

Ezért rejtőztem el

A szegyenérzés lelkigondozói megközelítésének lehetőségei

A tanulmány célja, hogy nagy vonalakban ugyan, de kifejezetten a szegyen érzésének szempontjából tekintsen rá néhány olyan szakirodalmi alapvonulatra, amelyek megkerülhetetlenek a lelkigondozásban, és a Biblia szegyenfogalmával is összekapcsolhatók. Így előkerül Erik H. Erikson és Carl R. Rogers modelljeinek néhány pontja, illetve pasztorálszichológiai megfontolások is, különös tekintettel arra a kérdésre, hogy el kell-e választani a szegyent és a bűntudatot, és ha igen, miért, hogyan. E rövid elméleti betekintés azoknak tud segíteni remélhetőleg, akiknek a lelkigondozói gyakorlatában fontos kérdés, hogy a mentálhigiénés szemlélet miként viszonyulhat a szegyent átélő emberhez.

Kulcsszavak: szegyen, bűntudat, lelkigondozás, mentálhigiéné, Biblia, modellek.

A SZÉGYEN AZ ÚJSZÖVETSÉG TÜKRÉBEN

Az Újszövetség lapjain, Jézus végzéseit követve gyakran megelevenedik előttünk a szegyen témája, és akár az is kijelenthető, hogy a kérügma markáns részeként. Jézus mint Isten porból fölségítő keze nyúlt azokért, akiket a világ vagy ők maguk szegyenbe hoztak, akiket kitaszítottak és porba löktek, hogy azután a világ saját, projektált szegyenét is elpusztítsák a kezekből kirepülő, haragos kövekkel. Olyan ez kissé, mint az áldozati állat, amelyet az ószövetségi főpap megken vérrel, a nép bűneinek szimbólumával, azután kizavarja a sivatagba, hogy ott müljön ki a nép bűneivel együtt. A parázna asszony megkövezéséről szóló történetben (Jn 8,1 kk.) Jézus éppen ezt a projekciót akasztja meg, és fordítja a megszegyenítés vektorát új irányba: befelé az önvizsgálat medrén. Ott, akkor az evangéliumi hirdetés szerint a gyilkos kövek kihullnak az önmagukat talán elszégyellő emberek kezeiből, de ez a fajta megszegyenülés építő jellegű: nem halált hoz, de életet kímél meg, és a lelki ébredés, jellemfejlődés fundamentumát veti. Az Újszövetségben sok olyan történetet olvashatunk Jézusról, amikor síkra száll a szegyenkező emberért, időnként akár egészen direkt poimenikai módszerrel. Mindez arra mutat, hogy a szegyen kérdése nemcsak ősi, biblikus, mélyen emberi, mert lelki életünk alapjait érinti, s így roppant fontos, hanem abszolút poimenikai téma is. A porba lenyúló kéz ma a kliensközpontú szemlélettel dolgozó lelkigondozó lehet.

IZOLÁCIÓ ÉS REJTŐZÉS – MIÉRT OLYAN NEHÉZ TETTEN ÉRNI A SZÉGYENT?

Amikor – például egy kórház rehabilitációs osztályát végigjárva és beszélgetve – egy olyan kliens fogalmazza meg érzéseit, aki autóbaleset miatt kerekesszékre kényszerült, akkor világos lehet, hogy az egészséges életből a fogyatékkal élésbe való szükségszerű

belehelyezkedést kíséri szégyenkezés. Sokkal nehezebb azonban azt megérteni, hogy az átmeneti kórházi tartózkodás és múltó, gyógyítható betegségek miért okoznak egyes pácienseknél olyan érzéseket is, amelyeket egy idő után nem lehet máshogy összefoglalni és megnevezni, mint szégyenként. Mindezen felül fizikailag teljesen egészséges emberekkel folytatott és nem kórházi segítőbeszélgetésekben, lelkigondozói folyamatokban is előbukkan ez a fogalom. Kihívásnak tarthatjuk ezt, mert nagyon nehéz megfogalmazni, és sokszor maga a kliens sem tudja igazán szavakba önteni ezt az érzést, vagy ha mégis, akkor az okára nem tud magától értetődően rámutatni.

A Szentírásban nagyon hamar, már jóval Jézus előtt előkerül a szégyen fogalma, tulajdonképpen az emberi genezis első történetében rögtön megtalálható, és a bűnbeeséshez, pontosabban az Édenből való kiűzetéshez kapcsolódik. Amennyiben a Biblia történetének olyan jelentéstartalmat tulajdonítunk, amelyben alapvető emberi jellegzetességek fogalmazódnak meg (és én tulajdonítok), akkor ezek a tartalmak vélhetően lefordíthatók az emberi psziché működésének bizonyos szabályszerűségeire is. Ezért érdemes megkockáztatni, hogy a szégyenérzet azzal függ össze, amikor az ember elfordul valamilyen paradicsomi ősállapottól, és a mentő körülmények mellett is kénytelen elszenvedni önnön hibájának következményeit.

