

A: (habozva) Azt mondaná apu, hogy amikor megbetegedtem, szépen ápolt, de a halálomig igazán nem simogatott meg, mintha leprás lettem volna. De az anyját sem.

Az anya számára itt válik érzelmileg feszültté a beszélgetés, és egy kommunikációs stílusváltás következik be: most nemcsak a saját nézőpontját adja a másik szájába, hanem ezúttal bele tudja élni magát megszólaltatott apja érzéseibe is. Össze tudja hasonlítani fiával való kapcsolatát szülei és a fiával egyidős önmaga kapcsolatával. Utal olyan momentumokra, ahol az ő szülőkapcsolata feltehetően elakadt: a gyermek szülei számára fölösleges tehernek tűnhetett egy olyan életszakaszban, amikor a gyerekek nagyon is szüksége van szüleire. Talán idejekorán, s ha talán csak szimbolikusan is, de kitaszították a családból.

Valami oknál fogva a testi közelség-távolság helyes mértékét sem találta meg szüleivel. Az elengedés művészetére éppen akkor lett volna a legnagyobb szüksége, amikor az élet végén a haldokló szülőt kellett kísérnie.

### *Elemzés*

#### *A történet szövevényessége*

Az előbbi leválási eset olyan kiélezett helyzetet mutat be, amelyben egy fiatalember anélkül érzi magát szerencsétlennek, hogy bármilyen lelki rendellenessége, betegsége lenne, rossz közérzetének pontos okát azonban meg sem tudja fogalmazni. Miközben bűnösnek érzi magát, azt is érzi, hogy ha a szokásos módon megbánná bűnét, és bocsánatot kérne érte, és – szélső esetben – sikerülne helyreállítania a bűn előtti állapotot, az olyan nehéz helyzetet idézne elő számára, amellyel nem tudna tartósan együtt élni.

Az ismertetett esetben, mint a mindennapokban oly gyakran, az egyéni cselekedetek bonyolult élettörténetbe ágyazódnak, ahol az előzmények és a következmények kusza szövedékében szinte követhetlenné válik annak megállapítása, hogy ki a tettes és ki az áldozat.

Nem világos, hogy a családtagok egy többgenerációs családi modell sajátosan hibás kódja szerint ismétlik-e cselekedeteiket, vagy csupán a szinte minden élettörténetnél fennálló komplexitás jelenik-e meg. Előbbi esetben azt mondhatnánk, hogy a ma is traumatizálón ható elemekért a mostani szereplők nem felelősek, hiszen készen kapták a kényszerítő erejű mintákat. Utóbbi esetben pedig nem érezzük magunkat motiváltnak arra, hogy nyakatekert jogászai műveletekkel kinomozzuk, felfedjük a helyzetek felelőseit.

Azonban a jó szándékú segítő, akihez a bajbajutott büntudatos érzésekkel fordul, elbizonytalanodik és tehetetlenné válik, ha tisztán akar látni. Ugyanis a vergotei értelemben vett vallási bűnt, amely a tudatos állásfoglalást feltételezi, nem találja.

Ilyenkor a legegyszerűbb megoldás – a fekete-fehér gondolkodásmódnak megfelelően – a végletes álláspontra helyezkedés, és a meglevő koncepcióba nem illeszthető körülmények, „apróbb” ellenérvek figyelmen kívül hagyása. Annak állítása, hogy ebbe a bonyolult ügybe mindenki bevonódott, tehát valamennyire mindenki bűnös, és nem lehet, nem érdemes méricskélni, ki mennyire. Ki-kí bánja meg az őt terhelő bűnt, és bocsássa meg a másikat. A keresztény életeszmény is a zavaros, indulatos helyzetek mielőbbi rendezését követeli meg: „arról ismernek meg titeket, hogy szeretitek egymást”.



Egy másik megoldás a résztvevők felmentése azon az alapon, hogy ilyen esetekben nincsenek abban a helyzetben, hogy szabadon dönthessenek. A családi berendezkedés rossz működése miatt feltehetően lelkiismeretük készüléke is meghibásodott. Nem betegséggel állunk ugyan szemben, de olyan lélektani erőkkal, hogy senki sem felelős tetteiért, nem bűnös, és a fölöslegesnek mutakozó büntudattól való szabadulás hatékony módja a pszichoterápia lehet.

Különbségei dacára e két vélemény – mint a szélsőséges álláspontok általában – csaknem ugyanazt a mondanivalót sugallja. Kissé leegyszerűsítve: a második esetben senki nem bűnös, az első esetben pedig mindenki tehát valójában ismét senki sem az.

