

Szégyenkezem, tehát vagyok?

Szégyen a pszichológiában teológiai kitekintéssel

■ SEFFER VALENTINA

Evangelikus Hittudományi Egyetem
hittanoktató, vallástanár, doktorandusz
E-mail: tinasseffer@gmail.com

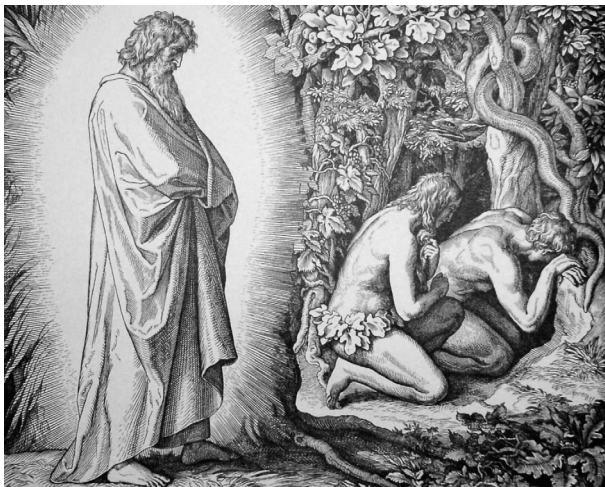


DOI: 10.61894/LP.2024.99.6.3

- Sokszor vetődik fel a kérdés, hogy a pszichológia és a teológia milyen kapcsolatban állnak egymással. Sokan szeretnék a két tudományt egymással szembeállítani. A két tudomány kapcsolódását e tanulmány a szégyen fogalmán keresztül mutatja be. A pszichológiának és a teológiának egyik központi fogalma és lelkiállapota a szégyen, amely félreérthetetlenül összeköt bennünket a bűneset (1Móz 3) történetével, és olyan érzelmi és genetikai kódoltság, amelyet a pszichológia sem tud és akar megkerülni. A szerző különféle elméleteket mutat be és jár körül a szégyen természetével és mibenlételével kapcsolatban, amelyek mind arra irányulnak, hogy értelmezzék és vizsgálat tárgyává tegyék a szégyen fogalmát, annak lelki kivetüléseit és az azokból eredeztethető személyiségtorzulásokat. Ez utóbbiak esetében találunk példákat a Bibliában egy-egy eseményen vagy bibliai személyen keresztül, de ez nem jelenti azt, hogy minden pszichológiai esettel találkozunk a Szentírásban, azt pedig végképp nem, hogy arra megoldási javaslatokat találhatunk. A pszichológiában a szégyennel való megküzdéssel kapcsolatban a legjobban kifejező Nathanson irányítúje, amely jól szemlélteti, hogy az egyén hogyan reagálhat a megszégyenítő helyzetekre.

Kulcsszavak: teológia / pszichológia / szégyen / Donald L. Nathanson / Ószövetség

Bevezetés



Julius Schnorr von Carosfeld: *Ádám és Éva elrejtí meztelenségét Isten előtt.*
Fametszet, 1860

Az Ószövetség elején már előkerül a szégyen fogalma, tulajdonképpen az őstörténetben rögtön megtalálható, és a bűnbeeséshez, az Édenből való kiűzetéshez kapcsolódik. Amennyiben a Biblia történeteinek olyan jelentéstartalmat tulajdonítunk, amelyben alapvető emberi sajátosságok fogalmazódnak meg, akkor ezek az események minden bizonnyal lefordíthatók az emberi psziché működésének bizonyos szabályszerűségeire is. Ezért érdemes megkockáztatni, hogy a szégyenérzet azzal függ össze, amikor az ember elfordul valamilyen paradicsomi

őszállapottól, és a mentő körülmények mellett is kénytelen elszenvedni saját hibájának következményeit (LISZKA 2016, 134–145. o.).

Az emberlét egyik elementáris érzése a szégyen, amely legtöbbször kínos élethelyzetekben lép fel.

A szégyen kifejezései az Ószövetségben

Több szó szerepel a héber nyelvben a szégyenre: *bós erváh*, *bósáh*, *bóset* és *kalam* (NAGY 2014), a görögben pedig az *aiszkhünó*, *epaiszkhünomai*, *aiszkhüné* (VARGA 1996, 23. o.). A héber ige nem csupán szégyenkezést, hanem megszégyenülést is jelent, és a kétféle értelmet nem lehet mindig világosan megkülönböztetni egymástól. Az első emberpár mezítelen volt ugyan, mégsem szégyelltek egymás előtt magukat (1Móz 2,25; vö. Ez 16,36–38; 23,10–18). Olyan törés volt a szégyen az ember testi mivoltában, amely a test és a lélek egységét megkérdőjelezi. Ezt a zavart az Isten iránti engedetlenség váltja ki (1Móz 3,7). Az elveszített ártatlanságra, Istenhez fűződő viszonyának belső zavarára az ember szégyenérzettel válaszol.

A *bós* elsődleges jelentése: valaki szégyelli magát, mert valamiféle hibát követett el. A szógyök és annak ragozott alakjai összesen százötvenöttször fordulnak elő az Ószövetségben. Huszonöt kivétellel mind a prófétai könyvekben vagy a Zsoltárok könyvében található. Isten ítélete arra kényszeríti ellenségeit, hogy megszégyenüljenek (Zsolt 25,2; 35,26; 40,15; 69,3–8.20; 70,2; 71,24; 83,17). Kifejezetten gyakori az előfordulása Jeremiás és Ézsaiás könyvében. Isten megmutatja, hogy a benne nem bízó később szégyenkezni fognak (Ézs 20,5). Gyakran jelenik meg a bibliai szövegben párhuzamosan a *bós* és a *kalam*, amiből arra következtethetünk, hogy a *kalam* elsődleges jelentése: megalázottnak, megszégyenültnek lenni. Leginkább teológiai értelemben használatos a kifejezés. A héberben a jelentéshez erőteljesebben kapcsolódhat a nyilvános megszégyenülés érzete (vö. Jn 8,1–11), mint akár a magyar, akár az angol nyelvben, ahol hangsúlyosabban utal a szó egyfajta belső magatartásra, lelkiállapatra.