Természetesen létezik, sőt lelkigondozói szempontból megkerülhetetlen az a helyzet, amikor a szégyen oka külső körülményekben található. Ilyen az, amikor valakit például nyilvánosan megszégyenítenek. Manapság az internetnek és a mindenki számára gyorsan elérhető médiatartalmaknak köszönhetően tudunk olyan öngyilkos vagy öngyilkosságot megkísérlő kamasz gyerekekről, akiket iskolai környezetük (osztálytársak) valamilyen külső, elnyert tulajdonságukkal vagy egy rájuk nézve kellemetlen helyzetben készült fotó, videó neten való közzétételével aláz – és így lelkileg sebez – meg végzetesen (itt a közösségi oldalak mérhetetlenül megnőtt és ebben nagyon káros hatékonyságára gondolhatunk). De említhetjük azokat a gyerekeket is, akik számára a felgyorsult élet, a lehetőségek szinte kötelező megragadása és a tanulmányok halmozása teljesíthetetlen-ségében énmegroppantó szégyenérzéseként jelentkeznek, és hajszol az önpusztítás egyéb útjaira is.

Visszatérve a Szentíráshoz figyelemre méltó, amit akkor találunk, ha a szégyen fogalmára koncentrálna olvassuk a Genezist. Mózes első könyvének szerzője (vagy szerzői) onnan közelíti meg a kérdést, hogy az első emberpár tudatosan dönt amellet, hogy az isteni parancsnak nem engedelmessé válnak. „Még mindketten mezítelenek voltak: az ember és a felesége, de nem szégyellték magukat” (1Móz 2,25). Ezt a mondatot olvashatjuk közvetlenül az emberpár teremtése után és a bűnbeesés előtt. Tehát az édeni állapot nem magányos, és nincs benne szégyen. Kisgyermeki. Azonban amiképpen a gyermekek fejlődésének szükségszerű velejárója az egyéni akarat megszületése, úgy Ádám és Éva is ellene dönt Isten idegen akaratának: esznek a tiltott gyümölcsből. E döntésük első konkrét következménye az, hogy rádöbbennek önnön mezítelenségükre, és a szégyen fügefalevelét öltik magukra, majd elbujdokolnak Isten elől. Lelki értelemben mély bizonytalanságot élnek át; a biztonságérzetük az, ami ártatlanságukkal együtt elvész, és ezért rejtőzködésbe fognak. A szégyen érzéséhez tehát bizonytalanság, a biztonságérzet törése és a mások elől való eltűnés vágya, mondhatnánk zárkózottság társul. Ki is mondják: „Megijedtünk mezítelenségünk miatt, ezért bújtunk el.”

Ez a motívum visszaköszön az említett kamaszkori tragédiákban. Amikor valami olyasmi, amit úgy ítélünk meg, hogy nem tartozik másra, a komfortérzetünket megszüntető mértékben kerül napvilágra (kiváltképp ha e helyzet létrejöttében magunk is hibásak vagyunk valamelyest), akkor a világ elől való abszolút eltűnés vágya vesz rajtunk erőt, ami végzetes esetben akár az élet eldobásában is kumulálódhat.

Idetartozik, és nagyon fontos, hogy az egységben lévő emberpár között cselekedetük következményeképp és szégyenükhöz kapcsolva megszűnik az egység. Igyekeznek egymásra hárítani a felelősséget. Ha az imént azt láttuk, hogy az édeni állapot nem magányos, most azt vehetjük észre, hogy már a Szentírás első emberi történetében és a szégyen fogalmának első megjelenésénél fölüti fejét az izoláció.

SZÉGYEN ÉS BÜNTUDAT, ALAPMODELLEK

A fogalmi tisztázásban fontos szerepet kap az a kérdés, hogy a szégyen és a büntudat fogalmi mennyire fedik át egymást, vagy éppen mennyire választandók szét. Ez nagy súllyal eshet latba a kliensközpontú lelkigondozói szemléletben, amennyiben abban gondolkodunk, hogy e különbségtétel miatt különböző lelkigondozói viszonyulásra van szükség.

1. Erikson modellje

A bűnbeesés történetében fentebb vázolt elképzelés visszaköszönhet a lelkigondozás szempontjából megkerülhetetlen Erik H. Erikson pszichoszociális, a fejlődésről alkotott epigenetikus¹ felfogásában.

Az ő rendszerében a megkülönböztetett fázisok közül az elsőben az ősbizalom áll párban a bizalmatlansággal. Az élet első évében tehát – ideális esetben, a fiziológiai igények kielégülése és a stabil pszichikus védettség nyomán² – kialakul az ősbizalom mint a szimpátia ősjelensége és az egészséges személyiség fundamentuma. Ezt a Biblia figuratív nyelvezetében megfeleltethetjük az édeni állapotnak, ahol ezt a gondoskodást az ember Istennek köszönhetően éli át.

A második fázisban (2–3. életév) az autonómia áll párban a kétséggel és a szégyennel. Ilyenkor kezd kialakulni a saját akarat, ami az első és legfontosabb lépés lehet az önállóság felé vezető úton. A szülők akaratával való szembeszegülés bizonyos értelemben a tanulási folyamat része, láthatjuk szükségyszerűnek. Ezt a szükségyszerűséget a Bibliában éppen az támasztja alá, hogy a szentírási szerző egy sort sem szán arra, hogy Ádám és Éva engedetlenségének lelki hátterét, motivációját föltárja. Sokkal inkább a következményekre figyel: a szégyen megjelenésére, az emberi következményekre és Isten válaszára.