Sokan vannak, akik egy élet gyakorlata nyomán rutint szereznek valamelyik megoldásmódban, és többször átélték azt az örömet, hogy valamelyik meggyőző trükk segítségével letehettek egy-egy kínos ügy terhét. Ezen az úton azonban az igazság torzítása mellett realitásérzékük, az emberi dolgokban való tisztánlátásuk, eligazodó képességük is sérül.

A képzett kísérő (akár önmagát kísérő hétköznapi ember, akár lélektani, illetve lelkipálcázó szakember) a szakmai tapasztalatok és az őket összefogó elméleti ismeretek alapján próbál eligazodni a történések közt. Erőfeszítést tesz, hogy az érintettekkel közösen, differenciáltan értsék meg, mi is történt. Hajlandó kevésbé egyértelmű családi vagy közösségi kontextusban is gondolkodni.

Eltöpreng, hogy amikor egy-egy nehéz helyzetben alkata, szocializációs mintái, saját bevált megoldási módja szerint járt el, az milyen következményeket vont maga után. Mi vezette őt valójában, milyen okból tett vagy nem tett valamit, mi szerint, ki szerint mérlegelte, hogy egy tett helyes volt-e.

A valláslélektani gyakorlatot művelő szakember számára még egy külön kérdés, hogy amikor – Vergote kifejezésmódjával élve – egy emberi dolog összekapcsolódik a szenttel, így az a vallásos érték szintjére emelkedik (VERGOTE, 2001, 158–159), akkor reparációs szándékával milyen körülmények között, milyen módon közelített a numinózussal összefonódott emberihez, hogy ami szent, ne mocskolódjon össze a látszólag lemoshatatlanul hozzátapadó emberi szennnytől.<sup>5</sup>

#### *A szülőkről való leválás folyamata*

Minden családban működnek „családi” erők, amelyek optimális esetben éppen olyan szorosan tartják össze a generációkat, hogy ez a kötelék gazdagítson, és ne váljék az egyének személyiségfejlődésének gátjává. E családi érési folyamatnál a fiatalok témái hatnak a középkorúakra, ám a fiatalok életérzéseit, személyiségét is alakítják azok a középkorúak, akikre mint előttük járókra oda-odatekintenek, de akiktől ugyanakkor függetlenedni is szeretnének.

<sup>5</sup> *Numinózus*: isteni. A vallásfenomenológia gyakran a numinózussal való találkozást látta a vallásban.

*Az önállósodó fiatal*

A függetlenedési törekvés azáltal növeli az autonómiát és fejleszti az identitást, hogy a fiatal konfliktusokat internalizál, toleranciát tanul, és aktívan keresi a családon kívüli partner- és értéklehetőségeket. Az agresszív és szexuális ösztönkésztetések fokozódása szükségessé teszi az elhárítási rendszer átstrukturálódását. A változások lehetőséget teremtenek, hogy egyre inkább képessé váljon megkülönböztetni és megmagyarázni a magára és környezetére vonatkozó ellentmondásos jelenségeket.

Kényes terület a családi lojalitások átértékelődése. A fiatal megkísérel hű maradni szüleihez, de távolságot kell tartania tőlük, hogy családon kívüli személyek és értékek felé is fordulhasson. A társadalom támogatását jelzi az a tolerancia, amellyel helyet ad olykor ellenkultúrának is nevezhető ifjúsági kultúrának. Ezek életstílusa és értékei nemritkán konfliktusban állnak a szülőkéivel, és sok fiatal számára időszakos vagy végleges lehetőséget adnak az otthontól való eltávolodásra.

*A középkorúak életvitele*

Ennek kérdése a legutóbbi időkig kevésbé foglalkoztatta a szakembereket. Úgy tűnt, ennek a korosztálynak egyik legfontosabb kérdése a produktív életvitel, esetleges sikertelenségeik problémája pedig a szociális segítségnyújtás területeit terhelte. Ám a csúcspont elérése és életük ívének lefelé fordulása még a legeredményesebbek számára is erős társadalmi presztízsveszteséget hoz, és gyakran viselkedéskorrekcióra készteti őket. Ebben az önértékelésben gyökeret verhet a „meg nem élt élet” érzése, és gyakran feltámad a késztetés az elmulasztott lehetőségek színésztésére, pótlására, ami nagy ballépések okozójává válhat. Máskor az a vágy erősödik föl, hogy legalább a gyermekeknek jusson osztályrészül az, amiben a szülők generációja hiányt szenvedett.