A *bós* kifejezheti a hosszú késlekedést vagy valaminek a megszűnését is. Leggyakrabban arra az érzésre utal, amelyet a várakozó vagy a mást megvárakoztató személy akkor érez, amikor a késés már túlságosan hosszúvá nyúlik (2Kir 2,17). Használja a Szentírás annak a zavartságnak a kifejezésére is, amelyet akkor érzünk, amikor valamiről kiderül, hogy ellentétes az elvárásainkkal. Harmadszorban abban a kontextusban is találkozhatunk ezzel a szóval, amikor különösen olyan szégyenről szól a Szentírás, amely egy ellenségtől elszenvedett vereségből származik (vö. Jer 2,26–27; Zsolt 6,10). A próféták leginkább annak kifejezésére használták, hogy Izrael a száműzetés és a vereség gyalázatát tapasztalja meg, ha nem tér meg a bálványimádásból. Szorosan kapcsolódik még ehhez a harmadik használati módhoz a bizalom kérdése, mégpedig úgy, hogy ha Izrael a saját dicsőségét kereste, akkor szégyenben és gyalázatban volt része dicsőség helyett (NAGY 2014). A negyedik eset pedig, amikor a szégyen egy meggondolatlan vagy erkölcstelen cselekedet következménye. Ezeknek az előfordulásoknak a jelentős része a Példabeszédek könyvében olvasható, és szinte minden esetben azokra vonatkozik, akik szégyent hoztak vagy a szüleikre, vagy házastársukra (vö. Péld 10,5). A *bós* ötödik jelentéstartalma áll a legközelebb ahhoz, amire a szégyen kifejezést a magyar nyelvben a legáltalánosabban használjuk, és amire leginkább asszociálunk, amikor meghalljuk a szégyen szót: ez a helytelen cselekedetből származó büntudat érzése.

A másik héber kifejezés a *kalam*, amelynek elsődleges jelentése az a fajta szégyenérzet, amelyhez

a nyilvános megalázottság érzése társul. A két szógyök (bós, kalam) közötti jelentésbeli különbség mindazonáltal csekély. Jóllehet amikor a *kalam* önmagában szerepel egy igeversben, akkor sokkal inkább arra a szégyenérzésre utal, amely bármilyenfajta megalázásból következhet, nem pedig arra, amikor a szégyen valamilyen hiba elkövetéséből ered (a *bósnál* ez a fő tartalmi elem, lásd NAGY 2014).

A szégyen megjelenése a pszichológiában

A szégyen témáját hosszú évtizedekig elhanyagolta a pszichológia tudománya. A szégyennel kapcsolatos szakirodalom annotációja arra utal, hogy Silvan S. Tomkins korai, majd Helen Block Lewis nagy hatású 1971-es művétől eltekintve a publikációk nagy része az elmúlt tíz-tizenöt évre tehető. Ennek magyarázataként részben a szégyen és a büntudat fogalmának összemosása tehető felelőssé. Mindez oly mértékű fogalmi bizonytalanságot teremtett, amely a szégyen meghatározásának lehetetlenségén túl az érzékeny, operacionalizálást igénylő tudományos kutatás számára hozzáférhetetlenné tette a témát. Az elmúlt tíz évben a szerzők revideálták szemléletüket a szégyennel kapcsolatban. Az ebben a korszakban napvilágot látott publikációk nagy része a szégyenre mint központi elemre hívja fel a figyelmet különböző mentális zavarok kialakulásában. Így fontos szerepet játszik a depresszió, szociális fóbia, poszttraumás stressz, kényszeres zavar, egyéb szorongásos zavarok, borderline személyiségzavar, egyéb személyiségzavarok, evészavarok, impulzuskontroll-zavarok vagy az addiktív kórképek megjelenésében, amely felhívja a figyelmet a krónikus szégyen transzdiagnosztikus jellegére és terápiás fókuszba helyezésére (TOMCSÁNYI 2003, 153–186. o.)

A pszichológiai szakirodalomban a legtöbb elméletalkotó szerint a szégyen nem primer „alapérzelem”, mint például a düh, a félelem, az öröm, a szomorúság, az undor vagy a meglepetés, hanem másodlagos, úgynevezett „öntudati” érzelem, mint a büszkeség, a zavarba ejttség és a büntudat. Michael Lewis az érzelmi élet fejlődési modelljében elsősorban a kognitív kapacitás fejlődésének mentén különítette el egymástól a különféle érzelmek megjelenését a születéstől hároméves korig. Lewis szerint a szégyen, hasonlóképp a büntudathoz, a büszkeséghez és a zavarba ejttséghez, két és fél, hároméves kor körül alakul ki, amikor a gyermek kognitív kapacitása lehetővé teszi a különféle szabályok és normák elsajátítását és betartását. Lewis ezeket az érzelmeket öntudati-értékelő érzelmeknek véli, amelynek révén a gyermek képessé válik arra, hogy viselkedését értékelje az elsajátított külső és saját belső normák mentén (VIZIN 2017, 9. o.).

A pszichológiai iskolák megjelenése nyomán egyre nagyobb jelentőséget kezdtek tulajdonítani a szégyenérzés és a megszegés kezelésének. Sigmund Freud fejlesztette ki például a „jelzőszorongás” 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 megszegés 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 szégyelltek magukat. Mi is elfordulunk, lesütjük szemünket, kezünket az arcunk elé tesszük, és szeretnénk elsülyedni. A megszegés, rettegő ember sok esetben azonban mások megszegésével, megalázásával próbál saját állapotán könnyíteni. Úgy véli, ha a másikat kisebbiti, gyengíti, áldozattá teszi, magát annál erősebbnek, felsőbbrendűnek és hatalmasabbnak élheti meg, és akkor már nem kell szégyenkeznie (TOMCSÁNYI 2003, 153–186. o.).