Amennyiben ezt az eriksoni fázist a környezet iránti kíváncsiság ereje is vezérli, a bibliai tartalom fényében szomorú ironiával azt mondhatjuk, hogy az őspár „megkapja, amit akart”. Kivándorolnak a világba, életük nehezzé, verejtékes munkával terhessé válik, és a férfi-női-gyermek kapcsolatok kellemetlen bonyolódásával jár (vö. „fájdalommal szüled gyermeked, mégis vágyakozol férjed után, ő pedig uralkodni fog rajtad”, 1Móz 3,16b).

1 I. BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest, 2006, p. 161. ■ 2 Uo. p. 162.

Azonban Isten válaszában fölismerhetjük a pszichoszociális fejlődésmodell egyik nagyon fontos tényezőjét. Mielőtt a szégyennélküliség édenéből kiúzi az emberpárt, Isten bőrruhát készít nekik, és fölöltözteti őket (1Móz 3,21). Mondhatjuk, hogy fölkészíti őket önálló életükre, életben maradásukban és odakinti érvényesülésükben segíti őket. Erikson koncepciójában a gyermeki akarathoz kapcsolódó szülői válasz és hozzáállás a mértéke, okozója annak, hogy a gyermekben kialakul-e az önkontroll és az akaraterő, a világ kihívásaira adott „képes vagyok rá” típusú válasz, vagy pedig kételkedni kezd önmagában, és tartós érvényesülési szégyen³ vesz rajta erőt.

Erikson rendszerének harmadik fázisában a kezdeményezés és büntudat összefüggéseire figyelünk. Ez önmagában is fontos, mivel nyilvánvaló belőle, hogy szégyen és büntudat a szerző szerint sem egyenlő. Utóbbival bünteti a kialakuló felettes én az el nem utasítható fantáziákat és vágyakat.⁴ Az e fázisban sérülést szenvedő ember életét végigkíséri a büntudat, cselekedeteit vagy szándékait szorongás jellemezheti.

Mindez rámutat egy különlegesen fontos különbségre a szégyen és a büntudat fogalmi viszonyában, s ez a lelkigondozás konkrét helyzeteiben is döntő jelentőségű. Amíg a büntudat konkrétumokhoz kapcsolódik, addig a szégyen tárgy merőben megfoghatatlan, általános. Ennek fontosságát hangsúlyoznunk kell, és a bűnbeesés-történet kapcsán már előkerült: a szégyen rejtőzködést implikál.

A büntudatnak konkrét tárgya van, és noha annak elfedezése, rejtése ideig-óráig nyilván fontos szerepet játszik a problémában, azért leginkább mégis föloldozásra vágyódik, magyarul – így vagy úgy, de – napvilágra akar kerülni.

A megfoghatatlan tárgyú, általánosan eluralkodó szégyenérzetet tehát éppen ezért kifejezetten nehéz artikulálni, az ezzel viaskodó ember – megfigyeléseink szerint – jobbra mindent megtesz azért, hogy szégyene ne kerüljön napvilágra. Megfogalmazásai és a bennük megjelenő tudattalan háritási mechanizmusai is ilyen irányt vesznek, ami tökéletesen érthető – és óriási kihívás is egyben – a kliensközponit szemlélet bázisán.

2. Pszichoanalitikus irány

Sigmund Freud a felettes én egyik olyan pszichés mechanizmusának tekintette a szégyenérzetet, amely gátolja vagy elnyomja a libidót, különös tekintettel az olyan, szintén a szexualitáshoz köthető késztetésekre, mint például a scopofília (mások nézésének vágya) vagy az exhibicionizmus (annak vágya, hogy minket nézzenek).⁵ Freud pszichoanalízisében nehezen választható külön a büntudat és a szégyen, de mindkettő az én és a felettes én közötti viszony feszültségének kifejezője. A csökkentértékűség érzésének is nevezi.⁶

Freud pszichológiai iskolájának amerikai követői figyelmesek lettek mesterük figyelmének hiányára, ami a szégyent illeti.⁷ Kialakult az elgondolás, hogy amíg a büntudat annak az eredménye, hogy a felettes én internalizált szabályai ellen vét valaki, addig a szégyen sokkal inkább az énídeál céljainak való megfelelés képtelenségéből fakad. „A szégyen

3 Uo. p. 165. ■ 4 Uo. p. 166. ■ 5 S. PATTISON: *Shame. Theory, Therapy, Theology*, Cambridge University Press, Cambridge, 2000, p. 45. ■ 6 S. FREUD: *Pszichoanalízis*, Kriterion, Bukarest, 1977, p. 148. ■ 7 S. PATTISON: *Shame*. i. m. p. 46.

érzése mögött nem a gyűlöletstől való félelem áll, hanem a megvetettség, elhagyatottságtól való félelem, érzelmi éhezés általi halál.⁸ Erikson szerint a szégyen magunk ellen fordított haragot is kifejez.