*Az eset a terapeuta szemével*

Azt, hogy Ábel családjában valami zavar van, az jelzi, hogy nem tud végbemenni az egészséges fejlődésnek megfelelő önállósodás folyamata. A középkorú anya nehéz helyzetben érzi magát. Feltehetően pótolni szeretné gyermeke segítségével azt, amit érzése szerint nem kap meg férjétől, sőt, nem kapott meg szüleitől sem. Belső konfliktusaitól, terheitől úgy próbál menekülni, hogy – Richter kifejezésével – pszichoszociális elhárításként „kihelyezi”, externalizálja az egész belső helyzetet (VERGOTE, 2001, 180). Olyan családi konstellációt teremt, ahol a szerepmegoszlások szinte megjelenítik a traumás helyzetet a szembenálló erőkkal, sőt, a megoldásukra alakuló elhárítási mechanizmusokkal. Magához köti fiát, és delegálni<sup>6</sup> akarja

<sup>6</sup> A delegáció önmagában nem patológiás folyamat, éppen ellenkezőleg: a felnőtt így adhat át a gyermeknek értelmes célokat, tartalmakat, irányultságokat. A delegáció akkor destruktív, ha nem felel meg a gyermek életkori szükségleteinek, ha teljesíthetetlen feladatokkal (maradj kisgyerek, de férfiasan vívd ki helyedet), lojalitáskonfliktusokkal (például a szülők között), illetve értékkonfliktusokkal (maradj lojális hozzánk, de alkalmazkodj a teljesítményorientált társadalomhoz is) feszültségeket gerjeszt a család és a társadalom között.

olyan cselekményekre, amelyeket ő fiatalon nem tudott megtenni, de amelyekre nagyon vágyott, vagy amelyek most hiányoznak az életéből.

A kötés egyrészt érzelmileg történik, regresszív elkényeztetésre helyezett hangsúllyal, a függőségi igények kihasználásával, másrészt kognitív módon, az önértékelés, önmeghatározás megzavarásával. Ábel nincs abban a helyzetben, hogy bármit elhallgasson, ne mondjon el anyjának. S anyja nem engedi neki, hogy saját érzéseit megtapasztalja, hanem már a tapasztalat megszerzése előtt megmondja, mit kell éreznie. Mulatságba küldi őt, ám utána leszólással csökkenti annak értékét. Másrészt a lojalitás kihasználásával köt. „Küldi” fiát a külvilág felfedezésére és élmények hazahozatalára. A feladat megköveteli a barátkozást a kortársakkal, ugyanakkor lazítja az otthonhoz kapcsoló kötelékeket. Az új érzéseket félelem- és bűntudatkeltő kommentárjaival színezi át fiában.

Ábelnek tehát – az anya énídeáljának megvalósítása érdekében – hivatásbeli ambíciókat kell valóra váltania, és be kell vonódnia a szülők egymás elleni harcába. Még a „feladat” eredményes teljesítése is destruktív értelmet kap: a másik szülő leértékelését.

A kötődés folyamatának fenntartásához – nem egészen tudatosan – maga a fiatal is hozzájárul. Ábel szinte „bünteti” magát azzal, hogy a kortárs csoportban és az iskolában szinte csak sikertelenségeket produkál, amikért szemrehányásokat, kifigurázást kap otthon. Ismételten visszatér tehát szülője védőszárnyai alá. Ám minden egyes visszatéréskor új helyzet adódik, mert a kötési csapda lényegéhez tartozik, hogy a sikertelen kiugrási kísérletek csökkentik a siker reményét.

Ha a családi mitológia szerint a leválás csak sebzettség és súlyos megbántások árán futhat le, akkor a leválás, az önmegvalósítás és a függetlenség kimondatlanul azonossá válik a másik megsebzésével, az önbüntetéssel. Ez a – *Wurmser* kifejezésével – „leválási bűn” (WURMSER, 1993, 69) szorosabbra fűzi a szimbiózist, aminek hatására függőségi szégyen alakul ki.

Felsejlik a veszély, hogy a fiatalember a nemzedékek között zajló dráma következtében élete végéig szorosan kötődik szüleihez – láthatatlan kötélekkel. Ez a kötélen a hála és a kötelezettség, a bizalom, a szégyen, a büntudat, a gyűlölet, a jóvátétel és más érzések, vágyak szálaiból fonódik. A részben egymásnak is ellentmondó elvárások között érthetetlen kudarcokat él át, nem tudja kialakítani a kölcsönös, érett függőségnek megfelelő formákat, ennek következtében nem tud igazán önálló felnőtté válni.