Erik H. Erikson szemléletmódja

Erik H. Erikson a pszichológia történetében a személyiségfejlődés egyik legösszetettebb modelljét alkotta meg. Ennek a modellnek második szakasza az *autonómia vagy a szégyen és kétely* stádiuma, a gyermek két-három éves kor közötti időszaka. Erre az időszakra jellemző az akaratlagos szabályozás kialakulása, a saját test feletti uralom, az önuralom és a környezet iránti kíváncsiság megjelenése. Ebben az életkorban a gyermekek vagy megtanulják akaraterejüket és önmaguk kontrollálását gyakorolni, vagy bizonytalanokká válnak, és kételkedni kezdenek abban, hogy ők is képesek a kihívásokat legyőzni. A gyermek önállóságának foka nagyban függ a szülőktől. Túl merev vagy korai és erős külső kontroll esetén a gyermek önállósága nem tud kialakulni. Megszégyenítés esetén a gyermek elidegenedik a saját testétől, ami kényszeres cselekedetek kiváltója lehet. A szégyenkezés és a megalázottság élménye magában foglalja azt, hogy az ember már gyermekkorban lebecsüli és megveti önmagát. Ez az érzés végigkísérheti az élete során, ami nagyon sok döntési helyzetben rossz döntésekre sarkallhatja, mert úgy gondolja – hibásan –, hogy ő nem elég ahhoz a feladathoz. A történelem számos példát mutat erre, amikor társadalmi csoportokat megbélyegeztek, lealacsonyítottak. Hiszen az értéktelennek gondolás azzal kezdődik, amikor valakit megszegyenítenek. Megszégyeníteni annyi, mint megbélyegezni – ráégetni a jelet, rátűzni a sárga csillagot, kiközösíteni. És amint megforgatták a kést a szívében, „úgy érezte, szégyene talán még túléli őt”. Így halt meg Josef K., akit egy padláson székelő rejtélyes Törvényszék ítél el KAFKA regényében (2000, 187. o.). A szégyenérzés társadalmi aspektusára nézve hangsúlyos a megszegyenítés kiközösítő jellege. A félelem elől van kihez menekülnie a gyerekeknek, a szégyent viszont súlyosbítja a teljes kitaszíttottság érzése. S éppen ezért nem enyhíthető, mint a félelem, nem lehet megszabadulni tőle (MÉREI – V. BINÉT 1981, 177. o.).

Ennek ellenére Isten reakciójában felismerhetjük a pszichoszociális fejlődésmodell egyik nagyon fontos tényezőjét. Mielőtt a szégyennélküliség édenéből kitaszítja az emberpárt, Isten bőrruhát készít nekik, és felöltözteti őket (1MÓZ 3,21). Mondhatni, felkészíti őket az önálló életre, életben maradásra segíti őket. Erikson elméletében a gyermeki akarathoz kapcsolódó szülői válasz és hozzáállás a mértéke, okozója annak, hogy a gyermekben kialakul-e az önkontroll és az akaratere, a világ kihívásaira adott „képes vagyok rá” típusú válasz, vagy kételkedni kezd önmagában, és tartós érvényesülési szégyen vesz rajta erőt (LISZKA 2016, 134–145. o.). Erikson rendszerének harmadik szakaszában a kezdeményezés és a büntudat összefüggéseire figyelünk. Ez önmagában is fontos, mivel nyilvánvaló belőle, hogy szégyen és büntudat a szerző szerint sem azonos egymással. Utóbbival bünteti a kialakuló felettes én az el nem utasítható fantáziákat és vágyakat. Az e fázisban sérülést szenvedő ember életét végigkíséri a büntudat, cselekedeteit vagy szándékait pedig szorongás járhatja át.

József testvéreinek története a Szentírásban jól példázza ezt, hiszen testvérüket, Józsefet kútba dobják, majd amikor később ki akarják húzni, már nem találják ott. Ekkor atyjuknak, Jákóbnak azt kell hazudniuk, hogy testvérüket szétépte egy vadállat, azaz meghalt (vö. 1MÓZ 37,12–35). József aztán különféle viszontagságos események után Egyiptom második embere lesz, akinek egyik fő feladata a gabona begyűjtése és szétosztása. Amikor Jákób családjában elfogy a gabona, atyjuk elküldi fiait Egyiptomba gabonáért. Amikor ott találkoznak testvérükkel, Józseffel, nem ismerik fel, de a számukra ismeretlen férfival való beszélgetés felébreszti bennünk a büntudatot: „Bizony, a testvérünkért bűnhődünk most, mert láttuk az ő nyomorúságát, amikor könyörgött nekünk, de nem hallgattunk rá. Emiatt ért utol bennünket ez a nyomorúság.” (1MÓZ 42,21)

Mindez rámutat egy lényeges különbségre a szégyen és a büntudat fogalmi viszonyában. Amíg a büntudat konkrétumokhoz kapcsolódik, addig a szégyen tárgya merőben megfoghatatlan, általános. Ennek fontosságát hangsúlyoznunk kell, hiszen már előkerült a bűnbeesés-történet kapcsán, hogy a szégyen rejtőzködést implikál (LISZKA 2016, 134–145. o.).

June P. Tangney gondolatai a szégyen és a büntudat kapcsán

Tangney szerint a legfontosabb különbség a szégyen és a büntudat között az, hogy a szégyen esetében a fókusz az énré helyeződik, a büntudatnál viszont az adott viselkedésre esik a hangsúly. Minden más kognitív, érzelmi, illetve motivációs eltérés ebből az alapvető különbségből adódik. „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 szégyenélményében az egyén mások ítéletére koncentrálnak, és a leértékelődöttség érzése az elrejtőzés, a menekülés vagy a visszavágás vágyához, illetve az énré vonatkozó, de a realitással ellentétes gondolkodáshoz vezethet.” (TOMCSÁNYI 2003, 159. o.)

A Bibliában ilyen lehet Illés próféta menekülése 1Kir 19-ben. Aki Istennel jár, az is megtapasztalja a magasságokat és a mélységeket egyaránt. Akik őt szolgálják, azoknak az életében is megengedi, hogy mindezeket megtapasztalják: a magasságokat, amelyekben érzik, hogy Isten mellettük áll, de mindemellett az erőtlenséget is, a hiábavalóságot és a megfáradást is. Az Ószövetségben számos példát találunk erre Mózes, Jeremiás vagy Jób életében, de még maga Jézus is megjárta a mélységet. Az, hogy megfáradunk, hogy Isten szolgálói is megfáradnak, és bizonytalanok lesznek, hozzátartozik ahhoz, hogy testben vagyunk és e világban vagyunk. Ebben az állapotban, amikor az ember ilyen mélységeket él meg, szeretne egyedül lenni. Így indul Illés szolgálója nélkül Júdán túlra, a pusztába, hogy ott mondja el az Úrnak, ami a szívében van: „*Elég most már, Uram! Vedd el az életemet!*” (1Kir 19,4) Jónás próféta és Jób is értelmetlenül látják az életüket (vö. Jón 4,3; Jób 3.). „Az Ószövetség nem úgy beszél Isten embereiről sohasem, mint hősökről. Illés megvallja, hogy csak a halált érdemli, mert ő sem jobb atyáinál, az előző nemzedéknél, akik vállalták az Úr szolgálatát, és aztán mégis megerőtlenültek abban. Úgy látja, hiábavaló lett munkája, tartalmatlanná élete.” (TUSSAY 1998, 398.o.)