A fogalmat jungiánus irányból megközelítő *Mario Jacoby* is azt írja, hogy „[...] szégyen akkor ébred, amikor önbecsülésünket támadás éri, vagy megkérdőjeleződik, akár a külvilág felől, akár belülről. Mindannyiunkban létezik egy részben tudatos kép arról, amilyennek látszani akarunk – az úgynevezett éniideal. Minél erősebben követeli meg a tökéletességet, annál könnyebb átélni a szégyen és megvetettség érzését. [...] A szégyen érzése ahhoz a képzethez társul, hogy degradációnak vagyok kitéve, hogy mások/magam által megvetett vagyok. Ezzel szemben a bűntudat mögött az a döntő motívum, hogy valami olyasmit tettem, ami helytelen.”⁹

Itt kell megjegyeznünk, hogy a szégyen fogalmával kapcsolatban bajosan találunk pozitív tartalmat, vonulatot. Milyen ellentétes érzése van a szégyennek? Talán a büszkeség? Egyenesen a gőg? Azt kell mondanunk, aligha van így. A szégyen ezeknél mélyebb rétegekben húzódik, és korábban is jelentkezik, amint azt a szakirodalmi áttekintő is mutatja. Eszünkbe juthat még a szégyentelenség. Az indiai születésű, kiváló brit író, *Salman Rushdie* *Szégyen* című regényében az egyik főszereplőt, egy kislányt annyi traumatikus megszegés ér, hogy teljesen kifordul önmagából, és kontrollálhatatlan ösztönlénnyé változik. Nem szégyenkezik többé, mondhatnánk: szégyentelen. Tehát aki nem érez szégyent, az szégyentelen? Érdekes kérdésfelvetés, de semmiképpen nem pozitív e tartalom: a „szégyentelen” kifejezés a magyar köznyelvben olyan személyt jelöl, akinek viselkedése miatt vélhetően a leginkább oka volna arra, hogy szégyellje magát.

Ugyanakkor a szégyen hiányát mégis jó irányban keressük. Amikor valamilyen viselkedésről, gondolkodásmódról, cselekedetről úgy beszélünk, hogy azért nem része életünknek, mert szégyellnünk kellene magunkat, ha az volna, ott pozitív tartalmat sejtethetünk. Az erkölcsi tartás képességére utalhat, illetve a morális gondolkodás kezdetét is jelezheti, ha valamit a vele járó szégyen miatt (is) utasítunk el.

3. Rogers módszere

A kliensközpontú lelkigondozás módszertana nagyban támaszkodik Carl Rogers lelkigondozói kapcsolatról alkotott szemléletére. Az ő rendszerében a lelkigondozó és a kliens között ideális esetben empatikus, bizalomteli légkör alakul ki, amely lehetővé teszi a kliens számára, hogy érzéseit, attitűdjeit, problémáit a lehető legteljesebben kifejezze.¹⁰

Az ilyen beszélgetésfolyamatban a kliens szabadon fölismeri mintáit, viszonyulásait, impulzusait, bátran megnyílhat. Az ehhez leggyakrabban használt módszertan a nondirektivitás, mely azt jelenti, hogy a lelkigondozó számára a másik ember nem páciens, hanem kliens, és semmiképpen sem tárgy. Tehát nem tárgya semmiféle diagnosztizálásnak, ítéletnek, dogmatizálásnak, moralizálásnak. A módszer konkrét technikája az érzelmi visszatükrözés.

8 Uo. ■ 9 M. JACOBY: *Shame and the Origins of Self-Esteem. A Jungian Approach*, Taylor & Francis Group, London, 1996, p. 3. ■ 10 H. FABER – E. VAN DER SCHOOT: *A lelkigondozói beszélgetés lélektana*, Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2002, p. 39.

Az érzelmi tükrözéskor nem az értelem diktálta kérdéseket teszünk föl a kliens mondanivalójával kapcsolatban, sokkal inkább megpróbáljuk fölismerni a szavai mögött – akár nem tudatosan – kifejeződő érzelmeket, és azoknak adunk hangot. Ez nagyban segít a kliensnek, hogy föltárja, megértse alapvető motivációit.

Ezen a lelkigondozói úton csak valódi empátiával és átéléssel lehet járni.¹¹ Ugyanígy fundamentuma a kapcsolatnak a *bei-dem-anderen-sein*, vagyis a másik mellé állás.¹² Ehhez illeszkedik Faber és van der Schoot véleménye, mely szerint a jó beszélgetés szempontjából a kapcsolat fontosabb szerepet játszik, mint a technika.¹³ Mégis azt kell mondanunk, hogy éppen ez a technika lehet a leginkább alkalmas arra, hogy megteremtsük azt a lelki, érzelmi befogadó közeget, ahol egy szegyenkező ember közel tud kerülni saját szegyenéhez, és esetleg képessé válik beszélni róla. Nagy kérdés, hogy az érzelmi tükrözés hogyan működhet olyan obskúrus és megfoghatatlannak tűnő érzéssel szemben, mint a szégyen. Ha még egy gondolat erejéig visszatérünk a bibliai teremtéstörténethez, ott azt látjuk, hogy az ember nevet ad a körülötte lévő dolgoknak és élőlényeknek. A bűnbeesés előtti utolsó mondatot már idéztük: „Még mindketten meztelenek voltak: az ember és a felesége; de nem szégyellték magukat.” Ezután történik a bűnbeesés, aminek kapcsán viszont az ember már nem tudja megnevezni szegyenkezését, annak nem talál jobb meghatározást a számonkéréskor, csak ennyit: „megijedtem, ezért rejtőztem el” (1Móz 3,10). Pszichoszociális fejlődésünk egyik alapeleme, hogy egyre pontosabban tudjuk kifejezni és megnevezni érzéseinket. A szégyen érzése ebben is más: nagyon rejtőzködő, és mélyülésével egyre távolabb kerül a megnevezhetetlenség homályába.