#### *Változások a fiúban*

A családban változások indulnak el. Ezekre világít rá néhány reflektáló kérdés.<sup>7</sup>

Vajon mi motiválta a családot, hogy éppen akkor kérjen segítséget?

A fiú egy Bibliáról szóló beszédorozatra ment el, ahol valami történt benne. Eddig a gyenge apakép és a kötő anyakép mellett egy kemény, büntető, sok tekintetben az anyát erősítő istenkép tartotta, táplálta benne a függőséget. Most egy

<sup>7</sup> A rendszerszemléletű családterápia megállapítása szerint egy változást nem kell feltétlenül megértenünk, e nélkül is hat a rendszer többi elemére. Az olvasó számára azonban tanulságos lehet az utánagondolás.

másik istenképpel találkozott, amelyet a prófétákról szóló történetek értelmezéseivel a lelkész közvetített. Úgy tűnik, a bibliai imádkozó megtehetette, hogy Istennek szemrehányásokat tegyen...

Lélektani tekintetben épp a perlekedés szabadsága, a panasz, a vádaskodás, a harag és szemrehányás készíti elő a megbékélés és az egyetértés lehetőségét (KLESSMANN, 1992, 165).

További kérdés, hogy milyen hatások gyengítették a függőséget, és erősítették föl a fiú függetlenség iránti vágyát.

A történetek azt mutatják, hogy a világba való kitekintés erősítette ezt az igényt. Az azonos korúak véleménye élesítette a fiatalember szüleire vonatkozó megfigyelőképességét, és jobban megkülönböztethetővé váltak számára a családi szerepek és pozíciók is.

A cirkuláris kérdésekkel előhozott és egymás mellett megjelenő válaszok segítettek elgondolkodnunk azon, hogy melyek az anya azon vágyai, amelyekről azt akarja elhitetni, hogy azok mégis a fia vágyai. Tisztábban elkülöníthetővé váltak Ábel gondolatai arról is, hogy mik az anya és mik az Isten vélekedései tetteiről, és miként alakult a lelkész prédikációi révén az ő saját véleménye. Lassanként megtudta fogalmazni a delegáció tényét, ezzel módosítva a benne addig élő önfeláldozó anyaképet, csökkentve az önállósodási kísérletek miatti büntudatát.

#### *Változások az anyában*

A beszélgetés folyamán az anya is megérintődött, különösen amikor megtapasztalta, hogy az ő problémája sem marad meghallatlan. Az elfogadottság és biztonság érzete tette számára lehetővé, hogy szembenézzen saját fájdalmas emlékeivel is. Ekkor kapcsolódhatott benne össze a jelen és a múlt: ami szüleivel zajlott, és ami fiával most történik.

Ami egykor elmaradt – szülei meggyászolása –, arra most lehetőség kínálkozott. Ennek során különböző, többször elhessegetett, elfojtott érzéseket élhetett át, s így valóban búcsút tudott tőlük venni. Belátta, hogy ő is továbbadott valamit abból a teherből, amit kapott, és megjelent a (jogos) büntudat.

#### *A lélektani munka*

– A bűn és a büntudat összefüggései a függőséggel, delegációval

Kanyarodjunk most vissza a bűn és a büntudat témájához! Említettük, hogy a büntudat a tetre, és nem feltétlenül általában az egész személyiségre vonatkozik, illetve hogy az elromlott helyzet jóvátételére ösztönözhet. Ha azonban – mint Ábel esetében – a gondolatok összekeverednek a szülő gondolataival, és a személy nem tudja, hogy mi a saját érzése, mi az anyjáé, ha magáénak is érzi a bűnt, meg nem is, akkor a jóvátételre irányuló cselekvésben is zavar keletkezik. Ez a diffúz, körülhatárolatlan, tárgyaltalan büntudat gyakran keresi tárgyát külső dologban vagy személyben. Elmosódó körvonalaival a konkrét cselekményhez nem kötődő büntudat nem segít a kivezető út megtalálásában, és nem torkollik jóvátételt szolgáló cselekedetbe, hanem sok esetben kivételül valakire.

- Hogy alakult a bűn és a büntudat delegálása a bemutatott esetben?