Illés tartalmatlannak érez mindent: prédikációt, tűzpróbát, esőt, hitet, imádságot. Isten azonban pontosan tisztában van belső válságával, mélységével. Gondviselő Ura maradt a menekülő, kétségbeesett Illésnek. A halált kívánó próféta számára angyala által ételről gondoskodik az Úr szeretete és hűsége jeléül. „Kétszer is közeledik hozzá az Úr angyala, az Úr jelenlétének kiábrázolója, aki néha úgy jelenik meg, mint az Úr helyettese (1Móz 16,7–12; 21,17–21), máskor pedig mint vezérlő, oltalmazó hatalom (2Móz 23,20; 4Móz 22,22; 2Kir 19,35). Isten személyes segítsége ez az angyal, a segítő Isten megjelenési formája.” (Uo. 398. o.) Kezdetben csak a kételkedés és a megfáradás leküzdésére ad neki új erőt. Ezt követően nehéz útra hívja el őt, és bár tudja, hogy ereje felett való útra készíti fel, ő erősíti meg küldetése elvégzésében. Illés az étel által valóban olyan erőre kap, ami csodálatra méltó, ami után negyven nap és negyven éjjel képes vándorolni a Hóreb-ig, Isten hegyéig. Olyan eledel volt ez, amely testileg alkalmassá tette, lelkileg pedig késszé a csendes engedelmességre (uo. 398. o.).

Tangney szerint a *self* romlatlan és egységes marad egy tipikus büntudati szituációban, mert a büntudat olyan feszültséggel, megbánással és lelkiismeretfurdalással jár, amely a kiengesztelődést elősegítő cselekedeteket, a jóvátétel iránti vágyat erősíti az emberben. Lewis és Tangney kutatási ered-

ményei szerint nagy különbség van a büntudat és a szégyen hatásai között. A szégyen megélése olyan részélményeket eredményez, amelyek lekicsinyítik, értéktelenítik személyiségünk egészét, és ebből következik, hogy a szégyenkező ember tehetetlennek érzi magát, és szeretne elbújni, a föld alá süllyedni (vö. 1MóZ 3,9). Ezek az érzések destruktívak, például a passzív elkerülés, kibújás, tagadás: lényegük szerint az elerőtlenedés irányában hatnak. Ezzel szemben a büntudat a személyiségünknek csak azt a részét érinti, amikor jóvá kell tenni egy adott rossz döntésből eredő helyzetet, hibát, amelyet az ember elkövetett. A két kutató vizsgálatai nyomán megrajzolhatók a szégyenérzet és a büntudat közötti alapvető hasonlóságok és különbségek (TOMCSÁNYI 2003, 160. o.; lásd 1. táblázat).

1. táblázat. Különbség a szégyen és a büntudat között

Dimenziók	Szégyenérzet	Büntudat
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 szégyen elméletei

A szégyen kialakulásának és fejlődésének hat átfogó elméleti modelljét célszerű megkülönböztetni: a funkcionista és az evolúciós perspektíván alapuló modellt, amelyek a szégyen adaptív funkciójára fókuszálnak a szociális kapcsolatok irányításában; a kognitív-attribúciós modellt, ami az értékelő folyamatokat emeli ki egy adott esemény megszegyenítő élményként való észlelésében; a pszichoanalitikus, majd a tárgykapcsolati/kötődési modellt, amely a korai kötődés hatásait vizsgálja a szégyen szabályozásában; valamint a neurobiológiai nézőpontot, amely neuroanatómiai és immunológiai folyamatok mentén elemzi a szégyenérzést és egyéb öntudati érzelmeket (VIZIN 2017, 14. o.) Ez utóbbit nem fejtem ki a tanulmányomban, mert meglehetősen kevés kutatási eredmény áll rendelkezésre a szégyen neurobiológiáját illetően. Az öntudati érzelmekre vonatkozó kutatások inkább általánosságban vizsgálták ezeket az érzelmeket, nem specifikusan a szégyennel foglalkoztak. A következőkben röviden ismertetem e modellek, elméletek lényegét, legfontosabb sajátosságait.

A funkcionista perspektíván alapuló elmélet

A funkcionista elméletek Darwin evolúciós elméletén alapulnak, amely szerint az érzelmek adaptív funkciója az, hogy növeljék a túlélési esélyeket. Az érzelmek olyan szabályozási folyamatok, melyek az egyén személyes céljait szolgálják (BARRETT 1995, 25–63. o.). A funkcionista fejlődési modell alapján a szégyen adaptív célja az, hogy fenntartsuk mások elfogadását és megőrizzük az önbecsülésünket.

A szégyenhez kapcsolódó tettek kiválthatnak visszahúzódot, elkerülést vagy elrejtőzést.¹ A szégyen fokozatosan alakul ki a kognitív fejlődés és a szocializáció által. „Ahogy a gyermek fejlődésével egyre nő kapacitása a tapasztalatok, értékek, normák, szabályok értékelésére, úgy változik a szégyen gyakorisága és összetettsége is. A modell egy kétirányú kapcsolatot feltételez a szégyentapasztalatok és a szelf fejlődése között; nevezetesen a belső szabályozási funkción keresztül a szégyen ráirányítja a figyelmet a szelfre, aktiválja az önértékelést, és hozzájárul az öntudatosság fejlődéséhez.” (VIZIN 2017, 14.o.) Ezeknek fontos szerepe van az erkölcsi magatartás kialakulásában és az interperszonális kapcsolatokban.