Rogers nyomán meg kell említenünk a lelkigondozói munkában sokszor tapasztalható ellenállás fogalmát. Egy problémában vagy zavarban megrekedt kliensnél előfordul, hogy azt csak valamilyen elhárítási formával tudta legyőzni, és attól tart, hogy az elhárított tartalom visszakerül a tudatába.¹⁴ Ilyenkor nem szívesen beszél helyzetéről, találkozhatunk elfojtással is, ugyanakkor szabadulni szeretne abból, amiben van. Ezt az ambivalenciát átviheti a lelkigondozóra is (áttétel).

Minthogy a szégyen önmagában is roppant ambivalens érzés, és rejtve igyekszik tartani a vele küzdő kliens, értelemszerűen a fentiekkel is számolni kell. A megfelelő lelkigondozói válasz a pozitív elfogadás (*positive regard*)¹⁵ lehet, amelynek során érvényesül az empátia, az odafigyelés, a másik alapvető igénye, és amely megteremti azt a biztonságot, amiben a kliens megérzi, hogy nehézségében vele tartanak, elfogadásra lel, és így ellenállását fokozatosan föladja, megnyílik, az objektív légkörtől a szubjektívhez ér.¹⁶

Azt mondhatjuk, hogy ez a típusú lelkigondozói hozzáállás azon túl, hogy a kliensközpon-tú szemlélet alapját kell képezze, a szégyennel viaskodó kliensek esetében különlegesen fontos, sőt megkerülhetetlen.

4. Gyónás és feloldozás

Faber és van der Schoot már idézett könyvük egy külön fejezetében foglalkoznak a gyónás és föloldozás kérdésével.¹⁷ Ebben – többek között – arról is szó van, hogy a bűnösség érzése csak többé-kevésbé tudatosodik. A szerzők megkülönböztetnek hamis és valódi bűnösségi

11 Uo. p. 43. ■ 12 Uo. p. 47. ■ 13 Uo. p. 66. ■ 14 Uo. p. 94. ■ 15 Uo. p. 95. ■ 16 Uo. ■ 17 Uo. p. 117.

érzést, illetve ezek infantilis, éretlen és érett formáit. A bűn elsősorban jogi és teológiai kérdés, utóbbi értelemben Isten akaratával való szembeeségülést jelent. A büntudatról pedig már kifejtettük, hogy a szégyentől, noha lehet közük egymáshoz, sokban különbözik.

Ami miatt röviden mégis idetartozónak érezhetjük a témakört és az említett fejezetet, az az, hogy a Biblia felől nézve a szégyen története az ember Isten akaratával való szembeeségülésével kezdődik, s csak az Istentől jövő elfogadottság és megbocsátás ad gyógyulást belőle. Éppen az infantilis bűnösség fogalmával jelöli a szerző azt a félelmet, amelyet a szeretet elvesztésének lehetősége kapcsán érez az ember.¹⁸ Teológiailag, illetve pasztorálpszichológiailag ez lefordítható arra a félelemre, amelyet Isten szeretetének elvesztése miatt érezhetünk. E szeretetre a föloldozásban kaphatunk ígéretet. A bűnösségi érzés ezen oldala a szégyenkezéshez hasonlónak tűnik, és ezért elképzelhető, hogy némelyik kliensnél a föloldozás jelenthet olyan élményt, amely Isten szeretetéről tanúskodik, és amelynek során újra megtapasztalhatja azt, amit a szégyennel való küzdelmében talán már régen elfeledett: hogy ő is szerethető.

A gyónás és a lelkipozíciói beszélgetés összefüggéseiről írja *Joób Máté*: „A legfőbb nyomor az elhagyatottság. A pokol az örökre magukba zárkóztak szenvedése – Jálics Ferenc ezekkel a szavakkal fejezte ki azt az állapotot, amikor az ember egyedül marad krízisében. Az embertársak és az Isten felé való nyitás is nagyon nehéznek tűnik ilyenkor. A szégyen, a bátortalanság és a képmutatás könnyen legyőzi a gyógyulás utáni vágyat. A lelkipozíció fontos segítséget nyújthat abban, hogy a beszűkült dimenzió kinyíljen a magára maradt ember számára, hogy a közösség úgy transzcendens, mint immanens vonatkozásban is pozitív élménnyé váljon. A közösség élményének azonban nem kell megmaradni pusztán a pozitív érzés szintjén. A kinyílt dimenzióban gyakran benne rejlik az a pont, ahonnan a gyógyulás elindulhat, és ahova egyben megérkezhet a magára maradt ember.”¹⁹