Mint látható, a gyerek és a szülők részéről is sok ambivalencia, dac, provokáció és büntudat jelenik meg a történetben.

Az anya meg sem próbálta keresni a saját felelősségét, és külső segítséget sem kért ehhez, holott személyisége nem volt oly mértékben neurotikus problémákkal terhelt, hogy a valóságban ne láthatta volna, hogy élete egyes epizódjaival kapcsolatban alapvető dolgok rosszul mennek (házasság, gyermekének önállósodása).

A bűn és a bűn delegálásának szemüvegén keresztül nézve a történeteket, a legnehezebbnek annak megragadása tűnik, hogy konkrétan mi az a bűnnek számító cselekedet, aminek büntudatot kellett volna keltenie, és hol van olyan cselekedet, amely a büntudat világos kimondása (a bűn megvallása) helyett éppen a helyzet ködösítését szolgálja.

- A lélektani munka labirintusból kivezető fonala

Az eligazodásban az egyes események kisebb epizódokra bontása és elemzése segít a strukturáló kérdések és megfelelő „kívülálló” személyek révén (lelkigondozó, terapeuta).

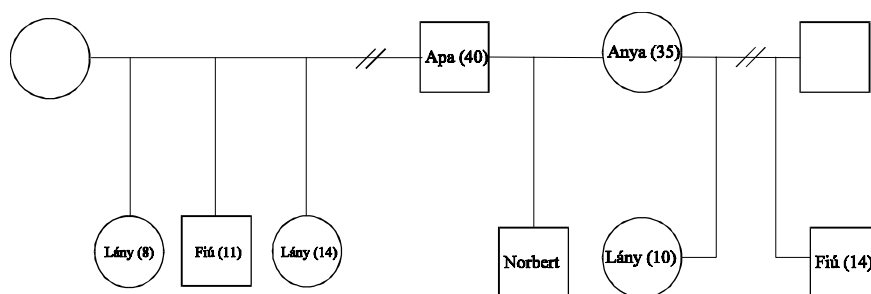
Meg kell keresni azokat a pontokat, ahol nagy valószínűséggel van az egyénnek annyi szabadsága, hogy valamennyit előre tudjon lépni. Ez legjobb eséllyel az egész családi konfliktushelyzet egyidejű kezelésével tehető meg.

A konklúzió levonására egy másik helyzet bemutatásával vállalkozom, amely hasonlóságokat mutat az előzővel, de ahol jól látható, hogy vannak olyan szakaszok egy-egy élettörténetben, ahol utánagondolással még tetten érhetők olyan mulasztások, hibás döntések, bűnök, amelyek később következményeiket maguk előtt görgetve már-már átláthatatlan tömböt halmoznak fel.

### *Egy másik eset*<sup>8</sup>

Egy házaspár arra kéri a családterapeuta-lelkészt, hogy keresztelje meg Norbert nevű gyermeküket. A lelkész nem ismeri őket, ezért tájékozódik arról, hogy hová is fog majd kerülni a csöpp keresztény. A beszélgetés során világossá válik a lelkész előtt – és ezt a pár is megerősíti –, hogy szándékuk nemcsak a gyermek megkeresztelésére irányul, hanem az ő kapcsolatuk megerősítése és legalizálása (megszentelése) a legfőbb cél. Mindketten elváltak ugyanis, és ezzel szeretnék most kapcsolatuk komolyságát kinyilvánítani. Az asszonynak előző házasságából két gyermeke van már, egyiküket magával hozta az új családba, a másik az első férjével él. A férfinak három gyermeke van, ezek valamennyien az elvált feleségnél maradtak.

<sup>8</sup> Aat van Rhijn és H. Meulink-Korf személyes közlése.



A szülők tehát tudatosan akarták bevonni az újszülöttet saját tehermentesítésük érdekében.

A lelkész átgondolja a helyzetet. Ha most megkereszteli a gyermeket, akkor egyszerre igen nagy terheket is rátesz, amelyeket talán egy életen át kell hordoznia. Az első házasságokból született féltestvérek és az elhagyott partnerek úgy fognak rá tekinteni, mint az új, fájdalmas kapcsolat szentesítőjére. Anélkül, hogy bármit tett volna, talán utálni fogják őt, aki láthatatlan szálon apja és anyja tettének részesévé vált. A felnövekvő gyerek nem látja a negatív érzések eredetét, ezért esély van rá, hogy azokat önmagának tulajdonítsa, és büntudatot érezzen miattuk.