Az evolúciós perspektíván alapuló elmélet

A funkcionalista perspektívával szoros kapcsolatban állnak az úgynevezett evolúciós elméletek, amelyek ugyancsak a szégyen adaptív funkciójára helyezik a hangsúlyt. Ezek közül jelentős GILBERT (1992) szociálisrang-elmélete, amely szerint a szubmisszív magatartásnak kiemelt jelentősége van a szociális rangsorban elfoglalt hely megőrzése és a konfliktusok elkerülése szempontjából. Véleménye szerint a szégyenkező, behódoló magatartást ezek az evolúciós előnyök tartották fent. Gilbert és munkatársai úgy vélték, hogy a kritikára és megalázásra való érzékenység (amely a szégyenérzet manifesztálódásában központi jelentőségű) összefüggésben állhat különböző pszichés zavarokkal. Vizsgálataik szerint aki alacsonyabb szociális rangúnak gondolja magát, az sokkal inkább fogja saját magát hibáztatni egy kritika kapcsán, ellentétben azzal, aki önmagát magasabb pozícióba helyezi. Az elsöre jó bibliai példa a vakon született ember meggyógyítása Jn 9-ben, hiszen a Jézus környezetében élő emberek hajlamosak voltak arra, hogy megérdemelt büntetésnek tekintsenek mindenféle emberi fogyatékoságot, így a vakságot is, ezért vélhetően szociálisan alacsonyabb rangúnak tarthatta magát ez a vak ember is (vö. Jób 11,14). A második eset példája pedig épp ennek a fejezetnek a folytatása. „*Amikor a körülötte álló farizeusok közül ezt néhányan meghallották, megkérdezték: Csak nem vagyunk mi is vakok?*” (Jn 9,40–41) Ők pont az ellentétét testesítik meg a vakon született embernek. A farizeusok tipikusan annak a példái, akik önmagukat magasabb pozícióba helyezik. Erre hangzik Jézus válasza: „*Ha vakok volnátok, nem volna bűnötök, mivel azonban most azt mondjátok: látunk, megmarad a bűnötök.*” (Jn 9,41) „A vak ember azokat ábrázolta ki, akik elfogadják Isten ítéletét az ember elveszett állapotáról, az önelégült farizeusok pedig azokat, akik elutasították, hogy meghajoljanak az Úr döntése előtt, mivel szerint »immár elkárhoztak« (Jn 3,18), így megmaradtak vakságukban és bűnükben.” (PINK é. n.)

Ez utóbbi esetben az egyén hajlamosabb másokat hibáztatni és dühvel reagálni az adott helyzetre. GILBERT megkülönbözteti egymástól a belső szégyent és a külső szégyent (2007, 283–309. o.). Eszerint a külső szégyen elsősorban mások értékelésére, míg a belső szégyen inkább a negatív önértékelésre vonatkozik. A belső szégyen az önkritikán túlmutatva a megvetés és a düh érzelmeivel van szoros kapcsolatban (VIZIN 2017, 15. o.).

¹ Gal 2,11-14-ben Pál megfeddi Pétert Antiókiában, amiért a közös étkezések alkalmával inkább visszahúzódik, és elkülönül a pogánykeresztényektől. A ὑπέστειλλον és az ἀφώριζεν igék a görögben imperfectumban állnak, így arra következtethetünk, hogy az asztalközöség megszakítása Péter részéről egyre gyakrabban előforduló cselekedet volt. A zsidóknak ugyanis tilos volt a pogányokkal együtt étkezni, mivel az étkezés jelképes közösséggyakorlás volt, másrészt pedig a pogányok nem tartják be a zsidó étkezési szabályokat, tisztátalan ételek is az asztalra kerülnek, hiszen rájuk nem vonatkoztak a Leviticusban elhangzott törvények. Csakhogy az Újszövetségben Jézussal ez az akadály megszűnt. Péter ennek megfelelően cselekszik, de Jakab emberei miatt megriad és inkább visszahúzódik. Vélhetően félt apostoltársa korholásától. Ez viszont képmutatás volt. Ezért történt, hogy Pál megrója, ezzel is az egyház egységét és a tiszta tanítást mozdítja elő.

Kognitív-attribúciós perspektíva

A kognitív teóriák a kognitív kiértékelésre helyezik a hangsúlyt, vagyis úgy vélik, hogy a szégyen a szelfre mint egészre vonatkozó értékelés révén alakulhat ki (LEWIS 1971, 419–438. o.). Különbséget tesznek a szégyen és a bűntudat között, felismerve, hogy a szégyen a másokhoz való kötődési igény függvénye, és akkor alakul ki, ha a szeretett másik elutasít bennünket. A szégyen globálisan az egész szelfre, míg a bűntudat csak egy nemkívánatos viselkedésre vonatkozik. Ezenfelül fontos még, hogy megkülönböztették egymástól a nyíltan megélt szégyent (vö. Zsolt 44,16) az elfojtott, elkerült szégyentől (Mt 1,19). A nyílt szégyen külső hatásokkal jár együtt, így például vegetatív funkciók változásában (gyors szívverés, elpirulás, izzadás), valamint belső, inkább negatív gondolatokban („rossz vagyok”, „kicsi vagyok”, „tehetetlen vagyok”) érhető tetten. Ilyen esetben a szégyenélmény tudatosul. Ezzel szemben az elrejtett szégyennél maga az élmény nem vagy csak alig tudatosul, esetleg néhány, a kinézetével vagy kibebrendülésével kapcsolatos gondolat jelenik meg az egyénben. Az ilyesfajta szégyen gyakori következménye a düh és az ellenségesség, ami további elutasításhoz és megszegyenüléshez vezethet (VIZIN 2017, 16. o.).

Pszichoanalitikus perspektíva

A pszichoanalitikai megközelítés kapcsán érdemes két korszakot elkülöníteni. Az első Sigmund Freud hatására – és a hagyományos polgári vallásos szemléletmódhoz hasonlóan – többnyire a szexualitással hozza összefüggésbe a szégyent, de a szégyenérzetnek kevesebb figyelmet szentel. Inkább a nemi vágygyl és ösztönnel összefüggésbe hozható magamutogatás vagy a mások intimitása iránti kíváncsiság antonimájaként tartja számon mint szemérmességet (MUNZ 2009, 135. o.). A szemléletbeli változás az 1980-as években következik be, amikor Léon Wurmser több szócikkben és tanulmányban is a szégyen három formáját különbözteti meg: a szégyentől való félelem a visszautasítástól vagy a pellengérré állítástól való szorongást jelzi, a depresszív szégyenérzet a már megtörtént megszegyenítés kísérőjelensége, a megelőző szégyen pedig személyes és szociális védőfunkcióként szolgál, és bizonyos cselekedetek elkövetésétől óv meg. A szégyenérzetet sokáig nem tekintették magában meghatározható, más érzelmektől elszeparáltan kezelendő kutatási témának a pszichológia tudományában (FAZAKAS 2017, 26. o.).