E rövid részlet is igen jól érzékelteti a problémával járó nehézségeket (hárítás), és segítő megoldási lehetőséget is kínál (kinyílás). Ha vallásos, Istenben hívő kliensről van szó, a lelkipozíció a szégyenérzetbe rekedtséghez segítségül hívhatja, megjelenítheti a beszélgetésben Isten szeretetét mint az elfogadás és megtartás abszolútumát. Ha van fogékonyság és igény a kliensben, a lelkipozíció spirituális dimenziójából, Isten szeretetéből kiindulva is járhatnak közös úton, amelyen el lehet jutni odáig, hogy Isten mennyire szereti önmaga képére teremtett gyermekeit, és mit jelenthet ez számunkra az önértékelésünkben, önmagunkról kialakított képünkben. E ponton persze el kell gondolkodni a lelkipozíció, illetve a lelkipozíció útjainak különbségéről, lehetőségeiről.

5. Szégyen- és büntudat-szituációk a pasztorálpszichológiában

Tomcsányi Teodóra tanulmányában²⁰ megemlíti *Léon Wurmser* három szégyenváltozatát: a szégyenérzetet, a szégyen miatti szorongást és a szégyenlősséget, illetve utal egy igen meglepő és nagyon érdekes formájára: „Schneider arra hívja fel figyelmünket, hogy létezik

18 Uo. p. 118. ■ 19 JOÓB M.: Gyónás és lelkipozíciói beszélgetés, in SZABÓ L. (szerk.): *Ablaknyitás*, Luther Kiadó, Budapest, 2004, p. 139. ■ 20 TOMCSÁNYI T.: Bűn, büntudat, szégyen. A delegált büntudat valláslélektani és lelkipozíciói megközelítése a családtörténetek kapcsán, in HORVÁTH-SZABÓ K. (szerk.): *Valláspszichológiai tanulmányok*, Akadémiai, Budapest, 2003, pp. 153–186. (Pszichológiai Szemle Könyvtár 6.)

a szégyenérzetnek egy érett formája, amelyet a sötétkamra védőfunkciójának metaforájával illusztrál: a kamra megóvja a még előhívatlan filmet az idő előtti megvilágítástól.”²¹

Eszerint a szégyennek lehet preventív, énvédő funkciója is, amely a másik emberrel való kapcsolatunk fejlesztésében játszik szerepet, és a kitarulkozás, illetve elhatárolódás egészséges arányát, fokozatosságát tartja meg. Egészséges esetben ez uralható feszültség, patológiás esetben azonban önfeladáshoz vagy a másokkal való kapcsolat elvesztéséhez vezet.²²

A szégyen érzése ideálisan a személyiség határainak őrzésében játszik konstruktív szerepet, míg a nem egészséges személyiség számára ez a határ folyamatos bizonytalanságot jelent, és állandósuló szorongással járhat együtt.

A reakciók tekintetében is többirányú lehet az elhárítási mechanizmusok skálája: Tomcsányi utal a bibliai bűnbeesés-történet rejtőzéseként, és megemlíti, hogy súlyos esetben ez a visszavonulás, rejtőzés akár katatóniáig és autizmusig is elmeget, „ugyanis ezekben a betegségekben szűnik meg a legradikálisabban a másikkal való kontaktus”.²³

A büntudat és a szégyen kapcsolatát illetően azt találjuk, hogy az én szempontjából markáns a különbség: tipikus büntudati szituációban az én romlatlan és egységes marad, míg a szégyenben meghasad megfigyelt és megfigyelő részekre, ami realitásellenes gondolkodáshoz vezet, és ezért a büntudatnál sokkal fájdalmasabban éli meg az ebben szenvedő ember.²⁴ A szégyen természete, szemben a büntudattal, abszolút destruktív, mivel a személyiség egészét „értékteleníti el”.

A szégyen ilyen mélyen romboló hatása védtelenné teheti az embert sok pszichés problémával szemben is, és pozitív korrelációt mutat számos pszichés tünettől.²⁵ Ezt azért is fontos megemlíteni, mert itt előkerülhet a lelkgigondozó kompetenciája, illetve annak határai. Amennyiben a probléma szétfeszíti a klasszikus lelkgigondozás kereteit, a lelkgigondozó jobban teszi, ha a helyzet felismerésével egy időben megfelelő szakember után néz, és hozzá küldi kliensét.

Nyilvánvaló, hogy egy önértékelésében mélyen sérült, a szégyen sajátos bilincset viselő ember számára ez a delegálás is lehet a helyzetét, problémáját elmélyítő „csapás”. Mégis az a helyes, ha a lelkgigondozó nem vállal olyan kihívást, amely meghaladja képzettségét és szakmai képességeit, ugyanis az ilyen indolencia akár még nagyobb kárt is előidézhet a kliens lelki életében, mint a szakemberváltás okozta önértékelési sokk.