A lelkész úgy dönt, hogy csak akkor kereszteli meg az újszülöttet, ha a házaspár vállalkozik arra, hogy több alkalommal találkoznak a volt házastársakkal és a féltestvérekkel, kifejezetten abból a célból, hogy az újszülött gyermek sorsáról beszélgessenek.

Némi vonakodás és a kényelmetlenségérzet hangoztatása után sikerült megszervezni két találkozót. Bocsánatkérés és megbocsátás szóba sem jöhetett (nem is ez volt a cél), mégis mindenkinek – legfőképpen a gyerekeknek – jó volt, hogy beszélni lehetett olyan dolgokról, amelyeket látszólag már reménytelenül eltemettek. Ezek után valószínűsíthető lett, hogy az újszülött nem fogja megkapni a bűnbak szerepét.

### *Megfontolások, tennivalók*

Azt, hogy az okkal keletkezett és a tett súlyával arányos büntudat a személyiség változásának legerősebb motorja lehet, a lélektan is tudja, és így segítséget nyújthat a büntudat önámító lecsillapítására irányuló mechanizmusok tettenérésében. Annak feltárásában is irányt mutat, hogy a büntudat csökkentésére irányuló törekvések legitimek-e, illetve hogy a „bűnös” vagy környezete nem valamely körmönfont eljárással akarja-e tisztára beszélni azt, ami nem mosható tisztára.

Tipikus példája ennek az, amikor nem is önmagunkat vizsgáljuk, hanem – önmagunkat felmentő szándékkal – környezetünkben keresünk magunknál nagyobb bűnösöket vagy elméleteket gyűjtünk az önvizsgálat ellen, amelyek a bűn után szimatoló attitűd veszélyeit hangoztatják. Egyéni és társadalmi szinten egyaránt elő kell mozdítani, hogy a büntudat megnyilvánulásai megfelelő kultúrát,

teret nyerjenek, és pozitív hatást gyakorolhassanak. Ennek egyik előfeltétele, hogy az egyéni és közösségi nevelésben helyes mértékűek legyenek a bűntudatkeltő folyamatok. Feltétel az is, hogy rendelkezésre álljanak az egyéni, közösségi és társadalmi szintek bűntudatoldó mechanizmusai, amelyek éppoly fontos együttélési eszközök, mint maga a bűntudat. Évszázadok gyakorlata alakította ki a közösségek, egyházak olyan módszereit, amelyek különböző keretek között biztosították a bűntudat feloldását és az újrakezdéssel együtt járó megelőzés lehetőségeit (HANKISS, 1982, 240).

A bűn és a megbocsátás problémája az emberiség születése óta központi kérdés. A bűn elleni harc és az ezzel kapcsolatos félreértések egész korszakokra nyomták rá bélyegüket, és időről időre olyan kérdésekkel is összekapcsolódtak, mint a szent háborúk, az inkvizíció, a boszorkányüldözések, a pszichotikusok megbüntetése vagy az idegenek gyűlölete. Így a bűntudat és folyamatai a vallásnak és egész kultúránknak is sarokkövévé lettek, és az emberi problémákkal foglalkozók számára ma már elengedhetetlen annak ismerete, hogy e téren milyen célok váltak számunkra normává és ideállá.

Sok tennivaló van még, hogy e területen összeérjenek a tapasztalatok, és a lélektani eredmények teológiai kontextusba helyezése folyamatos legyen. Kiemelkedő lehetőség, hogy a valláslélektani szemlélet is segíthessen a liturgikus cselekedetek és a pasztorális gyakorlat új formáinak kialakításában, és a bűntudat lecsillapításának és keltésének bonyolult törvényei közötti eligazodásban.

E munkálkodás során nem felejtethjük el Ancsel Éva felhívását: „...az anonim bűnösség eluralkodásának korában az étosz éppen azt a törekvést jelenti, hogy visszaadjuk a bűn nevét” (ANCSEL, 1981).

S végül vegyük fontolóra Pilinszky János intelmét: „A legveszélyesebb bűn, ami a tiszta jó és a tiszta őszinteség nevében képes becsapni nemcsak a világot, hanem főként önmagát. Azt hiszem, ez az egyetlen bűn, mivel erénynek érezvén elkövetői sose gondolnak arra, hogy megbánják, szemben a latrokkal, az önpusztító paráznákkal és vámosokkal, szóval szemben az elveszett báránnyal, akinek megkeresésére Krisztus született” (PILINSZKY, 1996, 28).