Bár Freud korai pszichoanalitikai elméleteiben különböző nézőpontokból vizsgálta a szégyent mint érzelmet (gátlásnak nevezte a nemiséggel és az ösztönökkel szemben, vagy pedig érzésként és érzelmi élményként kezelte), de igazán nem állt az érdeklődésének középpontjában. Freud érdeklődése a narcizmus iránt a szégyen bővebb tanulmányozásához is vezethetett volna, mert az erről a témáról írott tanulmánya szól először az *ego* eszményképről, a kibebrendülési érzésekről, az önbecsülésről. Ő azonban nem dolgozta ki ezeket a témákat, hanem továbblépett a bűntudat és az Ödipusz-komplexus közismert elméletéhez (MORRISON 2000, 21. o.). Kialakult az a koncepció, hogy míg a bűntudat annak az eredménye, hogy az ember a felettes én internalizált szabályai ellen vét, addig a szégyen sokkal inkább az éniideal céljainak való megfelelés képtelenségéből fakad. „A szégyen érzése mögött nem a gyűlöletstől való félelem áll, hanem a megvetettség, elhagyatottságtól való félelem, érzelmi éhezés általi halál.” (LISZKA 2016, 134–145. o.; vö. Zsolt 22) Erikson szerint a szégyen magunk ellen fordított haragot is kifejez (BAUMGARTNER 2006, 161. o.). Ezt láthatjuk a Bibliában Júdás történetében, aki megbánta, hogy elárulta Jézust, és szégyenében önmaga ellen fordulva véget vetett a saját életének (vö. Mt 27,3–5).

A pszichoanalitikus elméletekben az egyes iskolák a saját fogalomkörhöz kötve értelmezték a szé-

gyen jelenségét (pl. Freudnál az örömelvvel szemben álló tiltó reakció, Adler a kisebbségi komplexushoz köti, Erikson pedig az autonómia kudarcához és a kétely megjelenéséhez). Napjainkban osztatlan elméleti keretként kötődésalapú szelfelméleteket fogalmaztak meg, Kohut felfogását gondolták tovább, amelyben a szégyen a szülők általi nem kielégítő elfogadásra adott másodlagos reakció: a gyermek ki nem elégített tükrözési és idealizálási szükségletei folytán életének későbbi szakaszában elrejtí szük-ségleteit, szégyelli kielégítésük iránti vágyait (PAPP-ZIPERNOVSZKY 2022, 58. o.). „Az interszubjektíven orientált pszichoanalízis szempontjából szemlélve ez azokat a korai, frusztrációra ítélt gyermeki szelf-tárgy-szükségleteket érinti, amelyek az elismerésre, a létezés jóváhagyására, az empátikus érzelmi tükrözésre, a csodálatra irányulnak – és érinti az összes ilyen szükséglet szégyennel teli elhárítását is.” (Uo.)

Tárgykapcsolati és kötődéselméleti perspektíva

A pszichoanalitikus szemléleten belül a tárgykapcsolati és kötődési perspektíva képviselői közül Nathanson, Kaufman és Schore nevét érdemes kiemelni (lásd MILLS 2005). Úgy vélték, hogy a szégyen interperszonális vagy kötődési érzelem, amely akkor alakul ki, amikor a szoros kapcsolat megszakad; valamint, hogy a szégyen közvetlenül, absztrakt kognitív folyamatokon keresztül megtapasztalható a korai csecsemőkorban, és nem igényel önreflexiót. Nathanson szerint a szégyen olyan cselekedetekre vagy tulajdonságokra hívja fel a figyelmet, amelyek másokból elutasítást válthatnak ki, és arra ösztönzi az egyént, hogy erőfeszítéseket tegyen a lehetséges elutasítás megelőzésére. Nathanson szerint születésüinktől kezdve az összetartozás érzésében bekövetkező megszakadás idézi elő a szégyent (NATHANSON 1987, 1–63. o.).

Jó példa erre Jefte története a Szentírásból. A Bírák könyve szerint Jefte „egy parázna nőnek volt a fia” (Bír 11,1), akit az apja, Gileád feleségétől született gyermekei elkergetnek azzal az indokkal: „Nem kapsz örökséget apánk házából, mert más asszony fia vagy.” (Bír 11,2) Amikor azonban Izraelt ellenség támadja meg, akkor a nép vénei Jeftét kérik meg vezérüknek, aki ezt kérdezi tőlük: „Hiszen ti gyűlöltek engem, és kiűztetek apám házából! Miért jöttetek most hozzám, amikor bajban vagytok?” (Bír 11,7) Jeftében a gyermekkorban történt kiközösítése, megszégyenítése azt az érzést váltotta ki, hogy nem alkalmas vezetői feladatra, illetve nem tekintette magát egyenértékűnek másokkal. A szégyen az alapvető szükségletek kielégítéséből származó pozitív érzelmek csökkentését okozza.

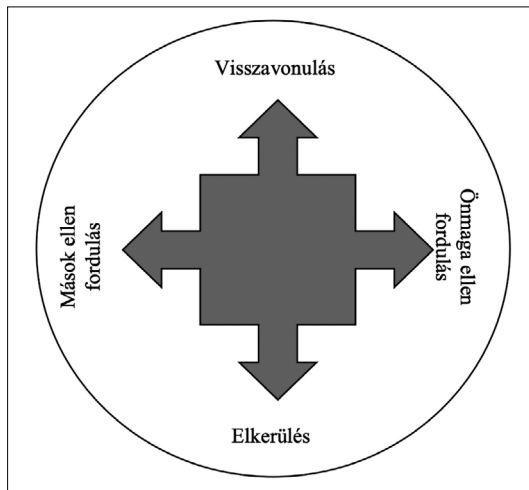
Nathanson az úgynevezett „fapofa” (still-face) kísérletet idézi annak szemléltetésére, hogy két és fél, három hónapos korban megjelenik a szégyen. Ebben a kísérletben a szülő a csecsemőjével való szemtől szemben interakcióban egyszer csak nem reagál csecsemőjére, amelynek hatására a csecsemő elnéz, és lehangolttá válik. Nathanson szerint ez a reakció a szégyen pszichológiai élményének a következménye, amely előidézi az izomtónus csökkenését a nyakban és a felsőtestben, a bőr hőmérsékletének növekedését az arcon, és a koordinálatlanságot (NATHANSON 1987, 1–63. o.).