Szégyen és büntudat megkülönböztetésében igen hasznos segítségnek találhatjuk azt a megállapítást is, hogy a kettőt az empátia léte vagy hiánya választja el – írja *Tangney* nyomán Tomcsányi Teodóra.²⁶ Ez szociális szempontból is igazolható, mivel a szégyenben élő ember folyamatos elidegenedést él át, mind önmagától, mind a közösségtől.²⁷

Stephen Pattison ír egy fiatalemberről,²⁸ akivel a hadifogolytáborban saját társai szüntették meg a kommunikációt, úgy téve, mintha nem létezne, mert lopással gyanúsították. Később kiderült, hogy ártatlanul, de addigra társainak beszélgetései, melyekből őt tüntetőleg kizárták, pusztítóan hatottak rá, emocionálisan összetörték, és egészségileg is gyorsan leépítették. Néhány hónapra rá a fiatalember meghalt.

21 Uo. p. 158. ■ 22 Uo. ■ 23 Uo. p. 159. ■ 24 Uo. p. 160. ■ 25 Uo. p. 162. ■ 26 Uo. p. 165. ■ 27 S. PATTISON: *Shame*, i. m. p. 176. ■ 28 Uo. p. 150.

Ha a szégyen érzése ilyen drasztikus következményekkel járhat, mondhatjuk, hogy éppen ezért némileg erős lelkigondozói módszerekre és eszközökre lehet szükségünk a vele való foglalkozás folyamán?

A céltudatos autoritativitás, a szuggesztió juthat eszünkbe, a kényszerítő, alárendelő jellegű monológ. Faber és van der Schoot munkájában azt olvassuk, hogy sok lelkigondozó szorgalmasan felhasználja ezt a képességét: tekintélyi alapon nyugtatnak, biztatnak, tanácsot adnak stb.

„A szuggesztió eredményességét az első pillanatban könnyen hatékonynak véljük. Holott ez gyakran csak látszat. Többször utaltak a szuggesztív megnyugtató jelentőségére, amikor a félelem és büntudat érzéseinek csökkentéséről, a túl erős emócióktól való távolságtartásról, a gyógyuláshoz megkívánt nyugalom eléréséről stb. van szó. [...] Pedig mélyreható hatás: sem tartós ellazulás, sem javulás, sem megnyugvás.”²⁹ Tekintetbe véve, hogy a szégyen – természetéből fakadóan – az elrejtés, rejtőzés ösztönösségével hat az emberre, aligha tarthatjuk elképzelhetőnek az ilyen módszer eredményes használatát. Lelkigondozásban semmiképp. A Pattison professzor által említett szélsőséges helyzetben inkább azonnali krízisintervencióra lehet szükség, mintsem utólagos gondozásra.

EGY ROSSZ PÉLDA A BESZÉLGETÉSRE

Következzen egy rendkívül rossz példa a lelkigondozói beszélgetések konkrét terepén, szintén Faber és van der Schoot nyomán. Egy családlátogatás helyzetében vagyunk, az első találkozáskor.³⁰ A látványosan tapasztalatlan látogató a gyülekezethez, egyházhhoz fűződő kapcsolatról faggatózik, amelyet a család már jó ideje nem tart fenn.

W.: És a gyermekeik, ha kérdezhetem Öntől, H. asszony; megkereszteltette-e és elküldte-e őket hitoktatásra?

H.: Nem. A gyerekek nincsenek megkeresztelve, és nem is járnak hitoktatásra.

W.: Kár, hogy a gyerekek is hit nélkül nőnek fel, és nélkülözik a lelki vezetést. Most mit írjak a katonra a gyerekei neve mögé? „Modern pogányok”, vagy valami hasonlót? Ön is így gondolja?

H. (*hallgat, majd szünet után*): W. úr, azt szeretném javasolni, tekintsük befejezettnek a beszélgetést, azt hiszem, nincs sok értelme, hogy tovább folytassuk.

Azt nem tudjuk, hogy az asszonyban volt-e szégyenkezés amiatt, hogy elszakadtak kereszténységüktől, vagy legalábbis ez nem derül ki egyértelműen a beszélgetésből. Nem kizárható, és most a példa kedvéért feltételezzük, hogy ebbe az irányba is elmehetett volna a folyamat. Ezt a jegyzőkönyvrészletet olvasva azonban elsőre is feltűnik, hogy a látogató megszégyeníti az asszonyt, és ami különösen durvává teszi a szituációt, hogy ráadásul a gyermekeivel kapcsolatban.

Azt kell mondanunk, hogy ez a megnyilvánulás nem pusztán a nondirektív lelkigondozás lehetőségét zárja ki, tehát nem „csak” szakmaiatlanságot látunk, hanem az emberi

29 H. FABER – E. VAN DER SCHOOT: *A lelkigondozói beszélgetés lélektana*, i. m. p. 126. ■ 30 Uo. p. 140.

méltóságról van szó, amelybe a látogató beletipor. Ez példája a lelkipozás teljesen helytelen módjának, illetve a rogersi módszer figyelmen kívül hagyásának. Különösen súlyosbíthatja a helyzetet, ha a lelkipozó e megszegéssel történetesen egy olyan tartalomra válaszol, amelyben jelen van a szégyen érzése. Ekkor nem csupán az történik, hogy szakmaiatlan arroganciájával elveszített egy klienst, a gyülekezet pedig egy potenciális vizsátérót, hanem föltételezhetjük, hogy lelki kárt is okozott az asszonyban.