## IRODALOM

- ANCSEL É. (1981) *Visszaadni a bűn nevét. Írás az étoshról.* 44–45. Kossuth, Budapest
- AUCHTER, TH. (1998) Die Bedeutung der Scham für den Umgang mit seelisch kranken Menschen. *Wege zum Menschen*, 50, 144–160.
- BELZEN, JACOB A. VON (1998) Errungenschaften, Desiderata, Perspektiven – Zur Lage der religionspsychologischen Forschung in Europa, 1970–1995. In Henning, Ch., Nestler, H. (Hrsg.) *Religion und Religiosität zwischen Theologie und Psychologie.* 131–158. Lang Verlag, Frankfurt am Main
- BÖSZÖRMÉNYI-NAGY I., SPARK, G. M. (1992) *Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme.* Klett-Cotta, Stuttgart
- BUBER, M. (1986) *Bilder von Gut und Böse.* Verlag Lambert Schneider, Heidelberg

- BUSS, A. H., DURKEE, A. (1957) An inventory for assessing different kinds of hostility in clinical situations. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 343–348.
- CSÁKY-PALLAVICINI R. (1998) A szociális munka mint hivatás. In Lüssi, P. (szerk.) *A rendszerszemléletű szociális munka gyakorlati tankönyve*. 9–26. (Interdiszciplináris szakkönyvtár.) TF–Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány–HÍD Alapítvány, Budapest
- FINCH, A. J., SAYLOR, C. F., NELSON, W. M. (1987) Assessment of anger in children. *Advances in Behavioral Assessment of Children and Families*, 3, 235–265.
- GIRARD, R. (1992) *Ausstoßung und Verfolgung. Eine historische Theorie des Sündenbocks*. Sozialwissenschaft, Fischer, München
- GYÖKÖSSY E. (1988) Ekkleziogén és ekkleziológén neurózis. *Theologiai Szemle*, 31, 3, 177–181.
- HANKISS E. (1982) *Diagnózisok*. Magvető, Budapest
- HARK, H. (1990) Religiöse Neurosen. Gottesbilder, die Seele krank machen. In Baumgartner, I. (Hrsg.) *Handbuch der Pastoralpsychologie*. 481–492. Pustet, Regensburg
- HORVÁTH-SZABÓ K. (2002) Bűntudat – bűnbánat. *Vigília*, 2, 181–188.
- IZARD, C. E. (1977) *Human emotions*. Plenum Press, New York
- JELENITS I. (1988) A bűn, és ami vele kapcsolatos. In Jelenits I., Tomcsányi T. (szerk.) *Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről*. 133–145. R. K. Egyházi Szeretetszolgálat Ifjúság- és Családsegítő Csoportja és a Szeged-Csanádi Püspökség, Budapest
- KAST, V. (1995) *A gyász*. T-Twins Kiadó, Budapest
- KLEIN, M. (1972) *Das Seelenleben des Kleinkindes und andere Beiträge zur Psychoanalyse*. Rowohlt, Reinbeck
- KLESSMANN, M. (1992) *Ärger und Aggression in der Kirche*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- KRESS, H., DAIBER, K.-F. (1996) *Theologische Ethik – Pastoralsoziologie*. 95. (Grundkurs Theologie 7.), Klett Verlag, Stuttgart
- KRESS, H. (1991) Individualität und Gewissen. *Pth*, 80, 92.
- LEWIS, H. B. (1971) *Shame and Guilt in Neurosis*. International Universities Press, New York
- MERTENS, W. (1996) *Psychoanalyse*. Kohlhammer, Stuttgart
- PILINSZKY J. (1996) Auschwitz. *Vigília*, 1, 28.
- RICHTER, H.-E. (1986) *Patient Familie Entstehung, Struktur und Therapie von Konflikten in Ehe und Familie*. Rowohlt, Hamburg
- SCHAETZING, E. (1955) Die Ekklesiogen Neurosen. *Wege zum Menschen*, 7, 3, 97–108.
- SCHEFF, TH. J. (1987) *Shame and Guilt in Neurosis*. International Universities Press, New York
- SCHNEIDER, C. D. (1977) *Shame, exposure and privacy*. Bacon Press, Boston
- SCHWARTZ, S. H., HUISMANS, S. (1995) Value priorities and religiosity in four western religions. *Social Psychology Quarterly*, 58, 88–107.
- SELVINI-PALAZZOLI, M., BOSCOLO, L., CECCHIN, G., PRATA, G. (1977) *Paradoxon und Gegenparadoxon*. Klett-Cotta, Stuttgart
- STIERLIN, H. (1980) *Eltern und Kinder. Das Drama von Trennung und Versöhnung im Jugendalter*. 54. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- SZEGEDI M. (1998) A lelkiismeret: személyiség-lélektani konstrukció. In Horváth-Szabó K. (szerk.) *Lélekvilág*. 75–85. Piliscsaba, PPKE BTK-Rejtjel Kiadó. (Ismerteti HORVÁTH-SZABÓ K. (2002) Bűntudat – bűnbánat. *Vigília*, 2, 181–188.)