KAUFMAN (1989) úgy gondolta, hogy a szégyen a fejlődés bármelyik szakaszában megjelenhet, de a kiváltó tényezők eltérnek. A szégyen lehetséges kiváltója lehet a szülői harag első megjelenése éppúgy, mint bármely más negatív hatás a korai években. A harag kifejezését a gyerek feszültségként tapasztalja: a szégyen a szelfben vagy a kapcsolatban megjelenő törésként élhető meg. Mindez persze nem azt jelenti, hogy a haragot el kell kerülni, de az „interperszonális hidat” később újra kell építeni, mert ennek hiányában a szégyen megerősödik és mélyül a törés. A gyerekkor későbbi szakaszában megjelenik a direkt figyelmeztetés („szégyeld magad”) és az olyan szülői kijelentések, mint a „zavarba hozol”, amelyek óhatatlanul szégyent váltanak ki. A serdülőkor a legsebezhetőbb időszak a szégyen szem-

pontjából, mivel a körülmények teljes mértékben adottak a szégyen színteréül, már a testi változások is felhívják a figyelmet a szelfre. Felnőttkorban négyféle szégyenkiváltó hatás jelenik meg: a gyengeség, vagyis a kontroll hiányának észlelése (Bír 16,15–17); kudarc a hivatásban (1Sám 15,10–35); kudarc a kapcsolatokban (Jn 4,17–18) és az öregedés (1Kir 1,1–4; vö. KAUFMAN 1989, 20. o.).

A szégyennel való megbirkózás főbb típusai

NATHANSON (1992) véleménye szerint az egyének megszégyenítő helyzetekre különböző módon reagálhatnak, ennek illusztrálására szerkesztette meg az ún. szégyen-iránytűt (lásd 1. ábra).



1. ábra. Nathanson szégyeniránytűje. Forrás: NATHANSON 1992, 312. o.

„Ebben a négy irány, vagyis lehetséges kimenetel: a visszavonulás (vö. 1Móz 3,8–10), az önmaga ellen fordulás (önagresszió, vö. Mt 27,3–5), az elkerülés (tagadás, vö. Mt 26,69–75; szerabúzus), valamint a mások ellen fordulás (agresszió, düh, 1Sám 18,6–19,24). Mindannyian reagálunk a szégyenre valahogy, az iránytű által meghatározott módok valamelyikén. A megfelelő önbecsüléssel rendelkező emberek általában gyorsan túljutnak szégyenérzetükön. Ugyanakkor nagyfokú krónikus szégyen és a szégyenre való hajlam felfokozottsága esetén kifejezettebben és globálisabban érezhetjük a szégyent megalázó helyzetekben, és ezek különféle következményeket vonhatnak maguk után.” (VIZIN 2017, 29. o.)

A visszavonulás és elrejtőzés esetén az adott személy megpróbál inkább láthatatlanná válni, elbújni, kilépni a helyzetből, visszavonulni, elszaladni vagy elkerülni azok társaságát, akik előtt ismert a megszégyenítő dolog. Az elkerülő magatartás esetén az illető letagadja a megszégyenítő dolgot, meggyőzi magát arról, hogy nincs is oka rá, hogy rosszul érezze magát amiatt. Az elkerülő stratégiánál a szégyen érzését még maga előtt is letagadja, vagy sok elfoglaltsággal tereli el a figyelmét a megszégyenülésről. Az önmaga ellen fordulás esetén az egyén negatív önértékelésbe kezd: lenyomja magát, megharagszik magára, saját hibáin rágódik, vádolja önmagát, kritizálja magát, viszolyog önmagától, szuicid gondolatokkal küzd. A másik ellen fordulás esetében viszont megharagszik a másokra, vádolja a másikat, hogy ilyen érzést váltott ki benne, viszolyog a másiktól, rámutat a másik hibáira, kiabál vele, megszégyeníti a másikat, vagy esetleg fizikailag megtámadja (uo.).

Összegzés

Talán szokatlan dolog egy összegzést azzal kezdeni, hogy miért érdemes a pszichológia és a teológia kapcsolatát vizsgálni. Sokan tévhitben vannak akkor, amikor a pszichológiát és a teológiát egymással szembeállítják. Egyszerűen fogalmazva azt mondhatjuk, hogy a pszichológia az a psi-

chológia, míg a teológia az a teológia. Mind a kettő foglalkozik az élet alapvető kérdéseivel, de már az alaphozzáállásuk is eltérést mutat. A keresztyén teológiai tanítás szerint az ember bűnös, ezzel szemben a pszichológia azt mondja, hogy az ember születésekor ártatlan. A Biblia emberképe erre a „kezdeti eseményre” megy vissza, és abból vezet le mindent, míg a pszichológia legtöbb esetben a szüleinkkel való kapcsolatunkból vezeti le azt, hogy miért kerültünk ebbe vagy abba az élethelyzetbe. A Biblia nem azért íródott, hogy embereket gyógyítsanak általa, mert akkor nem lenne több szakkönyvnél, ahogyan a pszichológia sem képes teljes gyógyulást adni, maximum segít bizonyos nehézségek elhárításában, tisztába tenni a pszichét, de új tartalmat csak a lelkiesség adhat (BERECKI 2014). Itt kapcsolódik egymáshoz a pszichológia és a teológia. A pszichológiának és a teológiának egyik központi fogalma és lelkiállapota a szégyen, amely félreérthetetlenül összeköt bennünket a bűnösökkel (1MÓZ 3) történetével, és olyan érzelmi és genetikai kódoltság, amelyet a pszichológia sem tud és akar megkerülni.