ÖSSZEGZÉS

Noha nem könnyű megragadni a szégyen fogalmát, és röviden megfogalmazni a hátterét, e szűk merítésből is kiviláglik, hogy e jelenség sokfélesége nagy lelkipozói éberséget igényel. Ez az érzés nagyon mélyen gyökerezik az emberben, és igen korán jelentkezhet. Különösen óvatossá kell tegye a lelkipozót az a tény, hogy a szégyennek vannak konstruktív szerepei is, hiszen jelenléte szükségszerű személyiségünk bizonyos struktúráiban.

Azt általános érvénnyel kijelenthetjük a szakirodalmi betekintés alapján, hogy a rejteni akart szégyen érzésének megfogalmazásához a kliensnek föltétlenül szüksége van a bizalmi légkörre. Lelkipozóként akkor helyes a hozzáállásunk, ha a kellő lelki körülmények megteremtésének lehetőségét elsősorban a kliensközpontú lelkipozás rogersi diszciplínájában látjuk.

Az iménti rossz példához hasonló esetek átgondolásának azért lehet döntő súlya, mert majdnem biztos, hogy a szégyen érzésének már leírt jellegzetessége a lelkipozói folyamat bizonyos pontjain a nondirektivitás átmeneti elengedésére kényszerítheti a lelkipozót. A fenti természetesen erős, már-már eltúlzott példa, és nem föltétlenül szégyenfókuszú, mert számtalan oka lehet egy család elszakadásának, leválásának az egyháztól annak gyülekezeti valóságában – ez sokrétű kérdés. Létezik szakirodalma is, de éppen abból nem ritkán csakugyan kiolvasható egy-egy rejtett szégyenszituáció. De a vallásosságtól teljesen függetlenül is nehéz detektálni a szégyent. Éppen ezért igényel egyrészt különös körütekintést a lelkipozó részéről, de nem csupán a fölismerésében, hanem a kezelésében is. Azonban ez kizárólag akkor lesz működőképes, ha az elméleti felkészültség mellett a szakmai magabiztosság és az emberi érzékenység, empátia is jelen van.

Azért nagyon fontos, hogy egy beszélgetésben kitapinthatóvá váljon a büntudat és a szégyen érzeteinek különbsége, mert a kettő egészen más irányba viszi a folyamatot. A büntudathoz kapcsolódó tartalmaknál eljöhét az a pont, ahol – akár jó értelemben vett direktivitás révén – mintegy vallomásszerűen szinte „kibukik” az addig bent tartott fájdalom és önvád. A kliens eljuthat odáig, hogy megbocsát magának valamiért, más esetben megérti, hogy érzése sokkal erősebb, és jobban bántja, mint amilyen súlyos a vélt vagy valós vétke. Ebben az érzelmi tükrözés, a kreatív átkeretezés és egyéb lelkipozói technikák nagy segítségünkre lehetnek.

Azonban súlyos hibát követhetünk el, és nagy valószínűséggel magát a klienst is elveszítjük, ha a kapcsolatban úgy érzi, hogy a még maga számára sem igazán megfogalmazott, homályos szégyenérzetét relativizáljuk, finoman elbagatellizáljuk. Ez akkor is így van, ha egyébként emberi együttérzésből teszünk így, mert ezzel az amúgy sem határozott kontúrú, de az egész életét átszövő szorongása fölött hozunk ítéletet; azt, hogy komolytalan. Valójában ezzel a bibliai ősidók vagy a fejlett öntudat hajnala óta kísértő érzelmi szörnyeteggel,

a szégyennel szemben a lelkigondozó első és sokáig talán egyetlen hatékony eszköze annak a bizalmi légkörnek a megteremtése lehet, amelyben a rejtőzködés és az izoláció lassanként oldódni tud. Azt is jó átgondolni, hogy az ilyen nehezen megközelíthető érzéshez való, mentálhigiénés szemléletű lelkigondozói viszonyulást semmiképpen sem lehet egy-két alkalom alatt kialakítani, és ne is várjunk gyors áttörést e téren. Nem vagyunk mindenhatóak. Ezért a szupervíziótól sose tekintsünk el. Nem jó, ha a következő helyzet áll elő: a lelkigondozót a folyamat hosszúsága elbizonytalanítja, *horribile dictu* szégyent érez a szégyennel vívott harcának látszólag kitartó eredménytelensége miatt. Akkor visszatértünk oda, hogy „kezdetben [...] sötétség volt a mélység fölött.”

A szerző evangélikus lelkész, mentálhigiénés szakember.

Viktor Gábor Liszka: This Is the Reason I Was Hiding. The Possibilities of a Pastoral Approach to Shame. *This study aims to survey and review some of the basic literature of pastoral care and counseling, particularly regarding the feeling of shame and connecting it to the concept of shame in the Bible. It partly examines the models of H. Erikson and Carl R. Rogers and other insights of pastoral psychology, with special emphasis on the question whether shame and guilt should be distinguished and, if yes, why and how. This brief theoretical insight can hopefully help those whose counseling practice demands the embedding of a mental health attitude toward individuals struggling with shame.*

Keywords: *shame, guilt, counseling, pastoral care, mental health, Bible, models.*