- TANGNEY, J. P., WAGNER, P. E., BURGGRAF, S. A., GRAMZOW, R., FLETSCHER, C. (1991) *Children's shame-proneness, but not guilt-proneness, is related to emotional and behavioral maladjustment*. Poster presented at the meeting of the American Psychological Society, Washington
- TANGNEY, J. P. (1995) Shame and Guilt in Interpersonal Relationships. In Tangney, J. P. – Fischer, K. W. (eds) *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment and Pride*. 114–139., 343–367. The Guilford Press, New York
- TANGNEY, J. P. (1992) Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 199–206.
- TILLICH, P. (1954) *Auf der Grenze*. Siebenstern, München–Hamburg
- TILLICH, P. (1954) *Love, Power and Justice*. 36. London. (Idézi KLESSMANN, 1992, 74.)
- TOMCSÁNYI T. (1988) Bűn, büntudat és a pszichoanalízis. In Jelenits I., Tomcsányi T. (szerk.) *Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről*. 121–132. R. K. Egyházi Szeretetszolgálat Ifjúság- és Családsegítő Csoportja és a Szeged–Csanádi Püspökség, Budapest
- TOMCSÁNYI T., BABÁLY A. (1999) A lelki egészség és a vallás. Elmélet és esettanulmány. In Tomcsányi T., Grezsa F., Jelenits I. (szerk.) *Tanakodó. A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiénés képzés, mentálhigiéné az emberek szolgálatában*. 313–341. Magyar Testnevelési Egyetem–Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány–HÍD Alapítvány, Budapest
- TOMCSÁNYI T., CORVELEYN, J., CSÁKY-PALLAVICINI R. (2001) Az európai valláslélektan az ezredfordulón. Rendszerező gondolatok Antoine Vergote Valláslélektan könyvének magyar kiadása elé. *Pszichoterápia, június*, 197–204.
- TOURNIER, P. (1959) *Echtes und falsches Schuldgefühl*. Rascher Verlag, Zürich
- VERGOTE, A. (1988) *Guilt and desire. Religious attitudes and their pathological derivatives*. Yale University Press, New Haven
- VERGOTE, A. (1992) Guilt, normal and neurotic. In *LSU-Leuven Faculty Exchange*. 3–12. Catholic University of Leuven, Leuven
- VERGOTE, A. (2001) *Valláslélektan*. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány–Simmelweis Egyetem (TF)–HÍD Alapítvány, Budapest
- WATSON, G. (1961) Moral Issues in Psychotherapy. In Brown, J. R. (ed.) *Clinical Psychology in Transition*. 108–110. H. Allen, Cleveland
- WINKLER, K. (1997) *Seelsorge*. Walter de Gruyter, Berlin
- WURMSER, L. (1993) *Die Maske der Scham*. Springer Verlag, Berlin

## SIN, GUILT AND SHAME.

### PSYCHOLOGY OF RELIGION AND MENTAL HEALTH APPROACHES TO DELEGATED GUILT THROUGH FAMILY HISTORIES

TOMCSÁNYI, TEODÓRA

*The study first examines sense of guilt and shame in terms of psychology, then turns to the description of their effect on personality. In connection with the latter, it deals with the question of responsibility, decisional freedom, and positive and negative effects on personality: hostile feelings, adaptational disorders, ecclesiogenetic neurosis and a general effect on the person's religion. The difference of opin-*

*ion between theologians and psychologists on the issue of guilt leads to the theoretical and practical fields of a potential cooperation between pastoral counsellors and psychoterapeutists and the problems possibly arising with this. The last part of the study includes cases of family therapy, which were jointly lead by a pastoral counsellor and a psychotherapist, and the focus of which was delegated guilt.*

**Key words:** *guilt, sense of guilt, shame, decisional freedom and responsibility, ecclesiogenetic neurosis, delegated guilt, detachment, attachment trap, loyalty, family therapy, pastoral counselling*