Tanulmányomban különféle elméleteket mutattam be és jártam körül a szégyen természetével és mibenlétével kapcsolatban, amelyek mind arra irányulnak, hogy értelmezzék és vizsgálat tárgyává tegyék a szégyen fogalmát, annak lelki kivetüléseit és az azokból eredeztethető személyiségtorzulásokat. Ez utóbbiak esetében találunk példákat a Bibliában egy-egy eseményen vagy bibliai személyen keresztül, de ez nem jelenti azt, hogy minden pszichológiai esettel találkozunk a Szentírásban, azt pedig végképp nem, hogy arra megoldási javaslatokat találhatunk. A bűnbe esett ember első reakciójaként észreveszi, hogy meztelen, és szégyelli magát, emiatt eltakarja fedetlen testét (vö. 1MÓZ 3,7). Jézus Krisztus azért jött, hogy ezt a szégyenérzést elvegye az embertől, hogy ne szégyellje magát Isten előtt, hogy ne akarjon rejtőzködni az ember az Emberfia és az őt elküldő Atya előtt. „A seb nem fáj, mert azon kifoly a vér; de fáj a szégyen, mert az belül marad.” (JÓKAI 2006, 256. o.)

I am Ashamed, Therefore I am?

Shame in Psychology with a Theological Perspective

- ▶ **The relation between psychology and theology is often examined and contrasted. In her paper, the author shows the connection between the two sciences through the concept of shame. As one of the central concepts and states of mind both in psychology and theology, shame unmistakably links us to the story of sin (Genesis 3), and is an emotionally and genetically encoded reality that psychology cannot overlook. The author presents and explores various theories about the nature and meaning of shame in this study, all of which seek to interpret and examine the concept of shame, its psychological projections and the distortions of personality that can result from them. Examples of the latter can be found in Scripture in connection with an event or a Biblical character, but this does not mean that we might find examples for all types of psychological cases in Scripture, and certainly not solutions to them. In psychology, the most expressive compass for coping with shame is Nathanson's compass, which illustrates how an individual can respond to shameful situations.**

Keywords: theology / psychology / shame / Donald L. Nathanson / Old Testament

Felhasznált irodalom

- BARRETT, Karen C. 1995. A Functionalist Approach to Shame and Guilt. In: June Price Tangney, Kurt W. Fischer (szerk.): *Self-conscious Emotions. The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride*. Guilford Press, New York.
- BAUMGARTNER, Isidor 2006. *Pasztorálpszichológia*. Ford. Zelenka Judit et al. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest.
- FAZAKAS Sándor 2017. Egy új erkölcsi maxima: Ne szégyeníts, és ne szégyenkezzél! A szégyen teológiai értelmezése és szociáletikai relevanciája. In: Balogh László Levente – Horváth Andrea – Pabis Eszter (szerk.): *A szégyen reprezentációi*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen. (Cultura Animi 3.) 19–37. o.
- GILBERT, Paul 2007. The Evolution of Shame as a Marker for Relationship Security: A Biopsychosocial Approach. In: Jessica L. Tracy – Richard W. Robins – June Price Tangney (szerk.): *The Self-conscious Emotions: Theory and Research*. Guilford Press, New York.
- JÓKAI Mór 2006. *Dekameron*. Mercator Stúdió, Szentendre.
- KAFKA, Franz 2000. *A per*. Ford. Szabó Ede. Akkord Kiadó, Budapest.
- KAUFMAN, Gershen 1989. *The Psychology of Shame: Theory and Treatment of Shame-based Syndromes*. Springer, New York.
- LEWIS, Helen Block 1971. Shame and Guilt in Neurosis. *Psychoanalytic Review*, 58. évf. 3. sz. 419–438. o.
- LISZKA Viktor Gábor 2016. Ezért rejtőztem el. A szégyenérzés lelkigondozói megfigyelésének lehetőségei. *Embertárs*, 14. évf. 2. sz. 134–145. o.
- MÉREI Ferenc – V. BINÉT Ágnes 1981. *Gyermeklélektan*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- MORRISON, Andrew P. 2000. *A szégyenkezés – okok, tünetek, gyógymódok*. Ford. Gálvölgyi Judit. Fiesta Kft. – Saxum Kiadó, h. n.
- MUNZ, Regine 2009. Zur Theologie der Scham. Grenzgänge zwischen Dogmatik, Ethik und Anthropologie. *Theologische Zeitschrift*, 65. évf. 2. sz. 129–147. o.
- NAGY Sándor 2014. A szégyenérzet bibliai fogalma. 1. rész. *Sola Scriptura*, 16. évf. 4. sz. 12–21. o. Web: <https://sola.hu/folyoirat/a-szegyenerzet-bibliai-fogalma/>.
- NATHANSON, Donald L. 1992. *Shame and Pride. Affect, Sex, and the Birth of the Self*. WW Norton & Co, New York.
- PAPP-ZIPERNOVSZKY Orsolya 2022. „Színváltó vagyok”. A szégyen megjelenése és kezelése az önismereti pszichodrámacsoportban. *Imago*, 11. évf. 3. sz. 57–70. o.
- TOMCSÁNYI Teodóra 2003. Bűn, büntudat, szégyen. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 58. évf. 1. sz. 153–186. o. <https://doi.org/10.1556/mpszle.58.2003.1.9>
- TUSSAY János 1998. Királyok első könyvének magyarázata. In: *Jubileumi kommentár. A Szentírás magyarázata*. 1. köt. Kálvin Kiadó, Budapest. 376–403. o.
- VARGA Zsigmond J. 1996. *Görög–magyar szótár az Újszövetség irataihoz*. Kálvin Kiadó, Budapest.
- VIZIN Gabriella 2017. *A szégyen szerepe a mentális zavarokban*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest.
- WURMSER, Leon 1996. Scham. In: Erwin Fahlbusch et al (szerk.): *Evangelisches Kirchenlexikon. Internationale Theologische Enzyklopädie*. 4. köt. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen. 63–66. o.

Internetes hivatkozások

- BERECKI Silvia 2014. Fókuszban a pszichológia és teológia kapcsolata. *Keresztény Szó*, https://epa.oszk.hu/00900/00939/00169/EPA00939_epa00939_kereszteny_szo_2014_12_06.html. (Megtekintés: 2024. január 30.)
- PINK, Arthur é. n. *János apostol evangéliumának magyarázata*. Kézirat. http://www.refkossuthter.hu/sites/default/files/fajlok/pink_janos_ev.pdf. (Letöltés: 2024. január 26.)